

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
TEMAN SEBAYA DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK
MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
WALISONGO SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada

Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan Dalam Menyusun Skripsi

Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



Disusun Oleh :

Mukhammad Syafi'i

1807016154

**FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2022

PENGESAHAN



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

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

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
TEMAN SEBAYA DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK MAHASISWA
PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG

Nama : Mukhammad Syafi'

NIM : 1807016154

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang munaqosah oleh dosen penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang dan dapat diterima sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana dalam Ilmu Psikologi.

Semarang, 06 Juli 2022

DEWAN PENGUJI

Penguji I

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



Penguji II

Dewi Khurun Aini, M. A.
NIP. 198605232018012002

Penguji III

Khairani Zikrinawati, S. Psi., M. A.
NIP. 198512022019032010

Penguji IV

Nadya Ariyani H. N., M. Psi., Psikolog
NIP. 199211172019032019

Pembimbing I

Dr. Baidi Bukhori, M. Si
NIP. 197304271996031001

Pembimbing II

Dewi Khurun Aini, M. A.
NIP. 198605232018012002

NOTA 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

Assalamu'alaikum. wr. wb.

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

Judul : HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
TEMAN SEBAYA DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK
MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
WALISONGO SEMARANG

Nama : Mukhammad Syafi'i

NIM : 1807016154

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,

Dr. Baidi Bukhori, M.Si
NIP: 197304271996031001

Semarang, 15 Juni 2022
Yang bersangkutan

Mukhammad Syafi'i
1807016154

NOTA 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

Assalamu'alaikum. wr. wb.

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

Judul : HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
TEMAN SEBAYA DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK
MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
WALISONGO SEMARANG

Nama : Mukhammad Syafi'i
NIM : 1807016154
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,

Dewi Khurun Aini, M.A
NIP: 198605232018012002

Semarang, 15 Juni 2022
Yang bersangkutan

Mukhammad Syafi'i
1807016154

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Mukhammad Syafi'i

NIM : 1807016154

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
TEMAN SEBAYA DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK
MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
WALISONGO SEMARANG**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/ karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 14 Juni 2022

Pembuat Pernyataan



Mukhammad Syafi'i

NIM : 1807016154

MOTTO

أَصْلِحْ نَفْسَكَ يَصْلُحْ لَكَ النَّاسُ

“Perbaikilah dirimu sendiri, niscaya orang-orang lain akan baik padamu”

KATA PENGANTAR

Alhamdulillahillabillalamiin, puji syukur yang senantiasa saya panjatkan kepada Allah SWT, atas segala rahmat dan hidayah, serta pertolongan-Nya dalam menyelesaikan skripsi ini. Sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang kita nanti-nantikan syafa'atnya di yaumul qiyamah kelak.

Skripsi yang berjudul: Hubungan antara Kontrol Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang ini disusun guna memenuhi salah satu syarat kelulusan dalam meraih Sarjana Psikologi program Strata Satu (S1) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Terselesainya skripsi ini tidak hanya hasil dari jerih payah penulis sendiri melainkan juga adanya bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat. Peneliti menghaturkan terima kasih yang sebesar-besarnya bagi semua pihak yang telah memberikan dukungan moril maupun materil baik langsung maupun tidak langsung dalam penyusunan skripsi ini hingga selesai. Secara khusus saya sampaikan terima kasih kepada:

- 1) Allah SWT atas segala rahmat dan hidayah-Nya sehingga tugas akhir ini dapat terselesaikan dengan baik,
- 2) Bapak Prof. Dr. KH. Imam Taufiq, M. Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang beserta jajarannya,
- 3) Bapak 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,
- 5) Bapak Dr. Baidi Bukhori, M. Si., selaku dosen pembimbing I dan Ibu Dewi Khurun Aini, S. Pdi., M. A. selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing II yang telah memberikan bimbingan, arahan, dukungan, motivasi, dan waktunya selama proses penyusunan skripsi,

- 6) Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang telah memberikan ilmunya, membimbing serta memberikan saran kepada penulis,
- 7) Seluruh civitas akademik Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah memberikan pelayanan dan fasilitas yang menunjang,
- 8) Keluarga tercinta, kedua orang tua saya, Bapak Sulaiman dan Ibu Yamtiah, dan saudara saya Mas Sholikul, Mas Arif dan Adek Azhil yang selalu mendukung, mendoakan, dan selalu memberi semangat,
- 9) Tasya Salsabilla, yang bersedia untuk saling memberikan motivasi dan dukungan untuk bersama-sama menjalani tiap semester dengan baik,
- 10) Mahasiswa-mahasiswi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan yang telah berkenan untuk menjadi responden dalam penelitian ini serta semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu yang telah membantu, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Penulis mengakui pada penelitian ini masih banyak kekurangan dan jauh dari kata sempurna. Akan tetapi penulis berharap penelitian ini dapat memberikan sumbangan serta manfaat bagi siapapun yang membaca.

Semarang, 14 Juni 2022

Penulis,



Mukhammad Syafi'i
NIM. 1807016154

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada:

1. Almamater Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang.
2. Bapak Dr. Baidi Bukhori, M. Si., selaku dosen pembimbing I yang telah memberikan bimbingan, dukungan, arahan, motivasi, dan waktunya selama proses penyusunan skripsi
3. Ibu Dewi Khurun Aini, S. Pdi., M. A., selaku dosen wali sekaligus dosen pembimbing II yang telah banyak membantu, membimbing, dan mengarahkan selama menempuh studi di Fakultas Psikologi dan Kesehatan,
4. Bapak Sulaiman dan Ibu Yamtiah beserta saudara dan keluarga tercinta yang selalu mendukung, mendoakan, dan selalu memberi semangat kepada penulis,
5. Tasya Salsabilla, yang bersedia untuk saling memberikan motivasi dan dukungan untuk bersama-sama menjalani tiap semester dengan baik,
6. Seluruh teman-teman seperjuangan dan seperangkatan 2018 Fakultas Psikologi dan Kesehatan khususnya teman-teman Psikologi D yang telah menemani, menghibur, memotivasi dan membantu selama ini,
7. Rekan-rekan kontrakan Beringin Lestari Produktif, yaitu Muhammad Azmi Ali, Muhammad Erwin Abdullah, Ahmad Arif, Zaki Maulana, Rafli Izul, Muhammad Hisyam yang telah menemani penulis sejak dari awal penelitian, dan menjadi teman bertukar pikir sekaligus berkeluh kesah sampai skripsi dari penulis selesai,
8. Kepada Jihan Ferika Aista, Yasmin Fahrina I.A, Fa'ilatul hasanah, Rifqi Ishlah Fadilah, Zakki Al-Ghifari, dan Tarisa Novita Indana Zulva yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi dan menjadi teman bertukar pikiran tentang perskripsian,
9. Seluruh pihak yang tidak dapat penulis sebut satu-persatu dan telah berkontribusi dalam penyelesaian skripsi ini.

Akhir kata, penulis berharap bahwa skripsi ini dapat berguna bagi banyak orang.

Semarang, 14 Juni 2022

Penulis,

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Mukhammad Syafi'i', with a horizontal line underneath.

Mukhammad Syafi'i
NIM. 1807016154

DAFTAR ISI

PENGESAHAN	i
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I	ii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II	iii
PERNYATAAN KEASLIAN	iv
MOTTO	v
KATA PENGANTAR	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRACT	xvii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	5
C. Tujuan Penelitian	5
D. Manfaat Penelitian	5
E. Keaslian Penelitian	6
BAB II	11
LANDASAN TEORI	11
A. Prokrastinasi Akademik	11
1. Definisi prokrastinasi akademik	11
2. Aspek-aspek prokrastinasi akademik	13
3. Jenis-jenis prokrastinasi akademik	15
4. Faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik	17
5. Prokrastinasi akademik dalam perspektif Islam	19
B. Kontrol Diri	21
1. Pengertian kontrol diri	21
2. Aspek-aspek kontrol diri	23
3. Faktor yang mempengaruhi kontrol diri	25
4. Kontrol diri dalam perspektif Islam	26

C. Dukungan Sosial Teman Sebaya.....	28
1. Pengertian dukungan sosial teman sebaya	28
2. Aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya	29
3. Faktor yang mempengaruhi dukungan sosial teman sebaya	31
4. Dukungan sosial teman sebaya dalam perspektif Islam	32
D. Hubungan antara Kontrol Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa.....	34
Hipotesis	40
BAB III.....	41
METODOLOGI PENELITIAN.....	41
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	41
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	41
1) Variabel independen (X)	42
2) Variabel dependen (Y)	42
C. Tempat dan Waktu Penelitian	43
D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	43
1. Populasi	43
2. Sampel	44
3. Teknik sampel	45
E. Teknik Pengumpulan Data.....	47
1. Skala prokrastinasi akademik	48
2. Skala kontrol diri	49
3. Skala dukungan teman sebaya.....	50
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	52
1. Validitas.....	52
2. Reliabilitas.....	53
3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	53
G. Teknik Analisis Data.....	60
1. Uji normalitas	60
2. Uji linearitas	61
3. Uji hipotesis.....	61
BAB IV.....	64
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	64
A. Hasil Penelitian	64

1. Deskripsi Subjek.....	64
2. Deskripsi Data Penelitian	66
B. Hasil Uji Asumsi	70
1. Uji Normalitas	70
2. Uji Linearitas	71
C. Hasil Analisis Data.....	73
1. Uji Hipotesis Pertama.....	73
2. Uji Hipotesis Kedua	74
3. Uji Hipotesis Ketiga	76
D. Pembahasan.....	77
BAB V.....	85
PENUTUP.....	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN	94
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	133

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Sampel oleh Krejcie dan Morgan	44
Tabel 3.2 Jumlah Mahasiswa Aktif.....	46
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi Akademik	48
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Skala Kontrol Diri	50
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya	50
Tabel 3.6 <i>Blue Print</i> Skala Prokrastinasi Akademik.....	53
Tabel 3.7 <i>Blue Print</i> Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Coba	54
Tabel 3.8 <i>Blue Print</i> Skala Kontrol Diri	56
Tabel 3.9 <i>Blue Print</i> Skala Kontrol Diri Setelah Uji Coba.....	56
Tabel 3.10 <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya	57
Tabel 3.11 <i>Blue Print</i> Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya Setelah Uji Coba	58
Tabel 3.12 Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik	58
Tabel 3.13 Reliabilitas Skala Kontrol Diri.....	59
Tabel 3.14 Reliabilitas Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya	59
Tabel 4.1 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	64
Tabel 4.2 Data Responden Berdasarkan Kelas	65
Tabel 4.3 Data Responden Berdasarkan Semester.....	65
Tabel 4.4 Hasil Uji Deskriptif.....	66
Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Variabel Prokrastinasi Akademik.....	67
Tabel 4.6 Distribusi Variabel Prokrastinasi Akademik.....	67
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Variabel Kontrol Diri	68
Tabel 4.8 Distribusi Variabel Kontrol Diri	68
Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya	69
Tabel 4.10 Distribusi Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya	69
Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas Kontrol Diri, Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik.....	70
Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas Variabel Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik	71
Tabel 4.13 Hasil Uji Linearitas Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik.....	72
Tabel 4.14 Hasil Uji Hipotesis Variabel Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik	73
Tabel 4.15 Kategori Rentang Koefisien Menurut Sugiyono.....	74
Tabel 4.16 Hasil Uji Hipotesis Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik.....	74
Tabel 4.17 Kategori Rentang Koefisien Menurut Sugiyono.....	75

Tabel 4.18 Hasil Uji Hipotesis Variabel Kontrol Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik	76
--	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Skema hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik..... 39

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 <i>Blue Print</i> Skala Penelitian	93
Lampiran 2 Skala Penelitian Sebelum Uji Coba.....	103
Lampiran 3 Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik.....	110
Lampiran 4 Hasil Uji Validitas Skala Kontrol Diri	111
Lampiran 5 Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya	112
Lampiran 6 Skala Penelitian Sesudah Uji Coba	113
Lampiran 7 Hasil Uji Validitas Dan Reliabilitas	119
Lampiran 8 Deskriptif Subjek Dan Data.....	124
Lampiran 9 Hasil Uji Asumsi Normalitas, Uji Linearitas, Dan Uji Hipotesis.	127

THE CORRELATION BETWEEN SELF-CONTROL AND PEER SOCIAL SUPPORT WITH ACADEMIC PROCRASTINATION OF PSYCHOLOGY STUDENTS AT WALISONGO STATE ISLAMIC UNIVERSITY SEMARANG

MUKHAMMAD SYAFI”I

ABSTRACT

Abstract: The number of activities that are passed almost every day, makes a student often feel tired making students lazy to study and lazy to do assignments that make students often do academic procrastination. This study aims to empirically examine the relationship between self-control and peer social support with academic procrastination of psychology students at the Walisongo State Islamic University, Semarang. This study uses a quantitative approach with correlational techniques. The sample used in this study were 293 psychology students, Faculty of Psychology and Health, Walisongo State Islamic University, Semarang. Sampling was done by cluster random sampling technique. Method of data analysis using Pearson product moment correlation test. The results showed a correlation of 0.592 with a value of (sig) 0.000 or $p < 0.05$. So it can be said that there is a significant relationship between the variables of self-control and peer social support with academic procrastination of psychology students at Walisongo State Islamic University, Semarang. Therefore, it can be concluded that the hypothesis in this study is accepted.

Keywords: Self Control, Peer Social Support, Academic Procrastination

**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
TEMAN SEBAYA DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK
MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
WALISONGO SEMARANG**

MUKHAMMAD SYAFI'I

ABSTRAK

Abstrak: Banyaknya aktivitas yang dilalui hampir setiap hari, membuat seorang mahasiswa sering merasa kelelahan membuat mahasiswa malas belajar dan malas mengerjakan tugas yang menjadikan mahasiswa sering melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji secara empiris hubungan kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik korelasional. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah 293 mahasiswa psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *cluster random sampling*. Metode analisis data menggunakan uji korelasi *product moment pearson*. Hasil penelitian menunjukkan angka korelasi sebesar 0,592 dengan nilai (sig) 0,000 atau $p < 0,05$. Sehingga dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara variabel kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Oleh sebab itu dapat disimpulkan bahwa hipotesis pada penelitian ini diterima.

Kata kunci: Kontrol Diri, Dukungan Sosial Teman Sebaya, Prokrastinasi Akademik

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan formal dimulai dari anak-anak hingga dewasa. Semakin tinggi jenjang pendidikan, semakin besar pula tanggungjawab yang dihadapi. Seperti di jenjang perguruan tinggi, setiap individu sudah mulai dihadapkan dengan berbagai kesibukan di kampusnya (Ajhuri, 2012: 15). Mulai dari kegiatan belajar mengajar di dalam kelas hingga kegiatan lain seperti mengikuti organisasi, ekstrakurikuler dan kegiatan di luar kampus. Dengan banyaknya aktivitas yang dilalui hampir setiap hari, membuat seorang mahasiswa sering merasa kelelahan. Hal ini membuat mahasiswa malas belajar dan malas mengerjakan tugas. Akibatnya, tugas yang ditunda oleh mahasiswa sampai melewati batas waktu yang sudah ditetapkan akan berdampak tidak maksimal atau bahkan terlambat dalam mengumpulkan tugas. Penundaan tugas ataupun pekerjaan disebut dengan istilah prokrastinasi.

Prokrastinasi akademik merupakan penundaan dalam pengerjaan tugas akademik. Kata '*Procrastination*' yang berasal dari bahasa latin memiliki arti yakni kata '*pro*' artinya bergerak maju dan '*crastinus*' yaitu keputusan hari esok (Wyk, 2004: 3). Jadi, prokrastinasi merupakan penundaan sampai hari esok atau berikutnya. Prokrastinasi akademik dapat dijumpai di kalangan pelajar maupun mahasiswa. Prokrastinasi menjadikan efek negatif dalam kegiatan belajar untuk memperoleh prestasi akademik. Kemudian, menyebabkan pengumpulan tugas yang terlambat sehingga menimbulkan rasa cemas ketika akan menghadapi ujian dan mempengaruhi aktivitas lainnya di lingkup sekolah maupun kampus.

Dalam sudut pandang Islam, seorang muslim sangat dilarang untuk menunda-nunda pekerjaan, hal ini sebagaimana terdapat dalam Al-Qur'an surat Al-Insyirah ayat 7, yaitu:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artinya: “Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain”.

Penjelasan ayat di atas mengandung hikmah untuk umatnya agar dapat menggunakan dan memanfaatkan waktu dengan baik dan bisa menghindari perilaku menunda-nunda pekerjaan. Oleh sebab itu, memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang besar adalah sebuah permasalahan awal. Apalagi, memiliki pekerjaan atau tugas yang sangat penting untuk dikerjakan pada saat itu juga (Harmalis, 2021: 89).

Seseorang yang memiliki masalah prokrastinasi kronis akan cenderung menolak bahwa dirinya sendiri dan orang lain mengalami prokrastinasi (Dryden, 2012: 268). Menurut Ferrari, Keane, Wolfe & Beck (1998: 26) masalah prokrastinasi akademik yang terjadi pada pelajar sekitar 25-75% dihitung dalam skala persen. Penelitian yang dilakukan oleh Edwin dan Sia (2007: 8) ditujukan untuk 295 mahasiswa, mendapatkan hasil 30.9% Fakultas Psikologi di Universitas Surabaya dapat digolongkan tinggi dan sangat tinggi terjadi prokrastinasi. Penelitian mengenai prokrastinasi sudah banyak dijelaskan, menjadikan hal yang penting untuk dilakukannya penelitian mengenai masalah prokrastinasi (Nanda, 2020: 18).

Ferrari, O’Callaghan dan Newbegi (2005: 23) hasil dari penelitiannya mengungkapkan 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian tugas. Penelitian di salah satu perguruan tinggi di Surabaya yang dilakukan oleh Kartadinata & Tjundjing (2008: 111) menyatakan mahasiswa yang melakukan tindakan prokrastinasi terhitung sebanyak 95%. Hal ini dikarenakan sebanyak 42% mahasiswa malas mengerjakan tugas dan 25% mahasiswa memiliki tanggungan tugas yang banyak untuk diselesaikan.

Ellis dan Knaus (dalam Ghufroon, 2012: 152) menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan kebiasaan dalam hal penundaan yang tidak memiliki tujuan untuk menghindari tugas. Ketakutan akan kegagalan membuat

seseorang yang melakukan prokrastinasi memiliki sebuah asumsi bahwa dalam mengerjakan tugas harus mendapatkan hasil sebaik-baiknya. Kebiasaan menunda pengerjaan tugas dapat dilihat sebagai *trait* prokrastinasi. Prokrastinasi akademik adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan prokrastinasi yang terjadi di bidang akademik. Seorang yang melakukan prokrastinasi disebut prokrastinator.

Prokrastinasi dapat dialami dalam berbagai segi kehidupan. Dalam dunia pendidikan lebih spesifik disebut sebagai prokrastinasi akademik. Schouwenburg dan Lay (1995) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kegiatan atau perilaku untuk menunda dalam hal pengerjaan tugas akademik. Bentuk dari prokrastinasi akademik dapat dilihat dari menunda mengerjakan tugas, terlambat mengumpulkan tugas, dan menggunakan waktu untuk hal lain meskipun sedang mendapat tugas (Sia, T.D, 2007: 356).

Menurut Ferrari, Keane, Wolf, dan Beck (1998: 103) terdapat sekitar 25%-75% pelajar memberitahukan bahwa prokrastinasi adalah salah satu permasalahan di lingkup akademik. Penyebab terjadinya prokrastinasi akademik dapat disebabkan lemahnya kontrol diri pada siswa. Dimana siswa tidak bisa memilah apa yang terlebih dahulu diprioritaskan. Sehingga ketika mendapat tugas, tidak segera dikerjakan malah menggunakan waktunya untuk hal lain yang tidak bermanfaat (Astrini, 2018: 4).

Dukungan sosial teman sebaya adalah komponen eksternal lain yang menyebabkan prokrastinasi (Ferrari, 2016: 216). Dukungan teman sebaya merupakan proses dalam memberikan dan menerima bantuan yang berdasarkan pada tugas masing-masing individu untuk saling tolong-menolong bersama teman yang pada akhirnya menjadi tanggung jawab bersama. Dukungan teman sebaya ialah dukungan sebagai teman yang seusianya dengan remaja terhadap remaja (Baron, dkk. 2003: 53).

Dukungan positif dari keluarga, teman, dan proses belajar dapat berdampak pada penyelesaian tugas siswa yang baik, meminimalkan atau

mengurangi masalah yang dapat menghambat penyelesaian tugas (Lubis, 2018: 6). Oleh sebab itu, mahasiswa yang menerima dukungan sosial teman sebaya yang baik akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi dan dapat berpikir lebih optimis dalam situasi apapun. Dukungan tersebut akan memberikan sudut pandang yang baik untuk mahasiswa dan juga mendukung mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Adapun sebaliknya dukungan yang negatif dari teman sebaya dapat mendukung dalam prokrastinasi akademik mahasiswa (Lubis, 2018: 7).

Alasan peneliti mengambil subjek mahasiswa di Jurusan Psikologi UIN Walisongo Semarang adalah adanya indikasi perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh beberapa mahasiswa terutama menunda-nunda dalam mengerjakan tugas yang sudah diberikan. Berdasarkan hasil kuesioner yang sudah disebar oleh peneliti pada tanggal 7 September 2021, dari 72 mahasiswa Psikologi yang sudah mengisi, menyatakan 62,5% mahasiswa ketika mendapatkan tugas kuliah sering ditunda dalam pengerjaannya. Kebiasaan menunda pengerjaan tugas dikarenakan adanya kesibukan yang lebih penting, kesulitan dalam pengerjaannya, dan waktu pengumpulan tugasnya masih lama. Sehingga mereka menggunakan waktu luangnya untuk berorganisasi, bermain game dan membuka sosial media. Mahasiswa yang merasa kesulitan mengerjakan tugas tak jarang juga menunggu temannya yang sudah selesai mengerjakan untuk kemudian menirunya. Sementara itu, 90,3% mahasiswa merasa cemas dan stress ketika tugasnya tidak dapat diselesaikan. Alhasil, perilaku prokrastinasi tersebut akan berdampak buruk bagi mahasiswa dalam menjalani kehidupan sehari-hari dan juga akan berdampak pada kecemasan mahasiswa ketika tugas tidak dapat diselesaikan.

Berdasarkan uraian di atas, khususnya fenomena yang terjadi pada mahasiswa program studi psikologi, sehingga dalam penelitian kali ini peneliti mengangkat judul **“Hubungan antara Kontrol Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Psikologi”**

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan di atas, maka peneliti merumuskan masalah penelitian sebagai berikut:

1. Adakah hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang?
2. Adakah hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang?
3. Adakah hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang serta rumusan masalah yang telah dipaparkan, maka tujuan dari penelitian ini ialah:

1. Untuk menguji secara empiris hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
2. Untuk menguji secara empiris hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
3. Untuk menguji secara empiris hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Setidaknya, ada beberapa manfaat yang bisa diperoleh dalam penelitian ini. Berikut manfaat yang akan didapat:

1. Manfaat teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat mengembangkan pengetahuan dalam bidang psikologi.

- b. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan sumber referensi bagi penelitian selanjutnya terkait kontrol diri, dukungan sosial teman sebaya, dan prokrastinasi akademik.
2. Manfaat praktis
 - a. Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan, pengetahuan, dan pengalaman bagi peneliti yang dapat berguna di waktu yang akan datang.
 - b. Bagi Mahasiswa

Hasil penelitian ini diharapkan sebagai bahan evaluasi bagi mahasiswa yang masih kerap melakukan tindakan prokrastinasi akademik, dengan beberapa dukungan positif mahasiswa dapat meningkatkan semangat dalam menyelesaikan tanggung jawab perkuliahan.
 - c. Bagi Universitas

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah koleksi bacaan bagi mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, khususnya bagi mahasiswa psikologi.

E. Keaslian Penelitian

Sebelum melakukan penelitian lebih lanjut tentang prokrastinasi akademik, penulis menganalisis berbagai penelitian terdahulu yang ada pada topik untuk pertimbangan dan arahan dalam melakukan penelitian ke depannya.

1. Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi dalam Menyelesaikan Skripsi di Universitas Medan Area. (Lubis, 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Lubis ditulis tahun 2018 sebagai Tugas Skripsi. Responden dalam penelitiannya adalah mahasiswa psikologi sedang menyelesaikan tugas akhir skripsi yang berjumlah 40 orang. Pada penelitiannya menggunakan skala prokrastinasi akademik yang mengacu

pada 4 aspek menurut Lee, 2005, yakni *perceived time* (gagal menepati batas pengumpulan), *intention action* (kesenjangan antara kinerja dan rencana), *emotional distress* (rasa tertekan saat menunda tugas), dan *perceive ability* (persepsi terhadap kemampuan). Pengumpulan data dilaksanakan dengan *skala likert*. Guna menguji hipotesis yang diajukan dengan koefisien korelasi $r_{xy} = -0,382$ dengan signifikansi $p = 0,015 < 0,050$. Dengan menggunakan hipotesis negatif yang mempunyai arti semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Perbedaan penelitian terdahulu dengan penelitian yang akan dilakukan yaitu pada penelitian terdahulu memakai aspek prokrastinasi akademik menurut Lee, 2005. Sedangkan penelitian yang saya lakukan memakai aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari, dkk 1995, yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

2. Hubungan antara Dukungan Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tahun Kelima yang sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Ilmu Budaya dan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. (Sayekti & Sawitri, 2018).

Selanjutnya ada penelitian dari Sayekti dan Sawitri yang dilaksanakan di Fakultas Ilmu Budaya dan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro dengan responden adalah mahasiswa dari kedua fakultas yang berjumlah 104 mahasiswa diambil dengan menggunakan metode *convenience sampling*. Dalam penelitiannya diperoleh hasil, bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik di antara mahasiswa tahun kelima yang mengerjakan tesis mereka ($r_{xy} = -0,31$; $p = 0,001$), dan bahwa dukungan teman sebaya memiliki kontribusi efektif 10% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan 90 % faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik tidak diselidiki dalam penelitian ini. Perbedaannya terletak pada

teknik pengambilan sampelnya, yaitu convenience sampling pada penelitian sebelumnya dan cluster random sampling pada penelitian yang dilakukan oleh peneliti.

3. Prokrastinasi Akademik dan Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya (Pradinata & Susilo, 2016).

Penelitian yang dilakukan oleh Pradinata dan Susilo ditulis tahun 2016 di E-jurnal *Experientia* Vol. 4, No. 2. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala mengikuti studinya, dengan total sampel 30 peserta yang mengambil proposal skripsi atau tesis selama lebih dari satu semester. Teknik pengambilan sampelnya menggunakan *incidental sampling*. Data dievaluasi menggunakan Kendall's Tau b, teknik analisis statistik non-parametrik. Dengan nilai p sebesar 0,028 ($p \leq 0,05$), diperoleh hasil koefisien korelasi sebesar 0,290. Dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa memiliki hubungan yang menguntungkan. Prokrastinasi akademik sebanding dengan jumlah dukungan sosial teman sebaya yang diterima artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima, maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademiknya. Perbedaannya terletak pada teknik pengambilan sampel: penelitian sebelumnya menggunakan *sampling insidental*, sedangkan peneliti menggunakan *cluster random sampling* dalam penelitiannya.

4. Prokrastinasi Akademik ditinjau dari Kontrol Diri pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan. (Widyastari dkk, 2020)

Penelitian ini dilakukan oleh Widyastari, Atrizka, Ramadhani, dan Damanik pada tahun 2020 di E-Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K). Pendekatan teknik sampling *disproportionate stratified random sampling* digunakan untuk memilih 127 orang dari siswa SMA Swasta Ar-Rahman Medan dalam penelitian ini. Korelasi *product moment* digunakan untuk menganalisis data, yang dilakukan dengan bantuan SPSS 17 *for windows*. Hasil analisis data menunjukkan adanya

hubungan negatif antara pengendalian diri dengan prokrastinasi akademik, dengan nilai korelasi sebesar $-0,698$ dan p sebesar $0,000$ ($p < 0,05$). Berdasarkan temuan ini, siswa di SMA Swasta Ar-Rahman Medan menunjukkan $48,7\%$ pengendalian diri dalam hal prokrastinasi akademik, selebihnya $51,3\%$ dipengaruhi oleh faktor lain, seperti efikasi diri, dukungan sosial orang tua, konsep diri, motivasi belajar dan regulasi diri. Perbedaannya terletak pada sampel dan teknik sampling. Sampel pada penelitian ini mengambil siswa SMA Swasta. Sedangkan untuk teknik samplingnya menggunakan *disproportionate stratified random* yang berarti populasi mempunyai anggota atau unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional.

5. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus (Aini, dan Mahardayani, 2011)

Penelitian ini dilakukan oleh Aini dan Mahardayani pada tahun 2011 di E-Jurnal Psikologi Pitutur. Penelitian ini melibatkan 425 mahasiswa Universitas Muria Kudus yang telah mengikuti mata kuliah skripsi minimal dua semester dan memiliki masa aktif studi lebih dari delapan semester. Teknik pengambilan sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah *purposive sampling*. Analisis data menunjukkan nilai r_{xy} sebesar $-0,041$ dengan p sebesar $0,000$ ($p < 0,01$). Ini menunjukkan bahwa semakin banyak kontrol yang dimiliki, maka semakin sedikit penundaan yang dimiliki juga dalam menyelesaikan skripsi, begitupun sebaliknya. Perbedaannya terletak pada teknik pengambilan sampel: penelitian sebelumnya menggunakan *purposive sampling*, sedangkan peneliti menggunakan *cluster random sampling* dalam penelitiannya. Pada penelitian terdahulu hanya menggunakan satu variabel bebas dan satu variabel terikat.

6. Pengaruh Kontrol Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang (Purwanti, & Lestari, 2016).

Penelitian ini dilakukan oleh Purwanti dan Lestari pada tahun 2016 di E-jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa Vol. 5, No. 8. Responden dalam penelitian ini adalah 53 siswa di kelas X. Metode yang digunakan adalah metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif, dimana prosedur pemecahan masalah didokumentasikan secara deskriptif dengan menggunakan statistik. Pendekatan komunikasi tidak langsung dengan alat pengumpulan data, seperti inventaris, digunakan dalam prosedur pengumpulan data. Analisis product moment dari kedua variabel menghasilkan r hitung = -0,708, menunjukkan hubungan negatif dan signifikan antara pengendalian diri dan prokrastinasi akademik, dengan kontrol diri yang lebih kuat menghasilkan perilaku prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Perbedaannya pada teknik pengambilan sampel, yaitu *proportional random sampling* pada penelitian sebelumnya. Dalam melakukan penelitian, peneliti menggunakan *cluster random sampling*. Metode deskriptif dengan pendekatan kuantitatif digunakan dalam penelitian terdahulu ini.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Prokrastinasi Akademik

1. Definisi prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik merupakan penundaan dalam pengerjaan tugas akademik. Kata '*Procrastination*' yang berasal dari bahasa latin memiliki arti yakni kata '*pro*' artinya bergerak maju dan '*crastinus*' yaitu keputusan hari esok (Lubis, 2018: 6). Jadi, secara bahasa, prokrastinasi ialah menunda atau menangguhkan sampai hari yang akan datang. Dalam penelitian Tjundjing (2006: 19) menyatakan prokrastinasi ialah menunda aktivitas tanpa adanya alasan yang jelas.

Perilaku prokrastinasi dicirikan oleh keterlambatan respons individu yang terus-menerus atau kebiasaan. Hal ini ditegaskan oleh pernyataan Burka dan Yuen (Ghufron, 2012: 152) ada aspek irasional yang dimiliki seorang prokrastinasi. Seorang penunda merasa bahwa suatu pekerjaan harus diselesaikan dengan sempurna agar si penunda merasa aman dari perilaku prokrastinasi. Ketika prokrastinasi telah menjadi kebiasaan permanen dan dilakukan secara konsisten oleh seseorang ketika dihadapkan dengan suatu tugas, hal itu dikenal sebagai prokrastinasi.

Menurut Tuckman (1990: 5), prokrastinasi ialah kecenderungan perilaku dalam menunda dan menghindar dari tugas yang diperoleh, perilaku tersebut merupakan perilaku yang dilakukan secara sadar oleh individu. Sementara itu, Prokrastinasi akademik menurut Brown dan Holzman (Rizvi, 1997: 48) adalah ungkapan lain yang sering digunakan untuk menggambarkan kecenderungan untuk menunda-nunda dalam menyelesaikan pekerjaan atau tugas.

Solomon & Rothblum (1984: 504) disebutkan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan menunda pekerjaan atau tugas yang berulang untuk jangka waktu yang lama (Ulum, 2006: 158). Menurut Lay dan Schouwenburg (Wolters, 2003: 183), prokrastinasi akademik sebagai

penundaan kebiasaan untuk menunda atau menangguhkan sesuatu kepentingan guna mencapai beberapa tujuan.

Millgram (Ghufron, 2012: 153) menyatakan bahwasanya prokrastinasi merupakan sebuah perilaku yang mempunyai spesifikasi tertentu, meliputi sebuah perilaku yang menyangkut-pautkan dengan unsur penundaan, baik memulai maupun menyelesaikan suatu tugas dan aktivitas tertentu. Ferrari dkk (1995: 212), menegaskan bahwa pengertian prokrastinasi sendiri bisa dilihat dari beberapa keterangan, yakni:

- a) Prokrastinasi adalah kebiasaan atau pola perilaku yang mengarah pada suatu sifat. Ini telah berkembang menjadi respons yang gigih terhadap aktivitas, umumnya disertai dengan ide-ide yang salah.
- b) Prokrastinasi merupakan perbuatan penundaan perilaku dalam menyelesaikan suatu tugas tanpa memiliki alasan dari penundaan tersebut.
- c) Penundaan bukan hanya sebuah perilaku; itu juga merupakan ciri kepribadian. Ciri-ciri yang merupakan komponen perilaku dan penyakit mental kemudian dapat dirasakan secara langsung atau tidak langsung.

Berdasarkan uraian sebelumnya, dapat dikatakan bahwa prokrastinasi adalah tindakan menunda-nunda yang dilakukan secara sadar dan sering dengan melakukan kegiatan yang tidak penting sambil menyelesaikan tugas. Seseorang dianggap prokrastinator jika ia sering menunda tugas-tugas penting tanpa alasan yang jelas. Oleh sebab itu, individu yang mempunyai kesulitan dalam hal memanager waktu dengan baik, menunda pekerjaan sesuai dalam tenggang waktu yang sudah ditetapkan, adakalanya mengalami kesulitan dan mempersiapkan diri dan tidak berhasil dalam penyelesaian tugas dengan waktu yang sudah ditetapkan.

2. Aspek-aspek prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik dapat dilihat dalam berbagai cara, yang masing-masing dapat dinilai dan diperiksa kualitasnya. Menurut Ferrari dkk, (1995: 214) mengemukakan aspek-aspek prokrastinasi sebagai berikut:

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Individu yang melakukan prokrastinasi akan mengetahui bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Namun, individu akan menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau akan menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas sampai selesai jika individu sudah mulai mengerjakannya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Jika dibandingkan dengan waktu yang dibutuhkan pada umumnya, orang yang suka menunda-nunda akan memakan waktu yang lama. Prokrastinator akan mempersiapkan diri secara berlebihan dengan menghabiskan waktu yang dimilikinya. Dalam penyelesaian tugas seorang individu akan melakukan kegiatan-kegiatan yang tidak diperlukan tanpa memikirkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Ciri-ciri utama seorang penunda adalah mereka gagal menyelesaikan tugas tepat waktu atau lambat dalam menyelesaikan pekerjaan.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Individu yang suka menunda-nunda akan mengalami kesulitan untuk mengeksekusi sesuatu dengan benar dalam kerangka waktu yang telah ditentukan. Biasanya dalam mengumpulkan tugas prokrastinator mengalami keterlambatan dan tidak sesuai *deadline* yang telah diberikan. Oleh sebab itu, individu mungkin sudah merencanakan sesuatu untuk mulai menyelesaikan tugasnya di waktu yang telah ditentukan. Namun, jika seseorang harus menyelesaikan suatu tugas, seorang prokrastinasi tidak akan menyelesaikan apa yang telah direncanakan untuk menyelesaikan tugas secara tepat waktu.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Sengaja mengabaikan tugas yang harus diselesaikan dengan memilih kegiatan lain yang bisa membuat bahagia. Seorang prokrastinator tidak memanfaatkan waktunya dengan baik untuk mengerjakan tugas tetapi melakukan aktivitas yang menurutnya lebih membahagiakan dan menjadi sebuah hiburan untuk individu tersebut. Seperti, bermain, mengobrol, nonton, mendengarkan musik, jalan, dan sebagainya yang mengakibatkan banyak menyita waktu untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Kemudian Lee, (2005: 8) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik terdiri dari empat aspek, antara lain:

a. *Perceived time*

Pada aspek ini dijelaskan bahwasanya prokrastinasi yang dikerjakan individu ialah gagalnya tugas yang dikumpulkan sesuai waktu yang sudah ditentukan. Hal tersebut disebabkan orientasi individu yang berfokus pada masa sekarang bukan masa yang akan datang sehingga prediksi waktu yang digunakan untuk mengerjakan tugas terpakai untuk kegiatan lain.

b. *Intention action*

Pada aspek ini terjadi perbedaan antara keinginan dan kenyataan. Hal ini terbukti adanya kegagalan dalam menyelesaikan tugas, mulanya individu mempunyai keinginan untuk menyelesaikan tugas tetapi seiring dengan jangka waktu yang semakin dekat maka celah antara keinginan dan perilaku menjadi semakin kecil.

c. *Emotional distress*

Pada aspek ini mungkin akan memperlihatkan perasaan cemas oleh pelaku prokrastinasi. Hal ini dikarenakan timbulnya konsekuensi negatif yang berakibat pada kecemasan dalam diri.

d. *Perceived ability*

Pada aspek ini keyakinan dalam diri akan sangat mempengaruhi terhadap kemampuan yang dimiliki individu. Munculnya keraguan terhadap kemampuan dirinya menyebabkan individu akan sering melakukan prokrastinasi.

Peneliti memilih komponen prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Ferrari (1995) berdasarkan penjelasan aspek prokrastinasi akademik di atas, yaitu keterlambatan dalam memulai pekerjaan pada kegiatan yang harus diselesaikan, dalam mengerjakan tugas yang mengalami keterlambatan, tidak seimbang antara rencana dengan kenyataan dan mengabaikan tugas yang harus diselesaikan karena lebih memilih aktivitas yang lebih menyenangkan.

3. Jenis-jenis prokrastinasi akademik

Istilah lain yang sering dipakai oleh para ahli dalam menentukan jenis-jenis prokrastinasi ialah prokrastinasi akademik dan prokrastinasi non akademik (Ferrari, Jhonson & McGown, 1995: 48). Pengertian prokrastinasi akademik ialah jenis penundaan yang dikerjakan pada tugas yang mempunyai hubungan dengan tugas akademik, contohnya tugas sekolah, tugas kuliah, dan tugas kursus. Selanjutnya, pengertian prokrastinasi non akademik ialah jenis penundaan yang dikerjakan pada tugas non formal yang berhubungan dengan tugas kehidupan sehari-hari, seperti tugas sosial, tugas kantor, tugas rumah tangga dan tugas lainnya (Susilo, 2016: 86).

Jenis-jenis prokrastinasi akademik menurut Ferrari (1995: 216), membagi prokrastinasi menjadi dua jenis berdasarkan tujuan dan manfaat melakukannya, yaitu:

- a. Functional procrastination, yaitu penundaan dalam mengerjakan tugas yang mempunyai tujuan guna memperoleh informasi yang lengkap dan akurat.

b. Dysfunctional procrastination, yaitu penundaan dalam mengerjakan tugas yang tidak mempunyai tujuan tertentu, yang akan mengakibatkan timbulnya permasalahan. Dysfunctional procrastination berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan dapat terbagi menjadi dua:

1. Decisional procrastination

Decisional procrastination adalah suatu penundaan untuk mengambil keputusan (Ghufron, 2012: 154). Prokrastinasi dilakukan sebagai persepsi mengenai situasi yang akan membuat dirinya stress mengakibatkan seseorang membuat sebuah keputusan untuk melakukan prokrastinasi. Pengalaman kegagalan dalam mengerjakan sebuah tugas prokrastinasi dapat menjadi pemicu sehingga keputusan untuk menunda berkesan sudah biasa dilakukan seorang prokrastinasi.

2. Behavioral atau avoidance procrastination

Menurut Ferrari (1995: 218), menyatakan penundaan dilakukan dengan menggunakan suatu cara agar terhindar dari tugas yang dirasa sulit untuk dikerjakan. Seorang melakukan prokrastinasi dengan tujuan menghindari kegagalan pada penyelesaian pekerjaan sehingga dapat memberikan nilai negatif yang bisa mempengaruhi *self-esteem* individu sehingga prokrastinator mengerjakan menunda tugas yang penting tersebut.

Kemudian menurut Solomon dan Rothblum (1984: 504) memecah enam sektor akademik yang sering terjadi prokrastinasi, yakni:

- a. Tugas administratif, yakni penundaan tugas-tugas administratif, seperti membayar SPP, presensi praktikum, mengisi daftar hadir, dan sebagainya.
- b. Tugas membaca, seperti keengganan mahasiswa untuk membaca dan mencari referensi yang berhubungan dengan tugas akademiknya.

- c. Menghadiri pertemuan, meliputi terlambat menghadiri kuliah, seminar, praktikum dan pertemuan lainnya.
- d. Tugas menulis, seperti keengganan dalam mengerjakan tugas, seperti laporan, makalah dan sebagainya.
- e. Persiapan menghadapi ujian, kurangnya persiapan dalam menghadapi ujian seperti menunda belajar di saat mendekati ujian.
- f. Beberapa tugas akademik pada umumnya, seperti keengganan siswa untuk menyelesaikan tugas akademiknya.

Menurut kategori prokrastinasi yang sudah tercantum di atas, seorang penunda hanya dapat menunda hal-hal tertentu seperti upaya akademis, pekerjaan di tempat kerja, pengambilan keputusan, dan tanggung jawab rumah tangga, dan beberapa tugas lainnya yang sering ditunda.

4. Faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik, dibagi menjadi dua bagian, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang ada dalam diri individu yang dapat mempengaruhi prokrastinasi, menurut Ghufron (2012: 164), yaitu:

a) Kondisi fisik individu

Salah satu faktor yang ada pada seseorang yang dapat mempengaruhi timbulnya prokrastinasi akademik dimanifestasikan dalam penyakit fisik dan masalah kesehatan pribadi, seperti kelelahan atau kelesuan. Seseorang yang lelah dari kuliah atau pekerjaan paruh waktu dan tidak punya waktu untuk mengejar kesenangan lebih mungkin untuk menunda. Tingkat intelegensi seseorang tidak mempengaruhi terjadinya prokrastinasi, meskipun prokrastinasi sendiri sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan *irasional* yang dimiliki oleh seseorang.

b) Kondisi psikologis individu

Menurut Millgram dkk (dalam Rizvi, 1998: 53) *trait* kepribadian yang dimiliki individu turut mempengaruhi timbulnya prokrastinasi akademik, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tampak dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan yang berhubungan dengan sosial motivasi yang dimiliki individu juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi dalam diri yang dimiliki individu disaat menghadapi tugas, maka akan semakin rendah kecenderungannya dalam melakukan prokrastinasi akademik.

Berbagai hasil penelitian lainnya juga menemukan beberapa aspek internal yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan suatu tindakan prokrastinasi, antara lain rendahnya kontrol diri.

Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik, menurut Ghufron (2012: 165), yaitu:

a. Gaya pengasuhan orangtua

Hasil penelitian oleh Ferrari dan Ollivete (1982: 687) menemukan bahwa pola asuh otoriter yang tinggi oleh ayah berpengaruh pada pembentukan perilaku prokrastinasi kronis pada anak perempuan. Tidak seperti pola asuh otoritatif ayah yang tinggi, yang memiliki pengaruh negatif pada anak perempuan, pola asuh otoritatif memiliki dampak yang menguntungkan bagi anak perempuan. Ibu yang rentan terhadap penghindaran penundaan (*avoidance procrastination*) menghasilkan anak perempuan yang rentan terhadap penghindaran penundaan.

b. Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan yang *lenient* akan berdampak pada banyaknya orang yang melakukan prokrastinasi akademik melainkan berbeda dari kondisi lingkungan yang sering diawasi. Derajat atau jenjang

sekolah di dusun atau kota ternyata tidak berdampak pada kebiasaan seseorang melakukan prokrastinasi (Rizvi, 1998: 54).

Menurut Ghufron (2012: 166) bahwa adanya dukungan sosial, seperti dukungan sosial dari orang tua atau dukungan sosial dari teman sebaya, merupakan salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial individu, seperti dari keluarga atau teman sebaya, memiliki hubungan negatif dengan keterlambatan dalam menangani tanggung jawab mereka.

Kemudian menurut Burka dan Yuen (1983: 11) Perilaku menunda-nunda dipengaruhi oleh berbagai variabel, termasuk kekhawatiran atas evaluasi yang akan datang, kesulitan membuat keputusan, pemberontakan melawan kontrol orang yang berwenang, kurangnya tuntutan dari tugas, dan standar tinggi yang tidak realistis untuk bakat individu.

Unsur-unsur yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dipisahkan menjadi dua kategori berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yang tercantum di atas, antara lain faktor internal dan eksternal. Faktor internal termasuk kesehatan tubuh individu serta status psikologisnya. Gaya pengasuhan, kondisi lingkungan, dan dukungan sosial teman sebaya merupakan faktor eksternal.

5. Prokrastinasi akademik dalam perspektif Islam

Penundaan adalah kondisi manusia yang kronis dengan konsekuensi yang berpotensi fatal. Seorang individu yang menunda-nunda mengerjakan sebuah amal baik karena mereka pikir bahwa amal tersebut bisa dikerjakan pada esok hari (Harmalis, 2021: 89). Kenyataannya, dengan menunda perbuatan baik yang ditinggalkannya, ketika individu tidak lagi dapat menyelesaikan pekerjaannya di masa depan, maka individu akan menyesal. Perilaku yang kurang terpuji ini akan merusak diri sendiri. Hal ini disebutkan dalam Al-Qur'an dan Hadits untuk memberikan perhatian bagi umat manusia akan pentingnya menghargai

dan memanfaatkan waktu dengan sebaik mungkin dari berbagai sudut pandang dan bentuk yang beragam. Di dalam Al-Qur'an sering terulang ayat yang menjelaskan tentang pentingnya waktu agar manusia tidak sampai melalaikannya. Sebagaimana dijelaskan dalam QS: Al-Insyirah, ayat 7:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artinya: *“Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain”*.

Menurut para ahli tafsir, nilai yang terkandung dalam ayat tersebut yaitu ketika Allah SWT bersumpah dengan salah satu makhluk-Nya, dalam firman ini dimaksudkan untuk menarik perhatian mereka pada aspek dan memperingatkan mereka betapa pentingnya manfaat dan pentingnya menghargai waktu (Nurjan, 2020: 79).

Penjelasan di dalam tafsir Quraish Shihab, menerangkan bahwa Allah bersumpah demi waktu karena mengandung banyak peristiwa dan ajaran, dan bahwa mereka yang dikendalikan oleh hawa nafsu mereka akan banyak menderita, kecuali orang-orang yang beriman kepada Allah, melakukan perbuatan baik dengan ketaatan, dan tetap setia pada kebenaran (Al-Mishbah: 2001). Menurut ayat tersebut, orang merugi jika tidak memanfaatkan waktu yang ada dengan sebaik-baiknya atau yang diberikan Allah SWT kepada mereka untuk melakukan perbuatan baik. Penundaan adalah bentuk ketidakjujuran, kerinduan akan jiwa yang lemah, dan kurangnya motivasi, karena siapa yang tidak bisa menghadapi hari ini tidak akan memiliki masa depan yang baik.

Dalam perspektif Islam, umat Islam dilarang keras melakukan perilaku prokrastinasi akademik (penundaan pekerjaan) yang harus diselesaikan saat itu juga. Dalam hadits Rasulullah SAW, yang berbunyi:

إِعْتَنِمِ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ سَبَّابِكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَصِحَّتِكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ
وَفِرَاغِكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَحَيَاتِكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

Artinya: “Gunakanlah lima perkara sebelum datang lima perkara lainnya; gunakanlah masa mudamu sebelum masa tuamu, masa hidupmu sebelum datang kematianmu, waktu luangmu sebelum waktu sibukmu, waktu sehatmu sebelum waktu sakitmu, dan waktu kaya sebelum waktu miskinmu”. (HR. Hakim).

Hadits Rasulullah SAW di atas memberikan pesan penting kepada umatnya, agar mereka dapat memanfaatkan waktu sebaik-baiknya dan mencegah terjadinya prokrastinasi (prokrastinasi akademik). Karena orang-orang yang terlibat dalam penundaan akademik yang berlebihan berada di awal timbulnya permasalahan. Selain itu, pekerjaan itu baik dan sangat penting dan mempunyai banyak amal ibadah (Harmalis, 2020: 89).

Jelas dari penjelasan sebelumnya bahwa ada tiga alasan mengapa penundaan pekerjaan itu dilarang. Pertama, kita tidak dapat mengetahui dan tidak dapat berjanji bahwa kita besok akan hidup. Kedua, tidak ada jaminan esok, kita masih memiliki waktu luang untuk merasakan kesehatan, kebahagiaan yang terjadi seperti hari ini. Ketiga, seringkali menunda pekerjaan yang baik akan berdampak seseorang terbiasa untuk melakukannya, kemudian menjadi suatu kebiasaan buruk yang tidak bisa dihilangkan. Waktu berjalan sesuai dengan sunnatullah. Detik menjadi menit, menit menjadi jam, dan jam menjadi hari, begitu seterusnya. Siang dan malam pun datang silih berganti.

B. Kontrol Diri

1. Pengertian kontrol diri

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) pengendalian diri (*self control*) adalah proses, cara atau perbuatan mengendalikan dan pengekangan. Jadi jika dilihat dari pengertian ini kontrol diri merupakan

suatu cara atau proses untuk mengendalikan sikap seseorang sehingga mampu menempatkan dirinya dalam berbagai kondisi dan mampu mengekang dirinya sendiri dalam bertindak. Menurut Ghufron (2012: 21), menggambarkan konsep pengendalian diri, yang merupakan kemampuan untuk mengatur, mengarahkan, mengelola, dan mengarahkan tindakan seseorang menuju hasil yang diinginkan. Penggambaran kontrol diri seperti kemampuan individu untuk membuat keputusan melalui pertimbangan kognitif guna mengembangkan tujuan dan hasil yang diinginkan dengan cara menyatukan perilaku yang sudah ditata (Khaerunisah, 2013: 14).

Kontrol diri adalah hal yang penting yang harus dimiliki seseorang. Individu yang memiliki kontrol diri dapat mengetahui bahwa dirinya mempunyai pilihan dan akan mengontrol tindakan yang harus dilakukan (Borba, 2008: 104). Sementara itu Bukhori (2012b: 38) kontrol diri dapat didefinisikan sebagai tindakan pengendalian perilaku. Istilah "kontrol perilaku" mengacu pada proses pengambilan keputusan sebelum bertindak atas keputusan tersebut.

Kontrol diri yang tinggi akan mengubah kejadian menjadi saluran utama untuk mengelola dan memimpin perilaku utama, yang dapat mengarah pada hasil yang menguntungkan. Seseorang yang memiliki kontrol diri tinggi dapat mempergunakan waktunya sebaik mungkin dan mengatur perilaku yang utama. Individu dapat mengatur, memandu dan mengarahkan perilaku (Clara, 2019: 4). Kemampuan dalam mengelola stimulus yang didapatkan sehingga perilaku tersebut dapat menyesuaikan kepada suatu hal yang akan mendukung tugas ataupun pekerjaan akademik. Remaja dengan kontrol diri yang tinggi dapat menampakkan perhatiannya terhadap tanggung jawabnya sebagai pelajar yang akan menghindari perilaku prokrastinasi (Purwanti, 2016: 6).

Berdasarkan pengertian kontrol diri merupakan suatu pengendalian diri dimana individu tidak mudah dipengaruhi oleh seseorang, berupa rangsangan dalam bentuk tingkah laku, fisik sehingga respon yang akan diberikan berupa respon yang bijak karena segala sesuatunya akan dipikirkan orang tersebut terlebih dahulu, dengan demikian segala sesuatu yang terjadi dari dalam dirinya akan dipikirkan secara matang dalam menanggapi suatu masalah.

2. Aspek-aspek kontrol diri

Averill (1973: 287) menjelaskan mengenai tiga aspek kontrol diri untuk mendukung kemampuan mengontrol diri diantaranya kontrol keputusan, kontrol perilaku dan kontrol kognitif, yaitu:

a) Kontrol keputusan (*decesional control*)

Seseorang mampu mengontrol keputusan untuk dapat memilih suatu tindakan yang disetujui dan diyakini.

b) Kontrol perilaku (*behavior control*)

Kontrol perilaku mengacu pada kesiapan untuk merespons dengan cara yang akan berdampak dan mengubah keadaan atau peristiwa yang tidak menyenangkan. Dua jenis kontrol perilaku adalah mengatur pelaksanaan (*regulated administration*) dan mengubah stimulus (*stimulus modifiability*).

c) Kontrol kognitif (*cognitive control*)

Individu mampu dalam pengolahan informasi yang didapatkan ketika informasi tersebut tidak diinginkan individu, maka ia memilih dengan menginterpretasi, menilai, adaptasi psikologis ataupun mengurangi tekanan.

Kemudian Tangney, Baumeister, dan Boone (2004: 311) memberikan penjelasan mengenai kontrol diri yang terdiri dari lima aspek, antara lain:

a) Disiplin diri (*self-discipline*)

Berpusat pada keinginan individu untuk dapat melakukan disiplin diri. Hal ini berarti seseorang bisa fokus dalam mengerjakan tugasnya.

Seseorang yang dapat menahan diri dari suatu hal yang mengganggu konsentrasi dapat disebut dengan *self-discipline*.

b) Kehati-hatian (*deliberaate* atau *nonimpulsive*)

Seseorang cenderung melaksanakan segala sesuatu dengan penuh kehati-hatian dan tidak terburu-buru. Seseorang yang tenang dalam pengambilan keputusan untuk melakukan tindakan dapat digolongkan *non-impulsive*.

c) Kebiasaan sehat (*healthy habits*)

Individu mampu mengelola pola perilaku seperti melakukan aktivitas yang menyehatkan. Seseorang yang memiliki *healthy habits* akan menolak sesuatu yang akan menyebabkan dampak buruk bagi individu meskipun kegiatan tersebut menyenangkan baginya. Individu akan mengutamakan kegiatan yang memberi dampak positif meskipun tidak diterima secara langsung dampak dari hal positif tersebut.

d) Etika kerja (*workethic*)

Berhubungan antara penilaian terhadap individu dan regulasi diri di dalam sebuah etika kerja. Seseorang dapat mengerjakan pekerjaan dengan optimal tanpa terpengaruh oleh kegiatan-kegiatan lain di luar tugasnya walaupun kegiatan tersebut menyenangkan bagi dirinya.

e) Konsisten (*reliability*)

Sudut pandang yang memiliki kaitannya melalui penilaian pada individu terhadap kapasitas dirinya dalam pelaksanaan perkiraan berjangka panjang sebagai persiapan tersebut. Konsisten pada seseorang akan mengendalikan perilakunya untuk menciptakan setiap rencana yang sudah dibuat.

Berdasarkan beberapa aspek di atas, peneliti menggunakan aspek yang dikemukakan oleh Averill (1973: 287) yaitu:

- a. Kontrol perilaku (*behavior control*)
- b. Kontrol kognitif (*cognitive control*)

c. Kontrol keputusan (*decesional control*)

3. Faktor yang mempengaruhi kontrol diri

Menurut Rice, (2002: 76) beberapa faktor psikologis yang mempengaruhi kontrol diri, antara lain:

- a) Pengabaian fisik (*physical neglect*), yang meliputi kegagalan untuk mencukupi kebutuhan primer dan sekunder.
- b) Pengabaian emosional (*emotional neglect*), hal ini termasuk kurangnya perhatian, dan kasih sayang orang tua, serta keputusan dalam memenuhi tuntutan remaja seperti persetujuan, penerimaan, dan persahabatan.
- c) Pengabaian intelektual (*intellectual neglect*), kegagalan untuk mengungkapkan pengalaman pengembangan kecerdasan remaja menghilangkan kewajiban anak untuk bersekolah tanpa alasan.
- d) Pengabaian sosial (*social neglect*), melibatkan pengendalian yang kurang sesuai pada kegiatan sosial remaja, tidak mendapatkan atensi dengan siapa remaja bersosialisasi atau kegagalan dalam membimbing remaja mengenai bagaimana bersosialisasi yang baik dengan sesama.
- e) Pengabaian moral (*moral neglect*), kurang mendapat contoh etika dan adab yang positif.

Secara garis besar, terdapat faktor internal (individu) dan faktor eksternal (lingkungan) yang mempengaruhi kontrol diri, diantaranya:

a) Faktor internal

Kontrol diri didukung oleh usia, yang merupakan kekuatan internal. Kemampuan untuk mengatur diri sendiri meningkat seiring bertambahnya usia (Hurlock, 1996: 37).

b) Faktor eksternal

Lingkungan keluarga, seperti orang tua, dan lingkungan sekitar merupakan contoh dari variabel eksternal (Hurlock, 1996: 38). Temuan penelitian Nasichah (2000:16) mengungkapkan bahwa kesan

remaja terhadap disiplin orang tua yang lebih demokratis disertai dengan kemampuan pengendalian diri yang kuat. Begitu pula jika orang tua menerapkan disiplin kepada anaknya sejak dini dan tetap konsisten dengan segala konsekuensi yang dihadapi anak jika menyimpang dari aturan, maka anak akan menginternalisasi sikap konsisten tersebut dan menjadi pengendalian diri baginya (Ghufron, 2012: 32).

Berdasarkan penjelasan tersebut, terdapat unsur eksternal dan internal yang mempengaruhi pengendalian diri individu. Variabel eksternal seperti pengaruh lingkungan yang salah satunya berasal dari keluarga, dan pengaruh orang tua semuanya berperan dalam pengendalian diri individu dan lingkungan. Usia merupakan komponen internal yang berdampak besar pada pengendalian diri semakin banyak usia, maka akan semakin baik dalam mengatur diri sendiri.

4. Kontrol diri dalam perspektif Islam

Islam memberikan penjelasan bahwa proses mengendalikan diri atau dapat disebut dengan pengendalian hawa nafsu sebagai bentuk kontrol diri pada individu. Dalam Islam, terdapat tugas dalam mengendalikan hawa nafsu, tugas ini dapat disebut Jihad An-Nafs. Orang-orang berkenan menuruti keinginan-keinginannya dan dapat memiliki sikap sampai melampaui batas (Khaerunisah, 2020: 27).

Seseorang yang memiliki ambisi untuk mendapatkan semua keinginan hawa nafsunya bisa menciptakan sikap semena-mena terhadap dirinya dan orang lain. Menghalalkan segala cara adalah sebuah usaha individu yang memiliki ambisi untuk mencari kenikmatan dunia agar semua keinginannya tercapai. Timbulnya kegagalan pada kesenangan dunia mempengaruhi sikap melampaui batas. Seseorang akan mengabaikan tanggung jawab di akhirat dan tidak takut dengan kematian bilamana terlalu cinta terhadap dunia. Ia juga lupa akan tujuan hidup untuk

mempersiapkan dan mencari bekal kebaikan sebanyak-banyaknya untuk di akhirat nanti. (Khaerunisah, 2020: 27).

Membatasi keinginan adalah sebuah bentuk peringatan dari Allah SWT untuk manusia yang berambisi mencari kesenangan dunia agar manusia tidak mengabaikan pada tujuan hidup yang sesungguhnya, yakni kehidupan berikutnya yang lebih abadi dan kekal di akhirat. Terdapat firman Allah SWT dalam QS. An-Nazi'at: 79 Ayat 40-41, yaitu:

وَأَمَّا مَنْ خَافَ مَقَامَ رَبِّهِ وَنَهَى النَّفْسَ عَنِ الْهَوَىٰ
فَإِنَّ الْجَنَّةَ هِيَ الْمَأْوَىٰ

Artinya: “Dan adapun orang-orang yang takut kepada kebesaran Tuhannya dan menahan diri dari keinginan hawa nafsunya. Maka sesungguhnya surgalah tempat tinggal (nya)” (Q.S. An-Nazi'at: 79, 40-41).

Dari ayat di atas, dapat dijadikan pembelajaran bahwa seseorang perlu mengontrol dirinya dari keinginan-keinginan biologis dan hawa nafsu yang bisa membuat seseorang lupa kepada Tuhan-Nya. Tidak terjerumus pada hal-hal negatif yang membawanya kepada kemaksiatan dengan merasa takut atas kebesaran-Nya. Agar selamat dari dorongan hawa nafsu adalah dengan berdzikir kepada Allah. (Khaerunisah, 2020: 28).

Imam Al-Ghazali (dalam Abdullah, 2014: 72) menyebutkan bahwa kontrol diri yang baik akan membawa individu pada penguatan karakter, selain itu kontrol diri memerlukan kematangan dan kemantapan spiritual yang juga dibarengi dengan disiplin diri berupa *tazkiyatun-nafs* dan *riyadhah* yang menjadikan seseorang percaya dengan imbalan dari Allah. Oleh karena itu bagi seseorang yang matang dan mantap secara spiritual dapat menahan diri dari kesenangan di dunia yang sifatnya tidak abadi.

Sehingga dapat kita ketahui bahwa dalam perspektif Islam kita diperintahkan untuk dapat menahan dan mengatur tingkah laku kita sebagai wujud dari kesabaran dengan imbalan berupa kebahagiaan yang

bersifat kekal pada kehidupan akhirat, dan terpenuhinya kontrol diri yang baik tidak terlepas dari kematangan spiritual yang dimiliki sehingga percaya bahwa janji Allah itu nyata.

C. Dukungan Sosial Teman Sebaya

1. Pengertian dukungan sosial teman sebaya

Sebagai makhluk yang melekat dengan sosialisasi, manusia tidak dapat hidup sendiri tanpa adanya pertolongan orang lain. Terutama disaat orang tersebut memiliki masalah hidup, baik masalah ringan sampai berat. Dalam situasi ini, individu terus mencari dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya, memberinya kesan bahwa individu menerima perhatian dan kasih sayang. Seperti yang dikemukakan oleh Sarafino (1994: 201) memberikan gambaran mengenai dukungan sosial merupakan suatu perhatian, kenyamanan, penghargaan, maupun pertolongan yang diterima seseorang dari orang disekitarnya ataupun kelompok. Pengertian lain menjelaskan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk bantuan dan dukungan yang diterima melalui interaksi dengan individu lain (Maslihah, 2011: 106).

Menurut Siegel (Wibowo, 2013: 34), dukungan sosial adalah jenis informasi yang diperoleh dari orang lain yang menunjukkan harga diri, serta dihormati, diperhatikan, dan dicintai sebagai bagian dari koneksi komunikasi dan kewajiban bersama. Hal serupa yang dikemukakan oleh Thoits (Wibowo, 2013: 35) mengenai dukungan sosial, yaitu kebutuhan dan keinginan akan persetujuan, rasa memiliki, kasih sayang, dan rasa aman yang diperoleh dari hubungan dengan orang lain. Sejalan dengan pendapat tersebut, Bukhori, Hassan, Hadjar, dan Hidayah (2017: 314) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah interaksi interpersonal di mana teman terdekat dan anggota keluarga membantu mereka.

Menurut Gottlieb (1984: 83) dukungan sosial adalah bantuan, bimbingan, informasi verbal atau nonverbal yang tulus, atau perilaku yang diberikan oleh orang-orang terdekat subjek dalam konteks sosial mereka,

atau dalam bentuk kehadiran fisik, yang dapat membawa keuntungan emosional yang mempengaruhi perilaku penerima. Hal tersebut diperkuat adanya pendapat oleh Smet (1994: 112) dukungan sosial menetapkan pada bantuan finansial, emosional, instrumental yang didapatkan dari seseorang melalui media sosial.

Banyak orang menerima dukungan sosial dari lingkungan sekitar seperti keluarga, guru, teman sebaya dan lain-lain. Dukungan teman sebaya dapat memberikan pemahaman tentang apa yang dapat dilakukan remaja sebagai bentuk sosialisasi terhadap lingkungannya, serta umpan balik atas apa yang telah dilakukan di lingkungan sosial dan kelompoknya, dan kesempatan bagi remaja untuk mencoba berbagai peran untuk menyelesaikan krisis di lingkungan sosialnya. upaya untuk membentuk identitas diri yang positif (Sya'baniah, 2016: 43).

Dari pendapat di atas, dukungan sosial teman sebaya dapat dicirikan sebagai dukungan sosial yang dapat memberikan kenyamanan instrumental dan emosional melalui partisipasi individu dengan teman sebaya, membantu individu untuk merasa diperhatikan, dihormati, dihargai, dan menjadi bagian dari kelompok sosial.

2. Aspek-aspek dukungan sosial teman sebaya

House, dkk (1982: 129) mengemukakan beberapa bentuk dukungan sosial, antara lain:

a. Dukungan penghargaan (*esteem support*)

Menurut House, dkk (1982: 129) terdapat berbagai cara untuk dapat memberikan dukungan penghargaan seperti pemberian sebuah penilaian positif guna mendorong rasa semangat dan percaya diri untuk mendapatkan ide dan saran positif dari orang lain.

b. Dukungan emosional (*emotional support*)

Dukungan yang memotivasi orang lain untuk menunjukkan kehangatan dan kasih sayang, kepedulian terhadap orang lain, memiliki kepercayaan pada orang lain, dan menunjukkan simpati.

- c. Dukungan instrumental (*tangible or instrumental support*)
Dukungan yang diterima secara langsung seperti meminjamkan sejumlah buku atau membantu dalam proses pengerjaan tugas guna menunjang penyelesaian pekerjaan individu.
- d. Dukungan informasi (*informational support*)
Individu membutuhkan informasi atau saran dari orang lain untuk menerima pendapat atas pertimbangan hidupnya. Hal ini senada yang dikemukakan oleh Bukhori (2012a: 8) memberikan informasi, yaitu informasi yang dapat digunakan untuk mengatasi kesulitan pribadi dan profesional.
- e. Dukungan jaringan sosial (*network support*)
Persamaan minat dan aktivitas sosial merupakan dukungan yang dapat diberikan dengan membuat seseorang merasa dirinya menjadi bagian dari kelompok tersebut. Hal ini senada yang dikemukakan oleh Sarafino (1994: 212) dukungan persahabatan dapat disebut dengan dukungan jaringan sosial yang dapat diberikan melalui proses interaksi sosial yang positif agar individu dapat mempergunakan waktunya untuk aktivitas sosial dengan individu lain.
Kemudian menurut Zimet, Dahlem, Zimet, dan Farley (1988) membagi dukungan sosial menjadi tiga aspek, yaitu:
 - a. Dukungan keluarga
Keluarga yang didapatkan dari keluarga termasuk orang tua dan saudara.
 - b. Dukungan *significant other*
Dukungan yang didapatkan dari seseorang yang dianggap spesial.
 - c. Dukungan teman
Dukungan yang didapatkan dari teman dekat atau teman sebaya.

Berdasarkan aspek di atas, Peneliti menggunakan aspek oleh House, dkk (1982) yaitu dukungan emosional, dukungan harga diri, dukungan instrumental, dukungan informasional, dan dukungan jaringan sosial

3. Faktor yang mempengaruhi dukungan sosial teman sebaya

Myers (2009: 12) mengemukakan bahwa terdapat tiga faktor untuk memotivasi seseorang guna mendapatkan dukungan secara positif, yakni sebagai berikut:

a. Empati

Dengan merasakan kesulitan yang dirasakan seseorang yang bertujuan memotivasi tingkah laku dan mengantisipasi emosi guna mengurangi kesulitan dan mensejahterakan orang lain.

b. Norma dan nilai sosial

Norma dan nilai sosial bermanfaat untuk memberikan bimbingan kepada individu agar seseorang sadar akan kewajiban dalam hidupnya.

c. Pertukaran sosial

Pertukaran sosial dapat dilakukan dengan proses timbal balik melalui cinta, bantuan dan informasi. Seimbangnyanya pertukaran sosial ini dapat menghasilkan eratnyanya sebuah hubungan interpersonal yang baik. Individu percaya akan mendapatkan bantuan dari orang lain jika memiliki pengalaman dari pertukaran sosial secara timbal balik.

Terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi efektivitas dukungan teman sebaya menurut Egbert & Wright (2019: 97), diantaranya:

a. Pemberian dukungan

Pemberian dukungan adalah hal yang paling penting dalam kehidupan individu. Pemberian dukungan ini dapat diperoleh dari keluarga, teman sebaya dan lingkungan sosialnya.

b. Jenis dukungan

Dukungan akan terasa bermanfaat ketika dukungan tersebut diterima baik oleh individu dan memiliki arti penting dengan situasi yang sedang dihadapi.

c. Penerimaan dukungan

Karakteristik penerimaan dukungan yakni kepribadian dan peran sosial yang efektif dalam pemberian dukungan.

d. Menghadapi berbagai permasalahan

Kualitas dukungan sosial yang diterima seseorang ditentukan oleh skenario atau masalah yang dihadapinya.

e. Waktu pemberian dukungan

Pemberian dukungan sosial dilakukan pada situasi dan waktu yang tepat agar memberikan dukungan sosial yang optimal.

f. Durasi pemberian dukungan

Kemampuan dalam memberikan dukungan dapat mempengaruhi durasi dalam pemberian dukungan. Seseorang akan terbiasa menghadapi masalah ketika dukungan tersebut mampu bertahan lama dan secara konsisten dapat melakukan pekerjaan tersebut.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi dukungan sosial teman sebaya ialah empati, norma dan nilai sosial serta pertukaran sosial. Oleh karena itu, terdapat faktor yang menjadi pengaruh efektifitas pemberian dukungan sosial teman sebaya yakni durasi pemberian dukungan, jenis dukungan, penerimaan dukungan, pemberian dukungan, waktu pemberian dukungan dan permasalahan yang dihadapi.

4. Dukungan sosial teman sebaya dalam perspektif Islam

Islam memberikan arahan untuk semua makhluk hidup agar berbuat baik dan bisa saling menyayangi antar sesama. Oleh sebab itu, Islam menganjurkan untuk saling mendukung satu sama lain. Solidaritas dengan saling mendukung merupakan hal yang penting dalam hidup.

Secara bahasa solidaritas merupakan kebersamaan dengan rasa saling percaya antara satu sama lain dalam suatu kelompok. Hal ini senada dengan pendapat Koentjaraningrat (Sholihin, 2019: 36) menyebutkan bentuk kesetiakawanan dapat ditunjukkan dari hubungan antara individu berdasarkan pada kepercayaan dan perasaan moral yang disepakati bersama. Islam memiliki unsur akhlak, syari'ah, muamalah dan akidah. Bentuk solidaritas dapat dilakukan dalam kehidupan yang meliputi unsur-unsur tersebut.

Sifat dari solidaritas adalah mengandung nilai luhur dan kemanusiaan. Nilai kebaikan solidaritas menurut perspektif Islam terdapat dalam Al-Qur'an Surat Al-Maidah ayat 2, yaitu:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَحِلُّوا شَعَائِرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَائِدَ
وَلَا ءَامِينَ النَّبِيِّ الْحَرَامَ بَيْنَعُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضُونًا ۚ وَإِذَا حَلَلْتُمْ
فَأَصْنَبْوا ۚ وَلَا يَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ أَن صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَن
تَعْتَدُوا ۗ وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ ۗ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ ۗ وَاتَّقُوا
اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: “*Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syi'ar-syi'ar Allah, dan jangan melanggar kehormatan bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) binatang-binatang hady, dan binatang-binatang qalaa-id, dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitullah sedang mereka mencari karunia dan keridhaan dari Tuhannya dan apabila kamu telah menyelesaikan ibadah haji. Maka bolehlah berburu, dan janganlah sekali-kali kebencian (mu) kepada sesuatu kaum karena mereka menghalang-halangi kamu dari masjidil haram, mendorongmu berbuat aniaya (kepada mereka). dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. dan bertakwalah*

kamu kepada Allah. Sesungguhnya Allah Amat berat siksaNya.” (QS. Al-Maidah, ayat 2).

Dalam Tafsir Ibnu Katsir menjelaskan bahwa ayat ini, memiliki nilai yang sangat penting untuk kehidupan manusia. Allah Ta’ala memberikan perintah kepada hamba-Nya agar senantiasa berbuat baik dalam tolong-menolong antara sesama manusia yang disebut dengan *al-birru* (kebajikan) serta memberikan perintah untuk meninggalkan segala bentuk kemungkaran yang disebut *at-taqwa*. Kemudian Allah Ta’ala memerintahkan kepada manusia agar menghindari perilaku tercela yaitu tolong-menolong dalam berbuat dosa atau mengerjakan suatu hal yang haram menurut aturan syariat agama Islam.

Inilah landasan prinsip-prinsip Islam, sebagaimana tertuang dalam surah Al-Maidah ayat 2, yaitu sistem sosial yang menjunjung tinggi harkat dan martabat manusia dan berusaha untuk kemaslahatan dirinya sendiri, masyarakat, dan kemanusiaan tanpa memandang suku, bahasa, ras, atau agama. (Sholihin, 2019: 37).

D. Hubungan antara Kontrol Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Mahasiswa S1 termasuk pada usia rata-rata 19-23 tahun. Usia tersebut dapat disebut dengan fase dewasa awal yang dimana merupakan fase perubahan dari remaja ke dewasa (Fauziah, 2016: 124). Menurut Santrock (1999: 79), perubahan pada dewasa awal meliputi perubahan secara intelektual, fisik dan peran sosial. Ketika mahasiswa dihadapkan dengan berbagai tuntutan dan tugas maka mahasiswa tersebut mampu untuk menyesuaikan diri dengan peran sosial yang baru dengan memiliki kemampuan dalam mengatur dirinya sendiri terutama kaitannya dengan akademik (Fauziah, 2016: 124). Menurut Santrock (1999: 115) seorang dewasa awal akan mampu dan berhasil dalam penyelesaian masalah secara sistematis dan mampu mengembangkan inisiatif kreatifnya dengan memiliki ilmu pengetahuan dan keterampilan yang matang

yang didapat dari proses akademik di Universitas, sehingga individu memiliki kematangan mental dalam menghadapi dunia pekerjaan.

Seorang mahasiswa seringkali belajar menjelang ujian dengan menerapkan “SKS” (Sistem Kebut Semalam). Kebanyakan mahasiswa sibuk dengan aktivitas yang ada di luar sehingga mengakibatkan terlambat dalam mengerjakan tugas dan terlambat masuk kuliah. Dalam istilah psikologi, perilaku menunda pekerjaan tugas kuliah dapat disebut dengan prokrastinasi. Dalam hubungannya dengan lingkup akademik, prokrastinasi merupakan bentuk perilaku dalam penundaan tugas akademik (seperti: mengerjakan tugas, persiapan dalam menghadapi ujian dan mengerjakan PR) sampai tenggang waktu yang sudah ditentukan (Solomon & Rothblum, 1984: 265).

Menurut Steel (2007: 65) individu mengetahui bahwa prokrastinasi dapat menghasilkan dampak buruk karena sengaja menunda pekerjaan. Pikiran irasional seperti rasa takut dalam menyelesaikan tugas membuat prokrastinator memilih untuk menghindari tugas tersebut. Hal ini sama dengan pernyataan Alyna (2004: 18) perilaku menunda dalam menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan secara berulang mengakibatkan kegiatan tersebut menjadi permanen dalam kehidupannya dan tertanam dalam pikiran bawah sadar.

Penelitian yang dilakukan oleh beberapa ahli menyatakan bahwa kontrol diri adalah salah satu dorongan yang menjadikan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian ini telah dibuktikan oleh Fajarwati (2015: 21), hal ini menunjukkan bahwa orang dengan pengendalian diri yang baik dapat mengatur waktu dengan baik untuk mencapai tujuannya dan dapat mengatur dirinya sendiri dalam tindakan atau perilaku yang membantunya berkembang. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Muhid (2009: 128) terdapat aspek-aspek pada individu yang mendorong seseorang untuk memiliki kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik, yaitu rendahnya kesadaran diri, kontrol diri, harga diri, kecemasan sosial dan kepercayaan diri.

Kontrol diri memiliki pengaruh besar dalam pembentukan perilaku yang baik. telah dibuktikan pada penelitian yang dilakukan pada 53 peserta didik kelas X oleh Purwanti, dkk (2016: 7) memberikan hasil bahwa terdapat

pengaruh yang relevan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Memberikan arti bahwa tingginya kontrol diri maka prokrastinasi akademik semakin rendah, begitupun sebaliknya. Individu dengan kontrol diri yang tinggi memanfaatkan waktu mereka dengan lebih baik dan mampu mengatur tindakan atau perilaku yang membantu mereka tumbuh. (Purwanti, 2016: 8).

Salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah dukungan sosial (Ferrari, 2016: 216). Faktor internal juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal sehingga dapat menimbulkan prokrastinasi, seperti dorongan atau tekanan yang didapatkan dari luar membuat seseorang mengalami kelelahan fisik yang dapat mempengaruhi keadaan psikologis individu seperti stres, cemas dan perasaan takut akan ketidakberhasilan (Burka & Yuen, 2008: 143). Hal ini senada dengan penelitian yang telah dilakukan oleh Handayani dan Suharnan (2012: 12) yang berjudul Konsep Diri, Stress dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa memberikan hasil bahwa dukungan sosial dapat mempengaruhi faktor internal seperti rasa cemas, ketakutan dan stress.

Menurut Sarafino dan Smith (2011: 213) bahwa dukungan sosial yang diterima individu seperti penghargaan, kenyamanan dan bantuan dari orang lain. Interaksi dengan teman sebaya memiliki dampak yang luar biasa pada kehidupan remaja, seperti yang dijelaskan oleh definisi dukungan sosial sebagai "sejenis pujian, perhatian, kenyamanan, atau bantuan yang diberikan oleh orang atau kelompok lain." Mereka juga percaya bahwa teman sebayanya akan dapat lebih memahami emosi mereka daripada orang dewasa. Persahabatan sangat penting karena memungkinkan orang untuk saling menunjukkan lebih banyak cinta dan perhatian (Ilahi & Akmal, 2018: 174). Seperti halnya dengan pernyataan Smet (1994: 156) bahwa perasaan sosial yang dibutuhkan oleh individu dalam proses interaksi merupakan wujud dari dukungan sosial.

Dukungan sosial teman sebaya merupakan komponen vital dalam kehidupan mahasiswa (Santrock, 1998: 211). Perkembangan mahasiswa pada tahap remaja akhir berdampak pada faktor-faktor esensial, seperti keinginan

mereka untuk membentuk ikatan sosial dengan teman sebayanya, baik sesama jenis maupun lawan jenis (Gunarsa, 2008: 128). Dalam buku yang dibahas oleh Steel (2011: 135) mengenai prokrastinasi memberikan saran agar remaja mendapatkan dukungan sosial melalui *peer group* sebagai bentuk usaha dalam menghindari prokrastinasi akademik. Penjelasan tersebut juga dikemukakan oleh Ferrari (1995: 234) bahwa prokrastinasi dipicu oleh sumber eksternal seperti dukungan sosial. Berdasarkan temuan kedua ahli tersebut, dapat dikatakan bahwa mahasiswa memerlukan dukungan sosial untuk mencegah terjadinya prokrastinasi akademik.

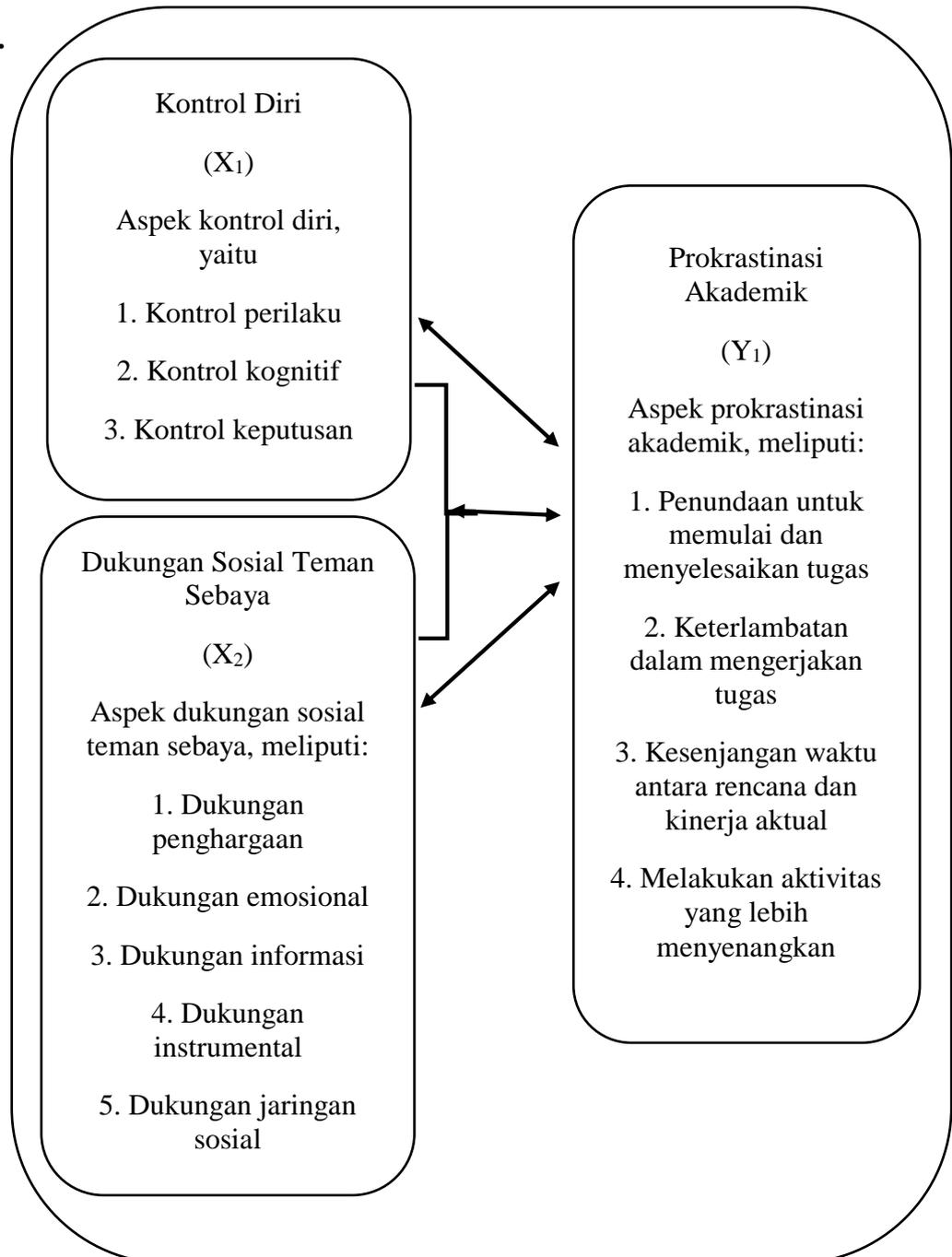
Hal ini sejalan dengan pendapat Desmita (2012: 21) menunjukkan bahwa hubungan teman sebaya untuk remaja memiliki dampak yang signifikan pada kehidupan mereka. Mereka juga percaya bahwa teman sebayanya akan dapat lebih memahami emosi mereka daripada orang dewasa. Oleh sebab itu, teman memainkan fungsi penting karena mereka dapat saling memberikan cinta dan perhatian yang lebih besar (Illahi, 2017: 174). Akibatnya, jelas bahwa prokrastinasi akademik memiliki hubungan dengan dukungan sosial, terutama dukungan sosial teman sebaya bagi mahasiswa, oleh karena itu dukungan sosial teman sebaya yang membantu dalam menghindari perilaku prokrastinasi akademik.

Hal ini sejalan dengan teori psikologi behaviorisme Albert Bandura. Bandura (1986: 56) mengembangkan teori belajar sosial dengan memperhatikan kapasitas kognitif manusia dalam berpikir dan belajar melalui pengamatan sosial. Teori belajar sosial ini disebut juga dengan teori kognitif sosial. Teori ini didasarkan pada gagasan bahwa proses dan proses sosial saling berhubungan. Memahami motivasi, emosi, dan tindakan manusia membutuhkan penalaran kognitif (Abdullah, 2019: 86). Perilaku manusia menurut teori ini, merupakan komponen model yang berinteraksi dan mempengaruhi komponen situasi eksternal, serta komponen pribadi manusia, yang terdiri dari komponen afektif/ emosional dan kognitif individu. Dalam model kognitif sosial, model sebab akibat melibatkan *triadic reciprocal determinism*.

Triadic reciprocal determinism, menurut Bandura (1999: 9) merupakan model yang mempengaruhi perilaku manusia yang terdiri dari tiga faktor: individu (P), perilaku (E) dan lingkungan (B). Pada hakikatnya pengaruh dan kualitas lingkungan berdampak pada perilaku individu. Lingkungan fisik di sekitar individu, serta lingkungan sosial, semua memiliki peran dalam memperkuat rangsangan terhadap individu dalam melakukan prokrastinasi akademik termasuk orang-orang terdekat atau dukungan sosial teman sebaya. Semua sifat diri yang terbangun dari masa lalu hingga masa kini termasuk dalam komponen individu. Kepribadian dan karakteristik kognitif (konsep diri, kontrol diri, kepercayaan diri) keduanya memiliki peran seseorang dalam bagaimana menangani prokrastinasi akademik. Komponen perilaku adalah sebuah perilaku yang dapat diperkuat pada situasi tertentu.

Gambar 2.1

Skema hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik



Hipotesis

Menurut Azwar (2010: 49), “hipotesis adalah jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian”. Hipotesis atau asumsi harus ditulis dalam bentuk kalimat deklaratif (pernyataan ringkas dan jelas), bukan berupa kalimat tanya. Asumsi berisi pernyataan tentang korelasi setidaknya antara dua variabel. Hipotesis atau asumsi juga harus dapat diuji, artinya harus diuji terlebih dahulu. Hipotesis yang dapat diuji, khususnya, akan menunjukkan bagaimana mengukur variabel dan mengantisipasi korelasi antar variabel dalam penelitian. Adapun hipotesis atau asumsi yang dirumuskan pada penelitian ini adalah:

- H₁ : Ada hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- H₂ : Ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- H₃ : Ada hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian ini ialah penelitian kuantitatif. Menurut Azwar (2010: 5) penelitian kuantitatif yaitu penelitian yang terfokus pada data, yang menjadikan data tersebut bisa berupa angka yang dikumpulkan melewati berbagai prosedur pengukuran dan diolah dengan metode statistika. Pendekatan kuantitatif digunakan untuk menguji hipotesis (penelitian *inferensial*), serta membuat kesimpulan dari hasil penelitian yang didapat, sehingga menghasilkan suatu kemungkinan kesalahan ataupun penolakan hipotesis yang nihil. Signifikansi korelasi antar kelompok atau signifikansi kelompok yang dianalisis akan ditentukan dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Penelitian ini juga memakai pendekatan korelasional, menurut pendapat Azwar (2010: 8) penelitian korelasional berguna untuk mencari tahu kekuatan serta arah hubungan atau korelasi antara variabel terikat dengan variabel bebas. Penelitian korelasional diharapkan dapat mencari sejauh mana antar variabel berkaitan, bersumber pada koefisien korelasi. Melalui penelitian korelasional, variabel-variabel serta korelasi antar variabel dapat diukur dan dikerjakan bersama-sama dalam situasi yang realistis. Pada penelitian ini korelasi yang dicari yaitu hubungan kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel penelitian

Menurut Sugiyono (2015: 38) variabel penelitian merupakan suatu karakter atau sifat atau poin dari orang, obyek ataupun kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti guna dipelajari dan ditarik kesimpulannya. Jenis variabel pada penelitian dapat dibedakan berdasarkan hubungan antar variabel yakni

1) Variabel independen (X)

Menurut Sugiyono (2015: 39) variabel ini biasanya dikenal dengan variabel “*stimulus, prediktor, dan antecedent*”. Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau menyebabkan perubahan tampilan terhadap variabel terikat. Variabel bebas dalam penelitian ini yaitu kontrol diri (X_1) dan dukungan sosial teman sebaya (X_2).

2) Variabel dependen (Y)

Menurut pendapat Sugiyono (2015: 39) variabel dependen seringkali disebut dengan variabel “*output, kriteria, dan konsekuen*”. Dalam bahasa Indonesia arti lain dari variabel dependen yaitu variabel terikat. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi oleh keberadaan variabel bebas. Variabel terikat dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik (Y_1).

2. Definisi operasional

a. Kontrol diri

Kemampuan untuk mengatur, membimbing, dan mengarahkan jenis perilaku yang dapat mengarah pada perilaku yang positif. Peneliti akan mengukur variabel kontrol diri menggunakan skala kontrol diri yang mengambil 3 aspek, yaitu kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decesional control*) (Averill, 1973).

b. Dukungan sosial teman sebaya

Dukungan sosial yang dapat memberikan kenyamanan emosional dan instrumental melalui interaksi individu dengan teman sebaya, memungkinkan individu tersebut merasa diperhatikan dan dihargai sebagai anggota kelompok. Variabel dukungan sosial sebaya ini dinilai menggunakan skala dukungan sosial sebaya yang mencakup lima komponen: dukungan emosional (*emotional support*), dukungan harga diri (*esteem support*), dukungan instrumental (*tangible or instrumental support*), dukungan informasi (*informational support*), dan dukungan jaringan sosial (*network support*) (House, 1982).

c. Prokrastinasi akademik

Prokrastinasi adalah penundaan yang disengaja dan berulang untuk menyelesaikan tugas yang lebih penting dengan terlibat dalam hal-hal yang tidak diperlukan. Variabel prokrastinasi akademik akan diukur dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik pada 4 aspek, yakni keterlambatan dalam memulai dan menyelesaikan pekerjaan, keterlambatan dalam melaksanakan tugas, kesenjangan waktu antara kinerja yang direncanakan dan aktual, dan terlibat dalam kegiatan yang lebih menyenangkan (Ferrari, 1995).

C. Tempat dan Waktu Penelitian

Lokasi penelitian yang dipilih oleh peneliti berada di Fakultas Psikologi UIN Walisongo Semarang dengan pengambilan data yang dilakukan secara *online* yaitu dengan menyebarkan skala penelitian melalui Google formulir. Google formulir sendiri adalah aplikasi yang disediakan oleh google dan dapat digunakan untuk menyebarkan survei ataupun melakukan tanya jawab secara *online* dengan cara membagikan tautan yang terhubung dengan formulir *online*. Adapun waktu yang digunakan dalam penelitian ini adalah bulan Mei 2022.

D. Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

1. Populasi

Menurut Latipun (2015: 29) populasi mengacu pada jumlah total orang yang telah dipelajari dan yang memiliki beberapa karakteristik yang sama. Hal ini senada dengan pernyataan Azwar (2010: 77) bahwa populasi penelitian didefinisikan sebagai sekelompok orang yang dapat digunakan untuk memperkirakan hasil penelitian. Sugiyono (2010: 80) menyebutkan populasi adalah area generalisasi yang terdiri dari subjek atau objek dengan fitur dan kualitas tertentu.

Dari penjelasan di atas, populasi adalah keseluruhan subjek yang mempunyai karakteristik yang ditetapkan oleh peneliti dan dipelajari agar

bisa menentukan kesimpulan dalam penelitian. Jadi dalam penelitian ini populasinya meliputi mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang berjumlah 745 mahasiswa.

2. Sampel

Menurut Sugiyono (2010: 81), sampel adalah komponen ukuran dan ciri-ciri populasi. Akibatnya, sampel dapat dianggap sebagai sampel yang representatif dari populasi, dan prosedur pengambilan sampel harus diperhatikan. Hal ini senada dengan pendapat Azwar (2010: 79) sampel adalah bagian dari populasi, dan setiap komponen adalah tipikal sampel, terlepas dari bagian tersebut apakah karakteristik populasi sudah terwakili oleh kriteria sampel secara lengkap atau tidak.

Sampel dalam penelitian ini diambil berdasarkan salah satu rumus yang dikemukakan oleh Krejcie dan Morgan (1970) dalam Sinambela (2021: 179). Berikut ini rumus perhitungan jumlah sampel dari Sinambela:

Tabel 3.1
Jumlah sampel oleh Krejcie dan Morgan.

N	S	N	S	N	S
10	10	220	140	1200	291
15	14	230	144	1300	297
20	19	240	148	1400	302
25	24	250	152	1500	306
30	28	250	155	1600	310
35	32	270	159	1700	313
40	36	280	162	1800	317
45	40	290	165	1900	320
50	44	300	169	2000	322
55	48	320	175	2200	327
60	52	340	181	2400	331
65	56	360	186	2600	335
70	59	380	191	2800	338
75	63	400	196	3000	341
80	66	420	201	3500	346
85	70	440	205	4000	351
90	73	460	210	4500	354
95	76	480	214	5000	357

100	80	500	217	6000	361
110	86	550	226	7000	364
120	92	600	234	8000	367
130	97	650	242	9000	368
140	103	700	248	10000	370
150	108	750	254	15000	375
160	113	800	260	20000	377
170	118	850	265	30000	379
180	123	900	269	40000	380
190	127	950	274	50000	381
200	132	1000	278	75000	382
210	136	1100	285	100000	384

Catatan:

N = Populasi

S = Sampel

Krejcie menghitung ukuran sampel dengan *margin* kesalahan 5%. Hasilnya, sampel yang diperoleh memiliki tingkat kepercayaan 95% pada populasi. Dari tabel tersebut terlihat bila jumlah populasi 200 maka sampel yang diambil 132, bila jumlah populasinya 500 maka sampel yang diambil 217, bila jumlah populasinya 2.000 maka sampel yang diambil 322, dan begitupun seterusnya. Dengan demikian semakin besar populasi yang dipakai maka akan semakin kecil persentase sampelnya. Oleh sebab itu, tidak tepat bila ukuran populasinya berbeda akan tetapi sampelnya sama (Sinambela, 2021: 179).

Berdasarkan tabel perhitungan rumus di atas menunjukkan bahwa jumlah populasi 745 mahasiswa, maka dalam penelitian diperoleh sebanyak 254 mahasiswa yang menjadi subjek atau sampel dalam penelitian.

3. Teknik sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam sebuah penelitian sangatlah penting. Menurut Sinambela (2021: 167) Ada teknik dan metode yang digunakan dalam pengambilan sampel. Secara umum, dua teknik

pengambilan sampel yang umum digunakan yakni *probability sampling* dan *non probability sampling*.

Probability sampling adalah pendekatan pengambilan sampel di mana setiap elemen (anggota) populasi memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai anggota sampel. Menurut Sugiyono (2014: 65) ketika item yang akan diselidiki atau sumber datanya sangat luas, maka penggunaan teknik *cluster random sampling* adalah teknik sampling geografis yang digunakan untuk menentukan sampel. Pengambilan sampel dilakukan secara bertahap untuk mengidentifikasi populasi mana yang akan digunakan sebagai sumber data. Sampel terkecil dipilih terlebih dahulu, diikuti dengan sampel acak. Pemilihan sampel mengacu pada kelompok atau kelas bukan kepada individu.

Dalam pengambilan sampelnya, peneliti mengambil beberapa kelas yang memenuhi karakteristik subyek penelitian. Karakteristik subjek penelitian ialah sebagai berikut:

- a. Mahasiswa psikologi UIN Walisongo Semarang
- b. Mahasiswa aktif

Adapun mahasiswa yang tergolong aktif dalam semester ini, meliputi mahasiswa semester 2, 4, 6 dan 8. Masing-masing semester memiliki beberapa kelas, antara lain:

Tabel 3.2

Jumlah mahasiswa aktif

Semester	Kelas	Jumlah Mahasiswa
2	2A	41
	2B	40
	2C	41
	2D	38
4	4A	40
	4B	37

	4C	43
	4D	44
6	6A	40
	6B	35
	6C	39
	6D	37
8	8A	35
	8B	38
	8C	34
	8D	35
Total		616

Berdasarkan jumlah kelas di atas, maka peneliti mengambil secara random kelas yang digunakan dalam pengambilan sampel dan didapatkan beberapa kelas antara lain, semester dua (kelas 2C dan 2D), semester empat (kelas 4A dan 4B), semester enam (kelas 6B dan 6C) dan semester delapan (kelas 8A dan 8D). Sehingga didapatkan jumlah sampel sebanyak 293 subyek.

E. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, pengumpulan data menggunakan metode skala dengan metodologi *skala likert*. Menurut Siregar (2010: 138) bahwa sikap, persepsi, dan pendapat seseorang mengenai suatu objek atau fenomena tertentu dapat diukur dengan menggunakan *skala likert*. Penggunaan *skala likert* dimana peneliti memulai dengan melakukan kajian teoritis guna menentukan dimensi variabel yang ada, menentukan berbagai indikator dari dimensi yang relevan, kemudian membuat item instrumen. Seperti yang terlihat pada tabel berikut, tanggapan terhadap setiap item dalam skala ini berkisar dari sangat positif hingga sangat negatif (Sinambela, 2014: 144).

Penelitian ini akan menggunakan skala kontrol diri, skala dukungan sosial teman sebaya, dan skala prokrastinasi akademik. Pada skala ini disediakan 4

skor jawaban yaitu sangat setuju, setuju, kurang setuju, dan tidak setuju. Setelah itu, skala ini terbentuk dalam dua jenis pertanyaan yaitu *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung). Adapun, skor atau nilai dalam penelitian skala ini diberikan berurutan dari 1 sampai 4 seperti pertanyaan *favorable* (4 = sangat sesuai, 3 = sesuai, 2 = tidak sesuai, 1 = tidak sesuai) dan *unfavorable* (1 = sangat sesuai, 2 = sesuai, 3 = tidak sesuai, 4 = sangat tidak sesuai).

Berikut ini skala yang digunakan dalam penelitian:

1. Skala prokrastinasi akademik

Skala prokrastinasi akademik dipakai untuk menilai tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh individu. Skala prokrastinasi akademik mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh Ferrari, dkk (1995: 214). Oleh sebab itu, aspek-aspek dari Ferrari, dkk (1995: 214) yang dijadikan acuan untuk menentukan skala penelitian ini, yakni keterlambatan dalam memulai dan menyelesaikan pekerjaan, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara kinerja yang direncanakan dan aktual, dan terlibat dalam hal-hal yang lebih menyenangkan daripada penyelesaian tugas.

Tabel 3.3

Kisi-kisi skala prokrastinasi akademik

Aspek	Indikator	Jumlah		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Melakukan Penundaan	Penundaan dalam menyelesaikan tugas	1,2	3,4	4
	Penundaan tugas dengan alasan kondisi fisik	5,6	7,8	4
Mengalami keterlambatan mengerjakan tugas	Membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikan tugas	9,10	11,12	4

	Menggunakan waktu untuk hal-hal yang tidak penting	13,14	15,16	4
	Keterlambatan dalam memenuhi tenggat waktu yang ditentukan dalam menyelesaikan tugas	17,18	19,20	4
Kesenjangan waktu antara kinerja yang direncanakan dan aktual	Ketidacocokan antara tujuan, rencana dan perilaku dalam menyelesaikan tugas	21,22	23,24	4
Melakukan aktivitas lain yang menyenangkan	Melakukan aktivitas dengan teman sebaya	25,26	27,28	4
	Berpartisipasi dalam kegiatan yang lebih menyenangkan	29,30	31,32	4
Total				32

2. Skala kontrol diri

Skala kontrol diri didasarkan pada aspek Averill (1973: 287), yang telah disesuaikan dengan topik penelitian, termasuk mahasiswa psikologi UIN Walisongo. Oleh sebab itu, aspek-aspek dari Averill (1973: 287) yang dijadikan acuan untuk menentukan skala penelitian ini, yakni kontrol perilaku (*behavior control*), kontrol kognitif (*cognitive control*), dan kontrol keputusan (*decesional control*).

Tabel 3.4
Kisi-kisi skala kontrol diri

Aspek	Indikator	Jumlah		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kontrol Perilaku	Kemampuan mengatur perilaku	1,11,21, 7,17,27	6,16,26, 2,12,22	12
Kontrol Kognitif	Kemampuan dalam menilai keadaan	3,13,23	8,18,28	6
	Kemampuan mengolah informasi	9,19,29	4,14,24	6
Kontrol Keputusan	Kemampuan mengontrol dalam mengambil keputusan	5,15,25	10,20,30	6
Total				30

3. Skala dukungan teman sebaya

Skala dukungan sosial teman sebaya mengacu pada aspek-aspek yang dikemukakan oleh House, dkk (1982: 129) yang telah disesuaikan dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa psikologi UIN Walisongo. Oleh sebab itu, aspek-aspek dari House, dkk (1982: 129) yang dijadikan acuan untuk menentukan skala penelitian ini, yakni dukungan penghargaan (*esteem support*), dukungan emosional (*emotional support*), dukungan jaringan sosial (*network support*), dukungan informasi (*informational support*), dan dukungan instrumental (*tangible or instrumental support*).

Tabel 3.5
Kisi-kisi skala dukungan teman sebaya

Aspek	Indikator	Jumlah		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Dukungan Emosional	Memberikan rasa empati, perlindungan dan kepercayaan terhadap individu	1,2	3,4	4

	Transparansi pemecahan masalah	5,6	7,8	4
	Mendapatkan ketentraman, kenyamanan dan dicintai	9,10	11,12	4
Dukungan Penghargaan	Memberikan penghargaan atas usaha yang telah dilakukan	13,14,17,18	15,16,19,20	8
Dukungan Instrumental	Penyediaan sarana (materi) dan jasa	21,22	23,24	4
Dukungan Informasi	Pemberian arahan, pertimbangan, dan nasehat mengenai bagaimana seseorang harus berbuat untuk menyelesaikan masalah	29,30	31,32	4
Dukungan Jaringan Sosial	Miliki kesempatan untuk berbagi hobi dan minat dengan teman sebaya	33,34	35,36	4
	Mempunyai waktu luang untuk melakukan aktivitas bersama teman sebaya	25,26,37,38	27,28,39,40	8
Total				40

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Validitas

Validitas berasal dari kata valid, yang mengacu pada kecermatan dan ketelitian suatu alat ukur dalam menjalankan perannya dalam mengukur sesuatu (Azwar, 1998: 73). Ketika suatu alat ukur mampu mengukur secara tepat apa yang seharusnya diukur, maka alat tersebut dikatakan valid. Akibatnya, validitas dan reliabilitas alat ukur menentukan akurasi dan presisi hasil pengukuran (Azwar, 2010: 106). Dalam konteks ini, akurat berarti tepat dan akurat, oleh karena itu ketika suatu tes menghasilkan data yang tidak relevan dengan tujuan pengukuran, itu dianggap sebagai pengukuran dengan validitas rendah (Azwar, 2018: 150).

Ketika sebuah instrumen menunjukkan tingkat validitas yang tinggi sehingga instrumen tersebut sudah layak untuk digunakan dalam pengumpulan data penelitian. Peneliti akan memanfaatkan rumus *Corrected Item-Total Correlations* yang dibantu dengan alat SPSS (*Statistical Product and Service Solutions*) untuk menentukan validitas itemnya. Uji validitas dalam penelitian ini dilakukan dengan pengujian pada aitem skala menggunakan uji validitas isi.

Validitas isi didapatkan dengan memvalidasi aitem-aitem yang terdapat dalam skala, kesimpulan hasil penilaian untuk kelayakan suatu aitem, pendapat dan saran dari *expert judgement* dengan tujuan mengetahui layak atau tidaknya aitem tersebut. Layak atau tidaknya aitem dapat diketahui dari hasil *judgement* atau hasil penilaian yang diberikan oleh beberapa orang secara subjektif (Periantalo, 2019: 98). Menurut Azwar (2018b: 10) menggunakan standar pengukuran $> 0,30$, guna untuk menentukan validitas suatu item. Skala pengukuran yang digunakan memiliki tingkat validitas yang tinggi jika koefisien validitasnya lebih dari 0,30. Sedangkan skala ukur kurang valid jika koefisien validitasnya lebih kecil dari 0,30.

2. Reliabilitas

Reliabilitas berarti konsistensi atau keakuratan alat ukur. Menurut Azwar (2018a: 149) istilah "reliabilitas" mengacu pada fakta bahwa kumpulan data memiliki tingkat reliabilitas, jika data tersebut memiliki nilai reliabel yang tinggi maka data tersebut dapat bisa diandalkan. Suatu alat ukur dapat dikatakan reliabel apabila konsistensi skor yang dihasilkan memiliki nilai yang sama ketika diukur pada waktu yang berbeda (Periantalo, 2019: 128).

Peneliti menguji reliabilitas penelitian ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* dibantu dengan SPSS *for windows*. Menurut Sugiyono (2014: 231) aietm dikatakan tidak reliabel jika $r < 0,60$, dan jika $r > 0,60$, item pernyataan dianggap dapat diandalkan atau bisa disebut reliabel.

3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Peneliti menggunakan 35 orang untuk menguji validitas dan reliabilitas penelitian ini. Estimasi validitas dilakukan dengan bantuan SPSS 24 *for Windows*, yang menampilkan hasil uji validitas masing-masing skala.

a. Prokrastinasi akademik

Pada skala prokrastinasi akademik 32 aitem digunakan dalam penelitian ini. Karena nilai r yang diperoleh $\leq 0,30$, maka 31 item dianggap valid dan 1 item dinyatakan tidak valid, menurut hasil *Corrected Item-Total Correlations*.

Penelitian ini akan menggunakan desain skala prokrastinasi akademik sebagai alat ukur untuk penelitian selanjutnya

Tabel 3.6

Blue print skala prokrastinasi akademik

Aspek	Indikator	Jumlah		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Melakukan Penundaan	Penundaan dalam menyelesaikan tugas	1,2	3,4	4

	Penundaan tugas dengan alasan kondisi fisik	5,6	7,8	4
Mengalami keterlambatan mengerjakan tugas	Membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikan tugas	9,10	11,12	4
	Menggunakan waktu untuk hal-hal yang tidak penting	13,14	15,16	4
	Keterlambatan dalam memenuhi tenggat waktu yang ditentukan dalam menyelesaikan tugas	17,18	19,20	4
Kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual	Ketidakcocokan antara tujuan, rencana dan perilaku dalam menyelesaikan tugas	21,22	23,24	4
Melakukan aktivitas lain yang menyenangkan	Melakukan aktivitas dengan teman sebaya	25,26*	27,28	4
	Berpartisipasi dalam kegiatan yang lebih menyenangkan	29,30	31,32	4
Total				32

*Catatan: aitem yang terdapat tanda * merupakan aitem yang gugur*

Tabel 3.7

Blue print skala prokrastinasi akademik setelah uji coba

Aspek	Indikator	Jumlah		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Melakukan Penundaan	Penundaan dalam menyelesaikan tugas	1,2	3,4	4

	Penundaan tugas dengan alasan kondisi fisik	5,6	7,8	4
Mengalami keterlambatan mengerjakan tugas	Mebutuhkan waktu lama untuk menyelesaikan tugas	9,10	11,12	4
	Menggunakan waktu untuk hal-hal yang tidak penting	13,14	15,16	4
	Keterlambatan dalam memenuhi tenggat waktu yang ditentukan dalam menyelesaikan tugas	17,18	19,20	4
Kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual	Ketidakcocokan antara tujuan, rencana dan perilaku dalam menyelesaikan tugas	21,22	23,24	4
Melakukan aktivitas lain yang menyenangkan	Melakukan aktivitas dengan teman sebaya	25	26,27	3
	Berpartisipasi dalam kegiatan yang lebih menyenangkan	28,29	30,31	4
Total				31

b. Kontrol diri

Pada skala kontrol diri 30 aitem digunakan dalam penelitian ini. Karena nilai r yang diperoleh $\leq 0,30$, maka 28 item dianggap valid dan 2 item dinyatakan tidak valid, menurut hasil *Corrected Item-Total Correlations*.

Penelitian ini akan menggunakan desain skala kontrol diri sebagai alat ukur untuk penelitian selanjutnya.

Tabel 3.8

Blue print skala kontrol diri

Aspek	Indikator	Jumlah		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kontrol Perilaku	Kemampuan mengatur perilaku	1,11,21, 7,17,27	6,16,26, 2,12,22*	12
Kontrol Kognitif	Kemampuan dalam menilai keadaan	3,13,23	8,18,28	6
	Kemampuan mengolah informasi	9,19,29	4,14,24	6
Kontrol Keputusan	Kemampuan mengontrol dalam mengambil keputusan	5,15*,25	10,20,30	6
Total				30

*Catatan: aitem yang terdapat tanda * merupakan aitem yang gugur*

Tabel 3.9

Blue print skala kontrol diri setelah uji coba

Aspek	Indikator	Jumlah		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Kontrol Perilaku	Kemampuan mengatur perilaku	1,11,20, 7,16,25	6,15,24, 2,12	11
Kontrol Kognitif	Kemampuan dalam menilai keadaan	3,13,21	8,17,26	6
	Kemampuan mengolah informasi	9,18,27	4,14,22	6
Kontrol Keputusan	Kemampuan mengontrol dalam mengambil keputusan	5,23	10,19,28	5
Total				28

c. Dukungan sosial teman sebaya

Pada skala dukungan sosial teman sebaya 40 aitem digunakan dalam penelitian ini. Karena nilai r yang diperoleh $\leq 0,30$, maka 35 item dianggap valid dan 5 item dinyatakan tidak valid, menurut hasil *Corrected Item-Total Correlations*.

Penelitian ini akan menggunakan desain skala dukungan sosial teman sebaya sebagai alat ukur untuk penelitian selanjutnya.

Tabel 3.10

Blue print skala dukungan sosial teman sebaya

Aspek	Indikator	Jumlah		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Dukungan Emosional	Memberikan rasa empati, perlindungan dan kepercayaan terhadap individu	1,2*	3*,4	4
	Transparansi pemecahan masalah	5*,6	7,8	4
	Mendapatkan ketentraman, kenyamanan dan dicintai	9,10	11,12	4
Dukungan Penghargaan	Memberikan penghargaan atas usaha yang telah dilakukan	13,14,17,18	15,16,19,20	8
Dukungan Instrumental	Penyediaan sarana (materi) dan jasa	21,22	23,24	4
Dukungan Informasi	Pemberian arahan, pertimbangan, dan nasehat mengenai bagaimana seseorang harus berbuat untuk menyelesaikan masalah	29,30	31,32	4
Dukungan Jaringan Sosial	Miliki kesempatan untuk berbagi hobi dan minat dengan teman sebaya	33,34	35*,36	4

	Mempunyai waktu luang untuk melakukan aktivitas bersama teman sebaya	25,26,37*,38	27,28,39,40	8
Total				40

*Catatan: aitem yang terdapat tanda * merupakan aitem yang gugur*

Tabel 3.11

Blue print skala dukungan sosial teman sebaya setelah uji coba

Aspek	Indikator	Jumlah		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Dukungan Emosional	Memberikan rasa empati, perlindungan dan kepercayaan terhadap individu	1	2	2
	Transparansi pemecahan masalah	3	4,5	3
	Mendapatkan ketentraman, kenyamanan dan dicintai	6,7	8,9	4
Dukungan Penghargaan	Memberikan penghargaan atas usaha yang telah dilakukan	10,11,14,15	12,13,16,17	8
Dukungan Instrumental	Penyediaan sarana (materi) dan jasa	18,19	20,21	4
Dukungan Informasi	Pemberian arahan, pertimbangan, dan nasehat mengenai bagaimana seseorang harus berbuat untuk	26,27	28,29	4

	menyelesaikan masalah			
Dukungan Jaringan Sosial	Miliki kesempatan untuk berbagi hobi dan minat dengan teman sebaya	30,31	32	3
	Mempunyai waktu luang untuk melakukan aktivitas bersama teman sebaya	22,23,33	24,25,34,35	7
Total				35

Dalam penelitian ini, peneliti telah melakukan uji reliabilitas menggunakan teknik analisis *Alpha Cronbach*. Estimasi validitas dilakukan dengan menggunakan bantuan SPSS 24 *for windows* memberikan hasil reliabilitas masing-masing skala.

Berikut hasil uji reliabilitas dari masing-masing skala.

- a. Hasil uji reliabilitas skala prokrastinasi akademik

Tabel 3.12

Reliabilitas skala prokrastinasi akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.926	32

b. Hasil uji reliabilitas skala kontrol diri

Tabel 3.13

Reliabilitas skala kontrol diri

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.931	30

c. Hasil uji reliabilitas skala dukungan sosial teman sebaya

Tabel 3.14

Reliabilitas skala dukungan sosial teman sebaya

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.927	40

Hasil masing-masing skala memiliki nilai *cronbach's alpha* lebih dari 0,60, sesuai dengan uji reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti. Ketiga variabel tersebut diyakini dapat diandalkan berdasarkan skala pengukuran.

G. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan teknik yang dipakai dalam penelitian guna menjawab masalah, apakah ada atau tidaknya korelasi antara variabel penelitian. Berikut ini beberapa analisis data yang digunakan dalam penelitian ini:

1. Uji normalitas

Uji normalitas adalah suatu uji yang dilakukan untuk menilai data sebaran yang diberikan kelompok tertentu yang dijadikan variabel penelitian. Dengan hasil yang membuktikan data tersebut dapat berdistribusi normal atau tidak. Metode uji normalitas data dilakukan dengan memperhatikan penyebaran data dengan uji *one sample*

kolmogorov-smirnov (Abdullah, 2015: 322). Uji *one sample kolmogorov-smirnov* akan digunakan untuk menguji uji normalitas pada penelitian ini, yaitu uji yang digunakan untuk mengetahui normalitas suatu distribusi data (Siregar, 2014: 245). Data tidak berdistribusi normal jika nilai signifikansinya kurang dari 0,05, tetapi data berdistribusi normal jika nilai signifikansinya lebih besar dari 0,05.

2. Uji linearitas

Uji linieritas merupakan kondisi dimana hubungan antara variabel dependen dan variabel independen bersifat linier (garis lurus) dalam suatu rentang tertentu (Abdullah, 2015: 323). Pada penelitian ini peneliti menggunakan uji linearitas *test for linearity* melalui program SPSS *for windows* dengan nilai taraf signifikansi sebesar 0,05. Adapun dikatakan linear apabila suatu hubungan antara variabel *independent* dengan variabel *dependent* memiliki signifikansi pada *test for linearity* $p < 0,05$ (Kasiram, 2010: 132).

3. Uji hipotesis

Uji hipotesis adalah suatu uji yang dilakukan untuk menguji hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dapat diterima atau ditolak. Menurut Sugiyono (2014: 232) pendekatan korelasi ganda digunakan dalam penelitian ini untuk menentukan besar kecilnya hubungan antara dua atau lebih variabel bebas (x) dan satu variabel terikat (y). Beberapa kondisi harus dipenuhi saat melakukan analisis korelasi ganda, termasuk persyaratan untuk awalnya membangun korelasi sederhana antar variabel menggunakan analisis *korelasi product moment* dari *Pearson*. Tujuan dari analisis korelasi sederhana adalah untuk melihat apakah ada hubungan antara satu variabel bebas dengan variabel terikat. (Sugiyono, 2014: 228).

Analisis korelasi sederhana digunakan untuk mengevaluasi hipotesis pertama dan kedua, dengan menguji satu variabel bebas (x) dan satu variabel terikat (y), yaitu:

1. Hipotesis pertama variabel kontrol diri (x_1) dan variabel prokrastinasi akademik (y)
2. Hipotesis kedua variabel dukungan sosial teman sebaya (x_2) dan variabel prokrastinasi akademik (y)

Perhitungan dilakukan dengan menggunakan korelasi *product moment*, sedangkan nilai koefisien korelasi antara -1 dan 1 diperlukan untuk menentukan kekuatan dan jenis hubungan antar variabel yang dianalisis., dan dalam menyatakan arah hubungan yang terjadi dituliskan dengan tanda positif (+) dan negatif (-) dengan ketentuan sebagai berikut (Siregar, 2014: 409).

1. Ketika r bernilai -0 sampai -1 maka korelasi bersifat negatif, berarti hubungan berlawanan antara variabel x dan y , apabila variabel x tinggi maka variabel y rendah begitupun sebaliknya.
2. Ketika r bernilai 0 sampai 1 maka korelasi bersifat positif, berarti hubungan yang sama arahnya antara variabel x dan y , sehingga jika variabel x tinggi maka variabel y juga tinggi.

Selanjutnya pengujian hipotesis ketiga dilakukan dengan menggunakan analisis korelasi ganda. Adapun alasan digunakannya teknik ini adalah untuk melihat ada atau tidaknya hubungan serta kuat atau lemahnya hubungan antara dua atau lebih variabel bebas dengan satu variabel terikat, yaitu variabel kontrol diri (x_1) dan variabel dukungan sosial teman sebaya (x_2) dengan variabel prokrastinasi akademik (y) (Sugiyono, 2019: 153). Perhitungan tersebut dilakukan dengan menggunakan korelasi *product moment*, sedangkan hasil dari seberapa kuat hubungan yang terjadi diantara variabel penelitian dinyatakan dengan koefisien korelasi dalam bentuk angka. Hipotesis dapat dikatakan diterima apabila taraf signifikansi atau $p < 0.05$. Berikut ini ialah acuan koefisien korelasi (r) (Sugiyono, 2014: 231) yang digunakan:

Rentang Koefisien	Tingkat Hubungan
0,0 – 0,19	Sangat lemah
0,2 – 0,39	Lemah
0,4 – 0,59	Sedang
0,6 – 0,79	Kuat
0,8 – 1,0	Sangat kuat

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Partisipan dalam penelitian ini adalah mahasiswa/i psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Fakultas Psikologi dan Kesehatan Semarang. Penelitian ini melibatkan 745 mahasiswa psikologi sebagai partisipan. Berdasarkan tabel Krejcie dan Morgan, sampel dari populasi yang diambil sebanyak 254 mahasiswa dari keseluruhan 745 mahasiswa. Namun, peneliti mengambil total 293 responden karena peneliti menggunakan *cluster random sampling*, yang melibatkan pemilihan responden secara acak dari kelompok atau kelas daripada individu. Setelah dilakukan pengukuran sebaran responden dengan SPSS didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.1 Data Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Gender					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	50	17.1	17.1	17.1
	Perempuan	243	82.9	82.9	100.0
	Total	293	100.0	100.0	

Berdasarkan kategori jenis kelamin yang disebutkan di atas, dapat ditarik kesimpulan bahwa dari total 293 responden, sebanyak 50 mahasiswa laki-laki dengan persentase sebesar (17,1%), dan sekitar 243 mahasiswi perempuan dengan persentase sebesar (82,9%).

Tabel 4.2 Data Responden Berdasarkan Kelas

Kelas					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2C	41	14.0	14.0	14.0
	2D	38	13.0	13.0	27.0
	4A	39	13.3	13.3	40.3
	4B	37	12.6	12.6	52.9
	6B	35	11.9	11.9	64.8
	6C	39	13.3	13.3	78.2
	8A	32	10.9	10.9	89.1
	8D	32	10.9	10.9	100.0
	Total	293	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel kelas di atas, dapat diketahui bahwa sebesar 14% atau 41 responden adalah kelas 2C, sebesar 13% atau 38 responden berasal dari kelas 2D, sebesar 13,3% atau 39 responden berasal dari kelas 4A, sebesar 12,6% atau 37 responden berasal dari kelas 4B, sebesar 11,9% atau 35 responden berasal dari kelas 6B, sebesar 13,3% atau 39 responden berasal dari kelas 6C, sebesar 10,9% atau 32 responden berasal dari kelas 8A, dan sebesar 10,9% atau 32 responden berasal dari kelas 8D.

Tabel. 4.3 Data Responden Berdasarkan Semester

Semester					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Semester 2	79	27.0	27.0	27.0
	Semester 4	76	25.9	25.9	52.9
	Semester 6	74	25.3	25.3	78.2
	Semester 8	64	21.8	21.8	100.0
	Total	293	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel semester di atas, dapat diketahui bahwa sebesar 27% atau 79 responden adalah mahasiswa semester 2, sebesar 25,9% atau 76 responden adalah mahasiswa semester 4, sebesar 25,3% atau 74 responden adalah mahasiswa semester 6, dan sebesar 21,8% atau 64 responden adalah mahasiswa semester 8.

2. Deskripsi Data Penelitian

Tujuan deskripsi data adalah untuk memberikan representasi visual data dari setiap variabel. Data pada tabel pengukuran SPSS di bawah ini menunjukkan kisaran varians data (*range*), nilai terendah (*minimum*), nilai tertinggi (*maximum*), skor rata-rata (*mean*), dan simpangan baku (*standar deviasi*) dapat dilihat melalui hasil pengukuran SPSS di bawah ini:

Tabel 4.4 Hasil Uji Deskriptif

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kontrol Diri	293	50	62	112	83.55	8.379
Dukungan Sosial Teman Sebaya	293	78	61	139	108.17	11.863
Prokrastinasi Akademik	293	64	44	108	72.07	9.798
Valid N (listwise)	293					

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa variabel prokrastinasi akademik memiliki nilai rentang data sebesar 64, nilai terendah 44, nilai tertinggi 108 dengan skor rata-rata 72,07 dan standar deviasi sebesar 9,798. Hasil rentang data variabel kontrol diri adalah 50, dengan nilai terendah 62 dan tertinggi 112, serta skor rata-rata 83,55 dan *standar deviasi* 8,379. Sedangkan data faktor dukungan sosial teman sebaya memiliki rentang data 78, nilai terendah 61 dan nilai tertinggi 139, dengan skor rata-rata 108,17 dan *standar deviasi* 11,863. Sedangkan

pada berdasarkan perolehan data di atas dapat dilakukan kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 4.5 Kategorisasi Skor Variabel Prokrastinasi Akademik

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$X < 62,272$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	$62,272 \leq X \leq 81,868$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 81,868$	Tinggi

Berdasarkan rumusan kategorisasi untuk variabel prokrastinasi akademik, hasil kategorisasi skor prokrastinasi akademik pada responden dinyatakan memiliki perilaku prokrastinasi akademik tinggi jika skornya lebih besar dari 81,868, sedang atau cukup jika skornya antara 62,272 – 81,868, dan dinyatakan mengalami prokrastinasi akademik rendah jika skornya di bawah 62,272. Berdasarkan tabel tersebut, peringkat perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi UIN Walisongo Semarang diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 4.6 Distribusi Variabel Prokrastinasi Akademik

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	35	11.9	11.9	11.9
	Sedang	206	70.3	70.3	82.3
	Tinggi	52	17.7	17.7	100.0
	Total	293	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.6 di atas, menunjukkan bahwa terdapat tiga kategori perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi. Kategori tinggi sebesar 17,7% atau sebanyak 52 mahasiswa tergolong memiliki perilaku prokrastinasi akademik tinggi, kategori sedang sebesar 70,3% atau sebanyak 206 mahasiswa tergolong memiliki

perilaku prokrastinasi akademik sedang, sisanya 11,9% atau sebanyak 35 mahasiswa tergolong memiliki perilaku prokrastinasi akademik dalam kategori rendah.

Selanjutnya kategorisasi skor variabel kontrol diri sebagai berikut:

Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Variabel Kontrol Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$X < 75,171$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	$75,171 \leq X \leq 91,929$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 91,929$	Tinggi

Berdasarkan rumusan kategorisasi untuk variabel kontrol diri, hasil kategorisasi skor kontrol diri pada responden dinyatakan memiliki kontrol diri yang tinggi jika skornya lebih besar dari 91,929, sedang atau cukup jika skornya antara 75,171 – 91,929, dan dinyatakan mempunyai kontrol diri yang rendah jika skornya di bawah 75,171. Berdasarkan tabel tersebut, peringkat kontrol diri pada mahasiswa psikologi UIN Walisongo Semarang diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 4.8 Distribusi Variabel Kontrol Diri

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	42	14.3	14.3	14.3
	Sedang	205	70.0	70.0	84.3
	Tinggi	46	15.7	15.7	100.0
	Total	293	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.8 di atas, menunjukkan bahwa terdapat tiga kategori kontrol diri mahasiswa psikologi. Kategori tinggi sebesar 15,7 % atau sebanyak 46 mahasiswa tergolong memiliki kontrol diri tinggi, kategori sedang sebesar 70% atau sebanyak 205 mahasiswa tergolong

memiliki kontrol diri sedang. Sisanya 14,3% atau sebanyak 42 mahasiswa tergolong memiliki kontrol diri dalam kategori rendah.

Selanjutnya kategorisasi skor variabel kontrol diri sebagai berikut:

Tabel 4.9 Kategorisasi Skor Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$X < 96,307$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	$96,307 \leq X \leq 120,033$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 120,033$	Tinggi

Berdasarkan rumusan kategorisasi untuk variabel dukungan sosial teman sebaya, hasil kategorisasi skor dukungan sosial teman sebaya pada responden dinyatakan memiliki dukungan sosial teman sebaya yang tinggi jika skornya lebih besar dari 120,033, sedang atau cukup jika skornya antara 96,307 – 120,033, dan dinyatakan mempunyai dukungan sosial teman sebaya yang rendah jika skornya di bawah 96,307. Berdasarkan tabel tersebut, peringkat dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa psikologi UIN Walisongo Semarang diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 4.10 Distribusi Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	35	11.9	11.9	11.9
	Sedang	206	70.3	70.3	82.3
	Tinggi	52	17.7	17.7	100.0
	Total	293	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.10 di atas, menunjukkan bahwa terdapat tiga kategori dukungan sosial teman sebaya mahasiswa psikologi. Kategori tinggi sebesar 17,7% atau sebanyak 52 mahasiswa tergolong memiliki

dukungan sosial teman sebaya tinggi, kategori sedang sebesar 70,3% atau sebanyak 206 mahasiswa tergolong memiliki dukungan sosial teman sebaya sedang, sisanya 11,9% atau sebanyak 35 mahasiswa tergolong memiliki dukungan sosial teman sebaya dalam kategori rendah.

B. Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah suatu uji yang dilakukan untuk menilai data sebaran yang diberikan kelompok tertentu yang dijadikan variabel penelitian. Dengan hasil yang membuktikan data tersebut dapat berdistribusi normal atau tidak. Metode uji normalitas data dilakukan dengan memperhatikan penyebaran data dengan uji *one sample kolmogorov-smirnov* (Abdullah, 2015: 322). Uji *one sample kolmogorov-smirnov* akan digunakan untuk menguji uji normalitas pada penelitian ini, yaitu uji yang digunakan untuk mengetahui normalitas suatu distribusi data (Siregar, 2014: 245).

Hasil uji normalitas yang dilakukan dalam penelitian dapat dilihat dalam tabel sebagaimana berikut ini:

Tabel 4.11 Hasil Uji Normalitas Kontrol Diri, Dukungan Sosial Teman Sebaya, dan Prokrastinasi Akademik

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		293
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.04836897
Most Extreme Differences	Absolute	.050
	Positive	.041
	Negative	-.050
Test Statistic		.050
Asymp. Sig. (2-tailed)		.072 ^c

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

Berdasarkan tabel di atas, pada uji normalitas ini menggunakan uji *One Sample Kolmogorov-Smirnov* memperoleh nilai signifikansi (*Asymp.Sig*) sebesar 0,072 yang artinya nilai signifikansi tersebut lebih dari 0,05 atau $p \geq 0,05$. Maka bisa ditarik kesimpulan bahwa data residual pada penelitian ini dikatakan normal atau berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linieritas digunakan untuk mengetahui apakah variabel-variabel tersebut mempunyai hubungan linier atau tidak. Aplikasi IBM SPSS Statistics 24 digunakan untuk membantu pengolahan data pengujian ini. Kriteria data disebut sebagai linier jika nilai *deviation from linearity* $\geq 0,05$ atau data tersebut tidak dikatakan linier jika nilai *deviation from linearity* $\leq 0,05$. Di bawah ini tabel hasil uji linearitas dari data penelitian yang sudah didapatkan, sebagai berikut:

Tabel 4.12 Hasil Uji Linearitas Variabel Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Kontrol Diri	Between Groups	(Combine d)	12305.637	44	279.674	4.411	.000
		Linearity	9829.721	1	9829.721	155.025	.000
		Deviation from Linearity	2475.916	43	57.579	.908	.638
	Within Groups		15724.998	248	63.407		
	Total		28030.635	292			

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa bahwa nilai signifikansi pada baris *linearity* adalah $0,000 < 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa

terdapat hubungan antar variabel. Pada baris *deviation from linearity* dapat dilihat bahwa nilai signifikansi $0,638 < 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan linier antar variabel. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan linier antara variabel kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.

Tabel 4.13 Hasil Uji Linearitas Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Prokrastinasi Akademik

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Dukungan Sosial Teman Sebaya	Between Groups	(Combined)	9797.480	55	178.136	2.315	.000
		Linearity	3253.300	1	3253.300	42.287	.000
		Deviation from Linearity	6544.179	54	121.189	1.575	.012
	Within Groups		18233.155	237	76.933		
	Total		28030.635	292			

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada baris *linearity* adalah $0,000 < 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan antar variabel. Pada baris *deviation from linearity* dapat dilihat bahwa nilai signifikansi $0,012 < 0,05$, maka dapat dikatakan bahwa tidak dapat hubungan antar variabel. Pada baris *linearity* jika hasilnya signifikan ($p < 0,05$) maka dapat dikatakan data tersebut linier meskipun *deviation from linearity* kurang dari 0,05 (Widhiarso, 2010: 5). Merujuk pada pertimbangan tersebut dengan melihat pada baris *linearity* maka dapat dikatakan bahwa variabel dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang linier.

C. Hasil Analisis Data

Uji analisis data menggunakan alat SPSS 24 *for Windows* dalam pengujian hipotesis, yaitu menggunakan analisis korelasi *Pearson Product Moment* untuk melihat apakah ada hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya. Pengujian hipotesis dilakukan dalam tiga tahap karena dalam penelitian ini terdapat tiga variabel yaitu kontrol diri (X1), dukungan sosial teman sebaya (X2), dan prokrastinasi akademik (Y), sebagai berikut:

1. Uji Hipotesis Pertama

Untuk menguji hipotesis pertama, peneliti menggunakan analisis korelasi sederhana. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Temuan uji korelasi antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik ditunjukkan pada tabel di bawah ini, sebagai berikut:

Tabel 4.14 Hasil Uji Hipotesis Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik

Correlations			
		Kontrol Diri	Prokrastinasi Akademik
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	-.592**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	293	293
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	-.592**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	293	293

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan data tabel di atas, korelasi *Pearson Product Moment* digunakan dalam pengujian hipotesis ini. Pada kategori korelasi sedang, koefisien korelasi antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik adalah -0,592, dan nilai *sig.(2-tailed)* antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik adalah 0,000. Jika $p < 0,05$ maka korelasi

terbukti signifikan. Nilai signifikansi uji hipotesis ini sebesar 0,000, artinya nilai uji hipotesis ini kurang dari 0,05 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa uji hipotesis antara variabel kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dinyatakan signifikan.

Tabel 4.15 Kategori Rentang Koefisien Menurut Sugiyono

Rentang Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,19	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,6 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Dari hasil pengujian hipotesis variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik, berdasarkan nilai signifikansi dan nilai koefisien korelasi maka dapat dinyatakan bahwa kontrol diri dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang sedang pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

2. Uji Hipotesis Kedua

Peneliti menggunakan analisis korelasi sederhana untuk mengevaluasi hipotesis kedua. Hipotesis peneliti adalah terdapat hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Pada tabel di bawah ini disajikan hasil uji korelasi antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik, sebagai berikut:

Tabel 4.16 Hasil Uji Hipotesis Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik

Correlations

		Dukungan Sosial Teman Sebaya	Prokrastinasi Akademik
Dukungan Sosial Teman Sebaya	Pearson Correlation	1	-.341**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	293	293
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	-.341**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	293	293

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Berdasarkan data tabel di atas, korelasi *Pearson Product Moment* digunakan untuk menguji hipotesis ini. Dalam kategori korelasi rendah atau lemah, koefisien korelasi antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik adalah -0,341, sedangkan nilai *sig.(2-tailed)* antara dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik adalah 0,000. Korelasi terbukti signifikan jika $p < 0,05$. Nilai signifikansi uji hipotesis ini sebesar 0,000, artinya nilai uji hipotesis ini kurang dari 0,05 maka dapat ditarik kesimpulan bahwa uji hipotesis antara variabel kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dinyatakan signifikan..

Tabel 4.17 Kategori Rentang Koefisien Menurut Sugiyono

Rentang Koefisien	Tingkat Hubungan
0,00 – 0,19	Sangat Lemah
0,20 – 0,399	Lemah
0,40 – 0,599	Sedang
0,6 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,000	Sangat Kuat

Dari hasil pengujian hipotesis kedua antara variabel dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik, dilihat dari nilai signifikansi dan nilai koefisien korelasi dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang rendah atau lemah antara dukungan sosial

teman sebaya dengan prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

3. Uji Hipotesis Ketiga

Untuk menguji hipotesis ketiga, peneliti menggunakan analisis korelasi ganda. Hipotesis yang diajukan oleh peneliti adalah terdapat hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Tabel berikut menunjukkan hasil pengujian hipotesis antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik, sebagai berikut:

Tabel 4.18 Hasil Uji Hipotesis antara Kontrol Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik

Model Summary ^b									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.592 ^a	.351	.346	7.922	.351	78.322	2	290	.000
a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial Teman Sebaya, Kontrol Diri									
b. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik									

Berdasarkan tabel 4.18, diketahui kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya memiliki koefisien korelasi 0,592, menunjukkan hubungan yang sedang dengan prokrastinasi akademik. Selanjutnya nilai probabilitas (*sig. F Change*) = 0,000 dapat digunakan untuk menentukan tingkat signifikansi dari koefisien korelasi berganda. Korelasi antar variabel tersebut dinilai signifikan bila nilai *sig. F* sebesar $0,000 < 0,05$.

Dapat disimpulkan dari uji hipotesis ketiga ini terdapat hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan

prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Berdasarkan analisis data di atas, dapat disimpulkan untuk hipotesis pertama terdapat hubungan yang sedang antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang ditinjau dari koefisien korelasi dan signifikansi. Berdasarkan hipotesis kedua, terdapat hubungan yang lemah antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang ditinjau dari koefisien korelasi dan signifikansi. Hipotesis ketiga adalah terdapat hubungan yang sedang antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, yang dibuktikan dengan koefisien korelasi dan signifikansi.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kontrol diri, dukungan sosial teman sebaya, dan prokrastinasi pada mahasiswa psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Dengan menggunakan aplikasi SPSS 24 *for Windows*, hasil pengujian hipotesis pertama menggunakan korelasi *Product Moment Pearson* diperoleh koefisien korelasi adalah sebesar -0,590 dan nilai signifikansi (*sig. 2 tailed*) sebesar $0.000 < 0.05$, hal ini dapat diartikan bahwa antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik terdapat hubungan yang signifikan dan bersifat negatif pada tingkat hubungan dalam kategori sedang berdasarkan kriteria yang dicetuskan oleh Sugiyono (2014: 234), maka hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima. Hal ini dapat diartikan bahwa semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya begitupun sebaliknya.

Penemuan ini sejalan dengan yang dilakukan oleh Aini (2011) melakukan penelitian tentang hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi pada penyelesaian skripsi mahasiswa Universitas Muria Kudus dengan perolehan nilai signifikansi $p = 0.000 < 0.01$ dan koefisien korelasi $r = -0.401$. Hal ini dapat diartikan bahwa tinggi rendahnya tingkat kontrol diri mahasiswa berdampak pada prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas skripsi. Bentuk hubungan di antara kedua variabel tersebut bersifat negatif, yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat kontrol diri yang lebih tinggi akan berdampak pada perilaku prokrastinasi akademik yang lebih sedikit, dan begitupun sebaliknya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Endriyanto (2014), mengenai hubungan antara *self control* dan prokrastinasi akademik berdasarkan TMT dengan perolehan nilai signifikansi $p = 0.000 < 0.05$ dengan koefisien korelasi $r = -0.465$ yang mempunyai arti perilaku prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi dari tinggi rendahnya kontrol diri yang dimiliki mahasiswa. Bentuk hubungan di antara kedua variabel tersebut bersifat negatif, artinya semakin tinggi kontrol diri yang dimiliki mahasiswa, maka semakin sedikit penundaan akademik yang mereka lakukan dan begitupun sebaliknya.

Bukhori (2012b: 38) menyebutkan bahwa kontrol diri dapat didefinisikan sebagai tindakan pengendalian perilaku. Istilah "kontrol perilaku" mengacu pada proses pengambilan keputusan sebelum bertindak atas keputusan tersebut. Peristiwa akan menjadi saluran utama untuk mengatur dan memandu tindakan penting jika individu memiliki tingkat kontrol diri yang tinggi sehingga dapat mengarah pada hasil yang lebih baik atau hal yang bersifat positif (Borba, 2008: 112). Bisa ditarik kesimpulan, ketika seseorang memiliki kontrol diri yang tinggi maka individu akan mampu mengendalikan dan mengatur perilakunya untuk tidak melakukan penundaan tugas atau prokrastinasi akademik. Dengan kontrol diri yang tinggi mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugasnya dan mencurahkan segala kekuatannya agar pekerjaan tersebut segera

selesai. Hal ini sesuai dengan pendapat Purwanti (2016: 3) seseorang yang memiliki kontrol diri tinggi dapat mempergunakan waktunya sebaik mungkin dan mengatur perilaku yang utama. Menurut Ray (2011), kontrol diri yang rendah mengacu pada ketidakmampuan seseorang untuk menahan diri dalam melakukan sesuatu serta tidak mempedulikan konsekuensi jangka panjangnya. Sebaliknya, mereka yang memiliki kontrol diri yang kuat dapat menghindari perilaku berbahaya dengan mempertimbangkan efek jangka panjangnya.

Hipotesis kedua yang diajukan dalam penelitian ini diperoleh korelasi koefisien sebesar -0.335 dan nilai signifikansi (*sig. 2 tailed*) sebesar $0.000 < 0.05$, hal ini dapat diartikan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik yang signifikan dan bersifat negatif pada tingkat hubungan dalam kategori lemah berdasarkan kriteria yang dicetuskan oleh Sugiyono (2014: 234), maka hipotesis kedua dalam penelitian ini dapat diterima. Hal ini berarti bahwa semakin banyak dukungan sosial teman sebaya yang dimiliki mahasiswa, maka akan semakin sedikit prokrastinasi akademik yang mereka lakukan, dan begitupun sebaliknya. Searah dengan penelitian Akerina dan Wibowo (2022: 10) yang mengungkapkan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik dengan hasil koefisien korelasi -0,131 ($p > 0,05$).

Penemuan ini sejalan dengan penelitian oleh Sayekti dan Sawitri (2018) yang melakukan penelitian di Fakultas Ilmu Budaya dan Psikologi Universitas Diponegoro tentang hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tahun kelima yang mengerjakan skripsi dengan perolehan nilai signifikansi $p = 0.001 < 0.01$ dan koefisien korelasi $r = -0.310$. Hal ini dapat diartikan bahwa tinggi rendahnya dukungan sosial teman sebaya akan berdampak pada prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas skripsi. Bentuk hubungan di antara kedua variabel tersebut bersifat negatif, yang

menunjukkan bahwa dengan memiliki dukungan sosial teman sebaya yang tinggi maka akan berdampak pada perilaku prokrastinasi akademik yang lebih sedikit, dan begitupun sebaliknya. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2018) di Universitas Medan Area, tentang hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi yang menyelesaikan skripsinya dengan perolehan nilai signifikansi $p = 0.015 < 0.05$ dan koefisien korelasi $r = -0.382$. Hal ini dapat diartikan bahwa tinggi rendahnya dukungan sosial teman sebaya akan berdampak pada prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas skripsi. Bentuk hubungan di antara kedua variabel tersebut bersifat negatif, yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan dukungan sosial teman sebaya yang tinggi akan berdampak pada perilaku prokrastinasi akademik yang lebih sedikit, dan begitupun sebaliknya.

Dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu komponen vital dalam kehidupan mahasiswa (Santrock, 1998: 211). Menurut Burka dan Yuen (2008: 2) terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi, antara lain: faktor internal berupa kecemasan, stres, ketakutan dan kondisi fisik. Kedua, faktor eksternal yaitu kondisi lingkungan berupa dukungan keluarga, dukungan teman sebaya, dan dukungan tempat tinggal individu. Perkembangan mahasiswa pada tahap remaja akhir berdampak pada faktor-faktor esensial, seperti keinginan mereka untuk membentuk ikatan sosial dengan teman sebayanya, baik sesama laki-laki maupun perempuan (Gunarsa, 2008: 128). Menurut pendapat Steel (2011: 135) mengenai prokrastinasi memberikan saran agar remaja mendapatkan dukungan sosial melalui *peer group* sebagai bentuk usaha dalam menghindari prokrastinasi akademik. Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan untuk dapat menghindari perilaku prokrastinasi akademik dibutuhkan dukungan sosial pada mahasiswa. Hal ini senada yang dikemukakan oleh Ferrari (1995: 211) bahwa dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang memicu prokrastinasi.

Dalam penelitian ini ditunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memiliki kontribusi sebesar 34,1% terhadap prokrastinasi akademik, dengan demikian 65,9% kontribusi yang ada dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya. Hal ini sependapat dengan penelitian Tuckman (1990: 476) bahwa faktor lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu salah satunya adalah gambaran ideal terhadap diri sendiri, seperti kemampuan mengerjakan tugas, sampai pada kesulitan tugas-tugas dan kewajiban yang diberikan.

Hipotesis ketiga yang diajukan dalam penelitian ini ialah terdapat hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasil uji korelasi ganda (*multiple correlation*) menunjukkan bahwa kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa psikologi di Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang yang dibuktikan dengan perolehan nilai korelasi koefisien sebesar 0.590 dan nilai signifikansi (*sig. 2 tailed*) sebesar 0.000 atau $p < 0.05$ yang berarti bahwa tingkat hubungan berada pada taraf sedang menurut rentang nilai yang dikemukakan oleh Sugiyono (2014: 234), sehingga hipotesis ketiga diterima. Bobot sumbangan dari variabel kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik adalah sebesar 34,3%, dengan demikian 65,7% dipengaruhi oleh faktor lain. Hal ini bisa ditarik kesimpulan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara bersamaan antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi Universitas Islam Walisongo Semarang dengan kategori hubungan berada pada taraf sedang.

Hal ini sejalan dengan teori psikologi behaviorisme Albert Bandura. Bandura (1986: 56) mengembangkan teori belajar melalui observasi sosial, teori belajar sosial memperhatikan kapasitas kognitif manusia dalam berpikir dan belajar. Teori kognitif sosial adalah nama lain dari teori belajar sosial. Teori ini didasarkan pada gagasan bahwa proses belajar dan

proses sosial saling berhubungan. Guna memahami motivasi, emosi, dan tindakan manusia dibutuhkan penalaran kognitif (Abdullah, 2019: 86). Perilaku manusia menurut teori ini, merupakan komponen model yang berinteraksi dan mempengaruhi komponen situasi eksternal, serta komponen pribadi manusia, yang terdiri dari komponen afektif/emosional dan kognitif individu. Dalam model kognitif sosial, model sebab akibat melibatkan *triadic reciprocal determinism*.

Triadic reciprocal determinism, menurut Bandura (1999: 9) merupakan model yang mempengaruhi perilaku manusia yang terdiri dari tiga faktor: individu (P), perilaku (E) dan lingkungan (B). Pada hakikatnya pengaruh dan kualitas lingkungan berdampak pada perilaku individu. Lingkungan fisik di sekitar individu, serta lingkungan sosial, semua memiliki peran dalam memperkuat rangsangan terhadap individu dalam melakukan prokrastinasi akademik termasuk orang-orang terdekat atau dukungan sosial teman sebaya. Semua sifat diri yang terbangun dari masa lalu hingga masa kini termasuk dalam komponen individu. Komponen perilaku adalah sebuah perilaku yang dapat diperkuat pada situasi tertentu. Kepribadian dan karakteristik kognitif (konsep diri, kontrol diri, kepercayaan diri) keduanya memiliki peran seseorang dalam bagaimana menangani prokrastinasi akademik.

Adolescence berasal dari bahasa latin *adolescere* yang artinya menjadi dewasa. Ketika digunakan dalam arti yang lebih luas, itu mengacu pada kedewasaan mental, emosional, sosial, dan fisik (Piaget dalam Hurlock, 1976: 206). Hurlock (1997) mendefinisikan masa remaja sebagai masa transisi atau transisi, yaitu masa di mana orang secara fisik dan psikologis berubah dari masa anak-anak menuju kedewasaan. Ketika usia dewasa yang sah semakin dekat, banyak individu menjadi putus asa untuk melepaskan citra muda mereka dan menunjukkan bahwa mereka hampir dewasa. Namun, terlihat dan bertingkah seperti orang dewasa saja tidak cukup. Akibatnya, remaja mulai memprioritaskan perilaku yang berhubungan dengan masa dewasa, seperti merokok, minum minuman

keras, menggunakan narkoba, dan melakukan aktivitas seksual. Remaja percaya bahwa dengan bertindak dengan cara ini, mereka akan mencapai citra yang mereka inginkan. Oleh sebab itu, remaja disaat memasuki peralihan menuju dewasa awal harus bisa mengimbangi antara kontrol diri yang dimiliki dengan dukungan sosial, seperti dukungan sosial dari keluarga, teman sebaya, atau lingkungan dapat mempengaruhi apakah seorang remaja mampu mengarahkan dirinya ke jalan yang lebih baik di masa depan..

Penelitian ini telah mencapai tujuannya yaitu menunjukkan bahwa kontrol diri mahasiswa dan dukungan sosial teman sebaya dapat berdampak pada prokrastinasi akademik. Perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya adalah belum terdapat penelitian yang mencakup pada tiga variabel secara sekaligus ke dalam satu penelitian dan perbedaan dalam penggunaan teknik sampling yang digunakan dalam pengambilan sampel. Studi sebelumnya hanya melihat hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik atau dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik.

Secara keseluruhan, ada beberapa kekurangan dalam penelitian ini. Kelemahan dalam penelitian ini terletak pada pelaksanaan penelitian yang dilakukan secara *online* melalui *google formulir* dan secara *offline* pembagian skala penelitian kepada responden. Meskipun penyebaran skala penelitian ini juga dilakukan secara langsung tetapi komunikasi dengan subjek masih kurang dikarenakan waktu yang kurang mencukupi dan peneliti belum mampu mengatur faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil dari penelitian seperti kondisi fisik maupun psikologis subjek serta kondisi lingkungan dan keluarganya. Kurangnya ketelitian peneliti dalam membuat skala penelitiannya dikarenakan ada beberapa indikator aspek lain yang sama dengan aspek sebelumnya. Saran untuk penelitian selanjutnya agar dapat menggunakan faktor lain yang lebih dominan dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik, selain itu juga melakukan penelitian secara full *offline* agar dapat melakukan komunikasi secara

langsung guna melakukan observasi dan memperhatikan faktor yang dapat mempengaruhi subjek saat pengisian data.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang mengkaji hubungan antara variabel independen yaitu kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan variabel dependen yaitu prokrastinasi akademik. Penelitian ini menunjukkan bahwa kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi UIN Walisongo Semarang kebanyakan pada kategori sedang, sedangkan dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa psikologi UIN Walisongo Semarang kebanyakan pada kategori rendah atau lemah. Hasil uji hipotesis pertama menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Uji hipotesis kedua menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik. Uji hipotesis ketiga menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan secara bersamaan antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik. Bobot sumbangan dari variabel kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik adalah sebesar 34,3%. Hal ini berarti bahwa ketiga hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima, dengan pemahaman bahwa semakin tinggi kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya yang dimiliki mahasiswa psikologi UIN Walisongo Semarang maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa, begitupun sebaliknya.

B. Saran

Beberapa saran yang diberikan peneliti terkait dengan penelitian ini yaitu:

1. Bagi Subjek Penelitian

Mahasiswa diharapkan mampu mempertahankan bahkan meningkatkan kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya yang dimiliki agar

dapat mencegah dan meminimalisasi perilaku prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa psikologi UIN Walisongo Semarang

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi penelitian selanjutnya yang akan menggunakan penelitian ini sebagai referensi disarankan untuk memperhatikan aspek-aspek yang dapat mempengaruhi hasil penelitian, seperti meningkatkan metode pengukuran yang digunakan oleh peneliti, menambahkan variabel lain yang mungkin berhubungan, dan memilih faktor lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. seperti konsep diri, kepercayaan diri, dukungan sosial keluarga dan faktor lingkungan.

3. Bagi Pihak Fakultas dan Universitas

Untuk mencegah terjadinya prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa, disarankan agar fasilitas, dosen yang berkualitas, dan penghargaan diberikan kepada mereka yang berprestasi di bidang akademik. Selain itu, jika mahasiswa terlambat dengan tugas, konsekuensi tegas harus diambil, dan waktu belajar maksimum harus selalu ditetapkan.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, F. (2014). Virtues and character development in Islamic ethics and positive psychology. *International Journal of Education and Social Science*, 1(2), 69–77. Diakses pada 13 Februari 2022.
- Abdullah, P. M. (2015). *Metode penelitian kuantitatif*. Aswaja Pressindo.
- Abdullah, S. M. (2019). Social cognitive theory: A Bandura thought review published in 1982-2012. *Psikodimensia*, 18(1), 85-100. <https://doi.org/10.24167/psidim.v18i1.1708>
- Alyna, R. 2004. *Pengaruh pelatihan manajemen diri terhadap sikap prokrastinasi akademik*. Skripsi (Tidak diterbitkan). Surakarta: Fakultas Psikologi Muhammadiyah Surakarta.
- Astrini, T. A & Pratisti, W. D. (2018). *Hubungan antara kontrol diri, efikasi diri, dan konformitas teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA*. Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diakses dari <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/67059> pada 12 Desember 2021.
- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological Bulletin*, 80(4), 286-303. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/h0034845>
- Aziz, A., & Rahardjo, P. (2013). Faktor-faktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi di universitas muhammadiyah purwokerto tahun akademik 2011/2012. *Psycho idea*, 11(1). <http://dx.doi.org/10.30595/psychoidea.v11i1.257>
- Azwar, S. (2010). *Metode penelitian*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018a). *Metode penelitian psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2018b). *Reliabilitas dan validitas, edisi keempat*. Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice Hall.
- Bandura, A. (1999). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Reviews Psychology*, 52, 1-26. <https://doi.org/10.1111/1467-839X.00024>
- Baron, R. A & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial ed. kesepuluh, jilid I*. Erlangga.
- Bintaraningtyas, N. (2015). *Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma*. Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Diakses dari <http://eprints.ums.ac.id/id/eprint/38739> pada 11 Januari 2022.

- Bukhori, B. (2012a). Hubungan kebermaknaan hidup dan dukungan sosial keluarga dengan kesehatan mental narapidana. *Jurnal ad-din*, 4(1), 1-19. Diakses dari https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/2087/1/Baidi_Bukhori_Kebermaknaan_Hidup.pdf pada 17 Februari 2022.
- Bukhori, B. (2012b). Toleransi terhadap umat Kristiani ditinjau dari fundamentalisme agama dan kontrol diri. *Semarang: IAIN Walisongo Semarang*. 1-113. Diakses pada 21 Februari 2022.
- Bukhori, B., & Darmu'in. (2019). Plagiarism, self-efficacy, and academic procrastination on university students. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 201-212. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i2.6211>
- Bukhori, B., Hassan, Z., Hadjar, I., & Hidayah, R. (2017). The effect of spirituality and social support from the family toward final semester university students' resilience. *Man in India*, 97(19), 313-321. Diakses dari <http://repository.uin-malang.ac.id/2594/> pada 21 Februari 2022.
- Burka, J. B. & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now (Anniversary Edition)*. Da Capo Press
- Borba, M. (2008). *Membangun kecerdasan moral (tujuh kebijakan utama agar anak bermoral tinggi)*. PT Gramedia Pustaka Utama
- Clara, C., Dariyo, A., & Basaria, D. (2019). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa universitas muria kudus. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2), 1-9. Diakses dari <http://jurnal.umk.ac.id/index.php/PSI/article/download/26/25> pada 15 Desember 2021.
- Dryden, W. (2012). Dealing with procrastination: The REBT approach and a demonstration session. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 30(4): 264-281. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0152-x>
- Ernawulan, S. (2012). *Psikologi perkembangan (usia 0-8 tahun)*. Bahan pelatihan pembelajaran terpadu Yayasan Pendidikan Salman Al Farisi, 1-22. Universitas Pendidikan Indonesia. Diakses dari http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PGTK/196510011998022-ERNAWULAN_SYAODIH/perk_anak.pdf pada 21 Desember 2021.
- Fajarwati, S. (2015). Hubungan antara self control dan self efficacy dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK UNY yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling*. Diakses pada 14 Februari 2022.
- Fauziah, H. H. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>

- Ferrari, J. R., Keane, S. M., Wolfe, R. N., & Beck, B. L. (1998). The antecedents and consequences of academic excuse-making: Examining individual differences in procrastination. *Research in Higher Education*, 39 (2): 199-215. <https://doi.org/10.1023/A:1018768715586>
- Ghufron, M. N. (2003). Hubungan kontrol diri dan persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orangtua dengan prokrastinasi akademik. *Tesis. Fakultas Psikologi Universitas Gajah Mada*. Diakses dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/22253> pada 13 Desember 2021.
- Ghufron, M. N., & Rini, R. S. (2012). *Teori-teori psikologi*. Ar-Ruzz Media.
- Ghofar, M. A., Mu'thi, A., & Ihsan, A. (2004). *Tafsir Ibnu Katsir*. Pustaka Imam Asy-Syafi'i.
- Gunarsa, S. & Gunarsa, S. (2008). *Psikologi praktis: anak, keluarga, dan remaja*. Gunung Mulia.
- Gottlieb, B. H. 1983. *Social support strategies guidelines for mental health practice*. Sage Publications.
- Hakim, L. (2016). Pemerataan akses pendidikan bagi rakyat sesuai dengan amanat Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang sistem pendidikan nasional. *EduTech: Jurnal Ilmu Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 2(1), 53-64. <http://dx.doi.org/10.30596%2Fedutech.v2i1.575>
- Harmalis, H. (2021). 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, H. F. (2018). Hubungan antara amanah dan dukungan sosial dengan kesejahteraan subjektif mahasiswa perantau. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 101-116. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v3i1.2214>
- Hurlock, E. (1996). *Psikologi perkembangan: Suatu kehidupan sepanjang rentang kehidupan* (ed.5). Penerbit Erlangga.
- Hobfoll, S. E. (1986). *Stress, social support and women: the series in clinical and community psychology*. Herpe & Row.
- House, J. S., Robbins, C., & Metzner, H. L. (1982). The association of social relationships and activities with mortality: Prospective evidence from the Tecumseh Community Health Study. *American Journal of Epidemiology*, 116(1), 123-140. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a113387>
- Illahi, S. P. K., & Akmal, S. Z. (2018). Hubungan kelekatan dengan teman sebaya dan kecerdasan emosi pada remaja yang tinggal di panti

- asuhan. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(2), 171-181. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i2.1854>
- Jannah, M. (2017). Remaja dan tugas-tugas perkembangannya dalam islam. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1), 243-256. <http://dx.doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1493>
- Kasimar, M. (2010). *Metodologi penelitian kuantitatif-kualitatif*. Sukses Offset.
- Khaerunisah. (2020). *Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa jurusan PAI Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Mataram*. Doctoral dissertation, UIN Mataram. Diakses dari <http://etheses.uinmataram.ac.id/id/eprint/1349> pada 15 Januari 2022.
- Latipun. (2015). *Psikologi eksperimen*. UMM Press.
- Lee, E. (2005). The relationship of motivation and flow experience to academic procrastination in university students. *The Journal of Genetic Psychology*, 166(1), 5-14. <https://doi.org/10.3200/GNTP.166.1.5-15>
- Lubis, B. S. (2018). *Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi dalam menyelesaikan skripsi di Universitas Medan Area*. Doctoral dissertation, Universitas Medan Area. Diakses pada 12 November 2021.
- Maslihah, S. (2011). Studi tentang hubungan dukungan sosial, penyesuaian sosial di lingkungan sekolah dan prestasi akademik siswa Smpit Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. *Jurnal Psikologi*, 10(2), 103–114. <https://doi.org/10.14710/jpu.10.2.103-114>
- Muhid, A. (2010). Hubungan antara self-control dan self-efficacy dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas dakwah IAIN Sunan Ampel Surabaya. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 18(1). Diakses dari <https://adoc.pub/hubungan-antara-self-control-dan-self-efficacy-dengan-kecend.html> pada 27 Februari 2022.
- Myers, H. F. (2009). Ethnicity- and socio-economic status related stresses in context: An integrated review and conceptual model. *Journal of Behavioral Medicine*, 32, 9–19. <https://doi.org/10.1007/s10865-008-9181-4>
- Nanda, J. M. R., Yosef, Y., & Gani, S. (2020). *Profil efikasi diri peserta didik yang mengalami prokrastinasi akademik di SMA Negeri 3 Tanjung Raya*. Doctoral dissertation, Universitas Sriwijaya. Diakses dari <http://repository.unsri.ac.id/id/eprint/29921> pada 12 November 2021.
- Nurjan, S. (2020). Analisis teoritik prokrastinasi akademik mahasiswa. *Muaddib : Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 1(1), 61-83. <https://doi.org/10.24269/muaddib.v1i1.2586>

- Periantalo, J. (2019). *Penelitian kuantitatif untuk psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Purwanti, M., & Lestari, S. (2016). Pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik peserta didik kelas X SMA Negeri 1 Sungai Ambawang. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 5(8), 1-15. <http://dx.doi.org/10.26418/jppk.v5i8.16203>
- Pradinata, S., & Susilo, J. D. (2016). Prokrastinasi akademik dan dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. *EXPERIENTIA: Jurnal Psikologi Indonesia*, 4(2), 85-95. <https://doi.org/10.33508/exp.v4i2.899>
- Ramadhan, R. P., & Winata, H. (2016). Prokrastinasi akademik menurunkan prestasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran (JPManper)*, 1(1), 154-159. Diakses dari <https://www.academia.edu/download/78196606/2341.pdf> pada 21 Oktober 2021.
- Ray, J. V. (2011). *Developmental trajectories of self control: assessing the stability hypothesis*. University of South Florida.
- Rice, F. P., & Dolgin, K. G. (2002). *The adolescent: development, relationships, and culture* (10th ed). Allyn and Bacon.
- 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), 51-66. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol2.iss3.art6>
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Setiawan, H. P., & Faradina, S. (2018). Perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Syiah Kuala. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1(2), 20-36. <https://doi.org/10.24815/s-jpu.v1i2.11570>
- Sholihin, M. (2019). *Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi pengerjaan skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2013-2014 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Diakses dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/15352/> pada 11 Januari 2022.
- Sinambela, L. (2014). *Metodologi penelitian kuantitatif, untuk bidang administrasi, kebijakan publik, ekonomi, sosiologi, komunikasi dan ilmu sosial lainnya*. Grana Ilmu.

- Sinambela, L. P., & Sinambela, S. (2021). *Metodologi penelitian kuantitatif teoritik dan praktik*. PT RajaGrafindo Persada.
- Siregar, S. (2010). *Statistika deskriptif untuk penelitian: Dilengkapi perhitungan manual dan aplikasi SPSS versi 17*. PT Rajagrafindo Persada.
- Siregar, S. (2014). *Statistik parametrik untuk penelitian kuantitatif: Dilengkapi perbandingan perhitungan manual dan aplikasi SPSS versi 17*. PT Bumi Aksara.
- 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. (2010). *Metode penelitian kuantitatif kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2014). *Statistika untuk penelitian*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian dan pengembangan pendekatan kualitatif, kuantitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian pendidikan*. Alfabeta.
- Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa versus tugas: prokrastinasi akademik dan conscientiousness. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352-374. Diakses dari <http://anima.ubaya.ac.id/index.php?menu=articles&eid=1322324334&actsub=yes&eidsub=1371789997> pada 7 Oktober 2021.
- Smet, B. (1994). *Psikologi kesehatan*. Gramedia
- Steel, P. (2011). *The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done*. Procrastinus, Inc.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, A. L. (2004). High self-control predicts good adjustment, less pathology, better grades, and interpersonal success. *Journal of Personality*, 72(2), 271–324. Diakses dari <https://www.taylorfrancis.com/chapters/edit/10.4324/9781315175775-5/high-self-control-predicts-good-adjustment-less-pathology-better-grades-interpersonal-success-june-tangney-angie-luzio-boone-roy-baumeister> pada 16 November 2021.
- Tjundjing, S. (2006). Apakah prokrastinasi menurunkan prestasi? sebuah meta-analisis. *Indonesian Psychological Journal*, 22(1), 17-27. Diakses dari https://www.researchgate.net/profile/Ide-Bagus-Siaputra/publication/275715754_Apakah_Prokrastinasi_Menurunkan_Prestasi_Sebuah_Meta-Analisis/links/55451cb90cf24107d397afc5/Apakah-Prokrastinasi-Menurunkan-Prestasi-Sebuah-Meta-Analisis.pdf pada 21 November 2021.

- Tuckman, B. W. (1990). Measuring procrastination attitudinally and behaviorally procrastination scale. *American Educational Research Association*, 51, 473–480. Diakses dari <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED319792.pdf> pada 18 Oktober 2021.
- Ulum, M. I. (2016). Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Psymphathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153–170. <https://doi.org/10.15575/psy.v3i2.1107>
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Academic procrastination and self-control in thesis writing students of faculty of psychology, Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17(1), 1-18. <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798>
- Wahyuni, N. S. (2016). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kemampuan bersosialisasi pada siswa Smk Negeri 3 Medan. *Jurnal Diversita*, 2(2), 1-11. <https://doi.org/10.31289/diversita.v2i2.512>
- Wibowo, Y. (2013). *Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi muroja'ah mahasiswa hafidhul Qur'an Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*. Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim. Diakses dari <http://etheses.uin-malang.ac.id/1714/> pada 16 Januari 2022.
- Widhiarso, W. (2010). *Catatan pada uji linieritas hubungan*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Widyastari, D., Atrizka, D., Ramadhani, B., & Damanik, D. S. (2020). Prokrastinasi akademik ditinjau dari kontrol diri pada siswa-siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan (J-P3K)*, 1(2), 82-91. <https://doi.org/10.51849/j-p3k.v1i2.25>
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179–187. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>
- Sayekti, W. I., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan antara dukungan teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tahun kelima yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ilmu Budaya dan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Empati*, 7(1), 412–423. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20259>
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2

LAMPIRAN 1

Blue Print

Hubungan antara Kontrol Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang

1. *Blue Print* Skala Prokrastinasi Akademik

No	Aspek	Indikator	Jumlah	
			Favorable	Unfavorable
1.	Melakukan penundaan	a. Penundaan dalam menyelesaikan tugas	1) Saya tidak segera mengerjakan tugas meskipun banyak tugas yang harus dikerjakan 2) Saya senang mengerjakan tugas kuliah mendekati waktu pengumpulannya	3) Saya memilih untuk langsung mengerjakan tugas-tugas yang telah diberikan 4) Saya mengerjakan tugas kuliah sesegera mungkin
		b. Penundaan tugas dengan alasan kondisi fisik	5) Saya menunda mengerjakan tugas ketika sedang merasa lelah 6) Jika tidak paham dengan tugas yang dikerjakan saya merasa pusing, sehingga saya menundanya.	7) Saya tetap berusaha mengerjakan tugas meskipun dalam keadaan lelah 8) Saya tetap memaksakan untuk mengerjakan tugas yang menumpuk walaupun keadaan fisik saya sedang kurang sehat
2.	Mengalami keterlambatan	a. Membutuhkan waktu lama untuk	9) Saya kesulitan menyelesaikan tugas sehingga	11) Saya siap mengumpulkan

	mengerjakan tugas	menyelesaikan tugas	saya terlambat mengumpulkannya tepat waktu 10) Saat sedang mengerjakan tugas saya sering melakukan hal-hal di luar topik sehingga penyelesaian tugas menjadi terlambat	n tugas tepat waktu 12) Saya tidak memerlukan waktu yang lebih lama dari waktu yang diberikan dosen dalam mengerjakan suatu tugas
		b. Menggunakan waktu untuk hal-hal yang tidak penting	13) Saya senang bermain game, dari pada mengerjakan tugas 14) Saya menghabiskan waktu luang untuk mengakses sosial media, daripada mencari referensi materi di internet	15) Saya memiliki waktu luang untuk mengerjakan tugas mata kuliah lainnya karena tugas kuliah sebelumnya sudah saya selesaikan tepat waktu 16) Waktu luang yang saya miliki, saya manfaatkan untuk membaca buku pelajaran agar lebih mudah dalam menyelesaikan tugas kedepannya
		c. Keterlambatan dalam memenuhi tenggat waktu yang ditentukan	17) Karena kurangnya waktu, saya terlambat mengumpulkan tugas	19) Saya sangat bersemangat ketika diberi tugas dengan

		dalam menyelesaikan tugas	18) Saya mengalami kesulitan fokus dalam mengerjakan tugas sebelum tenggat waktu yang ditentukan	batas waktu yang singkat 20) Saya tidak pernah telat mengumpulkan tugas
3.	Kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja	a. Ketidacocokan antara tujuan, rencana dan perilaku dalam menyelesaikan tugas	21) Ketika saya harus mengerjakan tugas sesuai jadwal yang sudah saya tentukan. Saya cenderung lebih memilih untuk bersantai 22) Rencana saya untuk mengumpulkan tugas hari ini gagal karena terlalu sibuk dengan kegiatan lain	23) Saya selalu mengerjakan tugas sesuai jadwal yang sudah saya tentukan 24) Saya mempunyai prioritas terhadap tugas yang satu dengan tugas yang lainnya karena sudah saya jadwalkan waktu pengerjaannya
4.	Melakukan aktivitas lain yang menyenangkan	a. Melakukan aktivitas dengan teman sebaya	25) Saya memilih bermain dengan teman dari mengerjakan tugas 26) Ajakan dari teman membuat saya meninggalkan tugas	267) Saya menolak ajakan teman untuk bermain 28) Saya lebih mementingkan mengerjakan tugas
		b. Berpartisipasi dalam kegiatan yang lebih menyenangkan	29) Saya lupa menyelesaikan suatu tugas karena terlalu asyik bermain game	31) Ketika mendekati ujian, saya rela tidak bermain 32) Saya mengutamakan

			30) Saya lebih memilih menonton film atau membaca komik daripada berpikir untuk mengerjakan tugas	n mengerjakan tugas daripada menghabiskan waktu untuk bersenang-senang
--	--	--	---	--

2. Blue Print Skala Kontrol Diri

Aspek	Indikator	Jumlah	
		Favorable	Unfavorable
Kontrol Perilaku	Kemampuan mengatur perilaku	<p>1) Saya dapat menahan diri untuk menyelesaikan hal yang mendesak terlebih dahulu</p> <p>11) Saya dapat memanage tugas saya disaat banyak tugas yang harus diselesaikan</p> <p>21) Saya dapat menentukan pekerjaan mana yang akan menjadi prioritas disaat banyak pekerjaan yang perlu diselesaikan.</p> <p>7) Saya dapat menaati aturan yang ada</p> <p>17) Saya dapat menahan perilaku yang tidak sesuai dengan peraturan yang ada</p> <p>27) Saat marah saya mampu menahan diri untuk tidak berkata kasar</p>	<p>6) Saya tidak dapat menyelesaikan tugas secara bersamaan</p> <p>16) Saya kurang bisa dalam menentukan mana tugas yang harus saya selesaikan dulu</p> <p>26) Saya bingung menyelesaikan suatu pekerjaan ketika berhadapan dengan banyak tugas</p> <p>2) Ketika saya marah, saya hilang kendali memukul atau membanting sesuatu</p> <p>12) Saya dapat membentak orang yang saya benci</p> <p>22) Saya akan memarahi orang lain, jika dia salah kepada saya</p>

Kontrol Kognitif	Kemampuan dalam menilai keadaan	<p>3) Ketika ada informasi yang viral, saya tidak mudah percaya dan akan mencari tahu informasi kebenarannya</p> <p>13) Ketika mengalami suatu kejadian buruk, saya dapat berpikir positif</p> <p>23) Saya dapat memecahkan masalah ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan</p>	<p>8) Saya sulit untuk mengambil hikmah atau pesan berharga dari kejadian yang menimpa saya</p> <p>18) Saya sulit menahan diri untuk tidak membicarakan keburukan orang lain.</p> <p>28) Ketika kelompok saya sedang berdiskusi, tetapi saya memilih untuk santai</p>
	Kemampuan mengolah informasi	<p>9) Apa yang saya alami di masa lalu menjadi pertimbangan saya sebelum mengambil keputusan</p> <p>19) Sebelum saya melakukan sesuatu, saya akan melihat situasi dan memperhatikan keadaan sekitar terlebih dahulu</p> <p>29) Saya baik-baik saja ketika seseorang memberikan masukan kepada saya</p>	<p>4) Saya marah dan tidak setuju ketika seseorang memberikan masukan kepada saya</p> <p>14) Saya melakukan tindakan tanpa memikirkan akibatnya</p> <p>24) Saya bertindak sesuai keinginan saya sendiri tanpa melihat situasi tertentu</p>

Kontrol Keputusan	Kemampuan mengontrol dalam mengambil keputusan	<p>5) Ketika saya mempunyai masalah dengan teman, lebih baik saya menyelesaikannya secepat mungkin</p> <p>22) Ketika tidak ada kegiatan, lebih baik saya berolahraga atau membaca buku (melakukan kegiatan positif)</p> <p>25) Saya yakin pada keputusan saya, ketika saya merasa hal tersebut benar</p>	<p>10) Saya bingung untuk memutuskan sesuatu ketika memiliki banyak pilihan</p> <p>10) Saya tidak yakin akan keputusan saya</p> <p>30) Saya mengandalkan orang lain dalam mengambil keputusan</p>
-------------------	--	--	---

3. Blue Print Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Aspek	Indikator	Jumlah	
		Favorable	Unfavorable
Dukungan Emosional	Memberikan rasa empati, perlindungan dan kepercayaan terhadap individu	<p>1) Teman-teman saya menghargai pendapat saya usulkan, sehingga saya tidak segan berbicara atau <i>curhat</i> dengannya</p> <p>2) Disaat saya sakit, teman-teman menjenguk dan mendoakan saya</p>	<p>3) Saya tidak berharap teman saya bisa membantu mengurangi beban masalah saya</p> <p>4) Teman saya tidak mempedulikan keadaan saya disaat menghadapi masalah</p>

	<p>Transparansi pemecahan masalah</p>	<p>5) Teman-teman saya selalu terbuka untuk mendengarkan masalah atau <i>curhatan</i> saya</p> <p>6) Teman-teman saya akan membantu ketika saya memerlukan bantuan</p>	<p>7) Teman-teman saya enggan menerima saran yang saya berikan</p> <p>8) Saya tidak suka berbagi pengetahuan dengan teman saya</p>
	<p>Mendapatkan ketentraman, kenyamanan dan dicintai</p>	<p>9) Saya bahagia dekat dengan teman-teman saya</p> <p>10) Saya nyaman jika sedang berkumpul dengan teman-teman</p>	<p>11) Saya tidak nyaman dekat dengan teman-teman saya</p> <p>12) Saya terasingkan ketika berkumpul dengan teman-teman saya</p>

<p>Dukungan Penghargaan</p>	<p>Memberikan penghargaan atas usaha yang telah dilakukan</p>	<p>13) Teman-teman saya akan memberikan penghargaan disaat saya mengerjakan tugas dengan baik</p> <p>14) Teman-teman saya memberikan pujian apabila saya mendapat nilai yang baik</p> <p>17) Meskipun saya kurang baik dalam pengerjaan skripsi, tapi teman-teman saya mensupport bahwa saya akan bisa menyelesaikannya</p> <p>18) Teman saya memberikan dukungan penuh ketika saya mengerjakan tugas</p>	<p>15) Teman-teman saya tidak bahagia ketika saya berhasil</p> <p>16) Teman saya suka menyepelekan saya, karena tidak yakin atas kemampuan yang saya miliki dalam mengerjakan tugas kuliah</p> <p>19) Teman-teman saya tidak mau memberikan evaluasi terhadap kekurangan diri saya</p> <p>20) Teman-teman saya membuat pesimis dalam mengerjakan tugas</p>
-----------------------------	---	---	--

Dukungan Instrumental	Penyediaan sarana (materi) dan jasa	<p>21) Jika saya lupa membawa uang saku maka teman-teman mau meminjamkan sebagian uangnya kepada saya</p> <p>22) Ketika saya lupa membawa buku materi kuliah, teman saya bersedia berbagi buku dengan saya</p>	<p>23) Teman-teman saya menghindar jika saya meminta bantuan</p> <p>24) Teman-teman saya tidak mau membantu ketika saya kesulitan mengerjakan tugas kuliah</p>
Dukungan Informasi	Pemberian arahan, pertimbangan, dan nasehat mengenai bagaimana seseorang harus berbuat untuk menyelesaikan masalah	<p>29) Teman-teman saya memberikan saran untuk penyelesaian masalah saya</p> <p>30) Disaat saya mendapat masalah, teman-teman saya akan meyakinkan saya untuk bisa menyelesaikannya</p>	<p>31) Teman-teman saya tidak mempedulikan perilaku saya yang menyinggung perasaan orang lain</p> <p>32) Saya tidak pernah mempertimbangkan saran yang diberikan oleh teman-teman saya</p>
Dukungan Jaringan Sosial	Miliki kesempatan untuk berbagi hobi dan minat dengan teman sebaya	<p>33) Teman-teman memberikan kesempatan kepada saya untuk saling berbagi hobi yang dimiliki</p> <p>34) Teman-teman saya mengajak untuk berdiskusi bersama karena mereka tahu bahwa saya senang</p>	<p>35) Teman-teman tidak memberikan kesempatan kepada saya untuk saling bertukar hobi yang dimiliki</p> <p>36) Teman-teman saya enggan memberikan file sebagai referensi</p>

		diajak untuk berdiskusi	dalam penyelesaian tugas saya
	Mempunyai waktu luang untuk melakukan aktivitas bersama teman sebaya	<p>25) Teman-teman saya meluangkan waktu hanya untuk mendengarkan masalah/ curhat saya</p> <p>26) Teman saya akan membantu dan menemani saya untuk mencari buku di perpustakaan</p> <p>37) Teman-teman sering menemani saya di kamar ketika saya merasa kesepian</p> <p>38) Saya dan teman-teman menghabiskan waktu untuk mendiskusikan berbagai hal secara bersama</p>	<p>27) Saya tidak pernah diajak belajar bersama diluar dengan teman saya</p> <p>28) Teman-teman saya tidak pernah mengajak saya untuk berdiskusi tugas bersama</p> <p>39) Teman-teman enggan mengajak saya untuk belajar bersama</p> <p>40) Teman-teman enggan mengikutsertakan saya dalam diskusi bersama</p>

LAMPIRAN 2

Skala Penelitian Sebelum Uji Coba

IDENTITAS RESPONDEN

Dengan ini saya secara sukarela bersedia untuk mengisi angket ini.

Nama :

NIM :

Jurusan :

No. WA :

PETUNJUK PENGISIAN

Setelah mengisi data diri, silakan ikuti petunjuk pengisian dan informasi di bawah ini:

1. Di bawah ini akan disajikan pernyataan-pernyataan yang merepresentasikan diri anda. Mohon dibaca dengan teliti dan berilah tanda checklist (v) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan. Terdapat 4 pilihan jawaban untuk masing-masing pernyataan dengan maksud sebagai berikut:

SS : Sangat Sesuai

S : Sesuai

TS : Tidak Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

2. Mohon untuk memberikan jawaban dengan sejujurnya, sesuai dengan keadaan diri anda yang sebenarnya
3. Tidak ada jawaban benar maupun salah
4. Informasi dan jawaban yang anda berikan hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitian dan terjaga kerahasiaannya. Oleh karena itu, mohon dengan sangat agar anda bersedia memberikan jawaban sesuai dengan keadaan, kondisi, pandangan maupun pilihan anda yang sebenarnya dan sesuai dengan diri atau atau yang mendekati diri anda.

5. Kesiediaan anda dalam mengisi angket sangat berarti untuk penelitian ini, karenanya saya ucapkan terima kasih dan semoga kebaikan kembali pada diri anda.

Skala Prokrastinasi Akademik

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak segera mengerjakan tugas meskipun banyak tugas yang harus dikerjakan				
2.	Saya senang mengerjakan tugas kuliah mendekati waktu pengumpulannya				
3.	Saya memilih untuk langsung mengerjakan tugas-tugas yang telah diberikan				
4.	Saya mengerjakan tugas kuliah sesegera mungkin				
5.	Saya menunda mengerjakan tugas ketika sedang merasa lelah				
6.	Jika tidak paham dengan tugas yang dikerjakan saya merasa pusing, sehingga saya menundanya				
7.	Saya tetap berusaha mengerjakan tugas meskipun dalam keadaan lelah				
8.	Saya tetap memaksakan untuk mengerjakan tugas yang menumpuk walaupun keadaan fisik saya sedang kurang sehat				
9.	Saya kesulitan menyelesaikan tugas sehingga saya terlambat mengumpulkannya tepat waktu				
10.	Saat sedang mengerjakan tugas saya sering melakukan hal-hal di luar topik sehingga penyelesaian tugas menjadi terlambat				
11.	Saya siap mengumpulkan tugas tepat waktu				
12.	Saya tidak memerlukan waktu yang lebih lama dari waktu yang diberikan dosen dalam mengerjakan suatu tugas				
13.	Saya lebih senang bermain game, dari pada mengerjakan tugas				
14.	Saya menghabiskan waktu luang untuk mengakses sosial media, daripada mencari referensi materi di internet				
15.	Saya memiliki waktu luang untuk mengerjakan tugas mata kuliah lainnya karena tugas kuliah sebelumnya sudah saya selesaikan tepat waktu				
16.	Waktu luang yang saya miliki, saya manfaatkan untuk membaca buku pelajaran agar lebih mudah dalam menyelesaikan tugas kedepannya				

17.	Karena kurangnya waktu, saya terlambat mengumpulkan tugas				
18.	Saya mengalami kesulitan fokus dalam mengerjakan tugas sebelum tenggat waktu yang ditentukan				
19.	Saya sangat bersemangat ketika diberi tugas dengan batas waktu yang singkat				
20.	Saya tidak pernah telat mengumpulkan tugas				
21.	Ketika saya harus mengerjakan tugas sesuai jadwal yang sudah saya tentukan. Saya cenderung lebih memilih untuk bersantai				
22.	Rencana saya untuk mengumpulkan tugas hari ini gagal karena terlalu sibuk dengan kegiatan lain				
23.	Saya selalu mengerjakan tugas sesuai jadwal yang sudah saya tentukan				
24.	Saya mempunyai prioritas terhadap tugas yang satu dengan tugas yang lainnya karena sudah saya jadwalkan waktu pengerjaannya				
25.	Saya memilih bermain dengan teman dari pada mengerjakan tugas				
26.	Ajakan dari teman membuat saya meninggalkan tugas				
27.	Saya menolak ajakan teman untuk bermain				
28.	Saya lebih mementingkan mengerjakan tugas dari pada menghabiskan aktivitas bersama teman				
29.	Saya lupa mengerjakan suatu tugas karena terlalu asyik bermain game				
30.	Saya lebih memilih menonton film atau membaca komik daripada berpikir untuk mengerjakan tugas				
31.	Ketika mendekati ujian, saya rela untuk tidak bermain				
32.	Saya mengutamakan mengerjakan tugas daripada menghabiskan waktu untuk bersenang-senang				

Skala Kontrol Diri

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat menahan diri untuk menyelesaikan hal yang mendesak terlebih dahulu				
2.	Ketika saya marah, saya hilang kendali memukul atau membanting sesuatu				
3.	Ketika ada informasi yang viral, saya tidak mudah percaya dan akan mencari tahu informasi kebenarannya				

4.	Saya marah dan tidak setuju ketika seseorang memberikan masukan kepada saya				
5.	Ketika saya mempunyai masalah dengan teman, lebih baik saya menyelesaikannya secepat mungkin				
6.	Saya tidak dapat menyelesaikan tugas secara bersamaan				
7.	Saya dapat menaati aturan yang ada				
8.	Saya sulit untuk mengambil hikmah atau pesan berharga dari kejadian yang menimpa saya				
9.	Apa yang saya alami di masa lalu menjadi pertimbangan saya sebelum mengambil keputusan				
10.	Saya bingung untuk memutuskan sesuatu ketika memiliki banyak pilihan				
11.	Saya dapat manage tugas saya disaat banyaknya tugas yang harus diselesaikan				
12.	Saya dapat membentak orang yang saya benci				
13.	Ketika mengalami suatu kejadian buruk, saya dapat berpikir positif				
14.	Saya melakukan tindakan tanpa memikirkan sesuatu				
15.	Ketika tidak ada kegiatan, lebih baik saya berolahraga atau membaca buku (melakukan kegiatan positif)				
16.	Saya kurang bisa dalam menentukan mana tugas yang harus diselesaikan dulu				
17.	Saya dapat menahan perilaku yang tidak sesuai dengan peraturan yang ada				
18.	Saya sulit menahan diri untuk tidak membicarakan keburukan orang lain				
19.	Sebelum saya melakukan sesuatu, saya akan melihat situasi dan memperhatikan keadaan sekitar terlebih dahulu				
20.	Saya tidak yakin akan keputusan saya				
21.	Saya dapat menentukan pekerjaan mana yang akan menjadi prioritas disaat banyak pekerjaan yang perlu diselesaikan				
22.	Saya akan memarahi orang lain, jika dia salah kepada saya				
23.	Saya dapat memecahkan masalah ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan				
24.	Saya bertindak sesuai keinginan saya sendiri tanpa melihat situasi tertentu				

25.	Saya yakin akan keputusan saya, ketika saya merasa hal tersebut benar				
26.	Saya bingung menyelesaikan suatu pekerjaan ketika berhadapan dengan banyak tugas				
27.	Saat marah, saya mampu menahan diri untuk tidak berkata kasar				
28.	Ketika kelompok saya sedang berdiskusi, tetapi saya memilih untuk santai				
29.	Saya baik-baik saja ketika seseorang memberikan masukan kepada saya				
30.	Saya mengandalkan orang lain dalam mengambil keputusan				

Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Teman-teman saya menghargai pendapat saya , sehingga saya tidak segan berbicara atau curhat dengannya				
2.	Disaat saya sakit, teman-teman menjenguk dan mendoakan saya				
3.	Saya tidak berharap teman saya bisa membantu mengurangi beban masalah saya				
4.	Teman saya tidak memperdulikan keadaan saya disaat menghadapi masalah				
5.	Teman-teman saya selalu terbuka untuk mendengarkan masalah atau curhatan saya				
6.	Teman-teman saya akan membantu ketika saya memerlukan bantuan				
7.	Teman-teman saya enggan menerima saran yang saya berikan				
8.	Saya tidak suka berbagi pengetahuan dengan teman saya				
9.	Saya bahagia dekat dengan teman-teman saya				
10.	Saya nyaman jika sedang berkumpul dengan teman-teman				
11.	Saya tidak nyaman dekat dengan teman-teman saya				
12.	Saya terasingkan ketika berkumpul dengan teman-teman saya				
13.	Teman-teman saya akan memberikan penghargaan disaat saya mengerjakan tugas dengan baik				
14.	Teman-teman saya memberikan pujian apabila saya mendapat nilai yang baik				

15.	Teman-teman saya tidak bahagia ketika saya berhasil				
16.	Teman saya suka menyepelekan saya, karena tidak yakin atas kemampuan yang saya miliki dalam mengerjakan tugas kuliah				
17.	Meskipun saya kurang baik dalam pengerjaan skripsi, teman-teman saya mesupport bahwa saya akan bisa menyelesaikannya				
18.	Teman saya memberikan dukungan penuh terhadap saya dalam mengerjakan tugas				
19.	Teman-teman saya tidak mau memberikan evaluasi terhadap kekurangan saya				
20.	Teman-teman saya membuat pesimis dalam mengerjakan tugas				
21.	Jika saya lupa membawa uang saku maka teman-teman mau meminjamkan sebagian uangnya kepada saya				
22.	Ketika saya lupa membawa buku materi kuliah, teman saya bersedia berbagi buku dengan saya				
23.	Teman-teman saya menghindari jika saya meminta bantuan				
24.	Teman-teman saya tidak mau membantu ketika saya kesulitan mengerjakan tugas kuliah				
25.	Teman-teman saya meluangkan waktu hanya untuk mendengarkan masalah atau curhat saya				
26.	Teman- saya akan membantu dan menemani untuk mencari buku di perpustakaan				
27.	Saya tidak pernah diajak belajar bersama di luar dengan teman saya				
28.	Teman-teman saya tidak pernah mengajak saya untuk berdiskusi tugas bersama				
29.	Teman-teman saya memberikan saran untuk penyelesaian masalah saya				
30.	Disaat saya mendapat masalah, teman-teman saya akan meyakinkan saya untuk bisa menyelesaikannya				
31.	Teman-teman saya tidak mempedulikan perilaku saya yang menyinggung perasaan orang lain				
32.	Saya tidak pernah mempertimbangkan saran yang diberikan oleh teman-teman saya				
33.	Teman-teman memberikan kesempatan kepada saya untuk saling berbagi hobi yang dimiliki				
34.	Teman-teman saya mengajak untuk berdiskusi bersama karena mereka tahu bahwa saya senang diajak untuk berdiskusi				

35.	Teman-teman saya enggan mengajak saya berdiskusi tentang pengerjaan tugas akhir				
36.	Teman-teman saya enggan memberikan file sebagai referensi dalam penyelesaian tugas saya				
37.	Teman-teman sering menemani saya di kamar ketika saya merasa kesepian				
38.	Saya dan teman-teman menghabiskan waktu untuk mendiskusikan berbagai hal secara bersama				
39.	Teman-teman enggan mengajak saya untuk belajar bersama				
40.	Teman-teman enggan mengikutsertakan saya dalam diskusi bersama				

LAMPIRAN 3

Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik

Aitem	r Hitung	r Tabel	Keterangan	Aitem	r Hitung	r Tabel	Keterangan
1	0,666	0,334	Valid	17	0,581	0,334	Valid
2	0,678	0,334	Valid	18	0,491	0,334	Valid
3	0,623	0,334	Valid	19	0,364	0,334	Valid
4	0,690	0,334	Valid	20	0,582	0,334	Valid
5	0,519	0,334	Valid	21	0,569	0,334	Valid
6	0,578	0,334	Valid	22	0,665	0,334	Valid
7	0,466	0,334	Valid	23	0,435	0,334	Valid
8	0,481	0,334	Valid	24	0,561	0,334	Valid
9	0,569	0,334	Valid	25	0,607	0,334	Valid
10	0,585	0,334	Valid	26	0,269	0,334	Gugur
11	0,551	0,334	Valid	27	0,516	0,334	Valid
12	0,362	0,334	Valid	28	0,616	0,334	Valid
13	0,517	0,334	Valid	29	0,677	0,334	Valid
14	0,558	0,334	Valid	30	0,649	0,334	Valid
15	0,671	0,334	Valid	31	0,528	0,334	Valid
16	0,495	0,334	Valid	32	0,624	0,334	Valid

LAMPIRAN 4

Hasil Uji Validitas Skala Kontrol Diri

Aitem	r Hitung	r Tabel	Keterangan
1	0,526	0,334	Valid
2	0,705	0,334	Valid
3	0,661	0,334	Valid
4	0,609	0,334	Valid
5	0,538	0,334	Valid
6	0,606	0,334	Valid
7	0,598	0,334	Valid
8	0,624	0,334	Valid
9	0,586	0,334	Valid
10	0,423	0,334	Valid
11	0,793	0,334	Valid
12	0,674	0,334	Valid
13	0,46	0,334	Valid
14	0,743	0,334	Valid
15	0,264	0,334	Gugur

Aitem	r Hitung	r Tabel	Keterangan
16	0,718	0,334	Valid
17	0,368	0,334	Valid
18	0,504	0,334	Valid
19	0,589	0,334	Valid
20	0,756	0,334	Valid
21	0,656	0,334	Valid
22	0,340	0,334	Gugur
23	0,666	0,334	Valid
24	0,596	0,334	Valid
25	0,539	0,334	Valid
26	0,640	0,334	Valid
27	0,559	0,334	Valid
28	0,534	0,334	Valid
29	0,710	0,334	Valid
30	0,661	0,334	Valid

LAMPIRAN 5

Hasil Uji Validitas Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Aitem	r Hitung	r Tabel	Keterangan
1	0,498	0,334	Valid
2	0,31	0,334	Gugur
3	-0,024	0,334	Gugur
4	0,65	0,334	Valid
5	0,239	0,334	Gugur
6	0,443	0,334	Valid
7	0,739	0,334	Valid
8	0,497	0,334	Valid
9	0,606	0,334	Valid
10	0,597	0,334	Valid
11	0,749	0,334	Valid
12	0,838	0,334	Valid
13	0,414	0,334	Valid
14	0,59	0,334	Valid
15	0,609	0,334	Valid
16	0,644	0,334	Valid
17	0,64	0,334	Valid
18	0,43	0,334	Valid
19	0,498	0,334	Valid
20	0,679	0,334	Valid

Aitem	r Hitung	r Tabel	Keterangan
21	0,385	0,334	Valid
22	0,573	0,334	Valid
23	0,654	0,334	Valid
24	0,685	0,334	Valid
25	0,429	0,334	Valid
26	0,434	0,334	Valid
27	0,459	0,334	Valid
28	0,507	0,334	Valid
29	0,604	0,334	Valid
30	0,602	0,334	Valid
31	0,634	0,334	Valid
32	0,55	0,334	Valid
33	0,451	0,334	Valid
34	0,57	0,334	Valid
35	0,221	0,334	Gugur
36	0,693	0,334	Valid
37	0,085	0,334	Gugur
38	0,402	0,334	Valid
39	0,385	0,334	Valid
40	0,56	0,334	Valid

LAMPIRAN 6

Skala Penelitian Sesudah Uji Coba

IDENTITAS RESPONDEN

Dengan ini saya secara sukarela bersedia untuk mengisi angket ini.

Nama :

NIM :

Jurusan :

No. WA :

PETUNJUK PENGISIAN

Setelah mengisi data diri, silakan ikuti petunjuk pengisian dan informasi di bawah ini:

1. Di bawah ini akan disajikan pernyataan-pernyataan yang merepresentasikan diri anda. Mohon dibaca dengan teliti dan berilah tanda checklist (v) pada salah satu pilihan jawaban yang telah disediakan. Terdapat 4 pilihan jawaban untuk masing-masing pernyataan dengan maksud sebagai berikut:
SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai
2. Mohon untuk memberikan jawaban dengan sejujurnya, sesuai dengan keadaan diri anda yang sebenarnya
3. Tidak ada jawaban benar maupun salah
4. Informasi dan jawaban yang anda berikan hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitian dan terjaga kerahasiaannya. Oleh karena itu, mohon dengan sangat agar anda bersedia memberikan jawaban sesuai dengan keadaan,

kondisi, pandangan maupun pilihan anda yang sebenarnya dan sesuai dengan diri anda atau yang mendekati diri anda.

5. Kesediaan anda dalam mengisi angket sangat berarti untuk penelitian ini, karenanya saya ucapkan terima kasih dan semoga kebaikan kembali pada diri anda.

Skala Prokrastinasi Akademik

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya tidak segera mengerjakan tugas meskipun banyak tugas yang harus dikerjakan				
2.	Saya senang mengerjakan tugas kuliah mendekati waktu pengumpulannya				
3.	Saya memilih untuk langsung mengerjakan tugas-tugas yang telah diberikan				
4.	Saya mengerjakan tugas kuliah sesegera mungkin				
5.	Saya menunda mengerjakan tugas ketika sedang merasa lelah				
6.	Jika tidak paham dengan tugas yang dikerjakan saya merasa pusing, sehingga saya menundanya				
7.	Saya tetap berusaha mengerjakan tugas meskipun dalam keadaan lelah				
8.	Saya tetap memaksakan untuk mengerjakan tugas yang menumpuk walaupun keadaan fisik saya sedang kurang sehat				
9.	Saya kesulitan menyelesaikan tugas sehingga saya terlambat mengumpulkannya tepat waktu				
10.	Saat sedang mengerjakan tugas saya sering melakukan hal-hal di luar topik sehingga penyelesaian tugas menjadi terlambat				
11.	Saya siap mengumpulkan tugas tepat waktu				
12.	Saya tidak memerlukan waktu yang lebih lama dari waktu yang diberikan dosen dalam mengerjakan suatu tugas				
13.	Saya lebih senang bermain game, dari pada mengerjakan tugas				
14.	Saya menghabiskan waktu luang untuk mengakses sosial media, daripada mencari referensi materi di internet				

15.	Saya memiliki waktu luang untuk mengerjakan tugas mata kuliah lainnya karena tugas kuliah sebelumnya sudah saya selesaikan tepat waktu				
16.	Waktu luang yang saya miliki, saya manfaatkan untuk membaca buku pelajaran agar lebih mudah dalam menyelesaikan tugas kedepannya				
17.	Karena kurangnya waktu, saya terlambat mengumpulkan tugas				
18.	Saya mengalami kesulitan fokus dalam mengerjakan tugas sebelum tenggat waktu yang ditentukan				
19.	Saya sangat bersemangat ketika diberi tugas dengan batas waktu yang singkat				
20.	Saya tidak pernah telat mengumpulkan tugas				
21.	Ketika saya harus mengerjakan tugas sesuai jadwal yang sudah saya tentukan. Saya cenderung lebih memilih untuk bersantai				
22.	Rencana saya untuk mengumpulkan tugas hari ini gagal karena terlalu sibuk dengan kegiatan lain				
23.	Saya selalu mengerjakan tugas sesuai jadwal yang sudah saya tentukan				
24.	Saya mempunyai prioritas terhadap tugas yang satu dengan tugas yang lainnya karena sudah saya jadwalkan waktu pengerjaannya				
25.	Saya memilih bermain dengan teman daripada pada mengerjakan tugas				
26.	Saya menolak ajakan teman untuk bermain				
27.	Saya lebih mementingkan mengerjakan tugas dari pada menghabiskan aktivitas bersama teman				
28.	Saya lupa mengerjakan suatu tugas karena terlalu asyik bermain game				
29.	Saya lebih memilih menonton film atau membaca komik daripada berpikir untuk mengerjakan tugas				
30.	Ketika mendekati ujian, saya rela untuk tidak bermain				
31.	Saya mengutamakan mengerjakan tugas daripada menghabiskan waktu untuk bersenang-senang				

Skala Kontrol Diri

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya dapat menahan diri untuk menyelesaikan hal yang mendesak terlebih dahulu				
2.	Ketika saya marah, saya hilang kendali memukul atau membanting sesuatu				

3.	Ketika ada informasi yang viral, saya tidak mudah percaya dan akan mencari tahu informasi kebenarannya				
4.	Saya marah dan tidak setuju ketika seseorang memberikan masukan kepada saya				
5.	Ketika saya mempunyai masalah dengan teman, lebih baik saya menyelesaikannya secepat mungkin				
6.	Saya tidak dapat menyelesaikan tugas secara bersamaan				
7.	Saya dapat menaati aturan yang ada				
8.	Saya sulit untuk mengambil hikmah atau pesan berharga dari kejadian yang menimpa saya				
9.	Apa yang saya alami di masa lalu menjadi pertimbangan saya sebelum mengambil keputusan				
10.	Saya bingung untuk memutuskan sesuatu ketika memiliki banyak pilihan				
11.	Saya dapat manage tugas saya disaat banyaknya tugas yang harus diselesaikan				
12.	Saya dapat membentak orang yang saya benci				
13.	Ketika mengalami suatu kejadian buruk, saya dapat berpikir positif				
14.	Saya melakukan tindakan tanpa memikirkan sesuatu				
15.	Saya kurang bisa dalam menentukan mana tugas yang harus diselesaikan dulu				
16.	Saya dapat menahan perilaku yang tidak sesuai dengan peraturan yang ada				
17.	Saya sulit menahan diri untuk tidak membicarakan keburukan orang lain				
18.	Sebelum saya melakukan sesuatu, saya akan melihat situasi dan memperhatikan keadaan sekitar terlebih dahulu				
19.	Saya tidak yakin akan keputusan saya				
20.	Saya dapat menentukan pekerjaan mana yang akan menjadi prioritas disaat banyak pekerjaan yang perlu diselesaikan				
21.	Saya dapat memecahkan masalah ketika dihadapkan dengan suatu permasalahan				
22.	Saya bertindak sesuai keinginan saya sendiri tanpa melihat situasi tertentu				
23.	Saya yakin akan keputusan saya, ketika saya merasa hal tersebut benar				

24.	Saya bingung menyelesaikan suatu pekerjaan ketika berhadapan dengan banyak tugas				
25.	Saat marah, saya mampu menahan diri untuk tidak berkata kasar				
26.	Ketika kelompok saya sedang berdiskusi, tetapi saya memilih untuk santai				
27.	Saya baik-baik saja ketika seseorang memberikan masukan kepada saya				
28.	Saya mengandalkan orang lain dalam mengambil keputusan				

Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Teman-teman saya menghargai pendapat saya , sehingga saya tidak segan berbicara atau curhat dengannya				
2.	Teman saya tidak memperdulikan keadaan saya disaat menghadapi masalah				
3.	Teman-teman saya akan membantu ketika saya memerlukan bantuan				
4.	Teman-teman saya enggan menerima saran yang saya berikan				
5.	Saya tidak suka berbagi pengetahuan dengan teman saya				
6.	Saya bahagia dekat dengan teman-teman saya				
7.	Saya nyaman jika sedang berkumpul dengan teman-teman				
8.	Saya tidak nyaman dekat dengan teman-teman saya				
9.	Saya terasingkan ketika berkumpul dengan teman-teman saya				
10.	Teman-teman saya akan memberikan penghargaan disaat saya mengerjakan tugas dengan baik				
11.	Teman-teman saya memberikan pujian apabila saya mendapat nilai yang baik				
12.	Teman-teman saya tidak bahagia ketika saya berhasil				
13.	Teman saya suka menyepelkan saya, karena tidak yakin atas kemampuan yang saya miliki dalam mengerjakan tugas kuliah				
14.	Meskipun saya kurang baik dalam pengerjaan skripsi, teman-teman saya mesupport bahwa saya akan bisa menyelesaikannya				

15.	Teman saya memberikan dukungan penuh terhadap saya dalam mengerjakan tugas				
16.	Teman-teman saya tidak mau memberikan evaluasi terhadap kekurangan saya				
17.	Teman-teman saya membuat pesimis dalam mengerjakan tugas				
18.	Jika saya lupa membawa uang saku maka teman-teman mau meminjamkan sebagian uangnya kepada saya				
19.	Ketika saya lupa membawa buku materi kuliah, teman saya bersedia berbagi buku dengan saya				
20.	Teman-teman saya menghindar jika saya meminta bantuan				
21.	Teman-teman saya tidak mau membantu ketika saya kesulitan mengerjakan tugas kuliah				
22.	Teman-teman saya meluangkan waktu hanya untuk mendengarkan masalah atau curhat saya				
23.	Teman-teman saya akan membantu dan menemani untuk mencari buku di perpustakaan				
24.	Saya tidak pernah diajak belajar bersama di luar dengan teman saya				
25.	Teman-teman saya tidak pernah mengajak saya untuk berdiskusi tugas bersama				
26.	Teman-teman saya memberikan saran untuk penyelesaian masalah saya				
27.	Di saat saya mendapat masalah, teman-teman saya akan meyakinkan saya untuk bisa menyelesaikannya				
28.	Teman-teman saya tidak mempedulikan perilaku saya yang menyinggung perasaan orang lain				
29.	Saya tidak pernah mempertimbangkan saran yang diberikan oleh teman-teman saya				
30.	Teman-teman memberikan kesempatan kepada saya untuk saling berbagi hobi yang dimiliki				
31.	Teman-teman saya mengajak untuk berdiskusi bersama karena mereka tahu bahwa saya senang diajak untuk berdiskusi				
32.	Teman-teman saya enggan memberikan file sebagai referensi dalam penyelesaian tugas saya				
33.	Saya dan teman-teman menghabiskan waktu untuk mendiskusikan berbagai hal secara bersama				
34.	Teman-teman enggan mengajak saya untuk belajar bersama				
35.	Teman-teman enggan mengikutsertakan saya dalam diskusi bersama				

LAMPIRAN 7

Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

1. Skala Prokrastinasi Akademik

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	35	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	35	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.926	32

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
y01	72.8571	149.420	.630	.922
y02	72.5714	149.193	.643	.922
y03	72.8000	151.400	.588	.923
y04	72.9429	149.114	.656	.922
y05	72.1429	153.714	.480	.924
y06	72.3143	151.869	.538	.923
y07	72.8286	153.793	.418	.925
y08	72.7143	153.151	.433	.925
y09	73.4000	151.835	.528	.923
y10	72.8286	151.029	.542	.923
y11	73.4571	153.373	.514	.924
y12	72.9429	156.173	.313	.926
y13	73.1143	152.634	.471	.924
y14	72.4000	153.718	.524	.924
y15	73.0857	151.434	.642	.922
y16	72.6571	154.938	.459	.924
y17	73.4857	151.551	.540	.923
y18	72.7714	152.123	.438	.925
y19	72.4286	155.017	.306	.927
y20	73.5714	153.370	.549	.923
y21	72.6286	149.652	.549	.923

y22	73.0286	149.323	.628	.922
y23	73.2857	156.622	.401	.925
y24	73.5714	155.076	.533	.924
y25	73.2000	152.047	.572	.923
y26	72.9429	157.173	.208	.928
y27	72.8857	153.869	.477	.924
y28	73.2857	152.739	.585	.923
y29	73.3143	150.692	.646	.922
y30	72.9429	149.350	.610	.922
y31	73.2857	151.269	.476	.924
y32	73.0571	151.408	.589	.923

2. Skala Kontrol Diri

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	35	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	35	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.931	30

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x01	87.1714	135.264	.487	.930
x02	87.2286	126.476	.658	.928
x03	87.1429	134.538	.635	.928
x04	87.2857	132.622	.568	.929
x05	87.1429	135.479	.502	.929
x06	87.6571	131.761	.561	.929
x07	87.0000	135.235	.568	.929
x08	87.1429	133.008	.587	.928
x09	86.9143	133.904	.549	.929
x10	88.2286	135.240	.366	.931

x11	87.3429	130.114	.771	.926
x12	87.4000	130.365	.635	.928
x13	87.2857	136.034	.416	.930
x14	87.3714	131.299	.717	.927
x15	87.6286	138.476	.204	.933
x16	87.2857	132.092	.690	.927
x17	87.1429	137.479	.321	.931
x18	87.6286	134.182	.454	.930
x19	87.1143	135.987	.561	.929
x20	87.4571	130.197	.728	.926
x21	87.0571	133.997	.628	.928
x22	87.6571	137.055	.282	.932
x23	87.1714	134.734	.641	.928
x24	87.5429	132.961	.552	.929
x25	86.9143	136.434	.508	.929
x26	87.8000	130.341	.595	.928
x27	87.3143	133.222	.514	.929
x28	87.4000	133.482	.485	.930
x29	87.1143	134.575	.688	.928
x30	87.4000	131.718	.625	.928

2. Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Case Processing Summary			
		N	%
Cases	Valid	35	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	35	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.927	40

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
x01	118.2571	166.844	.469	.925
x02	118.4857	168.198	.265	.927
x03	119.2857	173.916	-.076	.931
x04	118.6286	160.417	.614	.923
x05	118.3429	168.820	.246	.927
x06	118.2857	167.739	.413	.926
x07	118.4857	160.963	.715	.923
x08	118.3143	164.281	.455	.925
x09	118.1714	164.852	.580	.924
x10	118.2571	164.726	.570	.924
x11	118.3714	161.887	.728	.923
x12	118.4857	158.375	.821	.921
x13	118.7429	165.491	.366	.926
x14	118.5143	162.551	.553	.924
x15	118.6000	160.894	.569	.924
x16	118.8000	160.753	.608	.923
x17	118.2000	161.576	.606	.924
x18	118.2000	166.871	.394	.926
x19	118.4857	165.022	.460	.925
x20	118.5143	159.610	.645	.923
x21	118.2571	166.903	.342	.926
x22	118.1714	165.323	.545	.925
x23	118.4286	161.723	.623	.923
x24	118.5143	160.787	.655	.923
x25	118.2571	167.726	.398	.926

x26	118.4857	165.669	.390	.926
x27	118.5143	164.551	.413	.926
x28	118.5429	164.903	.470	.925
x29	118.2857	166.739	.584	.925
x30	118.1714	164.911	.575	.924
x31	118.4857	162.728	.604	.924
x32	118.3143	163.869	.513	.925
x33	118.4571	166.079	.412	.926
x34	118.4000	166.541	.547	.925
x35	118.6000	169.541	.172	.928
x36	118.5429	161.785	.666	.923
x37	118.6286	171.946	.033	.930
x38	118.4286	167.605	.367	.926
x39	118.4857	166.551	.339	.926
x40	118.5429	161.844	.516	.925

LAMPIRAN 8

DESKRIPTIF SUBJEK DAN DATA

1. Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Gender					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Laki-laki	50	17.1	17.1	17.1
	Perempuan	243	82.9	82.9	100.0
	Total	293	100.0	100.0	

2. Subjek Berdasarkan Kelas

Kelas					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2C	41	14.0	14.0	14.0
	2D	38	13.0	13.0	27.0
	4A	39	13.3	13.3	40.3
	4B	37	12.6	12.6	52.9
	6B	35	11.9	11.9	64.8
	6C	39	13.3	13.3	78.2
	8A	32	10.9	10.9	89.1
	8D	32	10.9	10.9	100.0
	Total	293	100.0	100.0	

3. Subjek Berdasarkan Semester

Semester					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Semester 2	79	27.0	27.0	27.0
	Semester 4	76	25.9	25.9	52.9
	Semester 6	74	25.3	25.3	78.2
	Semester 8	64	21.8	21.8	100.0
	Total	293	100.0	100.0	

4. Deskriptif Data

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Kontrol Diri	293	50	62	112	83.55	8.379
Dukungan Sosial Teman Sebaya	293	78	61	139	108.17	11.863
Prokrastinasi Akademik	293	64	44	108	72.07	9.798
Valid N (listwise)	293					

a. Perhitungan Kategorisasi Skor Skala Prokrastinasi Akademik

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$X < 62,272$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	$62,272 \leq X \leq 81,868$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 81,868$	Tinggi

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	35	11.9	11.9	11.9
	Sedang	206	70.3	70.3	82.3
	Tinggi	52	17.7	17.7	100.0
	Total	293	100.0	100.0	

b. Perhitungan Kategorisasi Skor Skala Kontrol Diri

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$X < 75,171$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	$75,171 \leq X \leq 91,929$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 91,929$	Tinggi

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	42	14.3	14.3	14.3
	Sedang	205	70.0	70.0	84.3
	Tinggi	46	15.7	15.7	100.0
	Total	293	100.0	100.0	

c. Perhitungan Kategorisasi Skor Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya

Rumus Interval	Rentang Nilai	Kategorisasi Skor
$X < (Mean - 1SD)$	$X < 96,307$	Rendah
$(Mean - 1SD) \leq X \leq (Mean + 1SD)$	$96,307 \leq X \leq 120,033$	Sedang
$X \geq (Mean + 1SD)$	$X \geq 120,033$	Tinggi

Kategori					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	35	11.9	11.9	11.9
	Sedang	206	70.3	70.3	82.3
	Tinggi	52	17.7	17.7	100.0
	Total	293	100.0	100.0	

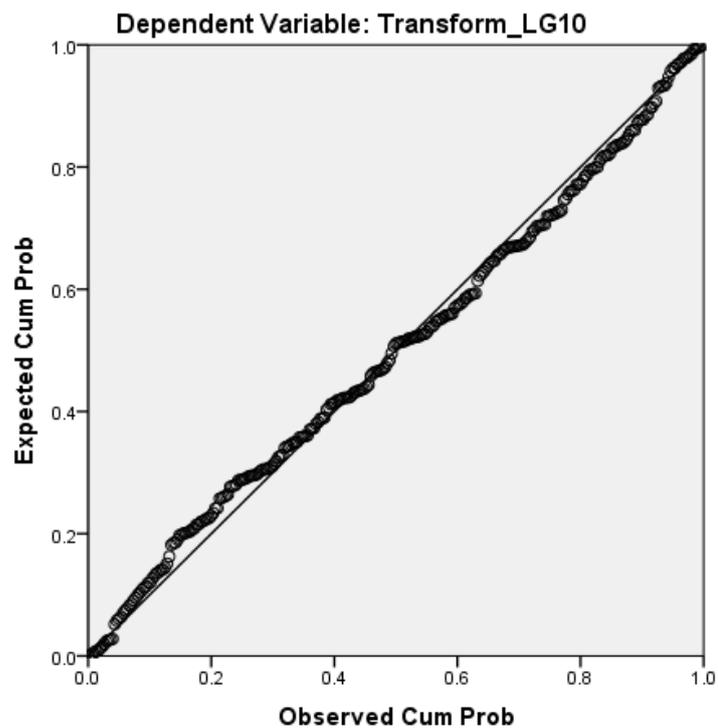
LAMPIRAN 9

HASIL UJI ASUMSI DAN HIPOTESIS

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		293
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	.04836897
Most Extreme Differences	Absolute	.050
	Positive	.041
	Negative	-.050
Test Statistic		.050
Asymp. Sig. (2-tailed)		.072 ^c
a. Test distribution is Normal.		
b. Calculated from data.		
c. Lilliefors Significance Correction.		

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



2. Uji Linieritas

a. Uji Skala Linier antara Kontrol Diri (X1) dengan Prokrastinasi Akademik

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Kontrol Diri	Between Groups	(Combined)	12305.637	44	279.674	4.411	.000
		Linearity	9829.721	1	9829.721	155.025	.000
		Deviation from Linearity	2475.916	43	57.579	.908	.638
	Within Groups		15724.998	248	63.407		
	Total		28030.635	292			

b. Uji Skala Linier antara Dukungan Sosial Teman Sebaya (X2) dengan Prokrastinasi Akademik

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Dukungan Sosial Teman Sebaya	Between Groups	(Combined)	9797.480	55	178.136	2.315	.000
		Linearity	3253.300	1	3253.300	42.287	.000
		Deviation from Linearity	6544.179	54	121.189	1.575	.012
	Within Groups		18233.155	237	76.933		
	Total		28030.635	292			

3. Uji Hipotesis

- a. Uji Hipotesis Pertama Hubungan antara Kontrol Diri (X1) dan Prokrastinasi Akademik (Y1)

Correlations			
		Kontrol Diri	Prokrastinasi Akademik
Kontrol Diri	Pearson Correlation	1	-.592**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	293	293
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	-.592**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	293	293

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

- b. Uji Hipotesis Kedua Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya (X2) dengan Prokrastinasi Akademik (Y1)

Correlations			
		Dukungan Sosial Teman Sebaya	Prokrastinasi Akademik
Dukungan Sosial Teman Sebaya	Pearson Correlation	1	-.341**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	293	293
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	-.341**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	293	293

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

- c. Uji Hipotesis Ketiga Hubungan antara Kontrol Diri (X1) dan Dukungan Sosial Teman Sebaya (X2) dengan Prokrastinasi Akademik (Y)

Model Summary^b									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.592 ^a	.351	.346	7.922	.351	78.322	2	290	.000
a. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial Teman Sebaya, Kontrol Diri									
b. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik									

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Mukhammad Syafi'i
TTL : Demak, 29 Agustus 2000
Jenis Kelamin : Laki-laki
Agama : Islam
Alamat : Rt. 03/ Rw. 01, Desa Bantengmati, Kec. Mijen, Kab. Demak
No HP/ Wa : 085839599897
Email : syafiimukhammad50@gmail.com

Riwayat Pendidikan :

A. Formal

1. SDN Bantengmati 1 (2006-2012)
2. MTs NU TBS Kudus (2012-2015)
3. MA NU TBS Kudus (2015-2018)

B. Non Formal

1. Ponpes Putra TBS Kudus (2012-2018)

C. Pengalaman Organisasi

1. Pengurus KPSR (2018-2019)
2. Ketua KPSR (2019-2020)
3. Pengurus PMII Rayon Psikologi dan Kesehatan (2019-2021)
4. Pengurus DEMA (2020-2021)
5. Pengurus Ikatan Siswa Abituren (IKSAB) Semarang (2019-2021)

Demikian daftar riwayat hidup ini saya buat sesuai dengan keadaan yang sebenarnya dan bisa untuk dipertanggung jawabkan.