

**PENGARUH DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DAN *STATE ANXIETY* TERHADAP
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMP NEGERI 16 SEMARANG**

SKRIPSI

Diajukan kepada
Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam
Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



RAHMA LUTHFIANI AZIZAH

2107016092

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
2025**

LEMBAR PENGESAHAN



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

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

PENGESAHAN

Naskah skripsi berikut ini:

Judul : Pengaruh Dukungan Teman Sebaya dan *State Anxiety* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri 16 Semarang
Nama : Rahma Luthfiani Azizah
NIM : 2107016092
Jurusan : Psikologi

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

Semarang, 9 April 2025

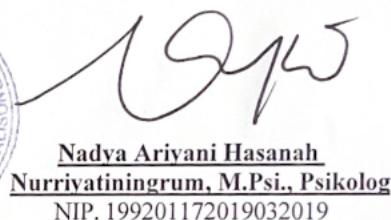
DEWAN PENGUJI

Penguji I



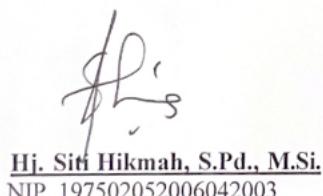
Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 198605232018012002

Penguji II



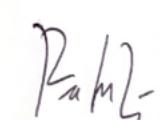
Nadya Ariyani Hasanah
Nurriyatiningrum, M.Psi., Psikolog
NIP. 199201172019032019

Penguji III



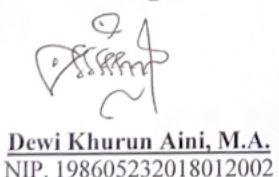
Hj. Siti Hikmah, S.Pd., M.Si.
NIP. 197502052006042003

Penguji IV



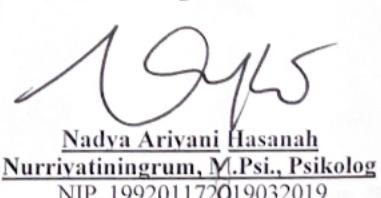
Khairani Zikrinawati, M.A.
NIP. 199201012019032036

Pembimbing I



Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 198605232018012002

Pembimbing II



Nadya Ariyani Hasanah
Nurriyatiningrum, M.Psi., Psikolog
NIP. 199201172019032019

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rahma Luthfiani Azizah

NIM : 2107016092

Prodi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

“PENGARUH DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DAN STATE ANXIETY TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMP NEGERI 16 SEMARANG”

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian/ karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk dari sumber aslinya.

Pembuat pernyataan

Semarang, 21 Februari 2025



LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING 1



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

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

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

Judul : PENGARUH DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DAN STATE ANXIETY TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMP NEGERI 16 SEMARANG

Nama : Rahma Luthfiani Azizah

NIM : 2107016092

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,

Dewi Khurun Aini, M.A
NIP 198605232018012002

Semarang, 21 Februari 2024
Yang bersangkutan

Rahma Luthfiani Azizah
NIM 2107016092

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING 2



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

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

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Yth.

Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan
UIN Walisongo Semarang
Di Semarang

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

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

Judul : PENGARUH DUKUNGAN TEMAN SEBAYA DAN STATE ANXIETY TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMP NEGERI 16 SEMARANG

Nama : Rahma Luthfiani Azizah

NIM : 2107016092

Jurusan : Psikologi

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

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui

Pembimbing II,

Nadya Ariyani Hasanah N., M.Psi., Psikolog
NIP 199201172019032019

Semarang, 21 Februari 2024

Yang bersangkutan

Rahma Luthfiani Azizah
NIM 2107016092

KATA PENGANTAR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Puji syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan kesehatan dan rahmat-Nya kepada peneliti sehingga skripsi berjudul “Pengaruh Dukungan Teman Sebaya dan *State Anxiety* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri 16 Semarang” ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulisan skripsi ini disusun guna memenuhi salah satu persyaratan dalam menyelesaikan program strata satu psikologi.

Penelitian ini tentu tidak akan berhasil tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak. Maka, peneliti ingin mengungkapkan rasa terima kasih kepada:

1. Allah SWT
2. Prof. Dr. Nizar, M.Ag., selaku Rektor UIN Walisongo Semarang
3. Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si., selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang
4. Ibu Dewi Khurun Aini, S.Pd.I. M.A, selaku dosen pembimbing I sekaligus dosen wali
5. Ibu Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatinungrum., M. Psi., Psikolog selaku pembimbing II
6. Seluruh dosen dan staff Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang
7. Para guru dan siswa SMP Negeri 16 Semarang
8. Keluarga besar dan teman seperjuangan yang telah mendukung selama proses penulisan skripsi.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun sebagai masukan dan perbaikan untuk penulisan selanjutnya. Semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi pembaca dan perkembangan ilmu pengetahuan.

Semarang, 21 Februari 2025

Penulis



Rahma Lutfiani Azizah
NIM. 2107016092

HALAMAN PERSEMPAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, skripsi ini saya persembahkan kepada ibu tercinta yang selalu menjadi sumber inspirasi dan kekuatan dalam setiap langkah saya; saudara-saudara tersayang yang selalu memberikan semangat, motivasi, serta kebahagiaan dalam perjalanan akademik saya; serta sahabat dan teman-teman seperjuangan yang telah menemani dan mendukung saya dalam proses perkuliahan hingga penyelesaian skripsi ini. Semoga karya sederhana ini dapat memberikan manfaat dan menjadi langkah awal untuk terus berkarya dan berkembang di masa depan. Aamiin.

Semarang, 21 Februari 2025
Penulis



Rahma Luthfiani Azizah
NIM. 2107016092

MOTTO

CARPE DIEM
“Seize the day”

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
PERNYATAAN KEASLIAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
KATA PENGANTAR.....	vi
HALAMAN PERSEMPAHAN.....	vii
MOTTO.....	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
ABSTRAK	xiii

BAB I : PENDAHULUAN

A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah.....	6
C. Tujuan Penelitian.....	7
D. Manfaat Penelitian.....	7
E. Celah Penelitian	9

BAB II : LANDASAN TEORI

A. Prokrastinasi Akademik	13
B. Dukungan Teman Sebaya.....	21
C. <i>State Anxiety</i>	29
D. Pengaruh Dukungan Teman Sebaya dan <i>State Anxiety</i> Terhadap Prokrastinasi Akademik	35
E. Hipotesis	38

BAB III : METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian.....	39
B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional	39
C. Tempat dan Waktu Penelitian.....	41
D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling.....	42

E. Teknik Pengumpulan Data.....	44
F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur	49
G. Teknik Analisis Data	56

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian.....	59
B. Hasil Analisis Data	63
C. Pembahasan	68

BAB V : PENUTUP

A. Kesimpulan.....	76
B. Saran.....	76

Daftar Pustaka..... 78

Lampiran..... 87

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Siswa SMP Negeri 16 Semarang	42
Tabel 3.2 Skor Item Skala Prokrastinasi Akademik	45
Tabel 3.3 Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik	46
Tabel 3.4 Skor Item Skala Gender Role Identity	47
Tabel 3.5 <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Teman Sebaya	47
Tabel 3.6 Skor Item Skala Gender Role Attitudes	48
Tabel 3.7 <i>Blueprint</i> Skala <i>State Anxiety</i>	49
Tabel 3.8 Hasil Pengujian Daya Diskriminasi Item Skala Prokrastinasi Akademik	51
Tabel 3.9 <i>Blueprint</i> Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Dilakukan Pengujian Daya Diskriminasi Item	51
Tabel 3.10 Hasil Pengujian Daya Diskriminasi Item Skala Dukungan Teman Sebaya.....	52
Tabel 3.11 <i>Blueprint</i> Skala Dukungan Teman Sebaya Setelah Dilakukan Pengujian Daya Diskriminasi Item	53
Tabel 3.12 Hasil Pengujian Daya Diskriminasi Item Skala <i>State Anxiety</i>	54
Tabel 3.13 <i>Blueprint</i> Skala <i>State Anxiety</i> Setelah Dilakukan Pengujian Daya Diskriminasi Item	55
Tabel 3.14 Reliabilitas Skala Penelitian.....	56
Tabel 4.1 Hasil Uji Analisis Deskriptif	61
Tabel 4.2 Kategorisasi Skor Prokrastinasi Akademik.....	61
Tabel 4.3 Hasil Kategorisasi Skor Prokrastinasi Akademik	62
Tabel 4.4 Kategorisasi Skor Dukungan Teman Sebaya	62
Tabel 4.5 Hasil Kategorisasi Skor Dukungan Teman Sebaya	62
Tabel 4.6 Kategorisasi Skor <i>State Anxiety</i>	63
Tabel 4.7 Hasil Kategorisasi Skor <i>State Anxiety</i>	63
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	64
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas Prokrastinasi Akademik dengan Dukungan Teman Sebaya....	64
Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas Prokrastinasi Akademik dengan <i>State Anxiety</i>	65
Tebel 4.11 Hasil Uji Multikolinearitas.....	65
Tabel 4.12 Hasil Uji t	66
Tabel 4.13 Hasil Uji F	66
Tabel 4.14 Hasil Uji Koefisien Determinasi	67

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	38
Gambar 4.1 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin.....	59
Gambar 4.2 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Usia	60
Gambar 4.3 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Kelas	60

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Alat Ukur Penelitian	87
Lampiran 2 Hasil Wawancara Pra Riset	92
Lampiran 3 Hasil Kuesioner Pra Riset.....	94
Lampiran 4 Proses Adaptasi Skala EMAS-S	95
Lampiran 5 Permohonan Izin Penggunaan Alat Ukur Prokrastinasi Akademik dan <i>State Anxiety</i>	103
Lampiran 6 Hasil Uji Daya Diskriminasi Item	104
Lampiran 7 Hasil Uji Reliabilitas.....	107

ABSTRACT

Abstract: Academic procrastination is the act of intentionally delaying the completion of important academic tasks that have the potential to reduce individual academic achievement and produce unpleasant emotional states. This study aims to determine “The Effect of Peer Support and State Anxiety on Academic Procrastination in Students of SMP Negeri 16 Semarang”. The research sample amounted to 250 students selected using cluster random sampling technique. The measuring instruments used include Academic Procrastinate Scale (APS), Peer Support Scale, and Endler Multidimensional Anxiety Scale-State (EMAS-S). The technique used was multiple linear regression. The results of the analysis showed that there was a very significant effect of peer support on academic procrastination (sig. $0.000 < 0.05$). In addition, state anxiety also has a very significant effect on academic procrastination (sig. $0.000 < 0.05$). Simultaneously, peer support and state anxiety have a very significant influence on academic procrastination (sig. $0.000 < 0.05$). As much as 24.2% of the variability in academic procrastination can be explained by the two independent variables, while 75.8% is influenced by other factors not examined in this study. The results of this study confirm the important role of social support in reducing academic procrastination, as well as the negative impact of state anxiety on task procrastination behavior. Therefore, efforts are needed to increase social support and manage student anxiety to minimize academic procrastination.

Keywords: Academic Procrastination, Peer Support, State Anxiety

ABSTRAK

Abstrak: Prokrastinasi akademik merupakan tindakan menunda-nunda penyelesaian tugas akademik penting secara disengaja sehingga berpotensi menurunkan pencapaian akademik individu dan menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Pengaruh Dukungan Teman Sebaya dan *State Anxiety* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri 16 Semarang”. Sampel penelitian berjumlah 250 siswa yang dipilih menggunakan teknik *cluster random sampling*. Alat ukur yang digunakan meliputi *Academic Procrastinate Scale* (APS), Skala Dukungan Teman Sebaya, dan *Endler Multidimensional Anxiety Scale-State* (EMAS-S). Teknik yang digunakan adalah analisis regresi linear berganda. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat pengaruh sangat signifikan dari dukungan teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik ($\text{sig. } 0,000 < 0,05$). Selain itu, *state anxiety* juga berpengaruh sangat signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($\text{sig. } 0,000 < 0,05$). Secara simultan, dukungan teman sebaya dan *state anxiety* memiliki pengaruh yang sangat signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($\text{sig. } 0,000 < 0,05$). Sebesar 24,2% variabilitas dalam prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh kedua variabel independen tersebut, sementara 75,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hasil penelitian ini menegaskan pentingnya peran dukungan sosial dalam mengurangi prokrastinasi akademik, serta dampak negatif dari *state anxiety* terhadap perilaku menunda tugas. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan dukungan sosial dan mengelola kecemasan siswa guna meminimalkan prokrastinasi akademik.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Dukungan Teman Sebaya, *State Anxiety*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Siswa SMP (Sekolah Menengah Pertama) berada pada tahap perkembangan remaja awal (usia 12–15 tahun) (Chandani, 2020). Terdapat beragam perubahan signifikan yang terjadi dalam masa peralihan dari usia anak ke remaja ini, baik itu perubahan dalam kondisi fisik, kognitif, emosional, maupun sosial (Santrock, 2019). Siswa SMP menghadapi berbagai tuntutan khas bila dibandingkan siswa pada jenjang pendidikan lain. Dalam bidang akademik, kompleksitas pelajaran semakin meningkat dibanding jejang Sekolah Dasar (SD). Selain itu, volume tugas juga semakin banyak dan beragam, seperti diminta untuk membuat laporan, proyek kelompok, dan praktikum. Kedua hal ini menuntut siswa SMP untuk melakukan usaha belajar ekstra dibanding sebelumnya (Endriani & Syukur, 2015).

Siswa SMP menghadapi tuntutan untuk diterima oleh kelompok teman sebaya dalam lingkungan sosialnya. Menurut teori perkembangan Erikson, remaja awal berada dalam fase *identity vs role confusion*, dimana mereka mulai mengeksplorasi identitas diri. Apabila mereka melaluinya dengan bergaul bersama lingkungan yang baik, maka akan mendorong mereka untuk mengatasi konflik identitasnya dengan baik. Namun bila sebaliknya, maka akan terjadi krisis identitas yang mengarah pada kebingungan peran (Mokalu & Boangmanalu, 2021). Pada fase ini, remaja awal mudah terpengaruh oleh lingkungan sosial, termasuk teman sebaya. Mereka berada dalam periode transisi dari hubungan yang berpusat pada keluarga menuju hubungan yang lebih berorientasi pada teman sebaya (Shaffer dalam Indrawan, 2019). Akibatnya, banyak siswa SMP yang tergoda untuk mengutamakan aktivitas sosial dibanding tanggung jawab akademik (Syahril, 2020).

Sedangkan dalam aspek individual, siswa SMP dituntut untuk lebih mandiri (Sasmita dkk., 2020). Bila dibandingkan dengan siswa SD yang masih sangat bergantung pada guru dan orang tua, serta siswa SMA yang cenderung memiliki keterampilan manajemen waktu lebih baik, siswa SMP berada di posisi antara. Mereka diberi tanggung jawab lebih besar, tetapi belum memiliki keterampilan manajemen waktu yang memadai (Nurhidayati, 2016). Hal ini membuat siswa SMP lebih rentan terhadap kebiasaan menunda-nunda pekerjaan akademik (Dayantri & Netrawati, 2023).

Menurut Burka dan Yuen (2008), beragam dampak negatif dapat terjadi akibat adanya prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa. Secara internal, prokrastinasi memicu stres, rasa bersalah, rasa malu, penurunan harga diri, dan kelelahan fisik maupun mental. Sedangkan secara eksternal, prokrastinasi berdampak pada rendahnya kualitas hasil akademik, kehilangan peluang untuk berkembang, dan mendapat kritik dari lingkungan. Kedua dampak ini saling memengaruhi, contohnya rasa bersalah dan rendahnya harga diri (internal) dapat memengaruhi hasil akademik (eksternal). Sementara itu, kritik atau tekanan sosial (eksternal) semakin memperburuk kondisi mental individu (internal).

Solomon dan Rothblum (1984) menyampaikan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu bentuk perilaku menunda beragam tugas akademik secara disengaja dan dikerjakan secara berulang sehingga memunculkan perasaan tidak nyaman dan berdampak negatif pada performa akademik. Menurut kedua ahli tersebut, terdapat enam area dalam prokrastinasi akademik, yaitu tugas mengarang (seperti menulis laporan, esai, dan beragam tugas tulis-menulis lainnya), belajar sebelum menghadapi ujian, membaca buku penunjang, melakukan tugas administratif (mengembalikan buku, melengkapi syarat mengikuti ujian, menyalin catatan, dll), menghadiri kelas, dan kinerja akademik secara umum.

Penentuan populasi pada siswa SMP Negeri 16 Semarang didasarkan pada hasil pra riset yang telah dilakukan terhadap 34 siswa. Pra riset disusun melalui aspek-aspek prokrastinasi akademik yang dikemukakan McCloskey dan Scielzo (2015). Keenam aspek tersebut diantaranya, keyakinan psikologis terkait kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial penundaan, manajemen waktu, inisiatif pribadi, dan kemalasan. Pra-riset dilaksanakan dengan menggunakan dua metode, yakni penyebaran kuesioner serta pelaksanaan wawancara.

Penyebaran kuesioner dilakukan terhadap 31 siswa SMP Negeri 16 Semarang. Kuesioner dikembangkan berdasarkan keenam aspek prokrastinasi akademik yang disampaikan oleh McCloskey dan Scielzo (2015). Hasilnya terdapat 27 dari 31 subjek yang merasa yakin terhadap kemampuannya dalam mengerjakan beragam tugas akademik saat mendekati tenggat waktu pengumpulan sehingga membuatnya memilih mengerjakannya nanti-nanti saja. Hal ini menandakan adanya aspek keyakinan psikologis terkait kemampuan dalam prokrastinasi yang dilakukan. Terdapat 20 dari 31 subjek yang merasa bahwa media sosial, gangguan teman, *games online*, televisi, dan notifikasi yang muncul mampu memecah perhatian saat hendak melakukan tugas akademik. Hal ini menandakan munculnya permasalahan dalam aspek gangguan perhatian. Terdapat 13 dari 31 subjek yang lebih memilih

menghabiskan waktu bersama teman atau keluarga karena dirasa lebih seru, menarik, dan menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademik. Hal ini menandakan munculnya permasalahan dalam aspek faktor sosial penundaan. Terdapat 28 dari 31 subjek yang merasa kesulitan dalam mengatur waktu, terlebih bila sedang disibukkan dengan banyak kegiatan sehingga memilih menunda penggerjaan tugas akademik. Hal ini menandakan adanya permasalahan dalam aspek manajemen waktu. Terdapat 14 dari 31 subjek yang merasa sulit memotivasi diri dan cenderung menunggu orang lain untuk mendorong dan memberi arahan sebelum mengerjakan tugas akademik. Hal ini menandakan adanya permasalahan dalam aspek inisiatif pribadi. Terdapat 21 dari 31 subjek yang merasa malas melakukan tugas akademik karena dirasa susah, membosankan, terlalu banyak, melelahkan, dan ada aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Hal ini menandakan adanya permasalahan dalam aspek kemalasan. Dengan demikian, disimpulkan bahwa penelitian ini terbukti perlu dilakukan pada siswa SMP Negeri 16 Semarang karena setiap subjek setidaknya menunjukkan satu dari keenam aspek prokrastinasi akademik yang telah disebutkan.

Selain itu, dilakukan pula wawancara pada tiga siswa SMP Negeri 16 Semarang dari setiap jenjang, yaitu kelas 7, 8, dan 9. Terdapat masalah pada aspek keyakinan psikologis terkait kemampuan, bahwasannya ketiga siswa merasa yakin mampu menyelesaikan tugas di akhir waktu sehingga memilih mengerjakan nanti-nanti saja. Alasannya bermacam-macam, ada yang menyatakan karena sudah terbiasa, suka melakukan Sistem Kebut Semalam (SKS), dan memanfaatkan perasaan tidak mau kalah dari teman. Muncul juga permasalahan dalam aspek gangguan perhatian, dimana ajakan teman, acara organisasi, suara bising, notifikasi hp, *games*, dan media sosial sering mengalihkan perhatian para siswa saat hendak mengerjakan tugas akademik. Permasalahan dalam aspek faktor sosial penundaan ditandai dengan adanya rasa sungkan untuk menolak acara keluarga dan memilih bermain bersama teman daripada mengerjakan tugas akademik. Sedangkan permasalahan dalam aspek manajemen waktu ditunjukkan oleh perasaan keteteran yang justru mendorong siswa untuk memilih tidur, gagalnya rencana mengerjakan tugas karena dirasa susah, serta ketidakmampuan diri dalam memprioritaskan mana yang seharusnya dikerjakan terlebih dulu. Dalam aspek inisiatif pribadi, satu siswa mengutarakan bahwa dirinya masih membutuhkan dorongan orang lain untuk mengerjakan tugas akademik, sedangkan dua yang lain sudah dapat memotivasi diri sendiri. Selain itu, aspek kemalasan juga muncul dengan beragam alasan, seperti terlalu asyik melakukan hal yang disukai hingga lupa waktu, tidak memahami materi dan bingung karena

tidak menemukan jawaban di internet, hingga banyaknya tugas yang membuatnya menetapkan pilihan untuk melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan. Dapat disimpulkan bahwa masing-masing subjek mengalami permasalahan dalam beragam aspek prokrastinasi akademik di hidup mereka.

Menurut Ferrari dkk. (1995) faktor-faktor yang menyebabkan seorang pelajar memilih melakukan prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu faktor dari dalam (internal) dan faktor dari luar (eksternal). Faktor dari dalam berisikan kondisi fisik serta kondisi psikologis seorang individu. Sedangkan faktor dari luar berisi gaya pengasuhan orang tua juga kondisi lingkungan.

Sebagai salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, kondisi lingkungan mencakup beragam variabel yang ada dalam kajian ilmu psikologi, salah satunya dukungan teman sebaya (Ferrari dkk., 1995). Dukungan teman sebaya ialah dukungan yang didapatkan dari mereka yang ada pada rentang umur yang sama, yaitu berupa kenyamanan yang dirasakan secara fisik dan psikologis, dengannya seseorang menganggap dirinya dihargai, dicintai, dan diberi perhatian (House dkk., 1982). Dukungan teman sebaya merupakan salah satu faktor yang perlu untuk diteliti pengaruhnya terhadap prokrastinasi akademik karena dapat memberikan rasa diterima, perhatian emosional, serta bantuan informasional yang membantu individu mengatasi tekanan akademik (Ibda, 2023). Dukungan sosial berhubungan dengan kesejahteraan subjektif bagi seorang pelajar (Hasibuan dkk., 2018: 111). Menurut Amelia dan Hadiwinarto (2020), teman sebaya dapat menjadi sumber motivasi dan dorongan dalam menyelesaikan tugas, sehingga individu lebih termotivasi untuk tidak menunda pekerjaan. Sebaliknya, kurangnya dukungan sosial seringkali berkorelasi dengan meningkatnya perasaan kesepian, kurangnya motivasi, dan kecenderungan untuk menunda pekerjaan akademik. Penelitian keduanya menyimpulkan bahwa rendahnya dukungan dari teman sebaya sering kali berkontribusi pada peningkatan perilaku prokrastinasi dalam konteks akademik.

Penelitian-penelitian yang telah dilakukan menghasilkan fakta bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dan prokrastinasi akademik. Dalam studi oleh Wiyarti dan Setyawan (2018), ditemukan bahwa semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya, maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi santri di Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Surakarta dalam menghafal al-quran. Hasil serupa juga dilaporkan oleh Sayekti dan Sawitri (2018), keduanya menemukan bahwa mahasiswa semester

9 dan 10 yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ilmu Budaya (FIB) dan Fakultas Psikologi (FPSI) Universitas Diponegoro dengan dukungan sosial dari teman sebaya dalam taraf yang tinggi cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik lebih rendah. Selain itu, penelitian oleh Pradinata dan Susilo (2016) juga menemukan fakta bahwasannya adanya dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa Fakultas Psikologi berkontribusi signifikan terhadap penurunan perilaku prokrastinasi akademik. Studi ini dilakukan di Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Namun ada pula hasil riset yang mengungkap hasil yang berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya, yaitu penelitian yang dilakukan oleh Setianingsih (2020). Penelitian ini mengungkap bahwa pada siswa kelas 10 SMK Negeri 2 Purworejo, dukungan sosial teman sebaya tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mata pelajaran pengantar akuntansi.

Selain dukungan teman sebaya, kecemasan juga turut menjadi kondisi psikologis dalam faktor instrinsik yang mempengaruhi prokrastinasi akademik seseorang (Ferrari dkk., 1995). Menurut Spielberger (1966), kecemasan merupakan suatu reaksi emosional yang terjadi karena adanya bahaya yang nyata adanya maupun imaginer. Reaksi emosional ini ditandai dengan perasaan takut, khawatir, atau tidak nyaman. Dalam penelitian ini, pembahasan akan difokuskan pada *state anxiety*. Hal ini karena kecemasan yang dialami merujuk pada kondisi emosional sementara akibat berhadapan dengan berbagai tuntutan akademik sebagai seorang siswa di sekolah. Dimana umumnya kecemasan akan berakhir setelah tuntutan akademik terselesaikan.

State anxiety adalah suatu kondisi emosional dalam sementara waktu yang ditandai dengan perasaan tegang, khawatir, serta tidak nyaman. Hal ini terjadi karena individu berada dalam suatu situasi yang dipersepsikan sebagai ancaman terhadap pribadinya, baik secara badaniah maupun psikologis (Spielberger, 1966). Menurut Solomon dan Rothblum (1984), prokrastinasi akademik sering kali dilakukan karena adanya kecemasan yang dirasakan individu terkait tugas akademik. Kecemasan yang dirasakan akan memengaruhi pikiran dan perasaan siswa untuk menghindari tugas yang dianggap sulit atau memicu ketegangan emosional (Firmantyo & Alsa, 2016). Hal ini mengarah pada perilaku penundaan yang lebih mungkin dilakukan. Selain itu, Rabin dkk. (2011) menyatakan bahwa kecemasan terhadap tuntutan akademik menyebabkan perasaan takut akan kegagalan, kurang percaya diri, dan tekanan terhadap hasil yang memuaskan. Hal ini sering kali membuat siswa lebih memilih untuk menunda tugas sebagai bentuk pelarian dari rasa cemas. Dengan kata lain, *state anxiety*

berperan dalam menurunkan motivasi dan produktivitas belajar, sehingga meningkatkan kemungkinan prokrastinasi akademik.

Beberapa hasil studi sebelumnya mengungkapkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kecemasan akademik dan prokrastinasi akademik. Adanya kecemasan akademik mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan (FPIP) Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA) yang tinggi juga menunjukkan semakin tingginya prokrastinasi akademik yang dilakukan (Sari & Hazim, 2023). Efek serupa juga ditunjukkan oleh studi Budiyanti (2022). Bahwasannya pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sedang mengerjakan skripsi terdapat hubungan signifikan yang positif antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik. Begitu pula hasil studi oleh Rosida dan Syah (2024) dengan subjek mahasiswa akhir Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi. Namun ada pula studi yang memaparkan hasil yang sangat bertentangan dengan ketiga studi tersebut, yaitu suatu studi yang dilakukan oleh Rahayu dkk. (2024). Studi ini mengungkap bahwa pada mahasiswa Prodi D3 Kebidanan tidak terdapat hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik. Studi ini dilakukan pada Institut Teknologi dan Bisnis (ITB) Indragiri. Berdasarkan perbedaan temuan yang tidak konsisten dalam memaparkan pengaruh diantara ketiga variabel, maka penelitian berjudul “Pengaruh Dukungan Teman Sebaya dan *State Anxiety* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri 16 Semarang” penting untuk dilakukan.

Argumen utama dalam penelitian ini adalah bahwa pendekatan preventif dan kuratif harus didasarkan pada pemahaman yang mendalam tentang karakteristik psikologis dan sosial siswa. Sebagai contoh, peran dukungan teman sebaya dapat memberikan pengaruh positif dalam mendorong siswa untuk lebih bertanggung jawab terhadap tugas akademik mereka. Sementara itu, kecemasan yang terkontrol melalui strategi pengelolaan stres yang tepat diyakini dapat mengurangi frekuensi prokrastinasi yang dilakukan.

B. Rumusan Masalah

Sesuai dengan uraian dalam bagian latar belakang yang telah dipaparkan disebelumnya, maka terdapat tiga rumusan masalah yang hendak diselidiki pada penelitian kali ini, yaitu:

1. Apakah dukungan teman sebaya berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 16 Semarang?

2. Apakah *state anxiety* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 16 Semarang?
3. Apakah dukungan teman sebaya dan *state anxiety* berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 16 Semarang?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan ketiga rumusan masalah yang telah disusun, penelitian ini ditujukan agar mampu:

1. Mengidentifikasi pengaruh dukungan teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 16 Semarang.
2. Mengidentifikasi pengaruh *state anxiety* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 16 Semarang.
3. Mengidentifikasi pengaruh dukungan teman sebaya dan *state anxiety* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 16 Semarang.

D. Manfaat Penelitian

Terdapat beragam manfaat yang didapatkan dari penelitian. Beberapa diantaranya adalah manfaat teoretis dan praktis berikut ini.

1. Manfaat Teoretis

Manfaat teoretis penelitian ini berfokus pada kontribusi dalam ranah akademik dan keilmuan, terutama dalam bidang psikologi pendidikan dan perkembangan. Pertama, memperkaya literatur tentang prokrastinasi akademik. Penelitian ini memperkaya kajian teoretis tentang faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik, khususnya dukungan teman sebaya dan *state anxiety*. Studi ini dapat memperjelas pengaruh antara faktor sosial (dukungan teman sebaya) dan psikologis (*state anxiety*) terhadap perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik.

Kedua, menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya. Penelitian ini menyediakan landasan teoretis bagi studi-studi lanjutan yang ingin mengeksplorasi lebih dalam hubungan variabel-variabel ini pada kelompok usia, setting pendidikan, atau kultur yang berbeda. Ketiga, memberikan kontribusi pada intervensi psikologi pendidikan. Dengan memahami dinamika psikososial dan emosional yang memengaruhi prokrastinasi, penelitian ini membantu mengarahkan pengembangan intervensi berbasis teori, seperti

program pembentukan kelompok pendukung sebaya atau terapi manajemen kecemasan pada para pelajar.

2. Manfaat Praktis

a) Bagi Siswa

- 1) Siswa mampu memahami pentingnya dukungan teman sebaya dalam mendorong perilaku belajar yang lebih produktif dan mengurangi kecenderungan menunda-nunda tugas.
- 2) Membantu siswa mengenali dan mengelola *state anxiety* yang berkontribusi pada prokrastinasi, sehingga mereka dapat meningkatkan efektivitas belajar dan prestasi akademik.

b) Bagi Guru

- 1) Guru dapat lebih peka terhadap kondisi sosial dan emosional siswa, khususnya mengenai pengaruh dukungan dari teman sebaya dalam membangun kondusifitas lingkungan belajar.
- 2) Memberikan panduan teruntuk guru dalam merancang strategi pembelajaran kolaboratif yang memperkuat interaksi positif di antara siswa.

c) Bagi Peneliti Selanjutnya

- 1) Hasil penelitian ini dapat menjadi dasar bagi peneliti selanjutnya dalam menyusun atau menyempurnakan instrumen pengukuran untuk menilai prokrastinasi akademik, dukungan teman sebaya, dan *state anxiety*.
- 2) Penelitian ini dapat digunakan oleh peneliti selanjutnya untuk bekerja sama dengan pihak sekolah dalam mengembangkan kebijakan pendidikan yang lebih mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

Secara teoretis, penelitian ini berkontribusi pada pengembangan ilmu psikologi pendidikan, terutama dalam memahami prokrastinasi akademik yang dipengaruhi oleh keadaan sosial dan emosional. Secara praktis, penelitian yang dilakukan mampu menyumbangkan solusi aplikatif teruntuk siswa, guru, maupun peneliti selanjutnya dalam mengelola perilaku prokrastinasi akademik, sehingga dapat meningkatkan kualitas pembelajaran dan hasil pendidikan siswa.

E. Celaht Penelitian

Penelitian yang dilakukan merupakan hasil karya dari peneliti sendiri. Adapun beberapa penelitian sebelumnya yang relevan dengan penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Mengerjakan Skripsi Mahasiswa UM Sumatera Barat” oleh Qabih (2023). Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial teman sebaya secara signifikan memengaruhi prokrastinasi akademik.

Persamaan dengan penelitian ini ada pada pengambilan variabel dukungan teman sebaya juga variabel prokrastinasi akademik. Sedangkan perbedaannya ada pada pemilihan populasi dan variabel independen lainnya. Dimana populasi pada penelitian yang akan dilakukan ialah siswa SMP Negeri 16 Semarang dan variabel *state anxiety* digunakan sebagai variabel independen kedua.

2. “Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Psikologi UNIMA” oleh Soben dkk. (2021). Didapatkan hasil akhir yang mengungkapkan adanya pengaruh signifikan dari dukungan sosial teman sebaya pada prokrastinasi akademik dari 77 mahasiswa yang ada di Psikologi Universitas Negeri Manado.

Persamaan dengan penelitian ini ada pada pengambilan dukungan teman sebaya serta prokrastinasi akademik sebagai variabel penelitian. Sedangkan perbedaannya ada pada pemilihan populasi dan variabel independen kedua yang akan diuji.

3. “Pengaruh *Self Regulated Learning*, Ekstrakulikuler, dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Melalui Motivasi Berprestasi pada Pelajaran Pengantar Akuntansi (Studi Kasus Siswa Kelas 10 SMK Negeri 2 Purworejo)” oleh Setianingsih (2020). Salah satu hasilnya menunjukkan fakta yang bertentangan dengan studi lain yang sudah dipaparkan sebelumnya, dimana dalam studi ini dukungan sosial teman sebaya tidak berpengaruh terhadap penundaan pengeroaan tugas akademik yang dilakukan. Data dianalisis dengan analisis jalur (*path analysis*).

Persamaan dengan penelitian ini ada pada pengambilan dukungan teman sebaya dan prokrastinasi akademik sebagai variabel penelitian. Sedangkan perbedaannya ada dalam pemilihan populasi, variabel independen lainnya, dan metode analisis yang dilakukan. Dimana riset yang akan dilakukan populasinya siswa SMP Negeri 16 Semarang, variabel

independen lainnya ialah *state anxiety*, dan metode analisisnya menggunakan analisis regresi linear berganda.

4. “Pengaruh Kecemasan Akademik Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi yang Mengontrak Ulang P3 dan P2S di Universitas “X” Kota Bandung” oleh Febriani (2019). Hasilnya didapat fakta bahwa kecemasan akademik sebagai variabel independen memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependennya, yaitu prokrastinasi akademik.

Persamaan dengan penelitian ini ada pada pengambilan variabel kecemasan dan prokrastinasi akademik. Sedangkan perbedaannya ada pada pemilihan populasi siswa SMP Negeri 16 Semarang dan variabel dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel independen lain yang akan diselidiki.

5. “Hubungan Antara Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa” oleh Setyawan (2020). Diketahui bahwa diantara kedua variabel yang dipelajari, yaitu kecemasan dan penundaan akademik, terdapat hubungan positif yang sangat signifikan diantaranya. Studi ini dilakukan pada siswa SMK Muhammadiyah 1 Sukoharjo. Teknik analisis yang diterapkan yaitu korelasi *product moment*.

Persamaan dengan penelitian ini ada pada pengambilan variabel kecemasan dan prokrastinasi akademik. Sedangkan perbedaannya ada pada pemilihan variabel independen lain berupa dukungan teman sebaya, penentuan populasi SMP Negeri 16 Semarang, dan penggunaan teknik analisis regresi linier berganda.

6. “Pengaruh Kecemasan Matematika dan Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik” oleh Putri dan Kurniasari (2019). Kesimpulan yang dapat diambil bahwa kecemasan matematika berhubungan dengan prokrastinasi akademik dengan kekuatan hubungan sedang bila motivasi belajar dikontrol. Subjek yang diambil sebesar 31 siswa SMAN 1 Krian.

Persamaan dengan penelitian ini ada pada pengambilan variabel kecemasan dan prokrastinasi akademik. Sedangkan perbedaannya ada pada pemilihan variabel independen lain berupa dukungan teman sebaya dan populasi SMP Negeri 16 Semarang.

7. “Hubungan Antara Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik Siswa” oleh Cahyani dkk. (2023). Hasil pengkajian memaparkan adanya hubungan signifikan bernilai positif antara kecemasan dengan penundaan akademik pada siswa SMP Negeri 17 Kota Bengkulu. Analisis dilakukan dengan korelasi *product moment*.

Persamaan dengan penelitian ini ada pada pengambilan variabel kecemasan dan prokrastinasi akademik. Sedangkan perbedaannya ada pada pemilihan populasi SMP Negeri 16 Semarang, variabel independen dukungan teman sebaya, dan analisis data dengan regresi linier berganda.

8. “Hubungan Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa” oleh Rahayu dan Putri (2024). Riset menunjukkan perbedaan dengan hasil pengkajian yang telah disebutkan sebelumnya. Dimana tidak terdapat hubungan diantara kedua variabel, yaitu kecemasan sebagai variabel bebas dengan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat. Riset dilakukan dengan subjek mahasiswa Prodi D3 Kebidanan Institut Teknologi dan Bisnis (ITB) Indragiri. Teknik analisis data menggunakan uji chi-square.

Persamaan dengan penelitian ini ada pada pengambilan variabel kecemasan dan prokrastinasi akademik. Sedangkan perbedaannya ada pada pemilihan variabel independen dukungan teman sebaya, populasi SMP Negeri 16 Semarang, dan teknik analisis data regresi linier berganda.

9. “*The Mediating Role of Ego Depletion in the Relationship Between State Anxiety and Academic Procrastination Among University Students*” oleh Fan dkk. (2024). Hasilnya diketahui bahwa *state anxiety* secara signifikan dan positif memprediksi prokrastinasi akademik, penipisan ego secara parsial memediasi hubungan keduanya.

Persamaan dengan penelitian ini ada pada pengambilan variabel *state anxiety* dan prokrastinasi akademik. Sedangkan perbedaannya ada pada pemilihan variabel independen dukungan teman sebaya, populasi SMP Negeri 16 Semarang, dan teknik analisis data regresi linier berganda.

10. “*Quality of Life of College Students: The Effects of State Anxiety and Academic Stress with Self-control as a Mediator*” oleh Nuriyyatiningsrum dkk. (2023). Penelitian menunjukkan bahwa *state anxiety* memberikan pengaruh secara tidak langsung dalam menyusutkan kualitas hidup melalui variabel mediator yaitu kontrol diri. Analisis data menggunakan model analisis jalur.

Persamaan dengan penelitian ini ada pada pengambilan variabel *state anxiety*. Sedangkan perbedaannya ada pada pemilihan variabel independen dukungan teman sebaya, populasi SMP Negeri 16 Semarang, juga teknik analisis data yang dilakukan, yaitu regresi linier berganda.

Berdasarkan penelitian-penelitian tersebut, penelitian ini menggunakan tajuk “Pengaruh Dukungan Teman Sebaya dan *State Anxiety* Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri 16 Semarang”. Walau telah dilakukan penelitian dengan variabel yang sama, namun hasilnya menunjukkan hasil yang berbeda-beda, bahkan saling bertentangan sehingga diperlukan penelitian lanjutan. Selain itu, belum ada penelitian sebelumnya yang mengombinasikan variabel dukungan teman sebaya, state anxiety, dan prokrastinasi akademik secara bersamaan dengan populasi siswa SMP Negeri 16 Semarang. Oleh karena itu, penelitian ini dianggap orisinal dan relevan untuk menjawab celah penelitian yang ada.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi, secara etimologis, berasal dari bahasa Latin *procrastinare*, yang terdiri dari kata "pro," yang berarti "maju" atau "ke depan". Juga kata *crastinus*, yang merujuk pada sesuatu yang berkaitan dengan esok hari. Oleh karena itu, istilah ini dapat dimaknai sebagai tindakan menunda sesuatu hingga hari berikutnya (Burka & Yuen, 2008). Menurut Solomon dan Rothblum (1984), mendefinisikan prokrastinasi sebagai perilaku menunda penyelesaian tugas penting dengan memilih aktivitas lain yang tidak relevan, meskipun individu menyadari bahwa perilaku tersebut dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Perilaku ini seringkali terkait dengan perasaan cemas, rendahnya efikasi diri, dan penghindaran tugas. Ferrari dkk. (1995) menambahkan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan sistematis untuk menunda tugas, terutama yang dianggap tidak menyenangkan, meskipun ada kesempatan untuk menyelesaiakannya. Hal ini terutama diakibatkan banyaknya tugas dan adanya rasa malas. Steel (2007) juga mengungkapkan bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan seseorang untuk menunda pekerjaan yang seharusnya segera dilakukan, walaupun individu mengetahui bahwa hal tersebut dapat berdampak buruk pada hasil akhir. Prokrastinasi sering dikaitkan dengan rendahnya kontrol diri dan kurangnya motivasi.

Prokrastinasi pada pelajar menjadi lebih spesifik dan dikenal sebagai prokrastinasi akademik. Solomon dan Rothblum (1984) mendefinisikannya sebagai perilaku menunda tugas-tugas akademik yang menjadi tanggung jawab individu. Tugas akademik tersebut mencakup tugas membaca, menulis makalah, atau belajar untuk ujian, yang berdampak negatif pada performa akademik. Perilaku ini dilakukan secara berulang dan disengaja sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman. Senécal, Koestner, dan Vallerand (1995) menyatakan hal serupa dengan menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah tendensi seseorang untuk menunda penggerjaan tugas-tugas akademik, seperti belajar untuk ujian atau menulis makalah, dan menyelesaiakannya dalam kurun waktu yang tidak sesuai harapan sehingga mengakibatkan prestasi akademik yang rendah dan peningkatan stres. Klassen dkk. (2008) juga menyoroti bahwa prokrastinasi akademik merupakan penundaan

tugas akademik penting akibat kombinasi faktor emosional (seperti kecemasan atau stres), rendahnya efikasi diri, dan kurangnya perencanaan.

Berdasarkan pandangan para ahli tersebut, prokrastinasi akademik dapat disimpulkan sebagai tindakan menunda-nunda penyelesaian tugas akademik penting secara disengaja sehingga berpotensi menurunkan pencapaian akademik individu dan menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan.

2. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

McCloskey dan Scielzo (2015) menyampaikan enam aspek dalam variabel prokrastinasi akademik, berikut diantaranya.

- a) Keyakinan psikologis terkait kemampuan (*psychological belief regarding abilities*): Aspek ini merujuk pada keyakinan individu bahwa dirinya dapat bekerja lebih efektif di bawah tekanan. Hal ini ditunjukkan melalui kebiasaan menunda tugas hingga mendekati tenggat waktu pengumpulan. Semakin tinggi rasa kepercayaan diri seseorang terhadap kemampuannya dalam bekerja di bawah tekanan, meningkat pulalah kecenderungan prokrastinasi akademik yang dilakukan. Pendangan positif terhadap kemampuan diri membuat para siswa memilih melakukan “*cramming*”/ Sistem Kebut Semalam (SKS) sebelum ujian daripada mempersiapkannya jauh-jauh hari.
- b) Gangguan perhatian (*distractions of attention*): Gangguan perhatian merupakan kecenderungan untuk mengalihkan perhatian dari menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, seperti *scrolling* media sosial, bermain *video game*, atau melakukan hiburan lainnya. Gangguan ini seringkali membuat individu kehilangan fokus, yang pada akhirnya memperpanjang waktu penyelesaian tugas.
- c) Faktor sosial penundaan (*social factors of procrastination*): Pengaruh interaksi sosial, seperti tekanan dan ketertarikan untuk bersosialisasi dengan keluarga dan teman, yang menyebabkan seseorang menunda penggerjaan tugas akademik. Contohnya adalah ketika seseorang lebih memilih untuk berkumpul bersama teman daripada menyelesaikan tugas akademiknya.
- d) Manajemen waktu (*time management*): Ketidakmampuan untuk mengatur waktu secara efektif, ditunjukkan oleh kesenjangan antara niat untuk menyelesaikan tugas dan tindakan nyata, yang mengakibatkan keterlambatan atau ketidakmampuan memenuhi tenggat waktu. Individu yang memiliki keterampilan manajemen waktu

yang buruk cenderung kesulitan membuat prioritas, mengatur jadwal, atau mematuhi *deadline*, sehingga menunda pekerjaan hingga menit terakhir.

- e) Inisiatif pribadi (*personal initiative*): Aspek ini mengacu pada ketidakmampuan individu untuk mengambil tindakan tanpa perlu diarahkan oleh orang lain. Rendahnya inisiatif pribadi menyebabkan seseorang lebih rentan menunda tugas karena mereka tidak memiliki dorongan internal yang cukup kuat untuk memulai pekerjaan atau menyelesaiannya tepat waktu.
- f) Kemalasan (*laziness*): Kemalasan merupakan kondisi seseorang yang tidak mau melakukan suatu pekerjaan meskipun memiliki kemampuan dan waktu yang cukup untuk menyelesaikan tugas. Adanya rasa malas seringkali muncul karena tugas dianggap sulit dan membosankan sehingga membuat mereka menunda pekerjaan tersebut hingga mendekati *deadline*.

Sedangkan Ferrari dkk. (1995) mengungkapkan empat aspek dalam prokrastinasi akademik, berikut penjelasannya.

- a) Waktu yang dirasa (*percieved time*): Aspek ini merujuk pada bagaimana individu mempersepsikan atau memahami waktu yang mereka miliki untuk menyelesaikan tugas. Prokrastinator cenderung memiliki persepsi yang keliru tentang waktu, sering kali merasa bahwa mereka memiliki lebih banyak waktu daripada yang sebenarnya. Akibatnya, mereka menunda tugas hingga batas waktu semakin mendekat, yang kemudian memicu rasa panik dan ketergesaan. Persepsi ini menciptakan ilusi bahwa tugas dapat diselesaikan dengan baik meskipun hanya memiliki sisa waktu yang terbatas.
- b) Jarak antara keinginan dan perilaku (*intention-action gap*): Jarak ini menunjukkan perbedaan yang ada diantara niat (*intention*) untuk melakukan sesuatu dan tindakan nyata (*action*) yang dilakukan. Prokrastinator sering kali memiliki keinginan atau rencana untuk menyelesaikan tugas, tetapi gagal menerjemahkan rencana tersebut menjadi perilaku nyata. Hal ini disebabkan oleh kurangnya pengendalian diri atau adanya hambatan lain seperti distraksi. Akibatnya, ada celah besar antara apa yang direncanakan dengan apa yang sebenarnya dilakukan.
- c) Tekanan emosi (*emotional distress*): Prokrastinasi sering kali dikaitkan dengan tekanan emosional, seperti rasa cemas, stres, atau bahkan rasa bersalah karena menunda pekerjaan. Prokrastinator sering merasa terjebak dalam lingkaran negatif, di mana mereka menunda karena merasa cemas terhadap tugas, tetapi kemudian

mengalami kecemasan yang lebih besar karena mendekati tenggat waktu. Tekanan ini dapat memperburuk kondisi mental mereka, sehingga sulit untuk memulai mengerjakan tugas.

- d) Keyakinan terhadap kemampuan diri (*percieved ability*): Aspek ini merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuan mereka untuk menyelesaikan suatu tugas. Prokrastinator sering memiliki persepsi negatif terhadap kemampuan mereka, merasa kurang kompeten, atau takut gagal. Keyakinan yang rendah ini membuat mereka lebih rentan menunda pekerjaan, terutama jika tugas tersebut dianggap sulit atau di luar kemampuan mereka.

Dengan demikian, aspek prokrastinasi akademik yang akan dipergunakan dalam pengembangan alat ukur adalah teori dari McCloskey dan Scielzo (2015). Aspek tersebut meliputi keyakinan psikologis terkait kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial penundaan, manajemen waktu, inisiatif pribadi, dan kemalasan.

3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari dkk. (1995) mengelompokkan faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik ke dalam dua kategori utama, yaitu faktor internal dan eksternal. Berikut adalah penjelasan selengkapnya.

a) Faktor Internal

Faktor internal mencakup berbagai aspek yang berasal dari dalam diri individu.

Faktor ini dapat dibagi menjadi beberapa kondisi, antara lain:

- 1) Kondisi fisik individu. Keadaan fisik seseorang berpengaruh terhadap kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik, terutama jika kondisi tersebut bersifat negatif dan menghambat produktivitas. Sebagai contoh, kelelahan sering kali mendorong individu untuk menunda tugas akademik bila dibandingkan dengan mereka yang memiliki kondisi tubuh yang bugar. Meskipun keyakinan irasional sering menjadi penyebab utama prokrastinasi akademik, tingkat intelegensi individu tidak terbukti memengaruhi perilaku tersebut.
- 2) Kondisi psikologis individu. Keadaan pikiran, perasaan, dan kemauan seseorang dapat mempengaruhi perilaku penundaan pada diri seseorang. Kondisi psikologis tersebut diantaranya stres akademik, motivasi belajar, kontrol diri, dan *state anxiety*. Stres akademik yang dimiliki seseorang akan berpengaruh signifikan secara positif dengan prokrastinasi akademik (Pertiwi, 2020). Motivasi belajar dapat memengaruhi prokrastinasi akademik secara negatif. Bahwa motivasi belajar

yang tinggi pada diri seseorang akan memperkecil peluang untuk melakukan prokrastinasi akademik (Irsyad, 2022). Selain itu, kontrol diri yang tinggi juga akan mengurangi kecenderungan seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik (Artanti, 2019). Terdapat pula kecemasan sebagai salah satu emosi negatif yang berkorelasi dengan prokrastinasi akademik. Penelitian menemukan bahwa *state anxiety* merupakan prediktor positif adanya prokrastinasi akademik para mahasiswa dengan *confidence interval* sebesar 95% (Fan dkk., 2024).

b) Faktor Eksternal

Faktor eksternal mencakup elemen-elemen di luar diri individu yang turut memengaruhi perilaku prokrastinasi, termasuk:

- 1) Gaya pengasuhan orang tua. Cara orang tua dalam mendidik dan membesarkan anak, baik secara langsung maupun tidak langsung, memengaruhi perilaku prokrastinasi anak. Hasil riset memperlihatkan bahwa seorang anak perempuan dengan gaya pengasuhan otoriter dari ayah cenderung menjadi prokrastinator kronis. Berbeda dengan mereka yang diasuh dengan gaya pengasuhan otoritatif dari ayah, anak perempuan bukanlah seorang prokrastinator (Ferrari & Olivette, 1994).
- 2) Kondisi lingkungan. Kondisi lingkungan merupakan keadaan disekitar individu yang turut mempengaruhi prokrastinasi yang dilakukan. Kondisi lingkungan yang rendah pengawasan akan mendukung kondisi yang *lenient* (tidak ketat, toleran) terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini karena rendahnya pengawasan menyebabkan adanya kebebasan bagi individu untuk melakukan apapun yang dikehendaki. Kondisi lingkungan diantaranya terwujud dalam dukungan yang diberikan oleh orang-orang disekitar, diantaranya teman sebaya serta kedua orang tua (Mu'alima, 2021). Bahwasanya dukungan sosial teman sebaya turut berpengaruh dalam perilaku prokrastinasi akademik seseorang (Umanah, 2023). Di samping itu, adanya dukungan orang tua yang tinggi juga turut mengurangi kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik (Aprianti, 2012).

Selain Ferrari, faktor yang mempengaruhi prokrastinasi juga dikemukakan oleh Bernard (dalam Catrunada & Puspitawati, 2008). Berikut penjelasannya.

- a) Kecemasan (*anxiety*). Kecemasan yang tinggi dapat menyebabkan seseorang merasa takut akan kegagalan atau takut terhadap hasil akhir dari tugas yang mereka kerjakan. Ketakutan ini membuat individu cenderung menunda tugas sebagai mekanisme

perlindungan untuk menghindari perasaan tidak nyaman yang muncul saat menghadapi tugas tersebut.

- b) Pencelaan terhadap diri sendiri (*self-depreciation*). Individu dengan pandangan negatif terhadap dirinya sendiri seringkali merasa bahwa mereka tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik. Pikiran ini memperkuat perasaan rendah diri dan membuat mereka enggan untuk mulai mengawali atau menuntaskan tugas yang dimiliki. Perasaan rendah diri juga membuat seseorang selalu menyalahkan diri sendiri bila pernah melakukan suatu kesalahan.
- c) Rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan (*low discomfort tolerance*). Ketidakmampuan untuk menghadapi perasaan tidak nyaman yang muncul selama proses mengerjakan tugas membuat individu cenderung menghindari tugas tersebut. Misalnya, mereka merasa bahwa tugas tersebut membosankan, sulit, atau memerlukan banyak energi sehingga mereka menundanya.
- d) Mencari kesenangan (*pleasure seeking*). Individu yang lebih berorientasi pada kesenangan cenderung menunda tugas demi melakukan aktivitas yang lebih menarik, menyenangkan, atau menghibur. Mereka lebih fokus pada kepuasan jangka pendek daripada tanggung jawab jangka panjang.
- e) Disorganisasi waktu (*time disorganization*). Kurangnya kemampuan untuk mengatur waktu dengan baik menjadi salah satu penyebab utama prokrastinasi. Individu yang tidak memiliki perencanaan waktu yang efektif seringkali merasa kewalahan, tidak tahu harus mulai dari mana, atau kehilangan fokus dalam menyelesaikan tugas.
- f) Disorganisasi lingkungan (*environmental disorganization*). Lingkungan kerja yang tidak teratur, penuh gangguan, atau tidak kondusif dapat menghambat kemampuan individu untuk fokus dan menyelesaikan tugas tepat waktu. Lingkungan yang kacau dan rentan mendapat interupsi dari orang lain cenderung memperparah perilaku prokrastinasi.
- g) Pendekatan yang lemah terhadap tugas (*poor task approach*). Pendekatan yang tidak efektif terhadap tugas, seperti tidak memiliki strategi kerja yang jelas atau kurangnya pemahaman mengenai prioritas, membuat individu merasa tugas tersebut terlalu sulit atau membingungkan, sehingga mereka cenderung menundanya.
- h) Kurangnya ketegasan (*lack of assertion*). Individu yang kurang tegas cenderung kesulitan mengatakan "tidak" terhadap permintaan dari orang lain. Individu mungkin

menerima permintaan atau tanggung jawab tambahan yang akhirnya mengganggu fokus pada tugas utama yang harus diselesaikan.

- i) Permusuhan terhadap orang lain (*hostility with others*). Permusuhan atau hubungan yang tidak harmonis dengan orang lain dapat mempengaruhi motivasi untuk menyelesaikan tugas. Individu mungkin menunda pekerjaan yang berhubungan dengan orang-orang yang mereka tidak suka karena tidak ingin berinteraksi.
- j) Perasaan tertekan dan kelelahan (*stress and fatigue*). Tekanan emosional, kelelahan fisik, atau mental membuat individu merasa tidak memiliki energi atau motivasi untuk menyelesaikan tugas. Dalam kondisi seperti ini, prokrastinasi menjadi cara untuk menghindari tambahan stres.

Dengan demikian, prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor internal, seperti kondisi fisik dan psikologis, serta faktor eksternal, seperti pola asuh orang tua dan situasi lingkungan. Selain itu, berbagai faktor lain, termasuk kecemasan, kritik terhadap diri sendiri, rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan, disorganisasi waktu dan lingkungan, kurangnya ketegasan, permusuhan terhadap orang lain, serta perasaan tertekan dan kelelahan, turut memengaruhi kecenderungan ini.

4. Prokrastinasi Akademik Menurut Perspektif Islam

Prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan untuk menunda tugas-tugas akademik secara berulang meskipun sadar akan konsekuensinya, merupakan salah satu masalah yang dapat menghambat kemajuan intelektual. Dalam perspektif Islam, sikap menunda-nunda pekerjaan, termasuk dalam hal akademik, bertentangan dengan ajaran Islam yang menekankan pentingnya disiplin, ketekunan, dan tanggung jawab terhadap waktu.

Islam mengajarkan bahwa waktu adalah salah satu nikmat Allah yang paling berharga, dan setiap individu akan dimintai pertanggungjawaban atas bagaimana ia menggunakannya. Dalam Al-Qur'an, beberapa ayat secara implisit menyindir bahaya menunda-nuyaikan waktu dan pentingnya segera melaksanakan kewajiban. Satu diantaranya adalah QS. Ali Imran (3):133 berikut ini.

وَسَارُ عُوْا إِلَى مَغْفِرَةٍ مِّن رَّبِّكُمْ وَجَنَّةٌ عَرْضُهَا السَّمَوَاتُ وَالْأَرْضُ أُعِدَتْ لِلْمُنْتَقَيِّنَ

Artinya: "Dan bersegeralah kamu kepada ampunan dari Tuhanmu dan kepada surga yang luasnya seluas langit dan bumi yang disediakan untuk orang-orang yang bertakwa" (QS. Ali Imran [3]:133)

Menurut Tafsir Al-Misbah karya Quraish Shihab, ketaatan yang disebutkan dalam ayat tersebut dapat dilakukan tanpa upaya maksimal, misalnya hanya melaksanakan kewajiban tanpa melaksanakan amalan sunnah, atau menjauhi hal-hal haram sambil sesekali melakukan yang makruh. Bisa juga sebatas memohon ampun atas dosa besar tanpa mengingat dosa kecil atau perilaku kurang pantas lainnya. Ayat ini mendorong peningkatan usaha dan menggambarkan upaya itu layaknya sebuah perlombaan untuk meningkatkan kualitas diri. Oleh karena itu, berlomba-lombalah menuju ampunan Tuhan dengan menyadari kesalahan, dan kejar surga yang luasnya digambarkan selebar langit dan juga bumi. Surga ini disiapkan untuk orang-orang bertakwa, yaitu manusia yang konsisten menjalankan perintah dan menjauhi larangan-Nya. Lebar surga yang dimaksud adalah simbol dari keluasan yang luar biasa, bukan dalam arti harfiah. Dalam pemahaman manusia, tidak ada yang lebih luas dibanding langit dan bumi, sehingga Allah menggunakan ungkapan ini untuk menggambarkan betapa luasnya surga. Hal ini mengingatkan umat Islam untuk tidak membatasi surga hanya untuk diri sendiri atau berserah diri kepada Allah akan mendapatkan tempat di sana (Shihab, 2002: 219).

Ayat ini mengandung makna ajakan untuk bersegera dalam melakukan kebaikan selayaknya berlomba, termasuk menyelesaikan tugas dan kewajiban. Dalam konteks akademik, hal ini dapat diterjemahkan sebagai sikap proaktif dalam belajar dan menyelesaikan tanggung jawab akademik tanpa menunda-nunda. Allah juga menekankan pentingnya manusia memanfaatkan waktu dalam QS. Al-‘Asr (103):1-3.

وَالْعَصْرُ ﴿١﴾
إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾
اَلَّاَذِينَ امْتُوا وَعَمِلُوا الصَّلَحَاتِ وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ هُوَ الْمُوْصَدِقُ عَلَىٰ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبَرِ ﴿٣﴾

Artinya: “Demi masa (1). Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian (2). Kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh serta saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran (3).” (QS. Al-‘Asr [103]:1-3)

Menurut Tafsir Al-Misbah karya Quraish Shihab, ayat tersebut menuturkan bahwa Allah telah menyebut sumpah atas masa karena masa menyimpan berbagai peristiwa yang menunjukkan kekuasaan dan kebijaksanaan-Nya. Masa adalah ciptaan Allah yang menjadi wadah kejadian, baik maupun buruk. Ketika musibah menimpa, itu berasal dari perbuatan manusia sendiri, bukan karena masa. Ayat kedua menegaskan bahwa manusia merugi kecuali mereka yang dikecualikan oleh Allah. Sumber penderitaan manusia bukanlah masa atau tempat, melainkan dosa-dosa manusia terhadap Allah, Sang Pencipta

dan Pemberi nikmat, yang menjadi penyebab kehancuran dirinya. Ayat ketiga mengajarkan pentingnya keyakinan bahwa alam semesta memiliki satu Tuhan, yang memberi ridha kepada orang taat dan murka kepada pelaku maksiat. Perbedaan antara kebaikan dan keburukan seharusnya menjadi motivasi untuk beramal baik. Setiap individu harus bermanfaat bagi diri sendiri dan orang lain, serta saling menasihati dalam kebenaran dan kesabaran (Shihab, 2002: 496).

Ayat tersebut mengajarkan bahwa waktu adalah salah satu hal yang harus dihargai. Orang yang menya-nyiakan waktunya dengan menunda pekerjaan atau lalai dalam tanggung jawabnya termasuk dalam golongan orang yang merugi. Dalam konteks akademik, prokrastinasi dapat menyebabkan hilangnya peluang untuk berprestasi dan menyelesaikan tugas sesuai target.

Rasulullah SAW juga bersabda mengenai pentingnya memanfaatkan waktu "*Manfaatkanlah lima perkara sebelum lima perkara: masa mudamu sebelum datang masa tuamu, sehatmu sebelum datang sakitmu, kayamu sebelum datang miskinmu, waktu luangmu sebelum datang waktu sibukmu, dan hidupmu sebelum datang matimu.*" (HR. Al-Hakim). Hadis tersebut memperingatkan umat Islam untuk menghindari sikap menunda-nunda karena waktu yang tersedia adalah kesempatan yang tidak akan kembali. Dalam konteks akademik, masa belajar adalah masa penting yang harus dimanfaatkan sebaik-baiknya untuk mengembangkan potensi dan ilmu pengetahuan (Harmalis, 2020).

Dalam Islam, prokrastinasi akademik adalah bentuk pengabaian terhadap tanggung jawab dan waktu yang diamanahkan oleh Allah. Sikap ini tidak hanya merugikan secara duniawi, tetapi juga dapat mengurangi keberkahan. Islam mengajarkan untuk segera menyelesaikan kewajiban, bersungguh-sungguh dalam bekerja, dan menghargai waktu sebagai salah satu nikmat terbesar.

B. Dukungan Teman Sebaya

1. Pengertian Dukungan Teman Sebaya

Dukungan teman sebaya merupakan salah satu bentuk dari dukungan sosial (Wang dkk., dalam Ghufron dkk. 2024). Dukungan sosial mengacu pada penerimaan yang diberikan oleh individu atau kelompok yang membantu seseorang merasa dicintai, dihargai, serta menjadi bagian dari jaringan sosial tertentu. Dukungan ini melibatkan penyediaan bantuan praktis, pemberian nasihat, atau pemberian perhatian terhadap kebutuhan individu (Sarafino & Smith, 2011). House dkk. (1982) mendefinisikan

dukungan sosial sebagai hubungan interpersonal yang melibatkan dua atau lebih individu untuk saling memenuhi kebutuhan dasar untuk saling berbagi rasa aman, merasakan keterhubungan sosial, mendapat persetujuan, dan kasih sayang. Sedangkan menurut Taylor (2012) dukungan sosial adalah keberadaan atau persepsi bahwa seseorang memiliki orang-orang yang peduli padanya, yang dapat memberikan dukungan emosional, bantuan praktis, atau sumber daya lainnya. Dukungan sosial ini dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan fisik dari seorang individu.

Teman sebaya merujuk pada anggota kelompok sosial yang memiliki usia dan berada dalam tahap perkembangan yang kurang lebih sama. Hubungan dengan teman sebaya menjadi penting karena membantu anak dan remaja belajar berinteraksi secara sosial, memahami norma, dan mengembangkan kepribadian mereka (Hurlock, 2011). Hal ini selaras dengan pengertian dari Santrock (2019) yang mendefinisikan teman sebaya sebagai sekelompok individu dengan usia atau tingkat perkembangan serupa yang berinteraksi secara rutin. Hubungan dengan teman sebaya berperan dalam perkembangan emosional, sosial, dan perilaku seseorang. Sementara itu, Piaget (1932) menjelaskan bahwa teman sebaya adalah individu yang menjadi mitra dalam belajar dan bertukar pengalaman. Interaksi dengan teman sebaya mendukung perkembangan kognitif, karena memungkinkan individu belajar dari perspektif yang setara.

Menurut Wentzel dan Caldwell (1997), dukungan teman sebaya adalah bentuk bantuan emosional dan sosial yang berasal dari teman seumuran melalui interaksi yang positif, seperti empati, perhatian, dan dorongan. Dukungan ini membantu individu untuk merasa lebih terhubung serta mampu menghadapi tekanan. Selain itu, ada pula Cobb (1976) yang memaparkan dukungan teman sebaya sebagai persepsi seseorang tentang ketersediaan bantuan, perhatian, atau rasa diterima dari orang lain, khususnya teman sebaya. Dukungan ini dapat berupa bantuan emosional, penghargaan, atau saran. Sedangkan Sarason dkk. (1990) mendefinisikan dukungan teman sebaya sebagai hubungan interpersonal yang memberikan rasa nyaman, keamanan, dan kedulian melalui interaksi sosial. Dukungan ini dianggap penting untuk mengurangi tekanan psikologis.

Definisi lain dikemukakan oleh Papalia dkk. (2009) bahwa dukungan teman sebaya adalah hubungan positif yang membantu individu merasa diterima dalam kelompok sosialnya. Hubungan ini tidak hanya meningkatkan kesejahteraan emosional, tetapi juga memberikan manfaat dalam bentuk saling pengertian dan solusi terhadap masalah. Ada pula pendapat Zimet dkk. (1988) menambahkan bahwa dukungan teman sebaya, sebagai

bagian dari dukungan sosial, melibatkan perhatian, bantuan, dan pemahaman yang diberikan oleh teman sebaya, yang berperan dalam mengatasi stres dan meningkatkan kemampuan sosial individu. Hirsch dan DuBois (1992) menambahkan bahwa dukungan teman sebaya adalah bantuan emosional, penghargaan, serta panduan praktis yang diterima individu dari teman sebaya. Bantuan ini membantu individu merasa dihargai dan diperhatikan, dimana hal ini dapat meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial. Di samping itu, ada pula Newman dan Newman (2017) yang menjelaskan dukungan teman sebaya sebagai interaksi sosial yang bersifat positif dengan teman seumuran, yang memberikan perasaan diterima, dimengerti, dan didukung dalam menghadapi tantangan emosional atau akademik.

Dari berbagai definisi ahli yang telah dipaparkan, dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa dukungan teman sebaya adalah penerimaan bantuan emosional, penghargaan dan pengakuan, serta panduan praktis dari seseorang dalam usia dan status perkembangan yang relatif sama sebagai suatu bentuk interaksi sosial sehingga membantu individu mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperkuat keterampilan adaptasi sosial sehingga berperan penting dalam perkembangan emosional dan sosial individu, terutama mereka yang ada pada masa remaja dan dewasa muda.

2. Aspek-Aspek Dukungan Teman Sebaya

Menurut House dkk. (1982), terdapat lima aspek yang membentuk dukungan teman sebaya. Kelimanya dijelaskan dalam uraian berikut ini.

- a) Dukungan emosional (*emotional support*): Dukungan emosional adalah bentuk dukungan yang melibatkan empati, perhatian, kasih sayang, dan kepedulian terhadap seseorang. Dalam konteks teman sebaya, dukungan ini muncul ketika seorang teman mendengarkan keluh kesah, memberikan pelukan, kata-kata penghiburan, atau sekadar menunjukkan perhatian tulus terhadap kondisi emosional seseorang. Dukungan ini mampu mengurangi stres, menjaga kesehatan mental, memberikan rasa penerimaan dan kepercayaan diri.
- b) Dukungan penghargaan (*esteem support*): Dukungan penghargaan ialah bentuk dukungan yang bertujuan untuk meningkatkan harga diri seseorang. Hal ini dilakukan dengan memberikan pujian, pengakuan, atau validasi atas usaha dan kemampuan seseorang. Teman sebaya memberikan dukungan ini dengan cara menunjukkan bahwa mereka menghargai kita, mempercayai kemampuan kita, dan meyakinkan kita bahwa kita mampu menghadapi tantangan. Dukungan semacam ini mampu memberikan

penguatan terhadap kepercayaan diri yang dirasakan. Selain itu, mampu memotivasi serta mengurangi keraguan dan rasa rendah diri.

- c) Dukungan instrumental (*tangible or instrumental support*): Dukungan instrumental adalah bentuk dukungan berupa penyediaan sumber daya, baik dalam bentuk materi, tenaga, maupun waktu. Teman sebaya memberikan dukungan ini dengan cara membantu secara praktis atau nyata, seperti memberikan pinjaman uang, membantu menyelesaikan pekerjaan, atau menawarkan bantuan logistik lainnya. Dukungan ini dapat memberikan solusi langsung terhadap masalah yang dihadapi serta mengurangi beban fisik dan mental yang dirasakan seseorang.
- d) Dukungan informasi (*informational support*): Dukungan informasi merupakan bentuk dukungan berupa penyediaan informasi, saran, atau petunjuk yang bermanfaat untuk membantu seseorang memahami atau menyelesaikan masalahnya. Dalam hubungan teman sebaya, dukungan ini muncul ketika seorang teman berbagi pengalaman, memberikan saran, atau membantu mencari informasi yang relevan. Dengan ini, dapat membantu seseorang membuat keputusan yang lebih baik serta memberikan rasa percaya diri dengan informasi yang lebih lengkap.
- e) Dukungan jaringan sosial (*network support*): Dukungan jaringan sosial didefinisikan sebagai bentuk dukungan yang membantu seseorang merasa menjadi bagian dari kelompok atau komunitas tertentu. Dukungan ini menciptakan rasa kebersamaan, keterhubungan, dan solidaritas melalui hubungan sosial yang positif. Dalam hubungan teman sebaya, hal ini sering terjadi ketika seorang teman mengajak kita untuk bergabung dalam kegiatan kelompok atau mengenalkan kita kepada lingkaran pertemanan mereka. Manfaatnya dapat memberikan rasa memiliki dan keterhubungan sosial serta membantu memperluas jaringan sosial dan sumber daya yang dimiliki.

Sedangkan menurut Sarafino dan Smith (2011), dukungan sosial memiliki beberapa aspek diantaranya dijelaskan dalam uraian berikut ini.

- a) Dukungan emosional atau penghargaan (*emotional or self support*): Dukungan emosional melibatkan perhatian, empati, serta penguatan positif yang diberikan oleh teman sebaya untuk membantu seseorang merasa dihargai, dimengerti, dan dicintai. Bentuk dukungan ini biasanya ditunjukkan melalui ekspresi kasih sayang, kepedulian, serta dorongan verbal maupun non-verbal yang dapat meningkatkan harga diri dan mengurangi stres seseorang. Teman sebaya yang memberikan dukungan emosional

sering menjadi tempat berbagi perasaan dan membantu individu merasa lebih diterima dalam situasi sulit.

- b) Dukungan instrumental (*tangible or instrumental support*): Dukungan instrumental meliputi bantuan praktis dan nyata oleh teman sebaya, seperti memberikan bantuan material atau fisik dalam situasi tertentu. Bantuan ini sering kali berbentuk tindakan langsung, seperti membantu menyelesaikan tugas, memberikan tumpangan, atau menyediakan kebutuhan mendesak seperti makanan atau uang. Dukungan ini sangat penting, terutama ketika seseorang menghadapi kesulitan yang membutuhkan solusi konkret dan segera.
- c) Dukungan informasi (*informational support*): Dukungan informasi termanifestasikan dalam pemberian saran, arahan, atau data yang relevan untuk membantu individu memahami situasi atau membuat keputusan yang tepat. Teman sebaya sering berperan sebagai sumber informasi yang dapat diandalkan karena pengalaman serta pengetahuan relevan yang dimiliki. Hal semacam ini dapat mengurangi ketidakpastian dan memberikan kejelasan dalam menghadapi suatu masalah. Dengan memberikan informasi yang bermanfaat, individu merasa lebih percaya diri dalam mengambil tindakan.
- d) Dukungan persahabatan (*friendship support*): Dukungan persahabatan berfokus pada kehadiran teman sebaya yang memberikan rasa kebersamaan, kenyamanan, dan keamanan emosional dalam kehidupan sehari-hari. Kehadiran teman-teman ini menciptakan hubungan yang menyenangkan sehingga seseorang dapat merasa tidak sendirian, baik dalam momen bahagia maupun saat menghadapi tantangan. Dukungan ini membantu menjaga keseimbangan emosional seseorang dan meningkatkan kesejahteraan sosial melalui interaksi yang positif.

Dengan demikian, dari kedua ahli yang memaparkan aspek dukungan sosial. Pendapat yang hendak dipergunakan dalam melakukan konstruksi alat ukur dukungan teman sebaya adalah teori dari House dkk. (1982). Aspek tersebut terdiri dari dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial.

3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Dukungan Teman Sebaya

Menurut Sarafino (2011), perolehan dukungan sosial dipengaruhi oleh faktor-faktor berikut ini.

- a) Potensi penerima dukungan: Potensi penerima dukungan berkaitan dengan karakteristik individu yang memengaruhi kemampuan mereka untuk memperoleh dukungan dari teman sebaya. Faktor seperti kebutuhan akan dukungan dari orang lain, kepribadian, dan keterampilan sosial memainkan peran penting. Misalnya, individu yang ramah, terbuka, dan memiliki kemampuan komunikasi yang baik cenderung lebih mudah menarik perhatian dan dukungan dari orang lain. Sebaliknya, mereka yang cenderung tertutup atau kurang mampu mengekspresikan kebutuhan mungkin sulit menerima dukungan.

Selain itu, status sosial dan posisi seseorang dalam kelompok juga berkontribusi. Individu yang memiliki pengaruh besar dalam kelompok atau dianggap berharga oleh teman-temannya lebih mungkin mendapatkan perhatian ketika membutuhkan bantuan. Kombinasi antara kebutuhan yang jelas dan kemampuan membangun hubungan interpersonal sangat memengaruhi perolehan dukungan sosial.

- b) Potensi penyedia dukungan: Potensi penyedia dukungan merujuk pada kemampuan, keinginan, dan ketersediaan teman sebaya untuk memberikan dukungan. Seseorang yang memiliki empati tinggi, waktu yang cukup, dan hubungan emosional yang erat dengan penerima lebih cenderung memberikan bantuan. Selain itu, pandangan penyedia terhadap penerima juga penting. Jika penerima dianggap membutuhkan atau layak menerima bantuan, penyedia lebih mungkin memberikan dukungan.

Keinginan untuk membantu juga sering dipengaruhi oleh pengalaman atau kesamaan yang dimiliki antara penyedia dan penerima. Teman sebaya yang pernah menghadapi situasi serupa cenderung lebih tergerak untuk membantu. Faktor-faktor ini mengindikasikan bahwa dukungan tidak bergantung pada penerima saja, tetapi juga dengan kesiapan dan kemampuan teman sebaya sebagai pemberi dukungan.

- c) Komposisi dan struktur jaringan sosial: Jaringan sosial mengacu pada struktur hubungan yang dipunyai seseorang dengan individu lain di sekitar mereka. Ukuran dan keberagaman jaringan sosial sangat memengaruhi ketersediaan dukungan. Semakin besar dan beragam jaringan sosial seseorang, semakin banyak sumber potensial untuk berbagai jenis dukungan, seperti dukungan emosional, instrumental, atau informasional.

Selain ukuran, kualitas hubungan dalam jaringan juga penting. Hubungan yang erat dan penuh kepercayaan meningkatkan kemungkinan adanya pertukaran dukungan. Frekuensi interaksi dengan anggota jaringan juga memengaruhi peluang untuk

mendapatkan bantuan, karena interaksi yang sering memungkinkan dukungan diberikan secara lebih spontan dan konsisten.

Dengan demikian, dapat diketahui bahwa dukungan sosial teman sebaya dipengaruhi oleh beragam faktor seperti potensi penerima dukungan, potensi penyedia dukungan, serta komposisi dan struktur jaringan sosial.

4. Dukungan Sosial Teman Sebaya Menurut Perspektif Islam

Dalam Islam, teman sebaya memiliki peran yang krusial dalam kehidupan seseorang, terutama dalam memberikan dukungan emosional, sosial, dan spiritual. Dukungan ini mencakup saling mengingatkan dalam kebaikan, membantu dalam kesulitan, serta menjaga dari keburukan. Islam menekankan pentingnya memilih teman yang baik, karena teman sebaya dapat memengaruhi sikap, perilaku, dan keimanan seseorang. Allah SWT memberikan panduan tentang pentingnya teman dan pengaruhnya dalam Al-Qur'an. Salah satu ayat yang relevan adalah Surah Al-Furqan (25): 27-29, yang berbunyi:

وَيَوْمَ يَعْصُ الظَّالِمُ عَلَى يَدِيهِ يَقُولُ يَا لَيْتَنِي أَتَخَذْتُ مَعَ الرَّسُولِ سَبِيلًا ﴿٢٧﴾
يَا لَيْتَنِي لَمْ أَتَخَذْ فُلَانًا خَلِيلًا ﴿٢٨﴾
لَقَدْ أَضَلَّنِي عَنِ الذِّكْرِ بَعْدَ إِذْ جَاءَنِي ۚ وَكَانَ السَّيِّطُنُ لِلنِّسْنِ حَذُولًا ﴿٢٩﴾

Artinya: “ Dan (ingatlah) hari (ketika itu) orang yang zalim menggigit dua tangannya, seraya berkata: Aduhai kiranya (dulu) aku mengambil jalan bersama-sama Rasul (27). Kecelakaan besarlah bagiku, kiranya aku (dulu) tidak menjadikan si fulan itu teman akrab(ku) (28). Sesungguhnya dia telah menyesatkan aku dari Al Quran ketika Al Quran itu telah datang kepadaku. Dan adalah syaitan itu tidak mau menolong manusia (29).” (QS. Al-Furqan [25]: 27-29)

Menurut Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah, ayat tersebut memaparkan peringatan kepada setiap individu agar bijaksana dalam memilih teman. Sebab, teman memiliki pengaruh besar terhadap perilaku seseorang, hingga muncul ungkapan: “Jika ingin mengetahui seseorang, lihatlah siapa temannya, karena teman mencerminkan diri seseorang.” Teman dekat di sini merujuk pada hubungan persahabatan yang erat, penuh kasih sayang, hingga mampu menyentuh aspek terdalam hati, bahkan saling mengetahui rahasia masing-masing. Ayat ini menggambarkan seseorang yang sebelumnya beriman kepada Nabi Muhammad SAW dan menerima al-Qur'an, namun kemudian menolaknya akibat pengaruh teman yang tidak beriman. Persahabatan dengan orang tersebut

membuatnya terjerumus ke dalam pengaruh buruk, sehingga ia memilih kesesatan daripada petunjuk. Pada hari kiamat, orang itu akan menyesali pilihannya dan berharap tidak pernah menjalin persahabatan tersebut, tetapi penyesalan itu sudah tidak berguna. Ayat ini menekankan bahwa teman yang zalim dapat menjadi ancaman serius bagi masa depan seseorang dan memengaruhi takdirnya (Shihab, 2002: 318).

Pada intinya ayat ini menekankan pentingnya memilih teman yang tidak hanya mendukung secara duniawi, tetapi juga secara spiritual. Teman yang baik adalah mereka yang selalu mengingatkan untuk tetap berada di jalan Allah, menegur ketika berbuat salah, serta mendorong untuk semakin mendekatkan diri kepada-Nya. Termasuk pula dalam mengingatkan kita bila sedang menunda-nunda pekerjaan sebagai seorang siswa. Allah juga menyebutkan pentingnya saling mendukung dalam kebaikan dan ketakwaan, seperti dalam penggalan Surah Al-Maidah (5): 2 berikut ini.

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالنَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدُونَ
وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: “*Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebaikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya.*” (QS Al-Maidah [5]: 2)

Menurut Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah, Surah Al-Maidah ayat 2 memaparkan prinsip utama dalam menjalin kerja sama dengan siapapun, yaitu tolong-menolong dalam kebaikan dan ketakwaan, serta menghindari bantuan dalam dosa dan pelanggaran. Tolong-menolong dalam hal kebaikan dan ketakwaan merupakan kewajiban bagi setiap Muslim. Dengan kata lain, ketika membantu orang lain, harus dipastikan bahwa bantuan tersebut berhubungan dengan hal-hal yang baik dan berlandaskan ketakwaan. Bantuan ini tetap perlu diberikan bahkan jika yang membutuhkan pertolongan adalah seseorang yang dianggap musuh. Sebab, sikap saling membantu tidak hanya mempermudah pekerjaan dan mempercepat tercapainya kebaikan, tetapi juga memperlihatkan semangat persatuan dan kesatuan (Shihab, 2002: 9).

Dukungan teman sebaya menurut perspektif Islam sangat penting, karena teman memiliki pengaruh besar dalam kehidupan seseorang. Al-Qur'an mengingatkan untuk memilih teman yang baik, yang akan mendukung kita dalam kebaikan dan ketakwaan. Ayat-ayat seperti Surah Al-Furqan (25): 27-29 dan Surah Al-Maidah (5): 2 menjadi

pedoman agar kita berhati-hati dalam memilih teman yang dapat memberikan dorongan pada kita untuk mendekatkan diri dengan Allah.

C. *State Anxiety*

1. Pengertian *State Anxiety*

Secara etimologi, kecemasan atau anxiety berasal dari dua kata. “*Angustus*” yang artinya sempit atau terbatas, serta “*ango*” atau “*anci*” yang artinya mencekik, menahan, atau mengikat (Stern, 1964). Kecemasan adalah respons emosional yang muncul akibat perasaan terancam, baik dari faktor internal maupun eksternal. Kecemasan melibatkan konflik antara keinginan bawah sadar dan kenyataan yang dihadapi individu (Freud, 1926). Sedangkan Sarason (1981) mengungkapkan bahwa kecemasan adalah kondisi emosional yang berkaitan dengan ketegangan fisik, perasaan gugup, dan ketidakmampuan untuk fokus pada tugas tertentu. Hal ini sering kali disebabkan oleh ketidakpastian atau tekanan dari lingkungan. Spielberger (1966) sepandapat dengan menyatakan bahwa kecemasan merupakan suatu reaksi emosional karena adanya bahaya nyata maupun imaginer yang ditandai munculnya perasaan takut, khawatir, atau tidak nyaman. Kecemasan ini dapat memengaruhi cara individu berperilaku dan berpikir.

Dalam penelitian ini, pembahasan jenis kecemasan akan difokuskan pada *state anxiety* karena merujuk pada kondisi emosional sementara akibat berhadapan dengan berbagai tuntutan akademik sebagai seorang siswa di sekolah. Menurut Spielberger (1966), *state anxiety* ialah kondisi emosional sementara dengan tanda-tanda seperti munculnya perasaan tegang, khawatir, dan ketidaknyamanan. Hal ini terjadi karena individu berada dalam situasi tertentu yang dipersepsi sebagai suatu ancaman, baik secara fisik maupun psikologis, terhadap dirinya sendiri. Beberapa karakteristik utama dari *state anxiety* adalah sebagai berikut. 1) Bersifat sementara dan fluktuatif, artinya intensitasnya dapat meningkat atau menurun sesuai situasi. 2) Berkaitan dengan pengalaman langsung atau situasi saat ini, seperti ujian, pertandingan olahraga, atau operasi medis. 3) Melibatkan respons emosional yang sadar, termasuk perasaan takut, peningkatan detak jantung, keringat dingin, atau tegang otot. 4) Hilang setelah situasi yang memicu kecemasan berakhir. Contohnya seseorang merasa sangat cemas dan gugup saat mendapat banyak tuntutan akademis, tetapi kecemasan ini hilang setelah semua tuntutan terselesaikan.

Selain Spielberger (1966), konsep *state anxiety* juga dijelaskan oleh beberapa tokoh lain. Lazarus (1992) menjelaskan *state anxiety* sebagai suatu reaksi emosional sementara yang muncul pada saat kondisi tertentu yang dirasa mengancam. Reaksi ini melibatkan perasaan sadar seperti kekhawatiran dan ketegangan. Misalnya ketika menghadapi ujian atau operasi medis. *State anxiety* lebih bersifat situasional dibandingkan dengan *trait anxiety*, yang lebih stabil. Hal ini selaras dengan opini Endler dan Parker (1990) yang menjelaskan mengenai *state anxiety* sebagai kecenderungan seseorang untuk merasa cemas terhadap situasi spesifik yang penuh tekanan, yang mencakup respon langsung berupa perubahan fisiologis dan emosional. Perasaan ini biasanya hilang setelah situasi tersebut berlalu dan tidak bersifat permanen. Ada pula Sarason (1981) yang mendefinisikan *state anxiety* sebagai suatu bentuk kecemasan yang melibatkan penurunan kemampuan individu untuk berkonsentrasi dan merespons secara efektif terhadap tugas tertentu akibat tekanan situasi. Hal ini sering diikuti oleh gejala seperti jantung berdebar, keringat dingin, dan perasaan takut. Banyak orang yang mengalaminya tidak memiliki gangguan kecemasan yang mendasari.

Menurut Lader dan Marks (1973), *state anxiety* adalah bentuk kecemasan sementara yang muncul dalam respons terhadap situasi yang dirasakan mengancam, seperti berbicara di depan umum. Hal ini biasanya bersifat situasional dan dapat memengaruhi fungsi emosional serta perilaku individu selama durasi ancaman tersebut berlangsung. Hal ini juga termaktub dalam APA *Dictionary of Psychology* bahwa *state anxiety* adalah kecemasan yang muncul sebagai respons terhadap situasi tertentu yang dianggap berbahaya atau mengancam. Intensitasnya bervariasi dan cenderung fluktuatif tergantung pada kondisi situasional (APA, 2018).

Berdasarkan berbagai definisi dari para ahli, *state anxiety* dapat disimpulkan sebagai kondisi emosional dan fisiologis sementara yang dipicu oleh situasi tertentu yang dianggap mengancam dan akan mereda setelah situasi tersebut berlalu. Dalam penelitian ini konteks situasi yang dihadapi adalah tuntutan akademis sebagai seorang siswa. Selain itu, keadaan ini bersifat subjektif bagi setiap individu dengan melibatkan perasaan tegang, khawatir, dan respons fisik lainnya.

2. Dimensi-Dimensi *State Anxiety*

Pada awalnya Spielberger menyatakan *state anxiety* sebagai suatu variabel unidimensional yang bisa diukur melalui alat ukur State-Trait Anxiety Inventory (STAI). Lalu, dirinya melakukan pengkajian ulang terhadap STAI bersama dengan Vagg dan

O'hearn (Vagg dkk.,1980). Hingga diketahui adanya dua dimensi pembentuk *state anxiety*, yaitu.

- a) *State anxiety-present* (kecemasan masa kini): *State anxiety-present* merujuk pada keberadaan tingkat kecemasan yang dialami oleh individu pada saat tertentu. Dimensi ini menggambarkan kondisi subjektif yang dirasakan secara nyata, seperti perasaan gugup, gelisah, atau ketegangan fisik dan emosional. *State anxiety-present* ditandai dengan respons emosional yang kuat terhadap ancaman langsung, baik yang nyata maupun yang dirasakan. Indikatornya mencakup peningkatan aktivitas fisiologis, seperti detak jantung yang lebih cepat, pernapasan tidak teratur, dan peningkatan hormon stres (misalnya, kortisol). Dimensi ini dipicu oleh situasi spesifik, seperti menghadapi ujian, berbicara di depan umum, atau berada dalam situasi yang penuh ketidakpastian.
- b) *State anxiety-absent* (ketiadaan kecemasan): *State anxiety-absent* menggambarkan tidak adanya perasaan cemas pada saat tertentu. Dimensi ini menunjukkan keadaan emosi yang relatif tenang dan terkendali, di mana individu tidak mengalami ketegangan atau tekanan emosional. Dimensi ini berfokus pada ketenangan psikologis dan stabilitas emosi dalam menghadapi situasi tertentu. Individu yang berada dalam *state anxiety-absent* biasanya dapat mengelola stres dengan baik dan tidak menunjukkan gejala fisiologis yang signifikan. Ketidakhadiran kecemasan dapat dipengaruhi oleh faktor seperti pengalaman sebelumnya, keyakinan diri yang tinggi, dan strategi coping yang efektif.

Selain itu, terdapat pula Endler dkk. (1989) yang mengembangkan Endler Multidimensional Anxiety Scales (EMAS) yang mengukur *state anxiety* dan *trait anxiety*. Menurut Endler dkk. (1989), variabel *state anxiety* terdiri dari dua dimensi, yaitu.

- a) *Cognitive-worry* (Kognitif-kekhawatiran): Dimensi *cognitive-worry* mengacu pada komponen kognitif dari kecemasan, yaitu pola pikir yang melibatkan kekhawatiran, ruminasi, dan antisipasi terhadap kemungkinan kegagalan atau konsekuensi negatif dalam situasi tertentu. Komponen ini ditandai oleh proses mental yang berorientasi pada risiko dan ketidakpastian. Gejalanya meliputi perasaan ketidakpastian (*uncertainty*), tidak berdaya (*helplessness*), tidak mampu (*inadequacy*), kesadaran diri (*self-consciousness*), dan masalah konsentrasi (*problems with concentration*) (Endler dkk., 1991).

- b) *Autonomic-emotional* (Otonomi-emosional): Dimensi *autonomic-emotional* mengacu pada respons fisiologis dan emosional yang dihasilkan tubuh sebagai reaksi terhadap kecemasan. Komponen ini melibatkan aktivasi sistem saraf otonom (terutama simpatis) yang mempersiapkan tubuh untuk menghadapi atau menghindari ancaman. Gejalanya meliputi perasaan tegang, muka memerah, berkeringat, tangan lembab, napas tidak teratur, detak jantung berdebar-debar, dan mulut kering (Endler dkk., 1991).

Dengan demikian, dimensi *state anxiety* yang akan digunakan untuk mengembangkan alat ukur dalam penelitian ini akan didasarkan pada teori dari Endler dkk. (1989). Dimensi tersebut terdiri dari dimensi *cognitive-worry* dan *autonomic-emotional*.

3. Faktor-Faktor yang Memengaruhi Kecemasan

Menurut Ramaiah (2003: 11), terdapat empat hal yang dapat memengaruhi kecemasan. Berikut ini adalah penjelasan lengkapnya.

- a) Lingkungan: Lingkungan berperan besar dalam memicu atau memperburuk kecemasan, terutama melalui tekanan sosial, peristiwa traumatis, serta ketidakstabilan dalam kehidupan sehari-hari. Tekanan dari keluarga, teman, atau masyarakat yang menetapkan harapan tinggi sering kali menjadi sumber utama kecemasan. Selain itu, pengalaman traumatis seperti kekerasan, bencana alam, atau kehilangan orang tercinta dapat meninggalkan dampak psikologis yang mendalam. Di tempat kerja atau sekolah, tuntutan yang tinggi, persaingan, dan ketegangan juga berkontribusi terhadap munculnya rasa cemas. Ketidakstabilan lingkungan, seperti konflik dalam keluarga atau masyarakat, menciptakan perasaan tidak aman yang memicu kecemasan berkelanjutan.
- b) Emosi yang ditekan: Ketidakmampuan atau kebiasaan untuk menekan emosi yang sulit seperti marah, sedih, atau takut sering menjadi penyebab kecemasan. Ketika emosi ini tidak diekspresikan, energi emosional yang terpendam dapat berkembang menjadi ketegangan psikologis. Penahanan emosi yang berlangsung lama sering kali menciptakan perasaan gelisah yang tidak memiliki pemicu yang jelas. Selain itu, kecemasan juga dapat muncul sebagai mekanisme pertahanan untuk menghindari konfrontasi terhadap perasaan-perasaan tersebut, membuat individu lebih sulit menghadapi masalah emosional yang mendasar.
- c) Sebab-sebab fisik: Faktor fisik yang memengaruhi kecemasan meliputi keseimbangan hormonal, kondisi kesehatan, dan efek samping obat-obatan atau zat tertentu.

Ketidakseimbangan hormon, seperti kelebihan kortisol, dapat meningkatkan respons stres yang berujung pada kecemasan. Selain itu, gangguan pada sistem saraf, seperti kekurangan serotonin atau dopamine, dapat memperparah kondisi ini. Kelelahan fisik akibat kurang tidur, penyakit kronis, atau bahkan konsumsi zat seperti kafein secara berlebihan juga dapat memicu gejala-gejala kecemasan, menunjukkan bagaimana kondisi tubuh dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis.

- d) Keturunan: Kecemasan juga dapat dipengaruhi oleh faktor genetika, di mana individu dengan riwayat keluarga yang memiliki gangguan kecemasan lebih berisiko mengalaminya. Secara biologis, beberapa orang mungkin dilahirkan dengan sistem saraf yang lebih sensitif terhadap stres, sehingga membuat mereka lebih rentan. Selain faktor genetik, pola asuh yang diwariskan dalam keluarga, seperti cara menghadapi stres atau tekanan, dapat memengaruhi kecenderungan individu untuk merasa cemas. Interaksi antara genetika dan pengalaman dalam keluarga ini membuat faktor keturunan menjadi elemen penting dalam memahami penyebab kecemasan.

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa kecemasan dipengaruhi oleh adanya beragam faktor seperti lingkungan, emosi yang ditekan, sebab-sebab fisik, dan keturunan.

4. *State Anxiety* Menurut Perspektif Islam

State anxiety merupakan kecemasan yang sifatnya sementara dan terjadi sebagai respons terhadap situasi tertentu yang dipersepsi sebagai sesuatu yang mengancam atau menimbulkan tekanan. Dalam Islam, keadaan cemas atau takut adalah fitrah manusia, karena Allah menciptakan manusia dengan perasaan dan emosi sebagai ujian kehidupan. Namun, Islam juga memberikan panduan untuk mengelola kecemasan agar tidak berlebihan, sehingga tidak mengganggu keimanan dan ibadah seseorang. Kecemasan dapat diminimalisir dengan mengingat Allah, hal ini dikemukakan dalam Surah Ar-Ra'd (13): 28 berikut ini.

الَّذِينَ ءامُنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ إِلَّا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.” (QS Ar-Ra'd [13]: 28)

Menurut Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah, ayat tersebut berisikan pesan bahwa iman mendorong seseorang untuk senantiasa mengingat Allah, atau berdzikir. Iman menciptakan pusat ingatan dalam hati, yang menjadikan Allah sebagai tujuan utama.

Dzikir kepada Allah ini menghasilkan ketenangan batin, sehingga segala bentuk kegelisahan, kebingungan, keputusasaan, ketakutan, kecemasan, keraguan, dan kesedihan pun menghilang. Ketenangan hati menjadi fondasi kesehatan baik secara rohani maupun jasmani. Sebaliknya, keraguan dan kegelisahan adalah sumber dari berbagai penyakit. Individu lain hanya memiliki sedikit kemampuan untuk membantu mereka yang merusak batinnya sendiri melalui kekhawatiran. Ketika hati telah terjangkit penyakit dan tidak segera disembuhkan dengan keimanan yang mendorong munculnya dzikir, serta dzikir yang menghasilkan *thuma'ninah* (ketenangan), maka konsekuensi buruk yang besar akan terjadi. Penyakit hati yang dibiarkan akan semakin memburuk, dan puncak dari segala penyakit tersebut adalah pengingkaran terhadap nikmat Allah (Shihab, 2002: 599).

Selain dengan mengingat Allah, kecemasan juga dapat teratas dengan senantiasa mengikuti petunjuk Allah yang termaktub dalam al-qur'an. Hal ini tertuang dalam Surah Al-Baqarah (2): 38 berikut ini.

فُلَّا أَهْبِطُوا مِنْهَا جَمِيعًا ۖ إِنَّمَا يَأْتِيَنَّكُم مِّنِّي هُدًى فَمَنْ تَبَعَ هُدَىٰ فَلَا خَوْفٌ عَلَيْهِمْ وَلَا هُمْ يَحْزَنُونَ

Artinya: “Kami berfirman: ‘Turunlah kamu semuanya dari surga itu! Kemudian jika datang petunjuk-Ku kepadamu, maka barang siapa yang mengikuti petunjuk-Ku, niscaya tidak ada kekhawatiran atas mereka, dan tidak (pula) mereka bersedih hati’” (QS Al-Baqarah [2]:38)

Menurut Quraish Shihab dalam Tafsir Al-Misbah, ayat tersebut memiliki makna bahwa individu beriman yang berpegang teguh pada petunjuk Allah akan lebih mudah menghadapi ujian dan cobaan hidup. Hal ini karena mereka percaya bahwa kesabaran dan penyerahan diri kepada Allah merupakan jalan terbaik untuk mencapai ridha-Nya, memperoleh pahala, serta menciptakan ketenangan batin. Hanya mereka yang mendapat petunjuk dari Allah yang tidak akan merasa takut terhadap masa depan, terbebas dari kekhawatiran, dan mampu menerima segala sesuatu dengan lapang dada (Shihab, 2002 :166).

Dengan demikian, *state anxiety* dalam Islam dipandang sebagai ujian yang dapat diatasi beragam cara, mulai dari mengingat Allah (sesuai pesan dalam QS Ar-Ra'd [13]: 28) hingga senantiasa mengikuti petunjuk-Nya (sesuai pesan dalam QS Al-Baqarah [2]:38). Islam memberikan solusi yang berpusat pada hubungan antara manusia dan Allah, sehingga seorang Muslim tidak hanya merasa tenang, tetapi juga semakin mendekatkan

diri kepada-Nya. Dengan memahami bahwa Allah adalah satu-satunya pengendali segala sesuatu, kecemasan yang dirasakan dapat berkurang dan digantikan dengan rasa damai serta keyakinan bahwa segala sesuatu yang terjadi memiliki hikmah yang baik.

D. Pengaruh Dukungan Teman Sebaya dan *State Anxiety* Terhadap Prokrastinasi Akademik

Kecenderungan siswa untuk menunda pengerajan tugas dan aktivitas lain yang berkaitan dengan pendidikan dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik (McCloskey & Scielzo, 2015:2). Menurut Ferrari dkk (1995) terdapat dua kategori faktor yang mempengaruhi hal tersebut. Faktor internal mencakup kondisi fisik dan psikologis. Sedangkan faktor eksternal berisi bagaimana gaya asuh orang tua serta kondisi lingkungan.

Sebagai salah satu bagian dari kondisi lingkungan, dukungan teman sebaya juga turut berperan dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik (Ferrari dkk., 1995). Dukungan teman sebaya didefinisikan sebagai dukungan yang diperoleh dari seseorang dengan rentang umur relatif sama, yaitu berupa kenyamanan baik secara fisik maupun psikologis. Dengan ini seseorang merasa dihargai, dicintai, dan diberi perhatian (House dkk., 1982). Menurut House (1982), lima aspek dukungan teman sebaya meliputi dukungan emosional, penghargaan, instrumental, informasi, dan jaringan sosial.

Harga diri dapat ditingkatkan dengan adanya dukungan emosional, seperti pemberian empati dan perhatian, dari sesama teman. Adanya harga diri yang tinggi akan memengaruhi kepercayaan dan keyakinan diri bahwa mereka dapat memperoleh hasil maksimal yang diinginkan dan senantiasa mengontrol situasi yang ada untuk mencapainya, salah satunya ketika dihadapkan pada tugas akademik yang menumpuk (Lubis, 2018: 41). Dukungan penghargaan, berupa apresiasi positif dan pengakuan terhadap prestasi atau kemampuan individu, berperan penting dalam memotivasi individu untuk menyelesaikan pekerjaan tepat waktu (Prayogy, 2023: 16). Dukungan instrumental, berupa bantuan konkret, seperti membantu menyelesaikan tugas, memberikan materi yang dibutuhkan, atau menyediakan kebutuhan mendesak seperti makanan atau uang, akan mencegah individu merasa kewalahan dengan beban akademik yang berat (Amalina, 2024: 16).

Sementara itu, dukungan informasi, seperti nasihat, saran atau panduan akademik, mengurangi ambiguitas dan kecemasan terkait tugas yang sedang dihadapi (Setyahandayani & Sugiarti, 2024). Dukungan jaringan sosial, dapat menciptakan rasa keterhubungan dengan kelompok teman. Hal ini berkontribusi pada pengurangan prokrastinasi melalui adanya rasa

tanggung jawab kolektif. Namun sebaliknya, bila seseorang tidak mendapat dukungan-dukungan tersebut akan membuatnya merasa terasing dari kelompok sebayanya. Keterasingan dapat mendorong seseorang untuk melakukan perilaku penundaan (Afrizal & Alfaruqy, 2023). Kesimpulan dari penjabaran tersebut ialah bahwa dimilikinya dukungan teman sebaya akan mengurangi kecenderungan seseorang dalam melakukan prokrastinasi akademik. Hasil penyimpulan ini dikuatkan dengan penjelasan dari teori *Self-Determination* dan Teori Sosial Kognitif.

Teori *Self-Determination* menjelaskan bahwa kebutuhan dasar manusia meliputi kebutuhan akan hubungan sosial (*relatedness*), kompetensi (*competence*), dan otonomi (*autonomy*) (Deci & Ryan, 1985). Dukungan teman sebaya memenuhi kebutuhan *relatedness*, yaitu kebutuhan individu untuk merasa diterima dan terhubung bersama orang lain (Ryan & Deci, 2000). Ketika perasaan ini didapatkan oleh seorang individu, maka akan mendorongnya untuk lebih termotivasi secara intrinsik dalam menyelesaikan tugas akademik tanpa penundaan. Sebaliknya, ketika dukungan sosial kurang, individu akan merasa tidak terhubung secara emosional dengan lingkungan. Akhirnya individu mengalami demotivasi untuk menuntaskan tugas sesuai waktu yang telah dijadwalkan dan cenderung melakukan prokrastinasi (Rohma dkk., 2024).

Selain itu, terdapat pula Teori Sosial Kognitif yang menekankan proses belajar manusia melalui pengamatan dan hubungan antara lingkungan, perilaku, dan manusia secara personal (Bandura, 1986). Dalam konteks akademik, pengaruh lingkungan seperti dukungan sosial dari keluarga dan teman sebaya berperan penting dalam membentuk perilaku seorang individu (Rahmawati dkk., 2024: 197). Hal ini dijelaskan dalam konsep *modelling*, yaitu pembelajaran yang dilakukan melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain. Jika individu berada dalam lingkungan teman sebaya yang mendukung dan memberikan contoh perilaku positif, mereka cenderung meniru perilaku tersebut, termasuk dalam pengelolaan tugas akademik (Schunk & DiBenedetto, 2020).

Selain dukungan teman sebaya, kecemasan juga turut menjadi kondisi psikologis dalam faktor instrinsik yang mempengaruhi prokrastinasi akademik seseorang (Ferrari dkk., 1995). Sebagai salah satu jenis kecemasan, *state anxiety* menandakan suatu kondisi emosional sementara yang ditandai oleh perasaan tegang, khawatir, serta tidak nyaman. Hal ini terjadi karena individu berada dalam suatu kondisi yang dipersepsikan sebagai ancaman, baik ancaman fisik maupun psikologis, terhadap dirinya (Spielberger, 1966). Endler dkk. (1989)

menjelaskan bahwa *state anxiety* terdiri dari dua dimensi, yaitu *cognitive-worry* (kognitif-kekhawatiran) dan *autonomic-emotional* (otonomi-emosional).

Dimensi *cognitive-worry* berkaitan dengan kekhawatiran atas konsekuensi negatif, seperti ketakutan akan kegagalan atau nilai buruk. Kekhawatiran ini dapat memicu pikiran negatif yang terus-menerus, sehingga mendorong individu untuk menghindari tugas dengan cara menunda pekerjaan akademik (Winarso, 2023: 19). Di sisi lain, dimensi *autonomic-emotional* merujuk pada reaksi fisik terhadap kecemasan, seperti peningkatan detak jantung atau ketegangan otot. Gejala ini sering kali membuat individu merasa tidak nyaman, sehingga memperkuat keinginan untuk menghindari tugas yang memicu kecemasan dengan melakukan penundaan untuk mengerjakan (Barel dkk., 2023). Dengan demikian, dapat diketahui bahwa meningkatnya *state anxiety* yang dirasakan cenderung mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini diperkuat dengan penjelasan dari teori *Cognitive Load* dan teori *Avoidance Coping*.

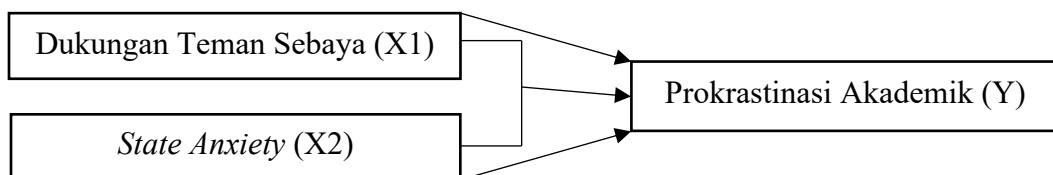
Teori *Cognitive Load* (Beban Kognitif) menegaskan bahwa kapasitas kognitif individu terbatas (Sweller, 1988). Beban mental dalam teori ini didefinisikan sebagai usaha mental yang dilakukan otak untuk memproses informasi dalam memori kerja pada rentang waktu tertentu. Beban kognitif terjadi ketika seseorang melakukan aktivitas mental, seperti belajar dan mengerjakan tugas akademik, dan memaksa sistem kognitif untuk bekerja lebih keras (Yohanes dkk., 2016). Emosi yang muncul karena tuntutan akademik tertentu akan berdampak terhadap beban kognitif seseorang. Ketika merasa cemas, beban kognitif akan meningkat. Dengan ini individu menjadi kurang mampu memproses informasi atau menyusun strategi untuk menyelesaikan tugas (Sugiyo dkk., 2018: 19). Kondisi ini menyebabkan individu lebih rentan menunda pekerjaan sebagai bentuk penghindaran terhadap beban mental yang berat (Plass dkk., 2010).

Teori *Avoidance Coping* (Koping Penghindaran) juga relevan dalam menjelaskan pengaruh dukungan teman sebaya. *Avoidance Coping* merupakan strategi *coping* maladaptif yang dilakukan dengan cara menghindari atau mengalihkan diri dari memikirkan, merasakan atau melakukan sesuatu yang menimbulkan stres. Tujuannya adalah untuk mengurangi kelelahan dan tegangan, baik secara fisik maupun psikis (Sofiani & Fauziah, 2014). Menurut teori ini, individu dengan tingkat kecemasan tinggi cenderung menghindari situasi yang mereka anggap menekan atau mengancam (Skinner dkk., 2003). Perilaku penundaan ialah

salah satu bentuk mekanisme *coping* untuk menghindari stres atau ketidaknyamanan yang ditimbulkan oleh tugas akademik (Pychyl & Sirois, 2016).

Dengan demikian, dapat diambil sebuah kesimpulan bahwa dukungan teman sebaya dan *state anxiety* turut memengaruhi prokrastinasi akademik seorang siswa. Semakin tinggi dukungan teman sebaya yang dimiliki seorang siswa, maka kecenderungan terjadinya prokrastinasi akademik semakin menurun. Sedangkan semakin tinggi *state anxiety* yang dimiliki, maka kecenderungan terjadinya prokrastinasi akademik semakin meningkat. Kerangka pikir riset ini tertuang pada **Gambar 2.1** berikut ini.

Gambar 2.1 Kerangka Berpikir



E. Hipotesis

Sesuai pemaparan permasalahan, tujuan penelitian, serta landasan teori yang sudah disampaikan sebelumnya. Peneliti mengajukan tiga hipotesis sebagai berikut:

H1: Terdapat pengaruh dukungan teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 16 Semarang.

H2: Terdapat pengaruh *state anxiety* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 16 Semarang.

H3: Terdapat pengaruh dukungan teman sebaya dan *state anxiety* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 16 Semarang.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam studi ini adalah penelitian kuantitatif. Sebagaimana dijelaskan oleh Sugiyono (2013), pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang menghasilkan data berbentuk angka, yang kemudian dianalisis dengan menggunakan teknik statistik. Sukardi (2021) menyatakan bahwa pendekatan ini berfokus pada pengukuran fenomena secara objektif. Penelitian kuantitatif bertujuan untuk menguji teori tertentu dengan menganalisis hubungan kausal atau korelasional antara berbagai variabel (Creswell & Creswell, 2018).

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kausalitas. Menurut Cooper dan Schindler (2014), penelitian kausalitas bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen, dengan mempertimbangkan kendali atas faktor-faktor pengganggu. Dengan kata lain, pendekatan ini bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan sebab-akibat melalui pengujian hipotesis (Sugiyono, 2013). Penelitian ini secara khusus akan meneliti hubungan sebab-akibat antara dukungan teman sebaya dan kecemasan state terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 16 Semarang.

B. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional

1. Variabel Penelitian

Mengutip pendapat Creswell dan Creswell (2018), variabel merupakan atribut atau karakteristik yang dapat diamati dan diukur pada diri seseorang maupun kelompok tertentu, yang dapat bervariasi di antara subjek penelitian. Sedangkan pendapat Arikunto (2010) memaparkan bahwa variabel penelitian dapat dipahami sebagai konstruk atau konsep yang menjadi objek pengamatan dan pengukuran dalam suatu penelitian.

Penelitian ini melibatkan dua kategori variabel utama, yaitu variabel independen dan variabel dependen. Menurut Sugiyono (2013), variabel independen (X) adalah variabel yang dianggap sebagai penyebab, pelaku yang memengaruhi, atau memberikan dampak terhadap variabel dependen. Sementara itu, variabel dependen (Y) merupakan

variabel yang mencerminkan hasil atau efek dari variabel independen. Dalam analisis penelitian, variabel-variabel ini dapat diukur, diobservasi, atau dimanipulasi untuk mengidentifikasi hubungan maupun pengaruh yang ada diantara mereka. Penelitian ini akan melibatkan tiga variabel utama, yaitu:

- a) Variabel independen (X) : Dukungan Teman Sebaya (X1), *State Anxiety* (X2)
- b) Variabel dependen (Y) : Prokrastinasi Akademik (Y)

2. Definisi Operasional

Sugiyono (2013) menuturkan definisi operasional sebagai suatu penetapan konstruk/ sifat yang hendak diteliti hingga menjadi suatu variabel yang bisa diukur. Artinya hal ini merupakan proses penguraian suatu konsep atau variabel ke dalam ukuran konkret atau operasional yang dapat diobservasi, diukur, atau diperiksa secara empiris. Hal ini akan memberikan pedoman yang jelas dan spesifik tentang bagaimana variabel akan diukur atau diobservasi dalam konteks penelitian tertentu. Dengan menggunakan definisi operasional, peneliti dapat mengubah konsep teoritis menjadi variabel yang dapat diukur secara obyektif, sehingga memungkinkan pengumpulan data yang valid dan reliabel. Ketiga variabel memiliki definisi operasional sebagaimana penjelasan dalam uraian berikut ini.

a) Variabel dukungan teman sebaya (X1)

Dukungan teman sebaya adalah penerimaan bantuan emosional, penghargaan dan pengakuan, serta panduan praktis dari seseorang dalam usia dan status perkembangan yang relatif sama sebagai suatu bentuk interaksi sosial sehingga membantu individu mengurangi tekanan psikologis, meningkatkan rasa percaya diri, dan memperkuat keterampilan adaptasi sosial sehingga berperan penting pada perkembangan emosional dan sosial individu, utamanya meraka yang ada pada masa remaja dan dewasa muda.

Dukungan teman sebaya diukur dengan menggunakan instrumen yang dikembangkan berdasarkan teori yang dipaparkan House dkk. (1982). Instrumen ini mencakup lima aspek, diantaranya dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. Tingginya skor pada instrumen ini menandakan dukungan teman sebaya yang lebih besar diterima siswa. Sebaliknya, rendahnya skor pada instrumen ini menandakan dukungan teman sebaya yang semakin rendah diterima siswa.

b) Variabel *state anxiety* (X2)

State anxiety merupakan kondisi emosional dan fisiologis sementara yang dipicu oleh situasi tertentu yang dianggap mengancam dan akan mereda setelah situasi tersebut berlalu. Dalam penelitian ini konteks situasi yang dihadapi adalah tuntutan akademis sebagai seorang siswa. Selain itu, keadaan ini bersifat subjektif bagi setiap individu dengan melibatkan perasaan tegang, khawatir, dan respons fisik lainnya. *State anxiety* diukur dengan menggunakan *Endler Multidimensional Anxiety Scale-State* (EMAS-S) berdasarkan teori *state anxiety* yang dikemukakan Endler dkk. (1989). Dimensi dalam *state anxiety* dari teori ini terdiri dari *cognitif-worry* dan *autonomic-emotional*. Tingginya skor *state anxiety* menandakan *state anxiety* yang lebih besar dialami siswa. Sebaliknya, rendahnya skor *state anxiety*, menandakan *state anxiety* yang lebih rendah dialami siswa.

c) Variabel prokrastinasi akademik (Y)

Prokrastinasi akademik merupakan tindakan menunda-nunda penyelesaian tugas akademik penting secara disengaja sehingga berpotensi menurunkan pencapaian akademik individu dan menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan. Prokrastinasi akademik diukur dengan menggunakan alat ukur Academic Procrastination Scale (APS) yang dikembangkan berdasarkan teori prokrastinasi akademik dari McCloskey dan Scielzo (2015). Aspek-aspek tersebut terdiri dari keyakinan psikologis akan kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif pribadi, dan kemalasan. Tingginya skor prokrastinasi akademik menandakan prokrastinasi akademik yang lebih besar dilakukan siswa. Sebaliknya, rendahnya skor prokrastinasi akademik, menandakan prokrastinasi akademik yang semakin rendah dilakukan siswa.

C. Tempat dan Waktu Penelitian

1. Tempat Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 16 Semarang yang terletak di Jalan Prof. Dr. Hamka, Ngaliyan, Kota Semarang.

2. Waktu Penelitian

Penelitian dijadwalkan berlangsung pada bulan Januari 2025.

D. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan wilayah yang dijadikan acuan untuk menarik kesimpulan penelitian, mencakup subjek atau objek dengan karakteristik dan kualitas tertentu (Sugiyono, 2013). Penelitian ini mengambil populasi dari siswa SMP Negeri 16 Semarang. Populasi ini berjumlah 792 siswa. Kelas 7 terdiri dari 256 siswa dalam 8 kelas yang tersebar mulai dari kelas 7A hingga 7H, masing-masing kelas berisikan 32 siswa. Kelas 8 terdiri dari 272 siswa dalam 8 kelas yang tersebar mulai dari kelas 8A hingga 8H, masing-masing kelas berisikan 34 siswa. Kelas 9 terdiri dari 264 siswa dalam 8 kelas yang tersebar mulai dari kelas 9A hingga 9H, masing-masing kelas berisikan 33 siswa.

Tabel 3.1 Jumlah Siswa SMP Negeri 16 Semarang

Nomor	Kelas	Jumlah
1.	7A	32
2.	7B	32
3.	7C	32
4.	7D	32
5.	7E	32
6.	7F	32
7.	7G	32
8.	7H	32
9.	8A	34
10.	8B	34
11.	8C	34
12.	8D	34
13.	8E	34
14.	8F	34
15.	8G	34
16.	8H	34
17.	9A	33
18.	9B	33
19.	9C	33
20.	9D	33
21.	9E	33
22.	9F	33
23.	9G	33
24.	9H	33
Jumlah		792

2. Sampel

Sampel merepresentasikan sebagian dari populasi yang dipilih untuk pengumpulan data. Pemilihan sampel dapat mengefisienkan waktu, biaya, dan sumber daya. Hasil pengolahan data dari sampel dapat diberlakukan untuk populasi tertentu representasi secara keseluruhan (Sugiyono, 2013). Ukuran sampel penelitian ditentukan dengan menggunakan tabel Isaac dan Michael, yang memperkirakan kebutuhan dengan taraf kesalahan sebesar 5% .

N : 792

5% : 243

Penentuan jumlah sampel berdasarkan tabel Isaac dan Michael tersebut menunjukkan bahwa jumlah sampel yang dibutuhkan pada penelitian ini sebanyak 243 responden.

3. Teknik Sampling

Metode ini menerapkan metode *probability sampling*, dimana setiap anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2013). Secara spesifik, teknik yang digunakan adalah *cluster random sampling*, yaitu teknik yang melibatkan pemilihan kelompok tertentu (*cluster*) sebagai unit sampel, bukan pada individu secara acak (Sukardi, 2021). Dalam *cluster random sampling*, peneliti membagi populasi dalam beberapa kelompok yang dikenal dengan istilah *cluster*. Satu *cluster* berisikan sekelompok individu yang memiliki karakteristik yang sama, misalnya tingkat pendidikan, wilayah tempat tinggal, atau jenis kelamin (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini penentuan *cluster* didasarkan pada perbedaan jenjang pendidikan pada masing-masing kelas. Menurut Sukardi (2021), teknik *cluster random sampling* dilaksanakan melalui tujuh langkah sebagai berikut.

- a) Mengidentifikasi populasi. Dalam riset ini, populasi yang digunakan adalah siswa SMP Negeri 16 Semarang dengan total 792 siswa.
- b) Menentukan jumlah sampel yang diperlukan. Bertumpu pada penentuan jumlah sampel dari tabel Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan 5%, diketahui bahwa diperlukan sebanyak 243 siswa sebagai sampel.
- c) Menentukan dasar logika penentuan *cluster*. Pada penelitian ini penentuan *cluster* didasarkan pada perbedaan jenjang pendidikan pada masing-masing kelas. Dimana SMP Negeri 16 terdiri dari 24 kelas, yaitu kelas 7 A sampai H, kelas 8 A sampai H,

dan kelas 9 A sampai H. Maka, dapat diketahui terdapat 24 *cluster* dalam penelitian ini.

- d) Menentukan perkiraan jumlah rerata subjek yang ada dalam tiap *cluster*, dihitung melalui pembagian jumlah populasi (langkah a) dengan jumlah *cluster* (langkah c)

$$\text{Jumlah rerata subjek tiap } cluster = \frac{\text{Jumlah populasi}}{\text{Jumlah } cluster} = \frac{792}{24}$$

$$= 33 \text{ siswa tiap kelas}$$

- e) Mendaftar keseluruhan subjek yang terdapat pada tiap *cluster* dengan melakukan pembagian jumlah sampel (langkah b) dengan jumlah rerata subjek tiap *cluster* (langkah c).

$$\text{Jumlah } cluster = \frac{\text{Jumlah sampel}}{\text{Jumlah rerata tiap } cluster} = \frac{243}{33}$$

$$= 7,36$$

$$= 8 \text{ kelas (dibulatkan ke atas)}$$

- f) Secara acak, menentukan jumlah anggota sampel yang dikehendaki untuk tiap *cluster*. Maka, dipilih 8 kelas dengan menggunakan sistem pengacakan melalui website <https://wheelofnames.com>. Didapatkan kelas 7E, 7F, 7H, 8A, 8C, 8D, 9A, 9B sebagai *cluster* yang dipilih.
- g) Menghitung jumlah sampel akhir dengan mengalikan jumlah *cluster* dengan jumlah anggota populasi per *cluster*.

$$\begin{aligned}\text{Jumlah sampel akhir} &= \text{jumlah siswa (7E+ 7F+ 7H)+ (8A+ 8C+ 8D)+ (9A+ 9B)} \\ &= (32+32+ 32) + (34+ 34+ 34) + (33+ 33) \\ &= 96 + 102 + 66 \\ &= 264 \text{ siswa}\end{aligned}$$

Jadi, jumlah yang terkumpul bila semua siswa pada kelas yang sudah ditentukan dapat hadir sewaktu penelitian dilaksanakan adalah 264 data.

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data melibatkan prosedur sistematis untuk memperoleh informasi yang relevan dan valid guna menjawab pertanyaan penelitian dan mencapai tujuan penelitian. Sugiyono (2013) menjelaskan teknik ini sebagai langkah strategis yang menentukan kualitas hasil penelitian dikarenakan data yang terkumpul akan menjadi dasar

dalam pengambilan keputusan. Riset ini menggunakan angket atau kuesioner sebagai teknik pengumpulan datanya. Pengumpulan data menggunakan kuesioner dilakukan dengan membagikan sejumlah pertanyaan atau juga pernyataan pada para responden untuk dijawab secara tertulis sesuai kondisi masing-masing (Sugiyono, 2013). Terdapat tiga kuesioner yang akan dibagikan. Pertama, alat ukur prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan teori McCloskey dan Scielzo (2015). Kedua, alat ukur dukungan teman sebaya yang dikonstruksi berdasarkan teori House dkk. (1982). Ketiga, alat ukur *state anxiety* yang dibuat berdasarkan teori Endler dkk. (1989).

Skala Likert digunakan dalam ketiga alat ukur tersebut. Skala ini memungkinkan pengukuran terhadap sikap, opini, serta persepsi individu terhadap variabel tertentu. Skala ini memberikan sejumlah pernyataan atau pertanyaan yang disertai pilihan jawaban dengan tingkatan tertentu, biasanya berupa skala ordinal. Pilihan jawaban dalam skala Likert umumnya berkisar antara pilihan “sangat setuju” sampai “sangat tidak setuju”, dengan nilai numerik yang menyertainya. Skala likert mempermudah konversi data kualitatif menjadi data kuantitatif sehingga nantinya lebih mudah dianalisis secara statistik (Sugiyono, 2013).

1. Skala Prokrastinasi Akademik

Pilihan jawaban skala prokrastinasi akademik pada riset ini berbentuk skala Likert. Lazimnya skala Likert memiliki 5 opsi jawaban, akan tetapi pada penelitian ini akan dimodifikasi menjadi 4 opsi jawaban (Sugiyono, 2013). Menurut Hadi (1991: 19), modifikasi dilakukan untuk mendorong responden memberikan sikap atau pendapat yang lebih jelas (tanpa ambiguitas) dan menghindari kecenderungan memilih jawaban netral. Dengan demikian, data yang dihasilkan lebih tegas dalam mencerminkan persepsi atau penilaian responden terhadap variabel yang diteliti. Dalam **Tabel 3.3** berikut ini telah disajikan adalah penyekoran lengkap untuk setiap kategori variabel.

Tabel 3.2 Skor Item Skala Prokrastinasi Akademik

Pernyataan	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Alat ukur dukungan teman sebaya pada riset ini menggunakan alat ukur Academic Procrastination Scale (APS) yang dibuat oleh McCloskey dan Scielzo (2015)

berdasarkan enam aspek yang terdiri dari keyakinan psikologis terkait kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial penundaan, manajemen waktu, inisiatif pribadi, dan kemalasan. Alat ukur ini telah diadaptasi dalam Bahasa Indonesia oleh Indrianingrum (2020) dalam risetnya dan akan dimodifikasi untuk menyesuaikan subjek dan konteks penelitian. *Blueprint* lengkap untuk alat ukur ini ada pada **Tabel 3.4** di bawah ini.

Tabel 3.3 Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik

No.	Aspek	Indikator	Item Pernyataan		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Keyakinan psikologis terkait kemampuan	Individu percaya terhadap kemampuan diri dalam bekerja di bawah tekanan	2, 3, 11, 13, 15, 16	-	6
2.	Gangguan perhatian	Individu memiliki perhatian yang mudah teralihkan pada aktivitas yang lebih menyenangkan.	5, 6, 7, 9, 10	8	6
3.	Faktor sosial penundaan	Individu memiliki perhatian yang mudah teralihkan pada teman atau keluarga saat sedang mengerjakan aktivitas akademik.	18, 19, 20	-	3
4.	Manajemen waktu	Individu tidak memiliki manajemen waktu yang baik.	24	25	2
5.	Inisiatif pribadi	Individu tidak memiliki inisiatif untuk mengerjakan tugas akademik.	-	1, 12, 14	3
6.	Kemalasan	Individu memiliki sifat malas.	4, 17, 21, 22, 23	-	5
Jumlah			20	5	25

2. Skala Dukungan Teman Sebaya

Pilihan jawaban skala dukungan teman sebaya pada riset ini berbentuk skala Likert. Lazimnya skala Likert memiliki 5 opsi jawaban, akan tetapi pada penelitian ini akan dimodifikasi menjadi 4 opsi jawaban (Sugiyono, 2013). Menurut Hadi (1991: 19), modifikasi dilakukan untuk mendorong responden memberikan sikap atau pendapat yang lebih jelas (tanpa ambiguitas) dan menghindari kecenderungan memilih jawaban netral. Dengan demikian, data yang dihasilkan lebih tegas dalam mencerminkan persepsi

atau penilaian responden terhadap variabel yang diteliti. Dalam **Tabel 3.5** berikut ini telah disajikan penyekoran lengkap untuk setiap kategori variabel.

Tabel 3.4 Skor Item Skala Dukungan Teman Sebaya

Pernyataan	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju	4	1
Setuju	3	2
Tidak Setuju	2	3
Sangat Tidak Setuju	1	4

Alat ukur dukungan teman sebaya pada riset ini didapat melalui proses konstruksi berdasarkan kelima aspek dukungan sosial yang disampaikan oleh House dkk. (1982). Lima aspek dukungan sosial tersebut terdiri dari dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial. *Blueprint* lengkap untuk alat ukur ini ada pada **Tabel 3.6** di bawah ini.

Tabel 3.5 Blueprint Skala Dukungan Teman Sebaya

No.	Aspek	Indikator	Item Pernyataan		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Dukungan emosional	Menerima empati dan perhatian dari teman sebaya saat menghadapi masalah/ kesulitan.	1, 11	6, 16	8
		Memperoleh perasaan kasih sayang dan kepedulian dari teman sebaya.	21, 31	26, 36	
2.	Dukungan penghargaan	Mendapatkan pujian dari teman sebaya atas keberhasilan yang dicapai.	2, 12	7, 17	8
		Memperoleh pengakuan dan validasi dari teman sebaya.	22, 32	27, 37	
3.	Dukungan instrumental	Memperoleh sumber daya (jasa, tenaga, maupun waktu) yang dibutuhkan dari teman sebaya.	3, 13	8, 18	8
		Memperoleh bantuan praktis atau nyata (materi/barang) dari teman sebaya untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi.	23, 33	28, 38	
4.	Dukungan infomasi	Menerima informasi dari teman sebaya yang sesuai dengan kebutuhannya saat itu.	4, 14	9, 19	8
		Mendapatkan saran atau petunjuk	24, 34	29, 39	

		yang relevan dari teman sebaya untuk membantu membuat keputusan atau menyelesaikan masalah.			
5.	Dukungan jaringan sosial	Memperoleh perasaan kebersamaan, keterhubungan, dan solidaritas melalui hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya.	5, 15	10, 20	8
		Menerima ajakan teman sebaya untuk bergabung dalam kegiatan kelompok.	25, 35	30, 40	
Jumlah			20	20	40

3. Skala *State Anxiety*

Pilihan jawaban skala *state anxiety* pada riset ini berbentuk skala Likert dengan 5 opsi pilihan yang berisi pilihan “selalu” sampai “tidak pernah”. Pilihan jawaban ini digunakan untuk mengukur frekuensi perilaku, kebiasaan, atau respons seseorang terhadap suatu pernyataan. Skala ini memberikan opsi jawaban dalam bentuk tingkatan frekuensi, sehingga dapat digunakan untuk menggambarkan intensitas atau konsistensi suatu tindakan atau respon psikologis. Dalam **Tabel 3.7** berikut ini telah disajikan penekoran lengkap untuk setiap kategori variabel.

Tabel 3.6 Skor Item Skala Gender Role Attitudes

Pernyataan	Favorable	Unfavorable
Selalu	5	1
Sering	4	2
Kadang-kadang	3	3
Jarang	2	4
Tidak Pernah	1	5

Alat ukur *state anxiety* pada riset ini menggunakan *Endler Multidimensional Anxiety Scale-State* (EMAS-S) yang dibuat oleh Endler dkk. (1989) berdasarkan dua dimensi yang dikemukakan oleh ahli yang sama, kedua dimensi tersebut adalah dimensi *cognitive-worry* (kognitif-kekhawatiran) dan *autonomic-emotional* (otonomi-emosional). Alat ukur ini telah diadaptasi dalam Bahasa Indonesia oleh peneliti dengan bantuan dari penerjemah ahli. *Blueprint* lengkap untuk alat ukur ini ada pada **Tabel 3.8** di bawah ini.

Tabel 3.7 Blueprint Skala State Anxiety

No.	Dimensi	Gejala	Item Pernyataan	Jumlah
1.	<i>Cognitive-worry</i> (Kognitif-kekhawatiran)	Perasaan ketidakpastian	2, 13, 10	10
		Perasaan tidak berdaya	7	
		Perasaan tidak mampu	15, 19	
		Kesadaran diri	18, 12	
		Masalah konsentrasi	4, 8	
2.	<i>Autonomic-emotional</i> (Otonomi-emosional)	Perasaan tegang	5, 14	10
		Muka memerah	17	
		Berkeringat	9	
		Tangan lembab	1, 16	
		Napas tidak teratur	3	
		Jantung berdebar-debar	6	
		Mulut kering	11, 20	
Jumlah				20

F. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Sebelum diterapkan, instrumen yang dirancang untuk penelitian ini akan menjalani tahap uji coba. Proses uji coba dilakukan pada siswa kelas 9D SMP Negeri 16 Semarang. Langkah ini bertujuan untuk mengevaluasi tingkat validitas dan reliabilitas dari alat ukur yang digunakan. Validitas dan reliabilitas merupakan dua aspek krusial dalam pengukuran, yang memastikan bahwa instrumen tersebut tepat dan konsisten dalam mengukur variabel yang diinginkan. Beberapa langkah yang dilakukan dalam uji coba, meliputi menyebarkan skala uji coba kepada para responden, menghitung skor jawaban dari setiap alat ukur, menganalisis jawaban yang telah dihitung skornya, serta mengujian validitas dan reliabilitas menggunakan perangkat lunak *SPSS version 27.0 for mac*.

1. Validitas

Validitas mengacu pada sejauh mana alat ukur benar-benar mengukur konsep atau variabel yang dimaksudkan (Azwar, 2021). Alat ukur dengan validitas tinggi mampu menghasilkan gambaran akurat mengenai variabel yang menjadi tujuan pengukuran. Pengujian validitas dalam penelitian ini akan dilakukan dengan validitas ini.

Validitas isi (*content validity*) merupakan sejauh mana elemen-elemen dalam instrumen ukur benar-benar relevan dan representatif terhadap konstruk yang diukur (Haynes dkk., 1995). *Content validity* diprediksi dengan melakukan pengujian kelayakan atau relevansi konten/ isi tes sebagai perluasan dari indikator yang hendak diteliti.

Pengujian *content validity* dalam penelitian ini dilakukan melalui dua tipe pengujian, yaitu validitas tampang dan juga validitas logis.

Menurut Azwar (2021), validitas tampang (*face validity*) bukan berdasarkan nilai statistik seperti koefisien, melainkan penerimaan umum terhadap fungsi alat ukur. Penerimaan ini adalah kondisi yang wajib dipenuhi pertama kali sebelum pengecekan kualitas dari jenis pengujian yang lain. Validitas logis (*logical validity*), di sisi lain, dinilai melalui analisis rasional yang melibatkan *expert judgement*. Dalam penelitian ini validitas logis dinilai oleh salah satu dosen ahli dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan (FPK) UIN Walisongo Semarang, yaitu Ibu Nadya Ariyani Hasanah Nuriyyatiningrum, M. Psi., Psikolog.

2. Daya Diskriminasi Item

Item yang tidak memenuhi kualitas yang memadai harus dieliminasi sebelum dimasukkan ke dalam alat ukur penelitian Secara substantif, kualitas item yang baik ditunjukkan oleh kesesuaian isi item dengan indikator dan kelayakan susunan kalimat yang digunakan. Hal ini diperoleh dari validitas isi oleh *expert judgement* seperti yang sudah dijelaskan pada bagian validitas. Sedangkan secara psikometrik, item yang baik ditunjukkan dengan terpenuhinya parameter-parameter fungsi pengukuran item yang bersangkutan. Salah satunya konsistensi item-total. Konsistensi ini mengukur sejauh mana fungsi item sesuai dengan fungsi alat ukur secara keseluruhan (Azwar, 2021).

Konsistensi item-total dianalisis melalui koefisien korelasi antara skor tiap item dan skor total alat ukur, yang menghasilkan koefisien korelasi item-total (*corrected item-total correlation/ r_{ix}*) atau disebut daya diskriminasi item. Koefisien ini menunjukkan kemampuan item dalam membedakan individu berdasarkan atribut yang diukur. Item dengan daya diskriminasi tinggi dianggap mampu membedakan individu yang memiliki atau tidak memiliki atribut yang diukur (Azwar, 2021).

Daya diskriminasi juga berkaitan erat dengan reliabilitas skala (Alpha Cronbach). Banyaknya item dengan daya diskriminasi rendah akan menurunkan reliabilitas skala sehingga perlu dieliminasi. Menurut Azwar (2021), item dengan $r_{ix} \geq 0,3$ dianggap memiliki daya beda yang memuaskan. Namun, kriteria ini tidak mutlak karena pertimbangan lain, seperti cakupan isi domain yang harus diungkap dan tujuan penggunaan hasil tes, yang tak kalah penting. Meskipun daya beda item berkontribusi pada reliabilitas, namun tidak selalu meningkatkan validitas tes.

Pengujian daya diskriminasi item dalam setiap skala dilakukan pada 33 siswa SMP Negeri 16 Semarang. Hasilnya ialah sebagai berikut.

a) Skala Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik terdiri dari 25 butir pernyataan. Pengujian dilakukan pada 33 siswa SMP Negeri 16 Semarang. Berdasarkan pengujian daya diskriminasi item dengan melihat nilai koefisien korelasi item-total, diperolah 20 item yang dianggap memiliki daya beda yang memuaskan. Adapun 5 item yang gugur adalah item nomor 13, 14, 15, 18, dan 25. **Tabel 3.8** menunjukkan hasil pengujian daya diskriminasi item skala prokrastinasi akademik dan **Tabel 3.9** menunjukkan *blueprint* skala prokrastinasi akademik setelah dilakukan pengujian daya diskriminasi item.

Tabel 3.8 Hasil Pengujian Daya Diskriminasi Item Skala Prokrastinasi Akademik

No.	Aspek	Indikator	Item Pernyataan		Jumlah
			Favor able	Unfavor able	
1.	Keyakinan psikologis terkait kemampuan	Individu percaya terhadap kemampuan diri dalam bekerja di bawah tekanan	2, 3, 11, 13*, 15*, 16	-	6
2.	Gangguan perhatian	Individu memiliki perhatian yang mudah teralihkan pada aktivitas yang lebih menyenangkan.	5, 6, 7, 9, 10	8	6
3.	Faktor sosial penundaan	Individu memiliki perhatian yang mudah teralihkan pada teman atau keluarga saat sedang mengerjakan aktivitas akademik.	18*, 19, 20	-	3
4.	Manajemen waktu	Individu tidak memiliki manajemen waktu yang baik.	24	25*	2
5.	Inisiatif pribadi	Individu tidak memiliki inisiatif untuk mengerjakan tugas akademik.	-	1, 12, 14*	3
6.	Kemalasan	Individu memiliki sifat malas.	4, 17, 21, 22, 23	-	5
Jumlah			20	5	25

*Item yang dinyatakan gugur

Tabel 3.9 Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Dilakukan Pengujian Daya Diskriminasi Item

No.	Aspek	Indikator	Item Pernyataan		Jumlah
			Favor able	Unfavor able	
1.	Keyakinan psikologis	Individu percaya terhadap kemampuan diri dalam bekerja	2, 3, 11, 16	-	4

	terkait kemampuan	di bawah tekanan			
2.	Gangguan perhatian	Individu memiliki perhatian yang mudah teralihkan pada aktivitas yang lebih menyenangkan.	5, 6, 7, 9, 10	8	6
3.	Faktor sosial penundaan	Individu memiliki perhatian yang mudah teralihkan pada teman atau keluarga saat sedang mengerjakan aktivitas akademik.	19, 20	-	2
4.	Manajemen waktu	Individu tidak memiliki manajemen waktu yang baik.	24	-	2
5.	Inisiatif pribadi	Individu tidak memiliki inisiatif untuk mengerjakan tugas akademik.	-	1, 12	2
6.	Kemalasan	Individu memiliki sifat malas.	4, 17, 21, 22, 23	-	5
Jumlah			17	3	20

b) Skala Dukungan Teman Sebaya

Skala dukungan teman sebaya terdiri dari 40 butir pernyataan. Pengujian dilakukan pada 33 siswa SMP Negeri 16 Semarang. Berdasarkan pengujian daya diskriminasi item dengan melihat nilai koefisien korelasi item-total, diperolah 35 item yang dianggap memiliki daya beda yang memuaskan. Adapun 5 item yang gugur adalah item nomor 5, 26, 31, 32, dan 36. **Tabel 3.10** menunjukkan hasil pengujian daya diskriminasi item skala dukungan teman sebaya dan **Tabel 3.11** menunjukkan *blueprint* skala dukungan teman sebaya setelah dilakukan pengujian daya diskriminasi item.

Tabel 3.10 Hasil Pengujian Daya Diskriminasi Item Skala Dukungan Teman Sebaya

No.	Aspek	Indikator	Item Pernyataan		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Dukungan emosional	Menerima empati dan perhatian dari teman sebaya saat menghadapi masalah/ kesulitan.	1, 11	6, 16	8
		Memperoleh perasaan kasih sayang dan kepedulian dari teman sebaya.	21, 31*	26*, 36*	
2.	Dukungan penghargaan	Mendapatkan pujian dari teman sebaya atas keberhasilan yang dicapai.	2, 12	7, 17	8

		Memperoleh pengakuan dan validasi dari teman sebaya.	22, 32*	27, 37	
3.	Dukungan instrumental	Memperoleh sumber daya (jasa, tenaga, maupun waktu) yang dibutuhkan dari teman sebaya.	3, 13	8, 18	8
		Memperoleh bantuan praktis atau nyata (materi/barang) dari teman sebaya untuk mengatasi masalah yang sedang dihadapi.	23, 33	28, 38	
4.	Dukungan infomasi	Menerima informasi dari teman sebaya yang sesuai dengan kebutuhannya saat itu.	4, 14	9, 19	8
		Mendapatkan saran atau petunjuk yang relevan dari teman sebaya untuk membantu membuat keputusan atau menyelesaikan masalah.	24, 34	29, 39	
5.	Dukungan jaringan sosial	Memperoleh perasaan kebersamaan, keterhubungan, dan solidaritas melalui hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya.	5*, 15	10, 20	8
		Menerima ajakan teman sebaya untuk bergabung dalam kegiatan kelompok.	25, 35	30, 40	
Jumlah			20	20	40

*Item yang dinyatakan gugur

Tabel 3.11 Blueprint Skala Dukungan Teman Sebaya Setelah Dilakukan Pengujian Daya Diskriminasi Item

No.	Aspek	Indikator	Item Pernyataan		Jumlah
			Favorable	Unfavorable	
1.	Dukungan emosional	Menerima empati dan perhatian dari teman sebaya saat menghadapi masalah/ kesulitan.	1, 11	6, 16	5
		Memperoleh perasaan kasih sayang dan kepedulian dari teman sebaya.	21	-	
2.	Dukungan penghargaan	Mendapatkan pujian dari teman sebaya atas keberhasilan yang dicapai.	2, 12	7, 17	7
		Memperoleh pengakuan dan validasi dari teman sebaya.	22	27, 37	
3.	Dukungan instrumental	Memperoleh sumber daya (jasa, tenaga, maupun waktu) yang dibutuhkan dari teman sebaya.	3, 13	8, 18	8
		Memperoleh bantuan praktis atau nyata (materi/barang) dari teman sebaya untuk mengatasi masalah	23, 33	28, 38	

		yang sedang dihadapi.			
4.	Dukungan infomasi	Menerima informasi dari teman sebaya yang sesuai dengan kebutuhannya saat itu.	4, 14	9, 19	8
		Mendapatkan saran atau petunjuk yang relevan dari teman sebaya untuk membantu membuat keputusan atau menyelesaikan masalah.	24, 34	29, 39	
5.	Dukungan jaringan sosial	Memperoleh perasaan kebersamaan, keterhubungan, dan solidaritas melalui hubungan sosial yang positif dengan teman sebaya.	15	10, 20	7
		Menerima ajakan teman sebaya untuk bergabung dalam kegiatan kelompok.	25, 35	30, 40	
Jumlah			17	18	35

c) Skala *State Anxiety*

Skala *state anxiety* terdiri dari 20 butir pernyataan. Pengujian dilakukan pada 33 siswa SMP Negeri 16 Semarang. Berdasarkan pengujian daya diskriminasi item dengan melihat nilai koefisien korelasi item-total, diperolah 19 item yang dianggap memiliki daya beda yang memuaskan. Adapun 1 item yang gugur adalah item nomor 9. **Tabel 3.12** menunjukkan hasil pengujian daya diskriminasi item skala *state anxiety* dan **Tabel 3.13** menunjukkan *blueprint* skala *state anxiety* setelah dilakukan pengujian daya diskriminasi item.

Tabel 3.12 Hasil Pengujian Daya Diskriminasi Item Skala *State Anxiety*

No.	Dimensi	Gejala	Item Pernyataan	Jumlah
1.	<i>Cognitive-worry</i> (Kognitif-kekhawatiran)	Perasaan ketidakpastian	2, 13, 10	10
		Perasaan tidak berdaya	7	
		Perasaan tidak mampu	15, 19	
		Kesadaran diri	18, 12	
		Masalah konsentrasi	4, 8	
2.	<i>Autonomic-emotional</i> (Otonomi-emosional)	Perasaan tegang	5, 14	10
		Muka memerah	17	
		Berkeringat	9*	
		Tangan lembab	1, 16	
		Napas tidak teratur	3	
		Jantung berdebar-debar	6	
		Mulut kering	11, 20	
Jumlah				20

*Item yang dinyatakan gugur

**Tabel 3.13 Blueprint Skala State Anxiety
Setelah Dilakukan Pengujian Daya Diskriminasi Item**

No.	Dimensi	Gejala	Item Pernyataan	Jumlah
1.	<i>Cognitive-worry</i> (Kognitif-kekhawatiran)	Perasaan ketidakpastian	2, 13, 10	10
		Perasaan tidak berdaya	7	
		Perasaan tidak mampu	15, 19	
		Kesadaran diri	18, 12	
		Masalah konsentrasi	4, 8	
2.	<i>Autonomic-emotional</i> (Otonomi-emosional)	Perasaan tegang	5, 14	9
		Muka memerah	17	
		Berkeringat	-	
		Tangan lembab	1, 16	
		Napas tidak teratur	3	
		Jantung berdebar-debar	6	
		Mulut kering	11, 20	
Jumlah				19

3. Reliabilitas

Uji reliabilitas mengukur tingkat konsistensi atau keandalan alat ukur dalam menghasilkan hasil yang konsisten jika diulang pada subjek yang sama dalam waktu yang berbeda selama aspek yang diukur dalam diri belum berubah. Hasil yang konsisten berarti tetap ada toleransi untuk perbedaan kecil yang biasa terjadi. Namun bila perbedaan sangat besar dari waktu ke waktu maka artinya hasil pengukuran tidak dapat dipercaya dan dikatakan tidak reliabel. Dengan kata lain, reliabilitas mengukur sejauh mana proses pengukuran dapat dipercaya (Azwar, 2021).

Untuk menentukan ukuran reliabilitas alat ukur dalam penelitian ini, digunakan angka koefisien Alpha Cronbach yang diperoleh dengan bantuan *software SPSS version 27 for mac*. Semakin tinggi nilai koefisien *Alpha Cronbach* mendekati 1,00 maka semakin reliabel alat ukur tersebut. Walau begitu, belum pernah ditemukan alat ukur dengan nilai reliabilitas 1 (Azwar, 2021). Menurut Triton (dalam Sujianto, 2009: 97) terdapat lima kriteria reliabilitas dilihat dari nilai koefisien *Alpha Cronbach*, diantaranya.

- a) Nilai 0,81 sampai 1 = Sangat Reliabel
- b) Nilai 0,61 sampai 0,8 = Reliabel
- c) Nilai 0,41 sampai 0,6 = Cukup Reliabel
- d) Nilai 0,21 sampai 0,4 = Agak Reliabel

- e) Nilai 0 sampai 0,2 = Kurang Reliabel

Berdasarkan pengujian reliabilitas yang telah dilakukan pada 33 siswa SMP Negeri 16 Semarang, didapatkan hasil sebagaimana tertuang dalam **Tabel 3.14** berikut ini:

Tabel 3.14 Reliabilitas Skala Penelitian

Alat Ukur	Koefisien <i>Cronbach's alpha</i>	Kriteria
Skala prokrastinasi akademik	0,857	Sangat Reliabel
Skala dukungan teman sebaya	0,922	Sangat Reliabel
<i>State anxiety</i>	0,904	Sangat Reliabel

G. Teknik Analisis Data

Proses analisis data dilakukan setelah seluruh data dari responden berhasil dikumpulkan. Tahapan analisis ini mencakup pengelompokan data berdasarkan variabel dan kategori responden, tabulasi data sesuai variabel yang diteliti, penyajian data dari masing-masing variabel, serta perhitungan yang bertujuan menemukan jawaban atas rumusan masalah serta menguji hipotesis yang telah disusun. Pada pendekatan kuantitatif, analisis data dilakukan menggunakan metode statistik, baik deskriptif maupun inferensial, yang meliputi statistik parametrik dan non-parametrik (Sugiyono, 2007).

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linear berganda, yaitu metode yang bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh dua atau lebih variabel independen terhadap satu variabel dependen, baik secara individual maupun bersamaan (Sugiyono, 2007: 275). Pengujian hipotesis dilakukan dengan bantuan *software SPSS version 27 for mac*. Sebelum melakukan pengujian hipotesis menggunakan teknik regresi linear berganda, penting untuk memastikan bahwa data telah memenuhi asumsi klasik agar hasilnya valid.

1. Uji Asumsi Klasik

a. Uji Normalitas

Uji normalitas, sebagaimana dijelaskan oleh Ghozali (2018), bertujuan untuk menentukan apakah data memiliki distribusi normal atau sebaliknya. Dalam penelitian ini, metode One Sample Kolmogorov-Smirnov digunakan dengan tingkat signifikansi 0,05. Data dinyatakan terdistribusi normal jika nilai signifikansi $> 0,05$, dan sebaliknya dinyatakan tidak normal apabila nilai signifikansi $< 0,05$. Data yang baik seharusnya terdistribusi normal sehingga bisa dilakukan analisis regresi linear

berganda untuk pengujian hipotesisnya. Namun bila prasyarat normalitas tidak terpenuhi, analisis selanjutnya dapat menggunakan analisis non-parametrik.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas, sebagaimana dijelaskan oleh Ghazali (2018), bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan linear antara variabel independen dan dependen. Pada penelitian ini, *Test of Linearity* digunakan dengan tingkat signifikansi 0,05, yaitu dengan melihat angka *linearity* dan *Deviation from Linearity*. *Linearity* menunjukkan ada tidaknya hubungan linear antara variabel independen dan dependen secara keseluruhan. Jika nilai signifikansi *linearity* $< 0,05$, maka hubungan variabel independen dan dependen bersifat linear. Sedangkan bila nilai signifikansi *linearity* $> 0,05$, maka hubungan variabel independen dan dependen tidak bersifat linear.

Selain itu, signifikansi pada *Deviation from Linearity*. *Deviation from Linearity* juga diperiksa untuk melihat penyimpangan hubungan variabel independen dan dependen dari pola linier. Tidak ada penyimpangan terhadap pola linear bila nilai signifikansi dari *Deviation from Linearity* $> 0,05$. Dengan kata lain, terdapat hubungan linear antara variabel independen dan dependen. Sedangkan ada penyimpangan dari pola linear bila nilai signifikansi dari *Deviation from Linearity* $< 0,05$. Dengan kata lain, tidak terdapat hubungan linear antara variabel independen dan dependen. Asumsi linearitas terpenuhi bila terdapat hubungan linear antara variabel independen dan dependennya, selanjutnya analisis regresi linear dapat dilakukan untuk menguji hipotesis. Namun bila asumsi tidak terpenuhi, alternatifnya menggunakan analisis regresi non-linear.

c. Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas, sebagaimana dijelaskan oleh Ghazali (2018), bertujuan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan linear antar variabel independen/ bebas dalam model regresi. Pengambilan keputusan dilihat berdasarkan nilai *tolerance* dan *Variance Inflation Factor* (VIF). Jika nilai *tolerance* $< 0,1$ dan VIF > 10 , maka data mengalami gejala multikolinearitas. Sedangkan bila nilai *tolerance* $> 0,1$ dan VIF < 10 , maka data tidak mengalami gejala multikolinearitas. Bila data telah memenuhi asumsi multikolinearitas, yaitu tidak memiliki hubungan linear yang kuat antar variabel bebasnya (tidak mengalami gejala multikolinearitas). Maka analisis regresi linear berganda dapat dilakukan. Namun bila asumsi multikolinearitas tidak

terpenuhi, penelitian dapat dilanjutkan dengan menggunakan metode *Least Absolute Shrinkage and Selection Operator* (LASSO).

2. Uji Hipotesis

Apabila semua asumsi klasik telah terpenuhi, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear berganda. Analisis ini digunakan untuk menentukan sejauh mana variabel independen memengaruhi variabel dependen secara parsial (sederhana) maupun simultan (berganda) (Sugiyono, 2007: 275). Keputusan diambil berdasarkan nilai probabilitas (*p-value*) dibandingkan dengan tingkat signifikansi 0,05.

- 1) Jika $p\text{-value} > 0.05$, maka H_0 diterima. Menunjukkan bahwa variabel independen tidak berpengaruh terhadap variabel dependen.
- 2) Jika $p\text{-value} < 0.05$, maka H_0 ditolak. Menunjukkan bahwa variabel independen berpengaruh terhadap variabel dependen.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

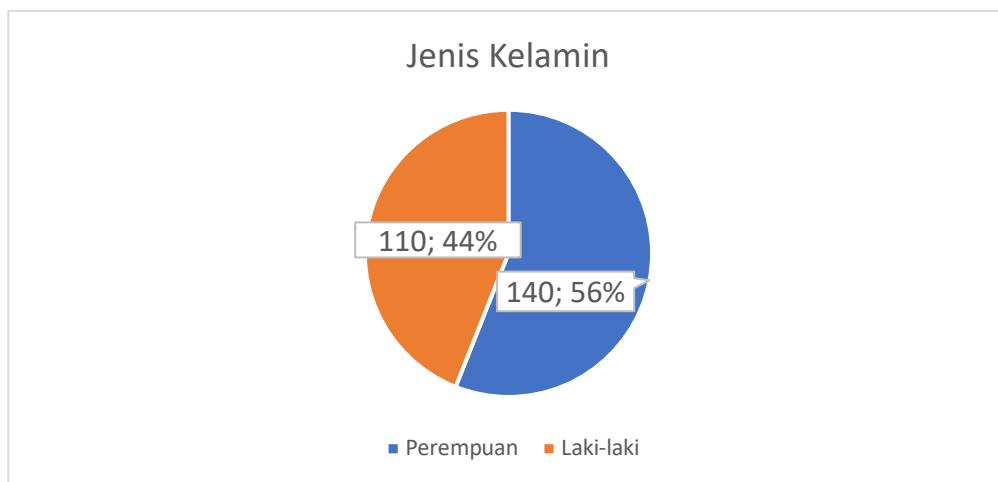
1. Deskripsi Subjek

Subjek dalam penelitian ini merupakan 250 siswa dari SMP Negeri 16 Semarang. Berikut merupakan sajian data subjek penelitian berdasarkan jenis kelamin, usia, dan kelasnya.

a) Berdasarkan Jenis Kelamin

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 110 siswa laki-laki atau sebanyak 44% dan 140 siswa perempuan atau sebanyak 56%. Secara visual, jumlah keduanya dirangkum dalam **Gambar 4.1** berikut ini.

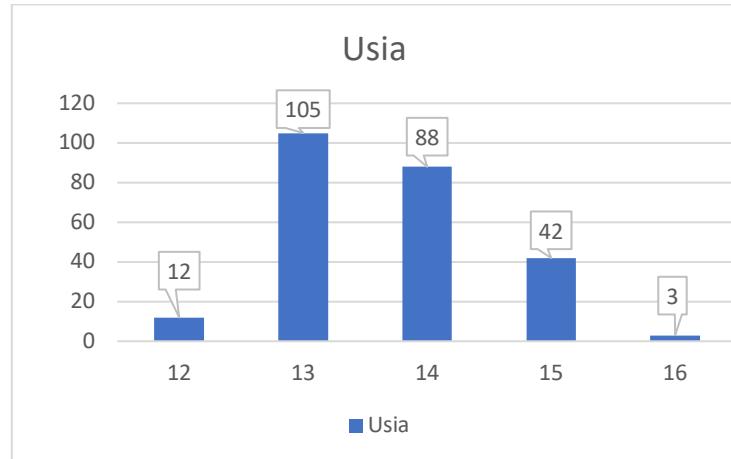
Gambar 4.1 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Jenis Kelamin



b) Berdasarkan Usia

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 12 siswa atau sebanyak 4,8% berusia 12 tahun, 105 siswa atau sebanyak 42% berusia 13 tahun, 88 siswa atau sebanyak 35,2% berusia 14 tahun, 42 siswa atau sebanyak 16,8% berusia 15 tahun, dan 3 siswa atau sebanyak 1,2% berusia 16 tahun. Secara visual, jumlah subjek berdasarkan usia dirangkum dalam **Gambar 4.2** berikut ini.

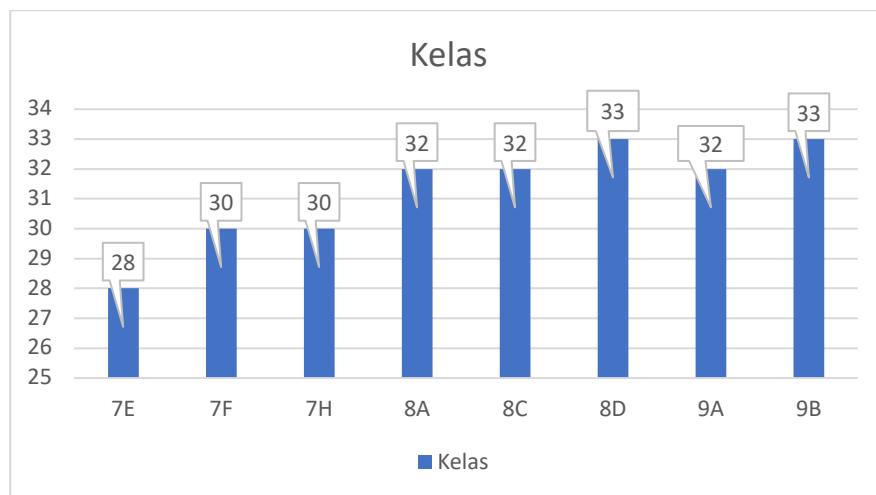
Gambar 4.2 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Usia



c) Berdasarkan Kelas

Subjek dalam penelitian ini terdiri dari 28 siswa atau sebanyak 11,2% berasal dari kelas 7E, 30 siswa atau sebanyak 12% berasal dari kelas 7F, 30 siswa kelas atau sebanyak 12% berasal dari kelas 7H, 32 siswa atau sebanyak 12,8% berasal dari kelas 8A, 32 siswa atau sebanyak 12,8% berasal dari kelas 8C, 33 siswa atau sebanyak 13,2% berasal dari kelas 8D, 32 siswa atau sebanyak 12,8% berasal dari kelas 9A, dan 33 siswa atau sebanyak 13,2% berasal dari kelas 9B. Secara visual, jumlah subjek berdasarkan kelas dirangkum dalam **Gambar 4.3** berikut ini.

Gambar 4.3 Data Subjek Penelitian Berdasarkan Kelas



2. Kategorisasi Variabel Penelitian

Analisis deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran dari setiap variabel, yang meliputi nilai minimum, nilai maksimum, rata-rata (*mean*), dan standar deviasi. Hasil uji analisis deskriptif dari setiap variabel yang digunakan dalam penelitian ini dicatatumkan dalam **Tabel 4.1** berikut.

Tabel 4.1 Hasil Uji Analisis Deskriptif

	Descriptive Statistics					
	N	Minimum	Maximum	Mean		Std. Deviation
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
Prokrastinasi_Akademik	250	20	70	45.70	.556	8.786
Dukungan_Teman_Sebaya	250	63	140	105.42	.870	13.757
State Anxiety	250	19	91	50.05	.835	13.200
Valid N (listwise)	250					

Berdasarkan **Tabel 4.1** berikut diketahui bahwa variabel prokrastinasi akademik memiliki nilai minimum sebesar 20 dan nilai maksimum sebesar 70. Sedangkan nilai rata-ratanya sebesar 45,7 dan standar deviasinya sebesar 8,786. Variabel dukungan teman sebaya memiliki nilai minimum sebesar 63 dan nilai maksimum sebesar 140. Sedangkan nilai rata-ratanya sebesar 105,42 dan standar deviasinya sebesar 13,757. Variabel *state anxiety* memiliki nilai minimum sebesar 19 dan nilai maksimum sebesar 91. Sedangkan nilai rata-ratanya sebesar 50,05 dan standar deviasinya sebesar 13,2. Sesuai data tersebut, pengkategorisasian setiap variabel dijelaskan dalam poin-poin berikut ini.

a) Kategorisasi Variabel Prokrastinasi Akademik

Tabel 4.2 Kategorisasi Skor Prokrastinasi Akademik

Kategorisasi Skor	Rumus Interval	Hasil Interval
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 36,9$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$39,9 \leq X < 54,5$
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$	$X \geq 54,5$

Berdasarkan **Tabel 4.2**, variabel prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 16 Semarang tergolong rendah jika skornya kurang dari 36,9, tergolong sedang jika skornya berkisar antara 36,9 hingga kurang dari 54,5, dan tergolong tinggi jika skornya lebih dari sama dengan 54,5. Dengan demikian, hasil kategorisasi skor prokrastinasi akademik yang dimiliki subjek pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 4.3 Hasil Kategorisasi Skor Prokrastinasi Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	33	13.2	13.2	13.2
	Sedang	180	72.0	72.0	85.2
	Tinggi	37	14.8	14.8	100.0
	Total	250	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil kategorisasi skor prokrastinasi akademik pada **Tabel 4.3**, diketahui bahwa 33 siswa (13,2%) memiliki skor prokrastinasi akademik yang rendah, 180 siswa (72%) memiliki skor prokrastinasi akademik yang sedang, dan 37 siswa (14,8%) memiliki skor prokrastinasi akademik yang tinggi. Maka, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa SMP Negeri 16 Semarang memiliki skor prokrastinasi akademik dalam kategori sedang.

b) Kategorisasi Variabel Dukungan Teman Sebaya

Tabel 4.4 Kategorisasi Skor Dukungan Teman Sebaya

Kategorisasi Skor	Rumus Interval	Hasil Interval
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 91,7$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$91,7 \leq X < 119,2$
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$	$X \geq 119,2$

Berdasarkan **Tabel 4.4**, variabel dukungan teman sebaya pada siswa SMP Negeri 16 Semarang tergolong rendah jika skornya kurang dari 91,7, tergolong sedang jika skornya berkisar antara 91,7 hingga kurang dari 119,2, dan tergolong tinggi jika skornya lebih dari sama dengan 119,2. Dengan demikian, hasil kategorisasi skor dukungan teman sebaya yang dimiliki subjek pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 4.5 Hasil Kategorisasi Skor Dukungan Teman Sebaya

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	31	12.4	12.4	12.4
	Sedang	177	70.8	70.8	83.2
	Tinggi	42	16.8	16.8	100.0
	Total	250	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil kategorisasi skor dukungan teman sebaya pada **Tabel 4.5**, diketahui bahwa 31 siswa (12,4%) memiliki skor dukungan teman sebaya yang rendah, 177 siswa (70,8%) memiliki skor dukungan teman sebaya yang sedang, dan

42 siswa (16,8%) memiliki skor dukungan teman sebaya yang tinggi. Maka, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa SMP Negeri 16 Semarang memiliki skor dukungan teman sebaya dalam kategori sedang.

c) Kategorisasi Variabel *State Anxiety*

Tabel 4.6 Kategorisasi Skor *State Anxiety*

Kategorisasi Skor	Rumus Interval	Hasil Interval
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 36,8$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$36,8 \leq X < 63,2$
Tinggi	$X \geq (M + 1SD)$	$X \geq 63,2$

Berdasarkan **Tabel 4.6**, variabel *state anxiety* pada siswa SMP Negeri 16 Semarang tergolong rendah jika skornya kurang dari 36,8, tergolong sedang jika skornya berkisar antara 36,8 hingga kurang dari 63,2, dan tergolong tinggi jika skornya lebih dari sama dengan 63,2. Dengan demikian, hasil kategorisasi skor *state anxiety* yang dimiliki subjek pada penelitian ini adalah sebagai berikut.

Tabel 4.7 Hasil Kategorisasi Skor *State Anxiety*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
sVali	Rendah	34	13.6	13.6	13.6
d	Sedang	181	72.4	72.4	86.0
	Tinggi	35	14.0	14.0	100.0
	Total	250	100.0	100.0	

Berdasarkan hasil kategorisasi skor *state anxiety* pada **Tabel 4.7**, diketahui bahwa 34 siswa (13,6%) memiliki skor *state anxiety* yang rendah, 181 siswa (72,4%) memiliki skor *state anxiety* yang sedang, dan 35 siswa (14%) memiliki skor *state anxiety* yang tinggi. Maka, dapat disimpulkan bahwa mayoritas siswa SMP Negeri 16 Semarang memiliki skor *state anxiety* dalam kategori sedang.

B. Hasil Analisis Data

1. Uji Asumsi Klasik

a) Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk menentukan apakah data memiliki distribusi normal atau sebaliknya (Ghozali, 2018). Data yang baik seharusnya terdistribusi normal ($\text{sig.} > 0,05$) sehingga bisa dilakukan analisis regresi linear berganda untuk pengujian hipotesisnya.

Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov

		Unstandardized Residual
N		250
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.61986781
Most Extreme Differences	Absolute	.042
	Positive	.042
	Negative	-.040
Test Statistic		.042
Asymp. Sig. (2-tailed) ^c		.200 ^d

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan hasil pengujian normalitas pada **Tabel 4.8** berikut, diketahui bahwa nilai signifikansi dari data yang diperoleh sebesar 0,200 (sig. > 0,05). Artinya data pada penelitian ini terdistribusi normal.

b) Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan linear antara variabel independen dan dependen (Ghozali, 2018). Asumsi linearitas terpenuhi bila terdapat hubungan linear antara variabel independen dan dependennya. Hal ini ditandai dengan nilai signifikansi *linearity* < 0,05 dan signifikansi dari *Deviation from Linearity* > 0,05.

Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas Prokrastinasi Akademik dengan Dukungan Teman Sebaya

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi_Akademik * Dukungan_Teman_Sebaya	Between Groups	(Combined)	8497.182	61	139.298	2.442	.000
		Linearity	3792.761	1	3792.761	66.492	.000
		Deviation from Linearity	4704.422	60	78.407	1.375	.056
	Within Groups		10723.714	188	57.041		
	Total		19220.896	249			

Berdasarkan hasil pengujian linearitas pada **Tabel 4.9** di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi *linearity* dari data yang diperoleh sebesar 0,000 (sig. < 0,05). Selain itu, nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,056 (sig. > 0,05). Artinya

terdapat hubungan linear antara variabel dukungan teman sebaya dengan variabel prokrastinasi akademik.

Tabel 4.10 Hasil Uji Linearitas Prokrastinasi Akademik dengan State Anxiety

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi_Akademik * State_Anxiety	Between Groups	(Combined)	5668.639	57	99.450	1.409	.046
		Linearity	1798.117	1	1798.117	25.475	.000
		Deviation from Linearity	3870.522	56	69.116	.979	.523
		Within Groups	13552.257	192	70.585		
		Total	19220.896	249			

Berdasarkan hasil pengujian linearitas pada **Tabel 4.10** di atas, diketahui bahwa nilai signifikansi *linearity* dari data yang diperoleh sebesar 0,000 (sig. < 0,05). Selain itu, nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar 0,523 (sig. > 0,05). Artinya terdapat hubungan linear antara variabel *state anxiety* dengan variabel prokrastinasi akademik.

c) Uji Multikolinearitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan linear antar variabel independen/ bebas dalam model regresi (Ghozali, 2018). Data yang baik adalah data yang tidak mengalami gejala multikolinearitas. Hal ini ditunjukkan dengan nilai *tolerance* > 0,1 dan VIF < 10, maka data tidak mengalami gejala multikolinearitas.

Tabel 4.11 Hasil Uji Multikolinearitas
Coefficients^a

Model	B	Unstandardized Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.	Collinearity Statistics	
						Tolerance	VIF
1 (Constant)	65.013	4.560		14.256	.000		
Dukungan_Teman_Sebaya	-.256	.036	-.400	-7.118	.000	.963	1.038
State Anxiety	.152	.037	.229	4.072	.000	.963	1.038

a. Dependent Variable: Prokrastinasi_Akademik

Berdasarkan hasil pengujian multikolinearitas pada **Tabel 4.11** di atas, diketahui bahwa nilai *tolerance* sebesar 0,963 (> 0,1) dan nilai VIF 1,038 (<10). Artinya

tidak terjadi gejala multikolinearitas, yaitu tidak terdapat hubungan linear antar variabel bebas sehingga analisis regresi linear berganda dapat dilakukan.

2. Uji Hipotesis

a) Uji Hipotesis 1 dan 2

Tabel 4.12 Hasil Uji t
Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
1 (Constant)	65.013	4.560		14.256	.000
Dukungan_Teman_Sebaya	-.256	.036	-.400	-7.118	.000
State Anxiety	.152	.037	.229	4.072	.000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi_Akademik

Berdasarkan **Tabel 4.12** tersebut, hasil uji pengaruh parsial dukungan teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik menunjukkan nilai t hitung sebesar $-7,118 > t$ tabel 1,97 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($\text{sig.} < 0,05$) maka H1 diterima. Artinya terdapat pengaruh sangat signifikan dari dukungan teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 16 Semarang.

Selain itu, **Tabel 4.12** juga menunjukkan hasil uji pengaruh parsial *state anxiety* terhadap prokrastinasi akademik, yaitu nilai t hitung sebesar $4,072 > t$ tabel 1,97 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($\text{sig.} < 0,05$) maka H2 diterima. Artinya terdapat pengaruh sangat signifikan dari *state anxiety* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 16 Semarang.

b) Uji Hipotesis 3

Tabel 4.13 Hasil Uji F
ANOVA^a

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	4763.362	2	2381.681	40.690	.000^b
Residual	14457.534	247	58.533		
Total	19220.896	249			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi_Akademik

b. Predictors: (Constant), State_Anxiety, Dukungan_Teman_Sebaya

Berdasarkan **Tabel 4.13** tersebut, diketahui bahwa nilai F hitung 40,69 > F tabel 3,03 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 (sig. < 0,05) maka H3 diterima. Artinya terdapat pengaruh sangat signifikan dari dukungan teman sebaya dan *state anxiety* terhadap prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 16 Semarang.

c) Uji Koefisien Determinasi

Mengutip uraian Ghazali (2018: 20), koefisien determinasi (R^2) digunakan untuk mengukur seberapa besar kemampuan variabel independen dalam menjelaskan variabel dependen pada model regresi. Nilai R^2 berkisar dalam rentang 0% hingga mendekati 100%. Dimana semakin mendekati 100% menunjukkan kemampuan prediksi model yang semakin tinggi.

Tabel 4.14 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary ^b					
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.498 ^a	.248	.242	7.651	1.907

a. Predictors: (Constant), State_Anxiety, Dukungan_Teman_Sebaya

b. Dependent Variable: Prokrastinasi_Akademik

Berdasarkan **Tabel 4.14**, diketahui nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,242 yang berarti bahwa 24,2% perubahan dalam prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh variabel dukungan teman sebaya dan *state anxiety* sedangkan sisanya sebesar 75,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam riset ini.

d) Hasil Persamaan Regresi Berganda

Penelitian ini menguji hipotesis mengenai pengaruh dukungan teman sebaya (X1) dan *state anxiety* (X2) terhadap prokrastinasi akademik (Y) menggunakan analisis regresi linear berganda. Analisis ini dirancang untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan. Oleh karena itu, persamaan analisis regresi linear berganda yang terbentuk adalah (Sugiyono, 2007):

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$Y = 65,013 - 0,256 \text{ dukungan teman sebaya} + 0,152 \text{ state anxiety} + e$$

Keterangan:

Y = Variabel prokrastinasi akademik

α = Konstanta

- β_1 = Koefisien regresi dukungan teman sebaya
 β_2 = Koefisien regresi *state anxiety*
 X_1 = Variabel dukungan teman sebaya
 X_2 = Variabel *state anxiety*
 e = Error

Berdasarkan persamaan analisis regresi linear berganda di atas, dapat diketahui beberapa hal sebagai berikut

- 1) Konstanta sebesar 65,013. Angka tersebut bernilai positif, artinya bila dukungan teman sebaya dan *state anxiety* sebesar 0. Maka kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik sebesar 65,013.
- 2) Pada nilai koefisien regresi dukungan teman sebaya, nilai β_1 sebesar -0,256. Angka tersebut bernilai negatif, artinya setiap peningkatan skor dukungan teman sebaya per satuan, maka skor kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik akan berkurang sebesar 0,256.
- 3) Pada nilai koefisien regresi *state anxiety*, nilai β_2 sebesar 0,152. Angka tersebut bernilai positif, artinya setiap peningkatan skor *state anxiety* per satuan, maka skor kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik akan bertambah sebesar 0,152.

C. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh antara dukungan teman sebaya dan *state anxiety* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 16 Semarang, baik secara parsial maupun simultan.

1. Pengaruh dukungan teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 16 Semarang

Berdasarkan hasil uji pengaruh parsial dukungan teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik, menunjukkan nilai t hitung sebesar $-7,118 > t$ tabel 1,97 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($\text{sig.} < 0,05$) maka H1 diterima. Artinya terdapat pengaruh sangat signifikan dari dukungan teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 16 Semarang. Pada nilai koefisien regresi dukungan teman sebaya menunjukkan angka sebesar -0,256. Artinya kenaikan dukungan teman sebaya akan menurunkan kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik.

Temuan tersebut menunjukkan hasil yang sama dengan beberapa penelitian sebelumnya. Pertama, penelitian Widyanti dan Indriani (2024) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan penundaan akademik pada siswa kelas 11 SMK Antartika 2 Sidoarjo ($r_{xy} = -0,227$; $p = 0,000 < 0,05$). Kedua, penelitian Sayekti dan Sawitri (2018) menghasilkan fakta bahwasannya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan teman sebaya dengan prokrastinasi akademik mahasiswa tahun kelima Fakultas Ilmu Budaya (FIB) dan Fakultas Psikologi (FPSI) Universitas Diponegoro dalam mengerjakan skripsi ($r_{xy} = -0,31$; $p = 0,001 < 0,05$). Ketiga, penelitian Umanah (2023) memaparkan adanya pengaruh negatif yang signifikan dari dukungan teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa program studi Tadris IPS IAIN Parepare angkatan 2019 ($p = 0,002 < 0,05$). Keempat, penelitian Martiana dkk. (2022) yang menemukan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara dukungan teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik siswa kelas 11 SMK Swasta Tunas Pelita Binjai (t hitung $507,410 > t$ tabel $3,94$). Penelitian-penelitian tersebut memperkuat temuan bahwa dukungan teman sebaya berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik secara signifikan.

Dalam konteks lain yaitu pada santri dalam sebuah pondok pesantren, penelitian Wiyarti dan Setyawan (2018) menunjukkan hasil yang sama. Bahwasannya terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan teman sebaya terhadap prokrastinasi santri dalam menghafal Al-Qur'an di Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Surakarta ($r_{xy} = -0,335$; $p = 0,000 < 0,05$). Meskipun sekolah dan pesantren memiliki sistem kurikulum yang berbeda, efek dukungan teman sebaya terhadap prokrastinasi tetap serupa karena pengaruh psikologis dari hubungan sosial cenderung universal. Baik dalam lingkungan sekolah formal maupun pesantren, dukungan teman sebaya sama-sama berperan dalam membangun motivasi berprestasi. Siswa yang mendapatkan dorongan dari teman-temannya cenderung lebih bersemangat dalam belajar, baik untuk mengejar nilai akademik yang baik maupun menyelesaikan hafalan Al-Qur'an sesuai target.

Adanya pengaruh dukungan teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik juga sejalan dengan aspek dukungan teman sebaya yang dikemukakan House dkk. (1982), yaitu dukungan emosional, penghargaan, instrumental, informasi, dan jaringan sosial. Dukungan emosional dapat melindungi efek negatif dari stres akademik yang

berpengaruh pada tingginya kesejahteraan mental yang dimiliki (Green dkk., 2022). Semakin tinggi kesejahteraan mental, semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi (Smoletz, 2019). Dukungan penghargaan, seperti pemberian penguatan positif, dapat meningkatkan kepercayaan diri siswa (Sutraptawan, 2024). Kepercayaan diri yang tinggi memberikan berkontribusi dalam peningkatan motivasi untuk menyelesaikan tugas tepat waktu (Reska & Taufik, 2019). Dukungan instrumental, berupa bantuan praktis, seperti belajar bersama dan menyediakan sumber daya yang diperlukan, membantu mengatasi hambatan operasional sehingga meminimalisir penundaan dalam penyelesaian tugas (Amalina, 2024: 16). Dukungan informasi, seperti penyediaan informasi, petunjuk, dan saran, membantu siswa memahami permasalahan yang dihadapi dan merumuskan strategi penyelesaian efektif sehingga menurunkan kecenderungan penundaan (Setyahandayani & Sugiarti, 2024). Sedangkan akses ke jaringan sosial yang aktif mampu menghindarkan siswa dari keterasingan sehingga mendorongnya untuk menyelesaikan tugas tepat waktu (Afrizal & Alfaruqy, 2023). Kelima aspek tersebut saling melengkapi dalam menciptakan lingkungan yang kondusif untuk penyelesaian tugas. Maka dapat dikatakan bahwa dukungan teman sebaya sebagai faktor eksternal mampu memainkan peran multifaset dalam mengurangi prokrastinasi akademik.

Temuan dalam penelitian ini juga senada dengan apa yang dijelaskan dalam teori *self-determination* (penentuan nasib sendiri) dan teori sosial kognitif. Teori *self-determination* oleh Deci dan Ryan (1985) menekankan bahwa motivasi muncul saat seseorang merasa mampu menentukan nasibnya sendiri. Hal ini didapatkan melalui pemenuhan akan tiga kebutuhan, yaitu keterhubungan, kompetensi, dan otonomi. Dukungan emosional dan penghargaan yang diperoleh dari teman sebaya dapat membantu memenuhi kebutuhan keterhubungan, yang pada gilirannya mengurangi perilaku prokrastinasi (Cavusoglu & Karatas, 2015). Kemudian dukungan instrumental dan informasi dari teman sebaya membantu siswa memahami tugas yang sedang dihadapi sehingga mendorongnya untuk merasa lebih mampu dalam mengelola beban akademiknya. Peningkatan perasaan kompeten dan otonomi ini secara signifikan berkorelasi dengan performa yang baik dalam penggerjaan tugas (Vansteenkiste dkk., 2004). Dalam teori sosial kognitif, temuan ini dapat dijelaskan melalui konsep *modelling*, yaitu pembelajaran melalui pengamatan terhadap perilaku orang lain

(Bandura, 1986). Siswa yang mengamati perilaku manajemen waktu yang efektif dari rekan-rekannya cenderung meniru strategi tersebut dalam kegiatan akademik mereka. Hal ini telah dibuktikan oleh Setyawan (2021) bahwa konseling behavioral dengan teknik pemodelan sebaya sangat efektif untuk meminimalisir kecenderungan prokrastinasi siswa.

Keterkaitan hasil penelitian dengan pendekatan *Unity of Science* dapat dijelaskan melalui QS. Al-Maidah (5): 2 berikut ini.

وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالْتَّقْوَىٰ ۖ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدُونَ ۚ وَاتَّقُوا
اللَّهَۖ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ

Artinya: “*Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebijakan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya.*” (QS Al-Maidah [5]: 2)

Penelitian ini menyatakan bahwa tingginya dukungan yang diberikan teman sebaya terbukti mampu meminimalisir kemungkinan terjadinya prokrastinasi akademik, hal ini sejalan dengan penjelasan Allah dalam surah Al-Maidah ayat 2 tersebut. Bahwasannya prinsip utama dalam menjalin kerja sama dengan siapapun, yaitu tolong-menolong dalam kebaikan dan ketakwaan (Shihab, 2002:9). Dalam konteks ini, dukungan dapat diwujudkan melalui sikap saling mengingatkan bila teman melakukan prokrastinasi akademik.

2. Pengaruh *state anxiety* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 16 Semarang

Berdasarkan hasil uji pengaruh parsial *state anxiety* terhadap prokrastinasi akademik, menunjukkan nilai t hitung sebesar $4,072 > t$ tabel 1,97 dengan signifikansi sebesar 0,000 ($\text{sig.} < 0,05$) maka H2 diterima. Artinya terdapat pengaruh sangat signifikan dari *state anxiety* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 16 Semarang. Pada nilai koefisien regresi *state anxiety* menunjukkan angka sebesar 0,152. Artinya setiap kenaikan skor *state anxiety* akan meningkatkan kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik.

Temuan tersebut menunjukkan hasil yang sama dengan beberapa penelitian sebelumnya. Pertama, penelitian Fan dkk. (2024) yang mengemukakan bahwa *state*

anxiety secara signifikan berhubungan positif prokrastinasi akademik pada mahasiswa ($r_{xy} = 0,491$; $p = 0,01 < 0,05$). Kedua, penelitian Barel dkk. (2023) menemukan korelasi positif antara *state anxiety* dengan prokrastinasi pada para mahasiswa. Ketiga, penelitian Rosida dan Syah (2024) memaparkan bahwa terdapat hubungan positif antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi ($r_{xy} = 0,392$; $p = 0,000 < 0,05$). Keempat, penelitian Sari dan Hazim (2023) yang senada, bahwa kecemasan akademik mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan (FPIP) Universitas Muhammadiyah Sidoarjo (UMSIDA) yang tinggi juga menunjukkan semakin tingginya prokrastinasi akademik yang dilakukan ($r_{xy} = 0,457$; $p = 0,000 < 0,05$). Kelima, penelitian Budiyanti (2022) bahwasannya pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta yang sedang mengerjakan skripsi terdapat hubungan signifikan yang positif antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik ($r_{xy} = 0,721$; $p = 0,000 < 0,05$). Penelitian-penelitian tersebut memperkuat temuan bahwa *state anxiety* berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik secara signifikan.

Penelitian pada siswa SMP di negara Israel juga menampilkan hasil yang serupa dengan penelitian ini. Penelitian Milgram dan Toubiana (2010) memaparkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik dalam mempersiapkan ujian ($r_{xy} = 0,25$; $p = 0,000 < 0,05$) dan mengerjakan tugas tertulis ($r_{xy} = 0,28$; $p = 0,000 < 0,05$). Terlepas dari letak geografis, budaya, dan sistem pendidikan yang berbeda. Siswa SMP pada kedua negara sama-sama berada dalam tahap perkembangan remaja awal. Mereka menghadapi tantangan yang sama dalam menyesuaikan diri dengan tuntutan akademik yang lebih kompleks dan tuntutan untuk mandiri dalam melakukan aktivitas belajarnya. Dalam kondisi ini kecemasan normal terjadi sehingga memicu prokrastinasi sebagai bentuk penghindaran dari tugas yang dianggap sulit.

Adanya pengaruh *state anxiety* terhadap prokrastinasi akademik sejalan dengan dimensi *state anxiety* yang dikemukakan Endler dkk. (1989), yaitu *cognitive-worry* (kognitif-kekhawatiran) dan *autonomic-emotional* (otonomi-emosional). Dimensi kognitif-kekhawatiran mencakup pola pikir yang melibatkan kekhawatiran, ruminasi, dan antisipasi terhadap kemungkinan kegagalan atau konsekuensi negatif dalam situasi tertentu. Pemikiran semacam ini dapat memicu kecemasan sehingga menghambat proses

perencanaan dan eksekusi tugas akademik (Youcefi dkk., 2023). Dimensi otonomi-emosional merujuk pada respon fisiologis dan emosional yang menyertai kecemasan, seperti perasaan tegang, muka memerah, berkeringat. Critchley dkk. (2013) menjelaskan bahwa reaktivitas otonom ini tidak hanya berdampak pada kondisi fisik tetapi juga memengaruhi kesiapan mental untuk menghadapi tugas, seperti dalam pemuatan perhatian dan pengambilan keputusan. Selain itu, Onisczchenko dan Stanislawiak (2020) menemukan bahwa tingginya reaktivitas emosional berkorelasi dengan peningkatan kecenderungan untuk menghindari situasi menegangkan, yang kemudian mendorong individu untuk memilih perilaku penghindaran seperti prokrastinasi. Kedua dimensi tersebut menjelaskan bagaimana *state anxiety* menurunkan kapasitas individu dalam mengelola tugas akademik dan meningkatkan kecenderungan untuk menunda tugas, sehingga mendukung temuan adanya pengaruh positif yang signifikan antara *state anxiety* terhadap prokrastinasi akademik.

Temuan dalam penelitian ini juga selaras dengan apa yang dijelaskan dalam teori beban kognitif dan teori *avoidance coping*. Teori beban kognitif menekankan bahwa kapasitas memori kerja manusia terbatas (Sweller, 1988). Penelitian Cezar dan Macada (2023) menemukan bahwa semakin tinggi kecemasan yang dirasakan maka semakin tinggi pula muatan kognitif berlebih (*cognitive overload*) yang terjadi. Keduanya berhubungan positif dengan perilaku penghindaran terhadap tugas yang dibebankan.

Sementara itu, *avoidance coping* merupakan strategi coping maladaptif dengan menghindari atau mengalihkan diri dari pemicu kecemasan dan stres. Bila tugas akademik dianggap sebagai pemicu kecemasan dan stres, maka seseorang cenderung menghindari dengan melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas tersebut (Lasalle-Castro, 2023). Hal ini diperkuat dengan penelitian Sirois dan Pychyl (2013) yang menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan bentuk respon terhadap emosi tertentu. Prokrastinasi terjadi ketika seseorang terlalu fokus untuk mengalihkan diri dari perasaan negatif yang sedang dirasakan karena tugas yang dihadapi.

Keterkaitan hasil penelitian dengan pendekatan *Unity of Science* dapat dijelaskan melalui Surah Ar-Ra'd (13): 28 berikut ini.

الَّذِينَ ءامُنُوا وَتَطْمَئِنُ قُلُوبُهُمْ بِذِكْرِ اللَّهِ أَلَا بِذِكْرِ اللَّهِ تَطْمَئِنُ الْقُلُوبُ

Artinya: “(yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka menjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.“ (QS Ar-Ra’d [13]: 28)

Penelitian ini menyatakan bahwa adanya tingginya *state anxiety* pada siswa terbukti mampu meningkatkan kemungkinan terjadinya prokrastinasi akademik, hal ini sejalan dengan penjelasan Allah dalam surah Al-Ra’d ayat 28 tersebut. Bahwasannya ketentraman hati dapat diperoleh dengan mengingat Allah (Shihab, 2002:599). Dalam konteks ini, mengingat Allah dapat menurunkan *state anxiety* yang dirasakan sehingga meminimalisir prokrastinasi akademik pada siswa.

3. Pengaruh dukungan teman sebaya dan *state anxiety* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 16 Semarang

Berdasarkan hasil uji pengaruh simultan dukungan teman sebaya dan *state anxiety* terhadap prokrastinasi akademik, menunjukkan nilai F hitung $40,69 > F$ tabel 3,03 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($\text{sig.} < 0,05$) maka H3 diterima. Artinya terdapat pengaruh sangat signifikan dari variabel dukungan teman sebaya dan *state anxiety* terhadap prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 16 Semarang. Diketahui nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,242 yang berarti bahwa variabel dukungan teman sebaya dan *state anxiety* memberikan sumbangsih sebesar 24,2% terhadap perubahan dalam prokrastinasi akademik sedangkan sisanya sebesar 75,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam riset ini.

Teman sebaya memegang peranan penting dalam menciptakan lingkungan sosial yang kondusif, dimana beragam bentuk dukungan yang diberikan antar siswa dapat membantu menurunkan tingkat kecemasan yang muncul ketika menghadapi tuntutan akademik. Para peneliti telah menyatakan bahwa emosi negatif, seperti kecemasan, depresi, dan stress, merupakan faktor risiko penting yang memengaruhi prokrastinasi (Tice dkk., 2001; Wohl dkk., 2010). Semakin rendah *perceive social support* yang dimiliki, maka semakin tinggi emosi negatif yang dialami (Jacobson dkk., 2017; Lyubomirsky & Layous, 2013). Untuk meredam emosi negatif yang dirasakan, seseorang lebih memilih untuk melakukan beragam kegiatan yang memberikan kesenangan instan daripada menyelesaikan tugasnya, hal ini mendorong terjadinya prokrastinasi (Tice & Baumeister, 1997). Dengan kata lain, prokrastinasi digunakan

sebagai strategi regulasi emosi maladaptif dikala seseorang merasa minim dukungan sosial (Sirois & Pychyl, 2013).

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menegaskan bahwa dukungan teman sebaya dan *state anxiety* berpengaruh dalam prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, untuk meminimalisir kemungkinan terjadinya prokrastinasi akademik, diperlukan penguatan dukungan teman sebaya dan pengelolaan *state anxiety*. Upaya penguatan dukungan teman sebaya dapat dilakukan dengan membangun lingkungan sekolah yang mendukung kerja sama antar siswa, diantaranya melalui kegiatan belajar kelompok, organisasi, dan program pelatihan konselor sebaya (Crisp dkk., 2020). Sementara itu, strategi yang dapat digunakan untuk mengelola *state anxiety* meliputi pelatihan manajemen stres, teknik relaksasi, serta peningkatan keterampilan regulasi diri dalam belajar (Teresa dkk., 2023; Nuralviah, 2023; Harry dkk., 2016). Dukungan dari guru, konselor sekolah, serta lingkungan keluarga yang positif juga dapat membantu siswa mengembangkan mekanisme coping yang lebih sehat dalam menghadapi tekanan akademik (Cahyaningrum & Da'i, 2023).

Meskipun temuan ini memberikan kontribusi penting bagi pemahaman mengenai dinamika dukungan teman sebaya, *state anxiety*, dan prokrastinasi, namun penelitian ini masih memiliki keterbatasan, yaitu sampel yang hanya berasal dari satu sekolah. Oleh karena itu, kemampuan untuk mengeneralisasikan temuan dalam populasi yang berbeda menjadi terbatas. Penelitian lebih lanjut di berbagai konteks dan dengan sampel yang lebih heterogen diperlukan untuk memperkuat temuan ini. Selain itu, masih terdapat faktor prokrastinasi akademik lain yang perlu diteliti lebih lanjut seperti efikasi diri, regulasi diri, dan mekanisme coping lainnya.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Terdapat pengaruh sangat signifikan dari dukungan teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 16 Semarang. Pada nilai koefisien regresi dukungan teman sebaya menunjukkan angka sebesar -0,256. Artinya setiap kenaikan skor dukungan teman sebaya per satuan, maka skor kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik akan berkurang sebesar 0,256.
2. Terdapat pengaruh sangat signifikan dari *state anxiety* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 16 Semarang. Pada nilai koefisien regresi *state anxiety* menunjukkan angka sebesar 0,152. Artinya setiap kenaikan skor *state anxiety* per satuan, maka skor kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik akan bertambah sebesar 0,152.
3. Terdapat pengaruh sangat signifikan dari variabel dukungan teman sebaya dan *state anxiety* terhadap prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 16 Semarang.

Keterkaitan hasil penelitian ini dengan pendekatan *Unity of Science* dapat dijelaskan melalui QS. Al-Maidah (5): 2 dan QS. Ar-Ra'd (13): 28.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan, peneliti memberikan saran sebagai untuk berbagai pihak sebagai berikut:

1. Bagi Siswa

Siswa diharapkan untuk saling memberikan dukungan dengan sesamanya. Dengan ini, mereka dapat saling mendukung dalam mengatasi tantangan akademik, sambil mengelola *state anxiety* yang rentan dialami sesama siswa. Penyusunan jadwal belajar yang terstruktur dan penerapan strategi manajemen waktu, misalnya dengan metode Pomodoro, dapat membantu memecah tugas besar menjadi bagian-bagian yang lebih mudah dikelola. Kemudian, refleksi diri secara berkala juga dapat dilakukan untuk mengidentifikasi sumber kecemasan. Selain itu, siswa juga diharapkan untuk

meminta bantuan dari guru atau konselor apabila menghadapi permasalahan yang tidak bisa diselesaikan sendiri. Hal ini dapat mendukung terciptanya lingkungan belajar yang kondusif dan optimal dalam mencapai prestasi akademik.

2. Bagi Guru

Guru perlu mengimplementasikan metode pembelajaran kolaboratif yang mendorong interaksi positif antar siswa serta memberikan umpan balik yang konstruktif agar siswa dapat mengenali dan mengatasi kelemahan tanpa memunculkan perasaan kecemasan berlebih. Pendidik juga dianjurkan untuk bekerja sama dengan konselor dalam menyelenggarakan *workshop* atau pelatihan guna meningkatkan keterampilan sosial dan emosional siswa. Hal ini diharapkan dapat memperkuat hubungan sosial dan meminimalisir kecemasan, yang pada akhirnya dapat mencegah terjadinya prokrastinasi.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengembangkan penelitian lanjutan dengan variabel-variabel lain yang memengaruhi prokrastinasi akademik, seperti efikasi diri, regulasi diri, gaya pengasuhan orang tua, dan mekanisme coping lainnya. Penelitian dengan populasi yang berbeda juga perlu dilakukan guna memperkuat temuan ini.

Mengingat topik prokrastinasi akademik sudah banyak diteliti, maka penelitian kualitatif dengan metode studi kepustakaan perlu dilakukan. Hal ini guna menyusun kerangka teoretis yang komprehensif serta memperoleh gambaran menyeluruh mengenai prokrastinasi akademik berdasarkan temuan-temuan yang sudah ada. Selain itu, metode semacam ini juga dapat digunakan untuk mencari solusi atas permasalahan prokrastinasi akademik sesuai temuan dari beragam hasil penelitian yang telah ada.

DAFTAR PUSTAKA

- Afrizal, D. DA, & Alfaruqy, M. Z. M. (2023). *Prokrastinasi Akademik dan Alienasi pada Mahasiswa Psikologi Universitas Diponegoro Angkatan 2019 yang Mengerjakan Skripsi*. [Universitas Diponegoro]. <https://eprints2.undip.ac.id/id/eprint/15933/>
- Amalina, I. K. (2024). *Hubungan Antara Hukungan Sosial Teman Sebaya dengan Academic Burnout pada mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam (FEBI) UIN Walisongo Semarang*. [Skripsi]. Fakultas Psikologi. Universitas Islam Sultan Agung Semarang.
- Amelia, K., & Hadiwinarto. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik siswa dada kelas X IPS di SMA 2 Mukomuko. *CONSILIA: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 1–9. https://ejournal.unib.ac.id/index.php/j_consilia
- APA. (2018). *State Anxiety Definition*. APA Dictionary of Psychology. <https://dictionary.apa.org/state-anxiety>
- Aprianti, K. D. (2012). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Pendidikan Tata Niaga Universitas Negeri Jakarta* [Skripsi]. Fakultas Ekonomi. Universitas Negeri Jakarta.
- Arikunto, S. (2010). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Artanti, D. D. (2019). Pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Gombong. *Jurnal Riset Mahasiswa Bimbingan dan Konseling*, 5(3), 254–260.
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi edisi 3* (3rd ed.). Pustaka Pelajar.
- Bandura, A. (1986). *Social Foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Prentice-Hall, Inc. <https://psycnet.apa.org/record/1985-98423-000>
- Barel, E., Shahrabani, S., Mahagna, L., Massalha, R., Colodner, R., & Tzischinsky, O. (2023). State anxiety and procrastination: The moderating role of neuroendocrine factors. *Behavioral Sciences*, 13(3), 204. <https://doi.org/10.3390/BS13030204>
- Budiyanti, D. E. (2022). *Hubungan Kecemasan Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi*. [Skripsi]. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Burka, J., & Yuen, L. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Da Capo Press. https://www.booksfree.org/wp-content/uploads/2022/04/Procrastination-by-Jane-B-Burka-and-Lenora-M-Yuen-booksfree.org_.pdf
- Cahyani, R. A., Suprapti, A., & Afriwilda, M. T. (2023). Hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi akademik siswa. *ONISILIA: Jurnal Ilmiah BK*, 6(3), 60–69.
- Cahyaningrum, V. D., & Da'i, M. (2023). Development of a coping-stress technique guide to reduce students' academic anxiety in the post-pandemic era. *Nusantara of Research : Jurnal Hasil-Hasil Penelitian Universitas Nusantara PGRI Kediri*, 10(3), 322–330. <https://doi.org/10.29407/NOR.V10I3.19294>
- Catrunada, L., & Puspitawati, I. (2008). *Perbedaan Kecenderungan Prokrastinasi Tugas Skripsi Berdasarkan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert* [Skripsi]. Fakultas Psikologi. Universitas Gunadarma.
- Cavusoglu, C., & Karatas, H. (2015). Academic procrastination of undergraduates: Self-determination theory and academic motivation. *The Anthropologist*, 20(3), 735.

- Chandani, N. (2020). *Profil Regulasi Emosi Siswa SMP dan Implikasinya Terhadap Layanan Bimbingan dan Konseling (Penelitian Deskriptif Kuantitatif pada Siswa Kelas VIII SMP KHZ Musthafa)*. [Skripsi]. Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan. Universitas Muhammadiyah Tasikmalaya.
- Cobb, S. (1976). Social support as a moderator of life stress. *Psychosomatic Medicine: Journal of Biobehavioral Medicine*, 38(5), 300–314. <https://doi.org/10.1097/00006842-197609000-00003>
- Cooper, D. R., & Schindler, P. S. (2014). *Business research methods* (12th ed.). McGraw-Hill Higher Education. https://books.google.com/books/about/Business_Research_Methods.html?hl=id&id=az0cAAAAQBAJ
- Creswell, J. W., & Creswell, J. D. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications, Inc.
- Crutchley, H. D., Eccles, J., & Garfinkel, S. N. (2013). Interaction between cognition, emotion, and the autonomic nervous system. Dalam *Handbook of Clinical Neurology* (Vol. 117, hlm. 59–77). Elsevier. <https://doi.org/10.1016/B978-0-444-53491-0.00006-7>
- Dayantri, S., & Netrawati, N. (2023). Manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 21137–21143. <https://doi.org/10.31004/JPTAM.V7I3.9626>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). Intrinsic motivation and self-determination in human behavior. Dalam *Intrinsic Motivation and Self-Determination in Human Behavior*. Plenum Press. <https://sci-hub.se/10.1007/978-1-4899-2271-7>
- Endler, N. S., & Parker, J. D. A. (1990). State and trait anxiety, depression and coping styles. *Australian Journal of Psychology*, 42(2), 207–220. <https://doi.org/10.1080/00049539008260119>
- Endler, N. S., Edwards, J. M., Vitelli, R., & Parker, J. D. A. (1989). Assessment of state and trait anxiety: Endler multidimensional anxiety scales. *Anxiety Research*, 2(1), 1–14. <https://doi.org/10.1080/08917778908249322>
- Endler, N. S., Parker, J. D. A., Bagby, R. M., & Cox, B. J. (1991). Multidimensionality of state and trait anxiety: Factor structure of the endler multidimensional anxiety scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(6), 919–926. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.6.919>
- Endriani, N., & Syukur, Y. (2015). Kesiapan siswa dalam menyelesaikan tugas sekolah. *Konselor*, 4(3), 135. <https://doi.org/10.24036/02015436465-0-00>
- Fan, J., Cheng, Y., Tang, M., Huang, Y., & Yu, J. (2024). 10. The mediating role of ego depletion in the relationship between state anxiety and academic procrastination among university students. *Scientific Reports*, 14(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-024-66293-6>
- Febriani, D. (2019). *Pengaruh Kecemasan Akademik Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi yang Mengontrak Ulang P3 dan P2S di Universitas “X” Kota Bandung* [Skripsi]. Fakultas Psikologi. Universitas Kristen Maranatha
- Ferrari, J. R., & Olivette, M. J. (1994). Parental authority and the development of female dysfunctional procrastination. *Journal of Research in Personality*, 28(1), 87–100. <https://doi.org/10.1006/JRPE.1994.1008>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and task avoidance. Dalam *Procrastination and Task Avoidance*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>

- Firmantyo, T., & Alsa, A. (2016). Integritas Akademik dan Kecemasan Akademik dalam Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1), 1–11. <https://doi.org/10.21580/PJPP.V1I1.959>
- Ghozali, I. (2018). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS 25 (Edisi 9)* (9th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N., Azmi, K. R., & Al-Giffari, H. A. (2024). Peer support and the mental health of Indonesian migrant workers: The mediating role of spiritual well-being and coping strategies. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 21–36. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v9i1.20341>
- Green, Z. A., Faizi, F., Jalal, R., & Zadran, Z. (2022). Emotional support received moderates academic stress and mental well-being in a sample of Afghan University students amid COVID-19. *The International Journal of Social Psychiatry*, 68(8), 1748–1755. <https://doi.org/10.1177/00207640211057729>
- 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>
- Haynes, S. N., Richard, D. C. S., & Kubany, E. S. (1995). Content validity in psychological assessment: A functional approach to concepts and methods. *Psychological Assessment*, 7(3), 238–247. <https://doi.org/10.1037/1040-3590.7.3.238>
- Hirsch, B. J., & DuBois, D. L. (1992). The relation of peer social support and psychological symptomatology during the transition to junior high school: A two-year longitudinal analysis. *American Journal of Community Psychology*, 20(3), 333–347. <https://doi.org/10.1007/BF00937913>
- House, J. S., Robbins, C., & Metzner, H. L. (1982). The association of social relationships and activities with morality: Prospective evidence from the Tecumseh Community Health Study. *American Journal of Epidemiology*, 116(1), 123–140. <https://doi.org/10.1093/oxfordjournals.aje.a113387>
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi Perkembangan : Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (5 ed.). Erlangga. https://hellomotion.sch.id/wpcontent/uploads/2022/10/Elizabeth_Hurlock_Psikologi_Perkembangan.pdf
- Ibda, F. (2023). Dukungan sosial: Sebagai bantuan menghadapi stres dalam kalangan remaja yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita: Journal of Education Sciences and Teacher Training*, 12(2), 153–172.
- Indrawan. (2019). *Dukungan Sosial pada Remaja (Studi Kasus pada Siswa Pelaku Kenakalan di SMP Negeri 1 Rancaekek)* [Skripsi]. Fakultas Ilmu Sosial dan Politik. Universitas Padjajaran.
- Irsyad, R. B. S. A. (2022). *Pengaruh Motivasi Belajar Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 1 Turen*. [Thesis]. Fakultas Psikologi. UIN Maulana Malik Ibrahim.
- Jacobson, N. C., Lord, K. A., & Newman, M. G. (2017). Perceived emotional social support in bereaved spouses mediates the relationship between anxiety and depression. *Journal of affective disorders*, 211, 83–91. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2017.01.011>

- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915–931. <https://doi.org/10.1016/J.CEDPSYCH.2007.07.001>
- Lasalle-Castro, R. (2023). *The development of procrastination: Anxiety, effortful control, avoidance coping, and the protective influence of executive functioning*. California State University Northridge.
- Lazarus, R. S. (1992). Emotion and adaptation. Dalam *Handbook of Personality: Theory and Research* (Vol. 21, Nomor 4, hlm. 609–637). Guilford. <https://sci-hub.se/10.2307/2075902>
- Lubis, B. S. (2018). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi dalam Menyelesaikan Skripsi Universitas Medan Area*. [Skripsi]. Fakultas Psikologi. Universitas Medan Area.
- Lyubomirsky, S., & Layous, K. (2013). How do simple positive activities increase well-being? *Current Directions in Psychological Science*, 22(1), 57–62. <https://doi.org/10.1177/0963721412469809>
- Marks, I., & Lader, M. (1973). Anxiety states (anxiety neurosis): A review. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 156(1), 3–18. <https://doi.org/10.1097/00005053-197301000-00001>
- Martiana, L., Batubara, A., Ginting, S. U. B., & Dina, R. (2022). Pengaruh teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik siswa SMK Swasta Tunas Pelita Binjai. *Jurnal Serunai Bimbingan dan Konseling*, 11(1), 25–32.
- McCloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). Finally!: The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale. *Proceedings of the American Psychological Association Annual Conference*, 1–43.
- Milgram, N., & Toubiana, Y. (2010). Academic anxiety, academic procrastination, and parental involvement in students and their parents. *British Journal of Educational Psychology*, 69(3), 345–361. <https://doi.org/10.1348/000709999157761>
- Mokalu, V. R., & Boangmanalu, C. V. J. (2021). Teori psikososial Erik Erikson: Implikasinya bagi pendidikan agama kristen di sekolah. *Vox Edukasi: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 12(2), 180–192.
- Mu'alima, K. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik peserta didik. *KoPen: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 30–33.
- Nadzifa, I. A. (2023). *Pengaruh Efikasi Diri dan Stres Akademik Terhadap Prokrastinasi Siswa/i SMP Islam Al-Azhar 23 Semarang* [Skripsi]. Fakultas Psikologi dan Kesehatan. UIN Walisongo Semarang.
- Newman, B. M. ., & Newman, P. R. (2017). *Development through life: A psychosocial approach* (13 ed.). Cengage Learning.
- Nuralviah, D. (2023). The effect of autogenic relaxation techniques on anxiety levels in facing the end of semester assessment. *Journal of Complementary Nursing*, 2(3), 199–204. <https://doi.org/10.53801/JCN.V2I3.118>
- Nurhidayati, D. D. (2016). Peningkatan pemahaman manajemen waktu melalui bimbingan kelompok dengan teknik problem solving pada siswa. *PSIKOPEDAGOGIA: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 24–32. <https://doi.org/10.12928/PSIKOPEDAGOGIA.V5I1.4592>

- Nuriyyatiningsrum, N. A. H., Zikrinawati, K., Lestari, P., & Madita, R. (2023). Quality of life of college students: The effects of state anxiety and academic stress with self-control as a mediator. *Psikohumaniora*, 8(1), 87–102. <https://doi.org/10.21580/PJPP.V8I1.14733>
- Oniszczenco, W., & Stanisławiak, E. (2020). Affective temperaments and procrastination as mediated by emotional reactivity in a nonclinical adult sample. *Current Issues in Personality Psychology*, 8(2), 92–99. <https://doi.org/10.5114/CIPP.2020.96086>
- Papalia, D. E., Olds, S. W., & Feldman, R. D. (2009). Human development. Dalam *The Mc Graw Hill Companies* (11 ed., Vol. 1). McGraw Hill. https://archive.org/details/humandevelopment0000papa_2nded.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738–749. <https://doi.org/10.30872/PSIKOBORNEO.V8I4.5578>
- Piaget, J. (1932). The moral judgment of the child. Dalam *The American Journal of Psychology* (1 ed., Nomor 3). The Free Press Glencore. https://www.burmalibrary.org/docs20.Piaget-moral_judgment_of_the_child-en-ocr-tu.pdf
- Plass, J. L., Moreno, R., & Brünken, R. (2010). Cognitive load theory. Dalam *Cambridge University Press*. Cambridge University Press. [https://staibabussalamsula.ac.id_.pdf](https://staibabussalamsula.ac.id/wp-content/uploads/2024/01/Cognitive-Load-Theory-staibabussalamsula.ac_id_.pdf)
- 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>
- Prayogy, N. (2023). *Hubungan Dukungan Teman Sebaya Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Psikologi UIN Ar-Raniry Banda Aceh*. [Skripsi]. Fakultas Psikologi. UIN Ar-Raniry Banda Aceh.
- Putri, N. M. A., & Kurniasari, I. (2019). Pengaruh kecemasan matematika dan motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik. *JPPMS: Jurnal Penelitian Pendidikan Matematika dan Sains*, 3(1), 42–45.
- Pychyl, T. A., & Sirois, F. M. (2016). Procrastination, emotion regulation, and well-being. *Procrastination, Health, and Well-Being*, 163–188. <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-802862-9.00008-6>
- Qabih, F. A. (2023). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Mengerjakan Skripsi Mahasiswa UM Sumatera Barat*. [Skripsi]. Fakultas Agama Islam. Universitas muhammadiyah Sumatera Barat.
- Rabin, L. A., Fogel, J., & Nutter-Upham, K. E. (2011). Academic procrastination in college students: The Role of Self-reported Executive Function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 33(3), 344–357. <https://doi.org/10.1080/13803395.2010.518597>
- Rahayu, R. P., & Putri, A. R. S. (2024). Hubungan kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Public Health and Safety International Journal*, 4(1), 2715–5854. <https://doi.org/10.55642>
- Rahmawati, D. R., Wardani, D. K., Noviani, L., & Yuliyanto, R. (2024). Moderating effect of self-regulation on the relationship between adversity quotient and family social support on academic procrastination in thesis completion. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 195–214. <https://doi.org/10.21580/PJPP.V9I2.21384>

- Ramaiah, S. (2003). Sejauh mana kecemasan dianggap wajar? Dalam *Kecemasan, Bagaimana Mengatasi Penyebabnya* (1 ed.). Pustaka Populer Obor. <https://books.google.co.id/books?id=LOJsrMTwYAcC&printsec=copyright&hl=id#v=onepage&q&f=false>
- Reska, N., & Taufik, T. (2019). Relationship of self confidence and academic procrastination students S1 guidance and counseling FIP UNP. *Jurnal Neo Konseling*, 1(3), 1–6. <https://doi.org/10.24036/00138KONS2019>
- Rohma, L. I., Mufidah, E. F., Jauharah, F. I., Rahmawati, N., & Mawardiyah, C. A. (2024). Pengaruh motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas PGRI Adi Buana Surabaya. *Prosiding Seminar & Lokakarya Nasional Bimbingan dan Konseling 2024 PD ABKIN JATIM*, 35–42.
- Rosida, A. N., & Syah, M. E. (2024). Hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi penyusunan skripsi pada mahasiswa akhir. *Islamika Granada*, 5(1), 11–17. <https://doi.org/10.51849/IG.V5I1.288>
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55(1), 68–78. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.68>
- Santrock, J. W. (2019). *Adolescence* (17 ed.). McGraw-Hill Education. <https://www.mheducation.com/unitas/highered/sample-chapters/9781260058789.pdf>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7 ed.). John Wiley & Sons. <https://perpus.univpancasila.ac.id/repository/EBUPT180065.pdf>
- Sarason, B. R., Sarason, I. G., & Pierce, G. R. (1990). *Social Support: An Interactional View*. J. Wiley&Sons. https://books.google.co.id/books/about/Social_Support.html?id=oye3AAAAIAAJ&redir_esc=y
- Sarason, I. G. (1981). Test anxiety, stress, and social support. *Journal of Personality*, 49(1), 101–114. <https://doi.org/10.1111/J.1467-6494.1981.TB00849.X>
- Sari, M. P., & Hazim, H. (2023). Hubungan antara kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi dan ilmu pendidikan Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*, 5(1), 1–5. <https://doi.org/10.21070/jims.v5i0.1581>
- Sasmita, H., Prayitno, P., & Karneli, Y. (2020). Layanan bimbingan konseling sebagai upaya pembentukan kemandirian siswa. *IJoCE: Indonesian Journal of Counseling and Education*, 1(2), 37–47.
- Sayekti, W. I., & Sawitri, D. R. (2020). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tahun kelima yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Ilmu Budaya dan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 412–423. <https://doi.org/10.14710/EMPATI.2018.20259>
- Schunk, D. H., & DiBenedetto, M. K. (2020). Motivation and social cognitive theory. Dalam *Contemporary Educational Psychology* (Vol. 60). Academic Press. <https://sci-hub.se/downloads/2019-12-11/91/10.1016@j.cedpsych.2019.101832.pdf>
- Senecal, C., Koestner, R., & Vallerand, R. J. (1995). Self regulation and academic procrastination. *The Journal of Social Psychology*, 135(5), 607–619.

- Setianingsih, W. (2020). *Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya, Self Regulated Learning, Ekstrakulikuler Terhadap Prokrastinasi Akademik Mata Pelajaran Pengantar Akuntansi Melalui Motivasi Berprestasi (Studi Kasus Peserta Didik Kelas X SMK N 2 Purworejo)*. [Skripsi]. Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi. Universitas Negeri Semarang.
- Setyahandayani, A. A., & Sugiharti, R. (2024). Pengaruh konsep diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dengan kecemasan akademik sebagai variabel intervening. *Reswara Journal of Psychology*, 3(1).
- Setyawan, D. A. (2021). Penerapan konseling behavioral dengan teknik pemodelan sebaya untuk mengurangi kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik siswa. *Guidance: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 18(02), 44–51. <https://doi.org/10.34005/GUIDANCE.V18I02.1862>
- Setyawan, W. (2020). *Hubungan Antara Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa*. [Skripsi]. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Shihab, Q. (2002a). *Tafsir Al Mishbah: pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 6). Lentera Hati.<https://ia803106.us.archive.org/22/items/etaoin/Tafsir%20AlMishbah%20Jilid%2006%20-Dr.%20M.%20Quraish%20Shihab.pdf>
- Shihab, Q. (2002b). *Tafsir Al Mishbah: pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 1). Lentera Hati.<https://ia801806.us.archive.org/13/items/tafsir-al-mishbah-prof-dr.-m.-quraish-shihab-Tafsir%20Al-Mishbah%20Jilid%2001%20-Dr.%20M.%20Quraish%20Shihabpagesdeleted.pdf>
- Shihab, Q. (2002c). *Tafsir Al Mishbah: pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 15). Lentera Hati.<https://ia903106.us.archive.org/22/items/etaoin/Tafsir%20AlMishbah%20Jilid%2015%20-Dr.%20M.%20Quraish%20Shihab.pdf>
- Shihab, Q. (2002d). *Tafsir Al Mishbah: pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 2). Lentera Hati.<https://mtsmu2bakid.sch.id/wp-content/uploads/2023/06/Tafsir-misbah-jilid-2-Quraish-Shihab-Z-Library.pdf>
- Shihab, Q. (2002e). *Tafsir Al Mishbah: pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 3). Lentera Hati.<https://ia803106.us.archive.org/22/items/etaoin/Tafsir%20AlMishbah%20Jilid%2003%20-Dr.%20M.%20Quraish%20Shihab.pdf>
- Shihab, Q. (2002f). *Tafsir Al Mishbah: pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur'an* (Vol. 9). Lentera Hati.<https://ia903106.us.archive.org/22/items/etaoin/Tafsir%20AlMishbah%20Jilid%2009%20-Dr.%20M.%20Quraish%20Shihab.pdf>
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the priority of short-term mood regulation: Consequences for future self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127. <https://doi.org/10.1111/SPC3.12011>
- Skinner, E. A., Edge, K., Altman, J., & Sherwood, H. (2003). Searching for the structure of coping: A review and critique of category systems for classifying ways of coping. *Psychological Bulletin*, 129(2), 216–269. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.129.2.216>
- Soben, G., Solang, D. J., & Narosaputra, D. A. N. (2021). Pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa program studi psikologi UNIMA . *PSIKOPEDIA*, 2(3), 237–243. <https://doi.org/10.53682/PJ.V2I3.3546>
- Sofiani, F., & Fauziah, N. (2014). Hubungan antara avoidance coping dengan burnout pada ibu bekerja part time di kawasan konveksi Kabupaten Tegal, 3(4), 194-204. *Jurnal Empati*, 3, 194–204.

- 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>
- Spielberger, C. D. (1966). Theory and research on anxiety. Dalam *Anxiety and Behavior*. Academic Press. <http://www.sciencedirect.com:5070/book/9781483231310/anxiety-and-behavior>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Sugiyono, Sunawan, & Kurniawati, Y. (2018). *Dinamika motivasi, emosi, dan kognitif dalam pembelajaran*. UNNES Press. <http://lib.unnes.ac.id/43782/1/Dinamika%20Motivasi%2C%20Emosi%2C%20dan%20Kognitif%20dalam%20Pembelajaran.pdf>
- Sugiyono. (2007). *Statistika untuk penelitian* (E. Mulyatiningsih, Ed.). CV Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Penerbit Alfabeta.
- Sujianto, A. E. (2009). *Aplikasi statistik dengan SPSS 16.0*. Prestasi Pustaka.
- Sukardi, H. M. (2021). *Metodologi penelitian pendidikan: Kompetensi dan praktiknya (Edisi Revisi)*. Bumi Aksara.
- Sutraptawan, D. N. N. (2024). The relevance of behavioral counseling with positive reinforcement techniques to improve students' self-confidence. *International Journal of Multidisciplinary Sciences*, 2(2), 211–219. <https://doi.org/10.37329/IJMS.V2I2.2327>
- Sweller, J. (1988). Cognitive load during problem solving: Effects on learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285. https://doi.org/10.1207/S15516709COG1202_4
- Sweller, J. (1988). Cognitive Load During Problem Solving: Effects on Learning. *Cognitive Science*, 12(2), 257–285. https://doi.org/10.1207/S15516709COG1202_4
- Syahril, A. (2020). *Hubungan Antara Konformitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri 1 Ujungbatu Rokan Hulu*. [Skripsi]. Fakultas Psikologi. UIN Sultan Syarif Kasim Riau.
- Taylor, S. E. (2012). Social support: A review. Dalam *The Oxford Handbook of Health Psychology* (hlm. 190–214). Oxford University Press.
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. *Psychological Science*, 8(6), 454–458. <https://doi.org/10.1111/J.1467-9280.1997.TB00460.X>
- Tice, D. M., Bratslavsky, E., & Baumeister, R. F. (2001). Emotional distress regulation takes precedence over impulse control: If you feel bad, do it! *Journal of Personality and Social Psychology*, 80(1), 53–67. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.80.1.53>
- Umanah, R. (2023). *Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Angkatan 2019 Program Studi Tadris IPS IAIN Parepare* [Skripsi]. Fakultas Tarbiyah. UIN Parepare.
- Vagg, P. R., Spielberger, C. D., & O’hearn Jr, T. P. (1980). Is the state-trait anxiety inventory multidimensional? *Personality and individual differences*, 1(3), 207–214.s
- Vansteenkiste, M., Simons, J., Lens, W., Sheldon, K. M., & Deci, E. L. (2004). Motivating learning, performance, and persistence: The synergistic effects of intrinsic goal contents and autonomy-

- supportive contexts. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(2), 246–260. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.2.246>
- Wentzel, K. R., & Caldwell, K. (1997). Friendships, peer acceptance, and group membership: Relations to academic achievement in middle school. *Child Development*, 68(6), 1209. <https://doi.org/10.2307/1132301>
- Winarso, W. (2023). *Mengelola prokrastinasi akademik (Pendekatan psikoedukasi berbasis religiositas)*. Jejak Pustaka. https://repository.syekhnurjati.ac.id/13056/1/Widodo_Mengelola%20Prokrastinasi%20Akademik.pdf
- Wiyarti, H. A., & Setyawan, I. (2018). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi menghafal al-quran pada santri di Pondok Pesantren Modern Islam Assalam Surakarta. *Jurnal EMPATI*, 6(4), 33–36. <https://doi.org/10.14710/EMPATI.2017.19985>
- Wohl, M. J. A., Pychyl, T. A., & Bennett, S. H. (2010). I forgive myself, now I can study: How self-forgiveness for procrastinating can reduce future procrastination. *Personality and Individual Differences*, 48(7), 803–808. <https://doi.org/10.1016/J.PAID.2010.01.029>
- Yohanes, B., Subanji, & Sisworo. (2016). Beban kognitif siswa dalam pembelajaran materi geometri. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, 1(2), 187–195.
- Youcef, N., Irfan, M., & Aldylaylan, F. (2023). The effects of stress and anxiety on the academic performance of students: A cross-sectional experimental study. *Journal of Education Research & Social Sciences Review (JERSSR)*, 3(2), 199–207. https://www.researchgate.net/publication/373103352_The_Effects_of_Stress_and_Anxiety_on_the_Academic_Performance_of_Students_A_Cross_Sectional_Experimental_Study
- 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
Lampiran 1 Alat Ukur Penelitian
ALAT UKUR PENELITIAN

Kepada Yth.

Siswa SMP Negeri 16 Semarang

Perkenalkan Saya Rahma Luthfiani Azizah, mahasiswa semester tujuh Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang. Saat ini saya sedang melaksanakan skripsi berupa penelitian mengenai kondisi siswa SMP Negeri 16 Semarang. Oleh karena itu, saya memohon bantuan dan kesediaan adik-adik untuk meluangkan waktu mengisi pernyataan-pernyataan yang ada pada skala di bawah ini.

Semua pernyataan dalam skala ini berhubungan dengan keadaan adik-adik sehari-hari dan tidak memuat hal-hal yang akan merugikan serta **tidak akan mempengaruhi penilaian apapun**. Untuk itu saya berharap adik-adik bersedia mengisi skala psikologi ini **secara lengkap sesuai dengan keadaan, pendapat, dan pemikiran sendiri**. Dengan mengisi pernyataan-pernyataan dibawah ini dapat bermanfaat untuk mengungkap kondisi psikologis adik-adik. Setiap orang dapat memiliki jawaban berbeda dan **tidak ada jawaban yang salah**. Saya sangat menghargai kejujuran adik-adik dalam pengisian skala ini dan akan menjamin **kerahasiaan** serta hanya akan menggunakan data untuk kepentingan penelitian.

Apabila terdapat pertanyaan dalam pengisian skala ini dapat menghubungi via whatsapp atau telepon ke 085700105980 (Rahma Luthfiani Azizah). Demikian permohonan saya, atas kesediaan bantuan dan kerjasama adik-adik, saya ucapkan terima kasih.

Hormat Saya,

Rahma Luthfiani Azizah

I. IDENTITAS RESPONDEN

Nama :
Jenis Kelamin : L/P
Kelas :

II. PETUNJUK PENGISIAN

- Bacalah pernyataan-pernyataan di bawah ini!
- Berikan tanda centang (✓) pada pilihan jawaban yang paling sesuai dengan keadaan adik-adik!
- Jawaban yang adik-adik berikan tidak mengandung nilai benar ataupun salah. Akan tetapi menunjukkan kesesuaian kondisi adik-adik terhadap setiap pernyataan yang tersedia. Jadi, jawab dengan sejujur-jujurnya ya.

Skala 1

No.	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1.	Saya biasanya meluangkan waktu untuk melihat dan memeriksa kembali tugas sekolah saya sebelum dikumpulkan.				
2.	Saya menunda pengerjaan tugas sekolah saya sampai menit terakhir pengumpulan.				
3.	Saya menyadari bahwa saya menunggu sampai sehari sebelum batas waktu pengumpulan untuk mulai mengerjakan tugas.				
4.	Saya menyadari bahwa saya harus mengerjakan tugas sekolah, tetapi saya tidak mengerjakannya.				
5.	Ketika mengerjakan tugas sekolah, perhatian saya biasanya teralihkan oleh hal lain.				
6.	Saya menghabiskan banyak waktu pada hal yang kurang penting.				
7.	Perhatian saya teralihkan oleh hal lain yang lebih menyenangkan ketika saya seharusnya mengerjakan tugas sekolah.				
8.	Saya berkonsentrasi pada pengerjaan tugas sekolah dibandingkan dengan hal lainnya.				
9.	Saya tidak dapat fokus mengerjakan tugas sekolah selama lebih dari satu jam karena teralihkan oleh hal lain.				
10.	Durasi fokus saya pada tugas sekolah sangat pendek.				
11.	Bagi saya, belajar untuk menghadapi ujian paling cocok menggunakan Sistem Kebut Semalam (SKS).				
12.	Saya merasa siap untuk mengikuti ujian.				
13.	Belajar pada menit-menit terakhir adalah cara yang terbaik untuk menghadapi ujian.				

14.	Saya dapat meluangkan waktu dengan baik sehingga tidak harus mengerjakan banyak tugas dalam waktu singkat pada akhir semester pelajaran.				
15.	Saya hanya belajar semalam sebelum ujian dimulai.				
16.	Apabila batas waktu pengumpulan tugas sekolah sampai tengah malam, saya akan mengerjakannya sampai jam 23.59				
17.	Ketika diberikan tugas sekolah oleh guru, saya biasanya melupakannya sampai mendekati waktu pengumpulan tugas.				
18.	Teman-teman saya biasanya membuat perhatian saya teralihkan dari tugas sekolah.				
19.	Saya cenderung lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman atau keluarga dibandingkan mengerjakan tugas sekolah.				
20.	Saya sudah merencanakan untuk mengerjakan tugas sekolah di akhir pekan, namun saya justru menghabiskan waktu dengan teman-teman saya.				
21.	Saya senang menunda sesuatu sampai keesokan harinya.				
22.	Saya tidak menghabiskan banyak waktu untuk belajar sampai akhir semester pelajaran.				
23.	Saya sering menunda mengerjakan tugas sekolah yang harus segera diselesaikan.				
24.	Apabila saya tidak memahami sesuatu, saya biasanya menunggu sampai sehari sebelum ujian dilaksanakan untuk memahaminya.				
25.	Saya membaca buku dan membuat catatan kecil sebelum mengikuti pembelajaran di kelas dan mendengarkan guru secara seksama.				

Skala 2

No.	Pernyataan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
1.	Teman-teman menghibur saya agar tidak bersedih.				
2.	Teman-teman mengapresiasi saya saat mendapat nilai bagus.				
3.	Ketika kesulitan mengerjakan PR, teman saya mau mengajari.				
4.	Ketika saya tidak masuk sekolah, teman memberitahu tugas apa yang harus dikerjakan.				
5.	Teman-teman ada bagi saya di kala suka maupun duka.				

6.	Teman-teman membandingkan masalah saya dengan masalah mereka.			
7.	Teman-teman menghina kemampuan yang saya miliki.			
8.	Teman saya tidak mau memberikan tumpangan walau tujuan kita sama.			
9.	Ketika saya bertanya, teman saya enggan memberitahu informasi yang saya butuhkan.			
10.	Saya merasa kesepian meski banyak teman sebaya di sekitar saya.			
11.	Teman-teman mendengarkan cerita saya dengan penuh perhatian.			
12.	Teman-teman memuji saya saat berhasil memperoleh prestasi tertentu.			
13.	Teman saya mau menemani ke UKS bila saya sedang sakit.			
14.	Teman saya membagikan informasi mengenai kegiatan yang sekiranya saya minati.			
15.	Saya dimasukkan dalam grup Whatsapp teman-teman saya.			
16.	Teman-teman mengabaikan curahan hati yang saya sampaikan.			
17.	Teman-teman menganggap rendah keberhasilan yang saya raih.			
18.	Teman menolak untuk menemani saya membeli buku di toko buku.			
19.	Teman-teman membiarkan saya merasa kebingungan atas tugas yang diberikan guru.			
20.	Teman-teman tidak menjenguk saya ketika sakit.			
21.	Teman-teman menyapa saya ketika bertemu.			
22.	Teman-teman meminta diajari karena saya dianggap pandai dalam suatu pelajaran tertentu.			
23.	Teman-teman bersedia meminjamkan catatan mereka untuk saya.			
24.	Teman memberikan saran untuk menyelesaikan permasalahan yang sedang saya dihadapi.			
25.	Ketika diminta guru membentuk kelompok, teman mengajak saya untuk bergabung bersama mereka.			
26.	Teman-teman mengatakan sesuatu yang menyakiti hati saya.			
27.	Tidak ada teman yang mengetahui bahwa saya unggul dalam suatu bidang tertentu.			
28.	Teman tidak mau berbagi makanan ketika saya tidak membawa uang dan bekal.			
29.	Teman-teman hanya memberikan kritik tanpa memberitahu apa yang seharusnya saya lakukan.			

30.	Tidak ada yang mengajak saya bergabung dalam kelompok mereka ketika guru meminta untuk berdiskusi.				
31.	Teman menanyakan alasan kenapa saya tidak berangkat sekolah.				
32.	Teman memberikan hadiah saat saya berhasil meraih sesuatu yang saya inginkan.				
33.	Ketika saya tidak memiliki uang, teman saya mau meminjamkannya.				
34.	Ketika saya merasa bimbang untuk memutuskan sesuatu, teman saya memberikan petunjuk untuk meyakinkan pilihan yang hendak saya ambil.				
35.	Saya diajak teman untuk mengikuti aktivitas kelompok yang direncanakan bersama.				
36.	Teman-teman membicarakan keburukan saya di hadapan orang lain.				
37.	Teman mengabaikan usaha yang saya dedikasikan untuk mencapai sesuatu.				
38.	Teman saya enggan meminjamkan alat tulis ketika saya lupa membawanya.				
39.	Teman saya enggan memberitahu apa yang tidak boleh dilakukan sehingga saya melakukan kesalahan.				
40.	Teman-teman melupakan saya saat merencanakan suatu aktivitas untuk dilakukan bersama.				

Skala 3

Dalam 20 pernyataan di bawah ini, terdapat deskripsi mengenai reaksi dan sikap terhadap tugas sekolah yang Anda hadapi sebagai seorang siswa (menghadapi ujian, melakukan presentasi, setoran hafalan, kerja kelompok, dll).

Keterangan pilihan jawaban adalah sebagai berikut:

- 1: Tidak pernah
- 2: Jarang
- 3: Kadang-kadang
- 4: Sering
- 5: Selalu

Pilih salah satu angka yang paling mendeskripsikan reaksi dan sikap Anda terhadap situasi tersebut.

Contoh: Tangan terasa lembab

Jika tangan Anda selalu terasa lembab saat menghadapi tugas sekolah, maka pilihlah angka 5 (selalu). Bila tangan Anda terkadang terasa lembab saat menghadapi tugas sekolah, maka pilihlah angka 3 (Kadang-kadang). Begitu pula dengan opsi lainnya.

Pada setiap pernyataan, pilihlah salah satu angka yang mengindikasikan “Bagaimana perasaanmu saat menghadapi tugas sekolah sebagai seorang siswa?”

No.	Pernyataan	1	2	3	4	5
1.	Tangan terasa lembab					
2.	Tidak percaya diri atas kemampuan yang dimiliki					
3.	Pernapasan tidak teratur					
4.	Tidak dapat fokus pada tugas yang sedang dikerjakan					
5.	Perut terasa tegang					
6.	Jantung berdebar dengan lebih cepat					
7.	Merasa tidak berdaya					
8.	Tidak dapat berkonsentrasi					
9.	Berkeringat					
10.	Takut gagal					
11.	Mulut terasa kering					
12.	Terlalu sibuk dengan pikiran negatif yang dimiliki					
13.	Merasakan ketidakpastian					
14.	Merasa tegang					
15.	Merasa tidak cukup mampu					
16.	Tangan gemetar					
17.	Muka memerah					
18.	Malu dan gugup akan apa yang dipikirkan orang lain tentang kemampuan saya.					
19.	Merasa tidak kompeten					
20.	Merasa sesak di tenggorokan					

Lampiran 2 Hasil Wawancara Pra-riset

Inisial	Keyakinan Psikologis Terkait Kemampuan	Gangguan Perhatian	Faktor Sosial Penundaan	Manajemen Waktu	Inisiatif Pribadi	Kemalasan
Per tanya an	Apakah kamu yakin mampu menyelesaikan tugas akademik dengan lebih efektif bila sudah mendekati tenggat waktu pengumpulan?	Apa saja yang mengganggu sehingga membuatmu memilih untuk menunda pengajaran tugas akademik?	Apa saja faktor sosial yang membuatmu menunda pengajaran tugas akademik?	Bagaimana pengaturan waktu yang kamu lakukan dalam pengerjaan tugas akademik?	Apakah kamu masih memerlukan dorongan/motivasi dari orang lain dalam mengerjakan tugas akademik?	Apa yang biasa membuatmu merasa malas mengerjakan tugas akademik?
AR	Merasa yakin dapat menyelesaikan tugas akademik	Biasa terganggu oleh teman	Susah menolak bila memang	Merasa keteteran karena sangat sibuk	Membutuhkan dorongan orang lain untuk	Merasa malas belajar bila sedang bermain lego.

	di akhir waktu karena sudah terbiasa melakukannya. Perasaan ini membuatnya menunda penggerjaan tugas akademik.	dan acara organisasi.	ada acara keluarga.	sehingga lebih memilih tidur karena kecapekan daripada mengerjakan tugas.	semangat belajar.	
AF	Merasa yakin dapat menyelesaikan tugas dan menguasai materi dengan Sistem Kebut Semalam sehingga cenderung menunda hingga semalam sebelum pengumpulan tugas/ ujian dilaksanakan.	Merasa terganggu oleh suara bising, notifikasi hp, games, dan media sosial.	Lebih memilih bermain dengan teman dan berkumpul dengan keluarga karena merasa bosan belajar dan ingin mengurangi stress.	Rencana untuk mengerjakan tugas tidak dilaksanakan karena merasa susah.	Semangat belajar tidak hanya datang dari orang lain, bahkan bisa dari hewan dan tumbuhan.	Merasa malas bila tidak memahami materi dan bingung karena tidak menemukannya di internet.
K	Merasa yakin mampu menyelesaikan tugas di akhir waktu dengan memanfaatkan perasaan tidak mau kalah dari teman lain yang mungkin sudah menyelesaikannya. Perasaan ini membuatnya menunda penggerjaan tugas hingga akhir waktu.	Suka keterusan sekalinya membuka hp.	Lebih memilih untuk bermain dengan teman bila sedang di hari libur sehingga menunda penggerjaan tugas akademik.	Belum bisa memprioritaskan mana yang seharusnya dikerjakan terlebih dahulu bila terlalu banyak tugas.	Sudah mampu menyemangati diri sendiri untuk belajar.	Tugas yang banyak dan susah membuatnya merasa malas dan fokusnya teralihkan ke hal-hal yang lebih menyenangkan (beli jajan, main, dll).

Lampiran 3 Hasil Kuesioner Pra-riset

Pertanyaan:

1. Apakah keyakinan bahwa anda bisa menyelesaikan tugas akademik lebih efektif bila sudah mendekati *deadline* membuat anda menunda penggerjaan tugas tersebut?
2. Apakah media sosial, *games*, atau kegiatan lain membuat anda menunda penggerjaan tugas akademik?
3. Apakah anda lebih memilih untuk menghabiskan waktu bersama teman atau keluarga sehingga menunda penggerjaan tugas akademik?
4. Apakah kurangnya perencanaan waktu membuat anda mengerjakan tugas akademik saat mendekati waktu pengumpulan?
5. Apakah anda menunda penggerjaan tugas akademik karena merasa sulit memotivasi diri dan cenderung menunggu orang lain untuk memberi dorongan atau arahan sebelum memulai?
6. Apakah anda menunda penggerjaan tugas akademik karena merasa malas?

No.	Inisial	Usia	Jenis Kelamin	Soal 1	Soal 2	Soal 3	Soal 4	Soal 5	Soal 6
1.	Z	14	Laki-laki	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
2.	W	13	Perempuan	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak
3.	DA	13	Laki-laki	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak
4.	AP	12	Laki-laki	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya
5.	DV	13	Laki-laki	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya
6.	A	12	Perempuan	Tidak	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya
7.	ZA	12	Perempuan	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya
8.	CH	13	Perempuan	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak
9.	CA	14	Perempuan	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya
10.	K	12	Perempuan	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Ya
11.	H	12	Laki-laki	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak	Ya
12.	CP	13	Perempuan	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Ya
13.	RA	13	Laki-laki	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak
14.	DN	13	Laki-laki	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Tidak
15.	M	13	Perempuan	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya
16.	R	13	Laki-laki	Tidak	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya
17.	SH	12	Perempuan	Ya	Ya	Tidak	Tidak	Tidak	Tidak
18.	ST	12	Perempuan	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
19.	SN	11	Perempuan	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya
20.	N	13	Perempuan	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya
21.	AM	12	Perempuan	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya
22.	SF	13	Perempuan	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Tidak
23.	VI	13	Laki-laki	Ya	Ya	Ya	Ya	Tidak	Ya
24.	PA	13	Laki-laki	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Tidak	Tidak
25.	RF	13	Laki-laki	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya
26.	RC	13	Laki-laki	Ya	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya
27.	TA	13	Perempuan	Ya	Ya	Tidak	Ya	Tidak	Ya
28.	DAM	13	Laki-laki	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Ya
29.	VR	13	Perempuan	Ya	Tidak	Ya	Ya	Ya	Tidak
30.	S	13	Perempuan	Ya	Tidak	Tidak	Ya	Ya	Tidak
31.	DV	13	Laki-laki	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya	Ya
Jumlah Bermasalah				27	20	13	28	14	21

Lampiran 4 Proses Adaptasi Skala EMAS-S

Menurut Borsa dkk. (2012), panduan adaptasi instrumen psikologis dapat dilakukan melalui langkah-langkah berikut ini.

1. Menerjemahkan instrumen ke bahasa target

Langkah pertama adalah menerjemahkan instrumen dari bahasa asli ke bahasa target. Disarankan menggunakan minimal dua penerjemah independen untuk mengurangi bias. Pada penelitian ini, penerjemahan dilakukan oleh Ibu Suciyanti, S.Pd dan Saudari Kharisma Zidna Rahmanisa, S.S



2. Sintesis versi terjemahan

Setelah proses penerjemahan, versi terjemahan yang ada (minimal dua) disintesis menjadi satu versi akhir. Pada tahap ini, perbedaan dalam aspek semantik, idiomatik, konseptual, linguistik, dan kontekstual dari masing-masing terjemahan dievaluasi. Peneliti membandingkan setiap item secara individual untuk memastikan:

- Kesetaraan semantik: Apakah kata-kata memiliki arti yang sama tanpa ambiguitas?
- Kesetaraan idiomatik: Apakah idiom yang sulit diterjemahkan telah diganti dengan ekspresi yang setara secara budaya?
- Kesetaraan pengalaman: Apakah item relevan dengan budaya baru?
- Kesetaraan konseptual: Apakah istilah atau ekspresi tetap menilai aspek yang sama di budaya baru?

Alasan pengambilan keputusan dalam tahap 2 (sintesis versi terjemahan) oleh peneliti:

- 1) *Fear defeat*: takut gagal.
Dalam penyelesaian tugas akademik tidak selalu tentang kompetisi yang menghasilkan output menang atau kalah. Melainkan berhasil tidaknya (gagal) seseorang dalam mencapai tujuan pribadi untuk menyelesaikan tugas akademik tersebut.
 - a. Merriam webster dictionary: *frustration by nullification or by prevention of success* (frustrasi karena pembatalan/ pencegahan kesuksesan)
 - b. Cambridge Dictionary: *to make someone/ something fail* (untuk membuat seseorang/ sesuatu gagal)
 - 2) *Feel inadequate*: merasa tidak cukup mampu
 - a. Cambridge Dictionary: *not good enough or too low in quality* (tidak cukup baik atau terlalu rendah dari segi kualitas)
 - b. Merriam webster dictionary: *not enough or good enough, not capable* (tidak cukup atau tidak cukup baik)
 - 3) *Feel lump in throat* (idiom): Merasa sesak di tenggorokan karena emosi yang dirasakan
 - a. Cambridge Dictionary: *a tight feeling in your throat because of a strong emotion* (perasaan sesak di tenggorokan karena adanya emosi yang kuat)
 - b. Collins Dictionary: *have a tight feeling in your throat because of a strong emotion such as sorrow or gratitude* (tenggorokan terasa sesak karena emosi yang kuat seperti kesedihan atau rasa syukur)
 - 4) *Feel self-conscious*
 - a. Oxford Dictionary: *(about something)nervous or embarrassed about your appearance or what other people think of you; (often disapproving) done in a way that shows you are aware of the effect that is being produced.* [(tentang sesuatu) gugup atau malu tentang penampilan Anda atau apa yang dipikirkan orang lain tentang Anda; (sering kali tidak setuju) dilakukan dengan cara yang menunjukkan bahwa Anda sadar akan efek yang dihasilkan].
 - b. Cambridge Dictionary: *nervous or uncomfortable because you are worried about what people think about you or your actions* (gugup atau tidak nyaman karena Anda khawatir tentang apa yang dipikirkan orang tentang Anda atau tindakan Anda).
 - c. Collins Dictionary: *conscious or, esp., unduly conscious of oneself as an object of notice; awkward or embarrassed in the presence of others; ill at ease; indicating embarrassment* (sadar atau, terutama, terlalu sadar akan diri sendiri sebagai objek perhatian; canggung atau malu di hadapan orang lain; tidak nyaman; menunjukkan rasa malu).
3. Evaluasi sintesis oleh para ahli
- Versi sintesis instrumen kemudian dievaluasi oleh komite ahli yang memiliki pengetahuan tentang bidang psikologi atau spesifik tentang topik yang diukur oleh instrumen. Evaluasi ini mencakup:
- b. Struktur dan tata letak instrumen,
 - c. Petunjuk pengisian, dan
 - d. Kesesuaian ekspresi dengan populasi target.

Komite ahli juga memastikan bahwa item dapat digeneralisasi ke berbagai konteks dan populasi yang lebih luas.

HASIL TAHAP 1 HINGGA 3

ADAPTASI INSTRUKSI: Dikarenakan subjek penelitian adalah siswa SMP yang sedang menghadapi beragam tuntutan akademik (menghadapi ujian, melakukan presentasi, setoran hafalan, kerja kelompok, dll). Maka, instruksi disesuaikan menjadi berikut ini:

Dalam 20 pernyataan di bawah ini, terdapat deskripsi mengenai reaksi dan sikap terhadap tugas akademik yang Anda hadapi sebagai seorang siswa (menghadapi ujian, melakukan presentasi, setoran hafalan, kerja kelompok, dll). Tandai salah satu angka diantara 1 (Tidak pernah) sampai 5 (selalu) untuk mendeskripsikan reaksi dan sikapmu terhadap situasi tertentu.

Keterangan pilihan jawaban adalah sebagai berikut:

- 1: Tidak pernah
- 2: Jarang
- 3: Kadang-kadang
- 4: Sering
- 5: Selalu

CONTOH:

TANGAN TERASA LEMBAB

Jika tangan Anda “selalu” terasa lembab saat menghadapi tugas akademik, maka pilihlah “angka 5 (selalu)”. Bila tangan Anda “terkadang” terasa lembab saat menghadapi tugas akademik, maka pilihlah “angka 3 (Kadang-kadang)”. Begitu pula dengan opsi lainnya.

Untuk setiap pernyataan dalam 20 item berikut ini, tandai angka yang ada dalam 5 poin skala untuk mengindikasikan:

“PERASAANMU SAAT MENGHADAPI TUGAS SEKOLAH SEBAGAI SEORANG SISWA”
Tugas sekolah meliputi: menghadapi ujian, melakukan presentasi, setoran hafalan, kerja kelompok, dll

No.	Inggris	Penerjemah 1	Penerjemah 2	Tahap2: Sintesis Terjemahan	Tahap 3: Sintesis Ahli
1.	<i>Hands feel moist</i>	Tangan terasa lembab	Tangan terasa lembab	Tangan terasa lembab	Tangan terasa lembab
2.	<i>Distrust myself</i>	Tidak percaya diri	Tidak percaya diri	Tidak percaya diri	Tidak percaya diri atas kemampuan yang dimiliki
3.	<i>Breathing is irregular</i>	Pernapasan tidak teratur	Pernapasan tidak teratur	Pernapasan tidak teratur	Pernapasan tidak teratur
4.	<i>Unable to focus on task</i>	Tidak dapat fokus pada tugas yang sedang dikerjakan	Tidak dapat fokus pada tugas yang sedang dikerjakan	Tidak dapat fokus pada tugas yang sedang dikerjakan	Tidak dapat fokus pada tugas yang sedang dikerjakan

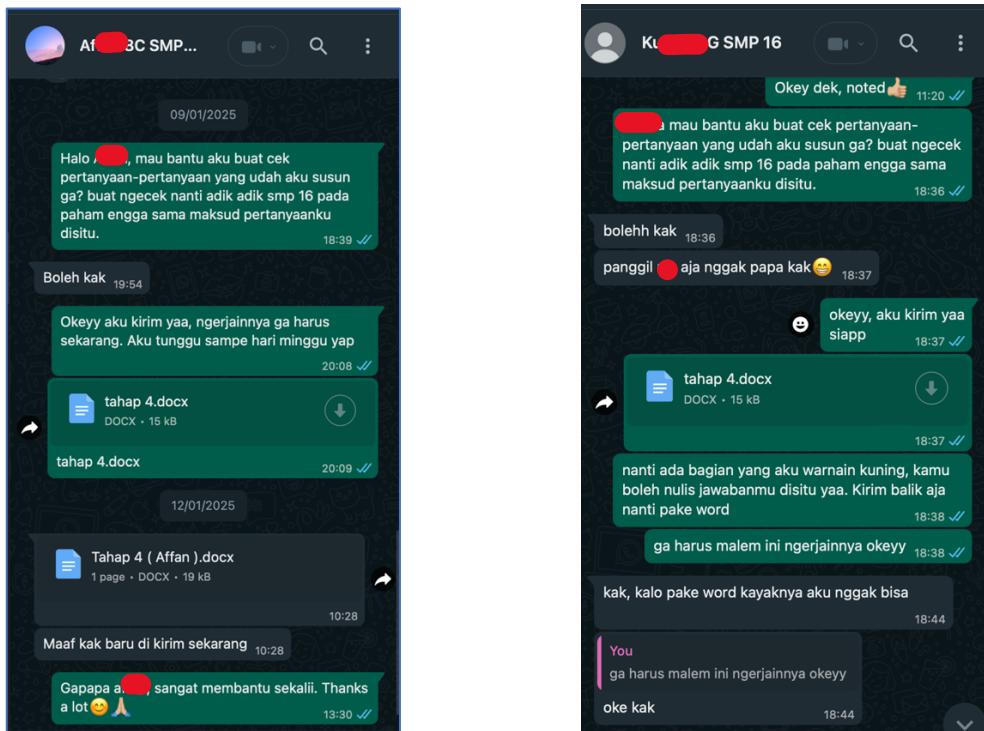
5.	<i>Have tense feeling in stomach</i>	Perut terasa tegang	Perut terasa tegang	Perut terasa tegang	Perut terasa tegang
6.	<i>Heart beats faster</i>	Jantung berdebar lebih cepat	Jantung berdebar lebih cepat	Jantung berdebar lebih cepat	Jantung berdebar dengan lebih cepat
7.	<i>Feel helpless</i>	Merasa tidak berdaya	Merasa tidak berdaya	Merasa tidak berdaya	Merasa tidak berdaya
8.	<i>Unable to concentrate</i>	Tidak dapat berkonsentrasi	Tidak dapat berkonsentrasi	Tidak dapat berkonsentrasi	Tidak dapat berkonsentrasi
9.	<i>Perspire</i>	Berkeringat	Berkeringat	Berkeringat	Berkeringat
10.	<i>Fear defeat</i>	Takut kalah	Takut gagal	Takut gagal	Takut gagal
11.	<i>Mouth feels dry</i>	Mulut terasa kering	Mulut terasa kering	Mulut terasa kering	Mulut terasa kering
12.	<i>Self-preoccupied</i>	Sibuk dengan diri sendiri	Sibuk dengan diri sendiri	Sibuk dengan diri sendiri	Terlalu sibuk dengan pikiran negatif yang dimiliki
13.	<i>Feel uncertain</i>	Merasa tidak yakin	Merasa tidak yakin	Merasa tidak yakin	Merasakan ketidakpastian
14.	<i>Feel tense</i>	Merasa tegang	Merasa tegang	Merasa tegang	Merasa tegang
15.	<i>Feel inadequate</i>	Merasa tidak mampu	Merasa tidak cukup mampu	Merasa tidak cukup mampu	Merasa tidak cukup mampu
16.	<i>Hands feels unsteady</i>	Tangan gemetar	Tangan gemetar	Tangan gemetar	Tangan gemetar
17.	<i>Feel flushed</i>	Muka memerah	Muka memerah	Muka memerah	Muka memerah
18.	<i>Feel self-conscious</i>	Merasa sadar diri (terhadap kemampuan yang dimiliki)	Merasa sadar diri (terhadap kemampuan yang dimiliki)	Malu dan gugup akan apa yang dipikirkan orang lain tentang kemampuan saya.	Malu dan gugup akan apa yang dipikirkan orang lain tentang kemampuan saya.
19.	<i>Feel incompetent</i>	Merasa tidak kompeten	Merasa tidak kompeten	Merasa tidak kompeten	Merasa tidak kompeten
20	<i>Feel lump in throat</i>	Merasa sesak di tenggorokan karena emosi yang dirasakan	Sulit menelan (seperti ada benjolan di tenggorokan)	Merasa sesak di tenggorokan karena emosi yang dirasakan	Merasa sesak di tenggorokan

4. Evaluasi pada target populasi

Evaluasi ini dilakukan untuk memeriksa apakah instruksi, skala respons, dan item mudah dipahami oleh populasi target. Proses ini melibatkan individu yang mewakili populasi target. Peserta diminta untuk:

- Membaca item dan memberikan sinonim untuk istilah yang dianggap sulit.
- Memberikan penjelasan tentang pemahaman mereka terhadap item.

Evaluasi ini bertujuan untuk memastikan kejelasan dan relevansi bahasa yang digunakan dalam item instrumen.



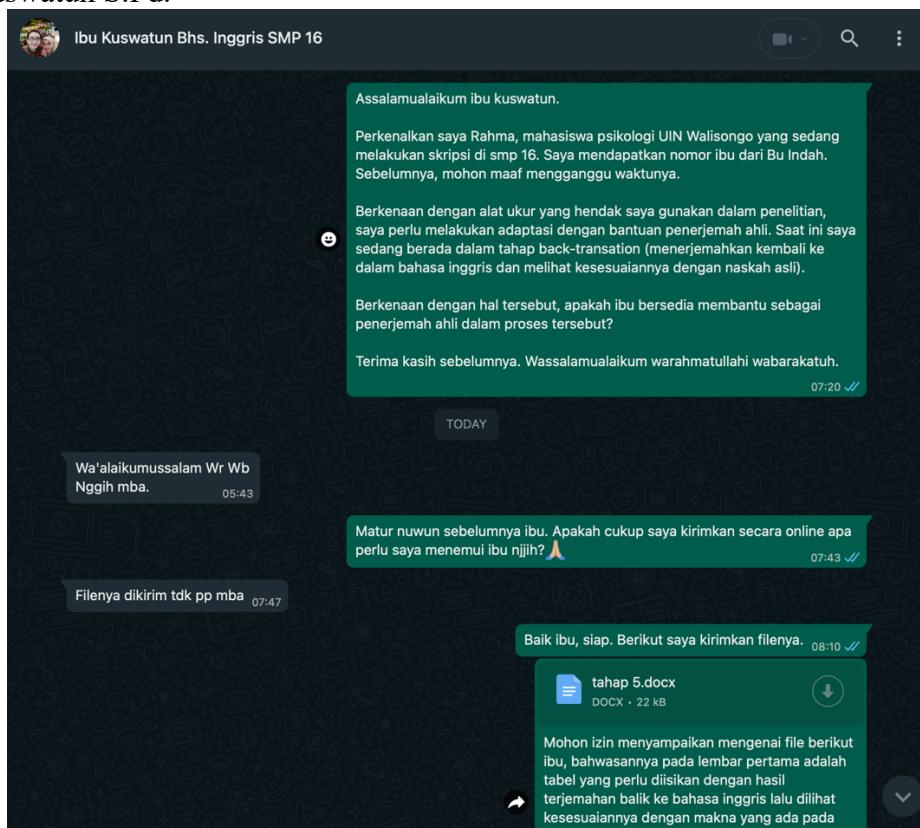
No.	Pernyataan	Menurutmu apa maksud dari pernyataan tersebut?		Kesesuaian dengan maksud aitem
		Subjek AF	Subjek K	
1.	Tangan terasa lembab	Merasa gugup dengan ditandai tangan yang basah.	Menanyakan apakah saat mengerjakan tugas atau ujian, tangan saya berkeringat atau tidak.	Sesuai
2.	Tidak percaya diri atas kemampuan yang dimiliki	Meragukan kemampuan diri sendiri atau tidak.	Menanyakan bagaimana kepercayaan kita terhadap diri sendiri ketika dihadapkan dengan tugas sekolah, apakah yakin atau tidak.	Sesuai
3.	Pernapasan tidak teratur	Terlalu cemas sehingga nggos-nggosan.	Menanyakan apakah saat melakukan tugas tertentu seperti presentasi, pernapasan kita tetap teratur atau tidak.	Sesuai
4.	Tidak dapat fokus pada tugas yang sedang dikerjakan	Pikiran terganggu dengan hal lain.	Menanyakan apakah saat mengerjakan tugas, kita dapat tetap fokus atau tidak.	Sesuai
5.	Perut terasa tegang	Gejala stres sehingga perut tidak nyaman.	Menanyakan apakah perut terasa mual karena sedang tegang menghadapi tugas atau tidak.	Sesuai

6.	Jantung berdebar dengan lebih cepat	Gugup dan takut jadinya deg-degan.	Menanyakan apakah jantung kita berdebar lebih cepat saat mengerjakan tugas tertentu atau tidak.	Sesuai
7.	Merasa tidak berdaya	Kehilangan kendali.	Menanyakan apakah kita merasa tidak berdaya atau tidak saat akan mengerjakan suatu tugas.	Sesuai
8.	Tidak dapat berkonsentrasi	Pikiran sulit fokus.	Menanyakan apakah dalam mengerjakan tugas kita dapat berkonsentrasi atau tidak.	Sesuai
9.	Berkeringat	Tanda stres dengan keluarnya banyak keringat.	Menanyakan apakah saat menghadapi tugas sekolah tubuh kita sering mengeluarkan keringat atau tidak.	Sesuai
10.	Takut gagal	Cemas akan kegagalan.	Menanyakan apakah kita merasa takut akan gagal saat mengerjakan tugas atau tidak.	Sesuai
11.	Mulut terasa kering	Tertekan sehingga mulut rasanya tidak ada ludahnya.	Menanyakan apakah mulut kita terasa kering atau tidak saat menghadapi tugas sekolah.	Sesuai
12.	Terlalu sibuk dengan pikiran negatif yang dimiliki	Fokus pada hal buruk.	Menanyakan apakah saat mengerjakan tugas sekolah kita terpacu dengan pikiran negatif dari diri atau tidak.	Sesuai
13.	Merasakan ketidakpastian	Tidak yakin dengan apa yang akan terjadi.	Menanyakan apakah kita sering merasa tidak pasti dengan segala hal yang bisa terjadi saat mengerjakan sesuatu atau tidak.	Sesuai
14.	Merasa tegang	Tanda stres sehingga tubuh dalam posisi siaga.	Menanyakan apakah saat menghadapi tugas sekolah seperti presentasi tubuh kita sering merasa tegang atau tidak.	Sesuai
15.	Merasa tidak cukup mampu	Merasa tidak kompeten melakukan tugas sekolah.	Menanyakan apakah kita sering merasa tidak cukup mampu untuk mengerjakan tugas atau tidak.	Sesuai
16.	Tangan gemetar	Gugup atau takut jadi tangan tremor.	Menanyakan apakah saat menghadapi tugas sekolah sepihik presentasi tangan kita gemetar atau tidak.	Sesuai
17.	Muka memerah	Malu atau gugup sehingga kulit wajah jadi merah.	Menanyakan apakah saat menghadapi tugas sekolah	Sesuai

			yang cukup susah membuat muka memerah atau tidak.	
18.	Malu dan gugup akan apa yang dipikirkan orang lain tentang kemampuan saya.	Takut penilaian orang.	Menanyakan apakah saat melakukan tugas sekolah seperti presentasi di depan kelas kita sering lebih memikirkan bagaimana tanggapan orang lain tentang kita dan menyebabkan malu atau tidak.	Sesuai
19.	Merasa tidak kompeten	Meragukan kemampuan diri.	Menanyakan apakah kita sering merasa tidak kompeten saat menghadapi tugas sekolah atau tidak.	Sesuai
20	Merasa sesak di tenggorokan	Cemas atau tertekan sehingga tenggorokan sesak.	Menanyakan apakah saat menghadapi tugas kita merasa sesak di daerah tenggorokan atau tidak.	Sesuai

5. Terjemahan balik (*back-translation*)

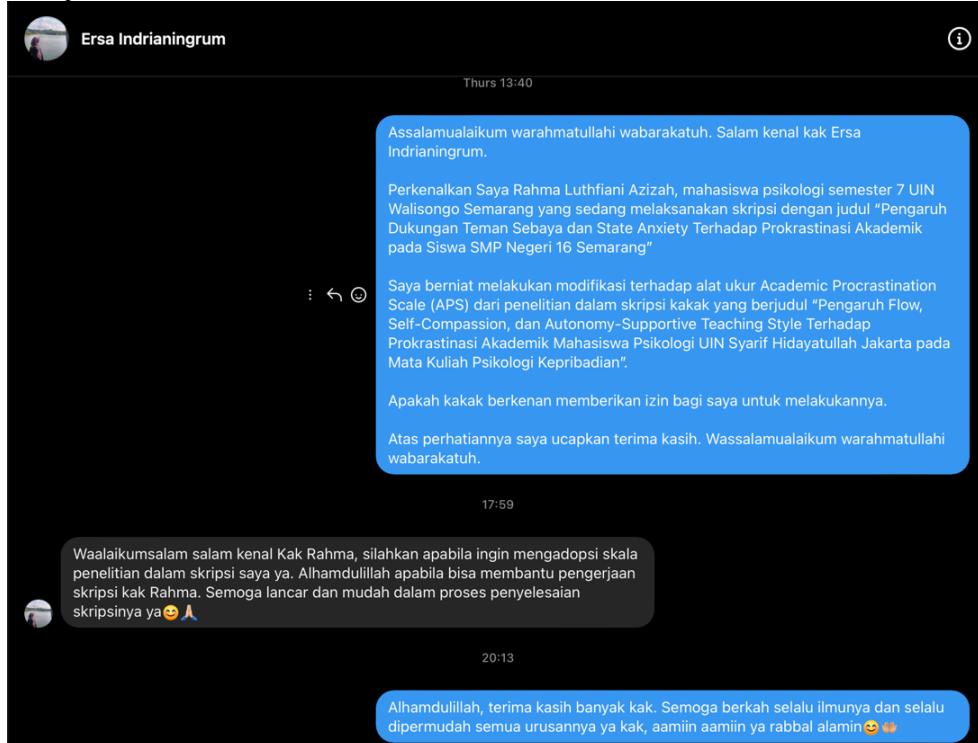
Setelah versi final diperoleh, instrumen diterjemahkan kembali ke bahasa sumber oleh penerjemah independen lainnya. Tujuan dari *back-translation* adalah untuk memeriksa kesetaraan konseptual antara versi terjemahan dan versi asli. Terjemahan balik tidak bertujuan untuk menghasilkan kesetaraan literal tetapi memastikan bahwa esensi dan makna item tetap terjaga. Pada penelitian ini penerjemahan balik dilakukan oleh Ibu Kuswatuun S.Pd.



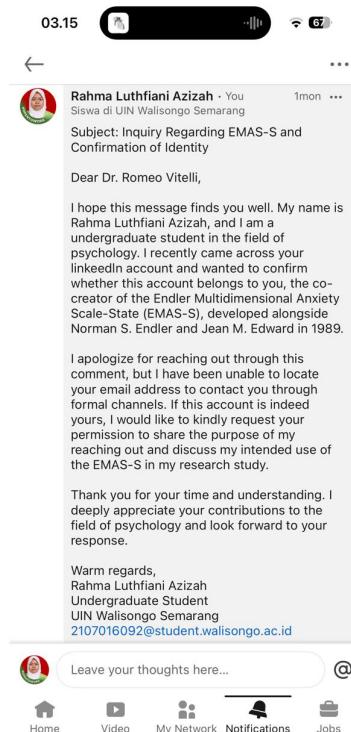
No.	Terjemahan	Hasil <i>Back-Translation</i>	Naskah Asli	Kesesuaian Makna Dengan Naskah Asli
1.	Tangan terasa lembab	<i>Hands feel moist</i>	<i>Hands feel moist</i>	Sesuai
2.	Tidak percaya diri atas kemampuan yang dimiliki	<i>Not feeling confident in your abilities</i>	<i>Distrust myself</i>	Sesuai
3.	Pernapasan tidak teratur	<i>Irregular breathing</i>	<i>Breathing is irregular</i>	Sesuai
4.	Tidak dapat fokus pada tugas yang sedang dikerjakan	<i>Unable to focus on the task at hand</i>	<i>Unable to focus on task</i>	Sesuai
5.	Perut terasa tegang	<i>Stomach feels tense</i>	<i>Have tense feeling in stomach</i>	Sesuai
6.	Jantung berdebar dengan lebih cepat	<i>Heart beats faster</i>	<i>Heart beats faster</i>	Sesuai
7.	Merasa tidak berdaya	<i>Feeling helpless</i>	<i>Feel helpless</i>	Sesuai
8.	Tidak dapat berkonsentrasi	<i>Unable to concentrate</i>	<i>Unable to concentrate</i>	Sesuai
9.	Berkeringat	<i>Sweating</i>	<i>Perspire</i>	Sesuai
10.	Takut gagal	<i>Fear of failure</i>	<i>Fear defeat</i>	Sesuai
11.	Mulut terasa kering	<i>Mouth feels dry</i>	<i>Mouth feels dry</i>	Sesuai
12.	Terlalu sibuk dengan pikiran negatif yang dimiliki	<i>Too preoccupied with negative thoughts</i>	<i>Self-preoccupied</i>	Sesuai
13.	Merasakan ketidakpastian	<i>Feeling uncertainty</i>	<i>Feel uncertain</i>	Sesuai
14.	Merasa tegang	<i>Feeling tense</i>	<i>Feel tense</i>	Sesuai
15.	Merasa tidak cukup mampu	<i>Feeling not capable enough</i>	<i>Feel inadequate</i>	Sesuai
16.	Tangan gemetar	<i>Hands trembling</i>	<i>Hands feels unsteady</i>	Sesuai
17.	Muka memerah	<i>Face turning red</i>	<i>Feel flushed</i>	Sesuai
18.	Malu dan gugup akan apa yang dipikirkan orang lain tentang kemampuan saya.	<i>Embarrassed and nervous about what others think of my abilities.</i>	<i>Feel self-conscious</i>	Sesuai
19.	Merasa tidak kompeten	<i>Feeling incompetent</i>	<i>Feel incompetent</i>	Sesuai
20	Merasa sesak di tenggorokan	<i>Feeling tight in the throat</i>	<i>Feel lump in throat</i>	Sesuai

Lampiran 5 Permohonan Izin Penggunaan Alat Ukur Prokrastinasi Akademik dan *State Anxiety*

1. Alat ukur prokrastinasi akademik



2. Alat ukur *state anxiety*



Lampiran 6 Hasil Uji Daya Diskriminasi Item

1. Prokrastinasi Akademik

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	33	100.0
	Excluded	0	.0
a			
	Total	33	100.0

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

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PA1	58.7273	70.705	.305	.856
PA2	58.7576	67.252	.588	.849
PA3	58.3939	66.184	.531	.848
PA4	58.5455	66.693	.535	.849
PA5	58.1212	65.672	.529	.848
PA6	58.1818	68.716	.316	.855
PA7	57.9394	65.246	.538	.848
PA8	58.4848	67.945	.390	.853
PA9	58.1515	67.383	.443	.851
PA10	58.2727	68.205	.442	.852
PA11	58.0303	67.093	.313	.857
PA12	58.2424	65.752	.485	.850
PA13	58.3636	72.364	-.034*	.870
PA14	58.5152	70.445	.182*	.859
PA15	57.9394	69.309	.226*	.858
PA16	58.2121	64.110	.659	.844
PA17	58.5152	62.508	.661	.842
PA18	57.8485	73.133	-.082*	.867
PA19	58.0606	63.371	.700	.842
PA20	58.0909	68.148	.300	.856
PA21	58.4545	65.506	.532	.848
PA22	58.2424	64.252	.690	.843

PA23	58.5455	65.881	.617	.846
PA24	58.3636	65.051	.552	.847
PA25	58.4545	72.693	-.042*	.865

*Aitem yang dinyatakan gugur

2. Dukungan Teman Sebaya

Case Processing Summary

Cases	Valid	N	%
		Total	100.0
		33	100.0
	Excluded ^a	0	.0

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

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
DTS1	115.6667	154.479	.486	.920
DTS2	115.6667	153.542	.601	.919
DTS3	115.6667	154.167	.556	.919
DTS4	115.7879	151.547	.581	.919
DTS5	115.7576	157.189	.294*	.922
DTS6	116.1212	155.735	.389	.921
DTS7	115.6364	154.051	.498	.920
DTS8	115.6364	152.176	.745	.917
DTS9	115.7273	154.580	.475	.920
DTS10	116.4848	153.820	.364	.922
DTS11	115.9091	152.523	.579	.919
DTS12	115.8182	158.591	.432	.921
DTS13	115.6061	155.746	.413	.921
DTS14	115.7879	153.235	.616	.919
DTS15	115.4545	155.068	.486	.920
DTS16	115.7576	151.689	.692	.918
DTS17	115.6970	152.280	.602	.918
DTS18	115.6667	154.604	.587	.919
DTS19	115.7273	154.830	.503	.920
DTS20	115.9697	155.343	.416	.921
DTS21	115.3939	156.059	.508	.920

DTS22	115.8182	154.153	.484	.920
DTS23	115.3939	155.746	.471	.920
DTS24	115.6364	152.364	.525	.919
DTS25	115.5152	151.758	.685	.918
DTS26	116.1818	159.841	.121*	.924
DTS27	116.0303	155.968	.361	.921
DTS28	115.6970	153.343	.725	.918
DTS29	116.0303	154.968	.345	.922
DTS30	115.6667	149.167	.777	.916
DTS31	115.7576	160.627	.057*	.926
DTS32	116.4848	161.258	.054*	.924
DTS33	115.7273	154.205	.610	.919
DTS34	115.6667	156.604	.430	.920
DTS35	115.6364	154.926	.609	.919
DTS36	116.1515	158.820	.166*	.924
DTS37	115.7879	155.922	.358	.921
DTS38	115.6970	152.718	.445	.920
DTS39	115.8485	152.820	.595	.919
DTS40	115.8788	155.047	.435	.920

*Aitem yang dinyatakan gugur

3. State anxiety

Case Processing Summary

	N	%
Cases	Valid	33 100.0
	Excluded	0 .0
a		
Total	33	100.0

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

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SA1	55.76	152.189	.532	.900
SA2	55.06	147.059	.672	.896
SA3	56.36	152.864	.525	.900

SA4	55.27	153.892	.480	.901
SA5	56.27	151.455	.513	.901
SA6	55.70	147.593	.732	.895
SA7	56.06	152.059	.513	.901
SA8	55.09	156.523	.382	.904
SA9	54.91	162.398	.141*	.909
SA10	54.58	149.064	.582	.899
SA11	55.82	158.466	.361	.904
SA12	55.33	146.667	.639	.897
SA13	55.24	146.439	.681	.896
SA14	55.09	147.898	.625	.898
SA15	55.09	151.023	.593	.899
SA16	55.79	152.110	.515	.901
SA17	56.24	146.627	.611	.898
SA18	54.91	147.835	.639	.897
SA19	55.52	155.383	.505	.901
SA20	56.55	152.068	.477	.902

*Aitem yang dinyatakan gugur

Lampiran 7 Hasil Uji Reliabilitas

1. Prokrastinasi Akademik

- a. Sebelum pengeliminasian item

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.857	25

- b. Setelah dilakukan eliminasi item yang memiliki daya diskriminasi item rendah

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.894	20

2. Dukungan Teman Sebaya

- a. Sebelum pengeliminasian item

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items

b. Setelah dilakukan eliminasi item yang memiliki daya diskriminasi item rendah

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.934	35

3. *State-anxiety*

a. Sebelum pengeliminasian item

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.904	20

b. Setelah dilakukan eliminasi item yang memiliki daya diskriminasi item rendah

Reliability Statistics	
Cronbach's	
Alpha	N of Items
.909	19

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Rahma Luthfiani Azizah
2. TTL : Magelang, 3 November 2003
3. Alamat Rumah : Karanggondang RT 01 RW 10, Kradenan, Srumbung, Magelang
4. Nomor HP : 085700105980
5. E-mail : rahmaluthfianiazizah@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. UIN Walisongo Semarang (2021-2025)
2. SMA Negeri 1 Muntilan (2018-2021)
3. SMP Negeri 1 Salaman (2015-2018)
4. MI Negeri 4 Magelang (2012-2015)
5. MI Ma'arif NU Jelehan (2009-2012)
6. RA/ BA/ TA Muslimat NU Kradenan (2008-2009)

C. Pengalaman Organisasi

1. Sekretaris Bidang URT KSR PMI Unit UIN Walisongo Semarang (2023-2024)
2. Tim Kreatif KSR Unit UIN Walisongo Semarang (2021-2022)
3. Anggota Divisi HRD UKM-F MASA (2021-2022)
4. Komunitas Pencak Silat Kartika Nusa (2019-2020)
5. Karang Taruna Dsn. Karanggondang (2018-sekarang)
6. PMR PMI SMPN 1 Salaman (2016-2017)

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Rahma Luthfiani Azizah
2. TTL : Magelang, 3 November 2003
3. Alamat Rumah : Karanggondang RT 01 RW 10, Kradenan, Srumbung, Magelang
4. Nomor HP : 085700105980
5. E-mail : rahmaluthfianiazizah@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. UIN Walisongo Semarang (2021-2025)
2. SMA Negeri 1 Muntilan (2018-2021)
3. SMP Negeri 1 Salaman (2015-2018)
4. MI Negeri 4 Magelang (2012-2015)
5. MI Ma'arif NU Jelehan (2009-2012)
6. RA/ BA/ TA Muslimat NU Kradenan (2008-2009)

C. Pengalaman Organisasi

1. Sekretaris Bidang URT KSR PMI Unit UIN Walisongo Semarang (2023-2024)
2. Tim Kreatif KSR Unit UIN Walisongo Semarang (2021-2022)
3. Anggota Divisi HRD UKM-F MASA (2021-2022)
4. Komunitas Pencak Silat Kartika Nusa (2019-2020)
5. Karang Taruna Dsn. Karanggondang (2018-sekarang)
6. PMR PMI SMPN 1 Salaman (2016-2017)