

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya untuk memenuhi Salah Satu
Persyaratan dalam Menyelesaikan Program Strata Satu (S1) Psikologi (S.Psi)



**UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A**

Disusun Oleh:

Lailatur Risqiya

J71217075

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI SUNAN AMPEL
SURABAYA**

2022

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan Kontrol Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa” merupakan karya asli yang diajukan untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi di Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya. Sepanjang pengetahuan saya karya ini tidak terdapat ataupun pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain kecuali tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Surabaya, 08 Agustus 2022



Lailatur Risqiya

HALAMAN PERSETUJUAN

SKRIPSI

Hubungan Kontrol Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Oleh :
Lailatur Risqiya
NIM : J71217075

Telah disetujui untuk diajukan pada Sidang Ujian Skripsi

Surabaya, 8 Agustus 2022

Dosen Pembimbing



Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M. Ag
NIP. 197209271996032002

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

**HUBUNGAN KONTROL DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA**

Yang disusun oleh:

Lailatur Risqiya
J71217075

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji
Pada Tanggal 11 Agustus 2022

Mengetahui
Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan



Prof. Dr. Abdul Mahid, M.Si
NIP. 197502052003121002

Susunan Tim Penguji
Penguji I,

Dr. dr. Hj. Siti Nur Asiyah, M.Ag
NIP. 197209271996032002

Penguji II,

Rizma Fithri, S.Psi, M.Si
NIP. 197403121999032001

Penguji III,

Drs. Hamim Rosyidi, M.Si
NIP. 196208241987031002

Penguji IV,

Ika Mustika, M.Kes
NIP. 198702212014032004

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika UIN Sunan Ampel Surabaya, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Lailatur Risqiya
NIM : J71217075
Fakultas/Jurusan : Fakultas Psikologi dan Kesehatan / Psikologi
E-mail address : lelalailatur@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah :

Sekripsi Tesis Desertasi Lain-lain (.....)
yang berjudul :

Hubungan Kontrol Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa
.....

beserta perangkat yang diperlukan (bila ada). Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya berhak menyimpan, mengalih-media/format-kan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (database), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di Internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan UIN Sunan Ampel Surabaya, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini yang saya buat dengan sebenarnya.

Surabaya, 31 Agustus 2022
Penulis

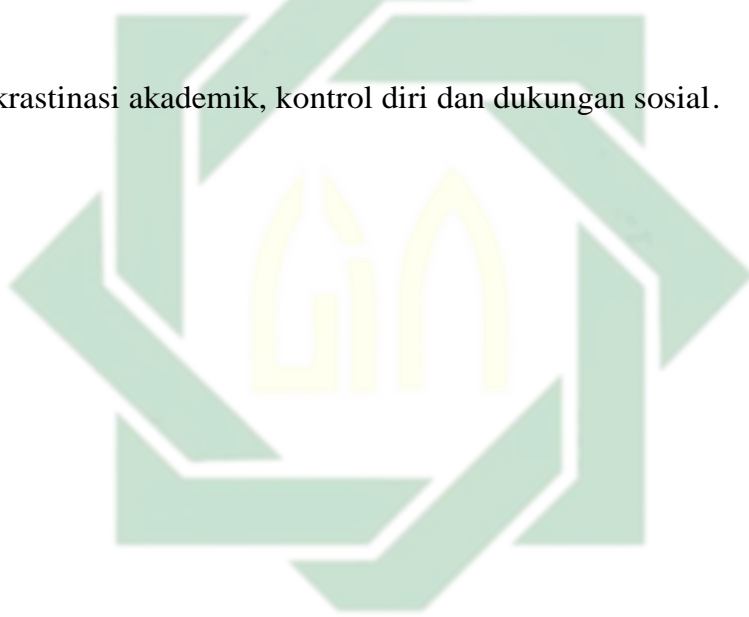


(Lailatur Risqiya)

INTISARI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan kontrol diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Pendekatan yang digunakan yaitu kuantitatif. Jumlah subjek penelitian ini sebanyak 204 mahasiswa yang berkuliah di Surabaya dan sedang melakukan perkuliahan secara daring. Data diperoleh melalui kuesioner dengan skala Likert. Penelitian ini menggunakan analisis data regresi linier berganda. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang berarti bahwa semakin tinggi kontrol diri dan dukungan sosial maka prokrastinasi akademik subjek semakin rendah begitu juga sebaliknya semakin rendah kontrol diri dan dukungan sosial maka prokrastinasi akademik subjek akan semakin tinggi.

Kata kunci : Prokrastinasi akademik, kontrol diri dan dukungan sosial.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

ABSTRACT

The objective of this research was to determine the relationship between self-control and social support with academic procrastination in students. The approach used is quantitative. The number of subjects in this study were 204 students who were studying in Surabaya and currently conducting online lectures. Data obtained through a questionnaire with a Likert scale. This study uses multiple linear regression data analysis. The results of this study indicate that there is a negative and significant relationship between self-control and social support with academic procrastination in students, which means that the higher the self-control and social support, the lower the subject's academic procrastination and vice versa the lower the self-control and social support, the procrastination. academic subject will be higher.

Keywords : Academic procrastination, self control, sosial support



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR ISI

Contents

PERNYATAAN KEASLIAN PENELITIAN	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
LEMBAR PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
HALAMAN PENGESAHAN	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xiii
INTISARI	xiv
ABSTRACT	xv
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Rumusan Masalah.....	4
C. Keaslian Penelitian.....	5
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	6
BAB II	7
KAJIAN PUSTAKA	7
A. Prokastinasi Akademik	7
1. Definisi Prokrastinasi Akademik	7
2. Aspek-aspek Prokrastinasi akademik.....	8
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	10
B. Kontrol Diri.....	11
1. Definisi Kontrol Diri	11
2. Aspek-Aspek Kontrol Diri	12
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri	14
C. Dukungan Sosial	16

3.Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial	18
D. Hubungan Kontrol Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik.....	18
E. Kerangka Teoritik	21
F. Hipotesis	23
BAB III	24
METODE PENELITIAN	24
A. Rancangan Penelitian.....	24
B. Identifikasi Variabel.....	24
C. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	25
D. Populasi, Teknik Sampling dan Sampel	26
E. Instrumen Penelitian	28
F. Analisis Data.....	39
BAB IV	45
HASIL DAN PEMBAHASAN	45
A. Hasil Penelitian	45
B. Deskripsi Data.....	48
C. Uji Hipotesis	59
D. Pembahasan.....	63
BAB V	69
PENUTUP	69
A. Kesimpulan	69
B. Saran	69
DAFTAR PUSTAKA	71

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skor Skala Likert	28
Tabel 3. 2 Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik.....	29
Tabel 3. 3 Hasil Uji Validitas Prokrastinasi Akademik.....	30
Tabel 3. 4 Blue Print Setelah Tryout	31
Tabel 3. 5 Uji Reliabilitas Prokrastinasi	32
Tabel 3. 6 Blue Print Skala Kontrol Diri	33
Tabel 3. 7 Hasil Uji Validitas Kontrol Diri.....	34
Tabel 3. 8 Blue Print Setelah Tryout	35
Tabel 3. 9 Hasil Uji Validitas Kontrol diri	36
Tabel 3. 10 Blue Print Skala Dukungan Sosial.....	37
Tabel 3. 11 Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial	38
Tabel 3. 12 Uji Reliabilitas Dukungan Sosial.....	39
Tabel 3. 13 Hasil Uji Normalitas	40
Tabel 3. 14 Hasil Uji Linieritas Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik	41
Tabel 3. 15 Hasil Uji Linieritas Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik	42
Tabel 3. 16 Uji Multikolinearitas.....	43
Tabel 3. 17 Uji Heteroskedastisitas	44
Tabel 4. 1 Pengelompokan Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin.....	46
Tabel 4. 2 Pengelompokan Subjek Berdasarkan Universitas	47
Tabel 4. 3 Pengelompokan Subjek Berdasarkan Semester.....	47
Tabel 4. 4 Hasil Uji Deskripsi Statistik	48
Tabel 4. 5 Rumus Kategorisasi	49
Tabel 4. 6 Kategorisasi, Kontrol Diri, Dukungan Sosial dan Tingkat Prokrastinasi Akademik ...	50
Tabel 4. 7 Cross Tabulasi Jenis Kelamin dengan Variabel Kontrol Diri.....	51
Tabel 4. 8 Cross Tabulasi Jenis Kelamin dengan Variabel Prokrastinasi Akademik	52
Tabel 4. 9 Cross Tabulasi Universitas dengan Variabel Kontrol Diri	53
Tabel 4. 10 Cross Tabulasi Universitas dengan Variabel Dukungan Sosial.....	54
Tabel 4. 11 Cross Tabulasi Universitas dengan Variabel Prokrastinasi Akademik	55
Tabel 4. 12 Cross Tabulasi Universitas dengan Variabel Kontrol diri	56

Tabel 4. 13 Cross Tabulasi Universitas dengan Variabel Dukungan Sosial.....	57
Tabel 4. 14 Cross Tabulasi Universitas dengan Variabel Prokrastinasi Akademik	58
Tabel 4. 15 Hasil Uji Regresi Linear Berganda.....	59
Tabel 4. 16 Hasil Uji F.....	62
Tabel 4. 17 Hasil Uji T	62



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Teoritik 23



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pandemi Covid-19 ialah sebuah musibah yang memprihatinkan bagi seluruh penduduk di dunia. Semua aspek kehidupan manusia di dunia ini menjadi terganggutermasuk dunia pendidikan. Tidak sedikit negara memutuskan untuk menutup akses pendidikan dari level bawah sampe atas, termasuk di Indonesia (Aji, 2020). Dampak dari penutupan semua Lembaga Pendidikan termasuk perguruan tinggi yaitu dengan mengganti proses pembelajaran, dari pembelajaran secara langsung menjadi pembelajaran secara daring atau PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh) yang dimana sesuai dengan kebijakan pemerintah sebagai upaya untuk mengurangi penyebaran virus covid 19 (Wahyono et al., 2020).

Mahasiswa juga mengemban tugas yang berat, dikarenakan mahasiswa menjadi sumberdaya manusia yang paling diharapkan selalu berprestasi dalam bidang akademik maupun non akademik pada institusi Pendidikan. Selain itu mahasiswa juga diharapkan untuk menyelesaikan tugas-tugas sesuai *deadline*, mengikuti ujian dengan nilai yang baik serta mahasiswa juga dituntut untuk aktif serta dalam berbagai kegiatan. Tugas yang diberikan oleh dosen kepada mahasiswa disebut tugas akademik. Ketika siswa menghadapi tugas akademik, mereka cenderung malas dan enggan mengerjakan tugas tersebut, sehingga tidak dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Kemalasan dan keengganan untuk mengerjakan tugas-tugas tersebut menyebabkan siswa menunda mengerjakan tugas-tugas yang seharusnya mereka kerjakan. Keterlambatan siswa dalam menyelesaikan tugas ini disebut dengan prokrastinasi

akademik (Susanti et al., 2010)

Hasil dari penelitian Brono (dalam Triana, 2013) menjelaskan sekitar 60% mahasiswa telah melakukan prokrastinasi. Sedangkan menurut (Muyana, 2018) dalam penelitiannya menghasilkan sebuah kesimpulan sekitar 70% mahasiswa menjadi prokrastinator. Sama dengan penelitian oleh Ellis & Knaus (dalam Saman, 2017) menjelaskan bahwa 80%-95% mahasiswa mengalami prokrastinasi dengan konsisten.

Seperti yang telah diketahui, PJJ (Pembelajaran Jarak Jauh) telah dilaksanakan di berbagai sekolah maupun perguruan tinggi sejak Maret 2020. Kuliah dari rumah atau kuliah daring awalnya disambut dengan riang gembira oleh mahasiswa, namun semakin lama semakin banyak mahasiswa yang mengeluh dan menjadi bosan karena beban tugas semakin banyak. Keadaan bosan ini membuat mahasiswa menjadi melakukan prokrastinasi, sehingga tugas yang seharusnya dikerjakan seringkali menjadi tertunda secara terus menerus sampai mengumpulkannya itu menjadi terlambat atau bahkan lebih parahnya hingga tidak mengerjakannya (Syahputra, 2020).

Kegiatan kuliah daring atau online memberikan kesempatan belajar pada mahasiswa tanpa dibatasi oleh kendala ruang dan tempat sehingga bisa dilakukan dimanapun dan kapanpun sesuai yang telah ditetapkan bersama. Mahasiswa dapat dengan mudah mempelajari kembali pelajaran atau materi yang sudah dipaparkan dosen dengan lebih fleksibel, karena mahasiswa juga dapat belajar lebih mudah dengan caranya sendiri saat mengikuti perkuliahan. Namun faktanya mahasiswa lebih banyak melakukan prokrastinasi akademik yang disebabkan karena lebih banyak waktu luang bagi mahasiswa, sehingga mereka bisa menghabiskan waktu senggang untuk melakukan kegiatan lain yang mereka sukai. Kebanyakan mahasiswa berekspektasi tentang kuliah online itu merupakan

hal yang menyenangkan, hal ini dinilai bisa mengikuti perkuliahan dengan santai dari rumah, sedangkan dalam lapangan banyak mahasiswa yang merasa sulit karena kuliah yang seharusnya dilakukan secara tatap muka justru pindah secara daring. Selain itu, batas waktu yang diberikan terkadang tidak sesuai dengan jadwal. Kuliah online bagaikan mimpi buruk bagi mahasiswa karena numpuknya tugas yang diberikan dosen tanpa ada penjelasan materi perkuliahan (Damayanti, 2020).

Burka & Yuen (2008) menjelaskan jika prokrastinasi terjadi pada siapa saja. Bahkan Afriansyah (2019) megemukakan bahwa 90% mahasiswa diperguruan sudah mengalami prokrastinasi, 25% mengalami prokrastinasi kronis, dan mahasiswa memilih berakhir dengan berhenti melaksanakan proses kuliah.

Kemudian berdasarkan hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada mahasiswa di Surabaya mendapatkan fakta bahwa 3 dari 10 mahasiswa mengaku tidak pernah melakukan prokrastinasi akademik namun 7 dari 10 mahasiswa menyatakan pernah melakukan prokrastinasi selama masa pembelajaran jarak jauh (PJJ), dimana mahasiswa tidak diharuskan datang ke kampus untuk melaksanakan perkuliahan sehingga mahasiswa cenderung memilih menghabiskan waktu berjam-jam membuka media sosial, bermain game online, atau justru mengerjakan pekerjaan lain dibandingkan mengerjakan tugas yang diberikan dosen saat kuliah daring.

Mahasiswa yang prokrastinasi memahami bahwa tugas yang diberikan dosen harus segera dirampungkan. Individu cenderung menunda-nunda menyelesaikan tugas yang telah diberikan. Dampak dari menunda tugas akan membuat individu mengalami gangguan emosi negatif, cemas, stress. Mahasiswa harus mampu melawan diri agar memiliki keinginan untuk menyelesaikan untuk mengurangi adanya prokrastinasi akademik.

Ilfiandra (2009) memaparkan faktor yang bisa mempengaruhi prokrastinasi akademik dijelaskan dalam dua faktor, yakni faktor internal dan juga faktor eksternal. Untuk menangani hal yang disebabkan oleh prokrastinasi, diperlukan pengetahuan terkait hal yang menjadi factor dari prokrastinasi. Salah satunya merupakan faktor dari diri sendiri, kontrol diri dapat mempengaruhi individu dalam menyelesaikan tugas kuliah. Selain kontrol diri, faktor eksternal dari lingkungan juga merupakan penyebab prokrastinasi akademik yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi. Individu yang mempunyai dukungan sosial tinggi akan bisa mengatur dan membagi kegiatannya dalam waktu dan takaran yang tepat sesuai dengan kebutuhannya, sehingga akan terselesainya tugas yang diberikan dari dosen .(Lastary & Rahayu, 2018) Sedangkan, Individu yang punya kontrol diri rendah cenderung menunda-nunda apa yang telah mereka rencanakan seperti lebih memilih untuk melakukan kesenangan seperti bermain atau berkumpul dengan teman-teman sehingga mengubah perencanaan awal yang dilakukannya. Individu dengan kontrol diri yang rendah juga gagal menahan godaan-godaan tersebut (Wijaya & Tori, 2018).

Berdasarkan latar belakang diatas dijelaskan bahwa faktor internal kontrol diri dan faktor eksternal dukungan sosial merupakan hal yang diharapkan mampu membantu individu untuk menyelesaikan tugas dari dosennya. Sehingga, peneliti ingin menggali lebih dalam terkait hubungan kontrol diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini ialah :

1. Adakah hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa?
2. Adakah hubungan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa?

3. Adakah hubungan kontrol diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa?

C. Keaslian Penelitian

Keaslian penelitian merupakan deskripsi singkat penelitian-penelitian terdahulu tentang fenomena atau masalah yang akan diteliti. Penelitian mengenai prokrastinasi akademik cukup banyak diteliti dari berbagai sudut pandang. Namun penelitian ini memiliki fokus pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik di masa pandemi dengan metode pembelajaran jarak jauh (PJJ) atau secara online yang juga biasa dikenal dengan istilah daring. Sehingga penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Berikut beberapa penelitian yang menjadi referensi dalam penelitian ini.

Penelitian pertama yaitu terkait hubungan kontrol diri dan konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi psikologi UNESA yang ditulis oleh (Susanti et al., 2010) dengan hasil menunjukkan jika kontrol diri memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Penelitian lain mengenai hubungan antara kontrol diri dengan Prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus yang dilakukan oleh (Aini & Hervi, 2011) menjelaskan bahwa semakin tinggi kontrol diri semakin rendah prokrastinasi berarti ada hubungan diantara keduanya.

Penelitian selanjutnya yang ditulis oleh (Ursia et al., 2013) berjudul prokrastinasi akademik dan self-control pada mahasiswa skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya dengan hasil bahwa self-control berhubungan dengan prokrastinasi akademik.

Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Safitri, 2018) juga membahas tentang hubungan dukungan sosial orang tua terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi menyatakan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan

sosial orangtua dengan prokrastinasi akademik.

Penelitian lainnya tentang Hubungan Dukungan Sosial dan Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa perantauan yang berkuliah di Jakarta oleh (Lastary & Rahayu, 2018) menjelaskan bahwa ditemukan terdapat hubungan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik.

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini merupakan guna menjawab rumusan masalah yang telah dijelaskan di atas. Oleh karena itu penelitian ini ditujukan untuk mengetahui :

1. Hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa
2. Hubungan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa
3. Hubungan kontrol diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa

E. Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini secara teoritis dan manfaat praktis sebagai berikut:

1. Manfaat Teoritis

Secara teoritis hasil penelitian ini diharapkan bisa dijadikan rujukan dan bahan perbandingan bagi pengembangan teori-teori psikologi khususnya di bidang pendidikan yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik, kontrol diri dan dukungan sosial.

2. Manfaat Praktis

Secara praktis hasil penelitian ini diharapkan mampu menjadi acuan bagi pihak kampus untuk mengupayakan Tindakan yang tepat guna mengurangi prokrastinasi akademik yang seringkali terjadi di mahasiswa.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Prokastinasi Akademik

1. Definisi Prokastinasi Akademik

Istilah Prokastinasi berasal dari bahasa latin yang terdiri dari dua kata yaitu “*pro*” yang memiliki arti maju atau mendorong dan “*crastinus*” yang memiliki makna besok. Jika disatukan menjadi menunda hingga hari esok atau hari berikutnya (Ghufron & Risnawati, 2014). Pengertian tersebut memiliki arti yang sama dengan pendapat Brown dan Holzman (dalam Gufon, 2003) jika prokastinasi merupakan istilah yang digunakan untuk memperlihatkan suatu kecenderungan perilaku untuk menunda-nunda sebuah tugas atau pekerjaan.

Prokastinasi yang berkaitan dengan pendidikan disebut prokastinasi akademik. Solomon & Rothblum (1984) memaparkan prokastinasi akademik merupakan kecenderungan menunda dalam mengawali menyelesaikan tugas adanya aktivitas lain yang tidak berguna hingga tugas terhambat, dan tidak tepat waktu. Steel (2011) juga menjelaskan prokastinasi ialah menunda dengan sengaja seluruh kegiatan yang diinginkan meskipun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak yang sangat buruk. Menurut Ferrari (1995) berdasarkan dari beberapa penelitian mengenai prokastinasi, ditemukan bahwa prokastinasi menjadi sebuah masalah yang cukup kompleks yang menimpa masyarakat di lingkungan luas ataupun akademis

Berdasarkan pengertian diatas peneliti menggunakan pengertian prokastinasi akademik dari Steel (2011) dimana prokastinasi ialah menunda

dengan sengaja kegiatan yang diinginkan meskipun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak yang buruk.

2. Aspek-aspek Prokrastinasi akademik

Tuckman (1991), menguraikan perilaku prokrastinasi menjadi tiga aspek:

a) Membuang waktu

Dimana individu memiliki kecenderungan menunda serta melakukan ataupun menyelesaikan sebuah tugas.

b) *Task avoidance* (menghindari tugas)

Dimana individu memiliki kecenderungan menghindari kesulitan dan lebih memilih sesuatu yang mudah dalam sebuah tugas

c) *Blaming others* (menyalahkan orang lain)

Dimana Individu memilih lari dari sebuah tanggung jawab serta bisa juga melempar kesalahan pada orang lain

Ferrari (1995) berpendapat bahwa prokrastinasi terdiri dari empat aspek yang dapat diukur dan diamati, aspek-aspek berikut berupa:

a) *Perceived time*

Individu yang cenderung prokrastinasi merupakan orang-orang yang tidak bisa (gagal) menepati deadline. Individu memiliki orientasi pada masa saat ini dan tidak mempertimbangkan masa yang akan mendatang.

b) *Intention-action* (Celah antara keinginan dan tindakan)

Perbedaan antara keinginan dengan tindakan senyatanya ini terwujud pada kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik walaupun punya keinginan untuk mengerjakannya. Ini terkait pula dengan

kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu.

c) *Emotional distress*

Perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi.

d) *Perceived ability* atau keyakinan terhadap kemampuan diri

Hal ini berkaitan dengan keragu-raguan pada kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi.

Ferrari dkk (1995) berpendapat bahwa aspek prokrastinasi terdiri dari empat aspek yaitu:

- a) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, mahasiswa yang melakukan prokrastinasi tau bahwa ada tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi cenderung menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menyelesaikannya.
- b) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, sehingga cenderung memerlukan waktu lebih untuk merampungkan tugas.
- c) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual, mahasiswa yang melakukan prokrastinasi cenderung sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang ditentukan sendiri.

d) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, mahasiswa dengan prokrastinasi cenderung menghindari tugas yang dianggap tidak menyenangkan dan memilih aktivitas lain yang tidak penting.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik yang dialami oleh seseorang tidak terjadi begitu saja melainkan dikarekan oleh berbagai faktor. Ghufron dan Risnawita (2010) merumuskan hal-hal yang membuat seseorang melakukan prokrastinasi akademik. Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik terdiri dari faktor internal atau faktor dari dalam diri individu dan faktor eksternal yang berasal dari luar individu.

a) faktor internal dibagi menjadi dua faktor yaitu faktor fisiologis dan psikologis

1) Faktor fisiologis ialah faktor dari individu itu sendiri seperti keadaan fisik dan kesehatan individu.

2) Kondisi psikologis yang dimaksudkan disini yaitu berkaitan dengan karakter individu

b) Faktor eksternal dipengaruhi oleh gaya pengasuhan orang tua dengan sistem otoriter dan juga kondisi lingkungan yang rendah akan pengawasan.

Jassen dan Carton (1999) juga berpendapat bahwa kualitas seorang individu mempunyai peranan penting dalam perilaku prokrastinasi pada seseorang. Kualitas internal tersebut merupakan rendahnya kontrol diri (*self control*), *self efficacy*, *self conscious*, dan kecemasan sosial.

Larson (1991) menjelaskan faktor-faktor lain yang memicu prokrastinasi akademik dapat dibagi dalam beberapa faktor . Faktor-faktor tersebut merupakan:

- a) Karakter tugas yang dipersepsikan sebagai tugas yang menyenangkan atau membosankan dapat mempengaruhi mahasiswa untuk menunda menyelesaikan tugas. Pada umumnya karakteristik tugas yang membosankan membuat mahasiswa melakukan penundaan terhadap suatu tugas.
- b) Faktor kepribadian procrastinator, individu dengan tingkat kepercayaan rendah makan cenderung melakukan prokrastinasi.
- c) Pengaruh faktor situasional, gangguan atau distraksi dari lingkungan juga dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan prokrastinasi.

B. Kontrol Diri

1. Definisi Kontrol Diri

Menurut Goldfried dan Marbaum (dalam Aini dan Mahardayani, 2012) kontrol diri merupakan kemampuan untuk menentukan, mengendalikan, membimbing, mengatur ataupun mengarahkan pada bentuk perilaku yang dapat membawa pengaruh positif bagi individu. Hal ini selaras dengan pemaparan oleh Tagney (2004) bahwa kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengubah atau mengesampingkan keinginan untuk menghindari hal-hal yang tidak diinginkan dan mampu meredam diri dari hal negatif.

Selain itu, Hurlock (1980) mendefinisikan kontrol diri merupakan kapabilitas seseorang untuk menggerakkan, mengatur dan juga mengarahkan beberapa bentuk tingkah laku melalui pertimbangan kognitif sehingga dapat

mengantar individu pada konsekuensi positif. Kontrol diri juga dapat diartikan sebagai kemampuan individu guna merubah perilaku, kemampuan individu dalam mempertimbangkan informasi yang dikehendaki dan yang tidak dikehendaki serta kemampuan untuk menentukan salah satu tindakan berdasarkan keyakinannya.

Berdasarkan penjelasan diatas mengenai definisi kontrol diri dapat disimpulkan bahwa kontrol diri merupakan kemampuan seseorang saat mengatur, menentukan, mengendalikan, mempertimbangkan dan menghindari perilaku ketika dihadapkan pada kondisi yang diinginkan oleh individu maupun tidak, sehingga terdapat pertimbangan dalam melakukan sesuatu.

2. Aspek-Aspek Kontrol Diri

Menurut Averil (1973) aspek-aspek pada kontrol diri antara lain:

a) Behavior Control

Merupakan kemampuan individu dalam merubah suatu kondisi atau keadaan yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku berbentuk seperti kemampuan untuk mengelola siapa yang mengendalikan situasi, diri sendiri, orang lain atau sesuatu yang datang dari luar dirinya.

b) Cognitive Control

Kemampuan individu untuk mengelola informasi yang tidak diharapkan individu menggunakan cara menginterpretasi, menilai, mempertimbangkan atau menggabungkan suatu kondisi pada suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk menurangi tekanan dalam diri.

c) Decision Making

Merupakan kemampuan individu untuk menentukan suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang dipercayai atau diyakini oleh diri sendiri dalam

menentukan konsekuensi yang akan terjadi dalam permasalahan yang sedang dihadapi. Kemampuan untuk mengambil keputusan pada kejadian atau peristiwa yang dihadapi oleh diri sendiri.

Sedangkan menurut Tangney, dkk (2004), terdapat lima aspek dalam *self control*, sebagai berikut:

a) Disiplin diri (*Self-discipline*)

Disiplin diri yaitu mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin terhadap diri seperti tindakan mengikuti peraturan yang ada di lingkungan sosialnya.

b) Tindakan atau aksi yang tidak impulsif (*Deliberate/Non-impulsive*)

Menilai tentang kecenderungan individu untuk melakukan tindakan yang tidak impulsif (memberikan respon kepada stimulus dengan pemikiran yang matang).

c) Kebiasaan baik (*Healthy habits*)

Kebiasaan baik merupakan kemampuan individu dalam mengatur pola perilaku menjadi sebuah kebiasaan yang pada akhirnya menyehatkan. Biasanya individu yang memiliki kebiasaan baik akan menolak sesuatu yang dapat menimbulkan dampak buruk walaupun hal tersebut menyenangkan baginya.

d) Etika Kerja (*Work ethic*)

Etika kerja berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi dirinya dalam layanan etika kerja. Biasanya individu mampu memberikan perhatian penuh pada pekerjaan yang dilakukan. kemampuan mengatur diri individu tersebut di dalam layanan etika.

e) Keterandalan atau keajegan (*Reliability*).

Keterandalan atau keajegan merupakan dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Biasanya individu secara konsisten akan mengatur perilaku untuk mewujudkan setiap perencanaannya.

Berdasarkan aspek-aspek yang disebutkan diatas dapat disimpulkan bahwa apabila individu memiliki kemampuan yang tertera pada aspek-aspek tersebut maka individu mampu memiliki kontrol diri baik dan terhindar dari masalah yang tidak diinginkan.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kontrol Diri

Menurut Hurlock (1980) hal-hal mempengaruhi kontrol diri terdiri dari dua faktor yaitu faktor internal (dari dalam diri individu) dan faktor eksternal (lingkungan individu)

a) Faktor Internal

Yang dimaksud dari faktor internal ialah usia. Semakin bertambah usia cenderung semakin baik kontrol dirinya. Individu dengan psikologis yang matang akan mampu mengendalikan dorongan dari dalam dirinya.

b) Faktor Eksternal

Faktor eksternal yakni lingkungan keluarga dan lingkungan sekitar. Gambaran kontrol diri bergantung pada kontrol dirinya.

Faktor-faktor pemicu kontrol diri terdiri dari faktor internal yakni usia serta juga kematangan secara psikologis dan faktor eksternal yaitu lingkungan keluarga. Faktor-faktor kontrol diri menurut Baumeister & Boden (1998), yaitu:

a) Orang Tua

Hubungan dengan orangtua merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi kontrol diri. Pola asuh otoriter akan membuat anak kurang dapat mengontrol diri dan kurang peka terhadap suatu kejadian atau peristiwa yang dihadapinya. Begitupun sebaliknya orangtua yang sejak awal telah mendidik anaknya untuk mandiri, memberikan keleluasaan untuk memilih keputusannya diri, maka anak cenderung punya kontrol diri yang baik.

b) Faktor Budaya

Individu yang berada pada suatu lingkungan akan terkait oleh suatu budaya atau kebiasaan di lingkungan tersebut. Setiap lingkungan akan memiliki budaya yang tidak sama antara satu dan yang lain. Hal itu mempengaruhi kontrol diri individu sebagai masyarakat yang tinggal di lingkungan tersebut.

C. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Menurut Sarason (1983) dukungan sosial merupakan suatu bagian pada ketersediaannya orang-orang yang bisa diandalkan untuk kehidupan individu dan orang-orang yang memiliki rasa peduli, mengasihi, serta menghargai terhadap individu. Sedangkan House & Khan (Cahyadi, 2012) mengartikan dukungan sosial ialah bentuk perilaku yang bersifat membantu yang menyangkut emosi, pemberian informasi, adanya bantuan instrument, dan juga penilaian positif yang diberikan orang lain pada individu ketika dihadapkan oleh suatu permasalahan.

Dukungan sosial menurut Dimatteo (dalam Sekar & Anne, 2015) mendefinisikan dukungan sosial sebagai dukungan bantuan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, tetangga dan orang-orang. Sedangkan Menurut Sarafino (Rokhimah, dalam Meilianawati 2015) dukungan sosial ialah support seseorang untuk orang lain yang memiliki hubungan emosional cenderung dekat dengan orang tersebut, dengan adanya kenyamanan, kepeduliannya dan adanya penghargaan diri dalam bentuk bantuan.

Sehingga yang dimaksud dengan dukungan sosial merupakan bentuk sebuah tindakan dari orang lain kepada individu untuk bisa memperoleh kenyamanan, dan rasa diperdulikan satu sama lain.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Sarafino (2015) merumuskan empat aspek dukungan sosial yaitu:

a) Dukungan Emosional

Dukungan ini meliputi ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan.

Dukungan ini berupa perilaku memberikan perhatian atau kasih sayang dan bersedia mendengarkan keluhan oranglain.

b) Dukungan Penghargaan

Adanya ungkapan positif untuk individu, dorongan untuk bergerak maju untuk membantu orang lain. Pemberian dukungan ini membantu individu untuk melihat sisi positif yang ada dalam dirinya dengan keadaan orang lain yang berguna untuk meningkatkan penghargaan diri, membentuk kepercayaan diri serta membuat merasa dihargai dan dukungan ini berguna saat individu mengalami tekanan.

c) Dukungan Instrumental

Dukungan ini meliputi bantuan secara langsung sesuai dengan yang dibutuhkan oleh individu seperti memberi pinjaman uang atau bantuan untuk menyelesaikan suatu pekerjaan. Adanya dukungan ini menggambarkan tersedianya barang-barang (materi) atau adanya bantuan atau dukungan dari orang lain yang dapat membantu individu dalam menyelesaikan permasalahannya.

d) Dukungan Informatif

Dukungan ini mencakup pemberian nasehat, evaluasi, saran atau umpan balik yang diperoleh dari orang lain kepada individu. Adanya dukungan seperti memberi nasehat atau saran orang lain yang pernah mengalami keadaan yang sama dengan individu akan membantu serta mempermudah individu dalam memahami situasi dan mengambil tindakan yang tepat untuk memecahkan masalahnya.

3.Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Dwi (2009) merumuskan tiga faktor yang mempengaruhi dukungan sosial pada individu. Adapun faktor-faktor tersebut merupakan :

a) Keintiman

Keintiman merupakan salah satu faktor utama yang dapat mempengaruhi dukungan sosial. Maka dari itu, semakin intim seseorang maka dukungan sosial yang diperoleh akan semakin besar.

b) Harga Diri

Individu dengan harga diri menganggap bantuan dari orang lain merupakan suatu bentuk penemuan harga diri karena dengan menerima bantuan orang lain diartikan bahwa individu yang bersangkutan tidak mampu lagi dalam berusaha.

c) Keterampilan Sosial

Individu yang memiliki circle yang luas akan mempunyai keterampilan sosial yang tinggi, sehingga individu tersebut memiliki jaringan sosial yang luas pula.

D. Hubungan Kontrol Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi merupakan sebuah ketidak mampuan individu dalam mengatur dirinya sendiri, sehingga dapat melakukan perilaku menunda terhadap suatu pekerjaan, dimana seharusnya perilaku menunda dapat dikendalikan oleh individu itu sendiri (Tuckman, 2002). Prokrastinasi akademik menurut Solomon & Rothblum (dalam Ursai dkk, 2013) merupakan kecenderungan individu dalam melakukan penundaan pengerjaan tugas yang digantikan dengan aktivitas tidak berguna. Akibatnya tugas tersebut tidak bisa diselesaikan tepat waktu.

Timbulnya perilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah ketidakmampuan dalam mengelola kontrol diri (Solomon & Rothblum, 1984). Ketika siswa mengalami kesulitan dalam mengerjakan tugasnya, secara tidak langsung waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikannya juga akan lebih lama dan mahasiswa tersebut gagal untuk menyelesaikan tugasnya secara tepat waktu. Selain itu, dari hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti, banyaknya beban tugas yang menumpuk membuat mahasiswa enggan untuk menyelesaikannya. Widyastari et al. (2020), mengatakan bahwa mahasiswa yang melampaui batas waktu dalam mengerjakan tugas maka dikatakan sebagai siswa yang melakukan prokrastinasi akademik.

Menurut Lindner et al., kontrol diri merupakan kemampuan individu yang digunakan untuk mengatur perasaan, pikiran, serta tindakan pada dirinya sendiri terhadap tindakan yang tidak sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan (Duckworth et al., 2019). Lindner et al. (2018) mengartikan kontrol diri sebagai usaha yang dilakukan oleh individu dalam melakukan sebuah aktifitas yang dirasa tidak sesuai dengan dirinya. Peran dari kontrol diri adalah untuk mengurangi ketidaksesuaian tersebut, sehingga individu dapat menyesuaikan kondisi saat itu dengan kondisi yang diinginkannya.

Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang baik akan terlihat dari sikap yang ditunjukkan melalui aspek kontrol diri, diantaranya kemampuan untuk mengontrol perilaku, adanya kemampuan untuk mengontrol stimulus, adanya kemampuan untuk mengantisipasi suatu kejadian atau peristiwa, adanya kemampuan untuk mengartikan kejadian atau peristiwa, dan adanya kemampuan untuk mengambil sebuah keputusan

untuk dirinya sendiri (Ghufron & Risnawita, 2012). Selain itu, mahasiswa dengan kontrol diri tinggi akan mengarahkan dirinya pada perilaku yang dapat membawa mereka ke arah lebih positif (Susanti & Nurwidawati, 2014).

Faktor lain yang menjadi penyebab dari prokrastinasi adalah Dukungan Sosial. Menurut Dimatteo (dalam Sekar & Anne, 2015) mendefinisikan dukungan sosial sebagai dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, tetangga, teman kerja dan orang-orang. Menurut Sarafino (dalam Tiara, 2013) menyatakan bahwa individu yang memperoleh dukungan sosial akan menyakini bahwa ia dicintai, dirawat, dihargai, berharga, dan merupakan bagian dari lingkungan sosialnya. Selanjutnya Sarafino menyatakan setiap pekerjaan yang dilakukan oleh mahasiswa tak lepas dari dukungan sosial orang tua.

Dukungan sosial merupakan faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, menurut Gibson (2005) merupakan kesenangan, bantuan yang diterima seseorang melalui hubungan formal dan informal dengan yang lain atau sekelompok, yang menurut Arfiansah (2019) mengacu pada penerimaan rasa aman, peduli, penghargaan atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain atau kelompok. Adanya dukungan sosial, menurut Rini (2009) dapat membuat individu merasa memperoleh perhatian, sehingga individu memiliki kemandirian yang baik serta memiliki sikap yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan, termasuk dalam menyelesaikan tugas-tugas.

E. Kerangka Teoritik

Muyana (2018) menjelaskan prokrastinasi akademik merupakan tingkah laku untuk menunda sebuah tugas akademik. Perilaku tersebut dapat dijumpai pada mahasiswa yang menunda baik untuk memulai ataupun menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan rumah, mengumpulkan tugas melewati batas waktu yang telah diberikan oleh dosen, menunda untuk membaca materi perkuliahan, malas untuk membuat catatan serta cenderung melakukan sistem kebut semalam atau belajar pada sepanjang malam terakhir menjelang ujian.

Adanya prokrastinasi tidak bisa muncul tanpa faktor yang jelas. Menurut Ferarri dkk (1995) prokrastinasi akademik disebabkan oleh beberapa faktor. Diantaranya merupakan:

1. Adanya pikiran yang irrasional atau sebuah anggapan pada prokrastinator bahwa semua tugas harus sempurna.
2. Adanya kecemasan pada kemampuannya, khawatir akan adanya kegagalan diri dan juga sulit mengambil sebuah keputusan, ataupun karena memerlukan bantuan orang lain untuk mengerjakan tugasnya.
3. Adanya rasa malas dan kesulitan dalam mengatur waktu serta tidak menyukai tugasnya.
4. Adanya punishment dan reward juga dapat mengakibatkan terjadinya prokrastinasi akademik, Karena merasa adanya nyaman dan suksa dalam sebuah tugas tersebut.
5. Adanya faktor lingkungan, yakni kurangnya pengawasan dari lingkungan seperti keluarga atau di lingkungan universitas juga dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi akademik.

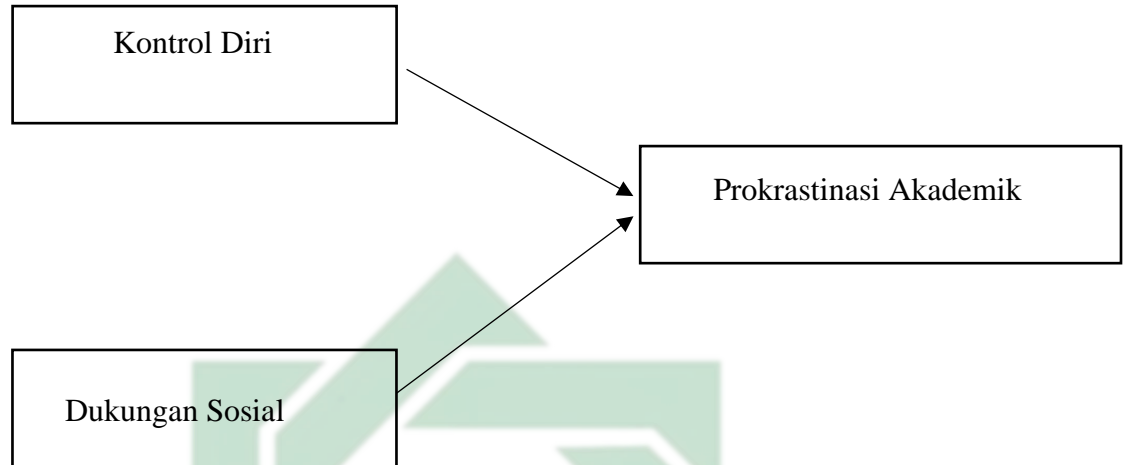
6. Prokrastinasi akademik juga disebabkan karena tugas yang menumpuk serta terlalu banyak dan mau bagaimapun juga harus segera dikerjakan, sehingga menunda suatu tugas dapat menyebabkan tugas yang lain menjadi tertunda.

Mahasiswa yang mempunyai kontrol diri tinggi mampu mengontrol segala tindakan atau tingkah lakunya untuk menyelesaikan tugas. Jika tinggi kontrol diri mahasiswa maka semakin rendah prokrastinasi dalam mengerjakan tugas yang telah diberikan oleh dosen. Kontrol diri merupakan kemampuan yang dimiliki oleh seseorang yang berguna untuk merubah pemikiran, emosi, godaan dan tindakan yang tidak diinginkan (perilaku negatif), sehingga dapat memberi dampak positif. Perilaku negatif dan godaan yang dimaksud merupakan prokrastinasi akademik (Clara dkk, 2017).

Faktor lain yang dianggap dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik merupakan dukungan sosial. House & Khan (dalam Cahyadi, 2012) mendefinisikan dukungan sosial merupakan tindakan atau perilaku yang bermakna membantu yang melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan instrumental (materi) dan penilaian positif pada individu dalam menghadapi suatu permasalahan.

Berdasarkan kerangka teori diatas dibawah ini merupakan bagan yang digunakan untuk menunjukkan Hubungan Kontrol Diri dan Dukugan Sosial dengan Prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Gambar 2. 1 Kerangka Teoritik



F. Hipotesis

Berdasarkan uraian teori diatas, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut:

1. Terdapat korelasi negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
2. Terdapat korelasi negatif antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
3. Terdapat korelasi negatif antara kontrol diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Rancangan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, dengan ciri fokus penelitian pada data-data *numerical* (angka) yang kemudian di olah dengan metode statistika (Azwar, 2007). Jenis penelitian ini merupakan penelitian korelasional, sehingga penelitian ini memiliki keterkaitan dengan ada maupun tidaknya suatu hubungan diantara dua atau beberapa variable (Arikunto, 2010). Hal ini selaras dengan tujuan penelitian yang ingin mengetahui apakah terdapat hubungan kontrol diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

B. Identifikasi Variabel

Menurut Sugiono (2017) variabel merupakan objek pengamatan dalam sebuah penelitian yang ditetapkan oleh peneliti untuk dikaji dan diperoleh informasi mengenai hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya. Adapun variabel yang akan diteliti dalam penelitian ini merupakan variabel bebas dan variabel terikat. Variabel bebas merupakan variabel yang memberikan pengaruh atau yang menyebabkan adanya perubahan pada variabel terikat, dan variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi (Sugiono, 2017). Berikut variabel pada penelitian ini:

Variabel Bebas	(X1): Kontrol
	(X2): Dukungan Sosial
Variabel Terikat	(Y): Prokrastiasi Akademik

C. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi Operasional merupakan suatu definisi terkait variabel yang tersusun berdasarkan karakteristik yang dapat diamati (Azwar 2007). Adapun definisi operasional dari variabel-variabel pada penelitian ini sebagai berikut :

1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi Akademik merupakan kecenderungan individu menunda untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas yang dapat diukur dari aspek ketidakmampuan individu memiliki target waktu, ketidakmampuan menepati rencana yang dibuat, adanya perasaan tidak nyaman karena merasa tidak mampu menyelesaikan tugas serta adanya keraguan terhadap diri sendiri.

2. Kontrol diri

merupakan kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan diri serta menghindari perilaku diri sendiri yang dapat menimbulkan hal negatif yang dapat diukur dari aspek disiplin diri, aksi yang tidak impulsif, pola hidup sehat, etika kerja, dan kehandalan.

3. Dukungan Sosial

merupakan perilaku yang bersifat membantu yang menyangkut emosi, pemberian informasi, bantuan instrument, dan penilaian positif yang diberikan oleh orang lain pada individu ketika dihadapkan oleh suatu permasalahan yang dapat diukur dari aspek dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif.

D. Populasi, Teknik Sampling dan Sampel

1. Populasi

Populasi merupakan keseluruhan subjek atau objek yang mempunyai kualitas serta kriteria tertentu sebagaimana yang sudah peneliti tentukan untuk dipelajari dan selanjutnya diambil kesimpulannya (Sugiono, 2017). Populasi juga diartikan sebagai kelompok subjek yang akan dikenai generalisasi dari hasil penelitian (Azwar, 2007). Adapun populasi pada penelitian ini ialah mahasiswa S1 universitas/ perguruan tinggi di kota Surabaya.

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah subjek yang memenuhi kriteria populasi (Sugiyono, 2017). Sampel juga diartikan sebagai bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiono, 2013). Sarakan (2006) mengatakan dengan mempelajari sampel, peneliti akan mampu menarik kesimpulan yang bisa digeneralisasikan terhadap populasi. Suatu sampel memiliki representasi yang baik bagi populasinya tergantung sejauh mana karakteristik pada populasi tersebut (Azwar, 2009)

Dalam penelitian ini ciri-ciri yang harus dimiliki sampel ialah mahasiswa S1 universitas/ perguruan tinggi di Surabaya yang sedang mengikuti perkuliahan secara daring/online.

Dalam menentukan jumlah sampel yang dipakai di penelitian ini menggunakan Rumus Jacob Cohen dengan total populasi tidak diketahui (Cohen dalam Arikunto 2006), untuk rinciannya seperti berikut :

$$N=L/F^2 + u + 1$$

Keterangan :

N = Banyaknya sampel

F^2 = Ukuran Efek atau Effect Size (umumnya 10%)

U = Jumlah atau banyaknya perubahan terkait penelitian

L = Fungsi Power dari u, didapatkan dari tabel Power

(p) = 0,95 dan Effect Size (f^2) = 0,1

N = $19,76 / 0,1 + 5 + 1 = 203,6$ dibulatkan 204

Nilai L tabel dengan t.s 1% Power 0,95 dan U = 5 merupakan 19,76

Maka dengan formula tersebut didapatkan ukuran sampel. Berdasarkan perhitungan formula diatas, maka didapat jumlah sampel responden sebanyak 204.

3. Teknik sampling

Sugiyono (2017) mendefinisikan teknik sampling ialah Teknik atau langkah yang digunakan dalam penentuan sampel pada suatu penelitian. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini merupakan *non probability sampling* dimana tidak semua populasi diberikan peluang yang sama untuk menjadi anggota sampel. *Non probability sampling* yang digunakan merupakan *purposive sampling* yaitu teknik dalam penentuan sampel yang dilakukan dengan pertimbangan tertentu. Adapun kriteria yang harus dimiliki responden sebagai sampel adalah mahasiswa universitas/ perguruan tinggi di Surabaya yang sedang menempuh perkuliahan secara daring/online.

E. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian merupakan alat ukur psikologi yang memberikan stimulasi seperti pernyataan atau pertanyaan yang bertujuan untuk mengungkap atribut psikologi yang ingin di ukur (Azwar, 2010). Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan kuesioner yang akan disebarakan melalui *google formulir*. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan model skala *likert*. Menurut Sugiyono (2013) skala *likert* dipakai untuk mengukur pendapat, sikap, serta persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Skala *likert* terdiri dari beberapa kategori dengan pembagian skor sebagai berikut:

Tabel 3. 1 Skor Skala *Likert*

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

Skala yang akan dipakai merupakan skala yang disusun oleh peneliti dengan mengacu pada aspek setiap variabel menurut teori para tokoh yang kemudian diajdikan indikator dan aitem.

1. Skala Prokrastinasi Akademik

a) Definisi Operasional

Prokrastinasi Akademik ialah kecenderungan individu menunda untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas yang dapat diukur dari aspek ; Perceived Time (gagal menepati deadline), Intention-Action gap (keinginan dengan kenyataan tidak sejalan pada tindakan sehingga gagal mengerjakan tugas), Emotional Distress (perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi),

Perceived Ability (keyakinan pada kemampuan diri sendiri).

b) Alat Ukur

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel prokrastinasi akademik mengacu pada aspek prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Ferrari (1995) yakni, perceived time, intention-ction, emotional distress, perceived ability. Berikut ini merupakan blue print skala Prokrastinasi

Akademik:

Tabel 3. 2Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik

No	Aspek	Indikator	Pernyataan		Total aitem
			F	UF	
1	<i>Perceived Time</i> (gagal menepati deadline)	Gagal menyelesaikan tugas tepat waktu	1, 3	2	3
		Gagal memprediksi penyelesaian tugas	4, 6	5	3
2	<i>Intention – Action</i> (keinginan dengan kenyataan tidak sejalan pada tindakan sehingga gagal mengerjakan tugas)	Tidak mampu menyesuaikan rencana dengan hasil akhir	7, 9	8	3
3	<i>Emotional Distress</i> (perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi)	Merasa tidak nyaman karena telah menunda tugas/pekerjaan	10, 12	11	3
4	<i>Perceived Ability</i> (keyakinan pada kemampuan diri)	Takut gagal karena menganggap diri tidak mampu	13	14	2
Total aitem					14

c) Validitas Prokrastinasi Akademik

Uji validitas yang telah dilakukan pada uji coba ini melibatkan 30 responden serta didapatkan nilai r tabel 0,361 dengan *margin of error* 5%..

Tabel hasil uji validitas aitem prokrastinasi akademik bisa dilihat dibawah:

Tabel 3. 3Hasil Uji Validitas Prokrastinasi Akademik

Item Prokrastinasi Akademik	Korelasi Item Total	Hasil
P1	,769	Valid
P2	,531	Valid
P3	,608	Valid
P4	,729	Valid
P5	,298	Tidak Valid
P6	,814	Valid
P7	,567	Valid
P8	,734	Valid
P9	,645	Valid
P10	,615	Valid
P11	,720	Valid
P12	,812	Valid
P13	,726	Valid
P14	,607	Valid

Berdasarkan tabel diatas, diketahui bahwa bandingan setiap aitem dengan tabel r N=30 dilihat sejumlah 0,361. Sehingga dapat diketahui bahwa semua item pada skala prokrastinasi akademik memiliki nilai signifikansi > 0,361 kecuali aitem nomor 5 yang tidak valid, maka 13 aitem lainnya pada skala prokrastinasi akademik dinyatakan valid serta dapat digunakan dalam penelitian. Berikut *Blue Print* skala prokrastinasi sesudah dilakukannya *Tryout* :

Tabel 3. 4Blue Print Setelah Tryout

No	Aspek	Indikator	Pernyataan		Total Aitem
			F	UF	
1	<i>Perceived Time</i> (gagal menepati deadline)	Gagal menyelesaikan tugas tepat waktu	1, 3	2	3
		Gagal memprediksi penyelesaian tugas	4, 6		3
2	<i>Intention-Action</i> (keinginan dengan kenyataan tidak sejalan pada tindakan sehingga gagal mengerjakan tugas)	Tidak mampu menyesuaikan rencana dengan hasil akhir	7, 9	8	3
3	<i>Emotional Distress</i> (perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi)	Merasa tidak nyaman karena telah menunda tugas/pekerjaan	10, 12	11	3
4	<i>Perceived Ability</i> (keyakinan pada kemampuan diri)	Takut gagal karena menganggap diri tidak mampu	13	14	2
Total aitem					14

d) Uji Reliabilitas Prokrastinasi Akademik

Sebuah skala dapat dikatakan reliabel jika koefisien reliabilitasnya *cronbach alpha* > 0,6 (wiratna 2014). Berdasarkan hasil pengujian menggunakan *IBM SPSS 26.0 Version* dapat dinyatakan bahwa skala prokrastinasi akademik reliabel dengan nilai reliabilitas 0,904. Berikut ini merupakan hasil uji reliabilitas di prokrastinasi akademik.

Tabel 3. 5 Uji Reliabilitas Prokrastinasi

Cronbach's alpha	Total item
0,904	13

2. Skala Kontrol Diri

a) Definisi Operasional

Kontrol diri merupakan kemampuan individu dalam mengatur dan mengendalikan diri serta menghindari perilaku diri sendiri yang dapat menimbulkan hal negatif yang dapat diukur dari aspek disiplin diri, aksi yang tidak impulsif, pola hidup sehat, etika kerja, dan kehandalan.

b) Skala

Skala yang digunakan untuk mengukur variabel kontrol diri aspek yang dikemukakan oleh Tangney, dkk (2004) yakni, disiplin diri, tindakan atau aksi yang tidak impulsif, pola hidup sehat, etika kerja dan kehandalan. *Blue print* skala kontrol diri dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. 6 Blue Print Skala Kontrol Diri

No	Aspek	Indikator	Pernyataan		Total aitem
			F	UF	
1	Disiplin diri (<i>Self Dicipline</i>)	Konsisten mengerjakan tugas meski banyak gangguan	1, 2	3	3
		Mampu mongontrol diri	4, 5	6	3
2	Aksi yang tidak impulsive (<i>Deliberate/non impulsive</i>)	Berfikir sebelum bertindak	7, 8	9	3
3	Pola hidup sehat (<i>Healthy habits</i>)	Kebiasaan makan yang sehat, berolahraga, dan tidak mengkonsumsi sesuatu yang mengganggu kesehatan	10, 11		2
4	Etika Kerja (<i>Work Ethic</i>)	Giat dalam menyelesaikan tugas/pekerjaan	12, 13		2
		Konsentrasi tinggi dalam bekerja	14, 15		2
5	Kehandalan (<i>Reliability</i>)	Menilai diri sendiri mampu bekerja.	16, 17		2
Total aitem					17

c) Validitas Kontrol Diri

Uji validitas yang telah dilaksanakan pada uji coba ini melibatkan 30 responden dan didapatkan nilai r tabel 0,361 dengan margin of error 5%. Bila r hitung lebih besar dari r tabel aitem bisa dikatakan valid atau jika nilai signifikan kurang dari 0.05 maka aitem dikatakan valid. Tabel hasil uji validitas item kontrol diri bisa dilihat dibawah :

Tabel 3. 7Hasil Uji Validitas Kontrol Diri

Item Kontrol Diri	Korelasi Total Item	Hasil
K1	,443	Valid
K2	,740	Valid
K3	-,042	Tidak Valid
K4	,545	Valid
K5	,746	Valid
K6	,624	Valid
K7	,471	Valid
K8	,881	Valid
K9	,555	Valid
K10	,530	Valid
K11	,720	Valid
K12	,677	Valid
K13	,542	Valid
K14	,659	Valid
K15	,774	Valid
K16	,154	Tidak Valid
K17	,694	Valid

Berdasarkan tabel diatas, dapat diketahui bahwa bandingan setiap aitem dengan tabel r N=30 dilihat sejumlah 0,361. Sehiingga dapat diketahui bahwa semua aitem pada skala kontrol diri memiliki

nilai signifikansi > 0,361 kecuali aitem 3,16 yang tidak valid, maka 15 aitem lainnya pada skala kontrol diri dinyatakan valid serta dapat digunakan dalam penelitian. Berikut *Blue Print* skala kontrol diri sesudah dilakukannya *Tryout*:

Tabel 3. 8Blue Print Setelah Tryout

No	Aspek	Indikator	Pernyataan		Total aitem
			F	UF	
1	Disiplin diri (<i>Self Discipline</i>)	Konsisten mengerjakan tugas meski banyak gangguan	1, 2		3
		Mampu mengontrol diri	4, 5	6	3
2	Aksi yang tidak impulsive (<i>Deliberate/non impulsive</i>)	Berfikir sebelum bertindak	7, 8	9	3
3	Pola hidup sehat (<i>Healthy habits</i>)	Kebiasaan makan yang sehat, berolahraga, dan tidak mengonsumsi sesuatu yang mengganggu kesehatan	10, 11		2
4	Etika Kerja (<i>Work Ethic</i>)	Giat dalam menyelesaikan tugas/pekerjaan	12, 13		2
		Konsentrasi tinggi dalam bekerja	14, 15		2
5	Kehandalan (<i>Reliability</i>)	Menilai diri sendiri mampu bekerja.	17		2
Total aitem					17

d) Uji Reliabilitas Kontrol Diri

Skala dapat dinyatakan reliabel jika koefisien reliabilitasnya *cronbach alpha* > 0,6 (wiratna 2014). Berdasar pada hasil pengujian SPSS dapat ditemukan bahwa skala Kontrol diri reliabel dengan nilai reliabilitas 0,895. Berikut ini hasil uji reliabilitas dari kontrol diri.

Tabel 3. 9Hasil Uji Validitas Kontrol diri

Cronbach's Alpha	Total Aitem
0,895	15

3. Skala Dukungan Sosial

a) Definisi Operasional

Dukungan Sosial merupakan suatu bentuk tingkah laku yang bersifat membantu yang menyangkut emosi, pemberian informasi, bantuan instrument, dan penilaian positif yang diberikan oleh orang lain pada individu ketika dihadapkan oleh suatu permasalahan yang dapat diukur dari aspek dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif.

b) Skala

Penyusunan skala dukungan sosial dikembangkan berdasarkan beberapa aspek yang dikemukakan oleh Safarino (2012) yakni, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif. blueprint skala Dukungan Sosial dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 3. 10Blue Print Skala Dukungan Sosial

No	Aspek	Indikator	Pernyataan		Total Item
			F	UF	
1	Dukungan Emosional	Menerima perhatian, kepedulian dan empati dari keluarga, sahabat dan oranglain	2,3	1	3
2	Dukungan penghargaan	Mendapatkan penilaian positif, apresiasi, dan dorongan untuk maju dari keluarga, sahabat dan orang lain	4, 6	5	3
3	Dukungan Instrumental	Mendapatkan bantuan berupa materi/jasa dari keluarga, sahabat dan orang lain	7, 8	9	3
4	Dukungan informatif	Menerima informasi berupa saran, masukan nasehat dan <i>feedback</i> dari keluarga, teman dan orang lain	10, 12	11	3
Total Aitem					12

c) Validitas Dukungan Sosial

Uji validitas yang telah dilaksanakan pada uji coba ini melibatkan 30 responden dan didapatkan nilai r tabel 0.361 dengan *margin of error* 5%. Bila r hitung lebih besar dari r tabel aitem bisa dikatakan valid atau jika nilai signifikan kurang dari 0.05 maka aitem dikatakan valid. Tabel hasil uji validitas item dukungan sosial bisa dilihat dibawah ini :

Tabel 3. 11 Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial

Aitem dukungan sosial	Korelasi total aitem	Hasil uji
D1	,611	Valid
D2	,830	Valid
D3	,885	Valid
D4	,860	Valid
D5	,806	Valid
D6	,799	Valid
D7	,536	Valid
D8	,665	Valid
D9	,821	Valid
D10	,844	Valid
D11	,677	Valid
D12	,551	Valid

Dari tabel diatas, diketahui bahwa semua aitem skala Dukungan sosial memiliki nilai signifikansi $> 0,361$, maka semua aitem dinyatakan valid serta dapat digunakan dalam penelitian.

d) Uji Reliabilitas Dukungan Sosial

Skala dapat dinyatakan reliabel jika koefisien relabilitasnya *cronbach alpha* $> 0,6$ (Wiratna 2014). Berdasar pada hasil pengujian SPSS dapat ditemukan bahwa skala Dukungan sosial reliabel dengan nilai reliabilitas 0,928. Berikut ini hasil uji reliabilitas dukungan sosial.

Tabel 3. 12 Uji Reliabilitas Dukungan Sosial

Cronbach's alpha	Total aitem
,928	12

F. Analisis Data

Analisis data atau pengolahan data adalah suatu cara atau prosedur yang berfungsi guna mengorganisasikan data yang berasal dari responden sehingga dapat dibaca, dipahami dan disimpulkan (Azwar, 2017). Penelitian ini menggunakan analisis regresi linier ganda dalam menganalisis data. Analisis regresi linear ganda merupakan metode yang digunakan untuk mengukur besarnya koefisien-koefisien yang didapatkan dari persamaan yang bersifat linier yang mencakup dua atau lebih variabel bebas untuk digunakan sebagai alat prediksi variabel terikat (Muhid, 2012).

Sebelum melakukan analisis data, peneliti terlebih dahulu melakukan uji prasyarat yang terdiri dari uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas dan uji heteroskedastisitas dengan tujuan untuk mengetahui apakah hasil dari analisis data untuk uji hipotesis dapat dilanjutkan ataupun tidak dapat dilanjutkan.

1. Uji Normalitas

Uji analisis data statistik mengharuskan setiap data variabel yang akan dianalisis perlu untuk didistribusi normal, maka dari itu yang harus dilakukan terlebih dahulu merupakan uji normalitas data (Muhid, 2019). Penetapan uji normalitas ini merujuk pada kaidah apabila nilai signifikan $< 0,05$ maka bisa dikatakan untuk tidak berdistribusi normal dan apabila sebaliknya dengan signifikan $> 0,05$ maka distribusi dianggap normal (Arifin, 2017).

Uji normalitas yang digunakan pada penelitian ini diperoleh dengan bantuan *IBM SPSS statistic 26.0 Version*. Hasil uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut :

Tabel 3. 13 Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardize d Residual
N		204
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.17494511
Most Extreme Differences	Absolute	.059
	Positive	.059
	Negative	-.047
Test Statistic		.059
Asymp. Sig. (2-tailed)		.086 ^c

a. Test distribution is Normal.

Pada tabel 3.12 hasil uji normalitas, memperlihatkan bahwa nilai signifikansi yang dihasilkan sebesar $0.086 > 0.05$. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa data berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Uji linieritas berfungsi untuk melakukan pemeriksaan ulang apakah linier antar variabel yang diidentifikasi berdasarkan teori memiliki kesesuaian atau tidak dengan hasil data lapangan yang ada (Marzuki dkk , 2020). Kaidah yang dipergunakan untuk mengetahui linieritas hubungan variabel bebas dengan variabel terikat yaitu jika nilai signifikan > 0.05 maka dianggap ada hubungan yang linier dan dikatakan tidak linear bila sebaliknya. Dilakukannya

uji linearitas pada penelitian ini dengan bertujuan apakah variabel prokrastinasi akademik mempunyai hubungan linear dengan variabel kontrol diri dan dukungan sosial.

Uji linieritas pada penelitian ini menggunakan bantuan software *IBM SPSS 26.0 for Version*. Hasil uji linieritas variabel kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. 14 Hasil Uji Linieritas Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik

ANOVA Table						
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PROKRASTINASI AKADEMIK (Y) * KONTROL DIRI (X1)	Between (Combined) Groups	1638.399	24	68.267	6.802	.000
	Linearity	1050.072	1	1050.072	104.628	.000
	Deviation from Linearity	588.327	23	25.579	2.549	.973
	Within Groups	1796.479	179	10.036		
Total		3434.877	203			

Berdasarkan tabel 3.13 diperoleh nilai signifikansi $0,973 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel kontrol diri memiliki hubungan yang linier dengan prokrastinasi akademik

Tabel 3. 15 Hasil Uji Linieritas Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik

ANOVA Table						
		Sum of	Mean			
		Squares	df	Square	F	Sig.
PROKRASTINASI	Between (Combined)	1368.688	19	72.036	6.415	.000
AKADEMIK (Y) *	Groups					
DUKUNGAN	Linearity	1006.786	1	1006.786	89.657	.000
SOSIAL (X2)	Deviation from Linearity	361.902	18	20.106	1.790	.616
Within Groups		2066.189	184	11.229		
Total		3434.877	203			

Berdasarkan tabel 3.14 diperoleh hasil uji linieritas dengan nilai signifikansi sebesar $0,616 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial memiliki hubungan yang linier dengan prokrastinasi akademik

3. Uji Multikoleniaritas

Uji multikoleniaritas bertujuan mengetahui ada atau tidaknya variabel independen (bebas) pada model regresi saling berkorelasi. Apabila terdapat sebuah korelasi, maka terdapat masalah multikoleniaritas. Regresi yang dianggap baik semestinya tidak terjadi kolerasi sempurna atau mendekati sempurna diantara variabel independen (bebas) (Purnomo, 2017). Pengujian multikoleniaritas dapat diketahui dengan melihat besaran nilai *Variance Inflation Faktor* (VIF) dan *Tolerance*, jika nilai VIF < 10 dan *Tolerance* $> 0,1$ dapat dinyatakan tidak terjadi multikoleniaritas.

Uji multikoleniaritas pada penelitian ini menggunakan bantuan software *IBM SPSS 26.0 for Version*. Hasil uji multikoleniaritas dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. 16 Uji Multikolinearitas

Coefficients ^a							
Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta	t		Tolerance	VIF
(Constant)	61.030	2.409		25.332	.000		
KONTROL DIRI (X1)	-.285	.047	-.380	-6.124	.000	.768	1.302
DUKUNGAN SOSIAL (X2)	-.448	.078	-.358	-5.766	.000	.768	1.302

a. Dependent Variable: PROKRASTINASI AKADEMIK (Y)

Berdasarkan tabel 3.15 diperoleh hasil uji multikolinearitas dengan nilai toleransi masing-masing variabel X1 dan X2 memiliki nilai Tolerance sebesar $0,768 > 0.10$ dan nilai VIF sebesar $1,302 < 10$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi gejala multikolinearitas pada data.

4. Uji Heteroskedastisitas

Ghozali (2011) mengatakan bahwa uji heteroskedastisitas ini digunakan untuk mengetahui apakah di dalam suatu model regresi terdapat ketidaksamaan varians dari residual suatu pengamatan ke pengamatan yang lainnya, model regresi dianggap bebas dari heteroskedastisitas jika nilai signifikan variabel $> 0,05$.

Tabel 3. 17 Uji Heteroskedastisitas

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	3.499	1.492		2.346	.020
	KONTROL DIRI (X1)	-.032	.029	-.088	-1.102	.272
	DUKUNGAN SOSIAL (X2)	.012	.048	.020	.254	.800

a. Dependent Variable: ABS_RES

Berdasarkan tabel 3.16 hasil uji heteroskedastisitas diketahui untuk variabel X1 diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,272 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel kontrol diri tidak mengalami gejala heteroskedastisitas. Kemudian untuk variabel X2 diperoleh nilai Sig. sebesar $0,080 > 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial tidak mengalami gejala heteroskedastisitas.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Persiapan dan Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dimulai dengan beberapa persiapan yang dilakukan oleh peneliti supaya penelitian dapat berjalan dengan lancar sesuai dengan tujuan penelitian. Serta disiapkan untuk meminimalisir terjadinya kendala dalam proses penelitian. Adapun beberapa tahapan yang dilakukan peneliti antara lain :

- a) Merumuskan serta mengidentifikasi suatu permasalahan dari fenomena tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang melakukan perkuliahan secara daring dan faktor yang mempengaruhi seperti kontrol diri dan dukungan sosial. Pada tahapan ini peneliti juga melakukan survei pada beberapa mahasiswa.
- b) Mengkaji beberapa tinjauan literatur guna mendapatkan data empiris dan teori yang selaras dengan variabel yang digunakan dalam penelitian ini.
- c) Melakukan konsultasi dengan dosen pembimbing mengenai permasalahan atau fenomena yang didapatkan oleh peneliti untuk dijadikan sebagai variabel pada penelitian ini.
- d) Menyusun *concept note* dengan arahan serta bimbingan dari dosen pembimbing yang akan diajukan kepada prodi Psikologi
- e) Menyusun instrument penelitian yang akan digunakan dengan cara menentukan setiap variabel kemudian dibuat aitem sesuai indikator yang

ada

- f) Menyusun proposal penelitian yang menjadi landasan penelitian dengan arahan dosen pembimbing yang kemudian diajukan pada pihak Prodi Psikologi untuk memperoleh persetujuan, saran dan masukan dari dosen penguji

2. Deskripsi Hasil Penelitian

Partisipan pada penelitian ini sebanyak 204 mahasiswa universitas negeri maupun swasta di kota Surabaya. Adapun gambaran umum berdasarkan data demografi, antara lain :

a) Berdasarkan Jenis Kelamin

Adapun pengelompokan sebaran data jenis kelamin subjek pada penelitian ini yang terbagi atas laki-laki dan perempuan dapat dilihat dari tabel berikut :

Tabel 4. 1Pengelompokan Subjek Berdasarkan Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Jumlah	Presentase
Laki-laki	51	25%
Perempuan	153	75%
Total	204	100%

Berdasarkan table 4.1 data subjek penelitian jenis kelamin dengan total subjek dalam penelitian sebanyak 204 orang, 25% merupakan laki-laki yaitu sebanyak 51 responden dan 75% merupakan perempuan yaitu sebanyak 153 responden. Dari table 4.1 dapat disimpulkan bahwa mayoritas subjek yang bersedia mengisi penelitian merupakan perempuan.

b) Berdasarkan Universitas

Pengelompokan sebaran data jenis universitas subjek yang terbagi atas swasta dan negeri dapat dilihat dari tabel berikut

Tabel 4. 2Pengelompokan Subjek Berdasarkan Universitas

Asal Universitas	Jumlah	Presentase
UINSA	73	35,8%
UPN	59	28,9%
UBHARA	13	6,4%
UNAIR	11	5,4%
UNUSA	4	5,4%
UNTAG	3	1,5%
UNESA	6	2,9%
UNSURI	23	11,3%
STIE MAHARDIKA	3	1,5%
STESIA	2	1%
PPNS	3	1,5%
DR SUTOMO	4	2%
Total	204	100%

c. Berdasarkan Semester

Pengelompokan sebaran data berdasarkan semester dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4. 3 Pengelompokan Subjek Berdasarkan Semester

Semester	Jumlah	Presentase
II	20	9,8%
IV	71	34,8%

VI	83	40,7%
VIII	30	14,7%
Total	204	100%

Pada tabel 4.3 menjelaskan data subjek penelitian berdasarkan semester dengan total subjek dalam penelitian sebanyak 204 orang, 9,8% merupakan mahasiswa semester dua yaitu sebanyak 20 orang, 34,8% merupakan mahasiswa semester empat yaitu sebanyak 71 orang, 40,7% merupakan mahasiswa semester enam yaitu sebanyak 83 orang, dan 14,7% merupakan mahasiswa semester delapan yaitu sebanyak 30 orang.

B. Deskripsi Data

Dengan dilakukannya uji deskripsi data penelitian bertujuan untuk mengetahui data secara mendalam yang dapat dilihat dari nilai maksimum, nilai minimum, rata-rata dan standart deviation. Berikut ialah tabel hasil uji data:

Tabel 4. 4 Hasil Uji Deskripsi Statistik

	N	Minimum	Maximum	Mean	Standart Deviation
Kontrol Diri	204	30	59	44,71	5,492
Dukungan Sosial	204	23	48	32,96	3,289
Prokrastinasi Akademik	204	23	47	33,52	4,113

Berdasarkan tabel 4.4 menunjukkan bahwa nilai N atau jmlah responden sebanyak 204. Kontrol diri memiliki nilai minimum sebesar 30, nilai maximum sebesar 59, mean sebesar 44,71 dan standar deviation sebesar 5,492. Untuk dukungan sosial memiliki nilai minimum sejumlah 30, nilai maximum sejumlah

23, mean sejumlah 32,96 dan standart deviation sejumlah 3,289. Prokrastinasi akademik memiliki nilai minimum sebesar 23, nilai maximum sebesar 47, mean 33,52 dan standart deviation sebesar 4,113.

Setelah dilakukannya analisis deskriptif, hal selanjutnya yang perlu dilakukan merupakan menentukan klasifikasi untuk menentukan kategori skor jawaban responden yang akan terbagi menjadi rendah, sedang dan tinggi. Kategorisasi data diperoleh dengan bantuan aplikasi IBM SPSS Statistics 26 version, serta kategorisasi ditentukan sesuai dengan formula dari (Saifuddin Azwar, 2017) yang akan digambarkan pada tabel berikut :

Tabel 4. 5Rumus Kategorisasi

Rumus	Kategori
$X \leq M - 1SD$	Rendah
$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	Sedang
$M + 1SD \leq X$	Tinggi

Keterangan :

X =Skor Responden

M = Mean

SD = Standart Deviation

Setelah menemukan kriteria, maka dilanjutkan dengan menentukan kategori pada data variabel kontrol diri, dukungan sosial dan prokrastinasi akademik yang telah dikumpulkan. Data akan dijabarkan melalui tabel Berikut

Tabel 4. 6Kategorisasi, Kontrol Diri, Dukungan Sosial dan Tingkat Prokrastinasi Akademik

Variabel	Kategori	Kriteria	Jumlah Subjek	Presentase
Kontrol Diri	Rendah	$X \leq 39$	20	9,8%
	Sedang	$39 \leq X < 50$	145	71,1%
	Tinggi	$50 \leq X$	39	19,1%
Total			204	100%
Dukungan Sosial	Rendah	$X \leq 29,67$	21	10,3%
	Sedang	$29,67 \leq X < 36,25$	162	79,4%
	Tinggi	$36,25 \leq X$	21	10,3%
Total			204	100%
Prokrastinasi Akademik	Rendah	$X \leq 29,41$	34	16,7%
	Sedang	$29,41 \leq X < 37,64$	134	65,7%
	Tinggi	$37,64 \leq X$	36	17,6%
Total			204	100%

Berdasarkan tabel 4.6 dapat diketahui kriteria hasil kategorisasi pada tiap variabel. Pada variabel kontrol diri didapatkan nilai terendah (skor ≤ 39) sejumlah 20 orang dengan presentase sebanyak 9,8%, sedangkan jumlah subjek yang memiliki nilai sedang (skor 39- 50) sejumlah 145 orang dengan presentase sebanyak 71,1%, sementara jumlah subjek yang memiliki nilai tinggi (skor diatas 50) terdapat 39 orang dengan presentase sebanyak 19,1%. Pada variabel dukungan sosial didapatkan nilai terendah (skor $\leq 29,67$) sejumlah 21 orang dengan

presentase sebanyak 10,3%, sedangkan jumlah subjek yang memiliki nilai sedang (skor 29,7- 36,25) sejumlah 162 orang dengan presentase sebanyak 79,4%, sementara jumlah subjek yang memiliki nilai tinggi (skor diatas 35,25) terdapat 21 orang dengan presentase sebanyak 10,3%. Pada variabel prokrastinasi akademmik didapatkan nilai terendah (skor \leq 29,41) sejumlah 34 orang dengan presentase sebanyak 16,7%, sedangkan jumlah subjek yang memiliki nilai sedang (skor 29,41- 37,64) sejumlah 134 orang dengan presentase sebanyak 65,7%, sementara jumlah subjek yang memiliki nilai tinggi (skor diatas 37,64) terdapat 36 orang dengan presentase sebanyak 17,6%.

Dari hasil pemaparan di atas, didapatkan bahwa responden memiliki skor tingkat kontrol diri, dukungan sosial, dan prokrastinasi pada kategori sedang.

1. Deskripsi data berdasarkan jenis kelamin dengan variabel Kontrol Diri, Dukungan Sosial dan Prokrastinasi Akademik

Hasil deskripsi data berikut menggunakan analisis cross tabulasi dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kontrol diri pada mahasiswa berdasarkan jenis kelamin. Tabel cross tabulasi jenis kelamin dengan variabel tingkat kontrol diri akan dijabarkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 7Cross Tabulasi Jenis Kelamin dengan Variabel Kontrol Diri

		Kategori Kontrol Diri			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Jenis kelamin	Laki-laki	5	40	6	51
	Perempuan	15	105	33	153
Total		20	145	39	204

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui jumlah subjek dengan jenis kelamin laki-laki dengan kategori kontrol diri rendah sejumlah 5 orang, sementara itu dengan kategori kontrol diri sedang sebanyak 40 orang dan dengan kategori tinggi sebanyak 6 orang dengan total subjek laki-laki 51 orang. Subjek dengan jenis kelamin perempuan yang dengan kategori kontrol diri rendah sebanyak 15 orang, sedangkan kategori sedang berjumlah 105 dan yang memiliki kategori tinggi sejumlah 33 orang dengan total subjek berjenis kelamin perempuan sebanyak 153 orang. Menurut hasil data analisis crosstabulasi jenis kelamin dengan variabel tingkat kontrol diri dapat diambil kesimpulan bahwa rata-rata subjek memiliki tingkat kontrol diri sedang. Sejumlah 105 orang memiliki tingkat kontrol diri sedang atau cukup baik dengan subjek terbanyak berjenis kelamin perempuan.

Tabel 4. 8 Cross Tabulasi Jenis Kelamin dengan Variabel Prokrastinasi Akademik

		Kategori Prokrastinasi Akademik			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Jenis kelamin	Laki-laki	6	33	12	51
	Perempuan	28	101	24	153
Total		34	134	36	204

Berdasarkan tabel 4.9 dapat diketahui jumlah subjek dengan jenis kelamin laki-laki dengan kategori prokrastinasi akademik rendah sejumlah 6 orang, sementara itu dengan kategori prokrastinasi akademik sedang sebanyak 33 orang dan dengan kategori prokrastinasi tinggi sebanyak 12 orang dengan total subjek laki-laki 51 orang. Subjek dengan jenis kelamin perempuan

dengan kategori prokrastinasi akademik rendah sebanyak 28 orang, sedangkan kategori sedang berjumlah 101 orang dan yang memiliki kategori tinggi sejumlah 24 orang dengan total subjek berjenis kelamin perempuan sebanyak 153 orang. Menurut hasil data analisis crosstabulasi jenis kelamin dengan variabel tingkat prokrastinasi dapat diambil kesimpulan bahwa rata-rata subjek memiliki tingkat prokrastinasi sedang. Sejumlah 101 orang memiliki tingkat prokrastinasi sedang dengan subjek terbanyak berjenis kelamin perempuan.

2. Deskripsi data berdasarkan universitas dengan variabel Kontrol Diri, Dukungan Sosial dan Prokrastinasi Akademik

Hasil deskripsi data berikut menggunakan analisis cross tabulasi dengan tujuan untuk mengetahui tingkat kontrol diri pada mahasiswa berdasarkan universitas. Tabel cross tabulasi universitas dengan variabel tingkat kontrol diri akan dijabarkan pada tabel di bawah ini:

Tabel 4. 9Cross Tabulasi Universitas dengan Variabel Kontrol Diri

		Kategori Kontrol Diri			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Asal	UINSA	6	49	18	73
Kampus	UPN	6	44	9	59
	UBHARA	2	7	4	13
	UNAIR	1	10	0	11
	UNUSA	1	2	1	4
	UNTAG	0	2	1	3
	UNESA	0	6	0	6
	UNSURI	2	16	5	23

STIE MAHARDIKA	0	3	0	3
STESIA	0	1	1	2
PPNS	0	3	0	3
DR SUTOMO	2	2	0	4
Total	20	45	39	204

Berdasarkan hasil analisis data tabulasi silang pada tabel 4.10 dapat disimpulkan bahwa bahwa rata-rata subjek memiliki tingkat kontrol diri sedang. Sejumlah 49 orang memiliki tingkat kontrol diri sedang dengan subjek terbanyak berasal dari UINSA.

Tabel 4. 10 Cross Tabulasi Universitas dengan Variabel Dukungan Sosial

		Kategori Dukungan Sosial			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Asal	UINSA	7	59	7	73
Kampus	UPN	8	45	6	59
	UBHARA	1	12	0	13
	UNAIR	1	7	3	11
	UNUSA	1	3	0	4
	UNTAG	0	2	1	3
	UNESA	0	6	0	6
	UNSURI	2	17	4	23
	STIE MAHARDIKA	0	3	0	3
	STESIA	0	2	0	2
	PPNS	0	3	0	3
	DR SUTOMO	0	2	0	4
Total		21	162	21	204

Berdasarkan hasil analisis data tabulasi silang pada tabel 4.11 dapat disimpulkan bahwa bahwa rata-rata subjek memiliki tingkat dukungan sosial sedang. Sejumlah 59 orang memiliki dukungan sosial sedang dengan subjek terbanyak berasal dari UINSA.

Tabel 4. 11 Cross Tabulasi Universitas dengan Variabel Prokrastinasi Akademik

		Kategori Prokrastinasi Akademik			Total
		Rendah	Sedang	Tinggi	
Asal	UINSA	13	51	9	73
Kampus	UPN	9	35	15	59
	UBHARA	4	5	4	13
	UNAIR	1	9	1	11
	UNUSA	0	4	0	4
	UNTAG	1	2	0	3
	UNESA	0	6	0	6
	UNSURI	6	11	6	23
	STIE	0	3	0	3
	MAHARDIKA				
	STESIA	0	2	0	2
	PPNS	0	3	0	3
	DR SUTOMO	0	3	1	4
	Total		34	134	36

Berdasarkan hasil analisis data tabulasi silang pada tabel 4.12 dapat disimpulkan bahwa bahwa rata-rata subjek memiliki tingkat prokrastinasi

akademik sedang. Sejumlah 51 orang memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang dengan subjek terbanyak berasal dari UINSA.

3. Deskripsi data berdasarkan semester dengan variabel Kontrol Diri, Dukungan Sosial dan Prokrastinasi Akademik

Tabel 4. 12Cross Tabulasi Universitas dengan Variabel Kontrol diri

	Kategori Kontrol Diri			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Semester 8	2	23	5	30
Semester 6	10	53	20	83
Semester 4	6	56	9	71
Semester 2	2	13	5	20
Total				

Berdasarkan tabel 4.13 dapat diketahui hasil analisis data tabulasi silang semester dengan variabel kontrol diri diperoleh kategori rendah pada subjek dengan semester 8 sejumlah 2 orang, pada semester 6 sejumlah 10 orang, pada semester 4 sejumlah 6 orang pada semester dua sejumlah 2 orang. Sedangkan untuk hasil analisis cross tabulasi semester dengan variabel kontrol diri kategori sedang pada semester 8 sejumlah 23 orang, pada semester 6 sejumlah 53 orang, pada semester 4 sejumlah 56 orang, pada semester 2 sejumlah 13 orang. Sementara itu untuk untuk hasil analisis cross tabulasi semester dengan variabel kontrol diri kategori tinggi pada semester 8 sebanyak 5 orang, pada semester 6 sebanyak 20 orang, pada semester 4 sebanyak 9 orang, pada semester 2 sebanyak 5 orang.

Dari hasil data analisis cross tabulasi semester dengan variabel kontrol diri dapat disimpulkan bahwa bahwa rata-rata subjek memiliki tingkat kontrol diri

sedang. Sejumlah 56 orang memiliki tingkat kontrol diri sedang dengan subjek terbanyak berasal dari semester 4.

Tabel 4. 13 Cross Tabulasi Universitas dengan Variabel Dukungan Sosial

	Kategori Dukungan Sosial			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Semester 8	2	21	7	30
Semester 6	12	66	5	83
Semester 4	4	60	7	71
Semester 2	3	15	2	30
Total	21	162	21	204

Berdasarkan tabel 4.14 dapat diketahui hasil analisis data tabulasi silang semester dengan variabel dukungan sosial diperoleh kategori rendah pada subjek dengan semester 8 sejumlah 2 orang, pada semester 6 sejumlah 12 orang, pada semester 4 sejumlah 4 orang pada semester dua sejumlah 3 orang. Sedangkan untuk hasil analisis cross tabulasi semester dengan variabel dukungan sosial kategori sedang pada semester 8 sejumlah 21 orang, pada semester 6 sejumlah 66 orang, pada semester 4 sejumlah 60 orang, pada semester 2 sejumlah 15 orang. Sementara itu untuk untuk hasil analisis cross tabulasi semester dengan variabel dukungan sosial kategori tinggi pada semester 8 sebanyak 7 orang, pada semester 6 sebanyak 5 orang, pada semester 4 sebanyak 7 orang, pada semester 2 sebanyak 2 orang.

Dari hasil data analisis cross tabulasi semester dengan variabel dukungan sosial dapat disimpulkan bahwa bahwa rata-rata subjek memiliki tingkat dukungan sosial sedang. Sejumlah 66 orang memiliki tingkat dukungan sosial sedang dengan subjek terbanyak berasal dari semester 6.

Tabel 4. 14 Cross Tabulasi Universitas dengan Variabel Prokrastinasi Akademik

	Kategori Prokrastinasi Akademik			Total
	Rendah	Sedang	Tinggi	
Semester 8	4	23	3	30
Semester 6	15	49	19	83
Semester 4	11	48	12	71
Semester 2	4	14	2	20
Total	34	134	36	204

Berdasarkan tabel 4.15 dapat diketahui hasil analisis data tabulasi silang semester dengan variabel prokrastinasi akademik diperoleh kategori rendah pada subjek dengan semester 8 sejumlah 4 orang, pada semester 6 sejumlah 15 orang, pada semester 4 sejumlah 11 orang pada semester 2 sejumlah 4 orang. Sedangkan untuk hasil analisis cross tabulasi semester dengan variabel prokrastinasi kategori sedang pada semester 8 sejumlah 23 orang, pada semester 6 sejumlah 49 orang, pada semester 4 sejumlah 48 orang, pada semester 2 sejumlah 14 orang. Sementara itu untuk untuk hasil analisis cross tabulasi semester dengan variabel kontrol diri kategori tinggi pada semester 8 sebanyak 3 orang, pada semester 6 sebanyak 19 orang, pada semester 4 sebanyak 12 orang, pada semester 2 sebanyak 2 orang.

Dari hasil data analisis cross tabulasi semester dengan variabel kontrol diri dapat disimpulkan bahwa bahwa rata-rata subjek memiliki tingkat prokrstinasi sedang. Sejumlah 49 orang memiliki tingkat prokrastinasi sedang dengan subjek terbanyak berasal dari semester 6.

C. Uji Hipotesis

1. Uji Regresi Linear Berganda

Setelah dilakukannya uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas dan uji heteroskedastisitas maka analisis data dapat diteruskan ke tahap uji hipotesis yaitu dengan menggunakan uji linier ganda dengan bantuan program IBM SPSS Statistics 26.0 version bertujuan untuk mengetahui ada atau tidak hubungan kontrol diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dilakukannya uji hipotesis ini dimaksudkan menilai sejauh mana 2 atau lebih variable bebas mempengaruhi terhadap variabel terikat, dengan tingkat signifikansi sebesar 0,05 atau 5% (Muhid, 2019).

Tabel 4. 15 Hasil Uji Regresi Linear Berganda

		Coefficients ^a				Collinearity Statistics		
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Tolerance	VIF
		B	Std. Error	Beta				
1	(Constant)	61.030	2.409		25.332	.000		
	KONTROL DIRI (X1)	-.285	.047	-.380	-6.124	.000	.768	1.302
	DUKUNGAN SOSIAL (X2)	-.448	.078	-.358	-5.766	.000	.768	1.302

a. Dependent Variable: PROKRASTINASI AKADEMIK (Y)

Berdasarkan nilai-nilai koefisien yang ditampilkan dalam tabel tabel

4.16, maka diperoleh persamaan regresi berganda sebagai berikut.

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

$$Y = 61,030 - 0,285 X_1 - 0,448 X_2$$

$$Y = \text{Prokrastinasi Akademik (61.030)}$$

X1 = Kontrol Diri (-,285)

X2 = Dukungan Sosial (-,448)

- a) Nilai konstanta sebesar 61.030 artinya jika kontrol diri dan dukungan sosial tidak ada, maka prokrastinasi akademiknya bernilai 61.030
- b) Nilai koefisien regresi (b1) sebesar -0.285 artinya setiap penambahan satu nilai pada variabel kontrol diri (X1) akan memberikan penurunan skor sebesar 0.285 pada prokrastinasi akademik (Y).
- c) Nilai koefisien regresi (b2) sebesar -0.448 artinya setiap penambahan satu nilai pada variabel dukungan sosial (X2) akan memberikan penurunan skor sebesar penurunan skor sebesar 0.448 pada prokrastinasi akademik (Y).

2. Uji T

Uji parsial tujuannya guna melihat apakah setiap variable bebas memberi pengaruhnya secara signifikan pada variable terikat (Mukhtar, Ali, & Mardalena, 2016). Pengujian parsial dilakukan dengan cara meninjau nilainya signifikansi yang terdapat di tabel Coefficients dengan ketentuan jika nilai signifikansinya $< 0,05$ maka variable bebas memberi pengaruhnya secara parsial terhadap variable terikat dan juga dengan cara membandingkan t hitung dengan t tabel. Jika nilai t hitung $> t$ tabel maka variable bebas berpengaruh secara individual dengan variable tergantung. Akan dipaparkan hasilnya uji t disini:

Tabel 4. 17 Hasil Uji T

		Coefficients ^a				Collinearity Statistics	
		Unstandardized Coefficients	Standardized Coefficients	t	Sig.	Tolerance	VIF
Model		B	Std. Error	Beta			
1	(Constant)	61.030	2.409		25.332	.000	
	KONTROL DIRI (X1)	-.285	.047	-.380	-6.124	.000	.768 1.302
	DUKUNGAN SOSIAL (X2)	-.448	.078	-.358	-5.766	.000	.768 1.302

a. Dependent Variable: PROKRASINASI AKADEMIK (Y)

Dari hasil uji T yang tertera pada pada tabel 4.17, diketahui bahwa t hitung untuk variabel kontrol diri sebesar -6.124 dengan signifikansi $0,000 < 0,05$. Nilai t hitung untuk variabel dukungan sosial sebesar -5.766 dengan signifikansi ($0,000 < 0,05$). Adapun t tabel nya merupakan -1.972. Dengan demikian, kontrol diri memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Serta dukungan sosial memiliki hubungan negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik

3. Uji Stimulan F

Uji simultan dilakukan dengan tujuan guna mengetahui sejauh mana variable independen secara bersamaan memberi pengaruh pada variable dependen (Kartini, 2020). Hasil uji f dilihat pada tabel ANOVA dengan ketentuan jika nilai signifikansi $< 0,05$ serta f hitung $> f$ tabel maka variable independent berpengaruh secara bersamaan terhadap variable dependen.

Tabel 4. 16 Hasil Uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1388.581	2	694.291	68.198	.000 ^b
	Residual	2046.296	201	10.181		
	Total	3434.877	203			

a. Dependent Variable: PROKRASINASI AKADEMIK (Y)

b. Predictors: (Constant), DUKUNGAN SOSIAL (X2), KONTROL DIRI (X1)

4. Uji Koefisien Determinasi

Uji koefisien determinasi tujuannya agar diketahui seberapa besar variabel prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh variabel kontrol diri dan dukungan sosial. Hasil uji koefisien determinasi dapat ditinjau pada tabel Model Summary. Hasilnya uji koefisien determinasi:

Tabel 4. 17 Koefisien Determinan

Model Summary ^b				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.636 ^a	.404	.398	3.19070

a. Predictors: (Constant), DUKUNGAN SOSIAL (X2), KONTROL DIRI (X1)

b. Dependent Variable: PROKRASINASI AKADEMIK (Y)

Merujuk hasil uji koefisien determinasi pada tabel 4.19 dapat diketahui nilai koefisien korelasi berganda (R) pada variabel kontrol diri dan dukungan sosial secara bersama-sama terhadap variabel prokrastinasi akademik merupakan 0,636. Artinya terdapat hubungan yang kuat antara variabel kontrol diri dan dukungan sosial secara bersama-sama terhadap variabel prokrastinasi

akademik. Kemudian nilai R square sebesar 0,404. Artinya kemampuan variabel kontrol diri dan dukungan sosial secara bersama-sama dalam menjelaskan variabel prokrastinasi akademik merupakan 40,4%. Sementara sisanya yaitu sebesar 59,6% dipengaruhi oleh variabel independen lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

D. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan mengetahui keberadaan hubungan kontrol diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sampel pada penelitian ini sebanyak 204 orang mahasiswa S1 di Universitas Swata atau Negeri di Surabaya yang perkuliahannya dilakukan secara daring. Penelitian ini dilaksanakan pada 13 Mei 2022 sampai dengan 1 Juni 2022. Subjek penelitian dari berbagai Universitas, fakultas dan jurusan. Pengambilan data dilakukan dengan cara menyebarkan skala prokrastinasi akademik, kontrol dan dukungan sosial melalui google form kepada mahasiswa S1. Analisis statistik yang digunakan pada penelitian ini merupakan regresi linier berganda guna menguji hipotesis. Sebelumnya akan dilakukan uji prasyarat oleh peneliti yang meliputi uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas dengan bantuan IBM Statistic SPSS 26.0 Version. Pembahasan masing-masing variabel sebagai berikut:

1. Hubungan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan uji data yang sudah dilakukan peneliti membuktikan adanya hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Hal tersebut bisa diketahui dengan melihat nilai t hitung sebesar $-6.124 > -1.972$ dengan signifikan $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan hasil signifikansi yang memiliki arti H_0 diterima dan H_a ditolak.

Nilai t bertanda negatif (-6.124) menandakan adanya korelasi negatif, dengan arti apabila kontrol diri rendah, maka prokrastinasi akademik akan tinggi.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan Aini & Hervi (2011) yang menyatakan bahwa adanya hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Individu yang memiliki kontrol diri yang rendah cenderung menunda-nunda apa yang telah mereka rencanakan seperti lebih memilih untuk melakukan kesenangan seperti bermain atau berkumpul dengan teman-teman sehingga mengubah perencanaan awal yang dilakukannya (Wijaya dan Tori 2018).

Hasil serupa lainnya juga dilakukan oleh Chisan & Jannah (2021) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa kontrol diri berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dan nilai $r = -0,603$ artinya kedua variabel ini memiliki hubungan negatif yang kuat. Adanya perilaku prokrastinasi akan memberikan dampak pada prestasi akademiknya. Hal ini selaras dengan teori yang dikemukakan oleh Ferrari dkk (dalam Ghufron, 2012) yang menyebutkan ciri-ciri seorang prokrastinator yaitu terlambat dalam mengerjakan tugas, terlambat dalam menyelesaikan tugas, adanya kesenjangan waktu antara memulai dan menyelesaikan tugas, serta lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan.

Individu yang mempunyai kontrol diri yang tinggi cenderung dapat mengendalikan dirinya terhadap perilaku-perilaku yang menyimpang seperti prokrastinasi akademik salah satunya. Hal ini juga disampaikan oleh Aviyah & Farid (2014) yang menjelaskan kontrol diri merupakan kemampuan seseorang

untuk mengontrol perilakunya, kemampuan untuk membimbing, menyusun, mengatur, dan membawa orang itu ke bentuk perilaku yang positif.

2. Hubungan Dukungan Sosial dengan dengan Prokrastinasi Akademik

Merujuk pada uji data yang sudah dilakukan peneliti membuktikan adanya hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Hal tersebut bisa diketahui dengan melihat nilai t hitung sebesar $-5.766 > -1.972$ dengan signifikan $0,000 < 0,05$. Sehingga dapat disimpulkan hasil signifikansi yang memiliki arti H_0 diterima dan H_a ditolak. Nilai t memiliki bertanda negatif (-6.124) menandakan adanya korelasi negatif, dengan arti apabila dukungan sosial rendah, maka prokrastinasi akademik akan tinggi. Pernyataan tersebut sesuai dengan pendapat Argiati dalam Afriana (2013) yang menyatakan bahwa salah satu alasan seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena kurangnya dukungan sosial pada karena proses berpikir dalam memutuskan suatu tindakan benar atau salah.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Winahyu dan Wiryosutumo (2020) yang berjudul hubungan dukungan sosial dan student burnout dengan prokrastinasi akademik dengan nilai signifikansi $0,002 < 0,05$ sehingga dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik dengan nilai koefisien $-0,222$ yang mana menandakan adanya korelasi negatif. Mahasiswa yang mempunyai dukungan sosial yang tinggi akan memiliki pengalaman hidup yang lebih baik, harga diri yang baik serta pandangan hidup yang lebih positif yang akan membantu siswa semangat dalam menyelesaikan tugas yang

dimilikinya.

Menurut Lestariningsih dukungan sosial merupakan sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang disekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan (Pierce, dalam Robert Kail & John Cavanaugh, 2000). Dukungan sosial juga mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dengan adanya dukungan sosial sangat efektif membantu mahasiswa dalam menyelesaikan tugasnya. Apabila individu memperoleh dukungan sosial berupa perhatian emosional, ia akan lebih mempunyai kemantapan diri yang baik, dapat mengembangkan kesadaran dan mempunyai kemampuan untuk memiliki dan mempunyai kemampuan untuk mencapai segala sesuatu yang diinginkan (Lestari, dalam Rin Fibriana, 2009).

Dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial berperan besar dalam terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa

3. Hubungan Kontrol Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik

Merujuk pada uji data yang sudah dilakukan peneliti membuktikan adanya hubungan negatif dan signifikan antara kontrol diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Hal tersebut bisa diketahui dengan melihat uji f simultan mendapatkan nilai sebesar $68.198 > 3.041$. Dapat dijelaskan terdapat hubungan secara signifikan antara kontrol diri dan dukungan sosial terhadap Prokrastinasi Akademik secara simultan, artinya semakin tinggi kontrol diri dan dukungan sosial pada mahasiswa maka akan semakin meningkat pula Prokrastinasi Akademiknya. Hal ini ditunjukkan dari nilai probabilitas f hitung sebesar 0.000, semakin kecil nilai signifikansi, maka variabel memiliki

pengaruh yang lebih dominan dibandingkan variabel lainnya. Pada hasil uji regresi yang dihasilkan pada penelitian ini mendapatkan nilai sebesar 0.404, yang artinya variabel kontrol diri dan dukungan sosial dapat mempengaruhi tingginya Prokrastinasi Akademik mahasiswa 40,4% dan sisanya 59,6% dipengaruhi oleh variabel lain. Diterimanya hipotesis ketiga penelitian ini mengungkapkan jika mampu mereduksi prokrastinasi akademik, fakta lapangan kontrol diri saja tidaklah cukup, karena dasarnya mahasiswa juga memerlukan dukungan sosial. Seperti diungkapkan Lestari & Rahayu (2018) bahwa dukungan sosial yang kuat, akan membuat kecenderungan prokrastinasi akademik menurun. Bahkan Arfiana (2013) juga menyebutkan bahwa adanya dukungan sosial akan sangat membantu mahasiswa dalam membuat suatu keputusan terhadap perilaku atau tindakannya. Dukungan sosial yang diberikan orang tua, sahabat, teman maupun orang lain dalam bentuk dorongan berupa nasehat akan menimbulkan perasaan dekat secara emosional, integritas sosial, sehingga mahasiswa merasa dihargai jerih payahnya dalam menyelesaikan tugas akademiknya dan tidak menunda penyelesaian tugas-tugasnya (Nafeesa, 2018; Andarini, Ratri & Fatma, 2013).

Dalam pandangan islam waktu adalah modal umat manusia, apabila tidak diisi dengan kegiatan yang positif, ia akan berlalu begitu saja tetapi waktu yang berlalu hari ini tidak akan mungkin dapat diharapkan Kembali. Sebagaimana Allah Swt berfirman dalam Al-Quran dalam surat Al-Asr ayat 1-3 yang berbunyi: (Mujahid, 2016, Al-Quran dan Terjemahan, Juz 1-30, *Darussalam Global Leader In Islamic Books:913*)

وَالْعَصْرِ . إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ . إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
وَتَوَصَّوْا بِالْحَقِّ وَتَوَصَّوْا بِالصَّبْرِ

Artinya:

Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.

Peringatan “demi Ashar”, perhatikanlah waktu ashar. Bukan waktu ashar yang salah. Yang salah ialah manusia-manusia yang mempergunakan waktu itu dengan salah. Mempergunakannya untuk berbicara yang tidak perlu dan tidak berujung. Misalnya bermegah-megahan dengan harta, memuji diri, menghina, dan merendahkan orang lain. Begitu juga dengan perilaku prokrastinasi akademik, perilaku menunda atau menyelesaikan untuk memulai mengerjakan tugas.

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan dari hasil penelitian diatas, bisa ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
2. Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
3. Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi kontrol diri dan dukungan sosial pada mahasiswa maka akan semakin rendah pula Prokrastinasi Akademiknya

B. Saran

1. Bagi Universitas

Penulis mengusulkan agar universitas lebih memperhatikan dalam memprediksi tindakan prokrastinasi seperti menetapkan kebijakan yang dapat meningkatkan kedisiplinan mahasiswa. Dalam proses perkuliahan, tidak hanya memberikan pembinaan dengan cara berpartisipasi dalam percakapan dengan mahasiswa dan memotivasi mereka untuk menangani tugas-tugas akademik. Selain itu, pihak universitas juga diharapkan menyediakan fasilitas yang bisa membantu mahasiswa fokus pada tugas-tugas seperti menyediakan lokasi yang nyaman bagi mahasiswa psikologi untuk menyelesaikan tugas.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan untuk mengurangi keterlambatan prokrastinasi, akademik diharapkan dapat memotivasi mereka untuk belajar, mencari dukungan dari keluarga dan teman sebaya, menyeimbangkan pembelajaran dan kesenangan, dan mengambil disiplin dan tanggung jawab yang lebih besar

dalam menyelesaikan tugas mereka serta membuat coping stres yang dirasa bagus untuk menghindari terjadinya stres akademik.



UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A

DAFTAR PUSTAKA

- Afriana, D. (2013). Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik di Sekolah dengan Menggunakan Layanan Konseling Kelompok. *Skripsi Universitas Islam Negeri Yogyakarta*.
- Afriansyah. (2019). Hubungan antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial Teman dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. *JURNAL PENDIDIKAN: Riset Dan Konseptual*, 3(2), 99–108. http://journal.unublitar.ac.id/pendidikan/index.php/Riset_Konseptual/article/view/112
- Aini, A. N., & Hervi, M. (2011). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa universitas muria kudus. *Jurnal Psikologi Udayana*, 1(2), 1–9. <https://core.ac.uk/download/pdf/289711044.pdf> <http://jurnal.fkip.unila.ac.id/index.php/ALIB/article/view/19457> <https://journal.trunojoyo.ac.id/pamator/article/view/2493> <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/view/52406>
- Aji, R. H. S. (2020). Dampak Covid-19 pada Pendidikan di Indonesia: Sekolah, Keterampilan, dan Proses Pembelajaran. *SALAM: Jurnal Sosial Dan Budaya Syar-I*, 7(5). <https://doi.org/10.15408/sjsbs.v7i5.15314>
- Arifin, J. (2017). SPSS 24 untuk Penelitian dan Skripsi. Jakarta: PT. Elex Media Komputindo.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Aviyah, E., & Farid, M. (2014). Religiusitas, Kontrol Diri Dan Kenakalan Remaja. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 3(2), 126-129.
- Azwar, Saifuddin. 2007. *Metode Penelitian*. Pustaka Pelajar: Yogyakarta.
- Burka, J. B & Yuen, L. M. 2008. *Procrastination*. Cambridge: Da Capo Press
- Cahyadi, A. (2012). Konflik peran ganda perempuan menikah yang bekerja ditinjau dari dukungan sosial keluarga dan penyesuaian diri. *Widya Warta: Jurnal Ilmiah Universitas Katolik Widya Mandala Madiun*, 36(02), 254-271.

- Constantin, K., English, M. M., & Mazmanian, D. (2017). Anxiety, Depression, and Procrastination Among Students: Rumination Plays a Larger Mediating Role than Worry. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 36, 15–27. https://doi.org/https://doi.org/10.1007/2109_42-017-0271-5
- Damayanti, E. (2020). Apa Kabar Mahasiswa dengan Kuliah Daringnya?. Artikel. Diakses pada tanggal 20 Maret dari <https://muda.kompas.id/baca/2020/04/17/apa-kabar-mahasiswadengan-kuliah-daringnya/>
- Damri, Engkizar, & Anwar, F. (2017). Hubungan self-efficacy dan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 74–95.
- Duckworth, A. L., Taxer, J. L., Eskreis-winkler, L., Galla, B. M., & Gross, J. J. (2019). Self-control and academic achievement. *Annual Review of Psychology*, 70, 373–399. <https://doi.org/https://doi.org/10.1146/annurevpsych-010418-103230>
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L & Mc. Cown, W.G., (1995). *Procrastination And Task Viodance*. New York : Plenum Press.
- Ghozali, Imam. (2011). Aplikasi Analisis Multivariate Dengan SPSS. Semarang: Badan Penerbit Universitas. Diponogoro.
- Ghufron, M. dan Risnawati, N.R. (2014). *Teori - Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media
- Ghufron, M.N. 2003. Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik. Skripsi.(Tidak diterbitkan). Yogyakarta : Fakultas Psikologi, Universitas Gajah Mada.
- Goroshit, M. (2018). Academic Procrastination and Academic Performance: An Initial Basis for Intervention. *Journal of Prevention and Intervention in the Community*, 46(2), 131–142. <https://doi.org/10.1080/10852352.2016.1198157>
- Hasim, F., Rahman, I. K., & Hakiem, H. (2019). Hubungan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMAN 6 Kota Bogor. *Journal Annual Conference on Islamic Education and Social Sains*, 1(1), 114–121. <http://pkm.uikabogor.ac.id/>

- Hurlock, Elizabeth B. (1980). Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Jakarta : Gramedia.
- Ifiandra. (2009). Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas (Konsep dan Aplikasi) . Jurnal.
- Janssen, T. & Carton, J. S. The Effects of Locus of Control and Task Difficulty on Procrastination. *The Journal of Genetic Psychology*; Dec 1999; 160,4; Proquest Psychology Journals pg.436.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan antara dukungan sosial dengan penyesuaian diri remaja di panti asuhan. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(1), 19-28.
- Lastary, L. D., & Rahayu, A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dan Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau yang Berkuliah Di Jakarta. *Ikraith-Humaniora*, 2(2), 17–23.
- Lindner, C., Nagy, G., & Retelsdorf, J. (2018). The need for self-control in achievement tests: Changes in students' state self-control capacity and effort investment. *Social Psychology of Education*, 21(5), 1113–1131. <https://doi.org/10.1007/s11218-018-9455-9>
- Maghfiroh, N.L. (2008). Hubungan antara Distress dengan Prokrastinasi.
- Marzuki, A., Armereo, C., & Rahayu, P.F.(2020) .*Praktikum Statistik*. Malang: Ahli Media Press.
- Muhid, Abdul. (2012). *Analisis Statistik*. Sidoarjo: Zifatama.
- Mujahid, Abdul Malik. (2016). Al-Quran dan Terjemahan Juz 1-30, *Darussalam Global Leader In Islamic*
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Safitri, A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Insight : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 14(2), 154–173. <http://jurnal.unmuhjember.ac.id/index.php/INSIGHT/article/view/Ari>
- Saman, A. (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan). *Jurnal Psikologi*

- Pendidikan dan Konseling: *Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 3(2), 55.
- Sarafino, E.P., & T.W. Smith. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions Seventh Edition*. New York: John Wiley & Sons.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. In *Journal of Counseling Psychology* (Vol. 31, Issue 4, pp. 503–509). <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Susanti, E., Psikologi, P. S., Nurwidawati, D., & Psikologi, P. S. (2010). *PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNESA*. 1–7.
- Triana, K. A. (2013). Hubungan Antara Orientasi Masa Depan dengan Prokrastinasi dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(3), 164–170. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v1i3.3328>
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Academic Procrastination and Self-Control in Thesis Writing Students of Faculty of Psychology, Universitas Surabaya. *Makara Human Behavior Studies in Asia*, 17(1), 1. <https://doi.org/10.7454/mssh.v17i1.1798>
- Wahyono, P., Husamah, H., & Budi, A. S. (2020). Guru profesional di masa pandemi COVID-19: Review implementasi, tantangan, dan solusi pembelajaran daring. *Jurnal Pendidikan Profesi Guru*, 1(1), 51–65. <http://ejournal.umm.ac.id/index.php/jppg/article/view/12462>
- Wijaya, H. E., & Tori, A. R. (2018). Exploring the Role of Self-Control on Student Procrastination. *International Journal of Research in Counseling and Education*, 1(2), 13. <https://doi.org/10.24036/003za0002>

UIN SUNAN AMPEL
S U R A B A Y A