

**PENGARUH *PROBLEMATIC INTERNET USE* DAN KONTROL DIRI TERHADAP  
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Menyelesaikan

Program Srata (S1) Psikologi (S.Psi)



**Disusun oleh :**

**Liana Maulida Himmatul Husna**

**2007016051**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI**

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN**

**UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO**

**SEMARANG**

**2024**

## HALAMAN PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

### PENGESAHAN

Judul : **PENGARUH *PROBLEMATIC INTERNET USE* DAN KONTROL DIRI  
TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA**

Penulis : Liana Maulida Himmatul Husna

NIM : 2007016051

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang *munaqosah* oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu Psikologi.

Semarang, 6 Maret 2024

### DEWAN PENGUJI

Penguji I

Dr. Baidi Bukhori S.Ag., M.Si.  
NIP 197304271996031001

Penguji II

Nadva Arivani. H. N., M.Psi., Psikolog  
NIP 199211172019032019

Penguji III

Dr. Nikmah Rochmawati, M.Si  
NIP 198002202016012901

Penguji IV

Lainatul Mudakiriyah, M.Psi., Psikolog  
NIP 198805032016012901

Pembimbing I

Wening Wihartati, S.Psi., M.Si.  
NIP 197711022006042004

Pembimbing II

Nadva Arivani. H. N., M.Psi., Psikolog  
NIP 199211172019032019

## PERNYATAAN KEASLIAN

### PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Liana Maulida Himmatul Husna

NIM : 2007016051

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul :

#### **PENGARUH *PROBLEMATIC INTERNET USE* DAN KONTROL DIRI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA**

Secara keseluruhan merupakan hasil penelitian/karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Karya ini sepanjang sepengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis pada bagian tertentu yang dirujuk sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka

Semarang, 28 Februari 2024



Liana Maulida Himmatul Husna

NIM 2007016051

## PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH *PROBLEMATIC INTERNET USE* DAN KONTROL DIRI  
TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA  
Nama : Liana Maulida Himmatul Husna  
NIM : 2007016051  
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing I,

Wening Wihartati, S.Psi.,M.Si.  
NIP 197711022006042004

Semarang, 22 Februari 2024  
Yang bersangkutan

Liana Maulida Himmatul Husna  
NIM 2007016051

## PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO  
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN  
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

---

### PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.  
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan  
UIN Walisongo Semarang  
Di Semarang

*Assalamu'alaikum. wr. wb.*

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH *PROBLEMATIC INTERNET USE* DAN KONTROL DIRI  
TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Nama : Liana Maulida Himmatul Husna

NIM : 2007016051

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

*Wassalamu'alaikum. wr. wb.*

Mengetahui  
Pembimbing II,

Nadya Ariyani H.N., S.Psi, M.Psi., Psikolog.  
NIP 199201172019032019

Semarang, 21 Februari 2024  
Yang bersangkutan

Liana Maulida Himmatul Husna  
NIM 2007016051

## KATA PENGANTAR

*Assalamu 'alaikum Warahmatullahi Wabaraakatuh,*

*Alhamdulillahirabbil 'Alamiin*, segala puji syukur senantiasa penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT atas rahmat, nikmat, dan pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW yang kita nantikan syafaatnya kelak di *yaumul qiyamah*. Alhamdulillah atas segala berkat dan karunia-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "*Pengaruh Problematic Internet Use dan Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa*". Skripsi ini disusun untuk memenuhi tugas akhir untuk memperoleh gelar sarjana (S1) dalam bidang ilmu Psikologi (S.Psi) di Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Dalam penulisan skripsi ini penulis menyadari bahwa skripsi yang penulis tulis jauh dari kata sempurna karena adanya keterbatasan dan kemampuan yang dimiliki penulis. Begitupun selama proses penelitian serta penyusunan skripsi ini juga tidak terlepas dari adanya kendala dan kekurangan. Namun, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini karena adanya bantuan serta dukungan dari berbagai pihak. Sehingga pada kesempatan ini dengan penuh rasa hormat penulis ingin menyampaikan ungkapan terima kasih kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan kepada penulis. Maka dari itu, ungkapan terima kasih penulis sampaikan sebesar-besarnya kepada :

1. Allah SWT atas segala rahmat, nikmat, hidayah, dan pertolongan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan lancar
2. Prof.Dr. Nizar, M.Ag, selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya
3. Prof. Dr. Syamsul Ma'arif, M. Ag, selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya
4. Ibu Wening Wihartati, S.Psi, M.Si., selaku Ketua Jurusan Psikologi dan Dosen Wali sekaligus Dosen Pembimbing 1 yang telah memberikan bimbingan, arahan, dorongan, dan motivasi kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.
5. Ibu Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku dosen pembimbing II yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran untuk membimbing dan mengarahkan penulis selama proses penyusunan skripsi.
6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmu, pengetahuan, dan pengalaman kepada penulis.
7. Civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang telah memberikan pelayanan yang menunjang.
8. Kepada teman-teman seperjuangan Psikologi angkatan 2020 khususnya kelas Psikologi B yang telah kebersamaian dan menemani selama masa perkuliahan

9. Kepada seluruh mahasiswa yang telah berkenan dan bersedia menjadi responden dalam penelitian ini
10. Kepada keluarga tercinta yang telah memberikan doa, dukungan, motivasi, dan semangat sehingga penulis dapat menyelesaikan studi dengan baik
11. Kepada semua pihak yang telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi yang tidak dapat penulis sebut satu persatu.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekuarangan dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi siapapun yang membacanya.

Semarang, 28 Februari 2024

Penulis,



Liana Maulida Himmatul Husna

NIM 2007016051

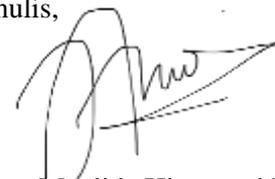
## HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada :

1. Kepada kedua orang tua tercinta, Bapak Budi Winaryo dan Ibu Durochmah. Terima kasih Umi dan Abah yang tidak henti-hentinya memberikan motivasi dan kasih sayang kepada saya. Terima kasih untuk semuanya, berkat doa dan dukungan Umi dan Abah, saya bisa berada di titik ini menyelesaikan masa studi. Terima kasih Umi dan Abah yang sabar menanti kabar baik atas selesainya skripsi ini dan selalu menanti kehadiran saya untuk kembali berkumpul bersama di rumah.
2. Kepada kakak tercinta, Fiana Rijal Hafid Iqbal dan Rizky Putri Dwi Mariant. Terima kasih Mas Hafid dan Mbak Kiki yang selalu memberikan perhatian, motivasi, dan dukungan penuh kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
3. Kepada kakek dan nenek tercinta, Bapak Supardjan dan Ibu Ismiatun. Terima kasih Mbah Uti dan Mbah Kung yang selalu mendoakan dan memberikan dukungan kepada saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
4. Kepada sahabat dan teman saya yang senantiasa mendukung dan menemani saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Kepada pihak yang tidak dapat saya sebutkan satu persatu, terima kasih telah mendukung, menemani, dan menyemangati saya sehingga saya dapat menyelesaikan skripsi ini.
6. *Last but not least*, kepada diri saya sendiri, Liana Maulida Himmatul Husna. Terima kasih karena sudah bertahan hingga sejauh ini. Terima kasih telah berusaha, bekerja keras, dan tidak menyerah walaupun seringkali merasa putus asa akan apa yang diusahakan, tetapi terima kasih karena sudah bertahan dan berhasil melewati semuanya. Terima kasih telah percaya bahwa semua akan baik-baik saja dan akan sampai di tujuan pada saatnya.

Semarang, 28 Februari 2024

Penulis,



Liana Maulida Himmatul Husna

NIM 2007016051

## MOTTO

إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

*“Sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan.”*  
(QS. Al-Insyirah : 6)

*“Seseorang dapat memilih untuk bergerak mundur dan nyaman, atau maju dan terus bertumbuh”*

-Abraham Maslow

*“Allah gave Us this life because Allah knows that we’re strong enough to live it”*

## DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN .....	i
PERNYATAAN KEASLIAN .....	ii
PERSETUJUAN PEMBIMBING I .....	iii
PERSETUJUAN PEMBIMBING II .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN .....	vii
MOTTO .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR TABEL .....	xii
DAFTAR GAMBAR .....	xiii
LAMPIRAN .....	xiv
ABSTRACT .....	xv
ABSTRAK .....	xvi
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Rumusan Masalah .....	6
C. Tujuan Penelitian .....	6
D. Manfaat Penelitian .....	7
E. Keaslian Penelitian .....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA .....	13
A. Prokrastinasi Akademik .....	13
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	13
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik .....	15
3. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik .....	16
4. Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam .....	18
B. <i>Problematic Internet Use</i> .....	19
1. Pengertian <i>Problematic Internet Use</i> .....	19

2.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi <i>Problematic Internet Use</i> .....	21
3.	Aspek-Aspek <i>Problematic Internet Use</i> .....	22
4.	<i>Problematic Internet Use</i> dalam Perspektif Islam .....	24
C.	Kontrol Diri.....	25
1.	Pengertian Kontrol diri .....	25
2.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri .....	26
3.	Aspek-Aspek Kontrol Diri.....	27
4.	Kontrol Diri dalam Perspektif Islam.....	29
D.	Pengaruh <i>Problematic Internet Use</i> Dan Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik.....	30
E.	Hipotesis .....	34
BAB III METODE PENELITIAN .....		35
A.	Jenis dan Pendekatan Penelitian .....	35
B.	Variabel Penelitian dan Definisi Operasional.....	35
1.	Variabel Penelitian.....	35
2.	Definisi Operasional .....	36
C.	Tempat dan Waktu Penelitian .....	37
1.	Tempat Penelitian .....	37
2.	Waktu Penelitian.....	37
D.	Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling .....	37
1.	Populasi.....	37
2.	Sampel .....	38
3.	Teknik Sampling.....	39
E.	Teknik Pengumpulan Data.....	39
F.	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur .....	45
1.	Validitas.....	45
2.	Daya Beda Aitem.....	45
3.	Reliabilitas .....	46
G.	Hasil Uji Coba Alat Ukur .....	46
1.	Hasil Uji Validitas.....	46

2. Hasil Uji Daya Beda Aitem .....	47
3. Hasil Uji Reliabilitas .....	56
H. Analisis Data .....	57
1. Uji Asumsi Klasik .....	57
2. Uji Hipotesis .....	58
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....	60
A. Hasil Penelitian .....	60
B. Hasil Analisis Data .....	68
C. Pembahasan .....	74
BAB V PENUTUP .....	81
A. Kesimpulan .....	81
B. Saran .....	81
DAFTAR PUSTAKA .....	83
LAMPIRAN .....	91
DAFTAR RIWAYAT HIDUP .....	156

## DAFTAR TABEL

Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian .....	10
Tabel 3. 1 Penentuan jumlah sampel Isaac & Michael dari populasi tertentu dengan taraf kesalahan 1%, 5%, dan 10% .....	38
Tabel 3. 2 Skoring Skala.....	40
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik .....	41
Tabel 3. 4 Blueprint Skala Problematic Internet Use.....	42
Tabel 3. 5 Blueprint Skala Kontrol Diri.....	44
Tabel 3. 6 Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Coba.....	47
Tabel 3. 7 Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Penomoran Baru .....	49
Tabel 3. 8 Blueprint Skala Problematic Internet Use Setelah Uji Coba .....	50
Tabel 3. 9 Blueprint Skala Problematic Internet Use Setelah Penomoran Baru .....	52
Tabel 3. 10 Blueprint Skala Kontrol Diri Setelah Uji Coba .....	53
Tabel 3. 11 Blueprint Skala Skala Kontrol Diri Setelah Penomoran Baru .....	55
Tabel 3. 12 Hasil Pengujian Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik.....	56
Tabel 3. 13 Hasil Pengujian Reliabilitas Skala Problematic Internet Use .....	57
Tabel 3. 14 Hasil Pengujian Reliabilitas Skala Kontrol Diri .....	57
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Variabel Penelitian .....	65
Tabel 4. 2 Kategorisasi Skor Variabel Prokrastinasi Akademik.....	65
Tabel 4. 3 Distribusi Variabel Prokrastinasi Akademik.....	66
Tabel 4. 4 Kategorisasi Skor Variabel Problematic Internet Use .....	66
Tabel 4. 5 Distribusi Variabel Problematic Internet Use .....	67
Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor Variabel Kontrol Diri .....	67
Tabel 4. 7 Distribusi Variabel Kontrol Diri .....	68
Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas .....	69
Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas Prokrastinasi Akademik dan Problematic Internet Use .....	70
Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas Prokrastinasi Akademik dan Kontrol Diri .....	70
Tabel 4. 11 Hasil Uji Multikolinearitas .....	71
Tabel 4. 12 Model Persamaan Regresi.....	72
Tabel 4. 13 Hasil Uji ANOVA .....	73
Tabel 4. 14 Hasil Uji Regresi Linear Berganda .....	73

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Pengaruh <i>problematic internet use</i> dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik .....	33
Gambar 4. 1 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin .....	60
Gambar 4. 2 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Usia.....	61
Gambar 4. 3 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Tahun Angkatan .....	62
Gambar 4. 4 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Domisili .....	63
Gambar 4. 5 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Durasi Penggunaan Internet.....	64

## LAMPIRAN

Lampiran 1 Pra-Riset Penelitian .....	91
Lampiran 2 Skala Uji Coba.....	97
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas Reliabilitas.....	105
Lampiran 4 Skala Penelitian .....	125
Lampiran 5 Jawaban Responden .....	129
Lampiran 6 Tabulasi Data Hasil Penelitian .....	131
Lampiran 7 Hasil Uji Deskriptif .....	152
Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas.....	153
Lampiran 9 Hasil Uji Linearitas .....	153
Lampiran 10 Hasil Uji Multikolinearitas .....	154
Lampiran 11 Hasil Uji Hipotesis .....	155

## ABSTRACT

**Abstract :** *Academic procrastination is a prevalent practice among undergraduate students when finishing their college assignments. However, this practice leads to negative impacts such as the inability to utilize time effectively, neglect of tasks, and suboptimal task outcomes. Continuous Academic procrastination can also result in undergraduate students missing out on future opportunities and prospects. This study aims to examine the influence of problematic internet use and self-control on Academic procrastination among undergraduate students. The population for this study consists of active undergraduate students from universities in Indonesia, with a sample size of 362 college students. This study employs an incidental sampling technique. The method used in this study is quantitative with a causal approach. The measurement tools utilized include three scales: the problematic Internet Use scale, the self-control scale, and the academic procrastination scale. The data analysis method includes testing classical assumptions such as normality, linearity, and multicollinearity, followed by hypothesis testing using multiple linear regression analysis. The results of this study indicate a highly significant simultaneous influence of problematic internet use and self-control on academic procrastination, with a significance value of 0.000 and an effective contribution of 33.5%. There is also a significant partial influence of problematic internet use on academic procrastination with a significance value of 0.000, as well as an influence of self-control on academic procrastination with a significance value of 0.000.*

**Keyword :** *problematic internet use, self-control, academic procrastination*

## ABSTRAK

**Abstrak :** Prokrastinasi akademik (penundaan) merupakan praktik yang banyak terjadi di kalangan mahasiswa ketika menyelesaikan tugas kuliahnya. Sedangkan, prokrastinasi akademik dapat menimbulkan dampak negatif seperti ketidakmampuan memanfaatkan waktu secara efektif, pengabaian tugas, dan hasil tugas yang kurang optimal. Prokrastinasi akademik yang terus-menerus juga dapat mengakibatkan mahasiswa kehilangan peluang, dan kesempatan di masa depan. Penelitian ini bertujuan untuk menguji pengaruh *problematic internet use*, dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Populasi penelitian ini terdiri dari mahasiswa aktif jenjang Sarjana (S1) dari perguruan tinggi di Indonesia, dengan jumlah sampel sebanyak 362 mahasiswa. Penelitian ini menggunakan teknik sampling insidental. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan kausalitas. Alat ukur yang digunakan meliputi tiga skala yaitu skala *problematic internet use*, skala kontrol diri, dan skala prokrastinasi akademik. Metode analisis data meliputi pengujian asumsi klasik yaitu uji normalitas, uji linearitas, dan uji multikolinearitas, dilanjutkan dengan pengujian hipotesis menggunakan uji regresi linier berganda. Hasil penelitian ini menunjukkan terdapat pengaruh *problematic internet use* terhadap prokrastinasi akademik yang sangat signifikan secara parsial dengan nilai signifikansi sebesar 0,000, terdapat pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik yang sangat signifikan secara parsial dengan nilai signifikansi sebesar 0,000, serta terdapat pengaruh *problematic internet use* dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik yang sangat signifikan secara simultan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan sumbangan efektif sebesar 33,5%.

**Kata Kunci :** *problematic internet use*, kontrol diri, prokrastinasi akademik

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **A. Latar Belakang**

Mahasiswa ialah generasi muda yang mengenyam pendidikan tinggi di universitas. Menjadi seorang mahasiswa merupakan hal yang diidamkan oleh sebagian besar orang karena dengan menjadi mahasiswa dan berhasil memperoleh gelar sarjana dianggap dapat bersaing di masyarakat dan di dunia kerja. Mahasiswa disebut sebagai golongan intelektual yang diharapkan dapat mengaplikasikan ilmu yang diperoleh selama mengenyam pendidikan tinggi di lingkungan masyarakat, dan memiliki peranan besar untuk menentukan nasib bangsa di masa depan.

Mahasiswa dari segi tahap perkembangan berada ditahap usia dewasa awal yaitu pada rentang usia 18-25 tahun. Masa dewasa awal merupakan tahap transisi dari masa remaja (Santrock, 2012 : 416). Masa dewasa awal adalah masa dimana individu beralih dari masa ketergantungan menjadi lebih mandiri baik secara ekonomi, sosiologis, psikologis, serta persepsi mengenai masa depan yang lebih nyata. Selain itu pada masa tersebut mahasiswa mempunyai tanggung jawab secara penuh terhadap kehidupannya yang menginjak masa dewasa (Hulukati & Djibran, 2018 : 74). Apabila masa transisi dewasa ini tidak dilalui dengan baik maka akan berdampak pada masalah sosial tersendiri pada mahasiswa (Hardjo dkk., 2020 : 64).

Sebagai mahasiswa tentunya memiliki tanggung jawab dan kewajiban yang harus dipenuhi dalam kehidupan sehari-hari (Husnar dkk., 2017). Mahasiswa dituntut untuk mampu menghadapi berbagai tekanan salah satunya dalam bidang akademik (Hasibuan dkk., 2018 : 102). Mahasiswa dituntut mampu menjalani berbagai proses dan jadwal kegiatan perkuliahan secara disiplin, salah satunya dengan hadir dalam kegiatan belajar tatap muka yang telah dijadwalkan secara klasikal dan memiliki kewajiban untuk menyelesaikan tugas perkuliahan yang diberikan oleh dosen (Zahri dkk., 2017 : 19). Tugas perkuliahan bersifat akademis yaitu seperti tugas membuat makalah, mini riset, praktikum, presentasi, dan masih banyak lagi. Selain tugas akademis mahasiswa juga tidak terlepas dari tugas non akademis seperti tugas organisasi dan tugas rumah. Dalam tugas akademik tentunya setiap dosen memiliki ketentuan masing-masing dalam waktu pengumpulan tugas. Begitu banyak tugas, tuntutan, dan tanggung jawab yang harus dijalani oleh seorang

mahasiswa, sehingga menjadi mahasiswa bukanlah hal yang mudah karena seorang mahasiswa diharuskan mampu mengatur waktu sebaik mungkin. Tetapi pada kenyataannya banyak mahasiswa yang masih sukar untuk mengatur waktu, sehingga menimbulkan persoalan bagi sebagian mahasiswa. Seperti fenomena yang banyak terjadi, mahasiswa kerap kali melakukan penundaan untuk menyelesaikan tugas kuliah, baru mulai belajar ketika mendekati ujian, dan kadang lebih memutuskan menjalankan aktivitas lainnya yang bersifat lebih menyenangkan dan tidak memiliki kaitan dengan tugas kuliah, contohnya yaitu sibuk bermain *handphone*, sibuk bermain sosial media, sibuk bermain *game online*, jalan-jalan, nongkrong tanpa batas waktu dan lain lain. Dengan demikian, dapat menyebabkan mahasiswa merasa enggan atau malas atau menunda untuk menyelesaikan tugas. Hal tersebut bisa menjadi kendala mahasiswa untuk memperoleh prestasi akademis karena bisa menurunkan kuantitas dan kualitas perkuliahan, meningkatkan stress, dan berdampak negatif pada kehidupan mahasiswa (Muyana, 2018 : 46). Munculnya rasa enggan ataupun ingin menunda ini bersumber dari kondisi psikologis pada diri, serta mendorong diri individu untuk menghindari tugas yang seharusnya dikerjakan. Gejala dari perilaku ini sering dikenal dengan istilah prokrastinasi (Jamila, 2020 : 257).

Solomon dan Rothblum (1984) berpendapat prokrastinasi ialah kecenderungan pada diri individu untuk melakukan penundaan pada tugas dan lebih memilih menjalankan kegiatan lain yang tidak berkaitan hingga tugas menjadi terbengkalai, serta tidak dapat terselesaikan secara tepat waktu. Menurut Lay dan Schouwenburg (1993) prokrastinasi akademik ialah perilaku menunda mengerjakan tugas ataupun pekerjaan yang diberikan dan memilih menjalankan aktivitas lainnya yang sebenarnya tidak perlu dilakukan karena tidak ada kaitannya dengan tugas atau pekerjaan yang diberikan, dan baru mulai mengerjakan tugas atau pekerjaan ketika hampir deadline sehingga menyebabkan munculnya rasa tidak nyaman.

Menurut penelitian yang dilaksanakan oleh Anisa dkk. (2023) menggambarkan bahwa, prokrastinasi akademik pada mahasiswa tergolong ke dalam taraf yang tinggi dengan persentase sejumlah 33,3%. Penelitian lain yang hampir serupa dilakukan oleh Dharma (2020) menggambarkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam taraf yang tinggi. Dari hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dalam taraf sangat tinggi sejumlah 10%, taraf tinggi 60%, taraf sedang 13,3%, dan taraf rendah 6,7%.

Beberapa fenomena prokrastinasi akademik peneliti temukan pada sejumlah mahasiswa yang menempuh program Sarjana. Berdasarkan hasil wawancara singkat yang peneliti lakukan kepada 20 mahasiswa yang menempuh program Sarjana mengenai prokrastinasi akademik yang mengacu pada aspek yang dicetuskan oleh Ferrari dkk. (1995) yaitu 1) aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas. 2) aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas. 3) aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. 4) aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Dari hasil wawancara kepada 20 mahasiswa diperoleh hasil bahwa pada aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, bahwasanya 15 dari 20 mahasiswa terindikasi seringkali menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas kuliah, alasannya karena sudah terbiasa mengerjakan tugas di waktu mendekati deadline dan merasa bahwa di waktu mendekati tenggat waktu ide-ide baru muncul. Tetapi meskipun begitu mereka mengaku kerap kali merasa menyesal ketika mengerjakan tugas di waktu yang mepet, mereka merasa bahwa tugas yang dikerjakan hasilnya tidak maksimal. Kemudian pada aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas menunjukkan bahwasanya 11 dari 20 mahasiswa pernah terlambat mengerjakan tugas kuliah sehingga telat dalam pengumpulan tugas, alasannya karena lupa tanggal batas akhir pengumpulan tugas. Kemudian dalam aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual menunjukkan bahwasanya 16 dari 20 mahasiswa sering berencana mengerjakan tugas jauh jauh waktu sebelum deadline tetapi pada saat mau mengerjakan sesuai rencana, ada hal-hal lain yang mendistrak sehingga akhirnya tugas dikerjakan ketika mendekati tenggat waktu, hal ini menunjukkan antara rencana dan kenyataan terdapat kesenjangan. Kemudian pada aspek berikutnya yaitu aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan menunjukkan bahwa 17 dari 20 mahasiswa kerap kali melakukan penundaan ketika mengerjakan tugas karena lebih tertarik melakukan aktivitas lain, seperti jalan-jalan, nonton film, main bersama teman, terlalu asyik bermain handphon hingga lupa waktu, dll.

Jika hal tersebut dibiarkan terus terjadi dan tidak dapat diselesaikan dengan benar maka akan berdampak pada prestasi akademik mahasiswa. Oleh karena itu perilaku prokrastinasi akademik menyebabkan hal negatif seperti tidak mampu memanfaatkan waktu dengan maksimal, dan tugas terabaikan, hasil tugas tidak maksimal karena dikerjakan mepet. Serta apabila prokrastinasi akademik dilakukan

secara terus menerus dapat mengakibatkan seseorang kehilangan peluang dan kesempatan di masa depan (Jannah & Muis, 2014 : 3). Oleh sebab itu, peneliti beranggapan bahwa fenomena prokrastinasi akademik pada mahasiswa perlu diteliti lebih lanjut secara mendalam.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Ghufron & Risnawita, 2010 : 163). Adapun salah satu faktor eksternal yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik yaitu *Problematic Internet Use* (PIU). PIU ialah pemakaian internet yang menyebabkan hambatan dan berdampak negatif kepada penggunanya dari segi psikologis, *socials*, *academic*, dan atau pekerjaan (Beard & Wolf, 2001). Burka dan Yuen (2008) berpendapat bahwasanya internet merupakan satu-satunya pemicu terbesar dalam meningkatnya perilaku prokrastinasi pada akhir-akhir ini. Penggunaan internet secara berlebihan dengan durasi yang lama tanpa adanya alasan yang jelas dapat menyebabkan individu melakukan penundaan yang tidak realistis (Davis, 2001). Selain itu penggunaan internet yang berlebihan juga menjadi salah satu tanda individu mengalami kebosanan, tidak memiliki motivasi, dan tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki sehingga memilih untuk melarikan diri dari tugas dan memilih menggunakan internet secara berlebihan (Thatcher dkk., 2008).

Berdasarkan penelitian Nurfadilah dan Sumaryanti (2022) menggambarkan adanya hubungan moderat serta signifikan pada *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik. Selain itu menurut penelitian Nasir (2021) *problematic internet use* memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan arah pengaruhnya positif, yaitu semakin tinggi *problematic internet use* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Hal ini dapat terjadi karena secara umum ketika individu menggunakan internet dengan tujuan memperbaiki suasana hati yang sedang buruk ia akan terpacu untuk menggunakan internet secara terus menerus karena merasa bahwa dengan menggunakan internet dapat membuat suasana hati menjadi lebih baik. Selain itu karena individu menggunakan internet secara terus menerus membuat individu lupa akan kewajiban-kewajiban yang harus diselesaikan, salah satunya yaitu kewajiban akademis. Salah satu kewajiban akademis yaitu menyelesaikan tugas tepat waktu, tetapi karena individu terdorong menggunakan internet secara terus menerus sehingga membuat individu melupakan kewajiban untuk menyelesaikan tugas tepat waktu dan akhirnya

membuat individu melakukan prokrastinasi atau penundaan dalam menyelesaikan tugas.

Selain faktor eksternal, salah satu faktor internal yang memicu terjadinya prokrastinasi akademik yaitu kondisi psikologis individu yaitu kontrol diri (J. Ferrari dkk., 1995; Ghufron & Risnawita, 2010). Kontrol diri ialah kemampuan yang dimiliki individu untuk membentuk, menata, menyusun, mengatur, serta mengarahkan suatu perilaku yang mampu menimbulkan konsekuensi yang positif. Kontrol diri ialah salah satu dari sekian banyak kemampuan pada individu yang bisa dikembangkan ketika dihadapkan dengan situasi yang ada di dalam lingkungan sekitar (Ghufron & Risnawita, 2010). Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi lebih bisa mengontrol tindakan untuk menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan yang diberikan. Tetapi apabila mahasiswa mempunyai kontrol diri rendah tentunya dapat menimbulkan dampak negatif karena dapat mempengaruhi pengendalian diri selama proses perkuliahan, serta akan menimbulkan prokrastinasi akademik atau penundaan tugas.

Pada penelitian yang dilaksanakan oleh Afriyeni dkk. (2023) menggambarkan bahwa kontrol diri teridentifikasi memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik, yaitu semakin baik kontrol diri yang dimiliki maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Saija dkk. (2020) menggambarkan terdapat pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa, semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Hal ini dapat terjadi karena secara umum mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan mampu memanfaatkan waktu dengan baik dan berusaha mengarahkan perilakunya kearah yang positif. Sehingga apabila individu menyadari akan kewajibannya untuk menyelesaikan tugas dengan baik serta memiliki kontrol diri yang tinggi, maka ia akan mampu mengatur dan mengendalikan perilakunya kepada hal-hal yang menunjang dalam penyelesaian tugasnya. Sebaliknya, apabila mahasiswa memiliki kontrol diri yang rendah maka ia akan sulit mengatur dan mengendalikan perilakunya kepada hal-hal yang menunjang dalam penyelesaian tugasnya. Ia akan mementingkan hal-hal yang lebih menyenangkan yang tidak ada kaitannya dengan tugas sehingga tugas tidak segera terselesaikan, dan melakukan penundaan atau prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Aditiantoro dan Wulanyani (2019) yaitu “Pengaruh *problematic internet use* dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana” bahwa *problematic internet use* & regulasi diri memiliki pengaruh sebanyak 32% terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Psikologi FK Unud, dan 68% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain. Pada bagian saran penelitian yang dilaksanakan oleh Aditiantoro dan Wulanyani (2019) penelitian selanjutnya disarankan memakai variabel bebas selain variabel yang sudah digunakan. Ada variabel lainnya yang memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik, seperti gaya pengasuhan, motivasi belajar, dan kontrol diri. Pada penelitian ini peneliti menggunakan variabel bebas yaitu *problematic internet use* serta kontrol diri, serta variabel terikat yaitu prokrastinasi akademik. Berdasarkan uraian latar belakang, peneliti ingin mengangkat judul “Pengaruh *Problematic Internet Use* dan Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa”.

## **B. Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut :

1. Apakah terdapat pengaruh *problematic internet use* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa?
2. Apakah terdapat pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa?
3. Apakah terdapat pengaruh *problematic internet use* dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa?

## **C. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah yang dijabarkan, maka tujuan peneliti melakukan penelitian ini yaitu sebagai berikut :

1. Untuk menguji secara empiris pengaruh *problematic internet use* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa
2. Untuk menguji secara empiris pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa
3. Untuk menguji secara empiris pengaruh *problematic internet use* dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa

#### **D. Manfaat Penelitian**

Berikut merupakan manfaat penelitian yang diperoleh dari penelitian ini :

1. Manfaat teoritis

Pada penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang psikologis dengan tema prokrastinasi akademik. Lebih lanjut penelitian ini diharap dapat digunakan sebagai referensi penelitian berikutnya dengan kesamaan yang terdapat pada penelitian ini.

2. Manfaat praktis

a) Bagi Peneliti

Penelitian ini diharap mampu memberikan tambahan pengalaman, wawasan, dan pengetahuan bagi peneliti sehingga dapat bermanfaat di masa depan.

b) Bagi Mahasiswa

Penelitian ini diharap dapat menjadi saran untuk evaluasi mahasiswa yang sering melakukan prokrastinasi akademik karena sulit mengontrol diri dan karena menggunakan internet secara berlebihan.

#### **E. Keaslian Penelitian**

1. Penelitian dilakukan oleh Saija dkk. (2020) dengan judul “Pengaruh *Self Control* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Pattimura Ambon”. Persamaan pada penelitian ini yaitu menggunakan variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik, dan menggunakan teori Ferrari dkk. (1995) sebagai acuan untuk membuat alat ukur skala prokrastinasi akademik. Perbedaan penelitian yaitu pada subjek yang diteliti, pada penelitian tersebut subjeknya yaitu mahasiswa Universitas Pattimura Ambon sedangkan pada penelitian ini subjeknya yaitu mahasiswa secara umum. Perbedaan selanjutnya yaitu terletak pada jumlah variabel penelitian, pada penelitian tersebut terdapat dua variabel yaitu kontrol diri dan prokrastinasi akademik, sedangkan pada penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu *problematic internet use*, kontrol diri dan prokrastinasi akademik.
2. Penelitian dilakukan oleh Afriyeni dkk. (2023) dengan judul “Pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 38 Padang”. Persamaan pada penelitian ini yaitu menggunakan variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Adapun perbedaan penelitian tersebut dengan

penelitian ini yaitu pada subjek penelitian, penelitian tersebut menggunakan subjek anak SMP sedangkan pada penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa. Perbedaan selanjutnya yaitu terletak pada jumlah variabel penelitian, pada penelitian tersebut terdapat dua variabel yaitu kontrol diri dan prokrastinasi akademik, sedangkan pada penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu *problematic internet use*, kontrol diri dan prokrastinasi akademik.

3. Penelitian dilakukan oleh Nurfadilah & Sumaryanti (2022) dengan judul “Hubungan *Problematic Internet Use* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pengguna Aktif Internet”. Persamaan pada penelitian ini yaitu menggunakan variabel *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik, dan menggunakan teori Caplan (2010) sebagai acuan dalam pembuatan instrument skala *problematic internet use*. Perbedaan pada penelitian ini yaitu terletak pada jumlah variabel penelitian, pada penelitian tersebut terdapat dua variabel yaitu *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik, sedangkan pada penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu *problematic internet use*, kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Perbedaan selanjutnya yaitu pada teknik analisis data, pada penelitian tersebut menggunakan teknik korelasional *Rank Spearman* sedangkan pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear berganda.
4. Penelitian dilakukan oleh Afif (2022) dengan judul “Problematic Internet Use dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa”. Persamaan pada penelitian ini yaitu sama sama menggunakan variabel *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik, dan menggunakan teori Caplan (2010) sebagai acuan untuk membuat alat ukur skala *problematic internet use*. Adapun perbedaan perbedaan yaitu terletak pada jumlah variabel penelitian, pada penelitian tersebut terdapat dua variabel yaitu *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik, sedangkan pada penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu *problematic internet use*, kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Perbedaan selanjutnya yaitu pada teknik analisis data, teknik uji korelasi pearson digunakan pada penelitian tersebut, sedangkan teknik analisis regresi berganda yang digunakan pada penelitian ini.
5. Penelitian dilakukan oleh Nasir (2021) dengan judul “Pengaruh *Problematic Internet Use* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Kota Makassar”. Persamaan pada penelitian ini yaitu sama sama menggunakan

variabel *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik, dan menggunakan teori Caplan (2010) sebagai acuan untuk membuat alat ukur skala *problematic internet use*. Adapun perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu pada subjek penelitian, penelitian tersebut menggunakan subjek mahasiswa Di Kota Makassar sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa secara umum. Perbedaan selanjutnya yaitu terletak pada jumlah variabel penelitian, pada penelitian tersebut terdapat dua variabel yaitu *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik, sedangkan pada penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu *problematic internet use*, kontrol diri dan prokrastinasi akademik.

6. Penelitian dilaksanakan oleh Aditiantoro & Wulanyani (2019) yaitu “Pengaruh *problematic internet use* dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana”. Persamaan pada penelitian ini yaitu sama sama menggunakan teori Caplan (2010) sebagai acuan untuk membuat alat ukur skala *problematic internet use*, dan menggunakan teknik analisis data yang sama yaitu teknik analisis regresi berganda. Adapun perbedaan penelitian tersebut dengan penelitian ini yaitu pada subjek penelitian, penelitian tersebut menggunakan subjek mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana sedangkan penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa secara umum. Perbedaan selanjutnya yaitu terletak pada variabel penelitian, pada penelitian tersebut menggunakan variabel yaitu *problematic internet use*, regulasi diri, dan prokrastinasi akademik, sedangkan pada penelitian ini menggunakan variabel yaitu *problematic internet use*, kontrol diri, dan prokrastinasi akademik.
7. Penelitian dilakukan oleh Syafi’I (2022) dengan judul “Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang”. Persamaan pada penelitian ini yaitu sama sama menggunakan teori Ferrari dkk. (1995) sebagai acuan untuk membuat skala alat ukur prokrastinasi akademik. Adapun perbedaan pada penelitian yaitu pada penelitian ini menggunakan subjek Mahasiswa Psikologi UIN Walisongo Semarang, sedangkan pada penelitian ini menggunakan subjek mahasiswa secara umum, perbedaan selanjutnya yaitu terletak pada variabel penelitian, pada penelitian

tersebut menggunakan variabel yaitu kontrol diri, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik, sedangkan pada penelitian ini menggunakan variabel yaitu *problematic internet use*, *self control*, dan prokrastinasi akademik. Perbedaan selanjutnya yaitu pada teknik analisis data, pada penelitian ini menggunakan teknik uji korelasi *product moment pearson* sedangkan pada penelitian ini memakai teknik analisis regresi linear berganda.

**Tabel 1. 1 Keaslian Penelitian**

Peneliti	Judul Penelitian	Persamaan	Perbedaan
Alessandra Flowrence Saija , Parningotan Y. Silalahi, Johan B. Bension, Sulfiana (Saija dkk., 2020)	Pengaruh <i>Self Control</i> Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Pattimura Ambon	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persamaan pada penggunaan variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik</li> <li>• Persamaan pada penggunaan teori prokrastinasi akademik dalam pembuatan alat ukur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbedaan terletak pada subjek yang diteliti</li> <li>• Perbedaan pada jumlah variabel yang diteliti</li> </ul>
Wita Afriyeni, Rici Kardo, Rila Rahma Mulyani (2023)	Pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 38 Padang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persamaan pada penggunaan variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbedaan terletak pada subjek yang diteliti</li> <li>• Perbedaan pada jumlah variabel yang diteliti</li> </ul>
Novianti Nurfadilah, Indri Utami	Hubungan <i>Problematic Internet Use</i> dengan	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persamaan pada penggunaan variabel <i>problematic</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbedaan pada jumlah variabel yang diteliti</li> </ul>

Sumaryanti (2022)	Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pengguna Aktif Internet	<p><i>internet use</i> dan prokrastinasi akademik</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Persamaan pada penggunaan teori <i>problematic internet use</i> dalam pembuatan alat ukur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbedaan pada teknik analisis data</li> </ul>
Iqbal Faisal Afif (2022)	Problematic Internet Use dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persamaan pada penggunaan variabel <i>problematic internet use</i> dan prokrastinasi akademik</li> <li>• Persamaan pada penggunaan teori <i>problematic internet use</i> dalam pembuatan alat ukur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbedaan pada jumlah variabel yang diteliti</li> <li>• Perbedaan pada teknik analisis data</li> </ul>
Namira Nasir (2021)	Pengaruh <i>Problematic Internet Use</i> terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Kota Makassar	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persamaan pada penggunaan variabel <i>problematic internet use</i> dan prokrastinasi akademik</li> <li>• Persamaan pada penggunaan teori <i>problematic</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbedaan terletak pada subjek yang diteliti</li> <li>• Perbedaan pada jumlah variabel yang diteliti</li> </ul>

		<i>internet use</i> dalam pembuatan alat ukur	
Muhammad Aditiantoro dan Ni Made Swasti Wulanyani (2019)	Pengaruh <i>Problematic Internet Use</i> dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persamaan pada penggunaan teori <i>problematic internet use</i> dalam pembuatan alat ukur</li> <li>• Persamaan pada teknik analisis data</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbedaan terletak pada subjek yang diteliti</li> <li>• Perbedaan pada jenis variabel yang diteliti</li> </ul>
Mukhammad Syafi'I (2022)	Hubungan antara Kontrol Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Persamaan pada penggunaan teori prokrastinasi akademik dalam pembuatan alat ukur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Perbedaan terletak pada subjek yang diteliti</li> <li>• Perbedaan pada jenis variabel yang diteliti</li> <li>• Perbedaan pada teknik analisis data</li> </ul>

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Prokrastinasi Akademik

##### 1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Asal kata prokrastinasi yaitu dari istilah latin "*pro*" yang mengandung makna mendorong ataupun bergerak maju dan "*crastisius*" yang mengandung makna keputusan hari besok ataupun keputusan hari selanjutnya. Jika kata tersebut dipadukan, akan bermakna menangguhkan ataupun menunda hingga hari selanjutnya. Sedangkan bangsa mesir kuno mengartikan prokrastinasi dengan dua makna. Makna pertama yaitu menunjukkan perilaku menunda dengan tujuan untuk menghindari pekerjaan yang tidak perlu dan menghindari tindakan impulsif. Sedangkan makna kedua yaitu melakukan penundaan yang menunjukkan kebiasaan berbahaya berupa kemalasan menuntaskan tugas yang dianggap penting (Burka & Yuen, 2008 : 5).

Istilah prokrastinasi dipergunakan untuk menyatakan perilaku menunda menyelesaikan suatu tugas ataupun pekerjaan. Pada ranah keilmuan untuk pertama kalinya terminologi prokrastinasi diperkenalkan oleh Brown dan Holzman (Rizvi dkk., 1997 : 53). Menurut Tuckman (1991 : 479) prokrastinasi merupakan kecenderungan individu melakukan tindakan menunda, dan membuang-buang waktu dengan sengaja untuk menghindari aktivitas yang seharusnya segera diselesaikan. Sejalan dengan pendapat Jannah dan Muis (2014 : 2) prokrastinasi ialah kecenderungan menunda untuk mulai menyelesaikan tugas ataupun pekerjaan dan lebih memilih menjalankan hal-hal lain yang tidak ada manfaatnya sehingga menghambat tugas atau pekerjaan, tugas tidak terselesaikan dengan tepat, dan pengumpulan tugas menjadi terlambat.

Menurut Lay dan Schouwenburg (1993 : 659) prokrastinasi akademik ialah perilaku menunda mengerjakan tugas dan memutuskan untuk menjalankan kegiatan lain yang tidak perlu dilakukan karena tidak ada kaitannya dengan tugas atau pekerjaan yang diberikan, dan baru mulai mengerjakan tugas atau pekerjaan ketika mendekati tenggat waktu sehingga memunculkan rasa tidak nyaman pada diri individu. Sejalan dengan pendapat Ferrari dkk. (1995 : 137) prokrastinasi ialah perilaku menunda yang dilakukan

secara sadar dan sengaja kepada tugas penting, serta dilakukan berulang kali sehingga memunculkan perasaan yang tidak nyaman secara subjektif.

Menurut Burka dan Yuen (2008 : 95) seorang prokrastinator (individu yang melakukan penundaan) lebih memilih menunda mengerjakan tugas atau pekerjaan karena memiliki pandangan suatu tugas atau pekerjaan harus diselesaikan secara sempurna sehingga ia merasa lebih aman apabila tugas atau pekerjaan tidak diselesaikan sesegera mungkin, ia beranggapan bahwa apabila tugas dikerjakan dengan cepat akan menghasilkan tugas atau pekerjaan yang tidak optimal. Dengan demikian perilaku menunda yang terkategori sebagai prokrastinasi jika perilaku menunda ialah suatu pola ataupun kebiasaan yang menetap pada diri individu dan selalu dilakukan ketika dihadapkan dengan suatu tugas atau pekerjaan, dan perilaku menunda tersebut dapat terjadi karena adanya keyakinan irrasional pada diri individu. Sedangkan menurut Ghufron (2014 : 138) setiap penundaan dalam mengerjakan tugas disebut prokrastinasi, meskipun penundaan tersebut memiliki alasan atau tidak.

Prokrastinasi dapat terjadi pada berbagai aspek kehidupan, salah satunya yaitu di bidang akademik, penundaan yang terjadi di bidang akademik ini disebut dengan istilah prokrastinasi akademik (Ardina & Wulan, 2016 : 69). Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan menunda-nunda pada diri individu yang dilakukan secara berulang-ulang dalam mengerjakan tugas akademik (Bukhori & Darmu'in, 2019 : 204). Menurut McCloskey (2011: 3) prokrastinasi akademik dapat terjadi pada berbagai kalangan usia, baik yang sedang mengenyam sekolah dasar hingga mahasiswa yang sedang mengejar pendidikan dan gelar.

Menurut Solomon dan Rothblum (1984 : 503) prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan melakukan tindakan menunda tugas-tugas yang berkaitan dengan tugas akademik yang dilakukan dengan sengaja dan berulang-ulang dan menimbulkan ketidaknyamanan subjektif. Solomon dan Rothblum (1984 : 504) juga menyebutkan bahwa terdapat enam bidang fungsi akademik yang kerap kali dilakukan penundaan oleh para pelajar, yaitu tugas membuat makalah, persiapan dalam ujian, membaca, tugas administratif, menghadiri proses pembelajaran, dan tugas akademik secara umum.

Berdasarkan uraian di atas, disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang dilakukan secara sadar dan sengaja untuk menunda

memulai atau menyelesaikan tugas yang dianggap penting dan dilakukan berulang-ulang kali sehingga menyebabkan tugas terhambat, tidak dapat selesai tepat waktu, dan menimbulkan perasaan tidak nyaman.

## 2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Ghufron dan Risnawita (2010 : 163) terdapat dua faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

### a. Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang berada di dalam diri individu yang dapat menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik.

#### 1) Kondisi fisik

Kondisi fisik pada individu dapat menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik yaitu kondisi dan kesehatan fisik individu, seperti kelelahan fisik (Ghufron & Risnawita, 2010 : 164). Individu yang mengalami kelelahan secara fisik apabila dihadapkan dengan tugas cenderung tidak dapat mengerjakan secara optimal, sehingga mengakibatkan tugas tidak dapat selesai secara tepat waktu dan menjadi menunda-nunda.

#### 2) Kondisi psikologis

Kondisi psikologis yaitu kondisi kejiwaan individu, seperti emosi, perasaan, dan segala hal yang memiliki kaitan dengan kondisi psikologis. Menurut Ferrari dkk. (1995 : 79) kondisi psikologis bisa mempengaruhi prokrastinasi yaitu seperti motivasi, *trait* kepribadian, dan regulasi diri. Selain itu, berbagai penelitian juga menemukan bahwa terdapat aspek pada diri individu yang dapat mempengaruhi kecenderungan prokrastinasi, yaitu rendahnya kontrol diri (Ghufron & Risnawita, 2010 : 165).

### b. Faktor eksternal

Faktor eksternal ialah faktor yang berada di luar individu tetapi dapat menimbulkan munculnya prokrastinasi akademik.

1) Gaya pengasuhan orang tua

Menurut Ghufron dan Risnawita (2010 : 165) gaya pengasuhan orang tua bisa menjadi sebab timbulnya prokrastinasi akademik. Salah satu gaya pengasuhan yang bisa memicu munculnya perilaku prokrastinasi pada anak yaitu gaya pengasuhan otoriter.

2) Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan dapat menimbulkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Pada kondisi lingkungan *lenient* dan rendahnya pengawasan cenderung menjadi pemicu munculnya perilaku prokrastinasi akademik Ghufron dan Risnawita (2010 : 166).

Menurut Burka dan Yuen (2008) perilaku prokrastinasi akademik bisa terjadi karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain yaitu : *self concept*, keyakinan diri, tanggung jawab, perasaan cemas karena adanya evaluasi, kesulitan untuk membuat keputusan, kurangnya tuntutan tugas yang diberikan, menetapkan standar yang begitu tinggi terhadap kemampuan yang dimiliki. Selain itu Burka dan Yuen (2008) juga menyebutkan bahwa internet merupakan pemicu terbesar dalam meningkatnya perilaku prokrastinasi pada akhir-akhir ini.

Berdasarkan faktor-faktor prokrastinasi akademik di atas, didapatkan kesimpulan bahwa faktor-faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik ada dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu seperti kondisi fisik, kondisi psikologis (emosi, perasaan, motivasi, *trait* kepribadian, regulasi diri, kontrol diri, *self concept*, keyakinan diri, tanggung jawab, dan perasaan cemas). Sedangkan faktor eksternal yaitu seperti gaya pengasuhan orang tua, kondisi lingkungan, dan internet.

3. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari dkk. (1995 : 152) prokrastinasi akademik memiliki empat aspek yang diamati dan diukur, yaitu :

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Individu yang mengalami prokrastinasi ketika mendapati tugas tidak sesegera mungkin dikerjakan dan diselesaikan (Nopita dkk.,

2021 : 16). Ia memutuskan untuk melakukan penundaan memulai mengerjakan tugas ataupun melakukan penundaan menyelesaikan tugas yang diberikan secara tuntas.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Individu yang melakukan prokrastinasi merasa kesulitan untuk mengerjakan tugas yang diberikan sehingga ia akan menghabiskan waktu untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Terkadang individu yang melakukan prokrastinasi juga tidak memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimiliki, sehingga dari tindakan tersebut mengakibatkan kegagalan dalam menuntaskan tugas (Surijah & Tjundjing, 2007 : 357).

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Individu yang melakukan prokrastinasi memiliki kecenderungan sulit memperkirakan antara waktu dan rencana yang dibuat sehingga terjadi ketidakselarasan (Sari dkk., 2020 : 71). Ia mungkin merencanakan kapan memulai dan menyelesaikan tugas, namun disaat waktunya tiba ia tidak melaksanakan sesuai dengan rencana yang sudah dibuat.

d. Melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan

Individu yang melakukan prokrastinasi sering kali memilih untuk menunda-nunda tugas demi dapat melakukan kegiatan lain yang dirasa lebih menyenangkan dibanding mengerjakan tugas (Saman, 2017 : 61). Contohnya seperti jalan-jalan, bermain game, bermain *handphone*, menonton film, dll.

Selanjutnya yaitu aspek prokrastinasi yang dijelaskan oleh Tuckman (1991 : 474) terdiri dari tiga aspek, yaitu :

a. Kecenderungan membuang waktu

Kecenderungan membuang waktu dengan mubazir demi dapat melakukan hal-hal lain yang kurang bermanfaat dibanding untuk menyelesaikan suatu tugas penting (Hidayati dkk., 2019 : 139). Sehingga individu kerap melakukan penundaan untuk menyelesaikan tugas yang dianggap penting.

- b. Kecenderungan untuk menghindari tugas yang tidak menyenangkan

Kecenderungan untuk menghindari segala sesuatu yang tidak disenangi dan merasa keberatan apabila harus mengerjakan tugas (Pedhu & Doni, 2022 : 161). Selain itu ketika individu dihadapkan dengan tugas yang sulit ia cenderung mudah menyerah dan lebih memilih melakukan kegiatan lain yang mudah dan lebih menyenangkan seperti menonton, jalan-jalan, bermain hp, dll.

- c. Kecenderungan menyalahkan orang lain

Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain yang disebabkan karena merasakan penderitaan dalam mengerjakan sesuatu, misalnya ketika individu diberikan tugas dengan batas pengerjaan yang singkat, ia akan menyalahkan orang lain (Hayani dkk., 2022 : 182).

Dari beberapa aspek prokrastinasi akademik yang dijelaskan, peneliti hendak menggunakan aspek-aspek prokrastinasi akademik yang dijabarkan oleh Ferrari dkk. (1995 : 152) yaitu : penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Peneliti memilih menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Ferrari dkk. (1995 : 152) dikarenakan aspek-aspek tersebut dianggap sesuai dengan subjek yang akan diteliti pada penelitian ini.

#### 4. Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif islam, perilaku prokrastinasi atau penundaan termasuk perilaku yang tercela dan harus dihindari karena dapat menghambat pekerjaan serta ibadah (Triyono & Khairi, 2018 : 64). Setan sangat senang ketika individu menunda melakukan ibadah dan akhirnya ibadah tersebut tidak dikerjakan sehingga menjadi haram. Sebagaimana dalam Al-Qur'an, Allah menjelaskan bahwa setiap hamba harus senantiasa menghargai dan bisa menggunakan waktu dengan baik.

Dalam Al-Qur'an surah Al-Ashr ayat 1-3 :

(١) وَالْعَصْرِ

(۲) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ

(۳) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّصَوْا بِالْحَقِّ هُ تَوَّصَوْا بِالصَّبْرِ

Artinya :

1. Demi masa,
2. sesungguhnya manusia benar-benar berada dalam kerugian,
3. kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran.”

Pada ayat diatas dapat dipahami bahwa waktu merupakan hal yang penting bagi manusia. Apabila di dalam hidup manusia tidak memperhatikan tentang waktu, manusia akan mengalami kerugian.

Anjuran menghargai waktu juga tercermin dalam firman Allah dalam QS. Al-Insyirah ayat 7 :

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artinya : “Apabila engkau telah selesai (dengan suatu kebajikan), teruslah bekerja keras (untuk kebajikan yang lain) (QS. Al-Insyirah : 7)

Pada ayat diatas dapat dipahami bahwa dalam islam sangat menganjurkan individu untuk segera melakukan ibadah dan pekerjaan, sehingga setelah pekerjaan selesai dapat mengerjakan pekerjaan lain. Islam menganjurkan individu untuk berbuat baik dan melakukan pekerjaan yang bisa memberikan manfaat untuk diri individu, serta menjauhi perilaku menunda, karena perilaku menunda-nunda pekerjaan dapat membawa individu pada kebiasaan-kebiasaan buruk (Harmalis, 2020 : 89).

## B. Problematic Internet Use

### 1. Pengertian *Problematic Internet Use*

*Problematic internet use* merupakan istilah bahasa inggris yang terdiri dari tiga kata, yaitu “*problematic*” “*internet*” “*use*”. “*Problematic*” mempunyai makna sesuatu hal yang bermasalah ataupun susah untuk ditangani.

Kemudian “*internet*” merupakan jaringan komunikasi dan informasi yang dapat menghubungkan banyak orang. Sedangkan “*use*” merupakan tindakan menggunakan suatu hal. Maka berdasarkan hal di atas *Problematic Internet Use* memiliki makna penggunaan internet yang dapat menyebabkan permasalahan pada diri individu.

Menurut Beard dan Wolf (2001 : 378) *problematic internet use* ialah pemakaian internet yang menyebabkan hambatan dan berdampak negatif pada penggunaannya dalam hal psikologis, *social*, *academic*, dan atau pada pekerjaan. Hal ini sejalan dengan pendapat Martin (1999 : 431) menyatakan *problematic internet use* ialah pemakaian internet berlebihan yang dilakukan individu dengan tujuan pribadi, dan menyebabkan efek negatif secara fisik dan psikologis. Selain itu, penggunaan internet yang bermasalah ini membuat individu cenderung mengalami kegagalan dalam penggunaan internet.

Menurut Davis (2001 : 188) *problematic internet use* merupakan bentuk pemakaian internet yang memiliki karakteristik yang beda dan berkaitan dengan kognisi atau perilaku yang bisa menyebabkan pengaruh negatif pada kehidupan. Pengaruh negatif yang dialami seperti kesulitan untuk mengatur kehidupan, mengalami gangguan pada kehidupan sosial, serta berbagai masalah lainnya. Hal ini sejalan dengan pendapat Caplan (2010 : 1089) *problematic internet use* ditunjukkan dengan adanya gejala pada perilaku dan kognisi berlebihan pada diri individu yang disebabkan karena penggunaan internet berlebihan dan berdampak buruk dalam berbagai hal termasuk dalam akademik dan sosial.

Menurut pendapat Yashinta dan Hurriyati (2020 : 48) *problematic internet use* dimaknai sebagai pemakaian internet berlebihan yang dapat memberikan dampak positif dan dampak negatif. Dampak positif yaitu sebagai sarana menghindari masalah ataupun meregulasikan mood, dan dampak negatif yaitu berkurangnya interaksi sosial yang membuat individu menarik diri dari lingkungan dan bisa menurunkan prestasi akademik Menurut Caplan dkk. (2009 : 1313) menjelaskan bahwa *problematic internet use* ialah sindrom multidimensi dari beberapa gejala yaitu gejala emosional, kognitif, dan perilaku yang menyebabkan individu kesulitan untuk mengatur kehidupannya ketika offline atau saat tidak mengakses internet, dengan kata lain individu sulit mengatur dirinya ketika sedang menggunakan internet.

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menyimpulkan *problematic internet use* ialah penggunaan internet bermasalah yang menyebabkan individu kesulitan mengendalikan diri ketika online atau ketika sedang mengakses internet yang ditandai dengan adanya gejala pada perilaku dan kognisi serta berdampak buruk dalam berbagai hal seperti pada bidang akademik dan sosial.

## 2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi *Problematic Internet Use*

Faktor-faktor yang mempengaruhi *problematic internet use* menurut beberapa ahli yaitu sebagai berikut :

### a. Kesepian

Individu yang kesepian memiliki kecenderungan merasa lebih bisa menunjukkan jati dirinya melalui internet daripada di kehidupan nyata. Selain itu individu yang merasa kesepian cenderung memanfaatkan internet sebagai sarana mengendalikan perasaan negatif yang dialami tetapi juga menimbulkan permasalahan lain seperti sulit mengontrol penggunaan internet, sulit mengelola kehidupan bersosial di kehidupan nyata, dan mengganggu aktivitas yang penting seperti pekerjaan maupun akademik (Rini dkk., 2020 : 234).

### b. *Self-esteem*

Individu yang memiliki *self-esteem* rendah memiliki kecenderungan memakai internet untuk mendapatkan perasaan senang dan berusaha melakukan hal baru yang tidak bisa dilakukan di kehidupan nyata, kemudian menyebabkan kerentanan terjadinya *problematic internet use* pada individu (S. V. Sari & Aydin, 2014).

### c. *Psychological Distress*

*Psychological Distress* menjadi salah satu faktor resiko *problematic internet use* (Jatmika, 2020 : 275). Individu yang mengalami *psychological Distress* seperti depresi, stress, cemas, maupun masalah psikologis lainnya cenderung rentan mengalami *problematic internet use*

Menurut Morahan-Martin (1999) faktor yang dapat menyebabkan terjadinya *problematic internet use* yaitu faktor-faktor psikososial seperti

depresi, memiliki kecemasan sosial, *loneliness* atau kesepian, dan memiliki sifat pemalu. Hal ini sejalan dengan pendapat dengan Caplan dkk. (2009) yang menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi *problematic internet use* yaitu seperti kesepian, depresi, dan *introversion*.

Berdasarkan faktor-faktor *problematic internet use* diatas, dapat disimpulkan bahwa faktor faktor yang dapat mempengaruhi *problematic internet use* yaitu kesepian, *self-esteem*, memiliki sifat pemalu, *introversion*, *pschological Distress* seperti depresi, stress, dan cemas.

### 3. Aspek-Aspek *Problematic Internet Use*

Menurut Caplan (2010 : 1090) terdapat lima aspek pada *problematic internet use*, yaitu di antaranya :

#### a. POSI

POSI (*Preference for Online Social Interaction*) ialah komponen gejala kognitif yang merupakan ciri penting pada *problematic internet use* yang ditandai dengan individu meyakini bahwa merasa lebih aman, lebih nyaman, dan lebih percaya diri melakukan interaksi dengan individu lain secara online daripada melakukan interaksi secara langsung di dalam kehidupan nyata (Putri & Wahyudi, 2022 : 18).

#### b. *Mood regulation*

*Mood regulation* ialah gejala kognitif yang umum pada *problematic internet use* yang ditandai dengan meningkatkan motivasi dan suasana hati menggunakan internet (Fajria, 2024 : 5170). Individu memakai internet disebabkan adanya motivasi untuk meregulasikan suasana hati yang negatif. Namun, hal ini akan menjadi masalah apabila individu memiliki kecemasan sosial karena memiliki kecenderungan lebih memilih untuk melakukan interaksi secara online dengan individu lain dengan tujuan meminimalisi perasaan cemas yang dirasakan.

#### c. *Deficient Self-Regulation*

*Deficient Self-Regulation* yaitu kurangnya pengaturan diri dalam menggunakan internet. *Deficient Self-Regulation* merupakan

kontruks untuk mengukur gejala perilaku kompulsif dan kognitif obsesif. Komponen ini ada 2 yaitu :

1) *Cognitive Preoccupation*

*Cognitive Preoccupation* merupakan keasyikan secara kognitif ketika menggunakan internet yang mengacu pada pemikiran obsesif (Fauzi dkk., 2014 : 194). Individu akan mengalami suatu sensasi ketika menggunakan internet, dan sensasi tersebut tidak dapat dirasakan dari hal lainnya. Selain itu individu merasa kehilangan jika tidak mengakses internet dalam beberapa kurun waktu.

2) *Compulsive internet use*

*Compulsive internet use* merupakan ketidakmampuan yang dialami individu dalam mengontrol penggunaan internet. *Problematic internet use* ditandai dengan munculnya perilaku kompulsif ketika menggunakan internet dan mengganggu aktivitas lain (Parwatha dkk., 2019 : 468). Selain itu individu memiliki kecenderungan untuk menghabiskan waktu yang lebih lama untuk mengakses internet dibanding dengan waktu yang telah direncanakan. Sehingga ketika individu ingin berhenti mengakses internet akan mengalami kesusahan, kegagalan, dan mengganggu kegiatan lain.

d. *Negative Outcome*

*Negative Outcome* merupakan komponen yang menyebutkan bahwa individu akan mengalami dampak negatif dari gejala kognitif dan perilaku yang bermasalah saat menggunakan internet. Pada situasi tertentu individu akan merasakan penggunaan internet berlebihan memberikan dampak buruk pada dirinya baik secara sosial, pendidikan, ekonomi, akademik, dll (Reynaldo & Sokang, 2016 : 108).

Berdasarkan penjelasan diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek menurut Caplan (2010) menggambarkan ciri dari *problematic internet use* pada penelitian ini. Adapun aspek-aspeknya yaitu sebagai berikut : POSI (*Preference*

*for Online Social Interaction), Mood regulation, Cognitive Preoccupation , Compulsive internet use, dan Negative Outcome.*

#### 4. *Problematic Internet Use* dalam Perspektif Islam

Di era modern ini internet menjadi sebuah hal yang tidak dapat dipisahkan dengan kehidupan sehari-hari. Internet memiliki banyak fungsi yaitu untuk belajar, bekerja, berkomunikasi, dan untuk mencari informasi. Internet memiliki banyak manfaat tetapi apabila digunakan secara berlebihan akan berdampak negatif dan menimbulkan masalah. Salah satu dampak negatif penggunaan internet bermasalah yaitu individu menjadi terlena dengan dunia maya dan lalai akan kewajiban-kewajibannya, salah satunya kewajiban beribadah.

Sebagaimana firman Allah dalam QS. Luqman ayat 33 :

يَا أَيُّهَا النَّاسُ اتَّقُوا رَبَّكُمُ وَأَخْشَوْا يَوْمًا لَا يَجْزِي وَالِدٌ عَنْ وَلَدِهِ وَلَا مَوْلُودٌ هُوَ جَازٍ عَنْ وَالِدِهِ شَيْئًا إِنَّ وَعْدَ اللَّهِ حَقٌّ فَلَا تَغُرَّنَّكُمُ الْحَيَاةُ الدُّنْيَا وَلَا يَغُرَّنَّكُم بِاللَّهِ الْغُرُورُ

Artinya : *“Wahai manusia, bertakwalah kepada Tuhanmu dan takutlah akan hari yang (ketika itu) seorang bapak tidak dapat membela anaknya dan seorang anak tidak dapat (pula) membela bapaknya sedikit pun! Sesungguhnya janji Allah adalah benar, maka janganlah sekali-kali kamu diperdaya oleh kehidupan dunia dan jangan sampai karena (kebaikan-kebaikan) Allah kamu diperdaya oleh penipu.”* (QS. Luqman : 33)

Pada ayat diatas dapat dipahami bahwa dalam islam mengingatkan individu untuk tidak mudah terlena dengan duniawi hingga melalaikan urusan akhirat. Internet memang memiliki banyak manfaat dalam kehidupan sehari hari. Namun, terkadang niat baik individu bisa dijerumuskan oleh setan sehingga individu menjadi lalai dan terjerumus kedalam kemaksiatan.

Sebagai seorang muslim sudah seharusnya meninggalkan segala sesuatu yang tidak memiliki manfaat untuk kehidupannya, sebagaimana penggunaan internet yang bermasalah dianggap sebagai hal yang tidak bermanfaat dan menimbulkan banyak dampak buruk dalam kehidupan. Hal ini sesuai dengan firman Allah dalam QS.Al-Mu'minin ayat 3

## وَالَّذِينَ هُمْ عَنِ اللَّغْوِ مُعْرِضُونَ

Artinya : ''dan orang-orang yang meninggalkan (perbuatan dan perkataan) yang tidak berguna.'' (QS.Al-Mu'minin : 3)

Dalam perspektif islam, tidak ada larangan dalam menggunakan internet, selama penggunaan internet tersebut digunakan untuk hal-hal yang baik dan tidak melanggar syariat islam.

### C. Kontrol Diri

#### 1. Pengertian Kontrol diri

Kontrol diri ialah kemampuan yang dimiliki individu untuk menyusun, membimbing, mengatur, serta mengarahkan suatu bentuk perilaku yang mampu menimbulkan konsekuensi ke arah yang positif. Kontrol diri adalah kapabilitas yang dimiliki individu untuk mengetahui kondisi diri dan lingkungan secara penuh kepekaan (Ghufron & Risnawita, 2010 : 21). Kontrol diri merupakan kemampuan untuk mengendalikan tindakan individu (Nuriyyatiningrum dkk., 2023 : 89). Mengendalikan tindakan yang dimaksud yaitu sebelum memutuskan melakukan suatu perilaku individu akan melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu (Nurhayati, 2014 : 217).

Menurut Tangney dkk. (2004 : 275) kontrol diri ialah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengubah respon dan berusaha menahan atau menghalangi munculnya perilaku yang tidak diharapkan sebagai bentuk respon dalam menghadapi suatu kondisi. Kontrol diri merupakan kemampuan yang ada pada diri individu untuk mengendalikan atau mengubah respon sebagai bentuk menghindari perilaku yang tidak diinginkan dan berusaha mengarahkan diri pada hal yang ingin dicapai (Endrianto, 2014 : 3). Untuk membentuk kontrol diri yang matang diperlukan peran interaksi dengan individu lain dan lingkungan (Marsela & Supriatna, 2019 : 67).

Kontrol diri ialah proses pengaturan fisik, psikologis, dan tindakan seseorang, yang diartikan dengan serangkaian proses membentuk diri individu (Calhoun & Acocella, 1990). Kontrol diri menekankan pada proses pembentukan pola perilaku di dalam diri individu yaitu melalui pengaturan secara fisik, psikologis, serta perilaku. Kontrol diri memiliki kaitan dengan

bagaimana individu melakukan pengendalian emosi serta dorongan yang ada dalam dirinya (Hurlock, 1898).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti menyimpulkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengendalikan perilaku atau emosi agar menimbulkan konsekuensi ke arah yang positif dan berusaha menahan atau menghalangi munculnya perilaku atau emosi yang tidak diharapkan sebagai bentuk respon dalam menghadapi suatu kondisi.

## 2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Menurut Ghufron dan Risnawita (2010 : 32) secara garis besar kontrol diri disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

### a. Faktor internal

Faktor internal yang dapat mempengaruhi kontrol diri pada individu yaitu usia. Usia berbanding lurus dengan kontrol diri, apabila individu usianya bertambah maka kontrol diri yang dimiliki semakin bertambah. Individu yang memiliki kematangan secara psikologis akan dapat melakukan kontrol pada perilakunya karena sudah bisa memilah mana yang memiliki dampak positif untuk dirinya.

### b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang bisa mempengaruhi kontrol diri diantaranya yaitu lingkungan keluarga, terutama yaitu orangtua. Karena orangtua berperan penting untuk menentukan kemampuan kontrol diri pada anak. Bila orangtua mampu mengimplementasikan kedisiplinan pada anak dengan konsisten dari masa kecil hingga dewasa, maka konsisten ini akan mempengaruhi anak dan di masa mendatang akan menjadi kontrol diri bagi anak.

Lebih lanjut faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri menurut Baumeister dkk. (1996) yaitu sebagai berikut :

### a. Orang tua

Orang tua yang mengasuh anaknya dengan pola asuh otoriter bisa mengakibatkan kurangnya pengendalian diri anak serta membuat

anak menjadi kurang peka dengan hal-hal yang ada disekitarnya. Orang tua selayaknya mengajari anak sejak dini untuk mandiri dan memberikan anak hak untuk menentukan keinginan serta keputusan sendiri, dengan begitu anak cenderung mempunyai kontrol diri yang baik.

b. Faktor budaya

Diantara lingkungan satu dengan lingkungan lainnya memiliki budaya yang berbeda beda, tetapi individu yang berada di lingkungan yang sama secara otomatis pasti memiliki keterikatan pada budaya yang ada di lingkungan tersebut. Oleh sebab itu kontrol diri dapat dipengaruhi oleh budaya yang ada di lingkungan sekitar.

Berdasarkan faktor-faktor kontrol diri di atas, didapati kesimpulan bahwa kontrol diri dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu faktor internal seperti kematangan usia dan faktor eksternal seperti orang tua dan budaya.

3. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Menurut Tangney dkk. (2004) terdapat lima aspek pada kontrol diri, yaitu :

a. *Self-discipline*

*Self-discipline* yaitu kemampuan disiplin diri yang dimiliki oleh individu. Individu yang mempunyai kedisiplinan diri mampu menahan dan mengontrol diri dari segala sesuatu yang bisa merusak konsentrasinya (Mauludiyah & Darminto, 2020 : 441).

b. *Deliberate/non-impulsive*

*Deliberate/non-impulsive* yaitu kemampuan yang dimiliki individu untuk bertindak dengan penuh pertimbangan, berhati-hati, dan tanpa tergesa-gesa. Individu yang termasuk *non-impulsive* cenderung memiliki sifat yang tenang ketika bertindak dan mengambil sebuah keputusan (Pramana, 2018 : 15).

c. *Healthy habits*

*Healthy habits* yaitu kemampuan yang dimiliki individu untuk mengatur perilakunya dan menjadikan perilakunya sebagai suatu kebiasaan yang sehat serta memiliki dampak positif. Oleh sebab

itu individu yang memiliki *healthy habits* lebih mementingkan segala sesuatu yang memberikan dampak positif pada diri dan menolak segala sesuatu yang menyebabkan dampak buruk pada dirinya (Mumbaasithoh dkk., 2021 : 38).

d. *Work ethic*

*Work ethic* yaitu mengacu pada kemampuan pada individu untuk mengatur, mengelola, dan mempertahankan etika norma di dalam lingkungan kerja (Adhana & Herwanto, 2021 : 146). Individu yang memiliki *work ethic* akan mampu mengerjakan pekerjaannya dengan tepat dan tidak gampang terdistraksi oleh suatu hal di luar tugasnya, dan akan fokus memberikan perhatian pada pekerjaan yang dijalankan.

e. *Self-Reliability*

*Self-Reliability* yaitu berkaitan dengan penilaian pada diri individu terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menerapkan rencana jangka panjang untuk menggapai sesuatu hal yang diinginkan (Zainuddin & Mappatunru, 2022 : 154).

Selanjutnya yaitu aspek kontrol diri berdasarkan pendapat Averil dalam (Ghufron & Risnawita, 2010 : 29) terdiri dari tiga aspek, yaitu :

a. *Behaviour control*

*Behaviour control* ialah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk melakukan perubahan respon atau modifikasi perilaku apabila dihadapkan pada situasi yang tidak nyaman (R. Rini & Muslikah, 2020 : 25).

b. *Cognitive control*

*Cognitive control* ialah kemampuan yang dimiliki oleh individu dalam melakukan pengendalian diri untuk mengelola informasi yang tidak diharapkan dengan cara melakukan penafsiran dan memberikan penilaian sendiri sebagai upaya menurangi tekanan yang ada (Nurhaini, 2018 : 96).

c. *Decesional control*

*Decesional control* ialah kemampuan yang dimiliki individu untuk bertindak sesuai dengan apa yang disetujui atau diyakini

oleh diri sendiri. Individu yang memiliki kontrol diri ini mampu keputusan mengenai berbagai hal dengan hasil yang potensial (Noorisa & Hariyono, 2022 : 33).

Dari beberapa aspek kontrol diri yang dijelaskan, peneliti hendak menggunakan aspek-aspek kontrol diri yang dijabarkan oleh Tangney dkk. (2004) yaitu : *Self-discipline, Deliberate/non-impulsive, Healthy habits, Work ethic*, dan *Self-Reliability*

#### 4. Kontrol Diri dalam Perspektif Islam

Dalam perspektif islam kontrol diri dipandang sebagai bentuk pengendalian diri dan pengendalian hawa nafsu. Dalam bahasa arab terdapat istilah *Mujahadah An-Nafs*, *Mujahadah* memiliki makna bekerja keras serta bersungguh-sungguh, dan *An-Nafs* memiliki makna diri, apabila kedua kata digabungkan memiliki makna situasi dimana individu menanamkan niat pada diri dan berusaha bersungguh-sungguh untuk menghindari perilaku yang memiliki dampak buruk dan menggantikannya dengan perilaku yang lebih baik. *Mujahadah* merupakan perjuangan untuk melawan diri sendiri, yaitu melawan hawa nafsu yang dimiliki yang bisa menghambat individu untuk menuju ketakwaan (Salma dkk., 2022 : 4).

Sebagaimana firman Allah pada QS.An-Naziat ayat 40 :

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ

Artinya : “Adapun orang-orang yang takut pada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari (keinginan) hawa nafsunya.” (QS.An-Naziat : 40)

Penjelasan ayat diatas yaitu bahwa manusia harus mampu mengendalikan diri, menahan diri, dan mengontrol hawa nafsu yang bisa membawa manusia lupa dengan Tuhan dan merasa takut akan kebesaran Tuhan, sehingga agar tidak terjerumus dalam hal-hal negatif yang membawa kearah kemaksiatan. Apabila dikaitkan dengan psikologi, bahwasanya mengendalikan diri, menahan diri, dan mengontrol hawa nafsu merupakan kemampuan untuk melakukan kontrol pada diri sendiri dengan mengarahkan suatu perilaku yang mampu menimbulkan konsekuensi ke arah yang baik.

Kontrol diri sangat dianjurkan dimiliki oleh setiap muslim, karena agar dapat merealisasikan perilaku, sikap, dan penampilan yang baik. Setiap

muslim memiliki kewajiban untuk melakukan introspeksi diri atas apa yang telah dilakukan, yang ada hubungannya dengan Tuhan, manusia, dan alam sekitar. Allah menjelaskan bahaya individu yang tidak bisa menahan hawa nafsu atau kontrol diri, pada firman Allah dalam QS. Al-Mu'minun ayat 71:

وَلَوْ اتَّبَعَ الْحَقُّ أَهْوَاءَهُمْ لَفَسَدَتِ السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ وَمَنْ فِيهِنَّ<sup>قُل</sup> بَلْ آتَيْنَهُمْ<sup>قُل</sup> بِذِكْرِهِمْ فَهُمْ عَنِ ذِكْرِهِمْ مُّعْرِضُونَ<sup>قُل</sup>

Artinya : “Seandainya kebenaran itu menuruti keinginan mereka, niscaya binasalah langit dan bumi serta semua yang ada di dalamnya. Bahkan, Kami telah mendatangkan (Al-Qur'an sebagai) peringatan mereka, tetapi mereka berpaling dari peringatan itu.” (QS. Al-Mu'minun : 71)

Penjelasan ayat di atas yaitu bahwasanya individu yang tidak mampu melakukan kontrol pada hawa nafsu merupakan individu yang mendekati kedzaliman sehingga menyebabkan individu berperilaku sombong, buruk sangka, riya, serta membenarkan perbuatan dosa dan munkar.

#### **D. Pengaruh Problematic Internet Use Dan Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik**

Fenomena prokrastinasi akademik banyak dialami oleh mahasiswa. Menurut penelitian yang dilaksanakan oleh Anisa dkk. (2023 : 3) menggambarkan bahwa, prokrastinasi akademik pada mahasiswa tergolong ke dalam taraf yang tinggi dengan persentase sejumlah 33,3%. Hal ini disebabkan karena mahasiswa kerap kali melakukan penundaan untuk menyelesaikan tugas kuliah, baru mulai belajar ketika mendekati ujian, dan kadang lebih memutuskan menjalankan aktivitas lain yang bersifat lebih menyenangkan dan tidak berkaitan dengan tugas kuliah. Namun, apabila hal ini terus terjadi maka akan menjadi kendala mahasiswa untuk memperoleh prestasi akademis karena bisa menurunkan kuantitas dan kualitas perkuliahan, meningkatkan stress, dan berdampak negatif pada kehidupan mahasiswa (Muyana, 2018 : 46). Serta apabila prokrastinasi akademik dilakukan secara terus menerus dapat mengakibatkan mahasiswa kehilangan peluang dan kesempatan di masa depan (Jannah & Muis, 2014 : 3).

Berdasarkan teori behavioristik percaya bahwa munculnya prokrastinasi akademik disebabkan karena adanya kesalahan dalam proses belajar. Individu yang mengalami prokrastinasi akademik disebabkan karena dalam proses belajar mendapatkan *punishment* dari perilaku mengerjakan tugas. Biasanya jenis tugas yang memiliki *punishment* jangka waktu lebih lama, cenderung akan ditunda. Sehingga tugas dengan *punishment* yang kurang kuat, sulit untuk menghentikan perilaku prokrastinasi akademik. Selain itu, dengan adanya hal lain yang dapat memberikan *reward* lebih besar dan menyenangkan juga dapat menimbulkan perilaku prokrastinasi akademik (Ghufron & Risnawita, 2010 : 161).

Prokrastinasi akademik disebabkan oleh beberapa faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu seperti kondisi fisik, kondisi psikologis (emosi, perasaan, motivasi, *trait* kepribadian, regulasi diri, kontrol diri, *self concept*, keyakinan diri, tanggung jawab, dan perasaan cemas). Sedangkan faktor eksternal yaitu seperti gaya pengasuhan orang tua, kondisi lingkungan, dan internet.

*Problematic Internet Use* (PIU) menjadi salah satu faktor yang dapat menimbulkan munculnya prokrastinasi akademik. PIU ialah pemakaian internet yang menyebabkan hambatan dan berdampak negatif kepada penggunanya dari segi psikologis, *socials*, *academic*, dan atau pekerjaan (Beard & Wolf, 2001). *Problematic internet use* ditunjukkan dengan adanya gejala pada perilaku dan kognisi berlebihan pada diri individu yang disebabkan karena penggunaan internet berlebihan dan berdampak buruk dalam berbagai hal termasuk dalam akademik dan sosial (Caplan, 2010). Burka dan Yuen (2008) berpendapat bahwasanya internet merupakan satu-satunya pemicu terbesar dalam meningkatnya perilaku prokrastinasi pada akhir-akhir ini. Penggunaan internet secara berlebihan disertai durasi waktu yang lama tanpa adanya tujuan yang jelas dapat menyebabkan individu melakukan penundaan yang tidak realistis (Davis, 2001). Selain itu penggunaan internet secara berlebihan bisa menjadi salah satu ciri bahwa individu sedang mengalami kebosanan, tidak memiliki motivasi, dan tidak yakin dengan kemampuan yang dimiliki sehingga memilih untuk melarikan diri dari tugas dan memilih menggunakan internet secara berlebihan (Thatcher dkk., 2008). *Problematic internet use* menurut Caplan (2010) terdapat lima aspek yaitu *POSI*, *Mood regulation*, *Deficient Self-Regulation (Cognitive Preoccupation & Compulsive internet use)*, dan *Negative Outcome*. Pada aspek *Mood regulation* ialah gejala kognitif yang

umum pada *problematic internet use* yang ditandai dengan meningkatkan motivasi dan suasana hati menggunakan internet. Individu memakai internet disebabkan adanya motivasi untuk meregulasikan suasana hati yang negatif. Salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu kondisi psikologis. Ketika kondisi psikologis individu berada pada kondisi yang tidak baik, ketika dihadapkan dengan tugas ia akan berusaha mencari kegiatan/aktivitas lain yang lebih menyenangkan salah satunya yaitu dengan mengakses internet, karena internet dapat meregulasikan mood atau suasana hati. Oleh sebab itu individu memutuskan melakukan prokrastinasi dengan menunda mengerjakan tugas dan memilih melakukan kegiatan lain seperti menggunakan internet untuk meregulasikan suasana hati.

Berdasarkan penelitian Nurfadilah dan Sumaryanti (2022 : 59) menggambarkan adanya hubungan moderat serta signifikan pada *problematic internet use* & prokrastinasi akademik. Selain itu menurut penelitian Nasir (2021 : 119) *problematic internet use* memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan arah pengaruhnya positif, yaitu semakin tinggi *problematic internet use* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Faktor selanjutnya yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu kontrol diri. Kontrol diri ialah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengubah respon dan berusaha menahan atau menghalangi munculnya perilaku yang tidak diharapkan sebagai bentuk respon dalam menghadapi suatu kondisi. (Tangney dkk., 2004). Kontrol diri dapat dimaknai sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku (Aviyah & Farid, 2014 : 127). Pengendalian tingkah laku yang dimaksud yaitu sebelum memutuskan melakukan suatu tindakan individu akan melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu (Nurhayati, 2014 : 217). Kontrol diri menurut Tangney dkk. (2004) terdapat lima aspek yaitu *self-discipline*, *deliberate/non-impulsive*, *healthy habits*, *work ethic*, dan *self-Reliability*. Pada aspek *self-discipline* ditandai dengan individu yang mempunyai kedisiplinan diri mampu menahan dan mengontrol diri dari segala sesuatu yang bisa merusak konsentrasinya. Individu dengan kedisiplinan diri yang baik apabila diberikan sebuah tugas, akan mengerjakan tugas tersebut dengan penuh konsentrasi sehingga tugas tersebut dapat segera terselesaikan dengan tepat waktu. Salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu tanggung jawab, apabila individu memiliki rasa tanggung jawab terhadap tugas yang dimiliki ia akan berusaha untuk menyadari bahwa tugas akademik merupakan kewajiban yang harus dipenuhi tepat waktu. Agar

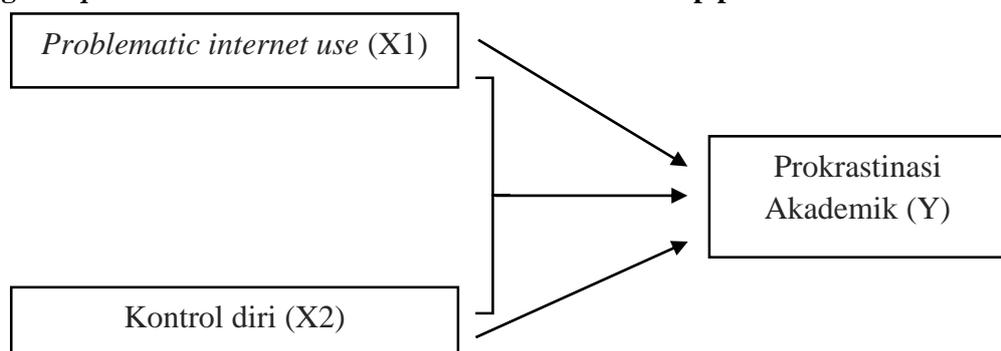
terhindar dari penundaan dan tugas dapat selesai tepat waktu diperlukan tanggung jawab dan kedisiplinan diri yang baik. Selanjutnya yaitu pada aspek *self-reliability*. Individu yang memiliki *self-reliability* mampu untuk mengontrol perilaku agar bisa mewujudkan setiap rencana yang sudah direncanakan. Individu yang memiliki *self-reliability* ketika dihadapkan pada tugas ia akan membuat perencanaan yang matang sehingga tugas tersebut dalam terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Salah satu faktor yang bisa menyebabkan prokrastinasi akademik yaitu kondisi psikologis, ketika individu memiliki kondisi psikologis yang baik ia akan mampu mengenali segala kemampuan dan potensi yang dimiliki. Apabila individu mampu mengenali segala kemampuan dan potensi yang dimiliki, ia akan berusaha mengerjakan dan menyelesaikan tugas dengan maksimal dan sesuai dengan rencana yang telah dibuat.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Saija dkk. (2020 : 42) menggambarkan terdapat pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Kemudian pada penelitian lain yang dilakukan oleh Afriyeni dkk. (2023 : 13742) menggambarkan bahwa kontrol diri teridentifikasi memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik, yaitu semakin baik kontrol diri yang dimiliki maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pemaparan diatas disimpulkan bahwa *problematic internet use* dan kontrol diri memiliki pengaruh yang kuat terhadap prokrastinasi akademik.

**Gambar 2. 1**

**Pengaruh *problematic internet use* dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik**



## **E. Hipotesis**

Berdasarkan uraian kajian pustaka dan kerangka berpikir diatas, maka hipotesis yang diajukan yaitu terdapat pengaruh *problematic internet use* dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik. Adapun hipotesis dalam penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Ada pengaruh *problematic internet use* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa
2. Ada pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa
3. Ada pengaruh *problematic internet use* dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa

## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Metode penelitian ialah pendekatan sistematis yang dapat digunakan dalam melakukan pengumpulan data untuk tujuan tertentu (Sugiyono, 2019 : 2). Berdasarkan tujuan dan rumusan masalah yang telah dikemukakan, pada penelitian ini metode kuantitatif. Metode kuantitatif ialah pendekatan penelitian yang berbasis pada filsafat positivisme yang digunakan untuk menguji hipotesis yang ditetapkan dengan cara melakukan penelitian terhadap suatu sampel atau populasi, melakukan pengumpulan data melalui instrument penelitian, dan menganalisis data yang bersifat kuantitatif (Sugiyono, 2019 : 16). Metode kuantitatif hubungan kausal digunakan pada penelitian ini. Hubungan kausal diartikan dengan adanya hubungan sebab akibat pada variabel penelitian, dimana terdapat variabel yang mempengaruhi (*independent variable*) dan terdapat variabel yang dipengaruhi (*dependent variable*) (Sugiyono, 2019 : 66). Pada penelitian ini ingin mengetahui bagaimana pengaruh *problematic internet use* dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

#### B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

##### 1. Variabel Penelitian

Variabel penelitian yaitu suatu atribut yang memiliki variasi tertentu yang akan dipelajari serta ditarik kesimpulannya oleh peneliti di dalam penelitian (Sugiyono, 2019 : 67). Dua variabel independen (X) dan satu variabel terikat (Y) digunakan pada penelitian ini.

##### a. Variabel Independen (X)

Variabel independen atau sering disebut variabel bebas ialah variabel yang dapat memberikan pengaruh atau menjadi penyebab berubahnya variabel dependen. Variabel independen dalam penelitian ini yaitu :

- 1) *Problematic internet use* ( $X_1$ )
- 2) Kontrol diri ( $X_2$ )

b. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen atau sering disebut variabel terikat ialah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat/efek dari variabel independen. Adapun variabel independen dalam penelitian ini yaitu prokrastinasi akademik (Y).

2. Definisi Operasional

Adapun definisi operasional pada penelitian ini yaitu :

a. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang dilakukan secara sadar dan sengaja untuk menunda memulai atau menyelesaikan tugas yang dianggap penting dan dilakukan berulang-ulang kali sehingga menyebabkan tugas terhambat, tidak dapat selesai tepat waktu, dan menimbulkan perasaan tidak nyaman. Dalam penelitian ini prokrastinasi akademik diukur dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik yang mengacu pada teori Ferrari dkk. (1995) dengan aspek-aspek prokrastinasi akademik terdiri dari penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan.

Semakin tinggi skor skala penelitian prokrastinasi akademik maka akan semakin tinggi pula prokrastinasi akademik maka mahasiswa. Sebaliknya, apabila semakin rendah skor skala penelitian prokrastinasi akademik maka akan semakin rendah pula prokrastinasi akademik yang muncul.

b. *Problematic internet use*

*Problematic internet use* merupakan penggunaan internet bermasalah yang menyebabkan individu kesulitan untuk mengendalikan diri ketika online atau ketika sedang mengakses internet yang ditandai dengan adanya gejala pada perilaku dan kognisi serta berdampak buruk dalam berbagai hal termasuk dalam akademik dan sosial. Dalam penelitian ini *problematic internet use* diukur dengan menggunakan skala *problematic internet use* yang mengacu pada teori Caplan (2010) dengan aspek-aspek *problematic internet use* terdiri dari dari POSI (*preference for online social interaction*),

*mood regulation, cognitive preoccupation , compulsive internet use, dan negative outcome.*

Semakin tinggi skor skala penelitian *problematic internet use* maka akan semakin tinggi pula *problematic internet use* maka mahasiswa. Sebaliknya, apabila semakin rendah skor skala penelitian *problematic internet use* maka akan semakin rendah pula *problematic internet use* yang muncul.

c. Kontrol Diri

Kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki individu untuk mengendalikan perilaku atau emosi agar menimbulkan konsekuensi ke arah yang positif dan berusaha menahan atau menghalangi munculnya perilaku atau emosi yang tidak diinginkan sebagai bentuk respon dalam menghadapi suatu situasi. Pada penelitian ini kontrol diri diukur dengan menggunakan skala kontrol diri berdasarkan pada teori Tangney dkk. (2004) dengan aspek aspek kontrol diri terdiri dari *self-discipline, deliberate/non-impulsive, healthy habits, work ethic, dan self reliability.*

Semakin tinggi skor skala penelitian kontrol diri maka akan semakin tinggi pula kontrol diri maka mahasiswa. Sebaliknya, apabila semakin rendah skor skala penelitian kontrol diri maka akan semakin rendah pula kontrol diri yang muncul.

**C. Tempat dan Waktu Penelitian**

1. Tempat Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan secara online melalui link *google form* <https://forms.gle/ZECijsKxjtVGbMff7>

2. Waktu Penelitian

Waktu pengambilan data dilaksanakan pada 26 Januari – 2 Februari 2024.

**D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling**

1. Populasi

Populasi yaitu keseluruhan subjek yang ditentukan oleh peneliti untuk diteliti, dipelajari, dan kemudian dibuat kesimpulan berdasarkan karakteristik tertentu (Sugiyono, 2019 : 126). Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa aktif

jenjang Sarjana (S1) dari perguruan tinggi di Indonesia. Karena jumlah mahasiswa aktif jenjang Sarjana (S1) dari perguruan tinggi di Indonesia tidak diketahui datanya secara pasti, maka populasi pada penelitian ini tergolong populasi tidak terhingga (*infinite population*).

## 2. Sampel

Sampel ialah bagian dari populasi yang mewakili populasi. Peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi apabila dalam penelitian memiliki populasi yang terlalu besar dan peneliti tidak memungkinkan untuk mempelajari populasi secara keseluruhan (Sugiyono, 2019 : 127). Karena populasi penelitian tidak terhingga (*infinite population*), maka pada penelitian ini menggunakan tabel *Isaac & Michael* untuk menentukan besaran jumlah sampel penelitian. Tabel *Isaac & Michael* dapat dilihat pada tabel 3.1.

**Tabel 3. 1 Penentuan jumlah sampel *Isaac & Michael* dari populasi tertentu dengan taraf kesalahan 1%, 5%, dan 10%**

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	569	320	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	46	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	344	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	653	345	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	346	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	347	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	221	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	235	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	348	271
								∞	664	349	272

Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa aktif jenjang Sarjana (S1) dari perguruan tinggi di Indonesia dengan jumlah populasi tidak terhingga (*infinite population*). Penentuan jumlah sampel pada penelitian ini menggunakan tabel *Isaac & Michael* dengan menggunakan taraf kesalahan sebesar 5%. Untuk memenuhi taraf kesalahan sebesar 5% dibutuhkan sampel minimal sebesar 349 sampel. Pada penelitian ini jumlah sampel yang diperoleh sebesar 362 mahasiswa.

### 3. Teknik Sampling

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel (Sugiyono, 2019 : 128). Teknik sampling pada penelitian ini yaitu menggunakan *non-probability sampling* berupa *sampling insidental*. *Non-probability sampling* merupakan teknik untuk mengambil sampel dengan tidak memberi peluang yang sama kepada setiap anggota populasi untuk diambil dan dijadikan sebagai sampel (Sugiyono, 2019 : 131). *Sampling insidental* yaitu teknik penentuan sampel yang dilakukan berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan bertemu dengan peneliti dan memiliki karakteristik yang sesuai dapat dijadikan sebagai sampel penelitian (Azwar, 2019 : 133). Adapun karakteristik sampel pada penelitian ini yaitu sebagai berikut :

- a. Berusia 18 - 25 tahun
- b. Mahasiswa aktif jenjang Sarjana (S1)
- c. Mahasiswa dari Perguruan Tinggi di Indonesia
- d. Melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas

### E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan skala. Skala pengukuran merupakan serangkaian pernyataan yang disusun untuk mengungkapkan suatu atribut tertentu berdasarkan respon dari suatu pernyataan (Azwar, 2020). Pada penelitian ini menggunakan bentuk skala likert. Skala likert yaitu alat untuk mengukur keyakinan, sikap, pendapat dan persepsi mengenai isu-isu sosial (Sugiyono, 2019 :146).

Dalam menyusun skala penelitian, variabel yang diukur berdasarkan aspek-aspek dipaparkan menjadi indikator. Kemudian indikator dijadikan sebagai pedoman dalam membuat aitem-aitem pertanyaan (Sugiyono, 2019 :146). Kelompok aitem pada penelitian ini dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu aitem

*favorable* dan aitem *unfavorable*. Dalam pelaksanaan penelitian ini, menggunakan format skala dengan 4 kategori jawaban, dimana pada setiap pernyataan responden diminta untuk memilih salah satu diantara 4 kategori jawaban yang ada.

Pemberian skor pada aitem *favorable* yaitu apabila responden menjawab “Sangat Sesuai (SS)” maka skornya 4, “Sesuai (S)” skornya 3, “Tidak Sesuai (TS)” skornya 2, dan “Sangat Tidak Sesuai (STS)” skornya 1. Kemudian pemberian skor pada aitem *unfavorable* yaitu apabila responden menjawab “Sangat Sesuai (SS)” skornya 1, “Sesuai (S)” skornya 2, “Tidak Sesuai (TS)” skornya 3, dan “Sangat Tidak Sesuai (STS)” skornya skor 4.

**Tabel 3. 2 Skoring Skala**

<b>Jawaban</b>	<b><i>Favorable</i></b>	<b><i>Unfavorable</i></b>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Pada penelitian ini terdapat 3 skala yang digunakan yaitu skala prokrastinasi akademik, skala *problematic internet use*, dan skala kontrol diri.

#### 1. Skala Prokrastinasi Akademik

Variabel prokrastinasi akademik diukur menggunakan skala prokrastinasi akademik. Aitem pertanyaan disusun berdasarkan aspek prokrastinasi menurut Ferrari dkk. (1995) yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Jumlah keseluruhan aitem pada variabel prokrastinasi akademik yaitu 32 aitem. Adapun *blueprint* pada skala prokrastinasi akademik yaitu sebagai berikut :

**Tabel 3. 3 Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik**

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	Melakukan penundaan ketika memulai mengerjakan tugas	10, 1	29, 11	4
	Melakukan penundaan ketika menyelesaikan tugas	18, 2	19, 3	4
Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	Membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri dalam mengerjakan tugas sehingga pengumpulan tugas menjadi terlambat	13, 8	27, 4	4
	Tidak memperhitungkan waktu yang dibutuhkan dalam mengerjakan tugas sehingga pengerjaan tugas menjadi terlambat	23, 21	5, 31	4
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	Ketidaksesuaian antara rencana dan target dalam menyelesaikan tugas	12, 22	26, 15	4
	Kesulitan mengatur waktu dalam mengerjakan tugas	6, 28	14, 16	4
Melakukan kegiatan lain	Melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan	7, 24	9, 17	4

yang lebih menyenangkan	sehingga menghambat pengerjaan tugas			
	Mengerjakan tugas sambil melakukan kegiatan lain yang tidak ada kaitannya dengan tugas sehingga tugas menjadi terhambat	30, 25	20, 32	4
<b>Jumlah</b>				32

## 2. Skala *Problematic Internet Use*

Variabel *problematic internet use* diukur menggunakan skala *problematic internet use*. Aitem pertanyaan disusun berdasarkan aspek *problematic internet use* menurut (Caplan, 2010) yaitu POSI (*preference for online social interaction*), *mood regulation*, *cognitive preoccupation*, *compulsive internet use*, dan *negative outcome*. Jumlah keseluruhan aitem pada variabel *problematic internet use* yaitu 40 aitem. Adapun *blueprint* pada skala *problematic internet use* yaitu sebagai berikut :

**Tabel 3. 4 Blueprint Skala *Problematic Internet Use***

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
POSI ( <i>preference for online social interaction</i> )	Lebih nyaman dan aman melakukan interaksi secara <i>online</i>	15, 17	9, 38	4
	Lebih percaya diri apabila melakukan interaksi secara <i>online</i>	16, 35	18, 33	4
<i>Mood regulation</i>	Meningkatkan suasana hati ketika menggunakan internet	13, 21	8, 34	4

	Mengakses internet dapat mengurangi perasaan cemas	30, 2	5, 29	4
<i>Cognitive preoccupation</i>	Munculnya pemikiran untuk menggunakan internet secara terus menerus	39, 26	3, 31	4
	Munculnya pemikiran akan kehilangan informasi atau pengalaman penting apabila tidak mengakses internet	27, 12	23, 11	4
<i>Compulsive internet use</i>	Kesulitan untuk berhenti mengakses internet	7, 20	6, 22	4
	Kesulitan untuk mengendalikan perilaku ketika menggunakan internet	1, 10	14, 25	4
<i>Negative outcome</i>	Munculnya dampak negatif dalam bidang sosial	19, 4	24, 36	4
	Munculnya dampak negatif dalam bidang akademik	28, 32	37, 40	4
<b>Jumlah</b>				<b>40</b>

### 3. Skala Kontrol Diri

Variabel kontrol diri diukur menggunakan skala kontrol diri. Aitem pertanyaan disusun berdasarkan aspek kontrol diri menurut (Tangney dkk., 2004) *self-discipline*, *deliberate/non-impulsive*, *healthy habits*, *work ethic*, dan *self-reliability*. Jumlah keseluruhan aitem pada variabel kontrol diri yaitu 40 aitem. Adapun blueprint pada skala problematic internet use yaitu sebagai berikut :

**Tabel 3. 5 Blueprint Skala Kontrol Diri**

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Self-discipline</i>	Mampu memajemen waktu dengan baik	14, 36	39, 35	4
	Mampu menghindari segala sesuatu yang mengganggu fokusnya	1, 29	4, 7	4
<i>Deliberate/non-impulsive</i>	Berhati-hati dalam bertindak	2, 3	33, 37	4
	Memiliki sifat yang tenang dalam mengambil keputusan	11, 6	15, 27	4
<i>Healthy habits</i>	Memiliki kebiasaan yang berdampak positif yang dapat meningkatkan produktivitas pada diri	13, 34	12, 20	4
	Memiliki kebiasaan hidup sehat	21, 23	19, 40	4

<i>Work ethic</i>	Bertanggung jawab pada tugas	24, 17	10, 28	4
	Mampu mempertahankan etika norma di dalam lingkungan	22, 31	38, 5	4
<i>Self-reliability</i>	Mampu membuat perencanaan jangka panjang	8, 32	18, 16	4
	Konsisten dalam berperilaku agar dapat mewujudkan rencana yang telah dibuat	25, 30	9, 26	4
<b>Jumlah</b>				40

## F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

### 1. Validitas

Uji validitas diperlukan untuk menentukan apakah suatu skala menghasilkan data yang tepat dan akurat sesuai dengan tujuan pengukuran (Azwar, 2020 : 131). Alat ukur dapat dikatakan mempunyai validitas tinggi apabila memberikan hasil data yang akurat. Dalam psikologi validitas skala ada tiga macam, yaitu validitas isi, konstruk, dan kriteria. Validitas yang digunakan dalam penelitian ini yaitu validitas isi. Validitas isi berfungsi untuk melihat apakah isi skala mendukung kontrak teoritik yang diukur (Azwar, 2020 : 132). Kelayakan aitem dinilai dari saran dan pendapat oleh para *expert judgement*. *Expert judgement* yang menguji validitas isi pada penelitian ini adalah Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si, dan Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, S. Psi, M. Psi., Psikolog. selaku dosen pembimbing.

### 2. Daya Beda Aitem

Daya beda aitem digunakan untuk mengetahui sejauh mana aitem dapat membedakan atau memetakan individu yang mempunyai atau tidak mempunyai atribut yang diukur (Azwar, 2020 : 80). Aitem dengan daya beda yang tinggi

yaitu aitem yang dapat membedakan mana individu yang bersikap positif dan mana individu yang bersikap negative. Dengan kata lain, instrument penelitian akan semakin baik apabila memiliki daya beda aitem yang tinggi.

Dalam penelitian ini pengujian daya beda aitem menggunakan uji *corrected item-total correlation* dengan bantuan *software SPSS 25 for windows*. Untuk mengetahui apakah aitem memuaskan atau harus digugurkan dapat dilihat dari kriteria pemilihan aitem berdasarkan koefisien korelasi aitem-total. Apabila aitem yang memiliki koefisien korelasi aitem-total  $r_{ix} \geq 0,30$  jumlahnya melebihi jumlah aitem yang dispesifikasikan dalam rencana untuk dijadikan skala, maka kriteria pemilihan aitem berdasarkan koefisien korelasi aitem-total dapat menggunakan batasan  $r_{ix} \geq 0,30$ . Sebaliknya apabila jumlah aitem yang lolos ternyata belum mencukupi jumlah yang diinginkan, maka dapat dipertimbangkan batas kriteria pemilihan aitem diturunkan menjadi  $r_{ix} \geq 0,25$  sehingga jumlah aitem yang diinginkan dapat tercapai (Azwar, 2020 : 86).

### 3. Reliabilitas

Reliabilitas yaitu mengacu pada konsistensi hasil ukur yang bermakna seberapa tinggi kecermatan pengukuran. Alat ukur dapat dikatakan reliabel apabila menghasilkan skor yang cermat dengan error pengukuran yang kecil (Azwar, 2020 : 111). Pada penelitian ini, hasil dari aitem aitem yang dinyatakan valid kemudian dilakukan analisis menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dengan bantuan *software SPSS 25 for windows*. Uji reliabilitas merupakan keberlanjutan dari uji validitas, dan hanya aitem yang dinyatakan valid yang di uji reliabilitasnya. Adapun nilai koefisien  $> 0,60$  maka skala pengukuran dikatakan reliabel.

## G. Hasil Uji Coba Alat Ukur

### 1. Hasil Uji Validitas

Pada penelitian ini menggunakan validitas isi. Validitas isi berfungsi untuk melihat apakah isi skala mendukung kontrak teoritik yang diukur (Azwar, 2020 : 132). Kelayakan aitem dinilai dari saran dan pendapat oleh para *expert judgement*. *Expert judgement* yang menguji validitas isi pada penelitian ini adalah Ibu Wening Wihartati, S.Psi., M.Si, dan Ibu Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, S. Psi, M. Psi., Psikolog. *Expert judgement* menguji kelayakan tiga skala penelitian yang akan digunakan pada penelitian ini, yaitu

skala prokrastinasi akademik, skala *problematic internet use*, dan skala kontrol diri. *Expert judgement* memberikan masukan terkait dengan kesesuaian aitem penelitian dengan indikator yang terdapat pada aspek di setiap variabelnya. Hasil uji validitas akan menghasilkan aitem yang layak dan aitem tidak layak. Aitem yang tidak layak akan diperbaiki oleh peneliti dan diujikan kembali validitasnya kepada *expert judgement*. Aitem yang sudah di uji validitas isi menghasilkan 32 aitem pada skala prokrastinasi akademik, 40 aitem pada skala *problematic internet use*, dan 40 aitem pada skala kontrol diri.

## 2. Hasil Uji Daya Beda Aitem

Uji coba skala dilakukan pada tanggal 19 Januari 2024, kepada 57 responden yang memiliki karakteristik yang sama dengan subjek penelitian. Uji coba skala dilakukan dengan menyebarkan skala yang terdiri dari skala prokrastinasi akademik skala *problematic internet* dan skala kontrol diri. Total keseluruhan aitem dalam uji coba ini sebanyak 112 aitem. Berikut adalah hasil uji coba dari masing-masing skala.

### a. Skala prokrastinasi akademik

Skala prokrastinasi akademik yang digunakan dalam uji coba berjumlah 32 aitem yang terdiri dari 16 aitem *favorable* dan 16 aitem *unfavorable*. Berdasarkan uji *corrected item-total correlation* dengan bantuan *software SPSS 25 for window*, menunjukkan hasil bahwa 25 aitem memuaskan, dan 7 aitem digugurkan karena nilai kurang dari 0,30. Adapun aitem yang gugur pada skala ini terdapat pada nomor 5, 8, 17, 20, 25, 28, dan 29. Berdasarkan data tersebut, maka blueprint skala prokrastinasi akademik yang akan dijadikan alat ukur dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3.6

**Tabel 3. 6 Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Coba**

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	Melakukan penundaan ketika memulai mengerjakan tugas	10, 1	*29, 11	4
	Melakukan penundaan ketika	18, 2	19, 3	4

	menyelesaikan tugas			
Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	Membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri dalam mengerjakan tugas sehingga pengumpulan tugas menjadi terlambat	13, *8	27, 4	4
	Tidak memperhitungkan waktu yang dibutuhkan dalam mengerjakan tugas sehingga pengerjaan tugas menjadi terlambat	23, 21	*5, 31	4
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	Ketidaksesuaian antara rencana dan target dalam menyelesaikan tugas	12, 22	26, 15	4
	Kesulitan mengatur waktu dalam mengerjakan tugas	6, *28	14, 16	4
Melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan	Melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan sehingga menghambat pengerjaan tugas	7, 24	9, *17	4
	Mengerjakan tugas sambil melakukan kegiatan lain yang tidak ada kaitannya dengan tugas sehingga tugas menjadi terhambat	30, *25	*20, 32	4
<b>Jumlah</b>				<b>32</b>

\*aitem yang digugurkan

**Tabel 3. 7 Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Penomoran Baru**

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	Melakukan penundaan ketika memulai mengerjakan tugas	8, 1	9	3
	Melakukan penundaan ketika menyelesaikan tugas	15, 2	16, 3	4
Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	Mebutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri dalam mengerjakan tugas sehingga pengumpulan tugas menjadi terlambat	11	22, 4	3
	Tidak memperhitungkan waktu yang dibutuhkan dalam mengerjakan tugas sehingga pengerjaan tugas menjadi terlambat	19, 17	24	3
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	Ketidaksesuaian antara rencana dan target dalam menyelesaikan tugas	10, 18	21, 13	4
	Kesulitan mengatur waktu dalam mengerjakan tugas	5	12, 14	3
Melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan	Melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan sehingga menghambat pengerjaan tugas	6, 20	7	3

	Mengerjakan tugas sambil melakukan kegiatan lain yang tidak ada kaitannya dengan tugas sehingga tugas menjadi terhambat	23	25	2
<b>Jumlah</b>				<b>25</b>

b. Skala *problematic internet use*

Skala *problematic internet use* yang digunakan dalam uji coba berjumlah 40 aitem yang terdiri dari 20 aitem *favorable* dan 20 aitem *unfavorable*. Berdasarkan uji *corrected item-total correlation* dengan bantuan *software SPSS 25 for window*, menunjukkan hasil bahwa 26 aitem memuaskan, dan 14 aitem digugurkan karena nilai kurang dari 0,25. Adapun alasan menggunakan batas kriteria pemilihan aitem  $r_{ix} \geq 0,25$  karena agar jumlah aitem yang diinginkan dapat tercapai. Adapun aitem yang gugur pada skala ini terdapat pada nomor 1, 3, 6, 14, 19, 20, 21, 23, 29, 32, 34, 36, 39, dan 40. Berdasarkan data tersebut, maka blueprint skala *problematic internet use* yang akan dijadikan alat ukur dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3.7

**Tabel 3. 8 Blueprint Skala *Problematic Internet Use* Setelah Uji Coba**

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
POSI ( <i>preference for online social interaction</i> )	Lebih nyaman dan aman melakukan interaksi secara <i>online</i>	15, 17	9, 38	4
	Lebih percaya diri apabila melakukan interaksi secara <i>online</i>	16, 35	18, 33	4

<i>Mood regulation</i>	Meningkatkan suasana hati ketika menggunakan internet	13, *21	8, *34	4
	Mengakses internet dapat mengurangi perasaan cemas	30, 2	5, *29	4
<i>Cognitive preoccupation</i>	Munculnya pemikiran untuk menggunakan internet secara terus menerus	*39, 26	*3, 31	4
	Munculnya pemikiran akan kehilangan informasi atau pengalaman penting apabila tidak mengakses internet	27, 12	*23, 11	4
<i>Compulsive internet use</i>	Kesulitan untuk berhenti mengakses internet	7, *20	*6, 22	4
	Kesulitan untuk mengendalikan perilaku ketika menggunakan internet	*1, 10	*14, 25	4
<i>Negative outcome</i>	Munculnya dampak negatif dalam bidang sosial	*19, 4	24, *36	4
	Munculnya dampak negatif dalam bidang akademik	28, *32	37, *40	4
<b>Jumlah</b>				<b>40</b>

\*aitem yang digugurkan

**Tabel 3. 9 Blueprint Skala Problematic Internet Use Setelah Penomoran Baru**

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
POSI ( <i>preference for online social interaction</i> )	Lebih nyaman dan aman melakukan interaksi secara <i>online</i>	11, 13	6, 26	4
	Lebih percaya diri apabila melakukan interaksi secara <i>online</i>	12, 24	14, 23	4
<i>Mood regulation</i>	Meningkatkan suasana hati ketika menggunakan internet	10	5	2
	Mengakses internet dapat mengurangi perasaan cemas	21, 1	3	3
<i>Cognitive preoccupation</i>	Munculnya pemikiran untuk menggunakan internet secara terus menerus	18	22	2
	Munculnya pemikiran akan kehilangan informasi atau pengalaman penting apabila tidak mengakses internet	19, 9	8	3
<i>Compulsive internet use</i>	Kesulitan untuk berhenti mengakses internet	4	15	2

	Kesulitan untuk mengendalikan perilaku ketika menggunakan internet	7	17	2
<i>Negative outcome</i>	Munculnya dampak negatif dalam bidang sosial	2	16	2
	Munculnya dampak negatif dalam bidang akademik	20	25	2
<b>Jumlah</b>				<b>26</b>

c. Skala kontrol diri

Skala kontrol diri yang digunakan dalam uji coba berjumlah 40 aitem yang terdiri dari 20 aitem *favorable* dan 20 aitem *unfavorable*. Berdasarkan uji *corrected item-total correlation* dengan bantuan *software SPSS 25 for window*, menunjukkan hasil bahwa 26 aitem memuaskan, dan 14 aitem digugurkan karena nilai kurang dari 0,30. Adapun aitem yang gugur pada skala ini terdapat pada nomor 2, 6, 8, 13, 14, 15, 17, 18, 22, 23, 26, 33, 38, dan 40. Berdasarkan data tersebut, maka blueprint skala kontrol diri yang akan dijadikan alat ukur dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 3.8

**Tabel 3. 10 Blueprint Skala Kontrol Diri Setelah Uji Coba**

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Self-discipline</i>	Mampu memajemen waktu dengan baik	*14, 36	39, 35	4
	Mampu menghindari segala sesuatu yang mengganggu fokusnya	1, 29	4, 7	4

<i>Deliberate/non-impulsive</i>	Berhati-hati dalam bertindak	*2, 3	*33, 37	4
	Memiliki sifat yang tenang dalam mengambil keputusan	11, *6	*15, 27	4
<i>Healthy habits</i>	Memiliki kebiasaan yang berdampak positif yang dapat meningkatkan produktivitas pada diri	*13, 34	12, 20	4
	Memiliki kebiasaan hidup sehat	21, *23	19, *40	4
<i>Work ethic</i>	Bertanggung jawab pada tugas	24, *17	10, 28	4
	Mampu mempertahankan etika norma di dalam lingkungan	*22, 31	*38, 5	4
<i>Self-reliability</i>	Mampu membuat perencanaan jangka panjang	*8, 32	*18, 16	4
	Konsisten dalam berperilaku agar dapat mewujudkan rencana yang telah dibuat	25, 30	9, *26	4
<b>Jumlah</b>				<b>40</b>

\*aitem yang digugurkan

**Tabel 3. 11 Blueprint Skala Skala Kontrol Diri Setelah Penomoran Baru**

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorable	Unfavorable	
<i>Self-discipline</i>	Mampu memanajemen waktu dengan baik	24	26, 23	3
	Mampu menghindari segala sesuatu yang mengganggu fokusnya	1, 18	3, 5	4
<i>Deliberate/non-impulsive</i>	Berhati-hati dalam bertindak	2	25	2
	Memiliki sifat yang tenang dalam mengambil keputusan	8	16	2
<i>Healthy habits</i>	Memiliki kebiasaan yang berdampak positif yang dapat meningkatkan produktivitas pada diri	22	9, 12	3
	Memiliki kebiasaan hidup sehat	13	11	2
<i>Work ethic</i>	Bertanggung jawab pada tugas	14	7, 17	3
	Mampu mempertahankan etika norma di dalam lingkungan	20	4	2

<i>Self-reliability</i>	Mampu membuat perencanaan jangka panjang	21	10	2
	Konsisten dalam berperilaku agar dapat mewujudkan rencana yang telah dibuat	15, 19	6	3
<b>Jumlah</b>				<b>26</b>

### 3. Hasil Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas pada penelitian ini dilakukan dengan mengaplikasikan rumus *Alpha Cronbach*. Hasil dari pengujian masing-masing skala sebagai berikut :

#### a. Skala prokrastinasi akademik

Pengujian pada skala prokrastinasi akademik menghasilkan koefisien sebesar 0,898. Sebuah instrumen dikatakan reliabel apabila memiliki koefisien  $> 0,60$ . Skala prokrastinasi akademik memiliki nilai koefisien sebesar 0,898, maka skala prokrastinasi akademik dapat dikatakan reliabel dan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

**Tabel 3. 12 Hasil Pengujian Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.898	25

#### b. Skala *problematic internet use*

Pengujian pada skala *problematic internet use* menghasilkan koefisien sebesar 0,897. Sebuah instrumen dikatakan reliabel apabila memiliki koefisien  $> 0,60$ . Skala *problematic internet use* memiliki nilai koefisien sebesar 0,897, maka *problematic internet use* dapat dikatakan reliabel dan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

**Tabel 3. 13 Hasil Pengujian Reliabilitas Skala Problematic Internet Use**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.897	26

c. Skala kontrol diri

Pengujian pada skala kontrol diri menghasilkan koefisien sebesar 0,883. Sebuah instrumen dikatakan reliabel apabila memiliki koefisien  $> 0,60$ . Skala kontrol diri memiliki nilai koefisien sebesar 0,883, maka skala kontrol diri dapat dikatakan reliabel dan memiliki tingkat reliabilitas yang tinggi.

**Tabel 3. 14 Hasil Pengujian Reliabilitas Skala Kontrol Diri**

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.883	26

## H. Analisis Data

Dalam penelitian ini menggunakan analisis data dengan bantuan *software SPSS 25 for windows*. Adapun analisis data pada penelitian ini yaitu :

### 1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal atau tidak maka perlu dilakukan uji normalitas (Santoso, 2017 : 42). Pada penelitian ini menggunakan teknik *kolmogorov smirnov* dengan bantuan *software SPSS 25 for windows*. Apabila nilai signifikansi  $> 0,05$  maka data berdistribusi normal, tetapi jika nilai signifikansi  $< 0,05$  maka data tidak terdistribusi normal (Santoso, 2017 : 44)

b. Uji Linearitas

Untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat mempunyai hubungan yang linear atau tidak maka perlu dilakukan uji linearitas (Muhson, 2012 : 22). Uji linearitas merupakan salah satu syarat

yang harus terpenuhi sebelum melakukan analisis regresi linear sederhana maupun regresi linear berganda. Apabila uji linearitas tidak linear maka tidak dapat melanjutkan ke analisis regresi. Pada penelitian ini menggunakan bantuan *software SPSS 25 for windows* untuk melakukan uji linearitas. Hasil uji linearitas dapat dilihat pada nilai sig. *Linearity* dan sig. *Deviation Form Linearity*. Apabila nilai sig. *Linearity*  $<0,05$  maka terdapat hubungan linear, tetapi jika nilai signifikansi  $>0,05$  maka tidak terdapat hubungan yang linear. Kemudian apabila sig. *Deviation Form Linearity*  $>0,05$  maka terdapat hubungan linear, tetapi jika nilai signifikansi  $<0,05$  maka tidak terdapat hubungan yang linear.

c. Uji Multikolinearitas

Untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya hubungan antar variabel bebas maka diperlukan uji multikolinearitas (Muhson, 2012 : 24). Dalam analisis regresi, seharusnya tidak ada multikolinearitas (Priyatno, 2014 : 99). Untuk memastikan ada atau tidaknya multikolinearitas, maka dilakukan pemeriksaan terhadap nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan *Tolerance*. Dapat dinyatakan tidak terjadi multikolinearitas apabila nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) kurang dari 10 dan nilai *Tolerance* lebih dari 0,1.

## 2. Uji Hipotesis

Untuk menentukan apakah hipotesis penelitian dapat diterima berdasarkan data sampel, maka dilakukan uji hipotesis. Pada penelitian ini menggunakan analisis linear berganda untuk mengetahui pengaruh lebih dari satu variabel independent terhadap satu variabel dependen (Muhson, 2012 : 16). Pada uji hipotesis analisis regresi berganda dilakukan dengan bantuan *software SPSS 25 for windows*. Untuk mengetahui apakah ada pengaruh atau tidak di antara variabel, dapat dilihat dari tingkat signifikansi. Jika nilai signifikansi  $<0,05$  maka hipotesis dapat diterima. Sebaliknya jika nilai signifikansi  $>0,05$  maka hipotesis ditolak.

Pada uji hipotesis analisis regresi berganda dilakukan pengujian parsial dan pengujian simultan, serta untuk mengetahui kontribusi variabel yaitu dengan melihat koefisien determinasi.

a. Pengaruh parsial

Pengaruh parsial digunakan untuk menguji pengaruh variabel independent secara sendiri-sendiri terhadap variabel dependen. Dalam uji parsial jika nilai signifikansi  $<0,05$  maka artinya ada pengaruh secara parsial diantara kedua variabel independent dan variabel dependen. Sebaliknya apabila nilai signifikansi  $>0,05$  maka tidak terdapat pengaruh secara parsial antara kedua variabel independent dan variabel dependen.

b. Pengaruh simultan

Pengaruh simultan digunakan untuk melihat bagaimana pengaruh semua variabel independent secara bersama-sama terhadap variabel dependen. Dalam uji simultan jika nilai signifikansi  $<0,05$  maka artinya ada pengaruh secara simultan diantara kedua variabel bebas dan variabel terikat. Sedangkan jika nilai signifikansi  $>0,05$  maka tidak terdapat pengaruh secara simultan diantara kedua variabel independent dan variabel dependen.

c. Koefisien Determinasi

Pada regresi linear koefisien determinasi dimaknai dengan seberapa besar kemampuan semua variabel independent dalam menjelaskan varians dari variabel dependen. Untuk mengetahui koefisien determinasi dapat dilakukan dengan mengkuadratkan koefisien korelasi ( $R$ ). Koefisien determinasi disimbolkan dengan  $R^2$ . Nilai koefisien determinasi dapat digunakan untuk memprediksi seberapa besar prosentase kontribusi pengaruh variabel independent terhadap variabel dependen.

## BAB IV

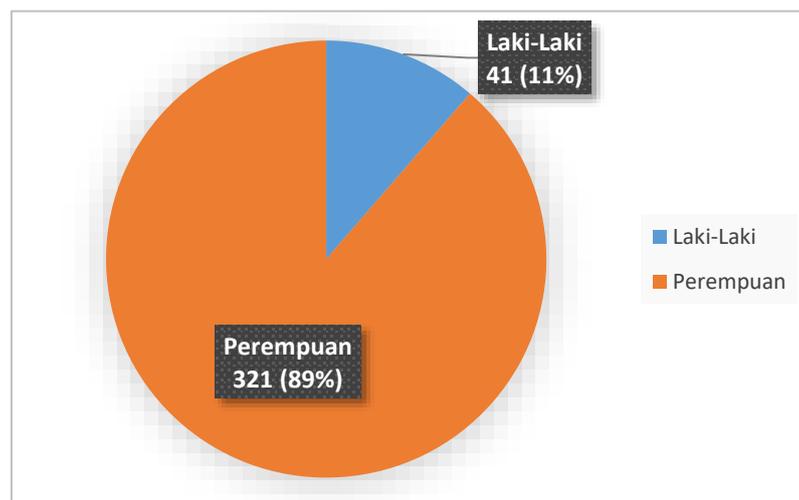
### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### A. Hasil Penelitian

##### 1. Deskripsi Subjek

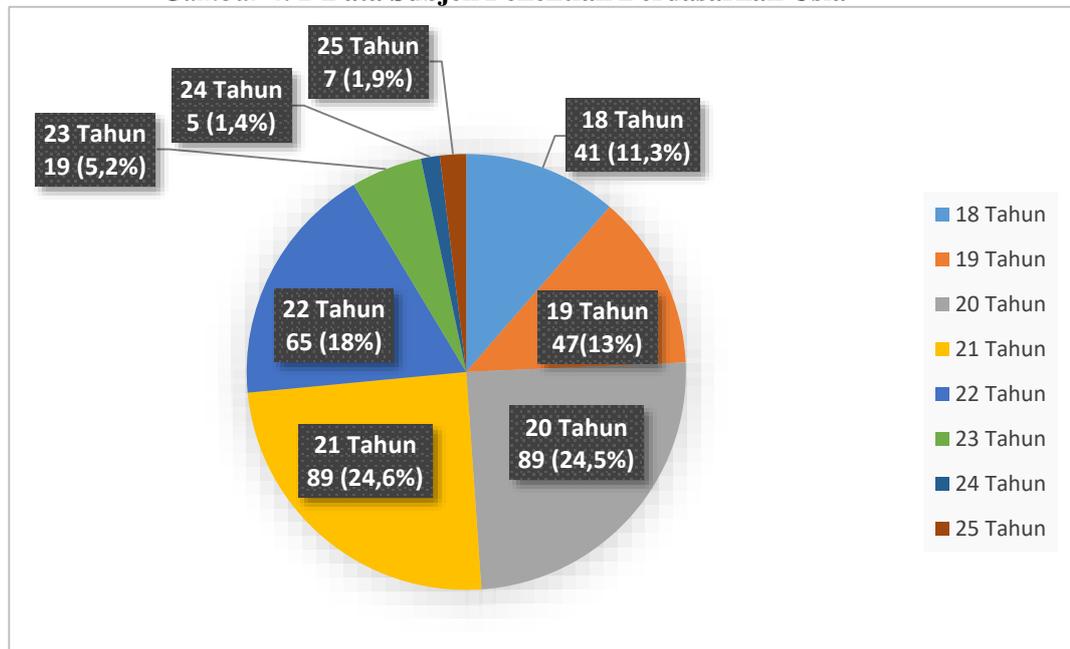
Berdasarkan penelitian yang telah dilaksanakan, kriteria subjek pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif jenjang Sarjana (S1) dari Perguruan Tinggi di Indonesia yang berusia 18 - 25 tahun dan melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas. Adapun jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 362 mahasiswa. Berikut adalah persebaran subjek pada penelitian ini.

**Gambar 4. 1 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin**



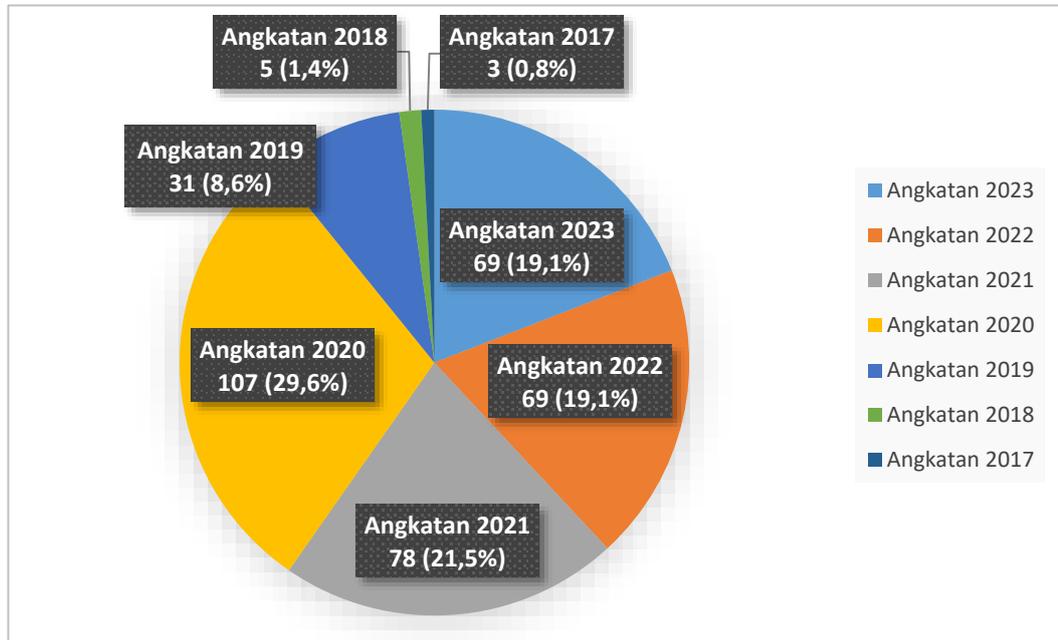
Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa dari 362 subjek terdapat 321 subjek yang berjenis kelamin perempuan dengan persentase sebesar 88,7% dan 41 subjek yang berjenis kelamin laki-laki dengan persentase sebesar 11,3%.

**Gambar 4. 2 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Usia**



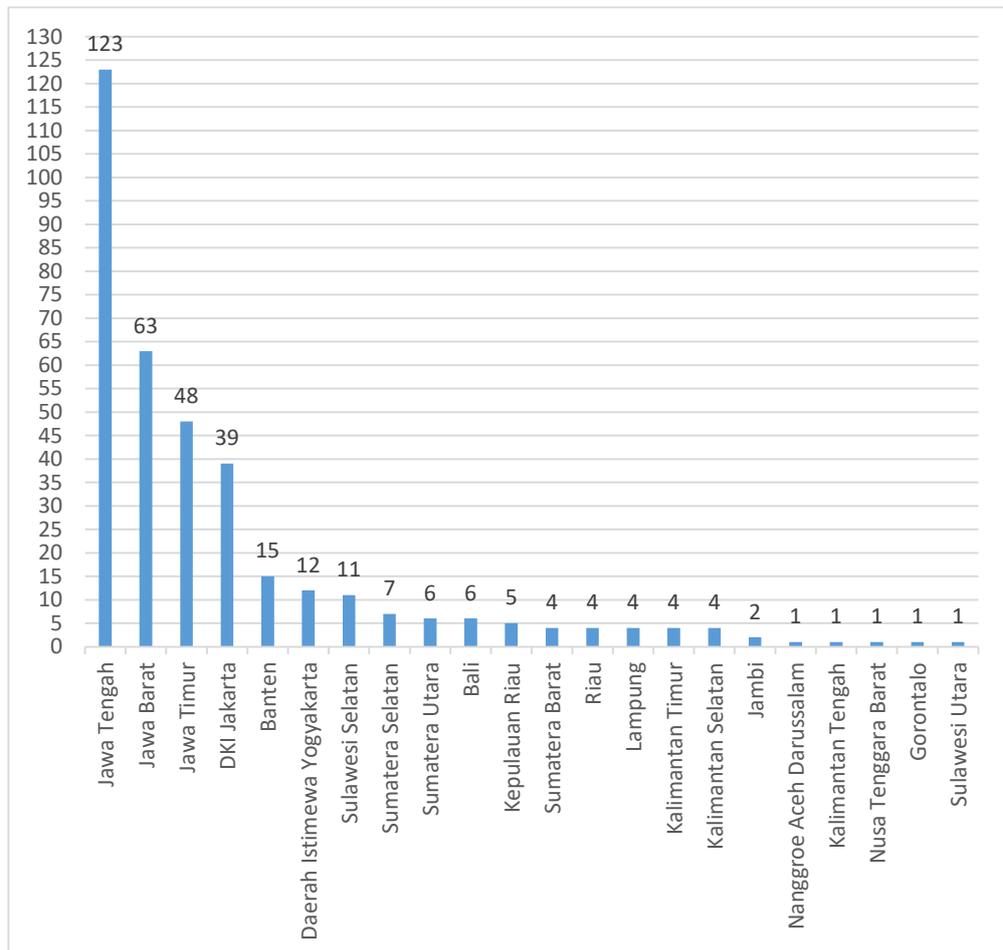
Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa dari 362 subjek terdapat 7 subjek yang berusia 25 tahun dengan persentase sebesar 1,9%, 5 subjek yang berusia 24 tahun dengan persentase sebesar 1,4%, 19 subjek yang berusia 23 tahun dengan persentase sebesar 5,2%, 65 subjek yang berusia 22 tahun dengan persentase sebesar 18%, 89 subjek yang berusia 21 tahun dengan persentase sebesar 24,6%, %, 89 subjek yang berusia 20 tahun dengan persentase sebesar 24,6%, %, 47 subjek yang berusia 19 tahun dengan persentase sebesar 13%, dan %, 41 subjek yang berusia 18 tahun dengan persentase sebesar 11,3%

**Gambar 4. 3 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Tahun Angkatan**



Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa dari 362 subjek terdapat 3 subjek dari tahun angkatan 2017 dengan persentase sebesar 0,8%, 5 subjek dari tahun angkatan 2018 dengan persentase sebesar 1,4%, 31 subjek dari tahun angkatan 2019 dengan persentase sebesar 8,6%, 107 subjek dari tahun angkatan 2020 dengan persentase sebesar 29,6%, 78 subjek dari tahun angkatan 2021 dengan persentase sebesar 21,5%, 69 subjek dari tahun angkatan 2022 dengan persentase sebesar 19,1%, dan 69 subjek dari tahun angkatan 2023 dengan persentase sebesar 19,1%

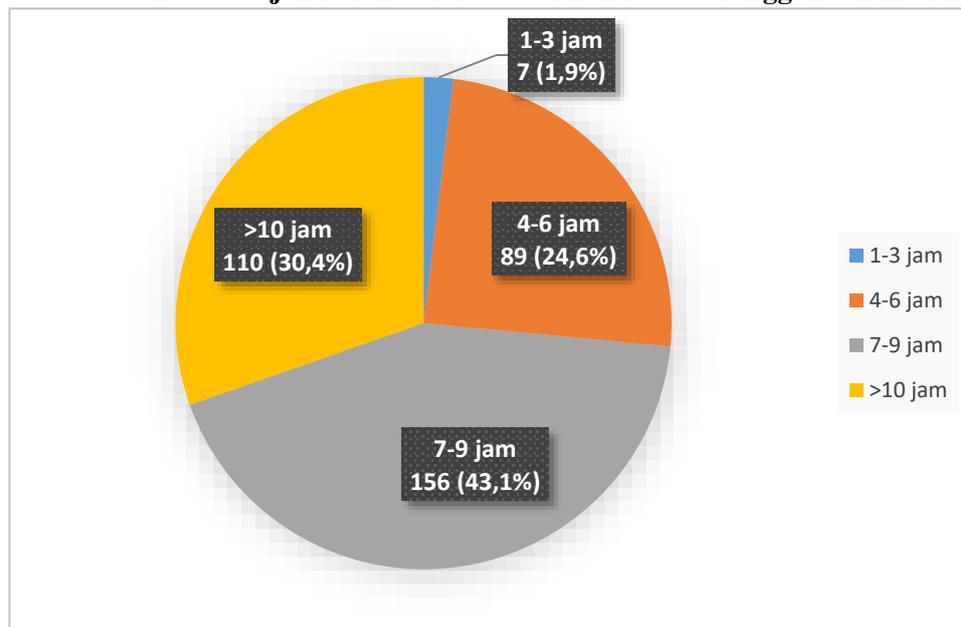
**Gambar 4. 4 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Domisili**



Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa dari 362 subjek terdapat 123 subjek yang berdomisili di Jawa Tengah dengan persentase sebesar 33,98%, 63 subjek yang berdomisili di Jawa Barat dengan persentase sebesar 17,40%, 48 subjek yang berdomisili di Jawa Timur dengan persentase sebesar 13,26%, 39 subjek yang berdomisili di DKI Jakarta dengan persentase sebesar 10,77%, 15 subjek yang berdomisili di Banten dengan persentase sebesar 4,14%, 12 subjek yang berdomisili di Daerah Istimewa Yogyakarta dengan persentase sebesar 3,31%, 11 subjek yang berdomisili di Sulawesi Selatan dengan persentase sebesar 3,04%, 7 subjek yang berdomisili di Sumatera Selatan dengan persentase sebesar 1,93%, 6 subjek yang berdomisili di Sumatera Utara dengan persentase sebesar 1,66%, 6 subjek yang berdomisili di Bali dengan persentase sebesar 1,66%, 5 subjek yang berdomisili di

Kepulauan Riau dengan persentase sebesar 1,38%, 4 subjek yang berdomisili di Sumatera Barat dengan persentase sebesar 1,10%, 4 subjek yang berdomisili di Riau dengan persentase sebesar 1,10%, 4 subjek yang berdomisili di Lampung dengan persentase sebesar 1,10%, 4 subjek yang berdomisili di Kalimantan Timur dengan persentase sebesar 1,10%, 4 subjek yang berdomisili di Kalimantan Selatan dengan persentase sebesar 1,10%, 2 subjek yang berdomisili di Jambi dengan persentase sebesar 0,55%, 1 subjek yang berdomisili di Nanggroe Aceh Darussalam dengan persentase sebesar 0,28%, 1 subjek yang berdomisili di Kalimantan Tengah dengan persentase sebesar 0,28%, 1 subjek yang berdomisili di Nusa Tenggara Barat dengan persentase sebesar 0,28%, 1 subjek yang berdomisili di Gorontalo dengan persentase sebesar 0,28%, dan 1 subjek yang berdomisili di Sulawesi Utara dengan persentase sebesar 0,28%.

**Gambar 4. 5 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Durasi Penggunaan Internet**



Berdasarkan gambar di atas, diketahui bahwa dari 362 subjek terdapat 7 subjek yang menggunakan internet selama 1-3 jam per hari dengan persentase sebesar 1,9%, 89 subjek yang menggunakan internet selama 4-6 jam per hari dengan persentase sebesar 24,6%, 156 subjek yang menggunakan internet selama 7-9 jam per hari dengan persentase sebesar 43,1%, dan 110 subjek yang menggunakan internet selama >10 jam per hari dengan persentase sebesar 30,4%.

## 2. Deskripsi Data Penelitian

Dalam penelitian ini dikelompokkan menjadi tiga tingkatan yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Pengkategorian ini diperoleh dengan mencari nilai rata-rata (*mean*) dan *standard deviation* dari masing-masing variabel. Berikut merupakan rincian nilai rata-rata (*mean*) dan *standard deviation*.

**Tabel 4. 1 Deskripsi Data Variabel Penelitian**

<b>Descriptive Statistics</b>					
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Prokrastinasi Akademik (Y)	362	47	87	66.33	7.273
Problematic Internet Use (X1)	362	53	89	73.08	6.530
Kontrol Diri (X2)	362	51	90	70.81	7.206
Valid N (listwise)	362				

Berdasarkan tabel diatas, informasi yang disampaikan berupa nilai *minimum*, *maximum*, *mean*, dan *standard deviation* dari masing-masing variabel. Variabel prokrastinasi akademik (Y) memiliki nilai *minimum* sebesar 47, nilai *maximum* sebesar 87, nilai *mean* sebesar 66.33 dan nilai *standard deviation* sebesar 7.273. Pada variabel *problematic internet use* (X1) memiliki nilai *minimum* sebesar 53, nilai *maximum* sebesar 89, nilai *mean* sebesar 73.08 dan nilai *standard deviation* sebesar 6.530. Sementara pada variabel kontrol diri (X2) memiliki nilai *minimum* sebesar 51, nilai *maximum* sebesar 90, nilai *mean* sebesar 70.81 dan nilai *standard deviation* sebesar 7.206. Dari hasil tersebut, maka dapat dibuat kategori sebagai berikut :

- a. Kategorisasi Variabel Prokrastinasi Akademik

**Tabel 4. 2 Kategorisasi Skor Variabel Prokrastinasi Akademik**

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$X < 59.057$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X < (Mean + 1SD)$	$59.057 \leq X < 73.603$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 73.603$	Tinggi

Berdasarkan rumusan kategorisasi untuk variabel prokrastinasi akademik, hasil kategorisasi skor prokrastinasi akademik pada responden dinyatakan bahwa responden yang memiliki kategori skor tinggi apabila

skornya lebih besar dari 73.603, kategori skor sedang apabila skornya antara 59.057 hingga 73.603, dan kategori skor rendah apabila skornya dibawah 59.057. Berdasarkan tabel tersebut, peringkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

**Tabel 4. 3 Distribusi Variabel Prokrastinasi Akademik**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	55	15.2	15.2	15.2
	Sedang	245	67.7	67.7	82.9
	Tinggi	62	17.1	17.1	100.0
	Total	362	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.3 di atas, menunjukkan bahwa terdapat tiga kategori prokrastinasi akademik. Kategori tinggi sebesar 17.1% atau sebanyak 62 mahasiswa tergolong memiliki prokrastinasi akademik tinggi, kategori sedang sebesar 67.7% atau sebanyak 245 mahasiswa tergolong memiliki prokrastinasi akademik sedang, sisanya 15.2% atau sebanyak 55 mahasiswa tergolong memiliki prokrastinasi akademik dalam kategori rendah.

b. Kategorisasi Variabel *Problematic Internet Use*

**Tabel 4. 4 Kategorisasi Skor Variabel *Problematic Internet Use***

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$X < 66.55$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X < (Mean + 1SD)$	$66.55 \leq X < 79.61$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 79.61$	Tinggi

Berdasarkan rumusan kategorisasi untuk variabel *problematic internet use*, hasil kategorisasi skor *problematic internet use* pada responden dinyatakan bahwa responden yang memiliki kategori skor tinggi apabila skornya lebih besar dari 79.61, kategori skor sedang apabila skornya antara 66.55 hingga 79.61, dan kategori skor rendah apabila skornya dibawah 66.55. Berdasarkan tabel tersebut, peringkat *problematic internet use* pada mahasiswa dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

**Tabel 4. 5 Distribusi Variabel *Problematic Internet Use***

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	50	13.8	13.8	13.8
	Sedang	253	69.9	69.9	83.7
	Tinggi	59	16.3	16.3	100.0
	Total	362	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.5 di atas, menunjukkan bahwa terdapat tiga kategori *problematic internet use*. Kategori tinggi sebesar 16.3% atau sebanyak 59 mahasiswa tergolong memiliki *problematic internet use* tinggi, kategori sedang sebesar 69.9% atau sebanyak 253 mahasiswa tergolong memiliki *problematic internet use* sedang, sisanya 13.8% atau sebanyak 50 mahasiswa tergolong memiliki *problematic internet use* dalam kategori rendah.

c. Kategorisasi Variabel Kontrol Diri

**Tabel 4. 6 Kategorisasi Skor Variabel Kontrol Diri**

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategori Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$X < 63.604$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X < (Mean + 1SD)$	$63.604 \leq X < 78.016$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 78.016$	Tinggi

Berdasarkan rumusan kategorisasi untuk variabel kontrol diri, hasil kategorisasi skor kontrol diri pada responden dinyatakan bahwa responden yang memiliki kategori skor tinggi apabila skornya lebih besar dari 78.016, kategori skor sedang apabila skornya antara 63.604 hingga 78.016, dan kategori skor rendah apabila skornya dibawah 63.604. Berdasarkan tabel tersebut, peringkat kontrol diri pada mahasiswa dapat diklasifikasikan sebagai berikut :

**Tabel 4. 7 Distribusi Variabel Kontrol Diri**

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	54	14.9	14.9	14.9
	Sedang	246	68.0	68.0	82.9
	Tinggi	62	17.1	17.1	100.0
	Total	362	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.7 di atas, menunjukkan bahwa terdapat tiga kategori kontrol diri. Kategori tinggi sebesar 17.1% atau sebanyak 62 mahasiswa tergolong memiliki kontrol diri tinggi, kategori sedang sebesar 68% atau sebanyak 246 mahasiswa tergolong memiliki kontrol diri sedang, sisanya 14.9% atau sebanyak 54 mahasiswa tergolong memiliki kontrol diri dalam kategori rendah.

## **B. Hasil Analisis Data**

### **1. Hasil Uji Asumsi Klasik**

#### **a. Uji Normalitas**

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh selama penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dalam pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan uji statistik *Kolmogorov Smirnov* dengan bantuan *software SPSS 25 for windows*. Apabila nilai *p-value* lebih besar dari 0.05 ( $p > 0.05$ ) maka data penelitian berdistribusi normal. Sedangkan apabila *p-value* kurang dari 0.05 ( $p < 0.05$ ) maka data penelitian tidak terdistribusi secara normal. Berikut merupakan tabel hasil uji normalitas yang telah peneliti lakukan.

**Tabel 4. 8 Hasil Uji Normalitas**

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		362
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.91287612
Most Extreme Differences	Absolute	.043
	Positive	.043
	Negative	-.035
Test Statistic		.043
Asymp. Sig. (2-tailed)		<b>.178<sup>c</sup></b>

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.

Berdasarkan uji normalitas dengan menggunakan *Kolmogorov Smirnov Test* yang dapat dilihat pada tabel 4.8 nilai signifikansi (Asymp. Sig. (2-tailed)) pada penelitian ini sebesar 0.178. Nilai  $0.178 > 0.05$  ( $p > 0.05$ ) artinya data dalam penelitian ini terdistribusi secara normal.

**b. Uji Linearitas**

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah variabel bebas dan variabel terikat mempunyai hubungan yang linear atau tidak. Dalam menentukan hubungan antar variabel bersifat linear atau tidak, dapat dilihat melalui nilai signifikansi pada baris *Linearity* dan pada baris *Deviation from Linearity*. Pada baris *Linearity* yaitu apabila signifikansi  $< 0.05$  maka hubungan antar dua variabel bersifat linear. Kemudian pada baris *Deviation from Linearity* yaitu, apabila nilai signifikansi  $> 0.05$  maka hubungan antar dua variabel bersifat linear. Berikut tabel hasil uji linearitas pada masing-masing variabel.

**Tabel 4. 9 Hasil Uji Linearitas Prokrastinasi Akademik dan Problematic Internet Use**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik (Y) * Problematic Internet Use (X1)	Between Groups	(Combined)	4060.651	34	119.431	2.597	.000
		Linearity	2106.589	1	2106.589	45.809	<b>.000</b>
		Deviation from Linearity	1954.062	33	59.214	1.288	<b>.140</b>
	Within Groups		15037.570	327	45.986		
	Total		19098.221	361			

Berdasarkan uji linearitas pada tabel 4.9 diatas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi pada baris *Linearity* sebesar  $0.00 < 0.05$  artinya variabel *problematic internet use* memiliki hubungan yang linear dengan variabel prokrastinasi akademik. Selanjutnya nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity* sebesar  $0.140 > 0.05$  artinya variabel *problematic internet use* memiliki hubungan yang linear dengan variabel prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel *problematic internet use* dan variabel prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang linear.

**Tabel 4. 10 Hasil Uji Linearitas Prokrastinasi Akademik dan Kontrol Diri**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik (Y) * Kontrol Diri (X2)	Between Groups	(Combined)	7006.445	36	194.623	5.231	.000
		Linearity	6006.534	1	6006.534	161.442	<b>.000</b>
		Deviation from Linearity	999.910	35	28.569	.768	<b>.827</b>
	Within Groups		12091.776	325	37.205		
	Total		19098.221	361			

Berdasarkan uji linearitas pada tabel 4.10 diatas, dapat dilihat bahwa nilai signifikansi pada baris *Linearity* sebesar  $0.00 < 0.05$  artinya variabel kontrol diri memiliki hubungan yang linear dengan variabel prokrastinasi akademik. Selanjutnya nilai signifikansi pada baris *Deviation from Linearity*

sebesar  $0.827 > 0.05$  artinya variabel kontrol diri memiliki hubungan yang linear dengan variabel prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel kontrol diri dan variabel prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang linear.

**c. Uji Multikolinearitas**

Uji multikolinearitas digunakan untuk mengetahui apakah ada atau tidaknya hubungan antar variabel bebas. Dalam analisis regresi, seharusnya tidak ada multikolinearitas (Priyatno, 2014 : 99). Untuk memastikan ada atau tidaknya multikolinearitas, maka dilakukan pemeriksaan terhadap nilai *Variance Inflation Factor* (VIF) dan *Tolerance*. Dapat dinyatakan tidak terjadi multikolinearitas apabila nilai *Variance Inflation Factor* (VIF)  $< 10$  dan nilai *Tolerance*  $> 0,10$ . Berikut merupakan tabel hasil uji multikolinearitas yang telah peneliti lakukan.

**Tabel 4. 11 Hasil Uji Multikolinearitas**

Model	Coefficients <sup>a</sup>					Collinearity Statistics	
	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Tolerance	VIF
	B	Std. Error	Beta				
1 (Constant)	89.003	5.672		15.692	.000		
Problematic Internet Use (X1)	.185	.051	.166	3.658	.000	<b>.893</b>	<b>1.120</b>
Kontrol Diri (X2)	-.511	.046	-.506	-11.149	.000	<b>.893</b>	<b>1.120</b>

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik (Y)

Berdasarkan uji multikolinearitas pada tabel 4.11 diatas, dapat dilihat bahwa nilai *tolerance* yang didapatkan sebesar  $0.893 > 0.10$ , dan nilai VIF  $1.120 < 10$ . Dari hasil tersebut dapat dinyatakan tidak terjadi gejala multikolinearitas variabel bebas pada penelitian ini.

## 2. Hasil Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis penelitian diterima atau ditolak. Pada penelitian ini menggunakan uji regresi linear berganda untuk menjawab hipotesis penelitian apakah diterima atau ditolak. Ketentuan yang digunakan pada penelitian ini dalam mengambil keputusan yaitu dengan melihat nilai signifikansi pada variabel. Apabila nilai signifikansi yang diperoleh < 0.05 maka hipotesis diterima. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi > 0.05 maka hipotesis ditolak. Berikut merupakan tabel hasil uji regresi linear berganda yang telah peneliti lakukan.

**Tabel 4. 12 Model Persamaan Regresi**

		Coefficients <sup>a</sup>				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	<b>89.003</b>	5.672		15.692	.000
	Problematic Internet Use (X1)	<b>.185</b>	.051	.166	3.658	<b>.000</b>
	Kontrol Diri (X2)	<b>-.511</b>	.046	-.506	-11.149	<b>.000</b>

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik (Y)

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa persamaan regresi linear berganda pada penelitian ini adalah :

$$\begin{aligned}
 Y &= 89.003 + 0.185 X1 + (-0.511) X2 \\
 &= 89.003 + 0.185 X1 - 0.511 X2
 \end{aligned}$$

Keterangan :

Y : Prokrastinasi Akademik

X1 : *Problematic Internet Use*

X2 : Kontrol Diri

Melalui hasil persamaan regresi berikut, diketahui bahwa nilai konstanta 89.003 adalah nilai prokrastinasi akademik dengan tidak adanya *problematic internet use* dan kontrol diri. Nilai koefisien regresi pada X1 sebesar 0.185. Nilai koefisien regresi X1 bernilai positif, artinya ketika *problematic internet*

use meningkat sebesar 1 satuan, maka prokrastinasi akademik secara rata-rata meningkat sebesar 0.185. Selain itu, nilai koefisien regresi pada X2 sebesar -0.511. Nilai koefisien regresi X2 bernilai negative, artinya ketika kontrol diri meningkat sebesar 1 satuan, maka prokrastinasi akademik secara rata-rata menurun sebesar 0.511.

Selanjutnya berdasarkan tabel 4.12 diatas didapatkan nilai signifikansi variabel *problematic internet use* sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama yaitu hipotesis parsial diterima, artinya terdapat pengaruh sangat signifikan secara parsial antara *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik. Selanjutnya, pada nilai signifikansi variabel kontrol diri sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua, yaitu hipotesis parsial diterima, artinya terdapat pengaruh sangat signifikan secara parsial antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik.

**Tabel 4. 13 Hasil Uji ANOVA**

		ANOVA <sup>a</sup>				
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6476.901	2	3238.451	92.114	<b>.000<sup>b</sup></b>
	Residual	12621.320	359	35.157		
	Total	19098.221	361			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik (Y)

b. Predictors: (Constant), Kontrol Diri (X2), Problematic Internet Use (X1)

**Tabel 4. 14 Hasil Uji Regresi Linear Berganda**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.582 <sup>a</sup>	.339	<b>.335</b>	5.929

a. Predictors: (Constant), Kontrol Diri (X2), Problematic Internet Use (X1)

Berdasarkan tabel ANOVA pada tabel 4.13 diatas, dapat dilihat hasil signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ) artinya hipotesis ketiga yaitu hipotesis simultan diterima. Hal tersebut dapat diartikan bahwa adanya pengaruh yang sangat signifikan antara *problematic internet use* dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik. Selain itu pada tabel 4.14 dapat dilihat bahwa nilai

Adjusted R Square sebesar 0.335 artinya terdapat pengaruh *problematic internet use* dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik sebanyak 33,5% sedangkan 66,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak ada dalam penelitian.

### C. Pembahasan

Pada penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji secara empiris pengaruh *problematic internet use* dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Ada tiga pokok pembahasan pada penelitian ini yaitu pengaruh *problematic internet use* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa, pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dan pengaruh *problematic internet use* dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, pada variabel prokrastinasi akademik dapat diketahui bahwa sebanyak 62 mahasiswa (17.1%) dikategorisasikan memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik yang tinggi, sebanyak 245 mahasiswa (67.7%) dikategorisasikan memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik yang sedang, dan sebanyak 55 mahasiswa (15.2%) dikategorisasikan memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik yang rendah. Sedangkan pada variabel *problematic internet use* dapat diketahui bahwa sebanyak 59 mahasiswa (16.3%) dikategorisasikan memiliki kecenderungan *problematic internet use* yang tinggi, sebanyak 253 mahasiswa (69.9%) dikategorisasikan memiliki kecenderungan *problematic internet use* yang sedang, dan sebanyak 50 mahasiswa (13.8%) dikategorisasikan memiliki kecenderungan *problematic internet use* yang rendah. Kemudian pada variabel kontrol diri dapat diketahui bahwa sebanyak 62 mahasiswa (17.1%) dikategorisasikan memiliki kecenderungan kontrol diri yang tinggi, sebanyak 246 mahasiswa (68%) dikategorisasikan memiliki kecenderungan kontrol diri yang sedang, dan sebanyak 54 mahasiswa (14.9%) dikategorisasikan memiliki kecenderungan kontrol diri yang rendah.

**Hipotesis pertama** pada penelitian ini yaitu ada pengaruh *problematic internet use* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Berdasarkan pengujian hipotesis yang telah dilakukan peneliti, didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi variabel *problematic internet use* sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ). Hasil ini

menunjukkan bahwa hipotesis pertama yaitu hipotesis parsial diterima, artinya terdapat pengaruh sangat signifikan secara parsial antara *problematic internet use* dan prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Aditiantoro dan Wulanyani (2019 : 209) yang menyatakan bahwa terdapat pengaruh *problematic internet use* dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana dengan nilai koefisien pada variabel *problematic internet use* sebesar 0.486 dengan arah positif dan nilai signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ). Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Nasir (2021 : 98) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *problematic internet use* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar dengan nilai koefisien sebesar 0.337 dengan arah positif dan nilai signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ). Penelitian lain yang dilakukan oleh Kholida (2021) menunjukkan hasil yang sama, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan antara penggunaan internet bermasalah terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19.

Hasil penelitian ini memperkuat teori yang telah dipaparkan sebelumnya yaitu pada penelitian yang dilakukan oleh Burka dan Yuen (2008) bahwa perilaku prokrastinasi akademik bisa terjadi karena dipengaruhi oleh berbagai faktor, antara lain yaitu, *self concept*, keyakinan diri, tanggung jawab, perasaan cemas karena adanya evaluasi, kesulitan untuk membuat keputusan, kurangnya tuntutan tugas yang diberikan, menetapkan standar yang begitu tinggi terhadap kemampuan yang dimiliki. Burka dan Yuen (2008) juga menyebutkan bahwa internet merupakan pemicu terbesar dalam meningkatnya perilaku prokrastinasi pada akhir-akhir ini. *Problematic internet use* atau penggunaan internet bermasalah ditunjukkan dengan adanya gejala pada perilaku dan kognisi berlebihan pada diri individu yang disebabkan karena penggunaan internet berlebihan dan berdampak buruk dalam berbagai hal termasuk dalam akademik dan sosial (Caplan, 2010). Dalam bidang akademik, internet dapat menyebabkan berkurangnya tanggung jawab individu terhadap tugas-tugas akademik (Lokita dkk., 2021). Penggunaan internet secara berlebihan dengan durasi yang lama tanpa adanya alasan yang jelas juga dapat menyebabkan individu melakukan penundaan yang tidak realistis (Davis, 2001). Selain itu penggunaan internet yang berlebihan juga menjadi salah satu tanda individu mengalami kebosanan, tidak memiliki motivasi, dan tidak yakin dengan

kemampuan yang dimiliki sehingga memilih untuk melarikan diri dari tugas dan memilih menggunakan internet secara berlebihan (Thatcher dkk., 2008).

Aspek-aspek *problematic internet use* menurut Caplan (2010) terdapat lima aspek yaitu POSI, *Mood regulation*, *Deficient Self-Regulation (Cognitive Preoccupation & Compulsive internet use)*, dan *Negative Outcome*. Pada aspek *Mood regulation* ialah gejala kognitif yang umum pada *problematic internet use* yang ditandai dengan meningkatkan motivasi dan suasana hati menggunakan internet. Individu memakai internet disebabkan adanya motivasi untuk meregulasikan suasana hati yang negatif. Individu akan terpacu untuk menggunakan internet secara terus menerus karena merasa bahwa dengan menggunakan internet dapat membuat suasana hati menjadi lebih baik. Salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu kondisi psikologis. Ketika kondisi psikologis individu berada pada kondisi yang tidak baik, ketika dihadapkan dengan tugas ia akan berusaha mencari kegiatan/aktivitas lain yang lebih menyenangkan salah satunya yaitu dengan mengakses internet, karena internet dapat meregulasikan mood atau suasana hati. Oleh sebab itu individu memutuskan melakukan prokrastinasi dengan menunda mengerjakan tugas dan memilih melakukan kegiatan lain seperti menggunakan internet untuk meregulasikan suasana hati.

**Hipotesis kedua** pada penelitian ini yaitu ada pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Berdasarkan pengujian hipotesis yang telah dilakukan peneliti, didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi variabel kontrol diri sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ). Hasil ini menunjukkan bahwa hipotesis kedua yaitu hipotesis parsial diterima, artinya terdapat pengaruh sangat signifikan secara parsial antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saija dkk. (2020 : 41) bahwa terdapat pengaruh *self control* terhadap prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Universitas Pattimura Ambon dengan nilai signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ). Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Paramithasari dkk. (2022) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh kontrol diri dan efikasi diri pada prokrastinasi akademik mahasiswa dalam belajar online dengan nilai koefisien pada variabel kontrol diri sebesar 0.351 dengan arah negative dan nilai signifikansi sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ). Penelitian lain yang dilakukan oleh Aisy dan

Sugiyono (2021) menunjukkan hasil yang sama yaitu terdapat pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA N 1 Kedungwuni.

Hasil penelitian ini memperkuat teori yang telah dipaparkan sebelumnya yaitu pada penelitian yang dilakukan oleh (J. Ferrari dkk., 1995; Ghufron & Risnawita, 2010) bahwa salah satu faktor internal yang memicu terjadinya prokrastinasi akademik yaitu kondisi psikologis individu yaitu kontrol diri. Kontrol diri ialah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengubah respon dan berusaha menahan atau menghalangi munculnya perilaku yang tidak diharapkan sebagai bentuk respon dalam menghadapi suatu kondisi. (Tangney dkk., 2004). Kontrol diri dapat dimaknai sebagai suatu aktivitas pengendalian tingkah laku (Aviyah & Farid, 2014 : 127). Pengendalian tingkah laku yang dimaksud yaitu sebelum memutuskan melakukan suatu tindakan individu akan melakukan pertimbangan-pertimbangan terlebih dahulu (Nurhayati, 2014 : 217). Dengan adanya kontrol diri yang tinggi akan membuat individu lebih bisa mengontrol tindakan untuk menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan yang diberikan. Individu yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan mampu memanfaatkan waktu dengan baik dan berusaha mengarahkan perilakunya kearah yang positif. Sehingga apabila individu menyadari akan kewajibannya untuk menyelesaikan tugas dengan baik serta memiliki kontrol diri yang tinggi, maka ia akan mampu mengatur dan mengendalikan perilakunya kepada hal-hal yang menunjang dalam penyelesaian tugasnya. Sebaliknya, apabila mahasiswa memiliki kontrol diri yang rendah maka ia akan sulit mengatur dan mengendalikan perilakunya kepada hal-hal yang menunjang dalam penyelesaian tugasnya. Ia akan mementingkan hal-hal yang lebih menyenangkan yang tidak ada kaitannya dengan tugas sehingga tugas tidak segera terselesaikan, dan melakukan penundaan atau prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas

Aspek-aspek kontrol diri menurut Tangney dkk. (2004) terdapat lima aspek yaitu *self-discipline*, *deliberate/non-impulsive*, *healthy habits*, *work ethic*, dan *self-Reliability*. Pada aspek *self-discipline* ditandai dengan individu yang mempunyai kedisiplinan diri mampu menahan dan mengontrol diri dari segala sesuatu yang bisa merusak konsentrasinya. Individu dengan kedisiplinan diri yang baik apabila diberikan sebuah tugas, akan mengerjakan tugas tersebut dengan penuh konsentrasi sehingga tugas tersebut dapat segera terselesaikan dengan tepat waktu. Salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu

tanggung jawab, apabila individu memiliki rasa tanggung jawab terhadap tugas yang dimiliki ia akan berusaha untuk menyadari bahwa tugas akademik merupakan kewajiban yang harus dipenuhi tepat waktu. Agar terhindar dari penundaan dan tugas dapat selesai tepat waktu diperlukan tanggung jawab dan kedisiplinan diri yang baik. Selanjutnya yaitu pada aspek *self-reliability*, individu yang memiliki *self-reliability* mampu untuk mengontrol perilaku agar bisa mewujudkan setiap rencana yang sudah direncanakan. Individu yang memiliki *self-reliability* ketika dihadapkan pada tugas ia akan membuat perencanaan yang matang sehingga tugas tersebut dalam terselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Salah satu faktor yang bisa menyebabkan prokrastinasi akademik yaitu kondisi psikologis, ketika individu memiliki kondisi psikologis yang baik ia akan mampu mengenali segala kemampuan dan potensi yang dimiliki. Apabila individu mampu mengenali segala kemampuan dan potensi yang dimiliki, ia akan berusaha mengerjakan dan menyelesaikan tugas dengan maksimal dan sesuai dengan rencana yang telah dibuat.

**Hipotesis ketiga** pada penelitian ini yaitu ada pengaruh *problematic internet use* dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Berdasarkan uji regresi linear berganda yang telah dilakukan peneliti, didapatkan hasil bahwa nilai signifikansi yaitu sebesar 0.000 ( $p < 0.05$ ) artinya hipotesis ketiga yaitu hipotesis simultan diterima. Hal tersebut dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh yang sangat signifikan antara *problematic internet use* dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik. Selain itu diperoleh nilai Adjusted R Square sebesar 0.335 artinya terdapat pengaruh *problematic internet use* dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik sebanyak 33,5% sedangkan 66,5% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak ada dalam penelitian yaitu seperti kondisi fisik, kondisi lingkungan, gaya pengasuhan orang tua, emosi, perasaan, motivasi, *trait* kepribadian, regulasi diri, *self concept*, keyakinan diri, tanggung jawab, dan perasaan cemas.

Berdasarkan hasil analisis data disimpulkan bahwa nilai konstanta sebesar 89.003. Nilai koefisien regresi pada X1 sebesar (0.185) menunjukkan bahwa ketika *problematic internet use* meningkat sebesar 1 satuan, maka prokrastinasi akademik secara rata-rata meningkat sebesar 0.185. Selanjutnya nilai koefisien regresi pada X2 sebesar (-0.511) menunjukkan bahwa ketika kontrol diri meningkat sebesar 1 satuan, maka prokrastinasi akademik secara rata-rata menurun sebesar 0.511.

Dalam penelitian ini menemukan adanya tantangan pada mahasiswa yang memiliki kategori rendah atau tinggi pada variabel penelitian. Pada variabel *problematic internet use* dapat terlihat bahwa mahasiswa yang berkategori tinggi sebesar 59 mahasiswa. Hal ini dapat terjadi karena disebabkan penggunaan internet yang terlalu lama dengan alasan yang tidak realistis yang berdampak negative pada berbagai aspek kehidupan pada mahasiswa. Pada penelitian ini sebesar 30,4% mahasiswa rata-rata menggunakan internet dengan durasi 7-9 jam per hari dan sebesar 43,1% mahasiswa rata-rata menggunakan internet dengan durasi lebih dari 10 jam per hari. Pada variabel kontrol diri dapat terlihat bahwa mahasiswa yang berkategori rendah sebesar 54 mahasiswa. Hal ini dapat terjadi karena disebabkan kurangnya pengendalian diri pada mahasiswa, sehingga mahasiswa seringkali melakukan tindakan yang menimbulkan konsekuensi negatif pada dirinya. Pada variabel prokrastinasi akademik dapat terlihat bahwa mahasiswa yang berkategori tinggi sebesar 62 mahasiswa. Hal ini dapat terjadi karena disebabkan seringkali menunda untuk mengerjakan tugas kuliah dan memilih melakukan kegiatan yang tidak ada kaitannya dengan tugas sehingga tugas baru dikerjakan ketika mendekati batas pengumpulan.

Berdasarkan hasil pemaparan yang telah disampaikan dapat disimpulkan bahwa *problematic internet use* dan kontrol diri dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Selanjutnya secara keseluruhan penelitian ini dilakukan dengan mengikuti prosedur ilmiah dan panduan yang sesuai aturan. Penelitian ini secara keseluruhan telah mencapai tujuan penelitian yang ingin dicapai, yaitu untuk mencari tahu dan membuktikan antara teori yang ada dengan kondisi sebenarnya yakni adanya pengaruh yang kuat *problematic internet use* dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik.

Selain itu belum ada penelitian lain yang membahas ketiga variabel secara bersamaan yaitu variabel *problematic internet use*, kontrol diri, dan prokrastinasi akademik. Maka penelitian ini bisa menjadi sebuah pembaharuan penelitian. Namun, pada penelitian ini juga tidak terlepas dari keterbatasan, yaitu yang pertama, persebaran subjek yang tidak merata karena dari 38 provinsi yang ada di Indonesia pada penelitian ini hanya menjangkau sebanyak 22 provinsi saja, dan juga jumlah subjek yang berjenis kelamin perempuan dan laki-laki tidak setara, lebih dominan subjek perempuan. Kedua, faktor yang dapat memberikan pengaruh pada prokrastinasi akademik yang diuji pada penelitian ini hanya variabel

*problematic internet use* dan kontrol diri, sedangkan terdapat banyak faktor lain pada prokrastinasi akademik yang belum diujikan seperti kondisi fisik, kondisi lingkungan, gaya pengasuhan orang tua, emosi, perasaan, motivasi, *trait* kepribadian, regulasi diri, *self concept*, keyakinan diri, tanggung jawab, dan perasaan cemas.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **A. Kesimpulan**

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah dilaksanakan, diperoleh kesimpulan sebagai berikut :

1. Hasil uji hipotesis pertama diterima, yaitu terdapat pengaruh *problematic internet use* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sangat signifikan. *Problematic internet use* memiliki arah pengaruh yang positif dalam memengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
2. Hasil uji hipotesis kedua diterima, yaitu terdapat pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sangat signifikan. Kontrol diri memiliki arah pengaruh yang negatif dalam memengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
3. Hasil uji hipotesis ketiga diterima yaitu terdapat pengaruh *problematic internet use* dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sangat signifikan. Pengaruh *problematic internet use* dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik sebanyak 33,5%.

#### **B. Saran**

Berdasarkan proses dan hasil penelitian yang telah dilaksanakan, terdapat beberapa saran yang perlu disampaikan, yaitu :

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan kontrol diri yang dimiliki karena kontrol diri dapat berpengaruh menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Selain itu, mahasiswa juga diharapkan mampu membatasi penggunaan internet supaya tidak mengalami *problematic internet use*, karena *problematic internet use* dapat berpengaruh meningkatkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

2. Bagi Masyarakat

Masyarakat diharapkan mampu meningkatkan kepedulian tentang permasalahan akademik pada mahasiswa dan mampu memberikan informasi tentang dampak negatif yang ditimbulkan dari perilaku

prokrastinasi akademik serta tidak mewajarkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

### 3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan untuk peneliti selanjutnya yang akan menggunakan penelitian ini sebagai referensi disarankan untuk memperluas persebaran sampel penelitian, dan persebaran jenis kelamin laki-laki dan perempuan agar lebihimbang. Kemudian peneliti selanjutnya disarankan untuk mengkaji dan menguji faktor-faktor lain dari prokrastinasi akademik seperti kondisi fisik, kondisi lingkungan, gaya pengasuhan orang tua, emosi, perasaan, motivasi, *trait* kepribadian, regulasi diri, *self concept*, keyakinan diri, tanggung jawab, dan perasaan cemas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adhana, W., & Herwanto, J. (2021). Hubungan antara kontrol diri dan stres kerja dengan perilaku cyberloafing pada pegawai negeri sipil (PNS) Di Kantor Pelayanan Bea dan Cukai Kota Pekanbaru. *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi*, 2(2), 144. <https://doi.org/10.24014/pib.v2i2.11916>
- Aditiantoro, M., & Wulanyani, N. M. S. (2019). Pengaruh problematic internet use dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, (Edisi Khusus), 205–215. <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/download/52547/31007>
- Afif, I. F. (2022). *Problematic internet use dan prokrastinasi akademik*. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Afriyeni, W., Kardo, R., & Mulyani, R. R. (2023). Pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik kelas VIII di SMP Negeri 38 Padang. *Journal on Education*.
- Aisy, D. F., & Sugiyo, S. (2021). Pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA N 1 Kedungwuni. *Konseling Edukasi "Journal of Guidance and Counseling"*, 5(2), 157. <https://doi.org/10.21043/konseling.v5i2.12068>
- Anisa, A., Thahir, R., Magfirah, N., Ernawati, E., & Bahri, A. (2023). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. *Hybrid: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sains*, 1(2), 88. <https://doi.org/10.24252/jb.v6i2.6256>
- Ardina, P. R. A., & Wulan, D. K. (2016). Pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA. *Perspektif Ilmu Pendidikan*, 30(2), 67–76.
- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, kontrol diri dan kenakalan remaja. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(02), 126–129.
- Azwar, S. (2019). *Metode penelitian psikologi* (Edisi II). Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2020). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi II). Pustaka Pelajar.

- Baumeister, R. F., Smart, L., & Boden, J. M. (1996). Relation of threatened egotism to violence and aggression: The dark side of high self-esteem. *Psychological Review*, *103*(1), 5–33. <https://doi.org/10.1037//0033-295x.103.1.5>
- Beard, K. W., & Wolf, E. M. (2001). Modification in the proposed diagnostic criteria for internet addiction. *Cyberpsychology & Behavior*, *4*, Number. <https://doi.org/10.3390/life12060861>
- Bukhori, B., & Darmu'in, D. (2019). Plagiarism viewed from students' self-efficacy and academic procrastination. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, *6*(2), 201–212. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.6211>
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: why you do it, what to do about it now*. Da Capo Press.
- Calhoun, J. F., & Acocella, J. R. (1990). *Psychology of adjustment and human relationships*. McGraw-Hill.
- Caplan, S. E. (2010). Theory and measurement of generalized problematic internet use: a two-step approach. *Computers in Human Behavior*, *26*(5), 1089–1097. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2010.03.012>
- Caplan, S., Williams, D., & Yee, N. (2009). Problematic internet use and psychosocial well-being among MMO players. *Computers in Human Behavior*, *25*(6), 1312–1319. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2009.06.006>
- Davis, R. A. (2001). Cognitive-behavioral model of pathological internet use. *Computers in Human Behavior*, *17*(2), 187–195. [https://doi.org/10.1016/S0747-5632\(00\)00041-8](https://doi.org/10.1016/S0747-5632(00)00041-8)
- Dharma, A. M. (2020). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial, dan Agama*, *6*(1), 64–78. <https://doi.org/10.53565/pssa.v6i1.160>
- Endrianto, C. (2014). Hubungan antara self control dan prokrastinasi akademik berdasarkan TMT. *Calyptra : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, *3*(1), 1–11.

- Fajria, F. (2024). *Hubungan problematic internet use dengan stres akademik pada Mahasiswa Universitas Negeri Padang*. 8(2021), 5163–5172.
- Fauzi, A., Ayub, M., Abidin, N. Z., & Suwirta, A. (2014). Hubungan antara penggunaan internet bermasalah umum dan kesunyian dalam kalangan pelajar sekolah menengah. *Atikan*, 4(2), 189–200. <http://www.mindamas-journals.com/index.php/atikan/article/view/17>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance theory, research and treatment*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Ghufron, M. N. (2014). Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari regulasi diri dalam belajar. *Quality: Journal of Empirical Research in Islamic Education*, 2(1), 136–149.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). Teori-teori psikologi. In *Ar-Ruzz Media* (Vol. 1, Nomor 3).
- Hardjo, S., Aisyah, S., & Mayasari, S. I. (2020). Bagaimana psychological well being pada remaja ? sebuah analisis berkaitan dengan faktor meaning in life. *Jurnal Diversita*, 6(1), 63–76. <https://doi.org/10.31289/diversita.v6i1.2894>
- Harmalis, H. (2020). Prokrastinasi akademik dalam perspektif islam. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(1), 83–91. <https://doi.org/10.32939/ijcd.v2i01.876>
- Hasibuan, M. A. I., Anindhita, N., Maulida, N. H., & Nashori, F. (2018). Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, vOL 3, 101–116.
- Hayani, S., Dahlia, D., Khairani, M., & Amna, Z. (2022). Kecanduan internet dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Seurune : Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(2), 177–208. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v5i2.27441>
- Hidayati, N., Universitas, F. P., & Pauruan, Y. (2019). Flow akademik dan prokrastinasi akademik. *Jurnal Psikologi*, 6(2), 128–144.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling*

- Teori dan Praktik*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Hurlock, E. B. (1898). Child Development. In *McGraw-Hill Book Company* ((Fifth Ed)).
- Husnar, A. Z., Saniah, S., & Nashori, F. (2017). Harapan, tawakal, dan stres akademik. *Psikohumaniora*, 8(1), 94–105. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1179>
- Jamila. (2020). Konsep prokratinasi akademik mahasiswa. *Jurnal EduTech*, 6(2), 257–261.
- Jannah, M., & Muis, T. (2014). Prokrastinasi akademik (perilaku penundaan akademik) mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 04(03), 1–8.
- Jatmika, D. (2020). Hubungan antara psychological distress dan problematic internet use pada mahasiswa. *Seminar Nasional Psikologi UM*, 1(1).
- Kholida, H. A. (2021). *Pengaruh penggunaan internet bermasalah terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa jabodetabek*. Universitas Negeri Jakarta.
- Lay, C. H., & Schouwenburg, H. C. (1993). Trait procrastination, time management, and academic behavior. *Journal of Social Behavior & Personality*, 8(4), 647–662.
- Lokita, K. E., Siahaan, F. M. M., & Widyasari, P. (2021). The mediating effect of emotion regulation on the mindfulness and impulsivity of high school students. *Psikohumaniora*, 6(2), 199–214. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v6i2.8953>
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). Kontrol diri: definisi dan faktor. *Journal of Innovative Counseling: Theory, Practice & Research*, 3(2), 65–69. [http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative\\_counseling](http://journal.umtas.ac.id/index.php/innovative_counseling)
- Mauludiyah, R., & Darminto, E. (2020). Pengaruh kontrol diri pada tingkat kecanduan bermain game online peserta didik SMP Negeri 1 Tulangan Sidoarjo. *Jurnal BK UNESA*, 11(4), 436–444.
- McCloskey, J. D. (2011). Thesis on academic procrastination. *Master of Science in Psychology.*, 11(2), 10–14. <https://doi.org/10.16194/j.cnki.31-1059/g4.2011.07.016>
- Morahan-Martin, J. (1999). The relationship between loneliness and internet use and abuse.

*CyberPsychology & Behavior*, 2(5).

Muhson, A. (2012). Pelatihan analisis statistik dengan SPSS. *Yogyakarta: Fakultas Ekonomi UNY, September*.

Mumbaasithoh, L., Ulya, F. M., & Rahmat, K. B. (2021). Kontrol diri dan kecanduan gadget pada Siswa Remaja. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 12(1), 33–42. <https://doi.org/10.29080/jpp.v12i1.507>

Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>

Nasir, N. (2021). *Pengaruh problematic internet use terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di kota Makassar*.

Noorisa, G., & Hariyono, D. S. (2022). Kontrol diri terhadap nomophobia pada Remaja. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Pandohop*, 2(2), 30–37. <https://doi.org/10.37304/pandohop.v2i2.5243>

Nopita, N., Mayasari, D., & Suwanto, I. (2021). Analisis perilaku prokrastinasi akademik siswa SMPS Abdi Agape Singkawang. *Jurnal Bimbingan Konseling Indonesia*, 6(1), 13. <https://doi.org/10.26737/jbki.v6i1.1958>

Novianti Nurfadilah, & Indri Utami Sumaryanti. (2022). Hubungan problematic internet use dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna aktif internet. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 53–61. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.406>

Nurfadilah, N., & Sumaryanti, I. U. (2022). Hubungan problematic internet use dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pengguna aktif internet. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 2(1), 53–61. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v2i1.406>

Nurhaini, D. (2018). Pengaruh konsep diri dan kontrol diri dengan perilaku konsumtif terhadap gadget. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(1), 92–100. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i1.4532>

- Nurhayati, N. (2014). Hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi kerja pada pegawai PT PLN (Persero) Rayon Samarinda Ilir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(4), 214–221. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i4.3667>
- Nuriyyatiningrum, N. A. H., Zikrinawati, K., Lestari, P., & Madita, R. (2023). Quality of life of college students: The effects of state anxiety and academic stress with self-control as a mediator. *Psikohumaniora*, 8(1), 87–102. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i1.14733>
- Paramithasari, S. P., Hermahayu, H., & Haq, A. L. A. (2022). Pengaruh kontrol diri dan efikasi diri pada prokrastinasi akademik mahasiswa dalam belajar online. *Borobudur Psychology Review*, 2(1), 35–44. <https://doi.org/10.31603/bpsr.6877>
- Parwatha, N. W., Ardjana, I. E., Windiani, I. T., Adnyana, I. S., & -, S.-. (2019). Gangguan sikap menentang akibat adiksi internet pada remaja. *Medicina*, 50(3), 466–469. <https://doi.org/10.15562/medicina.v50i3.692>
- Pedhu, Y., & Date Doni, A. M. (2022). Kontrol diri dan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psiko Edukasi*, 20(2), 165–175. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v20i2.3540>
- Pramana, A. W. (2018). *Hubungan antara waktu penggunaan gadget dengan kontrol diri pada anak yang bermain video game*. Universitas Islam Indonesia.
- Priyatno, D. (2014). *SPSS 22 pengolahan data terpraktis*. Penerbit ANDI.
- Putri, B. A., & Wahyudi, H. (2022). Hubungan antara problematic internet use dengan subjective well being anak dan remaja. *Jurnal Riset Psikologi*, 13–20. <https://doi.org/10.29313/jrp.v2i1.668>
- Reynaldo, R., & Sokang, Y. A. (2016). Mahasiswa dan internet: dua sisi mata uang? problematic internet use pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 43(2), 107. <https://doi.org/10.22146/jpsi.17276>
- Rini, E. S., Abdullah, S. M., & Rinaldi, M. R. (2020). Kesepian dan penggunaan internet bermasalah pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*, 11(2), 228–238. <https://doi.org/10.24036/rapun.v11i2>
- Rini, R., & Muslikah, M. (2020). Hubungan peran keluarga dan kontrol diri dengan

- perilaku membolos siswa. *KONSELING EDUKASI "Journal of Guidance and Counseling,"* 4(1), 17–34. <https://doi.org/10.21043/konseling.v4i1.7415>
- Rizvi, A., Prawitasari, J. E., & Soetjipto, H. P. (1997). Pusat kendali dan efikasi-diri sebagai prediktor terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi,* 2(3). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol2.iss3.art6>
- Saija, A., Silalahi, P. Y., Bension, J. B., & Sulfiana, S. (2020). Pengaruh self control terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Pattimura Ambon. *Molucca Medica,* 12, 38–42. <https://doi.org/10.30598/molmed.2020.v13.i2.38>
- Salma, P., Nur Azizah, A., & Siti Fadillah, G. (2022). Hubungan antara sikap mujahadah terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *ISTIGHNA: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam,* 5(1), 1–17. <https://doi.org/10.33853/istighna.v5i1.210>
- Saman, A. (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Psikologi Pendidikan & Konseling,* 3(2), 55–62. <http://ojs.unm.ac.id/index.php/JPPK%0AAalisis>
- Santoso, S. (2017). *Statistik multivariat dengan SPSS*. PT Gramedia.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development* (13th ed., Nomor 1). McGraw-Hill.
- Sari, R., AB, Z., & Chalidaziah, W. (2020). Prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. *Syifaul Qulub: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam,* 1(2), 70–75. <https://doi.org/10.32505/syifaulqulub.v1i2.2448>
- Sari, S. V., & Aydin, B. (2014). Problematic internet use and body mass index in university students. *Eurasian Journal of Educational Research,* 54, 135–150.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology,* 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa versus tugas: prokrastinasi akademik

- dan conscientiousness. *Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352–374.
- Syafi'i, M. (2022). Hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. *skripsi*.
- 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*, 2(April 2004), 54.
- Thatcher, A., Wretschko, G., & Fridjhon, P. (2008). Online flow experiences, problematic internet use and internet procrastination. *Computers in Human Behavior*, 24(5), 2236–2254. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2007.10.008>
- Triyono, & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi akademik siswa SMA (dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan islam). *Jurnal Al Qalam*, 19(2), 58–74.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Yashinta, J., & Hurriyati, D. (2020). Problematic internet use digunakan ketika kesepian pada remaja. *Jurnal Ilmiah Psyche*, 14(1), 45–60. <https://doi.org/10.33557/jpsyche.v14i1.983>
- Zahri, T. N., Yusuf, A. M., & S, N. (2017). Hubungan gaya belajar dan keterampilan belajar dengan hasil belajar mahasiswa serta implikasinya dalam pelayanan bimbingan dan konseling di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang. *Konselor*, 6(1), 18. <https://doi.org/10.24036/02017615734-0-00>
- Zainuddin, S. I., & Mappatunru, A. (2022). Randomized control trial design for a friend to share project: a solution to reduce child marriage in west sulawesi. *MANDAR: Social Science Journal*, 1, 151–156. <https://ojs.unsulbar.ac.id/index.php/mandarssj/article/view/2260%0Ahttps://ojs.unsulbar.ac.id/index.php/mandarssj/article/download/2260/1117>

## LAMPIRAN

### Lampiran 1 Pra-Riset Penelitian

Angkatan	Inisial	Aspek prokrastinasi akademik			
		Aspek penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	Aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas	Aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	Aspek melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan
2017	B	<b>Sering menunda mengerjakan tugas</b> , karena merasa apabila <b>dikerjakan saat mendekati batas waktu</b> akan menimbulkan stress positif	Tidak pernah terlambat mengumpulkan tugas	Selalu mengerjakan tugas sesuai dengan rencana yang dibuat sebelumnya	<b>Lebih memilih menjalankan aktivitas lain</b> seperti jalan-jalan, dan baru mengerjakan tugas ketika sudah mepet deadline
2017	V	<b>Sering menunda untuk memulai mengerjakan tugas kuliah</b>	Pernah <b>telat mengumpulkan tugas</b> sebanyak 1 kali, dan merasa menyesal	Tugas selesai sesuai dengan apa yang direncanakan	<b>Sering melakukan aktivitas lain</b> seperti menonton drama korea
2018	IA	Terbiasa mulai <b>mengerjakan tugas saat mendekati batas waktu</b> pengumpulan tugas	Tidak pernah terlambat mengumpulkan tugas	Pernah <b>salah memperkirakan waktu pengerjaan tugas</b> , ternyata tugasnya memerlukan analisis dan proses panjang dan membuat tidak maksimal dalam	<b>Sering terdistraksi ketika mengerjakan tugas</b> , seperti membalas chat teman, membuka instagram dan bermain game.

				mengerjakannya ketika sudah mepet	
2019	AFC	<b>Sering menunda mengerjakan tugas kuliah</b> karena ingin memikirkan tugasnya dengan lebih matang	Pernah <b>telat mengumpulkan tugas</b> karena lupa batas waktu pengumpulan	Tugas dikerjakan sesuai dengan rencana yang telah dibuat	<b>Lebih memilih menjalankan aktivitas lain</b> seperti mengikuti kegiatan organisasi dan mengerjakan tugas ketika sudah hampir mendekati tenggat waktu
2019	NN	Mulai mengerjakan tugas saat itu juga setelah tugas diberikan	Pernah <b>terlambat mengumpulkan tugas</b> , karena lupa submit padahal tugasnya sudah dikerjakan	Tugas selesai sesuai dengan apa yang direncanakan	Pernah <b>memilih melakukan aktivitas lain</b> karena otak sudah lelah kuliah dan memilih untuk menonton film padahal tugas masih menumpuk
2020	S	Baru mulai <b>mengerjakan tugas ketika mendekati deadline</b> , karena otak lebih bisa diajak berpikir di waktu-waktu <i>deadline</i>	Pernah <b>telat mengumpulkan tugas</b> karena lupa tidak dicatat dan lupa batas tanggal pengumpulan tugas	<b>Pernah berencana mengerjakan tugas jauh-jauh hari tetapi ujung-ujungnya tetap dikerjakan ketika mepet deadline</b>	<b>Sering terdistrak ketika mengerjakan tugas</b> , seperti memilih bermain hp
2020	N	Sering <b>menunda memulai mengerjakan tugas</b> , biasanya baru mulai	Tidak pernah telat mengumpulkan tugas	Sering <b>berencana mengerjakan tugas tepat waktu</b> tetapi karena pada saat	<b>Sering terdistrak ketika mengerjakan tugas</b> , misalnya sedang mengerjakan

		mengerjakan ketika h-2 sebelum <i>deadline</i>		mau mengerjakan sesuai rencana, ada hal-hal yang mengganggu atau ya biasanya <b>ada kegiatan lain yang sampai bikin lupa rencana awal</b>	tugas, tiba tiba diajak main kemana atau disuruh mengerjakan pekerjaan rumah. Jadinya setelah itu ya lupa rencana mengerjakan tugas
2021	LZZ	Sering <b>menunda mengerjakan tugas</b> , alasannya karena kalau sudah mepet <i>deadline</i> otak dan pikiran dipaksa untuk berpikir	Pernah <b>telat mengumpulkan tugas</b> , sebanyak 3 kali	<b>Ada niatan untuk mengerjakan tugas lebih awal, tetapi ujung-ujungnya tetap dikerjakan waktu hampir <i>deadline</i></b> , dan merasa menyesal kenapa tidak dikerjakan dari awal	<b>Lebih memilih melakukan aktivitas lain terlebih dahulu</b> , seperti scroll tiktok, tidur, dan makan
2022	AIT	Mengerjakan tugas jauh jauh hari, biasanya seminggu sebelum <i>deadline</i> sudah dikerjakan	Pernah <b>telat mengumpulkan tugas</b> karena kebanyakan tugas dan bangun kesiangan	<b>Pernah ada niatan mengerjakan tugas lebih awal, tetapi tidak sesuai dengan kenyataan</b>	Memilih mengerjakan tugas terlebih dahulu hingga tugas tersebut selesai, dan baru melakukan kegiatan lain.
2023	SNNA	Mulai mengerjakan tugas jauh jauh hari tetapi <b>menyelesaikan tugasnya h-1 sebelum pengumpulan</b> , karena agar	Belum pernah telat mengumpulkan tugas	Pernah <b>ada niatan untuk mengerjakan tugas lebih awal</b> , tetapi karena sering menuruti mood sehingga menunggu mood	<b>Pernah kedistrak kegiatan lain</b> seperti ikut kegiatan UKM dan main sama teman.

		bisa dikoreksi lebih teliti diakhir sebelum tugas dikumpulkan.		bagus <b>baru mulai mengerjakan tugas</b>	
2023	SNN	Mengerjakan tugas sesegera mungkin, setelah tugas diberikan	Tidak pernah telat atau lupa mengerjakan tugas	<b>Pernah berencana mengerjakan tugas jauh-jauh hari tetapi tidak sesuai rencana karena mengerjakan hal lain</b>	Ketika sedang mengerjakan tugas fokus untuk segera menyelesaikannya
2021	ERPI	Sering <b>menunda menyelesaikan tugas</b> , karena ketika menyelesaikan tugas di akhir batas pengumpulan tugas daya pikir menjadi lebih lancar karena adanya tekanan	<b>Pernah telat mengumpulkan tugas</b> , karena keterbatasan sumber daya yaitu paket data habis	<b>Pernah ada niatan mengerjakan tugas lebih awal, tetapi tidak terealisasikan</b> karena adanya hal lain yang lebih diprioritaskan	<b>Sering terdistrak ketika mengerjakan tugas</b> , seperti merasa lelah mengerjakan tugas sehingga memutuskan untuk istirahat sebentar tetapi malah kebablasan sehingga tugas tidak terselesaikan.
2020	A	<b>Sering menunda mengerjakan tugas</b> , karena lebih mendapat ide di waktu terakhir batas pengumpulan tugas	Tidak pernah telat mengumpulkan tugas	<b>Pernah berencana mengerjakan tugas jauh-jauh hari, tetapi karena malas sehingga tugas tetap dikerjakan ketika mendekati batas pengumpulan</b>	<b>Ketika mengerjakan tugas sering teralihkan dengan <i>handphone</i></b> sehingga menunda mengerjakan tugas dan fokus bermain <i>handphone</i>

2021	SKA	Mengerjakan tugas jauh jauh hari, biasanya 5 hari sebelum <i>deadline</i> sudah dikerjakan	Tidak pernah lupa mengerjakan tugas, karena apabila ada tugas langsung di list di <i>handphone</i> agar tidak terlupakan	<b>Pernah berencana mengerjakan tugas jauh-jauh hari tetapi tidak sesuai rencana</b> karena adanya acara yang mendadak	<b>Sering teralihkan dengan kegiatan</b> lain seperti jalan-jalan sama temen <b>sehingga tugas dikerjakan nanti-nanti</b>
2020	C	<b>Sering menunda mengerjakan tugas</b> , meskipun terkadang merasa bahwa ketika mengerjakan tugas diwaktu mendekati <i>deadline</i> membuat perasaan panik	<b>Pernah telat mengerjakan tugas kuliah</b> , sebanyak 2 kali	Pernah <b>ada niatan untuk mengerjakan tugas lebih awal</b> , tetapi karena menunggu teman agar dapat mengerjakan tugas bersama-sama sehingga <b>rencana tersebut tidak terealisasikan</b>	<b>Sering mengutamakan kegiatan lain terlebih dahulu</b> seperti rapat organisasi, atau kegiatan UKM dan <b>baru mulai mengerjakan tugas ketika mendekati batas waktu pengumpulan</b>
2018	E	Baru mulai <b>mengerjakan tugas ketika mendekati deadline</b> , karena waktu luang digunakan untuk bersantai dan berleha-leha.	Tidak pernah terlambat mengerjakan tugas	<b>Pernah berencana mengerjakan tugas jauh-jauh hari tetapi tidak sesuai rencana</b> karena mengerjakan hal lain yaitu mengerjakan pekerjaan rumah tangga	Ketika sedang mengerjakan tugas, berusaha untuk fokus menyelesaikan tugas tersebut hingga tuntas
2022	NY	<b>Sering menunda mengerjakan tugas</b> , karena merasa bahwa tugas tersebut mudah	<b>Pernah telat mengerjakan tugas kuliah</b>	<b>Pernah membuat rencana untuk mengerjakan tugas jauh-jauh waktu</b> , tetapi karena ada	<b>Sering terdistrak ketika mengerjakan tugas</b> , seperti tiba-tiba ingin

		dikerjakan sehingga merasa mampu apabila dikerjakan ketika mendekati <i>deadline</i>		beberapa hal yang harus dilakukan terlebih dahulu sehingga <b>rencana mengerjakan tugas tersebut harus ditunda dan pada akhirnya dikerjakan ketika mendekati <i>deadline</i></b>	membuka sosial media
2020	NA	Mengerjakan tugas jauh jauh hari, karena apabila mengerjakan tugas ketika mendekati <i>deadline</i> membuat perasaan cemas dan khawatir	Tidak pernah terlambat mengerjakan tugas kuliah	Pernah ada <b>niatan untuk mengerjakan tugas lebih awal</b> , tetapi karena ada hal lain yang bersifat mendadak sehingga harus mengerjakan hal lain tersebut, sehingga <b>pengerjaan tugas tertunda</b>	<b>Sering terdistrak ketika mengerjakan tugas</b> , seperti terdistrak dengan <i>handphone</i> dan sosial media
2022	F	<b>Sering menunda mengerjakan tugas</b> , karena apabila tugas dikerjakan ketika mendekati batas waktu pengumpulan lebih banyak ide yang muncul	<b>Pernah telat mengerjakan tugas kuliah</b> , karena baru mulai mengerjakan tugas ketika mendekati batas waktu pengumpulan sehingga tugas baru selesai ketika sudah	<b>Pernah berencana mengerjakan tugas jauh-jauh hari tetapi ujung-ujungnya tetap dikerjakan ketika mendekati batas waktu pengumpulan tugas</b>	<b>Lebih memilih melakukan aktivitas lain terlebih dahulu</b> , seperti bermain sosial media dan menonton film

			lewat dari waktu yang ditentukan		
2020	NNN	<b>Sering menunda mengerjakan tugas</b> , karena merasa bahwa tugas mudah dikerjakan sehingga tidak membutuhkan waktu yang lama dalam pengerjaannya	<b>Pernah telat mengerjakan tugas kuliah</b> , sebanyak 2 kali	<b>Pernah berencana mengerjakan tugas jauh-jauh hari tetapi ujung-ujungnya tetap dikerjakan ketika mepet <i>deadline</i></b> , karena ada kegiatan lain yang mendadak dan karena sedang dalam suasana hati yang buruk	<b>Sering terdistrak ketika mengerjakan tugas</b> , seperti terdistrak dengan <i>handphone</i>

## Lampiran 2 Skala Uji Coba

### Skala 1

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya baru memulai mengerjakan tugas ketika tugas sudah menumpuk				
2	Meskipun saya punya banyak waktu luang, saya baru menyelesaikan tugas sehari sebelum batas waktu pengumpulan tugas				
3	Saya berusaha menyelesaikan tugas sesegera mungkin, meskipun tugas tersebut sulit dikerjakan				
4	Meskipun tugas yang diberikan sulit, saya tidak butuh pertimbangan yang lama untuk segera memulai mengerjakan tugas sehingga tugas dapat terselesaikan tepat waktu				
5	Saya memperhitungkan batas waktu dalam mengerjakan tugas sehingga tugas selesai tepat waktu				

6	Saya sulit mengatur waktu dalam mengerjakan tugas sehingga kerap melakukan penundaan				
7	Saya lebih memilih membuka sosial media daripada mengerjakan tugas				
8	Semakin sulit tugas yang diberikan, maka semakin lama saya menyelesaikan tugas				
9	Saya lebih mengutamakan mengerjakan tugas terlebih dahulu daripada menghabiskan waktu untuk bersenang-senang				
10	Saya baru memulai mengerjakan tugas ketika mendekati batas waktu pengumpulan				
11	Ketika dosen memberikan tugas, saya langsung memulai mengerjakan saat itu juga				
12	Saya mengalami kesulitan untuk menyelaraskan antara rencana dan target dalam mengerjakan tugas				
13	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri dalam mengerjakan tugas, sehingga terlambat dalam mengerjakan tugas				
14	Saya bisa memperkirakan kapan tugas yang saya kerjakan dapat terselesaikan				
15	Saya mengerjakan tugas tepat waktu sesuai dengan rencana				
16	Saya dapat mengatur waktu antara mengerjakan tugas dan melakukan kegiatan lain dengan seimbang				
17	Ketika ada waktu luang saya lebih memiliki untuk menyelesaikan tugas				
18	Saya baru menyelesaikan tugas ketika mendekati batas waktu pengumpulan				
19	Saya menyelesaikan tugas jauh-jauh hari sebelum mendekati batas waktu pengumpulan				
20	Saat mengerjakan tugas saya mematikan handphone agar tidak mengganggu konsentrasi				
21	Saya kerap mengabaikan batas waktu pengumpulan tugas sehingga tugas menjadi terlambat				

22	Saya kerap melanggar rencana atau jadwal yang saya buat sendiri				
23	Saya kesulitan menyelesaikan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan				
24	Bermain bersama teman lebih menyenangkan dibanding mengerjakan tugas				
25	Saya mengerjakan tugas sambil merumpi dengan teman				
26	Saya terbiasa melakukan aktivitas sesuai dengan jadwal atau rencana yang telah dibuat				
27	Saya tidak membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri dalam mengerjakan tugas, sehingga tugas dapat terselesaikan tepat waktu				
28	Waktu yang saya butuhkan untuk menyelesaikan tugas lebih lama dari waktu yang telah saya perkirakan				
29	Sepulang kuliah saya langsung mengerjakan tugas				
30	Saya mengerjakan tugas sambil bermain handphone				
31	Saya menyadari bahwa waktu pengerjaan tugas terbatas, sehingga saya harus memanfaatkan waktu sebaik-baiknya				
32	Saya fokus dalam mengerjakan tugas dan tidak mudah terpengaruh dengan hal-hal lain yang tidak ada kaitannya dengan tugas				

## Skala 2

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya menggunakan internet lebih lama dari rencana awal				
2	Saya merasa dengan mengakses internet dapat mengurangi pikiran buruk mengenai hal-hal yang belum tentu terjadi				
3	Ketika sedang tidak mengakses internet, pikiran saya bisa lebih fokus				

4	Karena terbiasa menggunakan internet, saya menjadi canggung ketika berinteraksi secara langsung dengan orang lain				
5	Saya merasa dengan mengakses internet membuat perasaan cemas				
6	Saya menggunakan internet seperlunya saja				
7	Saya kesulitan berhenti menggunakan sosial media				
8	Saya bosan apabila menggunakan internet dalam waktu yang lama				
9	Saya merasa takut berinteraksi dengan orang lain secara online				
10	Saya kesulitan mengubah kebiasaan untuk mengakses internet secara terus menerus, meskipun saya tahu bahwa internet dapat menurunkan produktivitas saya				
11	Ketinggalan informasi dari internet tidak menghambat kemampuan saya dalam memecahkan masalah				
12	Saya khawatir ketinggalan gosip terkini yang sedang beredar di internet				
13	Internet memberikan kebahagiaan untuk diri saya				
14	Meskipun ada notifikasi dari sosial media, saya tetap fokus untuk menyelesaikan pekerjaan				
15	Saya merasa lebih aman ketika berinteraksi secara online daripada berinteraksi secara langsung				
16	Saya lebih percaya diri ketika berkomunikasi secara online daripada berkomunikasi secara langsung				
17	Saya lebih nyaman berinteraksi sosial secara online daripada berinteraksi secara langsung				
18	Saya senang berinteraksi langsung dengan orang lain dibanding berinteraksi melalui internet				
19	Saya menjadi malas bertemu orang lain saat sedang asyik menggunakan internet				

20	Saya kesulitan berhenti mengakses internet, sehingga mempengaruhi waktu istirahat saya				
21	Internet dapat menghibur diri saya ketika sedang sedih				
22	Saya mudah menghentikan diri untuk mengakses internet				
23	Saya yakin dapat memperoleh informasi yang cukup meskipun tidak ada internet				
24	Internet tidak menghalangi diri saya untuk berteman dengan orang lain di dunia nyata				
25	Saya dapat menahan diri dari godaan untuk terus menerus menggunakan sosial media				
26	Saya kesulitan mengendalikan pikiran untuk terus mengakses internet				
27	Saya ketinggalan banyak informasi apabila sedang offline				
28	Saya keteteran dalam mengerjakan karena terlalu lama mengakses internet				
29	Saya merasa dengan mengakses internet dapat memunculkan perasaan waswas				
30	Saya merasa internet dapat mengurangi kecemasan				
31	Saya bisa mengendalikan pikiran untuk tidak mengakses internet				
32	Saya menjadi malas belajar karena terlalu asyik menggunakan internet				
33	Saya lebih bisa mengeluarkan pendapat secara langsung daripada mengeluarkan pendapat secara online				
34	Terlalu lama mengakses internet, membuat diri saya kesepian				
35	Saya merasa lebih bisa mengekspresikan diri kepada orang lain secara online daripada mengekspresikan diri secara langsung				
36	Dengan adanya internet, membuat diri saya lebih mudah membangun pertemanan dengan orang lain				
37	Karena adanya internet, saya menjadi lebih rajin belajar				

38	Saya merasa gelisah ketika berinteraksi secara online dengan orang lain				
39	Saya terus menerus memikirkan untuk terhubung dengan internet				
40	Saya merasa penggunaan internet memberikan dampak yang positif pada nilai IPK saya				

### Skala 3

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya fokus dalam mengerjakan suatu pekerjaan				
2	Saya sangat berhati-hati dalam bertindak				
3	Sebelum bertindak, saya akan memikirkan konsekuensinya terlebih dahulu				
4	Saya mudah kehilangan fokus karena menggunakan handphone ketika belajar				
5	Saya sulit mempertahankan etika norma di dalam lingkungan				
6	Saya akan menenangkan pikiran terlebih dahulu sebelum mengambil keputusan				
7	Saya kesulitan berkonsentrasi ketika mengerjakan sesuatu				
8	Saya memiliki banyak rencana di masa depan				
9	Saya kesulitan mewujudkan rencana yang telah saya buat sendiri				
10	Ketika ada masalah, saya cenderung lari dari permasalahan tersebut				
11	Saya berusaha bersikap tenang meskipun ada hal yang tidak sesuai dengan harapan				
12	Saya kesulitan bangun pagi				
13	Apabila ada waktu luang, saya akan membaca buku				

14	Saya mengerjakan tugas dengan tepat waktu				
15	Saya sulit mengendalikan amarah apabila ada hal yang tidak sesuai dengan keinginan				
16	Saya melakukan segala sesuatu secara spontan				
17	Ketika ada masalah, saya berusaha untuk segera menyelesaikannya dengan baik				
18	Saya melakukan segala sesuatu tanpa rencana				
19	Saya banyak mengonsumsi makanan instan, padahal saya tahu makanan instan tidak baik untuk kesehatan				
20	Apabila ada waktu luang saya lebih memilih membuka sosial media, daripada membaca buku				
21	Saya mengonsumsi makanan bergizi				
22	Saya mentaati peraturan yang ada				
23	Saya meluangkan waktu untuk berolahraga				
24	Saya berusaha menyelesaikan tugas meskipun tugas tersebut sulit dikerjakan				
25	Saya bertindak sesuai dengan apa yang saya rencanakan				
26	Saya sulit konsisten dalam bertindak				
27	Saya cenderung terburu-buru dalam memutuskan sesuatu				
28	Saya terbiasa mengabaikan tugas				
29	Saya terbiasa mengerjakan tugas terlebih dahulu, daripada melakukan kegiatan lain di waktu yang bersamaan				
30	Saya berusaha keras meraih apa yang dicita-citakan				
31	Saya berusaha menjaga perilaku agar tidak menimbulkan masalah di lingkungan sekitar				
32	Saya melakukan perencanaan dengan matang				
33	Saya melakukan segala sesuatu secara mendadak tanpa berpikir panjang				
34	Saya mencatat hal-hal penting yang harus dilakukan				

35	Saya terlambat dalam mengerjakan tugas				
36	Saya menghadiri perkuliahan dengan tepat waktu				
37	Saya cenderung gegabah dalam bertindak				
38	Saya tidak takut melanggar peraturan				
39	Saya terlambat dalam mengikuti perkuliahan				
40	Saya begadang hingga larut malam				

### Lampiran 3 Hasil Uji Validitas Reliabilitas

#### SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK (Y)

- **SEBELUM VALIDITAS ISI**

ASPEK	INDIKATOR	NO	PERTANYAAN	UF/F	
Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.	Melakukan penundaan ketika memulai mengerjakan tugas	10	Saya baru memulai mengerjakan tugas ketika mendekati batas waktu pengumpulan	F	
		1	Saya baru memulai mengerjakan tugas ketika tugas sudah menumpuk	F	
		29	Saya segera memulai mengerjakan tugas meskipun dalam kondisi lelah	UF	
		11	Ketika dosen memberikan tugas, saya langsung memulai mengerjakan saat itu juga	UF	
	Melakukan penundaan ketika menyelesaikan tugas	18	Saya baru menyelesaikan tugas ketika mendekati batas waktu pengumpulan	F	
		2	Saya menyelesaikan tugas dengan sistem kebut semalam	F	
		19	Saya terbiasa menyelesaikan tugas jauh-jauh hari sebelum mendekati batas waktu pengumpulan	UF	
		3	Saya segera menyelesaikan tugas agar bisa melakukan aktivitas lain	UF	
	keterlambatan dalam mengerjakan tugas,	Membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri dalam mengerjakan tugas sehingga pengumpulan tugas menjadi terlambat	13	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri dalam mengerjakan tugas	F
			8	Saya baru bisa mengerjakan tugas dalam kondisi yang nyaman sehingga kerap terlambat mengerjakan tugas	F
27			Saya cepat dalam mempersiapkan diri untuk mengerjakan tugas	UF	
4			Saya langsung mengerjakan tugas tanpa butuh pertimbangan yang lama	UF	
Tidak memperhitungkan waktu yang dibutuhkan dalam mengerjakan tugas sehingga		23	Saya kesulitan menyelesaikan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan	F	
		21	Saya kerap mengabaikan batas waktu pengumpulan tugas	F	
		5	Saya memperhitungkan batas waktu dalam mengerjakan tugas	UF	

	pengerjaan tugas menjadi terlambat	31	Saya bersemangat ketika diberikan tugas dengan batas waktu yang singkat	UF
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	Ketidaksesuaian antara rencana dan target dalam menyelesaikan tugas	12	Saya mengalami kesulitan untuk menyelaraskan antara rencana dan target dalam mengerjakan tugas	F
		22	Saya terbiasa melanggar rencana atau jadwal yang saya buat sendiri	F
		26	Saya terbiasa melakukan aktivitas sesuai dengan jadwal atau rencana yang telah dibuat	UF
		15	Saya akan mengerjakan apa yang telah saya rencanakan sebelumnya	UF
	Kesulitan mengatur waktu dalam mengerjakan tugas	6	Saya sulit mengatur waktu dalam mengerjakan tugas	F
		28	Saya cenderung lama ketika mengerjakan tugas, sehingga merasa kurang waktu	F
		14	Saya bisa memperkirakan kapan tugas yang saya kerjakan dapat terselesaikan	UF
		16	Saya dapat menyelesaikan tugas dengan waktu cepat	UF
melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan	Melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan sehingga menghambat pengerjaan tugas	7	Saya memilih melakukan kegiatan lain yang tidak berhubungan dengan tugas, sehingga pengerjaan tugas menjadi terhambat	F
		24	Saya merasa kegiatan lain lebih menyenangkan dibanding mengerjakan tugas	F
		17	Saya akan menyelesaikan tugas terlebih dahulu, kemudian baru melakukan kegiatan lain	UF
		9	Saya lebih mengutamakan mengerjakan tugas terlebih dahulu daripada menghabiskan waktu untuk bersenang-senang	UF
	Mengerjakan tugas sambil melakukan kegiatan lain yang tidak ada kaitannya dengan tugas sehingga tugas	30	Saya terbiasa mengerjakan tugas sambil bermain sosmed	F
		25	Saya terbiasa mengerjakan tugas sambil mengobrol dengan teman	F
		20	Saya memilih mengerjakan tugas terlebih dahulu, daripada melakukan kegiatan lain di waktu yang bersamaan	UF

	menjadi terhambat	32	Saya fokus dalam mengerjakan tugas dan tidak mudah terpengaruh dengan hal-hal lain yang tidak ada kaitannya dengan tugas	UF
--	-------------------	----	--	----

• **SETELAH VALIDITAS ISI**

ASPEK	INDIKATOR	NO	PERTANYAAN	UF/F	
Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.	Melakukan penundaan ketika memulai mengerjakan tugas	10	Saya baru memulai mengerjakan tugas ketika mendekati batas waktu pengumpulan	F	
		1	Saya baru memulai mengerjakan tugas ketika tugas sudah menumpuk	F	
		29	Sepulang kuliah saya langsung mengerjakan tugas	UF	
		11	Ketika dosen memberikan tugas, saya langsung memulai mengerjakan saat itu juga	UF	
	Melakukan penundaan ketika menyelesaikan tugas	18	Saya baru menyelesaikan tugas ketika mendekati batas waktu pengumpulan	F	
		2	Meskipun saya punya banyak waktu luang, saya baru menyelesaikan tugas sehari sebelum batas waktu pengumpulan tugas	F	
		19	Saya menyelesaikan tugas jauh-jauh hari sebelum mendekati batas waktu pengumpulan	UF	
		3	Saya berusaha menyelesaikan tugas sesegera mungkin, meskipun tugas tersebut sulit dikerjakan	UF	
	keterlambatan dalam mengerjakan tugas,	Membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri dalam mengerjakan tugas sehingga pengumpulan tugas menjadi terlambat	13	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri dalam mengerjakan tugas, sehingga terlambat dalam mengerjakan tugas	F
			8	Semakin sulit tugas yang diberikan, maka semakin lama saya menyelesaikan tugas	F
27			Saya tidak membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri dalam mengerjakan tugas, sehingga tugas dapat terselesaikan tepat waktu	UF	
4			Meskipun tugas yang diberikan sulit, saya tidak butuh pertimbangan yang lama untuk segera memulai mengerjakan tugas sehingga tugas dapat terselesaikan tepat waktu	UF	
Tidak memperhitungkan		23	Saya kesulitan menyelesaikan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan	F	

	kan waktu yang dibutuhkan dalam mengerjakan tugas sehingga pengerjaan tugas menjadi terlambat	21	Saya kerap mengabaikan batas waktu pengumpulan tugas sehingga tugas menjadi terlambat	F	
		5	Saya memperhitungkan batas waktu dalam mengerjakan tugas sehingga tugas selesai tepat waktu	UF	
		31	Saya menyadari bahwa waktu pengerjaan tugas terbatas, sehingga saya harus memanfaatkan waktu sebaik-baiknya	UF	
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	Ketidaksesuaian antara rencana dan target dalam menyelesaikan tugas	12	Saya mengalami kesulitan untuk menyelaraskan antara rencana dan target dalam mengerjakan tugas	F	
		22	Saya kerap melanggar rencana atau jadwal yang saya buat sendiri	F	
		26	Saya terbiasa melakukan aktivitas sesuai dengan jadwal atau rencana yang telah dibuat	UF	
		15	Saya mengerjakan tugas tepat waktu sesuai dengan rencana	UF	
	Kesulitan mengatur waktu dalam mengerjakan tugas	6	Saya sulit mengatur waktu dalam mengerjakan tugas sehingga kerap melakukan penundaan	F	
		28	Waktu yang saya butuhkan untuk menyelesaikan tugas lebih lama dari waktu yang telah saya perkirakan	F	
		14	Saya bisa memperkirakan kapan tugas yang saya kerjakan dapat terselesaikan	UF	
		16	Saya dapat mengatur waktu antara mengerjakan tugas dan melakukan kegiatan lain dengan seimbang	UF	
	melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan	Melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan sehingga menghambat pengerjaan tugas	7	Saya lebih memilih membuka sosial media daripada mengerjakan tugas	F
			24	Bermain bersama teman lebih menyenangkan dibanding mengerjakan tugas	F
17			Ketika ada waktu luang saya lebih memiliki untuk menyelesaikan tugas	UF	
9			Saya lebih mengutamakan mengerjakan tugas terlebih dahulu daripada menghabiskan waktu untuk bersenang-senang	UF	
		30	Saya mengerjakan tugas sambil bermain <i>handphone</i>	F	

	Mengerjakan tugas sambil melakukan kegiatan lain yang tidak ada kaitannya dengan tugas sehingga tugas menjadi terhambat	25	Saya mengerjakan tugas sambil merumpi dengan teman	F
		20	Saat mengerjakan tugas saya mematikan <i>handphone</i> agar tidak mengganggu konsentrasi	UF
		32	Saya fokus dalam mengerjakan tugas dan tidak mudah terpengaruh dengan hal-hal lain yang tidak ada kaitannya dengan tugas	UF

### SKALA *PROBLEMATIC INTERNET USE* (X1)

- **SEBELUM VALIDITAS ISI**

ASPEK	INDIKATOR	NO	PERTANYAAN	UF/F
POSI (preference for online social interaction)	Lebih nyaman dan aman melakukan interaksi secara <i>online</i>	15	Saya merasa lebih aman ketika berinteraksi secara online	F
		17	Saya lebih nyaman berinteraksi sosial secara online daripada berinteraksi secara langsung	F
		9	Saya merasa takut berinteraksi dengan orang lain secara online	UF
		38	Saya merasa gelisah ketika berinteraksi secara online dengan orang lain	UF
	Lebih percaya diri apabila melakukan interaksi secara <i>online</i>	16	Saya lebih percaya diri ketika berkomunikasi secara online daripada berkomunikasi secara langsung	F
		35	Saya dapat mengekspresikan diri kepada orang lain secara online	F
		18	Saya malu ketika berinteraksi dengan orang lain secara online	UF
		33	Saya sulit mengekspresikan diri kepada orang lain secara online	UF
mood regulation	Meningkatkan suasana hati ketika menggunakan internet	13	Saya merasa bahwa internet dapat meningkatkan suasana hati yang sedang buruk	F
		21	Ketika sedih saya merasa internet dapat membuat diri saya merasa lebih baik	F
		8	Saya merasa hampa apabila terlalu lama menggunakan internet	UF

		34	Saya merasa internet memperburuk suasana hati saya	UF	
	Mengakses internet dapat mengurangi perasaan cemas	30	Saya merasa internet dapat mengurangi perasaan cemas	F	
		2	Saya merasa dengan mengakses internet dapat membuat perasaan menjadi lebih tenang	F	
		5	Saya merasa dengan mengakses internet membuat perasaan cemas	UF	
		29	Saya merasa dengan mengakses internet dapat memunculkan perasaan waswas	UF	
cognitive preoccupation	Munculnya pemikiran untuk menggunakan internet secara terus menerus	39	Ketika sedang offline, saya terus menerus memikirkan untuk terhubung dengan internet	F	
		26	Saya kesulitan mengendalikan pikiran untuk terus mengakses internet	F	
		3	Saya berusaha menggunakan internet secukupnya	UF	
		31	Saya bisa mengendalikan pikiran untuk tidak mengakses internet	UF	
	Munculnya pemikiran akan kehilangan informasi atau pengalaman penting apabila tidak mengakses internet	27	Saya merasa ketinggalan banyak informasi apabila sedang offline	F	
		12	Saya takut ketinggalan informasi atau gosip terkini	F	
		23	Menonaktifkan media sosial atau internet hal yang mudah bagi saya	UF	
		11	Saya menghindari menggunakan internet dengan tujuan mengikuti trend yang sedang viral	UF	
	compulsive internet use	Kesulitan untuk berhenti mengakses internet	7	Saya kesulitan mengendalikan diri untuk berhenti menggunakan internet	F
			20	Saya kesulitan berhenti mengakses internet	F
6			Saya menggunakan internet seperlunya saja	UF	
22			Saya akan berhenti mengakses internet apabila dirasa sudah terlalu mengaksesnya	UF	
Kesulitan untuk mengendalikan perilaku ketika		1	Saya menggunakan internet lebih lama dari rencana awal	F	
		10	Saya merasa kesulitan untuk mengendalikan waktu dalam menggunakan internet	F	

	menggunakan internet	14	Saya dapat mengatur waktu dalam menggunakan internet	UF
		25	Saya dapat membatasi waktu dalam menggunakan internet	UF
negative outcome	Munculnya dampak negatif dalam bidang sosial	19	Saya menjadi malas bertemu orang lain karena terlalu asyik menggunakan internet	F
		4	Saya sulit berinteraksi dengan orang lain karena terlalu lama mengakses internet	F
		24	Saya memiliki banyak teman online	UF
		36	Saya mudah berinteraksi dengan teman secara online	UF
	Munculnya dampak negatif dalam bidang akademik	28	Saya merasa akademik terganggu karena terlalu lama mengakses internet	F
		32	Saya menjadi malas belajar karena terlalu asyik menggunakan internet	F
		37	Karena adanya internet, saya menjadi lebih rajin belajar	UF
		40	Saya merasa penggunaan internet memberikan dampak yang positif pada akademik saya	UF

• **SETELAH VALIDITAS ISI**

ASPEK	INDIKATOR	NO	PERTANYAAN	UF/F
POSI (preference for online social interaction)	Lebih nyaman dan aman melakukan interaksi secara <i>online</i>	15	Saya merasa lebih aman ketika berinteraksi secara online daripada berinteraksi secara langsung	F
		17	Saya lebih nyaman berinteraksi sosial secara online daripada berinteraksi secara langsung	F
		9	Saya merasa takut berinteraksi dengan orang lain secara online	UF
		38	Saya merasa gelisah ketika berinteraksi secara online dengan orang lain	UF
	Lebih percaya diri apabila melakukan interaksi secara <i>online</i>	16	Saya lebih percaya diri ketika berkomunikasi secara online daripada berkomunikasi secara langsung	F
		35	Saya merasa lebih bisa mengekspresikan diri kepada orang lain secara online daripada mengekspresikan diri secara langsung	F

		18	Saya senang berinteraksi langsung dengan orang lain dibanding berinteraksi melalui internet	UF	
		33	Saya lebih bisa mengeluarkan pendapat secara langsung daripada mengemukakan pendapat secara online	UF	
mood regulation	Meningkatkan suasana hati ketika menggunakan internet	13	Internet memberikan kebahagiaan untuk diri saya	F	
		21	Internet dapat menghibur diri saya ketika sedang sedih	F	
		8	Saya bosan apabila menggunakan internet dalam waktu yang lama	UF	
		34	Terlalu lama mengakses internet, membuat diri saya kesepian	UF	
	Mengakses internet dapat mengurangi perasaan cemas	30	Saya merasa internet dapat mengurangi kecemasan	F	
		2	Saya merasa dengan mengakses internet dapat mengurangi pikiran buruk mengenai hal-hal yang belum tentu terjadi	F	
		5	Saya merasa dengan mengakses internet membuat perasaan cemas	UF	
		29	Saya merasa dengan mengakses internet dapat memunculkan perasaan waswas	UF	
	cognitive preoccupation	Munculnya pemikiran untuk menggunakan internet secara terus menerus	39	Saya terus menerus memikirkan untuk terhubung dengan internet	F
			26	Saya kesulitan mengendalikan pikiran untuk terus mengakses internet	F
3			Ketika sedang tidak mengakses internet, pikiran saya bisa lebih fokus	UF	
31			Saya bisa mengendalikan pikiran untuk tidak mengakses internet	UF	
Munculnya pemikiran akan ketinggalan informasi atau pengalaman penting apabila tidak		27	Saya ketinggalan banyak informasi apabila sedang offline	F	
		12	Saya khawatir ketinggalan gosip terkini yang sedang beredar di internet	F	
		23	Saya yakin dapat memperoleh informasi yang cukup meskipun tidak ada internet	UF	

	mengakses internet	11	Ketinggalan informasi dari internet tidak menghambat kemampuan saya dalam memecahkan masalah	UF	
compulsive internet use	Kesulitan untuk berhenti mengakses internet	7	Saya kesulitan berhenti menggunakan sosial media	F	
		20	Saya kesulitan berhenti mengakses internet, sehingga mempengaruhi waktu istirahat saya	F	
		6	Saya menggunakan internet seperlunya saja	UF	
		22	Saya mudah menghentikan diri untuk mengakses internet	UF	
	Kesulitan untuk mengendalikan perilaku ketika menggunakan internet	1	Saya menggunakan internet lebih lama dari rencana awal	F	
		10	Saya kesulitan mengubah kebiasaan untuk mengakses internet secara terus menerus, meskipun saya tahu bahwa internet dapat menurunkan produktivitas saya	F	
		14	Meskipun ada notifikasi dari sosial media, saya tetap fokus untuk menyelesaikan pekerjaan	UF	
		25	Saya dapat menahan diri dari godaan untuk terus menerus menggunakan sosial media	UF	
	negative outcome	Munculnya dampak negatif dalam bidang sosial	19	Saya menjadi malas bertemu orang lain saat sedang asyik menggunakan internet	F
			4	Karena terbiasa menggunakan internet, saya menjadi canggung ketika berinteraksi secara langsung dengan orang lain	F
24			Internet tidak menghalangi diri saya untuk berteman dengan orang lain di dunia nyata	UF	
36			Dengan adanya internet, membuat diri saya lebih mudah membangun pertemanan dengan orang lain	UF	
Munculnya dampak negatif dalam bidang akademik		28	Saya keteteran dalam mengerjakan karena terlalu lama mengakses internet	F	
		32	Saya menjadi malas belajar karena terlalu asyik menggunakan internet	F	
		37	Karena adanya internet, saya menjadi lebih rajin belajar	UF	
		40	Saya merasa penggunaan internet memberikan dampak yang positif pada nilai IPK saya	UF	

## SKALA KONTROL DIRI (X2)

- SEBELUM VALIDITAS ISI

ASPEK	INDIKATOR	NO	PERTANYAAN	UF/F
self-discipline	Mampu memajemen waktu dengan baik	14	Saya mengerjakan tugas dengan tepat waktu	F
		36	Saya menghadiri perkuliahan dengan tepat waktu	F
		39	Saya terlambat dalam mengikuti perkuliahan	UF
		35	Saya terlambat dalam mengerjakan tugas	UF
	Mampu menghindari segala sesuatu yang mengganggu fokusnya	1	Saya mampu fokus mengerjakan tugas meskipun ada hal-hal lain yang mengganggu	F
		29	Saya terbiasa mengerjakan tugas terlebih dahulu, daripada melakukan kegiatan lain di waktu yang bersamaan	F
		4	Saya mudah kehilangan fokus karena menggunakan <i>handphone</i> ketika belajar atau mengerjakan tugas	UF
		7	Saya kesulitan berkonsentrasi ketika mengerjakan tugas	UF
deliberate/non-impulsive	Berhati-hati dalam bertindak	2	Saya sangat berhati-hati dalam bertindak	F
		3	Sebelum bertindak, saya akan memikirkan konsekuensinya terlebih dahulu	F
		33	Saya orang yang ceroboh	UF
		37	Saya cenderung gegabah dalam bertindak	UF
	Memiliki sifat yang tenang dalam mengambil keputusan	11	Saya berusaha bersikap tenang meskipun ada hal yang tidak sesuai dengan harapan	F
		6	Saya akan menenangkan pikiran terlebih dahulu sebelum mengambil keputusan	F
		15	Saya mudah kehilangan kesabaran ketika ada hal yang tidak sesuai dengan keinginan	UF
		27	Saya cenderung terburu-buru dalam memutuskan sesuatu	UF
healthy habits	Memiliki kebiasaan yang berdampak positif yang	13	Saya rajin membaca buku	F
		34	Saya mencatat hal-hal penting yang harus dilakukan	F
		12	Saya terbiasa bangun kesiangan	UF

	dapat meningkatkan produktivitas pada diri	20	Saya malas membaca buku	UF
	Memiliki kebiasaan hidup sehat	21	Saya mengonsumsi makanan bergizi	F
		23	Saya rajin berolahraga	F
		19	Saya banyak mengonsumsi makanan instan	UF
		40	Saya terbiasa begadang hingga larut malam	UF
work ethic	Bertanggung jawab pada tugas	24	Saya berusaha menyelesaikan tugas meskipun tugas tersebut sulit dikerjakan	F
		17	Ketika ada masalah, saya berusaha untuk segera menyelesaikannya dengan baik	F
		10	Ketika ada masalah, saya cenderung lari dari permasalahan tersebut	UF
		28	Saya terbiasa mengabaikan tugas	UF
	Mampu mempertahankan etika norma di dalam lingkungan	22	Saya mentaati peraturan yang ada	F
		31	Saya berusaha menjaga perilaku agar tidak menimbulkan masalah di lingkungan sekitar	F
		38	Saya kerap kali melanggar peraturan	UF
		5	Saya sulit mempertahankan etika norma di dalam lingkungan	UF
self-reliability	Melakukan perencanaan jangka panjang	8	Saya memiliki banyak rencana di masa depan	F
		32	Saya melakukan perencanaan dengan matang	F
		18	Saya melakukan segala sesuatu tanpa rencana	UF
		16	Saya melakukan segala sesuatu secara spontan	UF
	Konsisten dalam berperilaku agar dapat mewujudkan rencana yang telah dibuat	25	Saya bertindak sesuai dengan apa yang saya rencanakan	F
		30	Saya bersemangat dalam meraih apa yang dicita-citakan	F
		9	Saya kesulitan mewujudkan rencana yang telah saya buat sendiri	UF
		26	Saya sulit konsisten dalam bertindak	UF

• **SETELAH VALIDITAS ISI**

ASPEK	INDIKATOR	NO	PERTANYAAN	UF/F
self-discipline	Mampu memajemen waktu dengan baik	14	Saya mengerjakan tugas dengan tepat waktu	F
		36	Saya menghadiri perkuliahan dengan tepat waktu	F
		39	Saya terlambat dalam mengikuti perkuliahan	UF
		35	Saya terlambat dalam mengerjakan tugas	UF
	Mampu menghindari segala sesuatu yang mengganggu fokusnya	1	Saya fokus dalam mengerjakan suatu pekerjaan	F
		29	Saya terbiasa mengerjakan tugas terlebih dahulu, daripada melakukan kegiatan lain di waktu yang bersamaan	F
		4	Saya mudah kehilangan fokus karena menggunakan <i>handphone</i> ketika belajar	UF
		7	Saya kesulitan berkonsentrasi ketika mengerjakan sesuatu	UF
deliberate/non-impulsive	Berhati-hati dalam bertindak	2	Saya sangat berhati-hati dalam bertindak	F
		3	Sebelum bertindak, saya akan memikirkan konsekuensinya terlebih dahulu	F
		33	Saya melakukan segala sesuatu secara mendadak tanpa berpikir panjang	UF
		37	Saya cenderung gegabah dalam bertindak	UF
	Memiliki sifat yang tenang dalam mengambil keputusan	11	Saya berusaha bersikap tenang meskipun ada hal yang tidak sesuai dengan harapan	F
		6	Saya akan menenangkan pikiran terlebih dahulu sebelum mengambil keputusan	F
		15	Saya sulit mengendalikan amarah apabila ada hal yang tidak sesuai dengan keinginan	UF
		27	Saya cenderung terburu-buru dalam memutuskan sesuatu	UF
healthy habits	Memiliki kebiasaan yang berdampak positif yang	13	Apabila ada waktu luang, saya akan membaca buku	F
		34	Saya mencatat hal-hal penting yang harus dilakukan	F
		12	Saya kesulitan bangun pagi	UF

	dapat meningkatkan produktivitas pada diri	20	Apabila ada waktu luang saya lebih memilih membuka sosial media, daripada membaca buku	UF	
	Memiliki kebiasaan hidup sehat	21	Saya mengonsumsi makanan bergizi	F	
		23	Saya meluangkan waktu untuk berolahraga	F	
		19	Saya banyak mengonsumsi makanan instan, padahal saya tahu makanan instan tidak baik untuk kesehatan	UF	
		40	Saya begadang hingga larut malam	UF	
work ethic	Bertanggung jawab pada tugas	24	Saya berusaha menyelesaikan tugas meskipun tugas tersebut sulit dikerjakan	F	
		17	Ketika ada masalah, saya berusaha untuk segera menyelesaikannya dengan baik	F	
		10	Ketika ada masalah, saya cenderung lari dari permasalahan tersebut	UF	
		28	Saya terbiasa mengabaikan tugas	UF	
	Mampu mempertahankan etika norma di dalam lingkungan	22	Saya mentaati peraturan yang ada	F	
		31	Saya berusaha menjaga perilaku agar tidak menimbulkan masalah di lingkungan sekitar	F	
		38	Saya tidak takut melanggar peraturan	UF	
		5	Saya sulit mempertahankan etika norma di dalam lingkungan	UF	
	self-reliability	Melakukan perencanaan jangka panjang	8	Saya memiliki banyak rencana di masa depan	F
			32	Saya melakukan perencanaan dengan matang	F
18			Saya melakukan segala sesuatu tanpa rencana	UF	
16			Saya melakukan segala sesuatu secara spontan	UF	
Konsisten dalam berperilaku agar dapat mewujudkan rencana yang telah dibuat		25	Saya bertindak sesuai dengan apa yang saya rencanakan	F	
		30	Saya berusaha keras meraih apa yang dicita-citakan	F	
		9	Saya kesulitan mewujudkan rencana yang telah saya buat sendiri	UF	
		26	Saya sulit konsisten dalam bertindak	UF	

## SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK (Y)

- **SEBELUM SELEKSI AITEM**

	Item-Total Statistics			
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	84.16	117.850	.523	.881
Y2	83.88	116.967	.582	.880
Y3	84.67	119.333	.408	.883
Y4	84.33	118.476	.556	.881
Y5	85.00	121.857	.286	.886
Y6	83.93	117.245	.493	.882
Y7	83.75	116.296	.650	.879
Y8	83.56	122.608	.208	.887
Y9	84.42	119.105	.450	.883
Y10	83.89	114.810	.710	.877
Y11	83.91	119.153	.518	.882
Y12	84.19	119.837	.343	.885
Y13	84.30	116.070	.509	.881
Y14	85.12	120.110	.423	.883
Y15	84.81	119.837	.404	.884
Y16	84.56	117.608	.526	.881
Y17	83.86	122.159	.238	.887
Y18	83.82	116.362	.622	.879
Y19	84.16	119.385	.459	.883
Y20	83.93	119.816	.286	.887
Y21	85.26	119.555	.369	.884
Y22	84.05	119.158	.464	.882
Y23	84.81	118.123	.449	.883
Y24	84.05	118.336	.395	.884
Y25	84.68	121.791	.167	.890
Y26	84.60	119.424	.369	.884
Y27	84.35	118.339	.474	.882
Y28	84.19	124.337	.106	.889
Y29	83.70	124.499	.133	.888
Y30	84.32	117.934	.603	.880
Y31	85.05	117.408	.541	.881

Y32	84.21	119.598	.342	.885
-----	-------	---------	------	------

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.887	32

- **SETELAH SELEKSI AITEM**

### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	63.96	91.713	.506	.894
Y2	63.68	90.541	.595	.892
Y3	64.47	92.647	.418	.896
Y4	64.14	91.909	.568	.893
Y6	63.74	90.912	.494	.894
Y7	63.56	90.536	.617	.892
Y9	64.23	92.179	.482	.895
Y10	63.70	88.570	.730	.889
Y11	63.72	92.741	.509	.894
Y12	64.00	93.000	.357	.898
Y13	64.11	89.989	.503	.894
Y14	64.93	93.281	.440	.896
Y15	64.61	92.777	.438	.896
Y16	64.37	90.987	.547	.893
Y18	63.63	90.094	.629	.892
Y19	63.96	92.856	.458	.895
Y21	65.07	92.709	.387	.897
Y22	63.86	92.373	.485	.895
Y23	64.61	91.491	.464	.895
Y24	63.86	92.551	.353	.898
Y26	64.40	93.102	.352	.898
Y27	64.16	91.707	.489	.895
Y30	64.12	91.824	.581	.893
Y31	64.86	90.694	.571	.893

Y32	64.02	93.660	.299	.899
-----	-------	--------	------	------

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.898	25

**SKALA PROBLEMATIC INTERNET USE (X1)**

- **SEBELUM SELEKSI AITEM**

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.1	103.95	136.194	.229	.860
X1.2	104.88	128.538	.509	.854
X1.3	105.18	136.290	.145	.863
X1.4	104.86	127.766	.681	.851
X1.5	104.51	132.826	.413	.857
X1.6	104.58	136.105	.201	.861
X1.7	104.40	129.174	.497	.854
X1.8	105.18	124.969	.617	.851
X1.9	104.02	135.553	.265	.860
X1.10	104.65	128.660	.602	.853
X1.11	105.05	131.122	.445	.856
X1.12	104.75	129.081	.591	.853
X1.13	104.07	135.066	.382	.858
X1.14	104.79	136.276	.215	.861
X1.15	104.77	127.465	.624	.852
X1.16	104.58	133.070	.273	.860
X1.17	104.60	127.388	.599	.852
X1.18	105.23	134.643	.290	.859
X1.19	104.91	135.581	.154	.863
X1.20	104.74	137.697	.099	.863
X1.21	103.89	138.774	.035	.863
X1.22	104.95	131.015	.315	.860
X1.23	104.67	139.762	-.044	.867
X1.24	105.72	132.277	.457	.856

X1.25	104.95	129.551	.529	.854
X1.26	104.65	131.089	.401	.857
X1.27	104.40	132.388	.373	.858
X1.28	104.30	131.713	.493	.855
X1.29	104.91	138.653	.028	.864
X1.30	104.81	135.301	.255	.860
X1.31	105.07	127.745	.648	.851
X1.32	104.28	135.313	.234	.860
X1.33	104.30	132.392	.379	.857
X1.34	105.25	138.510	.024	.865
X1.35	104.58	127.998	.571	.853
X1.36	105.61	142.170	-.182	.869
X1.37	104.72	133.384	.401	.857
X1.38	104.74	129.733	.576	.853
X1.39	104.58	134.927	.234	.861
X1.40	105.37	139.844	-.046	.865

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.861	40

- **SETELAH SELEKSI AITEM**

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.2	67.68	102.434	.504	.893
X1.4	67.67	101.726	.679	.889
X1.5	67.32	106.827	.367	.895
X1.7	67.21	102.205	.541	.892
X1.8	67.98	99.803	.584	.891
X1.9	66.82	108.790	.254	.897
X1.10	67.46	102.003	.636	.890
X1.11	67.86	104.909	.430	.894
X1.12	67.56	103.072	.577	.891
X1.13	66.88	108.681	.336	.896

X1.15	67.58	101.034	.648	.889
X1.16	67.39	105.348	.331	.897
X1.17	67.40	100.531	.649	.889
X1.18	68.04	108.106	.270	.897
X1.22	67.75	103.081	.386	.897
X1.24	68.53	105.147	.501	.893
X1.25	67.75	103.617	.506	.893
X1.26	67.46	103.360	.478	.893
X1.27	67.21	105.348	.403	.895
X1.28	67.11	104.917	.516	.893
X1.30	67.61	108.956	.215	.898
X1.31	67.88	101.503	.659	.889
X1.33	67.11	106.524	.332	.896
X1.35	67.39	101.813	.576	.891
X1.37	67.53	107.111	.369	.895
X1.38	67.54	103.467	.575	.891

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.897	26

#### SKALA KONTROL DIRI (X2)

- SEBELUM SELEKSI AITEM

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.1	107.74	134.912	.442	.868
X2.2	107.35	138.018	.235	.871
X2.3	107.21	136.669	.351	.869
X2.4	108.79	134.633	.384	.869
X2.5	107.68	131.898	.472	.867
X2.6	107.30	138.749	.176	.872
X2.7	108.18	130.612	.565	.865
X2.8	107.30	137.820	.196	.872
X2.9	107.95	134.586	.432	.868

X2.10	107.86	132.766	.513	.866
X2.11	107.46	131.753	.516	.866
X2.12	108.28	131.813	.343	.870
X2.13	108.33	136.583	.212	.872
X2.14	107.74	136.947	.297	.870
X2.15	108.12	137.395	.171	.873
X2.16	107.54	133.967	.471	.867
X2.17	107.47	138.325	.212	.871
X2.18	107.84	139.778	.082	.874
X2.19	107.98	125.696	.702	.860
X2.20	108.95	136.622	.350	.869
X2.21	108.96	135.249	.304	.870
X2.22	107.30	140.534	.069	.873
X2.23	108.51	137.826	.174	.873
X2.24	107.35	136.625	.359	.869
X2.25	107.65	137.910	.308	.870
X2.26	108.46	137.645	.177	.873
X2.27	108.91	136.296	.342	.869
X2.28	108.00	125.893	.706	.860
X2.29	108.26	135.412	.314	.870
X2.30	107.23	136.536	.323	.870
X2.31	107.82	132.362	.510	.866
X2.32	107.58	134.320	.466	.867
X2.33	107.67	138.012	.188	.872
X2.34	108.12	131.110	.505	.866
X2.35	107.74	130.876	.496	.866
X2.36	107.33	135.262	.433	.868
X2.37	107.89	134.989	.381	.869
X2.38	107.54	137.360	.198	.872
X2.39	107.40	131.674	.541	.865
X2.40	107.82	137.719	.262	.871

### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.872	40

- **SETELAH SELEKSI AITEM**

<b>Item-Total Statistics</b>				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.1	67.65	89.696	.409	.880
X2.3	67.12	91.467	.284	.883
X2.4	68.70	88.999	.389	.881
X2.5	67.60	86.174	.517	.877
X2.7	68.09	85.689	.573	.876
X2.9	67.86	90.016	.353	.881
X2.10	67.77	87.465	.521	.877
X2.11	67.37	85.951	.572	.876
X2.12	68.19	86.623	.346	.884
X2.16	67.46	88.395	.484	.878
X2.19	67.89	81.203	.741	.870
X2.20	68.86	91.194	.306	.882
X2.21	68.88	89.717	.293	.883
X2.24	67.26	91.233	.310	.882
X2.25	67.56	92.215	.261	.883
X2.27	68.82	90.862	.306	.882
X2.28	67.91	81.367	.745	.870
X2.29	68.18	88.897	.369	.881
X2.30	67.14	90.980	.294	.882
X2.31	67.74	87.269	.507	.878
X2.32	67.49	88.683	.480	.879
X2.34	68.04	86.177	.506	.878
X2.35	67.65	85.160	.549	.876
X2.36	67.25	89.046	.485	.879
X2.37	67.81	90.480	.295	.883
X2.39	67.32	85.970	.593	.875

<b>Reliability Statistics</b>	
Cronbach's Alpha	N of Items
.883	26

#### Lampiran 4 Skala Penelitian

Assalamualaikum wr.wb.

Saya Liana Maulida Himmatul Husna mahasiswi Psikologi UIN Walisongo Semarang. Saya saat ini sedang melakukan penelitian dalam rangka memenuhi tugas akhir. Sehubungan dengan hal ini, saya memohon kesediaan teman-teman untuk meluangkan waktu mengisi kuesioner ini.

Adapun kriteria responden dalam penelitian ini, yaitu:

- Berusia 18 - 25 tahun
- Mahasiswa aktif jenjang Sarjana (S1)
- Mahasiswa dari Perguruan Tinggi di Indonesia
- Melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas

Apabila anda memenuhi kriteria, mohon bantuannya untuk mengisi kuesioner ini. Informasi yang anda berikan semata-mata hanya untuk keperluan akademis dan dijamin kerahasiaannya. Apabila ada pertanyaan yang ingin disampaikan bisa menghubungi saya melalui :

Email : [liana.maulidah@gmail.com](mailto:liana.maulidah@gmail.com)

Instagram : @liana.mlda

Atas kesediaan anda berpartisipasi dalam penelitian ini, saya ucapkan terima kasih

Hormat Saya,

Liana Maulida Himmatul Husna

#### Skala 1

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya baru memulai mengerjakan tugas ketika tugas sudah menumpuk				
2	Meskipun saya punya banyak waktu luang, saya baru menyelesaikan tugas sehari sebelum batas waktu pengumpulan tugas				
3	Saya berusaha menyelesaikan tugas sesegera mungkin, meskipun tugas tersebut sulit dikerjakan				
4	Meskipun tugas yang diberikan sulit, saya tidak butuh pertimbangan yang lama untuk segera memulai mengerjakan tugas sehingga tugas dapat terselesaikan tepat waktu				

5	Saya sulit mengatur waktu dalam mengerjakan tugas sehingga kerap melakukan penundaan				
6	Saya lebih memilih membuka sosial media daripada mengerjakan tugas				
7	Saya lebih mengutamakan mengerjakan tugas terlebih dahulu daripada menghabiskan waktu untuk bersenang-senang				
8	Saya baru memulai mengerjakan tugas ketika mendekati batas waktu pengumpulan				
9	Ketika dosen memberikan tugas, saya langsung memulai mengerjakan saat itu juga				
10	Saya mengalami kesulitan untuk menyelaraskan antara rencana dan target dalam mengerjakan tugas				
11	Saya membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri dalam mengerjakan tugas, sehingga terlambat dalam mengerjakan tugas				
12	Saya bisa memperkirakan kapan tugas yang saya kerjakan dapat terselesaikan				
13	Saya mengerjakan tugas tepat waktu sesuai dengan rencana				
14	Saya dapat mengatur waktu antara mengerjakan tugas dan melakukan kegiatan lain dengan seimbang				
15	Saya baru menyelesaikan tugas ketika mendekati batas waktu pengumpulan				
16	Saya menyelesaikan tugas jauh-jauh hari sebelum mendekati batas waktu pengumpulan				
17	Saya kerap mengabaikan batas waktu pengumpulan tugas sehingga tugas menjadi terlambat				
18	Saya kerap melanggar rencana atau jadwal yang saya buat sendiri				
19	Saya kesulitan menyelesaikan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan				
20	Bermain bersama teman lebih menyenangkan dibanding mengerjakan tugas				
21	Saya terbiasa melakukan aktivitas sesuai dengan jadwal atau rencana yang telah dibuat				
22	Saya tidak membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri dalam mengerjakan tugas, sehingga tugas dapat terselesaikan tepat waktu				
23	Saya mengerjakan tugas sambil bermain handphone				
24	Saya menyadari bahwa waktu pengerjaan tugas terbatas, sehingga saya harus memanfaatkan waktu sebaik-baiknya				
25	Saya fokus dalam mengerjakan tugas dan tidak mudah terpengaruh dengan hal-hal lain yang tidak ada kaitannya dengan tugas				

## Skala 2

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya merasa dengan mengakses internet dapat mengurangi pikiran buruk mengenai hal-hal yang belum tentu terjadi				
2	Karena terbiasa menggunakan internet, saya menjadi canggung ketika berinteraksi secara langsung dengan orang lain				
3	Saya merasa dengan mengakses internet membuat perasaan cemas				
4	Saya kesulitan berhenti menggunakan sosial media				
5	Saya bosan apabila menggunakan internet dalam waktu yang lama				
6	Saya merasa takut berinteraksi dengan orang lain secara online				
7	Saya kesulitan mengubah kebiasaan untuk mengakses internet secara terus menerus, meskipun saya tahu bahwa internet dapat menurunkan produktivitas saya				
8	Ketinggalan informasi dari internet tidak menghambat kemampuan saya dalam memecahkan masalah				
9	Saya khawatir ketinggalan gosip terkini yang sedang beredar di internet				
10	Internet memberikan kebahagiaan untuk diri saya				
11	Saya merasa lebih aman ketika berinteraksi secara online daripada berinteraksi secara langsung				
12	Saya lebih percaya diri ketika berkomunikasi secara online daripada berkomunikasi secara langsung				
13	Saya lebih nyaman berinteraksi sosial secara online daripada berinteraksi secara langsung				
14	Saya senang berinteraksi langsung dengan orang lain dibanding berinteraksi melalui internet				
15	Saya mudah menghentikan diri untuk mengakses internet				
16	Internet tidak menghalangi diri saya untuk berteman dengan orang lain di dunia nyata				
17	Saya dapat menahan diri dari godaan untuk terus menerus menggunakan sosial media				
18	Saya kesulitan mengendalikan pikiran untuk terus mengakses internet				
19	Saya ketinggalan banyak informasi apabila sedang offline				
20	Saya keteteran dalam mengerjakan karena terlalu lama mengakses internet				

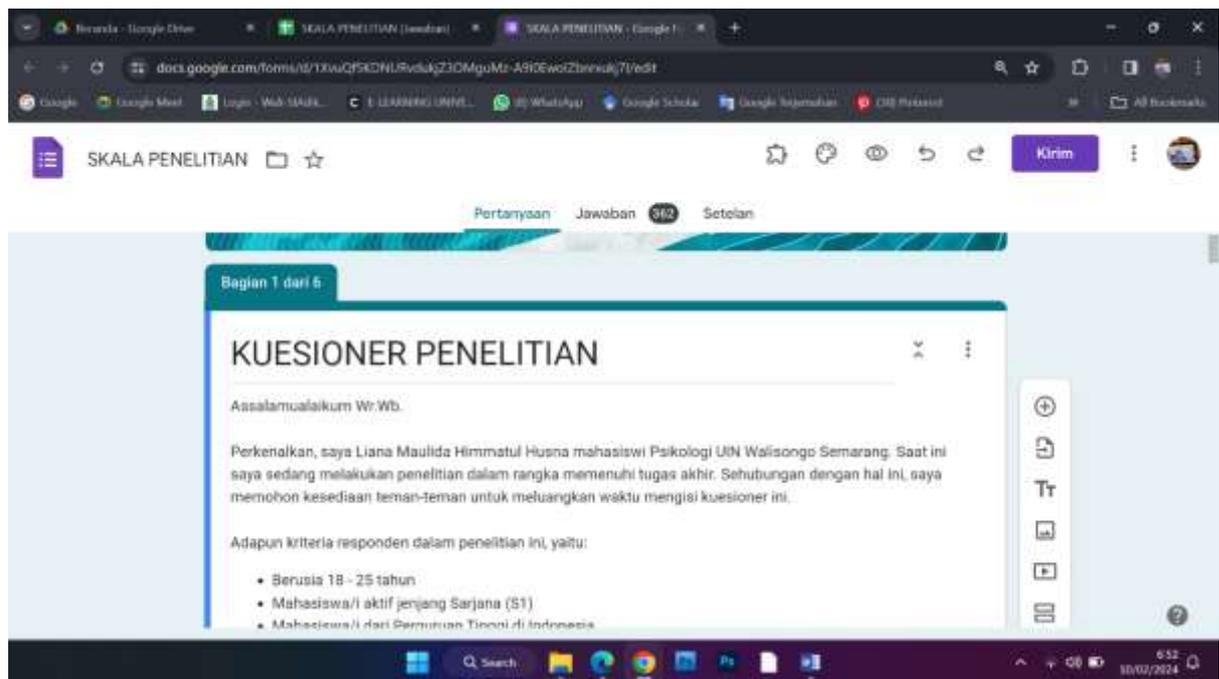
21	Saya merasa internet dapat mengurangi kecemasan				
22	Saya bisa mengendalikan pikiran untuk tidak mengakses internet				
23	Saya lebih bisa mengeluarkan pendapat secara langsung daripada mengerluarkan pendapat secara online				
24	Saya merasa lebih bisa mengekspresikan diri kepada orang lain secara online daripada mengekspresikan diri secara langsung				
25	Karena adanya internet, saya menjadi lebih rajin belajar				
26	Saya merasa gelisah ketika berinteraksi secara online dengan orang lain				

### Skala 3

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1	Saya fokus dalam mengerjakan suatu pekerjaan				
2	Sebelum bertindak, saya akan memikirkan konsekuensinya terlebih dahulu				
3	Saya mudah kehilangan fokus karena menggunakan handphone ketika belajar				
4	Saya sulit mempertahankan etika norma di dalam lingkungan				
5	Saya kesulitan berkonsentrasi ketika mengerjakan sesuatu				
6	Saya kesulitan mewujudkan rencana yang telah saya buat sendiri				
7	Ketika ada masalah, saya cenderung lari dari permasalahan tersebut				
8	Saya berusaha bersikap tenang meskipun ada hal yang tidak sesuai dengan harapan				
9	Saya kesulitan bangun pagi				
10	Saya melakukan segala sesuatu secara spontan				
11	Saya banyak mengonsumsi makanan instan, padahal saya tahu makanan instan tidak baik untuk kesehatan				
12	Apabila ada waktu luang saya lebih memilih membuka sosial media, daripada membaca buku				
13	Saya mengonsumsi makanan bergizi				
14	Saya berusaha menyelesaikan tugas meskipun tugas tersebut sulit dikerjakan				
15	Saya bertindak sesuai dengan apa yang saya rencanakan				
16	Saya cenderung terburu-buru dalam memutuskan sesuatu				
17	Saya terbiasa mengabaikan tugas				

18	Saya terbiasa mengerjakan tugas terlebih dahulu, daripada melakukan kegiatan lain di waktu yang bersamaan				
19	Saya berusaha keras meraih apa yang dicita-citakan				
20	Saya berusaha menjaga perilaku agar tidak menimbulkan masalah di lingkungan sekitar				
21	Saya melakukan perencanaan dengan matang				
22	Saya mencatat hal-hal penting yang harus dilakukan				
23	Saya terlambat dalam mengerjakan tugas				
24	Saya menghadiri perkuliahan dengan tepat waktu				
25	Saya cenderung gegabah dalam bertindak				
26	Saya terlambat dalam mengikuti perkuliahan				

### Lampiran 5 Jawaban Responden





## Lampiran 6 Tabulasi Data Hasil Penelitian

Tabulasi Data Hasil Penelitian Skala *Problematic Internet Use*

RESPONDEN	X1.1	X1.2	X1.3	X1.4	X1.5	X1.6	X1.7	X1.8	X1.9	X1.10	X1.11	X1.12	X1.13	X1.14	X1.15	X1.16	X1.17	X1.18	X1.19	X1.20	X1.21	X1.22	X1.23	X1.24	X1.25	X1.26	SKOR TOTAL (X1)
1	4	1	4	3	3	4	3	3	2	3	1	1	1	1	3	1	3	3	1	3	3	3	1	1	3	3	62
2	4	3	3	4	1	3	3	3	4	4	3	1	2	1	3	1	3	3	4	2	3	3	1	2	3	3	70
3	2	3	1	4	3	4	4	3	2	4	3	2	2	3	4	1	3	3	4	3	2	3	1	4	3	3	74
4	2	2	3	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	2	2	3	3	2	3	3	60
5	2	3	3	4	3	4	4	1	2	3	4	4	4	3	4	1	3	4	4	4	2	3	3	4	3	4	83
6	3	4	3	4	1	1	4	3	3	4	2	2	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	72
7	4	4	3	3	1	3	3	1	1	4	3	3	3	3	3	1	1	3	4	4	4	3	1	4	1	3	71
8	4	1	3	1	1	3	3	3	1	4	2	2	2	3	3	1	4	3	2	3	3	3	3	4	4	3	69
9	3	4	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	74
10	4	1	1	4	4	4	4	3	1	2	4	4	3	3	4	1	4	3	1	2	3	3	4	4	3	4	78
11	3	1	4	4	1	3	4	1	1	3	2	2	2	3	3	1	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	73
12	4	3	3	4	1	3	4	3	2	4	2	2	2	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	82
13	3	3	4	2	1	3	3	4	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	3	4	3	71
14	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	75
15	1	3	1	3	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	4	2	3	3	65
16	3	3	3	3	1	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	79
17	4	4	3	3	3	3	4	3	2	4	4	4	4	3	3	1	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	83
18	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	69
19	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	81
20	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	75
21	4	4	3	4	3	4	4	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	89
22	2	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	73
23	3	1	3	3	3	3	2	3	2	3	1	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	1	1	3	3	64
24	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	81
25	4	3	1	4	1	1	4	3	4	3	4	3	4	3	1	3	1	3	4	3	4	3	1	4	3	1	73
26	4	1	4	3	3	4	3	3	2	4	1	1	1	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	71
27	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	77
28	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	82
29	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	4	1	4	4	2	4	1	4	1	2	4	3	73
30	2	2	3	4	1	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	70
31	3	2	3	4	3	3	3	3	1	4	4	3	2	3	4	1	3	2	1	2	3	3	3	4	3	4	74
32	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	80
33	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	71
34	2	2	3	3	1	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	68
35	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	71
36	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	1	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	70
37	3	3	3	2	1	3	3	3	1	3	4	4	4	3	3	1	1	2	3	4	3	3	3	4	3	3	73
38	4	1	3	4	1	4	4	1	1	4	4	4	4	3	3	1	3	4	1	3	2	3	3	3	3	4	75
39	2	2	4	4	1	3	4	4	2	3	1	1	3	3	3	1	3	2	4	1	2	3	1	2	3	3	65
40	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	1	3	2	2	3	2	3	3	2	3	4	67
41	3	2	4	2	1	3	3	3	1	3	1	3	1	3	3	1	3	1	2	2	3	3	3	3	3	4	64
42	4	3	3	3	1	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	75
43	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	75
44	2	1	3	3	1	4	3	3	2	4	4	4	2	1	3	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	3	68



100	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	69
101	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	84	
102	3	3	3	3	1	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	75	
103	2	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2	1	3	1	4	3	72	
104	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	67	
105	3	1	4	3	3	4	2	3	2	4	1	1	1	1	3	1	1	3	2	4	3	3	1	2	3	63	
106	2	2	1	4	1	3	4	3	2	4	2	2	2	1	3	1	3	4	1	4	1	3	1	1	4	62	
107	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	69	
108	4	1	3	3	1	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	1	4	4	3	3	2	3	76	
109	3	2	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	69	
110	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	2	2	2	1	3	1	3	4	3	3	3	3	3	3	1	75	
111	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	68	
112	2	3	1	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	74	
113	4	2	3	3	1	3	4	3	1	3	1	3	3	3	3	1	3	2	2	4	3	3	3	4	3	71	
114	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78	
115	4	4	3	4	3	3	4	1	2	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	1	85	
116	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	73	
117	4	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81	
118	3	2	3	2	1	3	2	3	1	3	3	2	2	1	1	1	1	2	3	2	2	3	3	3	3	58	
119	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	76	
120	4	1	4	3	3	4	1	3	3	3	2	1	1	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	68	
121	4	2	3	3	4	3	3	3	2	4	2	2	2	3	3	1	3	3	4	3	3	3	1	2	3	72	
122	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	70	
123	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	4	4	1	1	3	3	71	
124	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	68	
125	4	2	3	4	3	3	2	1	3	4	3	3	3	3	3	1	3	2	3	3	4	3	1	3	3	73	
126	4	4	1	4	1	1	3	3	4	4	4	4	4	3	1	1	1	4	4	4	3	3	3	2	1	72	
127	2	3	1	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	82	
128	4	1	4	2	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2	3	73	
129	2	1	4	3	3	4	4	3	2	3	1	1	1	1	3	1	3	2	2	3	1	3	3	2	3	63	
130	3	2	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	2	3	3	3	3	76	
131	4	2	3	4	3	4	3	1	1	3	4	4	4	3	3	1	4	2	2	4	3	3	4	3	3	79	
132	3	1	3	3	4	3	3	3	2	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	4	4	3	83	
133	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	1	3	2	2	2	3	3	3	4	3	73	
134	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	81	
135	3	1	1	2	1	3	4	3	2	3	3	3	2	3	3	1	3	3	4	3	2	3	3	2	3	67	
136	2	4	3	4	3	3	4	3	1	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	4	3	82	
137	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	74	
138	4	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	72	
139	2	4	3	4	1	3	4	3	2	4	3	3	4	3	1	1	3	2	3	4	3	3	3	4	1	74	
140	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	79	
141	2	1	3	2	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	66	
142	3	2	3	4	3	3	4	3	1	2	2	2	3	3	3	1	3	3	4	3	2	3	3	3	3	73	
143	4	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	2	3	3	1	4	4	2	4	4	3	1	4	3	87	
144	3	2	3	4	3	4	3	3	1	3	4	4	4	3	3	3	3	2	1	1	2	3	1	4	3	74	
145	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	1	3	68	
146	3	2	3	1	3	4	3	3	1	4	4	3	2	1	4	1	3	3	3	3	2	3	3	2	4	71	
147	3	2	3	2	1	3	3	1	1	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	4	3	3	4	4	3	70	
148	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76	
149	4	2	3	4	4	3	3	3	3	4	2	2	2	1	3	4	3	3	4	2	3	3	1	2	3	74	
150	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	73	
151	3	2	3	3	1	3	3	3	1	2	1	1	1	1	3	1	3	2	2	2	3	3	3	1	3	57	
152	3	1	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	2	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	71	
153	4	4	1	4	1	3	4	3	2	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	1	3	1	4	3	80	
154	4	1	3	1	3	4	2	3	1	3	1	1	1	1	3	3	1	1	2	1	1	2	3	3	2	3	57

155	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	1	3	1	3	2	4	2	3	3	1	2	3	3	65
156	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	1	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	76
157	4	2	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	1	3	4	2	4	2	3	4	4	3	4	85
158	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	86	
159	4	1	4	4	1	3	4	4	3	4	2	2	1	1	4	1	3	4	3	2	4	3	1	1	3	3	70
160	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	2	2	4	4	3	4	4	3	4	89
161	2	2	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	3	3	73
162	1	2	1	1	1	4	3	1	1	4	1	4	1	1	3	1	1	3	3	2	1	3	4	2	1	4	54
163	4	2	3	4	3	3	4	3	3	4	2	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	81
164	4	3	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	83
165	3	2	4	4	3	4	4	3	2	4	1	2	2	3	3	1	4	3	2	3	2	3	3	2	4	4	75
166	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	2	3	3	1	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	71
167	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	75
168	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	72
169	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	70
170	1	3	1	3	1	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	65
171	3	2	4	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	76
172	3	2	3	3	3	3	3	1	2	4	2	2	2	3	3	1	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	66
173	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	75
174	3	4	3	2	1	3	3	3	1	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	81
175	2	4	1	2	1	3	3	4	4	2	4	4	4	3	1	1	3	4	4	4	1	3	3	4	3	3	75
176	2	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	4	1	4	3	3	4	3	78
177	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	71
178	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	82
179	4	2	3	2	1	3	3	3	1	4	2	1	1	1	3	1	3	3	1	3	3	3	3	2	4	3	63
180	2	4	1	4	1	3	4	4	3	2	2	3	2	3	4	4	4	4	4	4	1	3	4	4	4	3	81
181	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	2	3	3	69
182	4	2	3	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	71
183	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	74
184	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	73
185	3	2	3	4	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75
186	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	75
187	4	4	3	4	3	3	4	1	1	4	4	3	2	1	3	3	3	4	4	2	4	3	3	4	1	3	78
188	3	1	4	2	1	3	2	3	2	3	2	3	2	3	1	1	1	2	2	3	3	3	3	3	3	3	62
189	4	2	3	4	3	4	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	79
190	1	1	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	3	3	3	68
191	2	2	3	3	1	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	73
192	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	1	3	1	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	77
193	3	1	3	4	3	3	4	3	3	4	1	2	2	1	4	1	3	4	2	4	2	3	3	2	4	3	72
194	2	3	3	4	1	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	1	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	80
195	2	3	3	4	3	3	4	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	83
196	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	75
197	1	2	3	2	1	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	1	3	3	65
198	3	2	3	2	3	3	2	3	1	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	69
199	3	1	3	3	4	3	2	3	1	4	2	2	2	3	3	1	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	67
200	4	3	1	4	3	3	4	1	3	4	4	3	3	1	3	3	1	4	3	3	2	3	3	4	1	1	72
201	3	2	3	4	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	76
202	3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	3	3	79
203	3	2	3	3	1	3	3	1	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	68
204	4	2	4	3	3	3	4	3	2	4	4	4	4	3	3	1	3	3	2	3	4	3	3	4	3	3	82
205	3	1	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	70
206	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	72
207	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	84
208	3	3	3	4	1	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	77
209	3	2	3	3	1	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	71

210	2	3	3	2	1	3	3	3	2	3	3	2	2	1	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	3	66		
211	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	2	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	2	1	4	72	
212	3	2	3	4	1	3	2	3	3	3	2	2	2	3	1	1	3	3	3	4	3	1	3	2	3	3	66	
213	2	2	3	4	1	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	1	3	3	71	
214	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78	
215	2	1	3	3	1	3	4	1	3	3	2	2	2	1	1	1	1	4	3	4	2	3	1	2	3	3	59	
216	3	1	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	1	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	66	
217	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	73	
218	3	2	3	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	1	3	1	2	2	3	1	3	2	3	3	60	
219	3	2	3	3	1	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	4	3	3	70	
220	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	72	
221	1	4	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	4	3	4	87	
222	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	73	
223	3	4	1	4	3	3	3	1	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76	
224	3	2	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	83	
225	2	3	3	3	1	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	73	
226	2	2	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	81	
227	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	1	3	3	1	1	2	4	2	3	3	3	2	3	3	68	
228	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	69	
229	4	4	3	4	3	1	3	1	4	4	3	3	4	4	3	1	1	4	4	4	2	3	3	4	1	3	78	
230	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	1	3	2	2	3	2	3	3	4	3	3	67	
231	4	3	4	2	4	4	3	3	2	4	2	2	2	3	3	1	3	1	4	3	4	3	4	4	3	4	79	
232	1	3	3	4	1	3	4	3	2	2	3	3	4	3	4	3	4	4	2	3	1	4	3	2	4	3	76	
233	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	71	
234	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	1	2	1	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	2	3	3	65	
235	2	3	3	3	1	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	71	
236	4	2	4	4	1	4	4	1	1	4	4	4	4	3	3	3	3	1	4	2	4	3	3	4	1	4	79	
237	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73	
238	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	68	
239	4	3	4	4	3	1	4	3	1	4	1	1	1	1	3	1	4	4	3	2	3	3	1	1	4	3	67	
240	4	3	4	2	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	3	1	3	3	2	4	4	3	3	4	3	4	82	
241	3	4	3	4	3	3	4	3	2	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	88	
242	3	2	3	3	4	3	4	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	2	1	2	4	3	3	3	3	3	75	
243	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	3	4	3	3	2	1	3	3	3	3	3	3	4	72	
244	3	2	3	2	3	3	4	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	70	
245	4	1	3	2	1	4	2	3	2	3	2	1	2	1	3	1	1	4	3	4	3	3	1	4	3	3	64	
246	2	3	3	4	1	3	4	3	1	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	69	
247	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	4	2	3	3	4	3	3	75	
248	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	87	
249	2	2	3	4	3	3	3	3	1	3	3	4	3	1	3	1	3	2	4	3	2	3	4	4	3	3	73	
250	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	77	
251	3	4	3	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	2	4	3	83
252	1	4	1	3	1	4	4	1	1	3	3	3	1	1	3	1	1	1	3	3	1	3	3	4	3	4	61	
253	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	79	
254	3	1	3	4	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	1	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	70	
255	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	74	
256	2	1	3	4	4	4	4	3	1	3	1	1	1	1	4	1	4	4	4	4	1	4	3	1	3	4	70	
257	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	72	
258	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	3	74	
259	3	4	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	71	
260	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	76	
261	3	1	4	2	1	4	3	3	2	2	2	1	2	3	3	1	3	2	4	1	3	3	1	2	3	3	62	
262	3	2	3	4	4	4	4	3	3	4	2	2	2	3	4	3	3	2	4	4	4	3	3	4	3	3	83	
263	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	1	3	2	4	2	4	3	3	3	3	4	75	
264	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	75	

265	2	2	3	4	1	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	70
266	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	75
267	4	2	1	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	79
268	4	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	2	1	3	1	3	2	3	2	3	3	3	4	72
269	3	2	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4	79
270	2	2	3	4	1	3	4	3	1	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	74
271	3	2	3	2	1	3	4	3	1	3	3	2	2	3	3	1	3	4	3	4	2	3	3	2	69
272	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	71
273	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	74
274	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	66
275	2	1	3	2	1	3	2	4	3	4	2	3	3	3	3	1	3	2	3	4	2	3	3	3	69
276	2	2	3	4	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	74
277	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	75
278	3	1	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	1	3	1	3	2	2	3	3	3	3	3	4	69
279	1	1	4	4	1	1	4	3	1	3	3	2	2	3	4	3	4	4	2	4	2	4	3	2	71
280	1	3	1	3	3	1	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	4	3	2	3	1	3	3	3	66
281	2	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	72
282	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	69
283	2	3	3	4	3	3	3	3	1	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	71
284	2	1	3	3	3	3	4	1	4	4	2	2	2	1	4	1	3	4	3	4	3	3	3	3	72
285	4	2	4	3	1	4	2	3	1	4	2	3	2	3	1	3	3	2	2	2	3	3	1	2	66
286	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	75
287	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	77
288	4	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	2	2	1	3	1	3	2	3	2	2	3	3	2	68
289	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	71
290	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	80
291	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	68
292	2	1	4	1	3	3	2	3	1	3	2	2	2	3	3	1	3	2	2	2	2	3	1	2	60
293	3	1	3	3	3	3	4	3	4	4	3	2	2	1	3	1	3	3	3	3	4	3	3	3	72
294	2	2	3	3	1	3	4	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	2	2	3	3	3	77
295	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	71
296	4	2	3	2	4	3	2	3	3	4	1	3	1	1	3	1	3	1	2	3	4	3	3	2	67
297	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	71
298	4	1	4	4	3	4	3	2	3	2	1	1	1	1	4	1	4	4	4	4	1	3	1	1	71
299	3	3	4	3	4	3	4	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	85
300	3	1	4	3	1	4	3	1	1	3	1	1	1	1	3	4	3	2	2	3	1	3	3	2	61
301	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	1	3	3	3	4	3	4	2	3	3	4	84
302	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	4	73
303	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	80
304	4	2	3	4	1	1	4	3	3	4	3	3	3	3	1	3	3	2	4	4	3	3	4	4	78
305	2	2	3	3	1	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	3	3	3	2	70
306	4	2	3	2	3	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	1	3	2	2	2	2	4	3	76
307	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	2	3	4	4	88
308	3	1	3	2	3	3	2	3	1	3	3	2	2	3	3	1	1	4	2	1	2	3	3	3	63
309	2	1	4	3	3	4	3	3	1	3	1	1	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	68
310	4	1	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	72
311	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	67
312	4	1	3	4	3	3	3	3	2	4	2	2	2	1	3	1	3	3	3	2	3	3	2	1	67
313	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	1	4	3	87
314	3	3	3	2	3	3	4	3	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	70
315	1	2	3	4	3	3	3	3	1	4	2	2	2	1	3	1	3	3	2	4	2	3	1	2	64
316	2	1	3	2	1	3	3	3	1	3	1	1	1	1	3	1	3	2	3	2	2	3	1	1	53
317	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	72
318	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	2	2	2	2	3	3	3	68
319	4	2	3	1	3	4	3	3	1	3	4	2	3	3	3	1	3	2	2	3	3	3	3	3	71

320	1	3	3	4	1	4	4	3	1	3	3	3	3	3	4	1	4	4	3	4	2	3	4	3	3	4	78
321	4	2	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	4	3	2	3	3	4	3	3	84
322	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	3	3	3	1	3	2	3	3	3	2	3	3	66
323	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	67
324	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	3	1	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	75
325	2	2	3	3	3	3	3	3	1	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	73
326	3	3	3	3	3	3	4	3	1	4	2	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	72
327	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	4	3	3	3	1	3	1	1	2	1	4	3	2	3	3	69
328	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	74
329	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78
330	3	2	3	2	1	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	67
331	2	1	1	4	1	4	4	3	2	3	1	1	2	3	4	1	4	4	3	4	1	4	3	2	3	3	68
332	3	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	4	4	1	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	79
333	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	75
334	3	2	4	4	3	3	3	3	2	4	1	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73
335	4	2	3	3	3	4	3	1	4	4	3	2	2	1	3	1	3	2	4	3	4	1	4	4	1	4	73
336	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	75
337	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	76
338	4	1	3	3	3	3	3	1	2	3	1	2	2	1	3	1	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	62
339	2	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	73
340	3	1	3	2	3	3	3	1	2	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	72
341	2	3	3	3	3	3	4	3	2	4	4	4	4	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	4	3	3	79
342	3	2	3	2	1	3	2	3	2	3	2	2	2	3	3	1	3	2	3	4	3	3	1	2	3	3	64
343	3	2	4	1	3	3	1	3	1	3	3	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	68
344	3	2	3	3	1	4	3	3	1	3	3	3	3	3	3	1	3	3	1	3	3	3	3	3	3	4	71
345	4	2	4	3	1	3	3	3	3	3	4	2	2	1	3	1	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	73
346	2	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	3	69
347	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	70
348	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	1	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	68
349	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	71
350	4	2	3	2	3	3	3	3	1	3	2	2	2	1	3	1	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	65
351	4	2	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	83
352	4	4	1	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	85
353	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	75
354	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	69
355	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	71
356	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	75
357	3	3	3	3	1	4	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	79
358	2	4	3	2	4	3	2	3	1	4	4	4	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	3	78
359	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	4	3	3	86
360	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	75
361	4	4	1	4	3	1	4	1	3	3	3	4	4	1	3	3	1	4	3	3	3	3	3	4	1	1	72
362	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	72

Tabulasi Data Hasil Penelitian Skala Kontrol Diri

RESPONDEN	X2.1	X2.2	X2.3	X2.4	X2.5	X2.6	X2.7	X2.8	X2.9	X2.10	X2.11	X2.12	X2.13	X2.14	X2.15	X2.16	X2.17	X2.18	X2.19	X2.20	X2.21	X2.22	X2.23	X2.24	X2.25	X2.26	SKOR TOTAL (X2)
1	3	3	1	4	2	2	3	3	4	1	1	2	3	3	2	2	2	3	4	4	2	3	2	4	2	4	69
2	2	3	2	4	2	2	1	3	3	1	2	2	1	4	2	2	4	2	3	4	2	2	4	2	2	1	62
3	2	3	1	4	1	1	3	2	1	3	1	1	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	67
4	4	4	2	4	3	4	4	3	4	3	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	87
5	2	4	1	4	2	3	4	4	1	1	2	1	3	4	3	4	3	2	4	4	4	3	1	4	4	3	75
6	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	1	1	2	4	3	2	2	4	3	4	4	4	4	3	4	2	70
7	4	4	2	4	2	3	4	1	4	3	1	2	3	4	3	1	1	2	4	4	4	3	2	4	1	3	73
8	1	4	2	3	2	1	1	4	4	2	4	1	3	4	3	4	1	1	2	4	1	2	2	4	3	4	67
9	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	1	2	3	4	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	68
10	3	4	2	4	4	2	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	4	4	3	2	2	4	3	4	77
11	3	4	2	4	1	2	1	4	1	2	4	1	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	4	2	3	71
12	2	4	1	4	2	1	3	3	2	1	1	2	2	3	2	1	2	3	3	4	2	4	4	4	2	4	66
13	3	3	1	4	2	1	2	3	1	2	4	1	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3	4	72
14	3	3	1	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	79
15	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	3	1	3	3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	4	3	3	67
16	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	1	2	3	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	69
17	2	4	1	3	1	1	3	4	4	1	3	2	3	3	4	1	2	2	4	4	4	3	2	4	2	2	69
18	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	66
19	3	3	1	3	2	2	2	2	3	2	3	1	2	4	3	2	4	3	4	3	2	3	4	2	2	4	69
20	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	66
21	2	3	1	3	2	2	2	4	2	2	1	1	2	4	2	3	1	2	3	4	2	3	3	2	3	3	62
22	2	4	2	3	3	1	2	3	2	2	3	2	4	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	2	3	68
23	2	4	2	3	3	2	4	3	4	1	2	2	3	3	3	2	3	2	3	4	2	2	3	3	3	3	71
24	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	72
25	4	3	1	1	2	2	1	3	1	2	1	2	3	4	3	1	1	3	4	3	3	3	1	4	2	1	59
26	3	4	1	4	2	2	3	2	1	3	1	1	2	3	3	1	2	3	4	4	3	3	3	2	2	1	63
27	3	3	2	4	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	4	2	3	3	3	3	4	69
28	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	2	2	2	2	3	4	2	2	3	4	3	4	65
29	2	4	1	2	1	2	3	4	2	3	4	1	3	4	3	3	1	1	3	4	3	4	3	3	3	3	70
30	2	3	1	4	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	65
31	4	4	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3	2	4	3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	2	4	83
32	3	3	1	2	1	1	2	4	3	1	1	1	3	4	2	1	1	2	4	3	2	2	3	4	2	4	60
33	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	3	3	68
34	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	4	68
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	77
36	4	4	2	4	3	2	3	4	3	2	2	1	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	77
37	2	4	1	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	4	3	2	4	3	4	4	2	4	4	4	3	4	77
38	4	4	2	3	2	1	3	3	1	1	1	1	2	4	4	3	1	2	3	4	4	4	3	4	3	3	70
39	3	2	3	2	3	3	2	2	1	2	1	1	2	4	2	2	4	2	3	4	2	2	4	4	2	4	66
40	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	80
41	4	3	3	4	3	2	3	3	2	2	3	1	4	4	4	2	4	3	4	4	2	3	4	4	3	4	82
42	3	4	2	4	2	1	3	2	4	2	2	2	2	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	70
43	3	3	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	4	2	3	2	2	3	2	62
44	2	3	1	3	2	2	2	1	4	3	2	2	4	4	1	2	2	2	3	2	3	4	4	4	2	4	68
45	2	3	1	3	1	1	2	3	1	2	1	2	2	3	2	2	1	2	3	3	2	3	1	2	1	2	51
46	3	2	3	3	3	3	4	4	2	2	3	1	3	3	4	2	3	3	4	3	3	4	4	4	2	4	79

47	3	3	1	3	2	2	3	3	1	2	1	1	2	4	3	1	2	2	3	4	3	3	2	2	2	2	60
48	3	2	1	4	3	2	3	2	4	1	1	1	2	3	2	1	1	2	4	4	2	3	2	3	1	3	60
49	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	83
50	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	4	2	3	67
51	1	4	2	3	1	1	2	2	4	2	3	1	3	3	2	2	2	2	2	4	2	3	2	4	3	4	64
52	4	4	3	4	3	2	2	1	4	1	1	2	1	4	2	1	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	75
53	2	3	1	4	1	1	2	2	3	3	2	2	2	4	1	3	2	1	3	4	1	3	2	3	3	4	62
54	4	4	3	4	4	4	1	3	1	4	1	3	2	2	4	4	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	85
55	2	2	1	3	1	1	2	3	1	1	3	2	4	4	2	3	3	2	3	4	2	2	2	2	2	3	60
56	4	4	3	4	4	2	3	4	3	2	2	3	3	4	3	3	4	2	4	4	4	4	2	3	4	4	86
57	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	3	69
58	2	4	2	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	3	2	1	2	2	1	4	2	2	2	3	1	4	59
59	2	3	1	3	2	1	2	3	1	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	56
60	3	3	1	3	3	3	2	3	2	2	1	1	3	3	3	2	3	2	3	4	4	4	2	3	2	2	67
61	3	3	3	4	3	1	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	4	3	4	68
62	3	3	1	3	3	2	2	3	1	1	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	62
63	2	4	2	4	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	69
64	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	1	2	3	2	2	2	2	3	3	3	4	3	3	2	2	3	65
65	3	3	2	4	2	2	2	3	1	2	1	1	3	3	2	3	3	2	2	4	2	3	3	2	2	2	62
66	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	66
67	2	4	1	4	1	1	4	3	4	3	2	1	3	4	2	4	4	2	3	4	1	1	3	4	1	4	70
68	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	69
69	3	4	1	4	2	4	4	4	2	4	4	2	4	4	4	4	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	90
70	3	4	2	4	1	2	1	3	1	2	2	1	3	3	3	3	2	3	4	4	4	3	2	3	3	2	68
71	2	3	1	3	1	1	1	4	3	3	4	1	4	4	3	2	1	2	3	4	3	1	2	2	2	3	63
72	3	4	1	3	1	1	1	4	2	2	1	1	3	4	3	2	1	3	3	4	3	2	1	4	2	3	62
73	4	4	3	4	3	2	3	4	3	1	3	2	2	4	3	2	2	2	3	4	3	3	3	2	2	2	73
74	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	63
75	3	3	2	3	2	2	2	4	1	1	1	1	2	4	3	3	3	2	3	4	3	3	2	3	3	2	65
76	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	74
77	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70
78	3	3	1	3	2	2	2	3	4	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	1	4	2	4	64
79	4	4	2	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	84
80	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	71
81	2	2	1	4	3	2	4	3	4	2	4	2	4	3	1	2	4	4	4	4	2	2	3	4	2	4	76
82	3	1	1	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	4	4	3	4	2	4	70
83	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	4	3	3	74
84	4	4	2	3	3	3	3	3	4	1	3	3	3	4	2	2	3	4	4	4	3	2	4	3	2	3	79
85	2	3	1	2	1	2	2	3	3	2	3	1	3	4	3	1	2	2	4	4	3	3	2	3	1	3	63
86	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	4	3	2	3	4	3	3	81
87	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	73
88	3	3	2	4	2	2	4	3	1	2	2	3	3	3	3	2	4	2	4	4	3	4	3	3	3	3	75
89	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	80
90	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	69
91	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	64
92	3	4	3	3	3	3	4	4	2	2	3	2	3	4	3	2	2	2	4	3	3	3	3	2	3	2	75
93	3	4	2	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	4	3	4	4	3	4	4	4	2	4	3	3	3	82
94	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	1	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	60
95	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	2	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	77
96	2	2	2	4	2	1	2	3	1	2	1	1	3	4	2	2	2	2	2	3	2	2	4	3	2	3	59
97	2	3	2	4	2	3	3	3	1	2	3	1	2	3	3	3	4	2	4	4	3	4	3	2	2	3	71
98	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	75
99	3	3	1	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	69
100	3	3	2	3	3	3	2	3	4	2	3	2	3	2	3	1	2	3	3	4	2	3	3	4	3	4	73
101	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	1	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	62

102	2	3	2	3	2	2	2	3	3	3	1	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	65		
103	2	4	1	3	1	1	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	2	2	2	4	2	3	4	4	3	4	70	
104	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	68		
105	4	4	2	3	2	3	3	3	4	2	1	2	3	4	4	1	1	4	4	4	4	4	2	3	1	3	75	
106	3	4	1	3	2	2	4	4	1	2	4	1	3	4	2	4	4	2	4	3	4	3	4	4	3	4	79	
107	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	73	
108	2	4	1	4	1	1	4	4	1	3	2	1	2	3	2	4	4	2	3	4	3	3	2	3	4	4	71	
109	3	4	1	4	3	2	4	4	4	3	4	2	3	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	87	
110	2	4	1	3	2	1	2	4	2	1	1	1	2	4	3	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	2	3	68
111	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	1	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	62	
112	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	65	
113	3	4	1	3	3	2	3	4	1	3	2	1	2	4	4	3	2	3	3	4	3	2	3	4	3	4	74	
114	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	72	
115	3	3	2	2	2	3	3	4	2	2	1	1	2	4	4	3	2	2	3	4	4	4	3	3	3	3	72	
116	3	3	3	3	3	3	4	1	3	2	4	3	3	4	4	3	4	2	4	3	3	3	4	4	4	4	84	
117	3	3	1	4	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	2	4	4	3	3	4	4	3	4	77	
118	4	4	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78	
119	3	2	2	4	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	2	4	72	
120	4	4	2	3	3	3	4	2	4	2	2	2	3	4	2	2	3	3	4	3	3	4	4	2	2	3	77	
121	3	3	2	4	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	2	1	2	3	4	4	3	3	3	2	3	71	
122	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	72	
123	3	3	2	2	2	2	2	3	1	2	2	2	2	1	1	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	58	
124	3	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	67	
125	4	3	1	3	4	4	4	3	2	3	4	2	2	3	3	4	3	2	4	3	4	4	3	2	4	2	80	
126	3	4	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	1	4	1	1	61	
127	3	4	1	4	3	2	4	3	1	3	1	1	2	4	2	4	3	2	4	4	3	2	4	4	3	4	75	
128	3	3	1	3	3	2	2	4	4	1	3	3	3	4	3	2	2	2	3	4	3	4	2	3	2	3	72	
129	3	4	2	4	2	2	3	4	4	1	3	2	3	3	2	2	2	2	4	4	2	3	2	4	2	3	72	
130	2	3	1	4	2	2	3	3	1	2	4	1	3	3	2	2	3	3	3	4	2	2	3	4	3	3	68	
131	2	4	1	4	1	1	2	4	3	2	1	1	3	3	3	3	2	3	3	4	4	3	3	3	2	3	68	
132	3	3	1	4	2	2	4	2	4	2	1	1	3	3	2	1	3	2	3	4	2	4	2	4	3	4	69	
133	3	4	3	3	3	3	3	3	2	2	1	3	3	3	2	3	3	4	4	4	3	3	4	2	4	77		
134	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	1	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	86	
135	2	4	2	4	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	79	
136	2	4	2	4	2	1	1	4	1	4	3	2	4	3	3	3	1	2	4	3	3	3	4	4	4	4	74	
137	3	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	3	4	2	79		
138	2	3	1	3	2	2	3	4	1	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	59	
139	4	4	2	2	3	2	1	3	1	3	1	2	3	3	2	3	1	2	4	4	3	2	1	3	2	3	64	
140	2	3	2	2	2	2	2	3	1	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	1	2	54	
141	3	4	3	4	3	2	3	3	1	1	2	1	2	3	3	3	3	2	4	4	2	2	3	4	3	4	72	
142	1	3	1	3	1	1	1	4	3	1	1	1	2	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	2	3	67	
143	2	4	1	4	1	1	2	2	1	3	1	1	2	4	4	2	1	1	4	4	4	4	4	4	1	4	66	
144	3	4	3	4	2	2	2	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	4	4	4	76	
145	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	73		
146	3	3	2	3	2	3	4	4	4	2	2	1	3	4	3	2	1	3	3	4	3	4	3	4	2	3	75	
147	1	3	1	3	1	2	2	4	4	3	2	1	3	4	3	2	1	1	2	4	2	3	3	4	3	4	66	
148	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	2	4	3	4	4	3	4	4	4	2	3	81	
149	3	4	1	3	3	3	2	4	1	2	3	1	4	4	3	3	3	2	4	4	4	4	2	4	2	3	76	
150	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	66	
151	2	4	2	4	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	81	
152	3	3	2	4	3	3	3	3	4	2	3	1	3	4	3	2	3	2	4	1	3	2	3	4	2	4	74	
153	2	4	3	4	2	2	2	2	1	2	1	1	2	4	4	3	2	4	1	4	3	3	4	4	3	4	71	
154	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4	4	4	4	1	2	3	3	80	
155	2	4	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	71	
156	2	4	1	4	2	2	3	3	2	2	2	2	3	4	3	2	2	3	4	4	2	3	4	3	2	4	72	

157	3	4	1	4	1	2	3	4	1	1	1	1	2	4	3	3	2	2	3	4	1	4	2	4	3	4	67	
158	2	3	2	4	2	3	2	2	2	3	4	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	4	3	4	70	
159	4	3	4	4	4	2	4	4	2	1	1	1	2	4	2	3	1	2	4	4	2	1	3	4	4	4	74	
160	4	1	1	4	3	3	3	3	1	1	2	1	1	4	3	3	1	3	4	4	3	2	3	3	2	3	66	
161	3	4	1	4	3	4	4	1	2	2	1	3	3	4	4	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	72	
162	3	1	4	3	3	2	1	4	3	1	1	4	1	4	1	1	4	1	3	3	4	4	4	4	2	4	70	
163	3	3	1	3	2	2	2	4	1	2	3	2	2	4	2	2	2	1	2	4	2	3	2	3	2	2	61	
164	3	4	3	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	4	4	3	2	2	2	3	2	71	
165	2	3	1	4	2	1	3	3	3	2	2	1	3	4	2	3	2	1	3	4	3	2	3	4	3	4	68	
166	3	4	2	4	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	3	4	81	
167	2	3	1	3	1	2	3	2	1	2	2	1	2	3	2	2	2	2	3	4	2	2	3	4	3	3	60	
168	3	3	1	3	2	2	3	4	2	2	3	2	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	76	
169	3	4	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	71	
170	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	1	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	66	
171	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	71	
172	3	3	2	3	2	2	4	4	1	2	3	1	3	3	3	2	2	3	3	4	2	3	3	3	3	2	69	
173	3	4	2	4	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	4	4	3	3	2	3	3	3	75	
174	2	3	1	4	2	2	2	3	3	2	2	3	3	4	2	2	3	2	4	4	2	3	4	4	2	4	72	
175	4	4	1	4	4	1	2	3	2	1	4	3	4	2	2	4	1	2	1	4	2	4	2	2	3	2	68	
176	3	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	3	3	1	1	3	4	4	3	4	1	2	3	57	
177	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	2	4	78
178	3	4	2	3	2	2	2	3	2	2	1	1	3	3	3	1	2	2	2	4	3	3	2	3	3	3	64	
179	2	3	2	4	2	3	2	1	3	3	2	2	3	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	79	
180	1	3	1	3	1	1	1	3	1	1	3	1	3	4	1	3	1	2	2	3	2	3	2	3	3	3	55	
181	3	1	2	4	2	2	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	4	2	4	72	
182	3	4	1	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4	2	3	2	74	
183	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	65	
184	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	70	
185	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3	4	2	3	71	
186	2	4	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	71	
187	3	4	1	3	3	2	2	3	2	2	1	1	2	4	4	1	2	2	4	4	2	4	2	4	1	3	66	
188	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	1	2	2	4	4	3	3	3	3	3	4	72	
189	3	4	4	3	3	4	4	3	2	1	1	3	3	3	3	3	1	4	4	4	2	3	2	4	3	77		
190	2	4	2	4	2	3	2	4	3	3	1	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	81		
191	2	2	2	4	3	2	3	3	1	1	3	1	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	60	
192	3	4	2	3	2	2	4	4	3	1	4	1	3	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	2	80	
193	2	4	1	3	2	1	4	4	4	2	1	1	3	3	3	1	2	2	4	4	3	1	3	4	3	4	69	
194	2	4	1	3	2	1	3	4	4	3	2	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	73	
195	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	66	
196	3	4	2	4	2	2	3	3	1	3	2	1	2	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	4	3	3	72	
197	3	3	1	2	2	2	1	4	1	1	3	2	3	4	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	66	
198	2	4	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73	
199	3	2	2	4	3	3	3	4	3	3	2	3	2	4	3	4	3	2	3	4	3	3	2	2	4	2	76	
200	4	4	1	2	2	1	1	4	1	3	2	2	3	4	4	1	1	3	3	3	4	4	2	3	1	2	65	
201	2	3	1	3	2	2	3	3	1	2	2	1	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	60	
202	3	3	2	3	2	2	2	3	2	1	2	2	3	4	2	2	3	3	4	4	2	3	4	4	3	4	72	
203	3	3	1	3	3	2	3	4	3	1	1	3	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	3	3	2	3	72	
204	3	4	2	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	3	2	2	4	4	3	3	2	3	3	3	73		
205	3	3	2	4	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	2	3	2	2	3	4	2	3	2	3	3	70		
206	3	3	2	4	2	3	2	3	1	3	3	2	3	3	3	2	4	2	3	4	3	3	3	4	3	74		
207	2	4	1	4	2	2	3	3	3	2	3	1	3	3	3	3	4	2	4	4	3	4	3	3	3	75		
208	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	59	
209	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	69	
210	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	87	
211	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	4	4	2	3	2	4	4	3	4	4	4	3	4	80	

212	2	3	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	4	2	3	3	4	3	4	4	3	4	2	4	81
213	3	4	2	3	2	3	3	3	3	2	2	1	3	4	4	2	4	3	4	3	3	3	2	4	2	4	76
214	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	65
215	3	4	2	4	2	1	3	4	1	3	2	3	3	3	2	1	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	74
216	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	1	1	3	3	3	3	3	2	4	4	4	3	3	3	3	3	77
217	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	69
218	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	78
219	3	4	2	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	2	3	2	2	4	4	2	3	3	4	3	4	84
220	3	3	2	3	3	3	2	4	3	2	3	2	3	4	3	2	3	2	3	4	2	3	3	4	2	3	74
221	3	3	2	3	2	2	3	1	2	3	1	1	3	3	2	1	2	2	4	3	2	3	3	3	1	3	61
222	3	3	2	3	3	2	3	3	4	1	1	1	2	3	2	3	1	2	3	4	2	2	2	3	3	3	64
223	2	4	1	3	1	2	3	3	1	2	1	1	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	64
224	3	4	1	3	2	2	3	4	2	2	2	2	3	4	3	1	2	2	3	3	2	2	2	4	2	4	67
225	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	3	3	69
226	2	3	2	3	2	1	1	4	1	1	3	1	3	4	2	2	2	2	3	3	3	2	1	3	2	3	59
227	2	4	2	3	2	1	4	4	2	1	1	1	2	4	3	3	4	2	4	4	2	4	4	3	4	4	74
228	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	63
229	2	4	4	4	1	1	1	4	4	4	4	3	4	3	4	4	1	4	4	4	4	4	1	4	3	4	84
230	2	3	2	3	2	2	2	4	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	64
231	1	4	1	4	1	1	1	1	4	4	1	1	4	4	2	2	1	1	2	4	3	2	1	4	2	4	60
232	2	4	1	4	2	2	3	3	3	3	3	1	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	78
233	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	73
234	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	79
235	4	4	1	3	3	3	2	2	4	3	2	1	2	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	80
236	3	3	2	4	4	3	3	3	1	3	1	4	2	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	85
237	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	3	65
238	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	74
239	1	3	1	3	1	3	3	4	4	1	4	1	4	4	3	3	4	1	4	4	2	2	4	4	4	4	76
240	4	3	1	4	2	2	3	3	2	3	3	1	3	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	75
241	2	3	1	2	1	1	2	3	2	2	2	2	3	3	2	1	3	3	3	4	2	2	2	3	1	2	57
242	2	4	1	4	1	2	3	3	4	2	1	2	1	4	3	4	2	2	1	4	3	3	3	4	3	4	70
243	2	4	2	4	2	2	4	3	4	2	3	2	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	4	3	4	4	80
244	3	3	2	3	3	2	3	3	2	1	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	68
245	4	4	1	4	2	2	4	4	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	4	4	3	3	3	3	3	2	73
246	2	3	2	3	2	1	3	3	1	2	3	1	2	3	2	1	3	2	2	3	2	2	3	4	1	4	60
247	3	4	2	4	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	78
248	2	3	1	3	2	2	3	4	2	2	1	1	2	4	2	2	3	2	4	4	3	3	2	2	3	3	65
249	3	3	1	3	2	1	3	2	2	2	3	1	3	3	2	2	2	2	4	3	2	3	2	4	2	3	63
250	2	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	72
251	2	4	1	3	2	1	1	4	3	3	1	1	1	2	3	3	2	2	3	4	3	3	2	4	3	3	64
252	3	3	2	4	2	2	4	1	4	3	4	3	4	4	2	1	3	3	3	4	2	4	3	3	3	4	78
253	3	3	2	3	2	2	3	4	3	2	3	1	2	3	3	2	3	2	4	3	2	3	2	3	2	3	68
254	2	4	1	4	2	3	3	3	2	3	1	2	2	3	3	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	69
255	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	3	81
256	4	3	4	4	2	1	3	4	4	1	4	1	4	4	3	1	1	2	4	4	3	4	4	4	4	4	81
257	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	68
258	3	3	2	3	3	3	3	4	1	3	2	2	2	4	2	3	3	2	2	3	2	3	3	4	3	4	72
259	3	3	1	3	3	2	3	3	1	2	2	2	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	67
260	3	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	80
261	2	4	2	4	3	4	3	3	2	4	3	2	3	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	86
262	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	1	1	2	3	3	2	3	2	4	4	2	2	2	3	2	3	64
263	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	1	4	4	4	4	4	4	3	4	88
264	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	1	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	64
265	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	4	4	2	2	2	2	4	4	3	3	4	4	2	4	74
266	3	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	4	3	3	2	3	3	4	72

267	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	67
268	2	3	2	3	2	3	4	4	2	2	3	2	3	4	3	3	4	2	3	4	3	3	3	3	3	3	76
269	2	3	2	3	1	3	3	3	2	2	2	1	3	3	3	3	2	2	4	4	2	2	3	3	3	3	67
270	2	3	1	4	1	2	3	4	1	2	4	2	3	4	2	3	3	2	3	4	2	4	3	3	3	2	70
271	4	4	1	3	3	2	3	4	1	1	3	3	3	4	3	1	1	2	3	4	4	4	1	2	1	2	67
272	3	3	1	3	1	2	3	2	4	2	2	1	3	4	4	1	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	75
273	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	66
274	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	63
275	1	4	2	4	1	2	1	4	3	1	3	1	3	3	3	1	2	2	3	4	3	2	3	4	2	3	65
276	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	4	2	4	66
277	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75
278	2	4	2	4	2	1	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	1	2	2	4	3	3	2	3	3	3	68
279	3	3	1	4	2	1	2	2	4	2	1	1	2	3	3	2	2	3	4	3	4	3	2	4	1	3	65
280	3	2	1	3	2	1	3	4	4	2	3	1	3	3	2	1	3	2	4	3	2	2	3	3	2	3	65
281	2	3	2	3	2	2	2	4	3	1	1	1	2	4	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	67
282	3	4	2	3	2	2	2	3	4	3	3	2	2	3	2	2	2	2	4	3	3	3	2	3	3	2	69
283	2	3	2	2	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	4	73
284	3	4	1	3	2	1	2	3	1	3	3	1	3	4	2	3	4	3	2	4	3	4	2	4	3	3	71
285	3	4	2	4	2	2	4	4	2	3	1	2	2	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	4	2	74
286	2	3	2	3	2	2	3	3	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	59
287	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	1	3	2	4	4	3	4	3	3	2	3	73
288	3	3	2	3	3	2	2	2	3	1	1	2	2	2	2	2	3	2	2	4	2	2	3	3	2	3	61
289	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	65
290	2	3	2	4	2	2	3	4	2	2	3	1	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	72
291	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	72
292	3	2	2	4	4	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	83
293	3	4	3	2	3	3	4	3	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	4	3	4	3	3	3	3	74
294	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	1	1	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	69
295	3	3	2	4	3	1	3	4	3	1	2	1	3	4	3	3	3	3	2	4	3	2	3	4	3	4	74
296	3	4	2	4	3	3	4	3	2	2	4	2	4	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	4	3	4	82
297	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	70
298	4	4	1	4	1	1	4	4	1	3	2	2	3	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	83
299	2	3	1	3	2	1	3	3	3	2	2	1	2	3	2	2	2	1	3	4	2	2	2	4	2	4	61
300	4	4	2	4	3	3	4	1	4	3	2	2	3	4	3	4	2	1	3	4	3	3	2	2	4	4	80
301	2	3	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	3	3	4	1	2	2	3	3	3	4	2	4	2	58
302	2	3	2	4	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	72
303	3	3	2	3	3	3	2	2	1	1	3	1	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	64
304	3	3	1	3	2	2	4	1	4	2	1	1	2	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	2	4	69
305	3	4	2	4	3	3	3	3	2	2	3	1	3	3	2	3	2	2	3	4	2	3	3	3	3	3	72
306	2	4	3	4	3	3	3	3	3	2	2	1	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	80
307	3	4	1	2	1	2	2	4	3	3	1	3	3	3	4	1	2	2	4	3	3	3	2	3	2	3	67
308	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	4	3	4	84
309	2	4	2	4	2	2	4	3	1	1	3	4	2	4	3	3	2	2	4	4	2	3	3	2	4	3	73
310	3	3	1	4	2	3	3	3	1	2	4	2	3	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	3	3	3	74
311	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	3	3	71
312	3	4	1	4	3	1	2	4	3	3	2	2	2	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	2	3	78
313	2	3	2	4	1	1	2	3	1	3	4	1	2	3	1	2	2	1	2	3	2	2	2	4	2	4	59
314	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	64
315	1	2	1	4	1	2	1	4	2	1	1	3	3	4	2	1	2	2	2	4	2	3	1	3	1	2	55
316	3	4	2	4	3	3	3	4	4	1	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	2	4	3	4	3	4	86
317	2	2	2	3	2	2	3	3	1	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	62
318	2	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	64
319	3	3	1	3	2	4	4	3	4	4	1	2	3	4	4	3	3	2	4	4	4	4	1	4	4	4	82
320	3	4	1	2	1	1	3	4	4	1	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	2	3	2	3	1	3	66
321	3	3	2	3	2	3	3	3	1	1	2	1	3	3	3	1	2	2	3	3	3	2	3	4	2	3	64

322	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	72		
323	2	3	2	3	2	3	3	3	1	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	3	64	
324	4	4	2	3	3	1	3	4	1	3	3	1	4	4	4	1	3	4	4	4	4	2	3	4	3	3	79	
325	3	4	1	4	2	2	3	4	3	2	2	1	4	4	3	4	3	2	4	4	4	4	2	3	4	3	79	
326	2	4	2	4	1	1	2	3	1	2	1	2	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	2	4	2	3	64	
327	3	2	1	3	2	3	3	4	4	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	76	
328	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72	
329	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	64
330	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	1	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	74	
331	2	4	1	4	1	1	3	2	1	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	4	3	2	3	4	3	4	66	
332	3	4	2	4	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	4	2	4	4	84	
333	3	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	2	64	
334	3	4	2	3	3	3	4	3	3	3	2	1	3	4	3	3	4	2	4	4	3	4	4	4	3	4	83	
335	3	3	2	3	2	2	3	1	4	2	2	1	3	4	3	4	4	4	3	4	2	2	4	4	3	3	75	
336	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	71	
337	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	4	4	3	3	2	4	2	4	70	
338	3	4	2	3	3	3	4	4	3	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	71	
339	3	3	3	4	2	2	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	4	4	3	4	80	
340	3	4	3	3	3	2	2	4	2	1	3	3	3	4	2	3	3	2	4	2	1	3	3	2	3	3	71	
341	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	1	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	71
342	4	4	1	4	2	3	2	4	3	2	3	1	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	80	
343	3	4	2	4	3	2	2	3	4	3	1	2	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	4	3	4	79	
344	3	3	2	4	3	3	3	4	1	1	3	2	3	3	3	1	1	2	4	4	2	3	1	3	2	2	66	
345	3	3	2	4	3	3	4	3	3	2	2	1	3	3	3	1	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	79	
346	3	3	2	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	3	4	4	4	4	3	4	4	3	81	
347	3	3	2	3	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	2	62	
348	3	3	2	3	3	3	3	4	4	3	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	88	
349	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	75
350	2	4	2	4	2	2	4	4	2	2	2	1	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	79	
351	2	2	1	3	2	3	3	3	1	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	4	2	2	2	3	3	3	64	
352	3	4	1	3	2	3	1	2	2	3	2	2	1	2	3	1	2	2	4	3	3	3	3	3	2	3	63	
353	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	67	
354	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	75	
355	2	4	2	4	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	4	4	4	2	3	3	4	4	77	
356	2	3	2	4	2	3	2	3	2	3	2	2	3	4	3	3	2	2	2	4	3	3	2	2	3	2	68	
357	2	4	2	3	2	2	3	3	1	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	4	3	3	64	
358	3	3	3	2	3	2	1	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	69	
359	2	3	1	3	1	1	3	3	1	3	1	1	2	3	2	3	2	1	4	4	3	2	2	4	3	4	62	
360	3	3	2	4	3	2	2	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	78	
361	4	3	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	3	3	3	2	2	4	4	4	4	4	1	3	2	1	60	
362	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	1	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	62	

Tabulasi Data Hasil Penelitian Skala Prokrastinasi Akademik

RESPONDEN	Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	Y23	Y24	Y25	SKOR TOTAL (Y)
1	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	4	1	3	2	3	3	2	4	2	3	3	3	4	2	3	69
2	4	3	3	2	2	1	4	3	2	3	2	2	2	2	4	3	1	3	1	3	3	1	4	1	3	62
3	4	4	3	3	4	1	3	4	2	4	4	1	2	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	2	3	79
4	2	2	2	2	2	3	2	1	2	2	3	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	47
5	4	3	3	2	4	1	3	3	2	4	3	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	4	2	3	68
6	1	2	1	3	3	2	1	2	3	3	2	2	2	2	3	1	1	4	3	4	1	2	2	1	3	54
7	3	2	2	2	3	3	2	4	2	3	4	1	3	2	4	3	3	3	3	3	1	3	4	2	2	67
8	4	4	3	4	4	2	3	4	1	4	4	4	3	4	4	4	3	4	2	4	3	4	4	3	4	87
9	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	3	3	4	2	3	64	
10	2	4	3	4	4	1	3	4	2	4	4	2	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	76
11	3	4	1	4	2	1	4	4	1	4	3	3	2	2	4	3	2	4	2	2	1	1	2	2	3	64
12	3	4	3	3	4	1	3	4	2	4	4	2	3	3	4	3	1	2	2	2	3	3	3	3	4	73
13	2	3	2	2	3	1	3	4	2	4	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	4	1	2	66
14	3	3	2	3	3	2	3	4	2	4	3	2	3	2	4	3	2	3	1	3	2	3	3	2	2	67
15	3	3	1	2	4	3	2	3	2	4	3	2	4	3	3	3	1	3	3	2	3	2	3	2	3	67
16	3	3	2	3	3	2	3	4	2	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	4	2	3	4	2	4	72
17	4	2	2	3	4	1	3	3	2	3	4	1	3	2	2	3	2	3	4	3	3	3	4	2	3	69
18	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	64
19	2	1	2	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	58
20	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	2	63
21	4	4	3	4	4	1	3	4	2	3	2	2	3	3	4	3	2	3	2	3	4	3	4	2	3	75
22	3	3	3	3	4	2	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	1	4	2	2	3	3	3	2	3	69
23	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	3	65
24	2	1	1	1	2	3	1	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	3	2	2	51
25	3	3	1	1	3	1	1	3	4	4	3	1	2	1	3	1	4	4	4	3	2	1	3	2	1	59
26	3	4	3	3	4	2	2	4	2	3	3	1	2	2	4	3	3	3	2	4	3	3	4	3	4	74
27	3	3	2	2	4	2	3	3	2	4	4	2	3	4	3	3	2	4	1	2	2	3	3	2	3	69
28	3	4	3	3	4	1	3	4	2	3	4	1	3	4	4	3	2	2	2	3	4	1	4	2	3	72
29	3	3	3	3	4	2	3	2	2	4	4	4	3	4	4	3	2	4	3	4	3	3	4	2	4	80
30	3	4	2	3	4	1	3	4	1	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	4	3	3	75
31	3	3	1	1	3	1	3	4	3	2	4	1	1	2	4	2	1	2	2	2	3	1	3	1	2	55
32	3	4	3	1	4	2	3	3	2	4	4	2	2	3	4	3	2	3	3	3	4	3	4	2	3	74
33	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	1	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	66
34	3	4	3	3	3	2	3	4	1	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	4	2	4	70
35	2	3	1	2	2	4	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	3	2	2	2	2	2	49
36	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	3	2	4	3	1	3	2	4	2	3	3	2	3	66
37	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	1	2	2	2	3	2	1	4	1	4	3	2	3	2	4	61
38	3	4	3	2	4	1	3	4	1	4	4	1	1	1	4	4	2	4	2	3	2	2	4	2	3	68
39	2	1	1	2	1	4	2	1	1	2	3	1	3	2	1	3	1	3	2	1	3	2	4	2	2	50
40	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	3	2	3	2	3	3	53
41	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	1	3	2	2	3	3	1	2	2	2	2	2	3	1	2	55
42	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	3	3	3	2	3	4	2	2	2	3	3	3	3	69
43	2	2	3	3	3	2	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	72
44	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	4	1	3	3	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	72
45	4	3	2	3	4	1	3	4	2	4	4	2	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	2	4	81
46	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	4	1	2	48

47	3	4	3	3	4	1	1	4	4	4	4	1	2	2	4	3	3	4	3	4	2	4	4	3	3	77	
48	2	3	2	2	4	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4	2	4	3	2	4	2	4	69	
49	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	1	2	2	1	2	1	3	2	2	2	1	3	2	2	52	
50	4	3	3	3	3	1	3	4	2	2	2	2	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	77	
51	4	3	3	4	3	1	3	4	1	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	3	3	4	3	4	79	
52	2	1	2	2	4	1	4	3	1	3	1	1	2	4	3	2	1	4	1	4	3	2	2	3	1	57	
53	3	2	3	4	3	1	3	3	1	4	3	2	3	4	3	4	1	4	3	1	4	4	4	3	4	74	
54	4	4	4	4	4	2	3	4	1	2	4	1	2	2	4	4	2	2	2	4	1	1	4	1	2	68	
55	3	3	2	4	4	2	3	4	2	1	4	2	2	3	4	4	2	3	4	3	3	3	3	2	3	73	
56	3	3	2	3	4	2	2	4	2	4	4	2	2	3	4	4	1	4	3	1	2	3	3	1	1	67	
57	2	4	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	4	2	2	68	
58	3	3	2	3	4	1	2	3	2	4	3	4	2	3	3	2	3	4	3	4	4	3	4	2	3	74	
59	3	4	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	3	77	
60	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	53	
61	3	4	2	2	4	2	3	3	2	3	3	1	2	2	3	3	1	4	2	3	3	3	2	3	2	65	
62	3	3	3	3	4	1	3	4	1	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	4	75	
63	3	3	3	3	3	1	2	3	1	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	4	2	4	65	
64	3	3	3	3	4	2	2	3	2	3	4	1	1	1	3	3	2	3	2	3	3	3	4	2	3	66	
65	4	4	3	3	4	2	3	4	2	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	77	
66	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	4	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	74	
67	2	3	2	3	4	2	3	1	2	4	3	3	3	3	4	3	1	4	3	4	4	3	4	3	4	75	
68	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	2	3	3	3	3	1	4	2	3	3	3	4	2	3	68	
69	3	4	2	1	4	2	2	4	3	4	4	2	2	2	4	1	3	3	3	4	1	1	3	1	3	66	
70	3	4	1	2	4	2	3	4	2	3	3	1	2	2	4	3	4	3	3	3	2	1	4	1	1	65	
71	4	3	3	3	4	1	1	4	2	4	4	1	3	2	4	3	4	4	4	4	3	1	4	2	3	75	
72	4	4	1	2	4	1	2	4	2	3	4	1	1	2	4	2	3	3	3	2	2	3	4	2	3	66	
73	4	3	2	2	4	2	2	4	2	3	2	1	2	2	4	3	1	4	2	3	2	2	4	2	1	63	
74	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	68	
75	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	4	2	2	2	3	3	2	4	2	2	3	3	4	3	3	71	
76	3	4	1	3	4	1	3	4	2	3	4	2	3	2	4	3	2	3	2	4	3	3	4	3	3	73	
77	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	2	3	72	
78	3	3	3	3	4	1	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	4	3	3	3	70	
79	2	3	3	3	4	1	3	3	2	4	4	1	2	3	3	3	1	1	2	2	3	2	4	2	3	64	
80	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	68	
81	3	2	2	4	4	3	1	2	2	3	3	4	4	3	2	2	1	3	2	1	4	4	3	1	3	66	
82	3	4	2	3	1	1	3	3	2	4	2	2	3	2	1	2	1	4	1	2	3	4	1	1	3	58	
83	3	3	1	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	65	
84	2	2	2	1	2	2	2	1	3	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	4	4	1	4	1	3	49	
85	3	3	2	3	4	1	3	3	1	4	4	2	2	4	4	3	1	4	2	4	3	4	3	2	4	73	
86	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	2	3	2	2	3	2	61	
87	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	1	3	2	3	2	3	3	2	3	64	
88	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	66	
89	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	2	3	3	3	2	2	57	
90	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	1	3	2	3	2	3	3	2	3	65	
91	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	70	
92	3	3	2	3	3	2	3	4	1	4	3	2	2	3	4	4	1	3	3	4	2	3	4	2	2	70	
93	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3	3	1	3	2	3	3	2	4	2	3	62	
94	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	64	
95	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	1	2	2	3	2	3	3	2	3	55	
96	3	3	1	3	4	1	3	3	1	3	4	1	2	2	3	3	1	3	1	4	3	3	4	3	3	65	
97	2	3	3	3	3	1	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	1	3	2	4	3	3	4	3	3	68	
98	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	62	
99	3	2	2	2	4	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	1	3	2	3	3	3	3	1	3	62	
100	3	4	3	3	4	2	2	4	2	3	3	1	2	1	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	63	
101	3	4	3	4	4	2	3	3	2	4	2	2	2	2	3	3	3	2	4	2	3	3	2	3	3	4	77

102	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	63		
103	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	1	3	1	2	4	2	2	3	4	66	
104	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	62	
105	3	4	2	2	3	1	3	4	1	3	4	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	4	4	2	4	74	
106	4	4	1	4	3	1	4	4	1	3	2	1	1	1	4	4	1	4	1	4	4	2	4	1	2	65	
107	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	68	
108	4	2	2	2	4	1	3	3	2	4	4	1	3	3	4	3	1	4	2	2	3	3	4	1	3	68	
109	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	1	3	2	2	2	3	3	2	3	60	
110	4	4	2	2	4	1	3	4	2	4	2	1	1	1	4	2	1	3	2	4	2	2	4	1	3	63	
111	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	4	3	3	4	2	3	66	
112	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	69	
113	3	2	2	2	3	2	3	3	2	4	2	1	2	1	3	3	1	2	2	3	3	3	4	2	3	61	
114	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	62	
115	3	4	3	1	4	1	3	4	2	4	3	1	1	1	4	3	4	4	2	2	3	1	4	1	3	66	
116	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	60	
117	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	3	1	2	2	3	3	1	3	2	3	2	3	3	2	2	61	
118	3	3	1	2	3	3	1	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	4	2	2	58	
119	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	60	
120	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	67	
121	3	3	3	2	3	1	3	3	1	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	2	2	4	2	2	64	
122	2	3	2	3	3	2	3	3	1	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	59	
123	3	3	3	3	3	2	3	4	2	4	4	1	3	3	4	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	72	
124	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	62	
125	3	3	3	1	3	2	3	4	2	3	3	2	1	2	3	3	3	3	2	3	1	3	4	2	2	64	
126	4	4	1	1	3	2	2	3	3	3	3	2	1	1	3	2	3	3	3	3	2	2	4	2	2	62	
127	4	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	1	1	2	4	3	1	1	1	2	3	3	4	2	1	62	
128	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	1	3	64	
129	4	4	3	3	4	1	3	4	2	4	4	3	3	3	4	4	2	4	2	4	3	3	4	3	3	81	
130	3	3	2	3	4	2	2	3	1	4	3	3	3	3	3	3	1	4	2	3	3	3	4	2	3	70	
131	3	4	2	3	4	1	3	4	2	3	3	1	2	2	4	3	2	4	2	4	3	2	4	1	4	70	
132	3	4	3	3	4	2	2	4	1	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	4	3	4	77	
133	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	4	2	2	66	
134	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	55	
135	2	3	2	2	3	1	3	3	2	4	3	3	2	2	3	2	1	2	1	3	1	3	4	2	3	60	
136	2	4	4	4	4	1	3	4	2	3	3	1	3	3	4	4	1	4	3	3	3	4	2	3	3	75	
137	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1	3	2	3	3	2	3	2	3	60	
138	3	4	3	3	4	1	3	4	1	3	3	3	3	3	4	3	2	4	2	3	3	3	4	2	3	74	
139	3	4	2	3	4	2	3	4	2	3	4	1	1	3	4	1	3	4	3	2	3	2	4	1	2	68	
140	3	3	3	3	4	2	2	3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	73
141	3	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	2	4	3	1	3	2	4	2	3	3	1	2	67	
142	4	2	3	3	1	1	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	2	3	4	2	2	4	4	3	4	72	
143	4	4	3	3	4	1	3	4	2	4	2	2	3	3	4	4	1	4	4	4	1	4	3	2	4	77	
144	3	1	3	1	4	2	3	2	2	1	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	57	
145	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	66	
146	3	4	2	3	4	2	2	3	2	3	4	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	64	
147	3	4	1	3	4	2	3	3	1	3	4	2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	4	2	4	72	
148	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	1	2	49	
149	4	2	1	3	4	2	3	3	2	3	3	1	2	3	3	3	1	3	2	4	1	3	4	3	3	66	
150	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	67	
151	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	1	1	2	2	2	2	1	3	1	3	2	3	4	2	3	56	
152	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	1	1	2	4	3	1	2	2	4	3	2	4	2	3	62	
153	4	2	1	3	4	3	3	2	2	4	3	3	2	4	2	1	1	4	2	4	1	4	3	1	4	67	
154	1	2	2	2	2	3	1	1	3	2	2	1	1	1	2	2	2	4	1	2	3	2	3	2	2	49	
155	4	3	2	2	3	2	2	4	2	3	4	1	2	3	4	3	2	3	2	2	3	3	4	2	3	68	
156	3	3	2	3	4	2	3	3	3	4	3	2	2	3	3	3	1	4	1	2	3	3	4	2	3	69	

157	4	3	3	4	4	1	3	4	2	4	2	3	1	3	4	3	1	3	3	4	3	3	4	3	3	75	
158	3	3	3	3	4	2	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	1	3	2	1	4	3	4	2	3	72	
159	4	4	1	3	4	2	4	4	2	4	4	4	3	3	3	4	1	4	1	4	4	4	1	2	1	75	
160	3	3	3	3	3	1	3	4	2	3	3	3	4	3	4	3	2	4	4	4	4	3	4	3	4	80	
161	2	3	1	2	2	4	1	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	1	1	2	3	1	2	54	
162	2	3	4	4	4	1	4	3	1	4	1	2	3	4	3	3	1	4	2	1	4	1	1	3	1	64	
163	3	4	3	2	4	1	3	3	1	3	2	2	2	3	3	4	3	3	2	2	3	2	4	3	4	69	
164	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	4	1	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	3	3	72	
165	3	4	1	2	3	1	3	4	1	3	4	1	4	3	3	3	3	4	2	3	3	4	4	2	3	71	
166	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1	3	2	2	2	3	2	2	3	60	
167	4	4	3	4	3	2	3	4	1	3	4	4	2	3	4	4	2	3	2	4	3	3	4	2	3	78	
168	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	1	3	2	2	2	3	3	2	3	59	
169	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	66	
170	3	4	2	2	3	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	3	3	69	
171	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	2	63	
172	3	4	3	2	3	1	3	3	1	3	3	2	2	4	4	1	2	3	3	4	3	2	3	1	3	66	
173	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	2	3	4	2	3	68	
174	3	4	3	3	3	2	3	3	2	4	1	2	3	3	4	3	1	3	1	1	3	3	4	3	3	68	
175	2	3	3	4	4	2	3	4	1	3	4	1	1	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	2	75	
176	3	2	2	1	2	4	3	1	2	3	2	2	4	1	3	1	3	2	2	3	1	4	2	2	2	57	
177	2	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	60	
178	3	3	3	2	2	2	3	4	2	4	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	71	
179	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	1	2	2	2	3	2	1	4	2	1	1	3	3	1	3	56	
180	4	4	3	4	4	2	3	4	2	4	4	3	2	4	3	3	3	4	4	1	4	4	2	2	3	80	
181	1	2	1	1	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	1	3	55	
182	3	3	1	3	3	2	3	3	3	2	3	1	2	1	3	3	2	3	3	2	2	2	4	2	3	62	
183	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	1	3	2	2	3	3	3	2	3	67	
184	3	2	3	3	3	1	3	3	2	2	4	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	67	
185	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	4	2	3	63	
186	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	69	
187	4	3	3	3	4	1	3	4	2	3	3	1	2	2	4	3	3	3	2	3	2	1	4	1	3	67	
188	4	4	1	3	4	2	3	4	2	4	4	1	3	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	3	73	
189	3	2	3	2	2	2	4	3	1	2	2	1	2	1	2	3	3	2	2	4	3	2	4	3	2	60	
190	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	4	2	3	60	
191	3	3	2	3	3	1	2	3	1	2	3	4	1	2	3	3	2	4	3	4	3	3	4	3	3	69	
192	3	3	2	3	4	2	2	3	3	4	4	1	2	2	3	3	1	2	1	2	1	2	4	1	1	59	
193	3	4	3	3	4	1	3	4	2	4	4	2	3	3	4	3	2	4	1	3	3	3	4	2	3	75	
194	3	4	1	3	4	1	2	3	2	4	4	2	3	3	3	2	3	4	4	3	3	3	1	2	2	69	
195	3	3	3	3	4	2	3	3	1	3	3	2	3	3	3	4	2	4	2	4	3	3	4	3	4	75	
196	3	3	3	3	3	1	3	4	2	3	3	2	2	2	3	3	1	3	2	3	2	3	3	2	3	65	
197	4	4	3	3	4	2	3	4	1	4	2	3	4	2	4	4	3	3	3	2	3	3	3	2	2	75	
198	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	4	2	3	63	
199	3	3	3	4	3	1	3	4	1	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	4	3	3	2	3	3	74	
200	1	2	2	2	3	2	2	4	4	4	4	3	3	3	2	1	4	4	4	3	2	1	4	1	1	66	
201	3	4	3	1	4	1	3	4	1	3	3	2	3	3	4	4	2	3	2	2	3	3	4	3	3	71	
202	4	3	3	3	4	1	3	3	2	3	4	2	1	3	4	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	73	
203	1	3	4	3	4	1	4	4	1	3	3	1	2	2	4	4	1	4	2	3	3	3	4	2	3	69	
204	3	3	2	2	4	2	3	3	2	3	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	2	3	70	
205	3	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	1	3	2	4	3	3	4	1	4	69	
206	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	2	1	3	2	3	2	3	4	2	3	60	
207	3	3	3	4	4	2	3	3	2	3	4	2	2	2	3	2	1	4	3	3	3	3	4	2	4	72	
208	4	4	3	3	4	1	4	4	1	4	4	3	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	84	
209	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	1	3	2	3	2	3	60	
210	2	1	1	1	1	4	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	1	47
211	2	3	3	3	2	3	3	3	2	1	2	1	1	2	3	3	1	3	1	4	2	1	1	2	1	53	

212	2	2	1	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	3	2	2	2	2	4	2	3	56	
213	2	2	2	3	3	1	3	3	2	3	3	1	2	2	3	3	1	4	2	2	2	3	4	2	2	60	
214	3	3	1	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	60	
215	3	3	2	3	3	2	2	3	2	4	3	2	3	3	3	3	1	4	2	1	3	2	3	2	3	65	
216	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	4	2	3	64	
217	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	68	
218	2	2	1	1	2	3	2	2	4	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	3	2	2	3	1	2	47	
219	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	1	2	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	1	3	61	
220	2	4	2	2	3	2	3	3	1	2	3	1	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	61	
221	3	3	3	4	4	1	3	3	1	3	4	2	2	2	3	4	2	3	2	2	3	3	4	3	4	71	
222	3	4	3	3	3	2	3	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	74	
223	4	4	2	3	4	1	3	4	4	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	4	3	3	74	
224	3	3	3	3	4	2	3	4	2	4	3	2	2	2	4	3	2	4	3	4	2	3	4	2	3	74	
225	3	4	3	3	4	1	3	4	1	3	3	1	2	2	4	3	4	4	2	2	3	3	3	2	3	70	
226	3	4	3	3	3	1	3	4	2	3	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	75	
227	4	4	3	3	4	2	3	4	2	3	2	1	2	3	4	3	1	2	2	3	3	3	4	2	2	69	
228	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	64	
229	4	4	3	3	4	1	1	4	1	4	4	1	1	2	4	1	4	4	4	3	1	2	4	1	4	69	
230	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	3	2	4	2	4	3	3	3	2	3	72	
231	2	2	3	3	3	2	3	3	2	4	4	3	2	3	3	3	1	4	4	4	2	4	4	2	4	74	
232	2	3	2	2	3	1	2	3	2	4	4	2	3	3	3	3	1	4	2	3	2	3	4	3	4	68	
233	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	1	3	1	2	2	2	3	2	2	56	
234	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	1	2	2	3	3	3	3	2	3	65
235	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	4	3	2	2	2	3	1	3	3	2	3	62	
236	2	1	2	2	4	2	4	1	2	2	4	1	1	1	1	4	1	3	2	2	1	2	4	2	3	54	
237	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	66	
238	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	2	3	65	
239	3	4	3	3	4	2	2	4	1	4	4	2	1	1	4	4	1	4	2	4	1	2	4	4	4	72	
240	3	4	2	2	3	1	2	3	1	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	3	4	1	4	65	
241	2	2	1	4	4	2	2	2	2	4	3	4	3	3	2	2	3	4	3	3	3	4	4	2	4	72	
242	2	3	3	4	4	2	2	3	2	4	1	1	2	3	3	4	2	3	2	1	2	3	4	2	4	66	
243	3	4	3	3	4	2	3	4	2	4	4	2	4	3	3	3	1	4	2	2	3	3	3	2	3	74	
244	3	3	3	3	3	2	2	3	2	4	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	68	
245	3	4	3	1	3	1	3	4	2	3	3	1	1	2	4	3	2	4	2	2	3	2	4	2	2	64	
246	4	3	3	3	4	2	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	2	4	3	3	2	3	3	3	3	76	
247	3	3	2	2	4	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	1	2	2	3	2	2	58	
248	3	3	3	3	4	2	2	3	1	3	4	2	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	4	2	4	74	
249	3	4	3	3	3	2	3	4	2	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2	4	3	3	78	
250	3	3	3	3	3	2	3	3	1	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	67	
251	3	4	3	3	4	2	3	4	1	2	3	3	2	3	4	4	2	4	2	4	2	4	2	3	4	75	
252	3	3	2	2	4	2	3	4	3	3	3	1	1	2	4	3	1	3	1	4	3	2	4	1	3	65	
253	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2	3	70	
254	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	60	
255	3	3	1	2	3	2	3	4	3	2	2	2	2	2	3	3	1	2	2	3	2	1	4	1	1	57	
256	3	4	3	3	4	1	3	4	2	4	4	1	1	1	4	1	2	1	2	4	4	4	3	2	1	66	
257	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	65	
258	3	4	3	3	2	2	3	4	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	4	2	3	3	2	3	69	
259	3	3	2	2	4	2	2	3	2	4	2	1	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	4	2	3	63	
260	3	4	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	66	
261	2	4	1	3	2	2	2	3	1	1	4	1	1	2	3	2	1	3	1	2	1	3	3	2	3	53	
262	2	2	2	3	3	1	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	4	1	3	66	
263	4	4	4	3	1	1	4	4	1	1	2	1	4	3	4	4	1	3	2	4	3	2	4	2	3	69	
264	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	70	
265	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	2	1	2	2	3	3	2	4	2	3	3	3	4	2	4	66	
266	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	66	

267	2	4	3	2	3	2	3	3	2	4	2	3	3	2	3	3	2	4	3	2	3	3	2	2	3	68	
268	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	1	3	2	4	3	1	3	2	4	3	1	3	2	3	63	
269	2	3	3	3	4	1	3	4	1	2	2	2	3	2	4	3	2	3	2	4	3	3	4	2	3	68	
270	2	3	2	2	2	1	3	3	2	4	2	1	3	3	3	3	2	4	2	2	3	2	4	2	4	64	
271	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	1	2	2	4	3	3	3	2	3	2	2	4	2	2	64	
272	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	1	2	1	2	2	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	57	
273	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	64	
274	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	73	
275	4	3	3	3	4	2	3	4	2	4	4	1	2	3	3	3	2	3	2	4	3	4	4	2	4	76	
276	4	3	3	2	3	2	3	4	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	65	
277	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	57	
278	4	3	2	3	4	2	3	4	2	4	4	2	4	3	3	4	3	4	3	2	4	3	2	2	3	77	
279	3	2	3	2	4	1	3	3	3	4	4	1	3	2	3	2	1	4	4	4	1	3	4	2	4	70	
280	3	2	3	2	4	1	3	3	2	4	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	4	4	2	3	69	
281	2	3	1	2	4	2	3	2	2	4	2	2	2	3	3	3	1	3	2	2	3	2	4	2	3	62	
282	3	3	2	3	3	2	2	4	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	69	
283	2	3	2	1	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	1	3	3	2	2	3	2	3	60	
284	3	3	1	3	4	1	1	3	2	3	3	4	3	3	3	3	2	4	3	4	1	3	4	1	4	69	
285	4	3	3	3	4	1	4	3	1	3	3	3	2	3	4	4	2	3	2	4	2	3	4	3	4	75	
286	4	4	3	3	4	1	3	4	2	3	2	1	2	3	3	3	2	4	3	4	3	2	3	3	3	72	
287	4	4	1	3	4	2	3	3	2	4	4	1	1	2	4	3	2	2	2	3	2	2	3	2	3	66	
288	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	4	2	4	2	4	3	3	4	2	2	71	
289	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	68	
290	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	4	2	1	4	2	4	3	3	3	2	3	65	
291	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	57
292	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	1	3	2	2	3	2	3	2	2	60
293	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	1	3	66	
294	3	4	3	3	2	1	3	3	2	2	2	1	1	2	4	3	2	2	2	2	2	2	4	3	3	61	
295	2	3	2	3	4	2	2	4	2	2	2	1	2	2	3	3	1	3	1	3	3	1	2	2	2	57	
296	3	2	1	1	3	3	2	3	2	2	1	1	1	2	3	3	1	2	1	4	2	1	3	1	2	50	
297	2	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	68	
298	2	3	2	1	4	3	2	4	2	4	4	3	3	2	4	3	1	4	1	3	2	4	3	2	3	69	
299	4	4	3	3	4	2	4	4	1	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	87	
300	3	3	2	3	4	1	3	4	1	3	3	2	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	2	76
301	3	4	2	3	4	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	1	3	4	3	3	3	76	
302	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	65	
303	4	4	3	3	3	1	3	3	2	3	3	2	3	2	4	3	2	3	2	4	3	3	4	3	3	73	
304	4	4	2	3	3	2	3	4	3	4	3	1	3	3	4	3	1	2	3	2	2	3	4	2	3	71	
305	2	3	3	3	4	2	3	3	2	2	3	2	3	2	4	3	3	2	2	3	3	3	4	2	3	69	
306	2	2	2	3	2	2	2	2	4	2	1	1	2	1	2	1	2	3	2	4	1	3	3	2	2	53	
307	3	4	3	3	4	1	3	3	2	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	2	2	2	4	3	2	77	
308	2	3	3	3	1	4	3	3	2	1	2	1	2	2	3	3	1	2	2	3	2	2	2	1	1	54	
309	3	4	3	3	4	1	3	3	1	2	4	3	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	70	
310	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	4	2	3	4	2	2	63	
311	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	2	60	
312	3	3	2	3	4	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4	2	2	1	3	4	1	3	67	
313	3	3	4	4	4	1	4	4	1	4	3	3	4	4	4	4	2	4	3	2	4	3	3	3	4	82	
314	4	4	2	3	4	2	3	4	2	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	79	
315	3	4	3	4	4	2	4	4	1	3	4	2	3	3	4	4	3	4	2	4	4	3	4	3	4	83	
316	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	4	1	2	2	3	3	1	3	2	3	3	3	3	2	3	64	
317	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	72	
318	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	62
319	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	62	
320	3	3	1	1	2	2	3	2	2	3	4	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	4	4	2	4	65	
321	2	3	3	3	3	1	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	3	4	2	3	68	

322	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	62			
323	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	2	3	66	
324	3	3	3	2	4	2	3	4	2	4	2	1	1	1	3	3	2	2	2	3	2	2	4	1	3	62	
325	3	3	3	3	4	1	4	4	1	3	4	3	3	4	4	4	1	4	4	4	3	4	1	2	3	77	
326	3	2	2	2	4	1	2	3	2	4	4	3	3	3	3	2	1	3	1	3	4	3	3	2	3	66	
327	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	57	
328	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	1	2	2	3	2	4	3	2	3	62	
329	3	4	2	3	3	2	2	3	3	3	2	1	2	2	3	3	3	3	3	4	1	2	3	2	2	64	
330	3	4	3	3	2	2	3	4	2	2	2	2	2	2	4	3	1	2	1	3	3	2	2	3	3	63	
331	2	3	3	3	4	1	3	3	2	3	4	2	3	3	3	3	2	4	2	4	3	4	4	3	4	75	
332	2	3	3	2	3	1	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	4	2	3	61	
333	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	1	2	3	3	2	2	3	2	3	63	
334	2	2	2	3	3	2	3	2	1	4	2	1	3	2	2	3	1	4	2	4	1	3	4	2	3	61	
335	4	4	1	1	2	1	2	4	2	2	1	1	1	1	4	4	1	2	3	4	1	3	4	2	3	58	
336	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	63	
337	3	4	3	3	3	2	3	4	2	4	4	3	3	3	4	3	2	3	2	4	3	3	4	3	3	78	
338	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	2	4	2	4	2	2	4	2	2	63	
339	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	3	1	2	2	4	2	3	2	2	3	63	
340	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	3	1	2	2	3	3	1	4	2	1	4	3	2	3	2	62	
341	4	4	3	3	4	2	3	4	2	3	4	1	1	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	72	
342	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	70	
343	3	3	3	4	3	3	3	3	2	4	4	2	2	2	3	3	1	3	1	3	3	3	3	2	2	68	
344	3	4	3	2	4	1	3	4	1	3	4	1	2	3	4	4	2	3	1	3	3	2	4	3	3	70	
345	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	4	2	3	61	
346	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	1	3	2	2	3	3	3	1	1	2	1	2	52	
347	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	72	
348	2	2	2	1	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	59	
349	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	1	3	2	2	2	3	3	2	3	58	
350	3	2	1	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	1	3	3	4	3	3	3	1	3	61	
351	3	3	3	3	4	1	1	4	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	4	3	2	4	2	3	69	
352	3	3	4	3	4	1	3	4	1	3	2	2	3	2	4	3	1	4	2	4	2	2	4	3	3	70	
353	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	62	
354	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	1	2	3	3	1	2	2	2	2	2	3	2	2	53	
355	2	3	3	3	4	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	67	
356	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	71
357	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	2	75	
358	3	2	2	2	3	2	2	2	2	4	4	3	3	3	3	3	1	3	2	2	2	4	3	2	3	65	
359	4	4	3	3	4	2	3	4	1	4	4	2	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	3	83	
360	1	2	2	2	3	4	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	1	2	3	3	2	3	58	
361	4	4	1	1	3	3	2	3	2	3	3	1	1	1	3	1	3	3	3	4	1	2	3	2	1	58	
362	3	3	3	3	4	2	3	4	2	3	2	3	3	3	3	4	2	4	2	3	3	3	3	2	3	73	

## Lampiran 7 Hasil Uji Deskriptif

### Descriptive Statistics

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Prokrastinasi Akademik (Y)	362	47	87	66.33	7.273
Problematic Internet Use (X1)	362	53	89	73.08	6.530
Kontrol Diri (X2)	362	51	90	70.81	7.206
Valid N (listwise)	362				

### Prokrastinasi Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	55	15.2	15.2	15.2
	Sedang	245	67.7	67.7	82.9
	Tinggi	62	17.1	17.1	100.0
	Total	362	100.0	100.0	

### Problematic Internet Use

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	50	13.8	13.8	13.8
	Sedang	253	69.9	69.9	83.7
	Tinggi	59	16.3	16.3	100.0
	Total	362	100.0	100.0	

### Kontrol Diri

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	54	14.9	14.9	14.9
	Sedang	246	68.0	68.0	82.9
	Tinggi	62	17.1	17.1	100.0
	Total	362	100.0	100.0	

## Lampiran 8 Hasil Uji Normalitas

### One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		362
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	.0000000
	Std. Deviation	5.91287612
Most Extreme Differences	Absolute	.043
	Positive	.043
	Negative	-.035
Test Statistic		.043
Asymp. Sig. (2-tailed)		<b>.178<sup>c</sup></b>

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

## Lampiran 9 Hasil Uji Linearitas

Hasil Uji Linearitas Prokrastinasi Akademik dan *Problematic Internet Use*

### ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik (Y) * Problematic Internet Use (X1)	Between Groups	(Combined)	4060.651	34	119.431	2.597	.000
		Linearity	2106.589	1	2106.589	45.809	.000
		Deviation from Linearity	1954.062	33	59.214	1.288	<b>.140</b>
	Within Groups		15037.570	327	45.986		
Total			19098.221	361			

Hasil Uji Linearitas Prokrastinasi Akademik dan Kontrol Diri

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik (Y) * Kontrol Diri (X2)	Between Groups	(Combined)	7006.445	36	194.623	5.231	.000
		Linearity	6006.534	1	6006.534	161.44	.000
		Deviation from Linearity	999.910	35	28.569	.768	<b>.827</b>
	Within Groups		12091.776	325	37.205		
Total			19098.221	361			

**Lampiran 10 Hasil Uji Multikolinearitas**

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error				Tolerance	VIF
1 (Constant)	89.003	5.672		15.692	.000		
Problematic Internet Use (X1)	.185	.051	.166	3.658	.000	<b>.893</b>	<b>1.120</b>
Kontrol Diri (X2)	-.511	.046	-.506	-11.149	.000	<b>.893</b>	<b>1.120</b>

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik (Y)

## Lampiran 11 Hasil Uji Hipotesis

### Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.582 <sup>a</sup>	.339	<b>.335</b>	5.929

a. Predictors: (Constant), Kontrol Diri (X2), Problematic Internet Use (X1)

### ANOVA<sup>a</sup>

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	6476.901	2	3238.451	92.114	<b>.000<sup>b</sup></b>
	Residual	12621.320	359	35.157		
	Total	19098.221	361			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik (Y)

b. Predictors: (Constant), Kontrol Diri (X2), Problematic Internet Use (X1)

### Coefficients<sup>a</sup>

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	<b>89.003</b>	5.672		15.692	.000
	Problematic Internet Use (X1)	<b>.185</b>	.051	.166	3.658	<b>.000</b>
	Kontrol Diri (X2)	<b>-.511</b>	.046	-.506	-11.149	<b>.000</b>

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik (Y)

## DAFTAR RIWAYAT HIDUP

### A. IDENTITAS DIRI

Nama : Liana Maulida Himmatul Husna  
Tempat, Tanggal Lahir : Ngawi, 2 Juni 2002  
Alamat : Jln. Harjono Gang. Kaswari No. 12B RT/RW 03/01  
Kec. Ngawi Kab. Ngawi  
Email : liana.maulidahh@gmail.com

### B. RIWAYAT PENDIDIKAN

1. TK Aisyiyah Bustanul Athfal
2. SD Negeri Watualang 1
3. SMP Negeri 2 Ngawi
4. SMA Negeri 1 Ngawi

Semarang, 28 Februari 2024



Liana Maulida Himmatul Husna

NIM 2007016051