

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL  
DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA DI  
SMA N 1 SUNGGAL**

**TESIS**

**OLEH**

**PINTA ITO HARAHAAP  
NPM : 181800067**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2020**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 24/12/21

Access From (repository.uma.ac.id)24/12/21

**HUBUNGAN REGULASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL  
DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA DI  
SMA N 1 SUNGGAL**

**TESIS**

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Magister Psikologi  
pada Program Pascasarjana Universitas Medan Area



Oleh

**PINTA ITO HARAHAHAP  
NPM : 181800067**

**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI  
PROGRAM PASCASARJANA  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2020**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 24/12/21

Access From (repository.uma.ac.id)24/12/21



UNIVERSITAS MEDAN AREA  
PROGRAM PASCASARJANA  
MAGISTER PSIKOLOGI

HALAMAN PERSETUJUAN

Judul: Hubungan Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi

Akademik Pada Siswa Di Sekolah SMAN 1 Sunggal

Nama: Pinta Ito Harahap

NPM: 181800067

Menyetujui:

Pembimbing I

Drs. Hasanuddin, M. Ag, Ph. D

Dr. M. Rajab Lubis, MS

Ketua Program Studi Psikologi

Prof. Dr. Sri Milfa

Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K. MS.

## PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Medan, 2020

Yang menvatakan



Pinta Ito Harahap

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat ALLAH SWT yang telah melimpahkan rahmat, hidayah dan karunia-NYA yang tak terhingga sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis yang berjudul **“Hubungan Regulasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Di SMA N 1 Sunggal”**. Tesis ini disusun untuk memenuhi salah satu syarat guna memperoleh gelar Magister Psikologi pada program Pascasarjana Universitas Medan Area.

Penulis menyadari bahwa tesis ini masih banyak kekurangannya, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis membuka diri untuk menerima saran, masukan maupun kritikan yang konstruktif, dari para pembaca demi menyempurnakannya dalam menambah khasanah pengetahuan dan bobot dari tesis ini. Semoga Tesis ini dapat bermanfaat, baik bagi perkembangan ilmu pengetahuan maupun bagi dunia usaha dan pemerintahan.

Medan, Juli 2020

Pinta Ito Harahap

## UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur peneliti panjatkan, karena akhirnya dapat diselesaikan karya yang sederhana ini dengan judul **“Hubungan Regulasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Di SMA N 1 Sunggal”**.

Dalam penyusunan tesis ini penulis telah banyak mendapatkan bantuan dari berbagai pihak, sudah selayaknya peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Rektor Universitas Medan Area, Prof. Dr. Dadan Ramdan., M.Eng.,M.Sc.
2. Direktur Pascasarjana Universitas Medan Area, Prof. Dr. Ir. Hj. Retna Astuti Kuswardani. MS.
3. Ibu Prof. Dr. Sri Milfayetty. MS., Kons. Sebagai Ketua Program Studi Magister Psikologi Universitas Medan Area.
4. Bapak Drs. Hasanuddin., M.Ag., Ph.D. Selaku pembimbing I dalam penulisan Tesis ini.
5. Bapak Dr.M.Rajab Lubis., MS Selaku pembimbing II dalam penulisan Tesis ini.
6. Ibu Kepala Sekolah SMA N 1 Sunggal, Ibu, Yetty S, M.Pd. yang telah memberi izin penelitian dan membantu dalam proses pengambilan data dan juga seluruh staf, guru yang bersedia membantu proses penelitian ini serta siswa yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini..



7. Kepada keluarga tercinta yang senantiasa mendukung, mendo'akan dan selalu menjadi alasan untuk terus semangat dari awal memulai study hingga selesainya sidang tesis ini.
8. Tak lupa pula ucapan terima kasih kepada seluruh staf/pegawai Pascasarjana Universitas Medan Area yang selalu memberikan informasi dan mendukung administrasi perkuliahan ini.

Akhirnya peneliti berharap semoga tesis ini dapat bermanfaat dan semoga ALLAH SWT melimpahkan pahala atas segala amal baik yang telah peneliti terima.

Medan, November 2020

Peneliti

## ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi diri dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA N 1 Sunggal. Populasi penelitian ini sebanyak 180 orang siswa . Sampel penelitian sebanyak 125 orang, teknik pengambilan sampel dengan metode *random sampling*. Penelitian ini menggunakan tiga skala psikologi yaitu skala Prokrastinasi Akademik, skala dukungan sosial, dan skala regulasi diri. Teknik metode analisis regresi linier berganda. Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan Analisis regresi linier berganda dapat diketahui bahwa (1) Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Regulasi Diri ( $X_1$ ) dengan Prokrastinasi Akademik siswa (Y) di SMA N 1 Sunggal dengan tingkat korelasi sedang dimana nilai koefisien korelasinya atau kontribusinya 0,436 atau 43,6%. (2) Terdapat hubungan negative yang tidak signifikan antara Dukungan Sosial ( $X_2$ ) dengan Prokrastinasi Akademik siswa (Y) di SMA N 1 Sunggal dengan tingkat korelasi sangat rendah, dimana nilai koefisien korelasinya atau kontribusinya 0,030 atau 0,003%. (3) Terdapat hubungan antara Regulasi Diri ( $X_1$ ) dan Dukungan Sosial ( $X_2$ ) secara bersama-sama dengan Prokrastinasi Akademik (Y) di SMA N 1 Sunggal dengan tingkat korelasi sedang .

**Kata kunci:** Dukungan Sosial; Prokrastinasi Akademik; Regulasi Diri;



## ABSTRACT

*This study aims to determine the relationship between self-regulation and social support on academic procrastination in SMA N 1 Sunggal students. The study population was 180 students. The research sample was 125 people, the sampling technique was random sampling method. This study uses three psychological scales, namely the Academic Procrastination scale, the social support scale, and the self-regulation scale. Multiple linear regression analysis method techniques. Based on the results of research and calculations of multiple linear regression analysis, it can be seen that (1) There is a significant negative relationship between Self-Regulation (X1) and Student Academic Procrastination (Y) at SMA N 1 Sunggal with a moderate level of correlation where the correlation coefficient value or contribution is 0.436 or 43.6%. (2) There is an insignificant negative relationship between Social Support (X2) and student Academic Procrastination (Y) at SMA N 1 Sunggal with a very low level of correlation, where the correlation coefficient value or contribution is 0.030 or 0.003%. (3) There is a relationship between Self-Regulation (X1) and Social Support (X2) together with Academic Procrastination (Y) in SMA N 1 Sunggal with a moderate level of correlation.*

**Keywords:** *Social Support; Academic Procrastination; Self-Regulation*

## DAFTAR ISI

<b>Halaman Sampul .....</b>	<b>i</b>
<b>Halaman Persetujuan .....</b>	<b>ii</b>
<b>Pernyataan Orisinalitas .....</b>	<b>iii</b>
<b>Kata Pengantar .....</b>	<b>iv</b>
<b>Ucapan Terimakasih.....</b>	<b>vi</b>
<b>Abstrak .....</b>	<b>viii</b>
<b>Daftar Isi .....</b>	<b>x</b>
<b>Daftar Tabel.....</b>	<b>xii</b>
<b>Daftar Gambar .....</b>	<b>xiv</b>
<b>Daftar Lampiran.....</b>	<b>xv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.....	20
1.3. Rumusan Penelitian .....	21
1.4. Tujuan Penelitian .....	21
1.5. Manfaat Penelitian .....	21
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>24</b>
2.1. Kerangka Teori .....	24
2.2. Kerangka Konsep.....	52
2.3 Hipotesis.....	61
<b>BAB III METODELOGI PENELITIAN.....</b>	<b>63</b>
3.1. Desain Penelitian.....	63
3.2. Tempat dan Waktu Penelitian.....	63
3.3. Identifikasi Variabel.....	64
3.4. Definisi Operasional.....	65
3.5. Populasi dan Sampel.....	66
3.6. Teknik Pengambilan Sampel.....	68

3.7. Metode Pengumpulan Data.....	69
3.8. Prosedur Penelitian.....	74
3.9. Teknik Analisis Data.....	75
<b>BAB IV PELAKSANAAN, ANALISIS DATA, HASIL</b>	
<b>PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>78</b>
4.1. Orientasi Kanchah Penelitian .....	78
4.1.1 Pelaksanaan Peneltitian.....	78
4.1.2 Persiapan Peneltitian.....	79
4.1.3 Uji Coba Alat Ukur Penelitian.....	82
4.2. Pelaksanaan Penelitian .....	88
4.3. Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	89
4.3.1 Uji Asumsi .....	89
4.3.2 Uji Hipotesis .....	92
4.4. Pembahasan .....	94
4.4.1 Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik	
Pada Siswa.....	94
4.4.2 Hubungan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik	
Pada Siswa .....	99
4.4.3 Hubungan Regulasi Diri dan Dukungan Sosial	
Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa .....	104
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>108</b>
5.1. Kesimpulan .....	108
5.2. Saran.....	109
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>111</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1 Jadwal Pelaksanaan Kegiatan .....	64
Tabel 2 Populasi .....	67
Tabel 3 Jumlah Sampel .....	68
Tabel 4 Nilai Skor.....	70
Tabel 5 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik.....	70
Tabel 6 Aspek-Aspek Dukungan Sosial .....	71
Tabel 7 Aspek-Aspek Regulasi Diri .....	72
Tabel 8 Distribusi penyebaran Butir Skala Prokrastinasi Akademik	
Sebelum Uji Coba .....	80
Tabel 9 Distribusi Butir Skala Dukungan Sosial	
Sebelum Uji Coba .....	81
Tabel 10 Distribusi Penyebaran Butir Skala Regulasi Diri	
Sebelum Uji Coba .....	81
Tabel 11 Distribusi penyebaran Butir Skala Prokrastinasi Akademik	
Setelah Uji Coba .....	83
Tabel 12 Realibilitas Skala Prokrastinasi Akademik.....	84
Tabel 13 Distribusi penyebaran Butir Skala Dukungan Sosial	
Setelah Uji Coba.....	85
Tabel 14 Realibilitas Skala Dukungan Sosial .....	86
Tabel 15 Distribusi penyebaran Butir Skala Regulasi Diri	
Setelah Uji Coba.....	86
Tabel 16 Reabilitas Skala Regulasi Diri .....	87
Tabel 17 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran.....	89
Tabel 18 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas.....	90
Tabel 19 Hasil Perhitungan Uji Linieritas Hubungan Antara Regulasi Diri	
Dengan Prokrastinasi Akademik .....	91
Tabel 20 Hasil Perhitungan Uji Linieritas Hubungan Antara Dukungan Sosial	
Dengan Prokrastinasi Akademik .....	91

Tabel 21 Pengujian Hipotesis H1 Dan H2 Dengan Uji T ..... 92

Tabel 22 Pengujian Hipotesis H3 Dengan Uji F .....93

Tabel 23 Hasil Uji Determinasi ..... 94

Tabel 24 Interpretasi Kekuatan Hubungan Antara Variabel..... 94



**DAFTAR GAMBAR****Halaman**

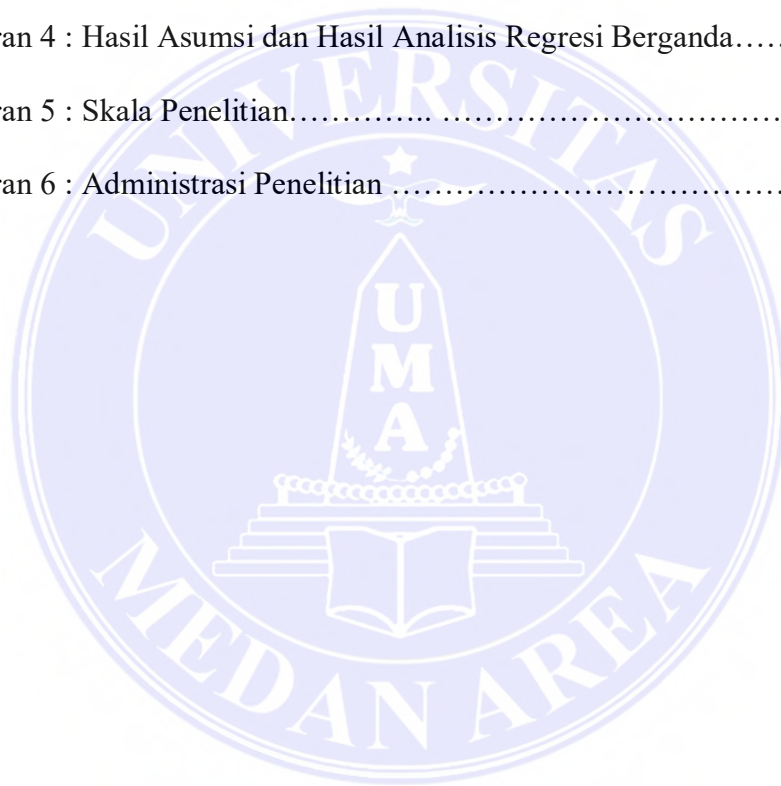
Gambar 2.1. Kerangka Konsep .....	61
-----------------------------------	----





## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran 1 : Data Try Out .....	119
Lampiran 2 : Uji Validitas dan Realibilitas .....	123
Lampiran 3 : Data Penelitian .....	128
Lampiran 4 : Hasil Asumsi dan Hasil Analisis Regresi Berganda.....	141
Lampiran 5 : Skala Penelitian.....	147
Lampiran 6 : Administrasi Penelitian .....	152



## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1. Latar Belakang Masalah**

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting bagi suatu bangsa untuk menunjukkan kualitas, serta memajukan bangsa itu sendiri. Pendidikan pada umumnya dapat dilakukan secara formal dan informal. Salah satu cara formal untuk mendapatkan pendidikan yaitu melalui sekolah. Sekolah merupakan lingkungan kedua sebagai tempat untuk membina membimbing anak selain dirumah. Individu dapat menerima pengalaman baru serta dapat mengembangkan segala aspek yang dimiliki untuk menjadi lebih baik dan bermanfaat disekolah.

Belajar merupakan kewajiban siswa yang sedang mengenyam pendidikan di institusi pendidikan, formal atau nonformal. Belajar adalah suatu aktivitas atau suatu proses untuk memperoleh pengetahuan, meningkatkan keterampilan, memperbaiki perilaku, sikap, dan mengkokohkan kepribadian (Suyono dan Haryanto, 2014). Belajar merupakan diperolehnya kebiasaan-kebiasaan, pengetahuan dan sikap baru.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi membawa perubahan besar pada konsep pendidikan dan pengajaran Indonesia. Perkembangan tersebut membawa perubahan pula cara mengajar dan belajar di sekolah. Peserta didik senantiasa mengisi waktu dalam belajar dan mengajar tugas-tugas yang sudah menjadi tanggungjawab sebagai peserta didik (Santrok, 2007). Banyak faktor yang mempengaruhi peserta didik dalam proses belajar mengajar baik internal dan eksternal. Peserta didik sering menunda-nunda mengerjakan tugas yang diberikan

oleh guru, diharapkan peserta didik mengerjakan tepat pada waktunya tetapi kenyataannya ada saja peserta didik yang tidak mengerjakan tugas tepat pada waktu yang ditentukan.

Ditengah kemajuan teknologi yang tinggi dan pendidikan yang modem, dunia membutuhkan sumber daya manusia yang berkualitas. Peserta didik adalah bibit dari sumber daya manusia yang memiliki banyak potensi untuk menjadi sukses. siswa adalah cikal bakal dari sumber daya manusia yang bermanfaat bagi kemajuan dunia, negara atau keluarganya. Salah satu penyebab tidak berhasilnya seorang siswa adalah adanya kasus prokrastinasi akademik yang dilakukan dalam berbagai bidang, baik dalam kehidupan sehari-hari, atau dalam bidang akademisnya, dimana hal ini marak di kalangan siswa atau peserta didik (Nisfiary, 2014).

Sebagai peserta didik, siswa diharapkan dapat menyelesaikan tugas-tugas sekolah yang merupakan kewajiban yang harus dikerjakan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan nilai yang baik. Dalam pengerjaan tugas di sekolah siswa diharapkan memiliki waktu dan perencanaan yang baik juga. Adapun yang menyebabkan perencanaan ini sering terganggu dipengaruhi oleh beberapa sebab seperti kesulitan siswa dalam mengatur waktu (Harahap, 2011). Tjundjing (dalam Triyono dan Khairi, 2018) mendefinisikan prokrastinasi sebagai sifat atau kecenderungan seseorang untuk menunda atau melakukan suatu tindakan atau pengambilan keputusan. Dalam hal ini, prokrastinasi juga dikaitkan dengan segala bentuk penundaan yang tidak perlu dilakukan dalam mengambil tindakan yang seharusnya dapat dilakukan pada waktu itu juga.

Di SMA N 1 Sunggal sudah menerapkan kurikulum 2013 dimana pelaksanaan kurikulum 2013, lebih banyak menuntut siswa untuk dapat aktif didalam proses pembelajaran, sehingga banyak tugas-tugas akademik yang harus diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Namun, dalam proses belajarnya di sekolah masih ada siswa yang mengalami masalah akademik, seperti penundaan tugas akademik. Hal ini senada dengan pendapat Gufron dan Rini (2010) menyatakan bahwa: Seseorang, dalam hal ini pelajar SMA mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai tugas.

Terdapat beberapa tugas akademik dan nonakademik yang harus dilakukan siswa saat belajar di sekolah. Tugas akademik merupakan tugas-tugas yang berkaitan dengan kegiatan akademik siswa (bersifat formal), seperti hadir (masuk) kelas, mengerjakan tugas mata pelajaran, mengikuti dan mengerjakan ujian atau ulangan yang sudah ditentukan. Tugas nonakademik merupakan tugas di luar kegiatan akademik atau jam pelajaran, tetapi mendukung kegiatan akademik atau dapat mengembangkan potensi, minat bakat, dan hobi siswa, seperti tugas-tugas ekstrakurikuler (Mulyono, 2008). Tugas-tugas akademik dan nonakademik yang diberikan guru harus dikerjakan sesuai aturan (arahan guru) dan dalam durasi waktu yang telah ditentukan (disepakati).

Siswa dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas-tugas tersebut memiliki sikap yang beragam. Terdapat siswa yang memiliki *self regulation* baik sehingga mampu mengatur waktu pengerjaan dan penyelesaian tugas dengan baik, dengan tetap memperhatikan jenis tugas dan durasi waktu yang telah ditentukan guru.

Namun terdapat juga siswa yang memilih menunda mengerjakan tugas, misalnya karena sebab kesulitan mengerjakan tugas, ada kegiatan yang lebih penting, atau menunggu waktu yang tepat di akhir tugas (*deadline*). Dalam istilah psikologi, menunda-nunda pekerjaan atau mengulur waktu mengerjakan tugas disebut prokrastinasi. Ferrari (dalam Triyono dan Khairi, 2018) menyebut prokrastinasi yang berhubungan dengan kegiatan atau tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, baik memulai maupun tugas yang berhubungan dengan bidang akademik (Hustetiya, 2010). Prokrastinasi akademik memberikan dampak negatif bagi individu yaitu banyaknya waktu yang dibuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Istilah prokrastinasi menunjukkan suatu perilaku yang tidak disiplin dalam menggunakan waktu. Menurut Ghufron (2004) Prokrastinasi suatu kecenderungan untuk menunda-nunda dalam memulai menyelesaikan tugas secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga kinerja menjadi terhambat.

Lay (dalam Gunawinata dkk., 2008) mengartikan prokrastinasi sebagai sebuah penundaan atau menunda mengerjakan sesuatu tugas untuk beberapa waktu ke depan, sebab tugas tersebut dianggap berat, kurang menyenangkan dan menarik. Adapun prokrastinasi menurut Steel (dalam Triyono dan Khairi, 2018) adalah penundaan dengan sengaja terhadap kegiatan atau tugas yang berikan kepada seseorang, meskipun seseorang tersebut mengetahui bahwa perilakunya tersebut berpengaruh buruk untuk saat ini atau esok. Prokrastinasi akademik merupakan



bentuk kemalasan di lingkungan akademik siswa (Suryadi, dan Ilyas, 2017). Dampak prokrastinasi adalah dapat mengganggu proses belajar siswa. Mereka banyak membuang waktu secara sia-sia. Tugas-tugas yang diberikan akan terbengkalai, dan apabila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal.

Ghufon (2003) menyebutkan bahwa prokrastinasi dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam penggunaan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai pekerjaan menghadapi suatu tugas. Prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat (Noran dalam Ghufon, 2003).

Basri (2017) menyatakan Prokrastinasi juga merupakan kebiasaan penundaan yang tidak perlu, yang dilakukan seseorang karna adanya ketakutan gagal serta ketakutan akan adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus di lakukan dan harus di selesaikan dengan sempurna, sehingga individu merasa lebih aman untuk tidak melakukan dengan segera, karena hal itu akan menghasilkan sesuatu dengan hal yang tidak maksimal. Perilaku prokrastinasi dapat muncul dalam bentuk seperti bermalasan, tidak suka pada tugas yang harus diselesaikan, maupun lebih dulu mengerjakan kegiatan yang lebih menyenangkan. Oleh sebab itu, prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas (Gufon dan Rini, 2010). Prokrastinasi akademik sendiri terjadi karena adanya



keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas akademik, seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan.

Dari hasil wawancara peneliti dengan guru di sekolah tersebut mengatakan masih ada siswa yang sering menunda tugas pelajaran yang diberikan sehingga pengumpulan tugas melebihi batas waktu yang telah ditentukan. Guru tersebut juga mengatakan beberapa siswa yang suka mengabaikan tugas-tugas dan menganggap tugas itu bukan tanggung jawab yang harus diselesaikan. Hal tersebut sejalan dengan hasil wawancara dengan salah satu guru yang lainnya mengatakan hal tersebut benar terjadi pada beberapa siswa yang ada di SMA 1 Sunggal. Guru itu mengatakan masih kurangnya kesadaran dalam diri siswa terhadap tugas yang telah diberikan, mereka merasa tugas itu hanyalah sebuah beban dan tekanan bagi mereka padahal hal-hal yang seperti itu berdampak buruk buat mereka kedepannya. Bukan hanya menunda tugas yang diberikan tapi pada saat pembelajaran berlangsung sering kurang fokus dan suka berbicara dibelakang ketika guru sedang menjelaskan pelajaran.

Hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa Prokrastinasi akademik bukanlah sesuatu hal yang baik. Prokrastinasi berarti mempersempit waktu untuk seseorang mengerjakan tugas dimana seharusnya waktu tersebut cukup. Hal ini juga menyebabkan tugas-tugas menjadi tidak jelas kapan akan diselesaikan. Walaupun tugas dapat diselesaikan, karena waktu yang sudah semakin sedikit sehingga pengerjaannya menjadi tidak maksimal. Prokrastinasi memberikan dampak tertentu bagi orang yang melakukannya. Prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif bagi para siswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan

sesuatu yang berguna. Menurut Silver (dalam Putri, 2013) seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tau dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan seseorang gagal menyelesaikan tugas tepat waktu.

Knaus (dalam Basri, 2017) berpendapat bahwa prokrastinasi dapat juga dikatakan sebagai penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas serta ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas. Menurut Ferrari (dalam Ghufron, 2003) definisi prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu: (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan; (2) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada *trait*, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional;

(3) prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 26 November 2019 kepada empat orang siswa. Salah satu dari mereka memberikan pernyataan bahwa memilih menunda tugas karena lupa dan tugas yang diberikan waktunya lebih cepat. Ada juga yang memilih untuk bermain atau jalan-jalan sehingga menunda tugas dan mengerjakannya pada saat waktu pengumpulan tugas tersebut. Ada juga yang memberikan beberapa pernyataan bahwa terkadang malas membuat tugas. Dan ada juga yang mengatakan kadang kurang paham sama tugas yang diberikan karena pada saat pembelajaran kurang memperhatikan. Hal tersebut berhubungan dengan regulasi diri pada siswa.

Ferrari (dalam Afriansyah, 2019) menyatakan bahwa sebagai perilaku penundaan, prokrastinasi dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu. Berikut ciri-ciri prokrastinasi adalah: (1) penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas; (2) keterlambatan dalam menyelesaikan tugas; (3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual; (4) melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai segi, karena prokrastinasi ini melibatkan berbagai unsur masalah yang kompleks, yang saling terkait satu dengan yang lainnya. Prokrastinasi bisa dikatakan hanya sebagai snatu penundaan atau kecenderungan menunda-nunda memulai suatu kerja. Namun prokrastinasi juga bisa dikatakan penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan yang tidak senang terhadap tugas dan ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas. Temuan-temuan penelitian terdahulu menunjukkan gambaran perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa SMA. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ilyas dan Suryadi

(2017) di SMA IT Abu Bakar Yogyakarta tentang bentuk-bentuk perilaku prokrastinasi akademik siswa, berupa: adanya ketidakcocokan dengan guru mata pelajaran tertentu, sikap menunggu hasil pekerjaan teman, dan adanya keyakinan bisa mengerjakannya nanti.

Ferrari (dalam Sekar dan Anne, 2013) Untuk mengatasi dampak dari prokrastinasi, maka perlu diketahui hal-hal apa saja yang dapat mempengaruhi atau menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan seseorang siswa melakukan prokrastinasi adalah kurangnya strategi dan pengaturan diri atau disebut juga regulasi diri. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa faktor yang dapat meningkatkan kecenderungan melakukan prokrastinasi yaitu kesulitan dalam pengaturan diri atau regulasi diri (steel, 2007).

Tarmidzi dan Rambe (2010) menyatakan bahwa *self-regulated learning* mampu memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap dukungan sosial yang diberikan oleh orangtua pada siswa. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian serupa oleh Adicondro dan Purnamasari (2011) yang menunjukkan hasil yang sama. Siswa yang mampu meregulasi diri dalam belajar akan memiliki kemampuan untuk mengarahkan tujuan belajar mereka.

Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia yang terdiri dari pengamatan, penilaian dan respon diri. Regulasi diri ini merupakan faktor internal dalam individu. Regulasi diri (*self regulation*) adalah cara individu

mengontrol dan mengarahkan tindakan sendiri (Taylor, 2009). Zimmerman dan Schunk (dalam Anggrayani, 2017) mengatakan bahwa regulasi diri (*self regulation*) merupakan proses dimana individu secara sistematis mengarahkan pikiran, perasaan, dan tindakan kepada pencapaian tujuan. Kemudian Schunk (dalam Anggrayani, 2017) mengatakan bahwa peneliti dari tradisi teoritis yang berbeda mengasumsikan bahwa regulasi diri bermakna memiliki maksud dan tujuan, melakukan tindakan yang diarahkan pada tujuan, dan memantau.

Selain itu, Alwisol (2009) menyatakan regulasi diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan untuk berpikir dan dengan kemampuan itu individu dapat memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut. Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2009), akan terjadi strategi reaktif dan proaktif dalam regulasi diri. Strategi reaktif dipakai untuk mencapai tujuan, namun ketika tujuan tersebut hampir tercapai, strategi proaktif menentukan tujuan baru yang lebih tinggi. Seseorang akan memotivasi dan membimbing tingkah lakunya sendiri melalui strategi proaktif, menciptakan ketidakseimbangan agar dapat memobilisasi kemampuan dan usahanya berdasarkan antisipasi apa saja yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan.

Savira dan Yudi (2013) mendefinisikan bahwa regulasi diri sebagai proses menghasilkan pikiran, perasaan dan tindakan, merencanakan dan mengadaptasikannya secara terus menerus untuk mencapai tujuan-tujuan. Miller & Brown (dalam adriyanti dkk, 2019) Regulasi diri merupakan suatu proses yang terjadi dimana seseorang mampu mengatur pencapaian dan tindakan yang mereka lakukan sendiri dengan cara menentukan target untuk mereka, mengevaluasi



kesuksesan mereka saat telah mencapai target tersebut. Regulasi diri belajar adalah proses dimana siswa mengaktifkan dan mempertahankan kognisi, perilaku, dan perasaan yang mana secara sistematis diorientasikan pada pencapaian tujuan mereka.

Menurut Bandura (dalam Singgih, 2006) faktor yang turut mempengaruhi pembentukan regulasi diri adalah faktor umpan balik (*adequate feedback*) dan faktor perasaan mampu (*self efficacy*). Semakin individu memiliki umpan balik yang bersifat membangun serta disampaikan dengan cara yang baik dan semakin individu memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya, maka semakin individu mampu dalam mempertahankan komitmennya terhadap suatu tujuan selama periode waktu tertentu. Kemampuan individu mempertahankan komitmennya terhadap suatu tujuan yang bersifat jangka panjang dapat dinyatakan sebagai tingkat regulasi diri yang baik pada diri individu. regulasi diri diarahkan oleh proses motivasional yang mendasar, dan yang terpenting dari semua ini adalah melingkupi sasaran kebutuhan yang tepat, kebutuhan akan konsisten diri, keinginan untuk lebih baik dan peningkatan diri yang cenderung menganut dan mempertahankan regulasi diri yang baik (Fiske, dalam Taylor, 2009).

Regulasi diri (*self regulation*) adalah cara individu mengontrol dan mengarahkan tindakan sendiri (Taylor dkk, 2009). Individu memiliki banyak informasi tentang dirinya sendiri, termasuk karakteristik dan keinginan serta konsep masa depan individu sendiri. Individu merumuskan tujuan dan mengejanya, menggunakan keahlian sosial dan regulasi diri. Regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku (Ghufroon & Risnawati, dalam Fitriya dan



Lumawati, 2016). Suryani (dalam Fitriya dan Lismawati, 2016) menjelaskan bahwa regulasi diri bukan merupakan kemampuan mental intelegensi atau keterampilan akademik seperti membaca, melainkan proses pengarahan atau menginstruksikan diri individu untuk mengubah kemampuan mental yang dimiliki menjadi keterampilan dalam suatu bentuk aktivitas.

Penelitian yang dilakukan oleh Susanto (dalam Wicaksana, 2014), menyebutkan bahwa regulasi diri mempengaruhi seseorang dalam menyelesaikan proses pendidikannya. Kemampuan regulasi diri meliputi kemampuan individu dalam mengikuti proses kegiatan belajar mengajar dan kemampuan untuk membagi waktu antara belajar dan kegiatan lain. Selain itu termasuk pula kemampuan untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian. Oleh karena itu, apabila kemampuan regulasi diri dalam diri tidak berkembang dengan optimal maka tujuan yang ingin dicapai tidak dapat dicapai dengan optimal. Begitu juga sebaliknya, apabila regulasi diri dapat berkembang dengan optimal maka tujuan pendidikan dapat dicapai dengan optimal.

Bandura (dalam Mu'min, 2016) menyatakan regulasi diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan berpikir dan dengan kemampuan itu mereka memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut. Regulasi merupakan proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Salah satu teori yang relevan dengan regulasi diri adalah teori dalam psikologi sosial yang berorientasi pada peran yaitu teori pemantauan diri (*self monitoring*). Teori pemantauan diri yang dikemukakan oleh Mark berasumsi

bahwa hal yang proporsional individu mempunyai kemampuan dan kecenderungan untuk berlatih mengontrol perilaku ekspresi, penampilan diri dan memperlihatkan afeksinya. *Self monitoring* menunjuk pada sejauh mana orang dapat memonitor, memantau dan mengatur tingkah laku mereka menurut isyarat-isyarat situasi (Walgito dalam . Mu'min, 2016).

Peserta didik seyogyanya memiliki kesadaran tentang tugas utamanya sebagai individu yang sedang menuntut ilmu. Kesadaran tersebut yang menuntun mereka untuk mengontrol, mengarahkan dan mengatur perilakunya dalam belajar. Kemampuan mengatur diri dalam belajar atau yang dikenal dalam psikologi dengan istilah regulasi diri dalam belajar (*self regulated learning*) yang baik memiliki kesadaran dan menetapkan tujuan belajarnya, menyusun jadwal belajar dan jadwal menyelesaikan tugas-tugasnya, menyimpan hasil tes, tugas maupun catatan-catatan yang lain berkaitan dengan materi kuliah sebagai bahan evaluasi diri, dan menetapkan *reward* dan *punishment* terhadap keberhasilan atau kegagalan yang dicapai (Hendrianur, 2015).

Schunk dan Zimmerman (dalam Muti'ah, 2011) mengemukakan bahwa ada tiga aspek dari belajar berdasarkan regulasi diri, yaitu (1) metakognisi adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisi atau mengatur, mengintruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar; (2) motivasi dalam belajar berdasarkan regulasi diri ini merupakan pendorong (*drive*) yang ada pada diri individu yang mencakup persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi dan otonomi yang dimiliki dalam aktivitas belajar; (3) perilaku merupakan upaya untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan lingkungan

maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajarnya. Randstatter dan Frank (dalam Taylor, 2009) mengemukakan regulasi diri adalah individu secara sadar dan aktif membatasi pikiran, emosi dan perilakunya.

Horward & Miriam (dalam Muti'ah, 2011) mengungkapkan regulasi diri adalah proses dimana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri, menentukan target untuk diri mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut dan memberikan penghargaan pada diri mereka karena telah mencapai tujuan tersebut. Masril (2011) mengungkapkan fenomena-fenomena seperti mengerjakan tugas tidak tepat waktu dan terlambat dalam kegiatan akademik dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor-faktor dari dalam individu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis seperti motivasi, kontrol diri, efikasi diri, regulasi diri dan *locus of control*. Faktor eksternal berasal dari luar diri individu berupa status ekonomi, kondisi lingkungan, tugas yang terlalu banyak, dan dukungan sosial orangtua atau pola asuh orangtua.

Penelitian yang telah ada mengenai kecenderungan prokrastinasi akademik lebih banyak meninjau faktor internal seperti kegagalan dalam regulasi diri, orientasi, pencapaian tujuan dan penggunaan strategi belajar yang tidak tepat, rendahnya efikasi diri, rendahnya kontrol diri, rendahnya aservitas dan internal *locus of control*. Prokrastinasi akademik juga dapat dipengaruhi oleh ketakutan akan kegagalan dan ketakutan terhadap tugas. Ketakutan ini berkaitan dengan takut saat berada di dalam kelas, takut meminta bantuan dan takut terhadap pengajar Onwuegbizie (dalam Putri, 2014). Sedangkan faktor eksternal yang berpengaruh terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik adalah jenjang pendidikan orangtua, jumlah saudara

kandung, dan lamanya pendidikan. Prokrastinasi akademik menurun ketika pendidikan orangtua lebih tinggi tetapi meningkat seiring dengan jumlah saudara kandung dan lamanya individu dalam menempuh pendidikan. Selain itu keluarga seperti dukungan sosial orang tua dianggap berperan dalam membantu mencegah berkembangnya prokrastinasi akademik pada anak-anaknya (Yatminingsih, 2006).

Selain regulasi diri, dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi. Dukungan sosial adalah sebuah cara untuk menunjukkan kasih sayang, kepedulian, dan penghargaan untuk orang lain. Dukungan sosial menurut Gibson (2002) adalah kesenangan, bantuan yang diterima seseorang melalui hubungan formal dan informal dengan yang lain atau sekelompok. Menurut Sarafino (dalam Prayitno, 2005), istilah "dukungan sosial" secara umum digunakan untuk mengacu pada penerimaan rasa aman, peduli, penghargaan atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain atau kelompok orangtuanya mempunyai keterlibatan rendah.

Menurut Lestariningsih, 2007, dukungan sosial dapat mempengaruhi prokrastinasi pada siswa, dengan adanya dukungan sosial orangtua sangat efektif membantu individu khususnya siswa untuk menyelesaikan sekolah. Apabila individu memperoleh dukungan sosial berupa perhatian dari orangtuanya, ia akan lebih memiliki kemantapan diri 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.

Wijaya & Pratitis (2012) menyatakan bahwa dukungan sosial orangtua adalah bantuan yang diberikan oleh orangtua kepada anaknya yang membuat individu memiliki keyakinan diri dan perasaan positif tentang dirinya sendiri sehingga individu mampu menjalani kuliahnya. Orangtua memiliki peranan sangat penting dalam masa karena keluarga, dalam hal ini orangtua, merupakan lingkungan pertama yang dikenal oleh individu sejak dilahirkan sehingga orangtua dan anak mempunyai ikatan atau kelekatan satu sama lain (Wijaya & Pratitis, 2012). Fachrudin (2001) juga menyatakan bahwa perilaku orangtua yang menunjukkan dukungan kepada anaknya, seperti kasih sayang dan menanamkan nilai-nilai, adalah faktor yang berkontribusi dalam membentuk kepribadian anak menjadi sehat sehingga dapat berperan secara produktif.

Dukungan sosial berupa kesenangan yang dirakan, penghargaan akan kepedulian, membantu untuk bisa memahami maupun bantuan yang diterima individu dari orang terdekatnya, selain itu individu yang mendapatkan dukungan sosial dari orangtua, keluarga dan teman juga merasakan adanya bantuan disaat butuh atau bahaya (Safarino, dalam Gufron dan Lismawati, 2010). Menurut Safarino (dalam Gufron dan Lismawati, 2010 ) ada empat aspek dukungan sosial, yaitu: (1) dukungan emosional, yakni dukungan yang dibutuhkan oleh individu yang berupa empati, cinta dan kepercayaan diri; (2) dukungan penilaian/penghargaan, yakni berupa penilaian atau penghargaan yang bersifat positif yang dirasakan; (3) dukungan informatif, bentuk dukungan ini dapat berupa nasehat, saran, penghargaan dan informasi, uang, transportasi, waktu dan lingkungan.



Menurut sarason (dalam Kuntjoro, 2002) mengatakan dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian orang-orang yang dapat diandalkan terutama dukungan dari orangtua. Dukungan orangtua merupakan dukungan sosial pertama yang diterima seseorang karena orangtua adalah yang berada di lingkungan paling dekat dengan diri individu dan memiliki kemungkinan yang besar untuk dapat memberikan bantuan (Levit dkk (dalam Putri, 2014). Dukungan sosial adalah suatu dorongan yang dirasakan, penghargaan, dan kepedulian yang diberikan oleh orang-orang yang berada di sekeliling individu sehingga dukungan yang dirasakan akan sangat penting. Dukungan sosial adalah pemberian informasi baik secara verbal maupun non-verbal, pemberian bantuan tingkah laku atau pemberian materi yang menuntut seseorang meyakini bahwa dirinya diurus dan disayang Sarafino (dalam Hendrianur, 2015).

Dukungan sosial dari orangtua dapat mengurangi permasalahan yang dialami siswa dalam tugasnya sehingga dapat mengurangi prokrastinasi akademi. Siswa dengan dukungan sosial orangtua yang tinggi akan mempunyai pikiran lebih positif terhadap situasi yang sulit, seperti saat tugas-tugas akademik bila dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat dukungan sosial orang tua rendah (Fibriani, 2009). Berdasarkan penjelasan diatas, dukungan sosial yang diberikan orangtua berupa kasih sayang, kepeduliam, bantuan, bimbingan dan pengakuan dapat mengurangi serta mencegah terjadinya prokrastinasi pada siswa. . Studi yang dilakukan oleh Khajehpour dan Ghazvini (dalam Emerald dan Kristiana, 2017) menyatakan bahwa anak yang orangtuanya memiliki keterlibatan tinggi cenderung untuk menunjukkan performa akademik yang lebih baik.

Sarason dan Pierce (dalam Emerald dan Kristiana, 2017) menyatakan bahwa dukungan sosial ialah kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain. Dengan demikian maka dukungan sosial orangtua berarti kenyamanan fisik dan psikologis yang diterima oleh anak dari orangtua. Secara umum sarason dan Pierce (dalam Emerald dan Kristiana, 2017) menggolongkan dua bentuk dukungan sosial, yaitu dukungan emosional dan dukungan instrumental. Dukungan emosional merupakan bentuk dukungan yang menunjukkan bahwa seseorang merasa diperhatikan dan dicintai, sementara dukungan instrumental merupakan bantuan yang diberikan dalam usaha meringankan individu dalam menyelesaikan tugas.

Dukungan sosial yang diterima siswa dari lingkungan, baik berupa dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan dan kasih sayang membuat remaja menganggap bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh orang lain. Jika individu diterima dan dihargai secara positif, maka individu tersebut cenderung mengembangkan sikap positif terhadap dirinya sendiri dan lebih menerima dan menghargai dirinya sendiri (kumalasari, 2012). orangtua perlu memberikan dukungan dan perhatian, mengawasi perilaku dan keberadaan anak, menjadi komunikator yang baik, dan membantu anak dalam pengendalian diri (Santrock, dalam Khoir, 2018).

Dukungan orangtua sangatlah dibutuhkan dalam menunjang anak agar mampu mendapatkan prestasi belajar yang baik dan sesuai dengan harapannya. Sehingga apa yang menjadi cita-citanya bisa terwujud. Karena dengan dukungan orangtua tersebut anak akan merasa dihargai dan diperhatikan oleh orangtua mereka sehingga akan meningkatkan motivasi anak untuk belajar

dan akan tercapai suatu prestasi belajar yang optimal. Dukungan orangtua memiliki pengaruh psikologis yang besar terhadap kegiatan belajar anak. Dengan adanya dukungan dari orangtua, anak akan lebih giat dan lebih bersemangat dalam belajar karena ia tahu bahwa bukan dirinya sendiri saja yang berkeinginan untuk maju, akan tetapi orangtuanya pun demikian. Sebab baik buruknya prestasi yang dicapai oleh anak akan memberikan pengaruh dalam perkembangan pendidikan selanjutnya

Dukungan orangtua memiliki pengaruh psikologis yang besar terhadap kegiatan belajar anak. Dengan adanya dukungan dari orangtua, anak akan lebih giat dan lebih bersemangat dalam belajar karena ia tahu bahwa bukan dirinya sendiri saja yang berkeinginan untuk maju, akan tetapi orangtuanya pun demikian. Sebab baik buruknya prestasi yang dicapai oleh anak akan memberikan pengaruh dalam perkembangan pendidikan selanjutnya. Dukungan orangtua bisa meliputi moral yang berupa perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan psikis yang meliputi kasih sayangnya keteladanan, bimbingan, pengarahan, dorongan, semangat, motivasi, serta menanamkan rasa percaya diri, dimana perhatian orang tua merupakan harapan semua anak, dimasa pertumbuhannya. Lima bagian pokok dalam dukungan sosial orang tua: (1) dukungan penghargaan; (2) dukungan emosional; (3) dukungan instrumental; (4) dukungan informasi; dan (5) dukungan jaringan.

Fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa masih tingginya tingkat prokrastinasi di dalam proses belajar mengajar, berdasarkan hasil observasi terdapat fenomena yang terjadi pada siswa SMAN 1 Sunggal sehingga proses belajar menjadi terhambat dalam mengerjakan tugas, tidak memiliki kemauan dan

menyelesaikan tugas, cenderung untuk bercerita atau mengobrol dengan teman sebangku dari pada mengerjakan tugas, terlambat dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas, menghindari tugas-tugas, kesulitan untuk membatasi waktu belajar dan mengerjakan tugas. Berdasarkan fenomena tersebut, peneliti tertarik untuk meneliti fenomena yang terjadi, tentu berhubungan dengan regulasi diri dan dukungan sosial orangtua dengan prokrastinasi akademik. Sehingga penelitian ini ditulis dengan judul **“Hubungan Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA N 1 Sunggal”**.

## 1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, maka dapat diidentifikasi bahwa terdapat beberapa masalah yang ada, antara lain:

- a. Masih tingginya tingkat prokrastinasi dalam proses belajar mengajar.
- b. Kurangnya kesadaran siswa dalam menyelesaikan tugas yang diberikan.
- c. Tingginya tingkat prokrastinasi dilihat dari kemampuan regulasi diri dalam diri siswa tidak berkembang dengan optimal.

Berdasarkan dari uraian diatas, latar belakang masalah pada siswa SMA N 1 Sunggal yaitu adanya prokrastinasi akademik pada siswa. Peneliti membatasi permasalahan dan hanya mencari hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA N 1 Sunggal.

### 1.3 Rumusan Masalah

Dalam penelitian ini maka peneliti merumuskan masalah sebagai berikut :

- a. Apakah ada hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA N 1 Sunggal?
- b. Apakah ada hubungan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA N 1 Sunggal?
- c. Apakah ada hubungan regulasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA N 1 Sunggal?

### 1.4 Tujuan Masalah

Adapun tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui :

- a. Untuk mengetahui hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA N 1 Sunggal.
- b. Untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA N 1 Sunggal.
- c. Untuk mengetahui hubungan regulasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA N 1 Sunggal.

### 1.5 Manfaat Penelitian

Kegunaan penelitian ini terdiri dari dua, yaitu:

- a. Manfaat Secara Teoritis
  1. Dapat memberikan sumbangan dan informasi yang berarti bagi pengembangan ilmu pengetahuan di bidang psikologi perkembangan dan



pendidikan, khususnya dalam pengembangan regulasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik.

2. Sebagai referensi dan informasi serta hasanah keilmuan di bidang psikologi pendidikan dan perkembangan yang berkaitan dengan regulasi diri, dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa disekolah SMA N 1 Sunggal

b. Manfaat Praktis

1. Bagi Pihak Sekolah

Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberi informasi tentang hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik siswa yang dapat dijadikan pertimbangan dalam memberikan pembinaan terhadap siswa.

2. Bagi Guru

Memberikan informasi kepada guru, agar lebih memperhatikan pendidikan dan perkembangan siswa terkait dengan regulasi diri dan dukungan sosial sehingga dapat mengurangi tingkat prokrastinasi akademik pada siswa.

3. Bagi Subjek Penelitian (siswa)

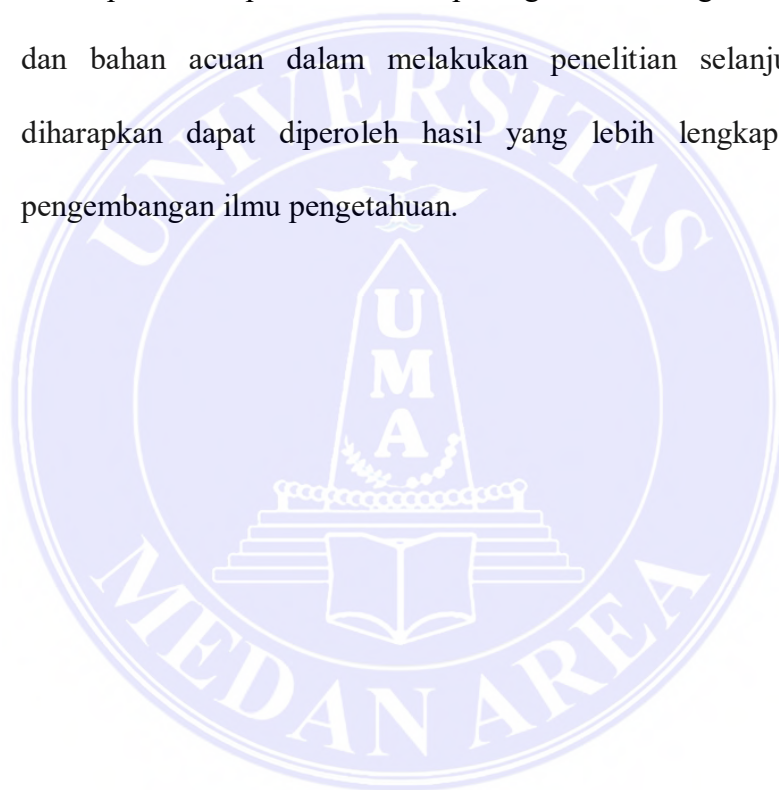
Diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan sumbangan yang berarti, terutama dalam memperoleh regulasi diri dan dukungan sosial sehingga dapat mengurangi prokrastinasi akademik dalam proses belajar mengajar.

#### 4. Bagi Peneliti

Penelitian ini memberikan tambahan pengetahuan dan wawasan ilmiah khususnya dalam hal yang terkait dengan regulasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa.

#### 5. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai tambahan referensi dan bahan acuan dalam melakukan penelitian selanjutnya, sehingga diharapkan dapat diperoleh hasil yang lebih lengkap dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan.



## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Kerangka Teori**

##### **1. Siswa**

###### **(a). Pengertian Siswa**

Siswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di suatu lembaga sekolah tertentu. Siswa SMA dalam tahap perkembangannya digolongkan sebagai masa remaja. Menurut Hurlock (1980), awal masa remaja berlangsung kira-kira dari 13-17 tahun. Masa remaja ditinjau dari rentang kehidupan manusia merupakan masa peralihan dari masa kanak-kanak menuju ke dewasa, dimana tugas perkembangan pada masa remaja menuntut perubahan besar dalam sikap dan pola perilaku anak, akibatnya hanya sedikit anak laki-laki dan anak perempuan yang diharapkan mampu menguasai tugas-tugas tersebut selama awal masa remaja, apalagi mereka yang matangnya terlambat.

Oleh karena itu dalam menjalankan tugas perkembangannya peran serta dari orang tua sangat dibutuhkan terutama dalam belajar atau bidang akademik. Belajar merupakan tugas utama seorang siswa, namun tidak semua siswa memiliki pengelolaan belajar yang baik, khususnya dalam pengelolaan waktu.

Menurut Djhamarah (2002) menyatakan bahwa siswa merupakan bahwa orang yang dengan sengaja datang ke sekolah. Orangtuanyalah yang memasukkan dirinya untuk didik agar menjadi yang berilmu pengetahuan di kemudian hari. Kepercayaan orangtua anak diterima oleh guru dengan kesadaran dan penuh keikhlasan.

Menurut Ursia (2013) menyatakan siswa adalah salah satu komponen manusiawi yang menempati posisi sentral dalam proses belajar mengajar. Didalam proses belajar mengajar, siswa sebagai pihak yang ingin meraih cita-cita, memiliki tujuan dan kemudian mencapainya secara optimal.

### **(b). Kebutuhan Siswa**

Menurut Ursia (2013) menyatakan bahwa ada beberapa yang menjadi kebutuhan siswa antara lain:

#### **a. Kebutuhan Jasmaniah**

Hal ini berkaitan dengan tujuan siswa yang bersifat jasmaniah, baik itu yang menyangkut kesehatan jasmani yang dalam hal ini roh raga yang menjadi materi utama. Disamping itu kebutuhan-kebutuhan lain seperti makan, minum, tidur, pakaian, dan sebagainya, perlu mendapat perhatian.

#### **b. Kebutuhan Sosial**

Pemenuhan keinginan untuk saling bergaul sesama siswa dan guru serta orang lain, merupakan salah satu upaya untuk memenuhi kebutuhan sosial anak atau siswa. Dalam hal ini sekolah harus dipandang sebagai lembaga tempat para siswa belajar, bergaul beradaptasi dengan lingkungannya, seperti misalnya bergaul dengan sesama teman yang berbeda jenis kelamin, suku bangsa, agama, status sosial dan kecakapan.

#### **c. Kebutuhan Intelektual**

Setiap siswa tidak sama dalam hal minat untuk mempelajari sesuatu ilmu pengetahuan. Mungkin ada yang lebih berminat belajar ekonomi, sejarah, biologi atau

yang lain-lain. Minat semacam ini tidak dapat dipaksakan, kalau ingin mencapai hasil belajar yang optimal.

Berdasarkan uraian diatas dapat dipahami bahwa kebutuhan siswa didalam belajar mengajar adalah kebutuhan jasmaniah, kebutuhan sosial dan kebutuhan intelektual yang harus dipenuhi dan seimbang sehingga siswa dapat meraih prestasi sesuai yang diharapkannya apabila kebutuhannya tersebut sudah terpenuhi.

## 2. Prokrastinasi Akademik

### (a). Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastinare*, dari kata *pro* yang artinya maju, ke depan, bergerak maju, dan *crastinus* yang berarti besok atau menjadi hari esok. Jadi, dari asal katanya prokrastinasi adalah menunda hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok. Orang yang melakukan prokrastinasi dapat disebut sebagai prokrastinator.

Beberapa peneliti berusaha mengajukan definisi yang lebih kompleks tentang perilaku prokrastinasi ini. Steel (dalam Ursia, 2013) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk.

Milgram, Mey tal dan Levison (dalam Rizki, 2009) mengungkapkan prokrastinasi akademis adalah salah satu tipe prokrastinasi dari lima tipe prokrastinasi yang ada, empat prokrastinasi lainnya adalah prokrastinasi umum atau



prokrastinasi rutinitas kehidupan, prokrastinasi dalam membuat keputusan, prokrastinasi neurotis, dan prokrastinasi kompulsif atau disfungsional.

Ghufron & Risnawita (2010) mengatakan prokrastinasi dapat didefinisikan sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas.

LaForge (2005) prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda atau menghindari sepenuhnya tanggung jawab, keputusan, atau tugas yang perlu dilakukan, dan biasanya baru mulai dikerjakan pada saat-saat terakhir batas pengumpulan tugas. Seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak melakukannya dengan segera.

Akinsola, dkk (2007) mendefinisikan prokrastinasi sebagai kecenderungan untuk menunda hal-hal yang seharusnya dilakukan untuk tujuan tertentu. Ghufron & Risnawita (2010) menyebutkan bahwa seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dikatakan sebagai seseorang yang melakukan prokrastinasi sehingga prokrastinasi dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam penggunaan waktu dan kecenderungan untuk tidak segera memulai pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas yang diberikan.

Menurut Fiore (2006) prokrastinasi adalah suatu mekanisme untuk mengatasi kecemasan yang berhubungan dengan bagaimana cara memulai atau menyelesaikan pekerjaan dan dalam hal membuat keputusan.

Silver (dalam Ghufron & Risnawita, 2010) mengatakan bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

Akinsola, dkk (2007) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat. Selain itu, individu yang melakukan prokrastinasi juga lebih memilih menonton film atau televisi daripada belajar untuk kuis atau ujian.

Selanjutnya menurut Ghufron & Risnawita (2010) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar.

Berdasarkan dari berbagai pendapat ahli diatas dapat dipahami bahwa pengertian prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak penting dan tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang lebih penting. Seseorang yang memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batasan waktu yang telah ditentukan, dan sering mengalami keterlambatan mempersiapkan diri secara berlebihan, ataupun seseorang yang gagal dalam menyelesaikan tugasnya dengan batas waktu yang telah ditentukan sehingga dalam hal tersebut maka seseorang itu dikatakan sebagai *procrastinator*.

#### **(b). Ciri – Ciri Prokrastinasi Akademik**

Menurut Ferrari dkk (1995) prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu, berikut adalah keterangannya :

##### **a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.**

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

##### **b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas**

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan tugas. Seorang

prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan.

**c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual**

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline*.

**d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan**

Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada harus melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan

Jadi dapat dipahami bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja, aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang lebih penting harus diselesaikan.

**(c). Aspek- Aspek Prokrastinasi Akademik**

Ferrari, dkk dan Stell mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati, ciri-ciri tersebut :

a. *Perceived time*, seseorang yang cenderung prokrastinasi adalah orang- orang

yang gagal menepati *deadline*.

Mereka berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang. Prokrastinator tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi ia menunda-nunda untuk mengerjakannya atau menunda menyelesaikannya jika ia sudah memulai pekerjaannya tersebut. Hal ini mengakibatkan individu tersebut gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

b. *Intention-action*. Celah antara keinginan dan tindakan

Perbedaan antara keinginan dengan tindakan senyatanya ini terwujud pada kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademik walaupun siswa tersebut 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. Seorang siswa mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugasnya pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi saat waktunya sudah tiba dia tidak juga melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang telah ia rencanakan sehingga menyebabkan keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas secara memadai.

c. *Emotional distress*, adanya 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. Pada mulanya siswa tenang karena merasa waktu



yang tersedia masih banyak, tanpa terasa waktu sudah hampir habis, ini menjadikan mereka merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas.

d. *Perceived ability*, atau keyakinan terhadap kemampuan diri.

Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, namun keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang tidak mampu, untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas-tugas sekolah karena takut akan pengalaman kegagalan.

Selanjutnya menurut Tuchman (dalam Yoga 2017) mengemukakan aspek-aspek prokrastinasi menjadi tiga macam yaitu :

a. Membuang waktu

Seorang prokrastinator biasanya memiliki kecenderungan untuk membuang waktu hingga akhirnya dapat melakukan penundaan. Menurut Tuchman (dalam Yoga 2017) setiap orang memiliki kecenderungan untuk melakukan suatu penundaan dalam melakukan suatu tugas atau pekerjaan.

b. *Task Avoidance* (menghindari tugas)

Yang dimaksud dengan *task avoidance* adalah keadaan dimana seseorang cenderung menghindar dalam mengerjakan tugas dikarenakan mengalami kesulitan ketika melakukan hal yang tidak menyenangkan. Kemudahan dan

kesenangan seseorang dalam menyelesaikan suatu pekerjaan mempengaruhi seseorang dalam melakukan penundaan atau prokrastinasi.

c. *Blaming Others* (menyalahkan orang lain).

Yang dimaksud dengan *blaming others* (menyalahkan orang lain) adalah kecenderungan menyalahkan kejadian eksternal atau orang lain untuk setiap konsekuensi dari prokrastinasi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi biasanya cenderung akan menyalahkan kejadian eksternal atau orang lain.

Hal tersebut kemungkinan akibat dari konsekuensi prokrastinasi yang dilakukan yang menyebabkan kegagalan atau keraguan diri sehingga cenderung menyalahkan orang lain atau kejadian eksternal.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan ada tiga aspek prokrastinasi yaitu, membuang waktu, *task avoidance* (menghindari tugas), *blaming others* (menyalahkan orang lain).

**(d). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik**

Ghufon & Risnawita (2010) mengkategorikan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.

1. Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya *fatigue*. Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat inteligensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional.

## 2. Kondisi psikologis individu

Menurut Millgram dkk, *trait* kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self-regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi akademik.

### b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orangtua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang *lenient*.

#### 1. Gaya pengasuhan orangtua

Hasil penelitian Ferrari & Ollivete menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku

prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak, sedangkan tingkat pengasuhan demokratis ayah menghasilkan anak yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

## 2. Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan yang *lanient* prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Tingkat atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak di desa ataupun di kota tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang.

Selanjutnya menurut Mustakim (2015) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah:

### 1. *Locus Of Control*

*Locus of control* diartikan sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif.

### 2. Faktor Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu bentuk dorongan yang dilakukan oleh lingkungan sosial dalam bentuk nasihat verbal atau nonverbal yang memberikan manfaat emosional atau efek perilaku bagi individu sebagai mahluk sosial.

### 3. Faktor Kepribadian

Kepribadian dapat didefinisikan sebagai suatu bentuk dari sifat-sifat yang ada pada diri individu yang sangat menentukan perilakunya. Kepribadian siswa mempengaruhi persepsi dan pengambilan keputusan untuk melakukan prokrastinasi atau tidak.

### 4. Faktor *Perfectionisme*

*Perfectionisme* merupakan salah satu aktualisasi diri ideal yang memiliki tiga aspek, yaitu pencarian keagungan neurotik, penuntut yang neurotik, dan kebanggaan neurotik, atau tidak menerima sesuatu yang belum sempurna.

### 5. Faktor Sikap dan Keyakinan

Sikap dapat didefinisikan sebagai suatu penilaian kognitif seseorang terhadap suka atau tidak suka, perasaan emosional yang tindakannya cenderung kearah berbagai objek atau ide. Sikap sangat mempengaruhi keyakinan begitu pula sebaliknya, keyakinan menentukan sikap. Dalam hubungannya dengan perilaku prokrastinasi akademik, sikap dan keyakinan sangat berpengaruh dalam menentukan suatu perilaku.

### 6. Faktor Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi sebagai dorongan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengatasi hambatan dalam mencapai tujuan, sehingga individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi menunjukkan usaha yang lebih besar dan ulet.

Berdasarkan dari berbagai pendapat ahli di atas disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi adalah faktor internal yang meliputi kondisi



fisik, kondisi psikologis, tidak percaya diri, kecemasan, regulasi diri dan sulit mengatur waktu.

Faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orangtua, kondisi lingkungan, karakteristik tugas, dukungan sosial dan *hostility with other*.

### **(e). Cara Mengatasi Prokrastinasi**

Menunda pekerjaan menyebabkan buruknya manajemen waktu dan kemampuan belajar jadi tidak efektif. Kebiasaan prokrastinasi tersebut dapat diatasi dengan manajemen waktu. Burka dan Yuen (2008). Seperti:

1. Mengidentifikasi tujuan perilaku, jangan menetapkan tujuan yang samar tetapkan secara jelas.
2. Tetapkan tujuan yang realistis. Berpikir sederhana, dan pilih tujuan minimal yang dapat dicapai.
3. Fokus pada satu tujuan. Buat tujuan menjadi bagian kecil, setiap tujuan kecil lebih realistis untuk dicapai dari pada sebuah tujuan besar.
4. Bersikap realistis tentang waktu. Lihat berapa lama waktu yang akan digunakan untuk mengerjakan tugas, dan berapa banyak waktu yang dimiliki.
5. Jangan berpikir untuk melakukan tugas sekaligus, mulailah dengan satu langkah kecil.
6. Gunakan setiap waktu singkat yang dimiliki untuk hal-hal yang lebih bermanfaat.
7. Jangan cepat menyerah ketika menemui kendala. Kendala hanyalah masalah yang harus dipecahkan, bukan cerminan dari suatu nilai ataupun kompetensi.

8. Lindungi waktu anda. Belajar untuk mengatakan tidak, jangan mengambil tugas tambahan, atau mungkin proyek yang tidak perlu.

Bedasarkan uraian diatas dapat dipahami bahwa prokrastinasi dapat diatasi dengan manajemen waktu yang baik, yaitu dengan cara mengidentifikasi tujuan perilaku, tetapkan tujuan yang realistis, fokus pada satu tujuan, bersikap realistis tentang waktu, segera memulai, gunakan waktu untuk hal yang bermanfaat, jangan cepat menyerah.

### **3. Dukungan Sosial**

#### **(a). Pengertian Dukungan Sosial**

Sebagai makhluk sosial, manusia tidak akan dapat hidup sendirian tanpa bantuan orang lain. Apa lagi jika orang tersebut sedang menghadapi masalah, baik ringan maupun berat. Pada saat-saat seperti itu seseorang akan mencari dukungan sosial dari orang-orang disekitarnya, sehingga dirinya merasa dihargai, diperhatikan dan dicintai.

Sarafino (dalam Wahyuni, 2016) menggambarkan dukungan sosial sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok. Dalam pengertian lain, disebutkan bahwa dukungan sosial adalah kehadiran orang lain yang dapat membuat individu percaya bahwa dirinya dicintai, diperhatikan dan merupakan bagian dari kelompok sosial, yaitu keluarga, rekan kerja, dan teman dekat (dalam Wahyuni, 2016).

Siegel (dalam Sya'baniah, 2016) mengemukakan dukungan sosial sebagai informasi dari orang lain yang menunjukkan bahwa ia dicintai dan diperhatikan,

memiliki harga diri dan dihargai serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban bersama. Sarason dkk (dalam Lubis & Hasnida, 2009) mendefinisikan dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan menghargai, dan menyayangi kita.

Gottlieb (dalam Lubis & Hasnida, 2009) mendefinisikan dukungan sosial yaitu bahwa yang dimaksud dengan dukungan sosial adalah informasi verbal atau non-verbal, saran, bantuan nyata atau tingkah laku diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Thoits dkk (dalam Lubis & Hasnida, 2009) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan fungsi dari berbagai ungkapan perilaku suportif kepada seorang individu yang diberikan oleh orang yang dianggap bermakna bagi individu yang menerimanya (*significant others*).

Menurut Taylor (2003) dukungan sosial dapat diartikan sebagai informasi dari orang lain kepada seseorang yang dicintai dan dilindungi, dihargai dan dinilai serta merupakan bagian dari jaringan komunikasi dan kewajiban bersama dari para orangtua, suami istri atau orang yang mencintai, teman, relasi, komunikasi atau kontak sosial lainnya. Caplan (dalam soseno dan sugiyanto,2010) mengungkapkan bahwa dukungan sosial adalah tindakan menolong orang lain dan ketentraman berkomunikasi dengan orang lain.

Berdasarkan dari berbagai pendapat ahli diatas dapat dipahami bahwa, dukungan sosial banyak membantu atau memberikan keuntungan. Dukungan sosial

mampu memberikan informasi bagi individu dan mampu memberikan dukungan emosional pada individu, memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya atau menghargainya. Dukungan sosial merupakan bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang-orang tertentu dalam kehidupannya dan berada dalam lingkungan sosial tertentu membuat si penerima merasa diperhatikan, dihargai, dan dicintai.

### **(b). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Dukungan Sosial**

Menurut Reis (Masbow, 2009) ada tiga faktor yang mempengaruhi penerimaan dukungan sosial pada individu yaitu:

#### **a. Keintiman**

Dukungan sosial lebih banyak diperoleh dari keintiman dari padan aspek-aspek lain dalam interaksi sosial, semakin intim seseorang maka dukungan yang diperoleh akan semakin besar.

#### **b. Harga Diri**

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

#### **a. Keterampilan sosial**

Individu dengan pergaulan yang luas akan memiliki keterampilan sosial yang besar, sehingga akan memiliki jaringan sosial yang luas pula. Sedangkan, individu yang memiliki jaringan individu yang kurang luas memiliki keterampilan sosial rendah.

Menurut Sarafino (Sarafino & Smith, 2012) tidak semua individu mendapatkan dukungan sosial dari orang-orang sekitarnya. Ada beberapa faktor yang menentukan seseorang menerima dukungan sosial, berikut adalah faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yang diterima individu :

a. Penerima dukungan (*Recipients*)

Seseorang akan memperoleh dukungan sosial jika dia juga melakukan hal-hal yang dapat memicu orang lain untuk memberikan dukungan terhadap dirinya. Yang dimaksud dalam hal tersebut adalah individu harus memiliki proses sosialisasi yang baik dengan lingkungannya, termasuk didalamnya membantu orang lain yang butuh pertolongan atau dukungan, dan membiarkan orang lain tahu bahwa dirinya membutuhkan dukungan atau pertolongan jika memang membutuhkan. Seseorang tidak mungkin menerima dukungan sosial jika dia tidak ramah, tidak pernah menolong orang lain, dan tidak *assertive* atau tidak terbuka kepada orang lain jika dia membutuhkan dukungan atau pertolongan. Hal ini terjadi karena adanya hubungan timbal balik antara individu dan orang-orang sekitarnya, begitu pula sebaliknya.

b. Penyedia dukungan (*Providers*)

*Providers* yang dimaksud mengacu pada orang-orang terdekat individu yang dapat diharapkan menjadi sumber dukungan sosial. Ketika individu tidak mendapatkan dukungan sosial, bisa saja orang yang seharusnya memberikan dukungan sedang dalam kondisi yang kurang baik seperti tidak memiliki jenis bantuan yang dibutuhkan oleh *recipients*, sedang mengalami stress, atau



kondisi-kondisi tertentu yang membuatnya tidak menyadari bahwa ada orang yang membutuhkan bantuannya.

c. Komposisi dan struktur jaringan sosial

Maksud dari komposisi dan struktur jaringan sosial adalah hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungannya. Hubungan ini dapat dilihat dalam ukuran (jumlah orang yang sering berhubungan dengan individu), frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemu dengan orang-orang tersebut), komposisi (apakah orang-orang tersebut merupakan anggota keluarga, teman, rekan kerja dan sebagainya) dan intimasi (kedekatan hubungan individu dan kepercayaan satu sama lain).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah : (a) Keintiman, (b) Harga Diri dan (c) Keterampilan sosial.

**(c). Aspek-Aspek Dukungan Sosial**

Aspek-aspek dukungan sosial menurut Sarafino (dalam Tarmidi & Rambe, 2010) yaitu:

- a. Dukungan emosional (*Emotional support*). Dinyatakan dalam bentuk bantuan yang memberikan dukungan untuk memberikan kehangatan dan kasih sayang, memberikan perhatian, percaya terhadap individu serta pengungkapan simpati.
- b. Dukungan penghargaan (*Esteem support*). Dukungan penghargaan dapat diberikan melalui penghargaan atau penilaian yang positif kepada individu, dorongan untuk maju dan semangat atau persetujuan mengenai ide atau

pendapat individu serta melakukan perbandingan secara positif terhadap orang lain.

- c. Dukungan instrumental (*Tangible or Instrumental support*). Mencakup bantuan langsung seperti, memberikan pinjaman uang atau menolong dengan melakukan suatu pekerjaan guna membantu tugas-tugas individu.
- d. Dukungan informasi (*Informational support*). Memberikan informasi, nasehat, sugesti ataupun umpan balik mengenai apa yang sebaiknya dilakukan oleh orang lain yang membutuhkan.
- e. Dukungan jaringan sosial (*Network support*). Jenis dukungan ini diberikan dengan cara membuat kondisi agar seseorang menjadi bagian dari suatu kelompok yang memiliki persamaan minat dan aktifitas sosial. Dukungan jaringan sosial juga disebut sebagai dukungan persahabatan (*Companionship support*) yang merupakan suatu interaksi sosial yang positif dengan orang lain, yang memungkinkan individu dapat menghabiskan waktu dengan individu lain dalam suatu aktifitas sosial maupun hiburan.

Dukungan sosial yang diberikan individu kepada individu yang lain pada prinsipnya terdiri dari empat macam yang sangat luas (Yanita dan Zamralita, 2001), yaitu :

- a. Dukungan Emosional: Meliputi ekspresi dari empati penuh perhatian kepada orang yang bersangkutan.
- b. Penghargaan: Ekspresi dari penghargaan secara positif kepada individu memberikan perbandingan positif antar individu untuk membangun perasaan yang lebih baik terhadap dirinya.

- c. Instrumental: Meliputi bantuan langsung seperti ketika seseorang membantu mereka menyelesaikan tugas-tugasnya saat mereka dalam kondisi stres.
- d. Dukungan Informatif: Meliputi pemberian informasi, nasehat, sugesti, ataupun umpan balik mengenai apa yang sebaiknya dilakukan oleh mereka.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial ada lima, yaitu: Adanya dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi, dukungan jaringan sosial.

#### 4. Regulasi Diri

##### (a). Definisi Regulasi Diri

Regulasi diri (*self regulation*) berasal dari kata *self* yang berarti diri dan *regulation* yang berarti pengaturan, jadi *self regulation* adalah pengaturan diri.

Menurut Bandura (dalam Rozanna 2008) regulasi diri merujuk pada kemampuan untuk menggunakan pengetahuan yang dimiliki seseorang mengenai perilaku yang tepat dan menggunakan kemampuan tersebut untuk mencapai tujuan

Baumister dkk (dalam Evita, 2014) regulasi diri adalah proses dalam kepribadian yang penting dalam diri individu untuk berusaha mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan dan hasrat mereka. Biasanya dikonseptualisasikan dengan melibatkan kontrol, arah, dan koreksi tindakan sendiri dalam proses menuju atau menjauh dari tujuan.

Menurut Shuck dan Zimmerman (dalam Scott dkk, 1998) *Self Regulated describe how individuals teke deliberete control on their thoughts and actions in order to achieve goals and responds to environmental demands*. Berarti regulasi diri

dapat dideskripsikan bagaimana individu dengan sengaja melakukan kontrol dalam pikiran dan tindakan untuk meraih tujuan dan merespon tergantung pada tuntutan sekitar lingkungannya.

Dari beberapa pendapat ahli diatas dapat dipahami bahwa regulasi diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan perasan, pikiran, tindakan untuk mencapai tujuan tertentu.

### **(b). Proses Regulasi Diri**

Proses *self regulation* dilakukan agar seseorang atau individu dapat mencapai tujuan yang diharapkannya. Dalam mencapai suatu tujuan yang diharapkan seseorang perlu mengetahui kemampuan fisik, kognitif, social, pengendalian emosi yang baik sehingga membawa seseorang kepada *self regulation* yang baik.

Miller & Brown (dalam Khairudin, 2007) memformulasikan *self regulation* sebanyak tujuh tahap yaitu:

1. *Receiving* atau menerima informasi yang relevan.

Yaitu langkah awal individu dalam menerima informasi dari berbagai sumber.

Dengan informasi-informasi tersebut, individu dapat mengetahui karakter yang lebih khusus dari suatu masalah. Seperti kemungkinan adanya hubungan dengan aspek lainnya.

2. *Evaluating* atau mengevaluasi.

Setelah kita mendapatkan informasi, langkah berikutnya adalah menyadari seberapa besar masalah tersebut. Dalam proses evaluasi diri, individu menganalisis informasi dengan membandingkan suatu masalah yang terdeteksi

di luar diri (eksternal) dengan pendapat pribadi (internal) yang tercipta dari pengalaman yang sebelumnya yang serupa. Pendapat itu didasari oleh harapan yang ideal yang diperoleh dari pengembangan individu sepanjang hidupnya yang termasuk dalam proses pembelajaran.

3. *Triggering* atau membuat suatu perubahan.

Sebagai akibat dari suatu proses perbandingan dari hasil evaluasi sebelumnya, timbul perasaan positif atau negative. Individu menghindari sikap-sikap atau pemikiran- pemikiran yang tidak sesuai dengan informasi yang didapat dengan norma-norma yang ada. Semua reaksi yang ada pada tahap ini yaitu disebut juga kecenderungan kearah perubahan.

4. *Searching* atau mencari solusi.

Pada tahap sebelumnya proses evaluasi menyebabkan reaksi-reaksi emosional dan sikap. Pada akhir proses evaluasi tersebut menunjukkan pertentangan antara sikap individu dalam memahami masalah. pertentangan tersebut membuat individu akhirnya menyadari beberapa jenis tindakan atau aksi untuk mengurangi perbedaan yang terjadi. Kebutuhan untuk mengurangi pertentangan dimulai dengan mencari jalan keluar dari permasalahan yang dihadapi.

5. *Formulating* atau merancang suatu rencana.

Yaitu perencanaan aspek-aspek pokok untuk meneruskan target atau tujuan seperti soal waktu, aktivitas untuk pengembangan, tempat-tempat dan aspek lainnya yang mampu mendukung efisien dan efektif.



6. *Implementing* atau menerapkan rencana.

Yaitu setelah semua perencanaan telah teralisasi, baerikutnya adalah secepatnya megarah pada aksi-aksi atau melakukan tindakan-tindakan yang tepat yang mengarah ke tujuan dan memodifikasi sikap sesuai dengan yang diinginkan dalam proses.

7. *Assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat.

Pengukuran ini dilakukan pada tahap akhir. Pengukuran tersebut dapat membantu dalam menentukan dan menyadari apakah perencanaan yang tidak direalisasikan itu sesuai dengan yang diharapkan atau tidak serta apakah hasil yang didapat sesuai dengan yang diharapkan.

Berdasarkan dari uraian di atas dapat dipahami dan ditarik kesimpulan bahwasannya proses regulasi diri (*self regulation*) terdiri dari *receiving* atau menerima, *evaluating* atau mengevaluasi, *triggering* atau membuat suatu perubahan, *searching* atau mencari solusi, *formulating* atau merancang suatu rencana, *implementing* atau menerapkan rencana, *assessing* atau mengukur efektivitas dari rencana yang telah dibuat.

**( c). Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Regulasi Diri**

Terdapat dua faktor yang mempengaruhi regulasi diri yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor eksternal dan faktor internal akan dijelaskan sebagai berikut.

Faktor Eksternal dalam Regulasi Diri.

a. Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dengan dua cara:

1. Standar

Faktor eksternal memberikan standar untuk mengevaluasi tingkah laku kita sendiri. Standar itu tidaklah semata-mata berasal dari daya-daya internal saja namun juga berasal dari faktor-faktor lingkungan, yang berinteraksi dengan faktor pribadi juga turut membentuk standar pengevaluasian individu tersebut.

Siswa belajar melalui orangtua dan gurunya baik-buruk, tingkah laku yang dikehendaki dan yang tidak dikehendaki. Melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungan yang lebih luas, anak kemudian mengembangkan standar yang dapat ia gunakan dalam menilai prestasi diri.

## 2. Penguatan (*reinforcement*)

Faktor eksternal mempengaruhi regulasi diri dalam bentuk penguatan (*reinforcement*). Hadiah intrinsik tidak selalu memberikan kepuasan, manusia membutuhkan intensif yang berasal dari lingkungan eksternal. Standar tingkah laku biasanya bekerja sama; ketika orang dapat mencapai standar tingkah laku tertentu, perlu penguatan agar tingkah laku semacam itu menjadi pilihan untuk dilakukan lagi.

### b. Faktor Internal dalam Regulasi Diri

Faktor eksternal berinteraksi dengan faktor internal dalam pengaturan diri sendiri. Bandura mengemukakan tiga bentuk pengaruh internal:

#### 1. Observasi diri (*self observation*)

Dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Observasi diri terhadap

performa yang sudah dilakukan. Manusia sanggup memonitor penampilannya meskipun tidak lengkap atau akurat. Kita memilih dengan selektif sejumlah aspek perilaku dan mengabaikan aspek lainnya yang dipertahankan biasanya sesuai dengan konsep diri.

## 2. Proses penilaian (*judgmental process*)

Proses penilaian bergantung pada empat hal: standar pribadi, performa-performa acuan, nilai aktivitas, dan penyempurnaan performa. Standar pribadi bersumber dari pengamatan model yaitu orangtua atau guru, dan menginterpretasi balikan/penguatan dari performasi diri. Setiap performasi yang mendapatkan penguatan akan mengalami proses kognitif, menyusun ukuran-ukuran atau norma yang sifatnya sangat pribadi, karena ukuran itu tidak selaku sinkron dengan kenyataan. Standar pribadi adalah proses evaluasi yang terbatas. Sebagian besar aktivitas harus dinilai dengan membandingkan dengan ukuran eksternal, bisa berupa norma standar perbandingan sosial, perbandingan dengan orang lain, atau perbandingan kolektif. Dari kebanyakan aktivitas, kita mengevaluasi performa dengan membandingkannya kepada standar acuan. Disamping standar pribadi dan standar acuan, proses penilaian juga bergantung pada keseluruhan nilai yang kita dapatkan dalam sebuah aktivitas. Akhirnya, regulasi diri juga bergantung pada cara kita mencari penyebab-penyebab tingkah laku demi menyempurnakan performa.

## 3. Reaksi diri (*self response*)

Manusia merespon positif atau negatif perilaku mereka tergantung kepada bagaimana perilaku ini diukur dan apa standar pribadinya. Bandura meyakini bahwa manusia menggunakan strategi reaktif dan proaktif untuk mengatur dirinya. Maksudnya, manusia berupaya secara reaktif untuk mereduksi pertentangan antara pencapaian dan tujuan, dan setelah berhasil menghilangkannya, mereka secara proaktif menetapkan tujuan baru yang lebih tinggi.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi regulasi diri seseorang ada dua faktor, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal terdiri dari standar dan penguatan (*reinforcement*), sedangkan faktor internal terdiri dari observasi diri (*self observation*), proses penilaian (*judgmental process*), dan reaksi diri (*self response*).

#### **(d). Aspek-aspek Regulasi Diri**

*Self-regulation* merupakan fundamen dalam proses sosialisasi dan melibatkan perkembangan fisik, kognitif, dan emosi (dalam Rozanna, 2008) individu dengan *self-regulation* pada tingkat yang tinggi akan memiliki regulasi diri yang baik dalam mencapai tujuan akademisnya.

Menurut Schunk dan Zimmerman (dalam Ropp, 1999) menyatakan bahwa *self regulation* mencakup tiga aspek :

##### 1. Metakognisi

Metakognisi menurut Schunk & Zimmerman (dalam Ropp, 1999) adalah kemampuan individu dalam menentukan tujuan, mengendalikan perhatian, *self monitoring* menentukan tujuan, mengatur diri agar mengetahui apa yang

akan dicapai dalam proses pembelajaran. *Selfmonitoring*. Mengatur diri agar selalu memantau kemajuan atau perkembangan kearah tujuan yang hendak dicapai, dan terkadang mengubah strategi belajar atau memodifikasi tujuan jika diperlukan.

## 2. Motivasi

Zimmerman dan Schunk (dalam Ropp, 1999) mengatakan bahwa motivasi merupakan pendorong (*drive*) yang ada pada diri individu yang mencakup persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi otonomi yang dimiliki dalam aktivitas belajar. motivasi merupakan fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan perasaan kompetensi yang dimiliki setiap individu.

## 3. Perilaku

Perilaku menurut Zimmerman dan Schunk (dalam Ropp, 1999) merupakan upaya individu untuk mengatur diri melalui tindakan yang mendukung pembelajaran, menyeleksi tindakan yang bermanfaat mendukung proses pengerjaan tugas akhir, dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan dan berperan aktif yang mendukung pengerjaan tugas akhir.

Berdasarkan dari uraian di atas dapat dipahami bahwa regulasi diri (*self regulation*) memiliki tiga aspek yang ada di dalamnya yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku. Individu yang diasumsikan termasuk kategori '*self-regulated*' adalah individu yang aktif dalam proses belajarnya, baik secara metakognitif, motivasi, maupun perilaku. Mereka menghasilkan gagasan, perasaan, dan tindakan untuk mencapai tujuan belajarnya. Secara metakognitif mereka bisa memiliki strategi



tertentu yang efektif dalam memproses informasi. Sedangkan motivasi berbicara tentang semangat belajar yang sifatnya internal. Adapun perilaku ditampilkannya adalah dalam bentuk tindakan nyata dalam belajar.

## **2.2. Kerangka Konsep**

### **2.2.1. Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa**

Prokrastinasi dapat dilakukan oleh siapa saja dan akan mempengaruhi seluruh segi kehidupan individu. Seperti ditegaskan oleh Green (1992), prokrastinasi telah menjadi fenomena di dalam masyarakat seseorang menolak untuk menjaga tanggung jawab terhadap tugas atau keputusan yang dimilikinya. Prokrastinasi yang dilakukan secara rutin menunjukkan bahwa prokrastinator kurang memiliki tanggungjawab dan defisit dalam regulasi diri. Penelitian yang dilakukan Solomon dan Rothblum (1984) menyatakan bahwa prokrastinasi yang sering dilakukan oleh seorang prokrastinator akan mempengaruhi kesadaran dan perilaku individu tersebut. Dalam dunia pendidikan, prokrastinasi dapat terjadi pada setiap siswa dengan tingkatan yang berbeda-beda, dari yang ringan sampai yang berat. Banyak faktor yang mempengaruhi seorang siswa melakukan prokrastinasi salah satunya adalah faktor kepribadian, yaitu Regulasi diri merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan Schunk & Zimmerman (1998).

Seperti yang diutarakan oleh Howell dkk (dalam Evita 2014) bahwa erat hubungan rendahnya regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Ini berarti perilaku prokrastinasi akan tinggi apabila dalam diri seseorang memiliki regulasi diri yang

rendah, begitu juga dengan sebaliknya, diharapkan perilaku prokrastinasi rendah didukung dengan regulasi diri yang tinggi. Ini juga senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Park dan Sperling (dalam Solinah, 2015) di Amerika Serikat menemukan bahwa orang dengan prokrastinasi yang tinggi menunjukkan kurangnya regulasi diri.

Berdasarkan penelitian Herawati (dalam Solinah, 2015) juga menyatakan ada korelasi yang negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi Akademik, artinya semakin tinggi regulasi diri maka akan semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademiknya dan sebaliknya.

### **2.2.2. Hubungan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa**

Dukungan sosial merupakan cara untuk menunjukkan kasih sayang, kepedulian dan penghargaan untuk orang lain. Individu yang menerima dukungan sosial akan merasa bahwa ia dicintai, dihargai, berharga dan merupakan bagian dari lingkungan sosialnya (Fibrianti, 2009). Siswa dengan dukungan sosial yang tinggi akan mempunyai pikiran lebih positif terhadap situasi yang sulit, seperti saat pengerjaan tugas bila dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat dukungan rendah.

Menerima berbagai jenis dukungan sosial dapat membantu seseorang secara langsung menghilangkan atau setidaknya mengurangi akibat negatif dari situasi yang menimbulkan stres. Adanya dukungan sosial dapat menimbulkan rasa aman dalam melakukan partisipasi aktif, eksplorasi dan eksperimentasi dalam kehidupan yang pada akhirnya akan meningkatkan rasa percaya diri, keterampilan dan strategi *coping* (Fibrianti 2009).

Lafreniere, dkk. (1997, dalam Coutts, dkk., 2005: 200), efek dari dukungan sosial itu penting dalam membantu mengurangi efek negatif dari keadaan stres. Dukungan sosial merujuk pada sumber daya yang kita dapatkan dari orang lain. Dukungan sosial juga dapat mempengaruhi komponen model transaksi dari stres dan *coping* (Lazarus & Folkman, 1984, dalam Coutts, dkk., 2005: 201). Jika seseorang memiliki integrasi sosial dan dapat menggunakan dukungan sosial dengan efektif dari orang lain, mereka akan menemui lebih sedikit penyebab stres. Ketika seseorang menemui keadaan yang penuh dengan stres, kehadiran orang lain yang menyediakan dukungan yang efektif dapat mengurangi kemungkinan seseorang akan mengalami stres dalam keadaan ini.

Beberapa penelitian terdahulu tentang hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2011) meneliti tentang hubungan antara konsep diri akademik dan dukungan sosial teman dengan prokrastinasi akademik penyelesaian tugas pada diri siswa. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman dengan prokrastinasi akademik penyelesaian tugas. Artinya semakin tinggi dukungan sosial teman dan orangtua maka semakin rendah prokrastinasi akademik penyelesaian tugas. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya dan orangtua maka semakin tinggi prokrastinasi akademik dalam penyelesaian tugas. Dukungan sosial yang tinggi akan membuat siswa merasa diperhatikan, dicintai, dihargai dan merasa terbantu sehingga siswa tidak akan merasa kesulitan ketika dihadapkan pada tugas, yang selama ini dianggap berat atau

sulit. Dukungan sosial juga dapat meminimalisir terjadinya prokrastinasi akademik dan potensi timbulnya stres dalam menyelesaikan tugas.

Berdasarkan dari uraian di atas, ada hubungan antara dukungan sosial orangtua dan teman sebaya dengan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan tugas. Berawal dari dukungan sosial yang dapat meminimalisir atau mengurangi stres akibat tekanan-tekanan tugas yang dianggap berat, sehingga menyebabkan siswa cenderung melakukan penundaan atau prokrastinasi dalam mengerjakan tugas. Adanya dukungan sosial yang berfungsi sebagai penyangga atau penahan stres, dukungan sosial dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan stres yang menjadi penyebab perilaku menunda-nunda atau prokrastinasi dalam mengerjakan tugas yang dilakukan oleh siswa, akan membuat siswa merasa diperhatikan, dicintai, dihargai dan merasa terbantu sehingga siswa tidak akan merasa kesulitan ketika dihadapkan pada tugas, yang selama ini dianggap berat atau sulit. Dukungan sosial juga dapat meminimalisir terjadinya prokrastinasi akademik dan potensi timbulnya stres dalam mengerjakan tugas yang diberikan guru.

Berdasarkan uraian di atas, ada hubungan antara dukungan sosial orangtua dan teman sebaya dengan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan tugas. Berawal dari dukungan sosial yang dapat meminimalisir atau mengurangi stres akibat tekanan-tekanan tugas yang dianggap berat, sehingga menyebabkan siswa cenderung melakukan penundaan atau prokrastinasi dalam mengerjakan tugas. Adanya dukungan sosial yang berfungsi sebagai penyangga atau penahan stres, dukungan sosial dapat mengurangi menjadi perilaku menunda-nunda.

### 2.2.3. Hubungan Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa

Adler (dalam Alwisol, 2007), berpendapat bahwa setiap orang memiliki kekuatan untuk bebas menciptakan gaya hidupnya sendiri-sendiri. Manusia itu sendiri yang bertanggung jawab tentang siapa dirinya dan bagaimana bertingkah laku. Manusia memiliki kekuatan kreatif untuk mengontrol kehidupannya, bertanggung jawab mengenai tujuan akhirnya, menentukan cara memperjuangkan mencapai tujuan itu, dan menyumbang minat sosial. Kekuatan diri kreatif itu membuat setiap manusia menjadi manusia bebas, bergerak menuju tujuan yang terarah. Pendapat tersebut menunjukkan bahwa setiap individu pada dasarnya memiliki kemampuan untuk mengatur dan mengontrol dirinya, tergantung individu tersebut mengatur kehidupannya dan bertanggung jawab terhadap tingkah lakunya sendiri yang disesuaikan dengan tujuan hidupnya.

Aspek regulasi diri yang selanjutnya menurut Zimmerman (1989), adalah motivasi. Motivasi adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap individu. Dengan adanya motivasi yang tinggi pada siswa, maka dapat membantu siswa mengontrol kemampuannya dan memperkuat keinginannya untuk dapat menyelesaikan tugas. Hal ini dapat menekan salah satu aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari (1995), yaitu penundaan dan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, sehingga dapat juga membantu menurunkan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas.



Aspek yang terakhir regulasi diri menurut Zimmerman (1989), adalah perilaku. Aspek ini terkait dengan upaya siswa untuk menyeleksi, memanfaatkan dan menciptakan lingkungan fisik maupun sosial yang mendukung aktivitas penyelesaian tugas. Jika perilaku siswa dapat terarah sesuai dengan uraian di atas, maka siswa dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas dengan menekan salah satu aspek prokrastinasi akademik menurut Ferarri (1995), yaitu melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan namun sebetulnya hal tersebut tidak perlu dilakukan karena tidak memberikan manfaat. Siswa dapat lebih mengarahkan perilakunya untuk mencapai tujuannya yaitu menyelesaikan tugas yang diberikan guru.

Regulasi diri berkaitan dengan bagaimana individu mengaktualisasikan dirinya dengan menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan pada pencapaian target. Dengan adanya regulasi diri yang baik, siswa mampu menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan untuk pencapaian target dengan melakukan perencanaan terarah, mengorganisasikan, memotivasi diri, meningkatkan kepercayaan diri, menyeleksi sesuatu yang harus didahulukan serta memanfaatkan lingkungan dengan sebaik-baiknya (Ichsan, 2015). Sehingga tingkat prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru di sekolah dapat diminimalisir.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dipahami bahwa regulasi diri besar pengaruhnya terhadap kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa dalam menyelesaikan tugas. Hal tersebut didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Misdarly, dkk. (2015), yang menemukan hubungan negatif yang signifikan

antara regulasi dan prokrastinasi akademik. Regulasi diri yang lemah mendorong siswa untuk memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya regulasi yang tinggi dapat membantu siswa untuk menekan aspek-aspek prokrastinasi akademik sehingga tingkat prokrastinasi akademik berkurang.

Proses pengerjaan tugas sering kali diidentikkan dan dipersepsikan oleh siswa sebagai tugas yang menekan dan menguras pikiran para siswa sehingga menimbulkan perilaku prokrastinasi. Biasanya pada saat menghadapi peristiwa-peristiwa yang menekan, seorang individu membutuhkan dukungan sosial (Cobb dalam Wirandi & Supriadi, 2015). Terbentuknya perilaku prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas, selain disebabkan oleh faktor internal juga dipengaruhi oleh faktor eksternal (Ferrari dkk, 1995). Faktor eksternal itu dapat berupa dukungan sosial. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Andarini & Fatma (2013), yang menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik.

Siswa yang ingin menyelesaikan tugasnya selain harus mempunyai motivasi yang tinggi juga membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya. Individu membutuhkan dukungan sosial untuk berbagai persoalan yang dihadapinya. Dukungan sosial tersebut dapat berupa semangat, kepercayaan, keyakinan, kesempatan untuk bercerita, meminta pertimbangan, bantuan maupun nasehat guna mengatasi permasalahan yang dihadapi. Menurut Fusiler ( dalam Hartanti, 2002), dukungan sosial memberikan perasaan berguna pada individu karena dengan dukungan sosial yang diterima individu merasa dirinya dicintai dan diterima.

Dukungan yang diberikan oleh keluarga, teman dan sahabat serta lingkungan sekitar diharapkan akan membantu siswa menyelesaikan tugas yang diberikan guru di sekolah. Dukungan sosial bisa didapatkan dari berbagai sumber.

Dukungan sosial merupakan bentuk komunikasi verbal maupun nonverbal antara dua orang atau lebih yang memberi menghadirkan perasaan nyaman pada siswa dan perasaan mampu mengendalikan keadaan yang dihadapi (Mattson & Hall, dalam Pradinata & Susilo, 2016). Dukungan sosial orangtua yang diterima siswa dapat berupa perhatian yang dapat memberikan efek positif secara emosional, penghargaan yang dapat membuat dan mendorong siswa merasa yakin terhadap kemampuannya, informasi yang dibutuhkan dan bantuan langsung sehingga kesulitan yang dirasakan oleh siswa berkurang (Mattson & Hall, dalam Pradinata & Susilo, 2016).

Santrock (dalam Pradinata & Susilo, 2016), menyatakan yang menjadi salah satu aspek penting bagi siswa adalah dukungan sosial. Hal ini disebabkan oleh tahap perkembangan pada siswa kebanyakan berada pada tahap remaja akhir yang memiliki orientasi untuk membangun hubungan sosial terhadap lingkungan sekitar seperti teman sebaya baik sejenis maupun lawan jenis (Gunarsa & Gunarsa, dalam Pradinata & Susilo, 2016).

Selanjutnya Steel, (dalam Pradinata & Susilo, 2016) dalam bukunya yang membahas mengenai prokrastinasi menyarankan agar siswa memperoleh dukungan sosial melalui *peer group* untuk menghindari prokrastinasi akademik. Hal tersebut juga dinyatakan oleh Ferrari (1995), bahwa salah satu faktor eksternal yang memicu prokrastinasi adalah lemahnya dukungan sosial. Dukungan sosial dapat melindungi

dari stres akibat tekanan-tekanan permasalahan yang terjadi, khususnya terhadap stres yang berhubungan dengan tugas akademik yang dihadapi siswa dalam menyelesaikan tugas yang diberikan guru.

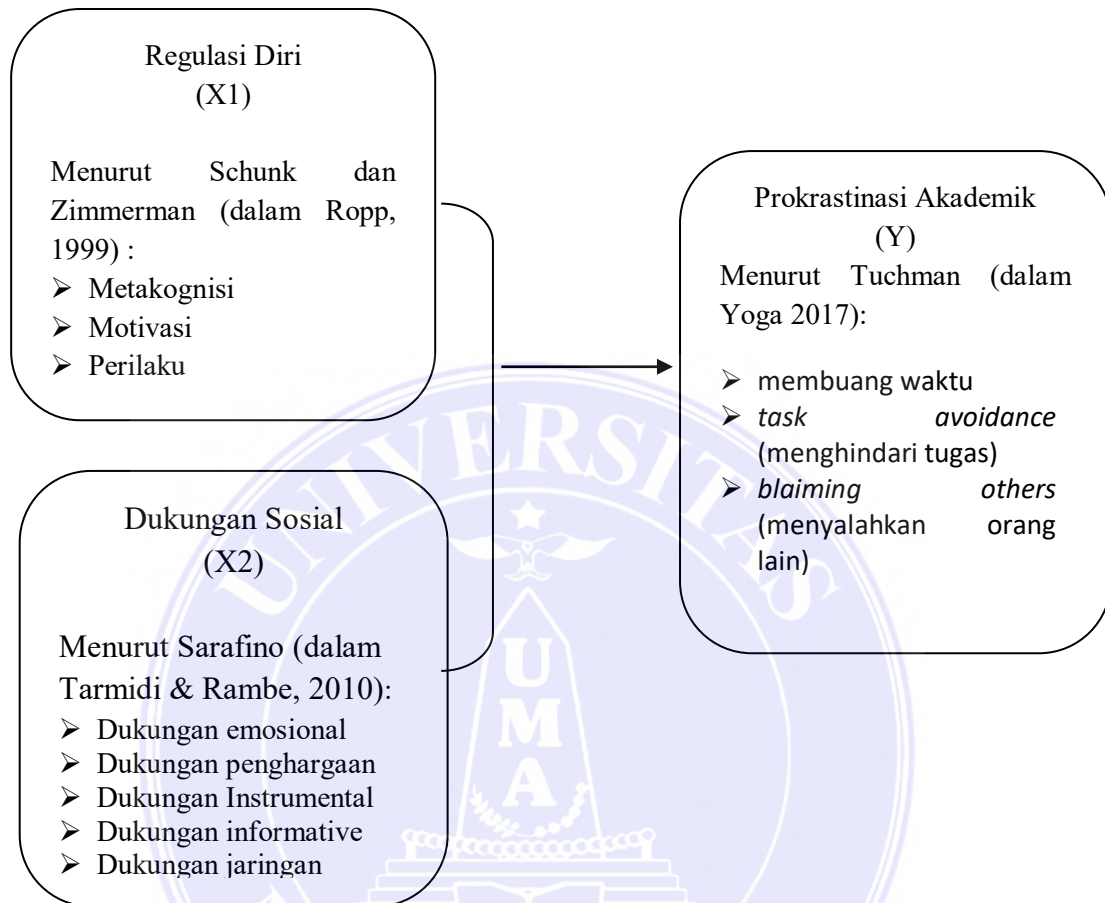
Siswa dengan dukungan sosial yang tinggi akan mempunyai pikiran lebih positif terhadap situasi yang sulit, seperti saat pengerjaan tugas-tugas akademik.

bila dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah (Febrianti, 2009).

Berdasarkan pernyataan para ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik. Hal tersebut juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Pradinata dan Susilo (2016), yang menemukan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orangtua dengan prokrastinasi akademik. Karena dengan adanya dukungan sosial baik itu dukungan sosial orangtua maupun dukungan sosial teman sebaya maka siswa akan menerima dukungan emosional yang meliputi ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian, dukungan penghargaan, bantuan secara langsung, dan dukungan informatif seperti nasehat, petunjuk dan umpan balik.

Hal-hal tersebut dapat menghadirkan perasaan positif secara emosional, membuat siswa merasa dicintai dan dihargai, serta membuat siswa merasa yakin terhadap kemampuannya sehingga dapat membantu siswa menghindari prokrastinasi akademik.

Berdasarkan dari uraian-uraian diatas dapat dikemukakan kerangka konseptual dalam penelitian ini sebagai berikut :



**Gambar 2.1. Kerangka Konseptual : Hubungan Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa di SMA N 1 Sunggal.**

(Sumber : Diolah Oleh Peneliti)

### 2. 3. Hipotesis

Hipotesis penelitian menurut Sugiyono (2010) merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Berdasarkan uraian pustaka dan paradigma diatas, maka hipotesis dalam penelitian ini:



- a. Ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Dengan asumsi apabila semakin tinggi regulasi diri maka akan semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademiknya dan sebaliknya, jika semakin rendah regulasi diri maka akan semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademiknya.
- b. Ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Dengan asumsi apabila semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik dan sebaliknya, jika semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademiknya.
- c. Ada hubungan negatif secara bersamaan antara regulasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Dengan asumsi apabila semakin tinggi regulasi diri dan dukungan sosial maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik dan sebaliknya, jika semakin rendah regulasi diri dan dukungan social maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik.

## **BAB III**

### **METODELOGI PENELITIAN**

#### **3.1. Desain Penelitian**

Jenis penelitian ini adalah menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Pendekatan korelasional adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan dua variable atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variable tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variable. Pendekatan korelasional digunakan untuk mendeteksi sejauh mana variasi-variasi pada suatu faktor lain yang berkaitan dengan variasi-variasi pada satu atau lebih faktor lain, berdasarkan pada koefisien korelasi (Suryabrata, 2006). Adapun untuk kepentingan penelitian ini maka hubungan yang akan dilihat yaitu antara variable X dengan variable Y dimana variable X1 ( regulasi diri) variable X2 (dukungan sosial) dan variable Y (prokrastinasi akademik).

#### **3.2. Tempat dan Waktu Penelitian**

##### **a. Tempat Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di SMA N 1 Sunggal. yang berlokasi di jalan Glugur Rimbun – Diski, Medan Krio, Kecamatan Sunggal, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20351.

##### **b. Waktu Penelitian**

Waktu pelaksanaan penelitian ini dilaksanakan selama empat bulan yaitu pada semester genap tahun ajaran 2019/2020, yang dimulai pada bulan

Maret sampai dengan Juli 2020. Adapun tahapan penelitian secara rinci dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

**Tabel 1**  
**Jadwal Pelaksanaan Kegiatan**

No	Jadwal Kegiatan	Jadwal Pelaksanaan Kegiatan																				
		Maret				April				Mei				Juni				Juli				
		1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	
1	Seminar Proposal	■																				
2	Penyusunan Instrumen		■	■																		
3	Pengumpulan data uji validitas dan reliabilitas				■	■																
4	Analisis hasil validitas dan reliabilitas					■	■															
5	Pengumpulan data penelitian								■	■	■											
6	Penyusunan hasil penelitian											■	■	■								
7	Penyusunan akhir tesis														■	■	■					
8	Ujian Meja Hijau / Sidang																				■	■

### 3.3. Identifikasi Variabel Penelitian

Sugiyono (2011) variabel Penelitian adalah sesuatu yang berbentuk apa saja yang ditetapkan oleh seorang peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh

informasi mengenai hal tersebut. Adapun variable penelitian ini yang terdiri dari 3 variabel. Dan adapun yang menjadi variable dalam penelitian ini sebagai berikut :

1. Variabel terikat (*dependent*), yaitu Prokrastinasi Akademik (Y).
2. Variabel Bebas (*independent*), yaitu Regulasi Diri dan (X1) Dukungan Sosial (X2).

### 3.4. Definisi Operasional

Definisi oprasional adalah suatu definisi mengenai variable yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variable yang dapat diamati. Bertujuan untuk menjabarkan variabel-variabel yang timbul dari suatu penelitian ke dalam indikator-indikator yang lebih terperinci. Adapun definisi operasional dari masing-masing variabel penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 3.4.1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi Akademik adalah suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas yang lebih penting. Prokrastinasi akademik diukur dengan menggunakan skala psikologis berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Tuchman (dalam Yoga, 2017) adapun aspek-aspek prokrastinasi akademik yaitu membuang waktu, *Task avoidance* (menghindari tugas) dan *Blaming others* (menyalahkan orang lain).

### **3.4.2. Dukungan Sosial**

Dukungan Sosial adalah suatu proses pemberian rasa nyaman, tenang yang diberikan orang lain terhadap diri individu sehingga merasa dicintai, dihargai, dinilai dan sebagainya, dukungan sosial berupa bantuan, semangat ataupun motivasi. Dukungan sosial dalam penelitian ini diukur dengan menggunakan skala psikologis berdasarkan aspek-aspek yang diungkapkan oleh Sarafino (dalam Tarmidi & Rambe, 2010), adapun aspek-aspek dukungan sosial yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informasi, dan dukungan jaringan sosial.

### **3.4.3. Regulasi Diri**

Regulasi Diri adalah kemampuan individu untuk mengendalikan perasaan, pikiran, tindakan untuk mencapai tujuan tertentu. Regulasi diri dalam penelitian ini diukur dengan skala psikologis berdasarkan aspek-aspek yang diungkapkan oleh Schunk dan Zimmerman (dalam Ropp, 1999), adapun aspek-aspek regulasi diri yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku.

## **3.5. Populasi dan Sampel**

### **3.5.1. Populasi**

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011). Dalam penelitian ini yang menjadi populasi adalah siswa SMA N 1 Sunggal kelas X yang berjumlah 180 orang, maka keseluruhan anggota populasi ini tidak akan diteliti,



tetapi hanya sebagian anggota populasi yang disebut sampel, dan secara rinci dapat dilihat pada tabel di bawah ini :

**Tabel 2**  
**Populasi**

<b>Kelas</b>	<b>Populasi</b>
X IPA I	21 siswa
X IPA II	21 siswa
X IPA III	23 siswa
X IPA IV	25 siswa
X IPS I	21 siswa
X IPS II	21 siswa
X IPS III	23 siswa
X IPS IV	25 siswa
<b>Jumlah</b>	<b>180 siswa</b>

### 3.5.2 Sampel

Sampel adalah sebagian dari populasi yang diambil sebagai sumber data dan dapat mewakili seluruh populasi. Menurut Sugiyono (2010) Sampel adalah bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi.

Menurut Hadi (2000) sampel merupakan sebagian orang dari populasi yang dipilih dengan menggunakan prosedur tertentu sehingga diharapkan dapat yang ditentukan. Oleh karena itu, teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah *teknik random sampling* , yaitu jumlah sampel diambil secara acak dan berjumlah sama pada setiap tingkatan kelas dari populasi. Adapun jumlah sampel yang akan dijadikan subjek sebanyak 125 siswa dengan menggunakan rumus slovin:

$$n = \frac{N}{1 + N(e)^2}$$

Keterangan :

n = sampel

N = Populasi

e = Sampling error

Maka berdasarkan rumus diatas, besaran sampel penelitian ini adalah 125 siswa. Secara rinci dari masing masing sampel dapat di lihat dari tabel berikut:

**Tabel 3**  
**Jumlah Sampel**

Kelas	Sampel
X IPA I	15 siswa
X IPA II	15 siswa
XI IPA III	16 siswa
X IPA IV	16 siswa
X IPS I	15 siswa
X IPS II	15 siswa
X IPS III	16 siswa
X IPS IV	17 siswa
<b>JUMLAH</b>	<b>125 siswa</b>

### 3.6 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik Sampel yang digunakan untuk memperoleh sampel dari masing masing kelas adalah teknik *random sampling* yaitu suatu teknik sampling yang dipilih secara acak atau secara undian. Setiap unsur populasi bisa memiliki kesempatan yang sama agar dapat dipilih menjadi sebagai sampel (Sugiyono, 2010). Data yang diambil dari sampel tersebut akan berlaku untuk populasi. Jadi sampel yang dipilih hendaknya benar-benar mewakili populasi.

### 3.7. Metode Pengumpulan data

Pada penelitian ini metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan cara menyebar angket atau kuesioner. (Sugiyono, 2011) menjelaskan Metode kuantitatif disebut sebagai metode positivistik karena berlandaskan pada filsafat positivisme. Metode ini sebagai metode ilmiah/scientific karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis. Metode ini juga disebut metode *discovery*, karena dengan metode ini dapat ditemukan dan dikembangkan sebagai iptek baru. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitiannya berupa angka-angka dan analisisnya menggunakan statistik. Menurut Sugiyono (2011) berdasarkan metode pengumpulan data penelitian kuantitatif dapat dilakukan dengan cara: observasi, wawancara dan kuisisioner.

Pada penelitian ini peneliti melakukan dengan cara menyebar angket atau kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Serta merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang diharapkan dari responden.

Skala dalam penelitian ini menggunakan metode skala Likert yang dimodifikasi yaitu pernyataan yang diikuti beberapa alternatif jawaban yang menunjukkan tingkat kesesuaian subjek terhadap pernyataan (Sekaran, 2000). Skala dalam penelitian ini menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu “Sangat Sesuai” (SS), “Sesuai” (S), “Tidak Sesuai” (TS) dan “Sangat Tidak Sesuai”

(STS). Penilaian jawaban berkisar antara satu sampai dengan empat untuk masing-masing aitem. Pada aitem *favourable*, pilihan SS mendapat skor 4, S mendapat skor 3, TS mendapat skor 2, STS mendapat skor 1. Pada aitem *Unfavourable*, pilihan SS mendapat skor 1, S mendapat skor 2, TS mendapat skor 3, STS mendapat skor 4.

Untuk perhitungan skor pada tiap-tiap alternative jawaban dapat dilihat pada tabel berikut :

**Tabel 4**  
**Nilai Skor Jawaban**

Jawaban	Favorabel	Unfavorabel
Sangat sesuai (SS)	4 SS	1 STS
Sesuai (S)	3 S	2 TS
Tidak Sesuai (SS)	2 TS	3 S
Sangat tidak sesuai (STS)	1 STS	4 SS

### 3.7.1 Skala Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Tuchman (1991) yaitu membuang waktu, *Task Avoidance* (menghindari tugas), *Blaming Others* (menyalahkan orang lain).

Adapun kisi-kisi atau blueprint dari prokrastinasi akademik secara rinci berdasarkan aspek-aspeknya dapat dilihat pada table dibawah ini :

**Table 5. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik**

NO.	ASPEK	INDIKATOR
1	Membuang Waktu	a. Gagal menepati <i>deadline</i> b. merasa tenang karena waktu masih banyak
2	<i>Task Avoidance</i> (Menghindari Tugas)	a. Suka menunda-nunda Pekerjaan b. Takut akan kegagalan / Ragu-Ragu
3	<i>Blaming Others</i> (Menyalahkan Orang Lain )	a. Penyesuaian Diri b. Perhatian Terhadap Kelompok

### 3.7.2. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial dalam penelitian ini disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek Dukungan Sosial menurut Sarafino (dalam Tarmidi & Rambe, 2010) yaitu Dukungan emosional, Dukungan penghargaan atau harga diri, Dukungan instrumental, Dukungan informasi dan Dukungan jaringan sosial.

Adapun kisi-kisi atau blueprint dari prokrastinasi akademik secara rinci berdasarkan aspek-aspeknya dapat dilihat pada table dibawah ini :

**Tabel 6. Aspek-Aspek Dukungan Sosial**

NO.	ASPEK	INDIKATOR
1	Dukungan Emosional	a. Merima Perhatian Dari Keluarga dan teman serta rasa nyaman dari teman
2	Dukungan Penghargaan	a. Menerima bantuan moril berupa jasa atau motivasi dari keluarga teman/kerabat
3	Dukungan Instrumental	a. Menerima bantuan materil berupa uang atau barang dari keluarga teman/kerabat
4	Dukungan Informasi	a. Menerima saran, nasehat dan feedback dari keluarga teman/kerabat
5	Dukungan Jaringan Sosial	a. Dilibatkan dalam suatu pertemuan atau kegiatan yang diadakan oleh keluarga dan teman/kerabat



### 3.7.3. Skala Regulasi Diri

Skala regulasi diri dalam penelitian ini disusun berdasarkan aspek-aspek regulasi diri menurut Schunk dan Zimmerman (dalam Ropp, 1999) yaitu metakognisi, motivasi, dan perilaku.

Adapun kisi-kisi atau blueprint dari prokrastinasi akademik secara rinci berdasarkan aspek-aspeknya dapat dilihat pada table dibawah ini :

**Table 7. Aspek-Aspek Regulasi Diri**

NO.	ASPEK	INDIKATOR
1	Metakognisi	a. Kemampuan mahasiswa dalam merencanakan belajarnya b. Menetapkan tujuan dalam belajar c. Mengatur diri dalam belajar
2	Motivasi	a. Berminat pada tugas
3	Perilaku	a. Memilih lingkungan yang mengoptimalkan belajar b. Menciptakan lingkungan yang optimalkan pembelajaran

#### 1. Uji Validitas

Menurut Azwar (2006), validitas berasal dari kata *validity* yang berarti ketepatan dan kecermatan. Suatu alat ukur dikatakan valid jika mampu menjalankan fungsi ukuran dengan tepat dan cermat. Dalam mendeteksi perbedaan kecil yang ada pada atribut yang diukur. Berdasarkan analisis rumus di atas dengan *SPSS*, suatu aitem dikatakan valid apabila  $r$  hitung  $\geq$  dari  $r$  table dan sebaliknya item dikatakan tidak valid jika  $r$  hitung  $\leq$  dari  $r$  tabel.

Teknik yang digunakan dalam menguji validitas dalam penelitian ini adalah analisis Product Moment, yakni dengan mengkorelasikan antara skor yang diperoleh pada masing-masing aitem dengan skor alat ukur. Korelasi antar skor

aitem dengan skor total haruslah signifikansi berdasarkan ukuran statistic tertentu, maka derajat korelasi dapat dicari dengan menggunakan koefisien korelasi Pearson dengan menggunakan rumus validitas sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N \sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[N \sum X^2 - (\sum X)^2][N \sum Y^2 - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan

$r_{xy}$  : koefisien korelasi antara variabel x (skor setiap subjek setiap aitem) dengan variabel y (total skor dari seluruh aitem)  
 $\sum XY$  : jumlah dari hasil perkalian antara  $V_x$  dan  $V_y$   
 $\sum X$  : jumlah skor keseluruhan subjek setiap aitem  
 $\sum Y$  : jumlah skor keseluruhan aitem setiap subjek  
 $\sum X^2$  : jumlah kuadrat skor x  
 $\sum Y$  : jumlah kuadrat skor y  
 $N$  : jumlah subjek

Nilai korelasi (r) dapat dilihat dari tabel correlation kolom skor total baris pearson correlation. Untuk menguji koefisien korelasi ini digunakan level of significant = 5%.

## 2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas tes adalah tingkat keajegan (konsistensi) suatu tes, yakni sejauh mana suatu tes dapat dipercaya untuk menghasilkan skor yang konsisten, relatif tidak berubah walaupun diteskan pada situasi yang berbeda-beda. Sedangkan Sukadji (2000) mengatakan bahwa reliabilitas suatu tes adalah seberapa besar derajat tes mengukur secara konsisten sasaran yang diukur. Reliabilitas dinyatakan dalam bentuk angka, biasanya sebagai koefisien. Koefisien tinggi

berarti reliabilitas tinggi. Menurut Arikunto (2006) reliabilitas menunjuk pada satu pengertian bahwa sesuatu instrumen cukup dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat pengumpul data karena instrumen tersebut sudah baik. Rumus yang digunakan adalah menggunakan Rumus Alpha.

$$r_{11} = \frac{k}{k-1} \times \left\{ 1 - \frac{\sum S_i^2}{S_t} \right\}$$

Keterangan:

$r_{11}$  = koefisien reliabilitas Alpha Cronbach

$K$  = jumlah instrument pertanyaan

$\sum S_i^2$  = jumlah varians dari tiap instrumen

$\sum X^2$  = varians dari keseluruhan instrument

### 3.8. Prosedur Penelitian

Prosedur pada penelitian ini dilakukan dengan tiga tahapan yang terdiri dari tahap persiapan, dan tahap pengumpulan data :

#### a. Tahap persiapan

1. Persiapan penelitian dimulai dengan mempersiapkan persyaratan administrasi berupa permohonan izin penelitian dari pengelola program Pascasarjana Universitas Medan Area. Berbekal surat izin dari pengelola penulis melakukan penelitian ke SMA N 1 Sunggal.
2. Mempersiapkan alat penelitian berupa angket penelitian. Angket terdiri dari tiga jenis angket, yaitu angket Regulasi diri, angket Dukungan Sosial, dan angket Prokrastinasi Akademik.

#### b. Tahap Pengolahan

Sebelum melakukan analisis data lebih lanjut peneliti melakukan beberapa hal yang berhubungan dengan data yang diperoleh di lapangan, diantaranya kegiatan yang dilakukan pada tahap analisis data meliputi pemeriksaan kembali semua data yang telah dikumpulkan, memberikan skor terhadap subjek penelitian serta memberikan kode hasil ukur untuk memudahkan pengolahan data dan analisis data, membuat tabulasi data hasil penskoran.

c. Analisis Data

Data yang diolah kemudian dilakukan analisa untuk mengetahui hubungan antara variabel bebas dan variabel terikat dengan menggunakan uji regresi berganda melalui computer.

d. Tahap Laporan

Setelah dilakukan pengolahan dan analisa data, maka langkah selanjutnya adalah memberikan laporan penelitian untuk dapat diuji sebagai bahan uji tesis peneliti.

### 3.9. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2007).

Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi linier berganda karena dalam penelitian ini terdiri lebih dari satu variabel bebas. Variabel yang mempengaruhi disebut independent variable (variabel bebas) dan variabel yang dipengaruhi disebut dependent variable (variabel terikat). Penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas (independent) yaitu regulasi diri (X1) dukungan sosial (X2), sedangkan variabel terikatnya (dependent) adalah prokrastinasi akademik (Y) (Sujarweni, 2014).

### 3.9.1. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel telah menyebar secara normal. Interpretasi yang digunakan dalam uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogrov-Smirnov dengan bantuan program computer IBM *SPSS Statistic for window* versi 21.0. Data dikatakan terdistribusi normal jika nilai  $p > 0,05$  dan sebaliknya jika  $p < 0,05$  maka sebenarnya dinyatakan tidak normal (Hadi, 2000).

### 3.9.2. Uji Linearitas

Uji linearitas bermaksud untuk mengetahui apakah data yang diuji memiliki hubungan yang linier dengan variabel terikat yang sesuai dengan garis linier atau tidak. Uji linearitas dilakukan dengan menggunakan analisis statistic bantuan IBM *SPSS for windows versi 21.0*, yang digunakan untuk mengetahui linier atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung adalah jika  $p < 0,05$  maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung



dinyatakan linier, sebaliknya jika  $p > 0,05$  berarti hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung dinyatakan tidak linier (Hadi, 2000).

### 3.9.3. Uji Hipotesis

Hipotesis diuji dengan Teknik regresi linear berganda. Teknik analisis regresi adalah mampu memberikan lebih banyak informasi, yaitu prediksi. Analisis regresi adalah persamaan linear yang digunakan untuk memprediksi atau meramalkan nilai variabel dependen berdasarkan nilai variabel independent (Priyatno, 2012).

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan koefisien determinasi ( $r$  square) dalam analisis regresi linear berganda. Persamaan garis regresi untuk dua predictor dirumuskan sebagai berikut :

$$Y^{\wedge} = a + b_1 X_1 + b_2 X_2 + e$$

#### Keterangan:

Y	= Prokrastinasi Akademik
a	= onstanta
$b_1$ $b_2$	= Koefisien Regresi
$X_1$	= Regulasi Diri
$X_2$	= Dukungan Sosial
e	= Error (Variabel yang tidak diteliti).

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Regulasi Diri ( $X_1$ ) dengan Prokrastinasi Akademik siswa ( $Y$ ) di SMA N 1 Sunggal dengan tingkat korelasi sedang dimana nilai koefisien korelasinya atau kontribusinya 0,436 atau 43,6%.
2. Terdapat hubungan negative yang tidak signifikan antara Dukungan Sosial ( $X_2$ ) dengan Prokrastinasi Akademik siswa ( $Y$ ) di SMA N 1 Sunggal dengan tingkat korelasi sangat rendah, dimana nilai koefisien korelasinya atau kontribusinya 0,030 atau 0,003%.
3. Terdapat hubungan antara Regulasi Diri ( $X_1$ ) dan Dukungan Sosial ( $X_2$ ) secara bersama-sama dengan Prokrastinasi Akademik ( $Y$ ) di SMA N 1 Sunggal dengan tingkat korelasi sedang dimana nilai koefisien korelasinya berkontribusi sebesar  $R_{xy} = 0,190$  atau 19,0% dan masih tersisa 81,0% sumbangan kontribusi lagi yang tidak diteliti dalam penelitian seperti faktor lainnya seperti faktor eksternal dan faktor internal, *locus of control*, motivasi berprestasi, sikap dan keyakinan, *perfectionisme* dan kepribadian.

## 5.2 SARAN

Sejalan dengan hasil penelitian serta simpulan yang telah dibuat, maka hal-hal yang dapat disarankan peneliti adalah sebagai berikut:

a. Kepada Subjek Penelitian

Kepada para responden penelitian diharapkan untuk mampu memilih dan memilah pertemanan agar mendapatkan hal positifnya. Disarankan untuk memilih teman yang mampu mengajak pada hal positif seperti rajin belajar, membaca dll, agar mampu membentengi diri dengan proses regulasi supaya terhindar dari perilaku yang merugikan diri disekolah seperti membolos, malas mengerjakan tugas dll.

b. Kepada Pihak Sekolah

Agar tetap memperhatikan kualitas (sarana dan prasarana) dalam belajar, dan lebih memperhatikan siswanya dengan terus memperbaiki kualitas dalam proses seleksi siswa baru. Misalnya dengan menyediakan tempat-tempat khusus untuk berdiskusi selain dikelas, dan jadikan sudut-sudut ruangan dan area sekolah menjadi tempat yang bisa membuat siswa/siswi betah berada di area sekolah

c. Kepada Pihak Guru

Disarankan kepada pihak sekolah agar selalu mengadakan kegiatan-kegiatan kelompok yang dapat memotivasi para siswa untuk meningkatkan motivasi belajar. Misalnya lomba cerdas cermat antar kelompok didalam kelas, ataupun lomba cerdas cermat antar kelas dalam satu sekolah.

d. Kepada Peneliti Selanjutnya

Disarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mencari faktor-faktor lain yang lebih mempengaruhi terjadinya atau timbulnya prokrastinasi akademik dalam diri siswa seperti faktor eksternal dan faktor internal, *locus of control*, motivasi berprestasi, sikap dan keyakinan, *perfectionisme* dan kepribadian. Diharapkan dengan adanya penelitian lanjutan ini dapat diperoleh hasil yang lebih lengkap.



## DAFTAR PUSTAKA

- Adicondro, N. & Purnamasari, A. (2011). Efikasi diri, dukungan sosial keluarga dan self regulated learning pada siswa kelas VIII. *Jurnal Humanitas*. Vol. VIII No. 1 Januari 2011.
- 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*. Vol.3 No.2.
- Akinsola Mojeed. (2007). Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, Vol. 3, No.4.
- Andriyanti, Saputra, Rosra. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dalam Belajar Dengan Komunikasi Interpersonal Siswa. *Jurnal Fakultas Ilmu Pendidikan Lampung*.
- Andarini, S. R & Fatma, A. (2013). Hubungan antara Distres dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Talenta Psikologi*. Vol. II, No, 2, Agustus 2013.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Anggrayani, A. (2017). Hubungan Regulasi Diri (Self Regulation) Dalam Belajar Dengan Perencanaan Karir Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Seputih Agung Tahun Ajaran 2016/2017.
- Arikunto, S. (2006). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jakarta: Bumi Aksara
- Azwar, S. (2007). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Edisi ke-2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basri, A, S. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*.
- Burka, J. B & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination*. Cambridge: Da Capo Press
- Coutts, dkk. (2005). *Applied Social Psychology Understanding and Addressing Social and Practical Problems*. USA: Sage Publication.
- Djamarah, S, B. (2002). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Emeralda, G,N., Kristiana, I,F. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Motivasi Belajar pada Siswa Sekolah



Menengah Pertama. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*.

- Evita. (2014). Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi menyelesaikan tugas pada asisten matakuliah praktikum. *Naskah Publikasi*. Surakarta.
- Ferrari, J. R. (1995). *Procrastination And Task Avoidance* .New York : Plenum Press.
- Fibrianti. D. I. (2009). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Diponegoro. *Skripsi*
- Fiore, N.A. (2006). *The now habit: A strategic program for overcoming procrastination an enjoying guilt free play*. New York:
- Fitriani (2013). Hubungan Antara Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area *Jurnal Diversita.. Universitas Medan Area*
- Fitriya. & Lukmawati. (2016). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. *Jurnal Islam*, 2(1): 65-76,
- Ghufron & Rini.R.S. (2010). *Teori Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Ghufron, M. (2004). *Panduan Penelitian Dan Pengembangan Bidang. Pendidikan Dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian Uny.
- Ghufron, Lismawati. (2010). *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gibson. (2002). *Organisai Perilku-Struktur-Proses, Terjemahan Edisi V*. Jakarta: Erlangga.
- Ginting, E, I. (2014). Hubungan *Self Efficacy* Dan Dukungan Orang Tua Dengan Prokrastinasi Pada Siswa Smp Methodist Pancurbatu. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*.
- Green, L. (1992). Minority students' self-control of procrastination..*Journal of Counseling Psychology*, Vol. 29.
- Gunawinata, V.A.R., Nanik, Lasmono, H.K. 2008. Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. Vol. 3 No.4.
- Hadi, S. (2004). *Metodologi Research. Jilid II. Edisi Kesepuluh*. Yogyakarta: Andi Offset.

- Harahap, N, S, P. (2011). Hubungan Antara Perilaku Jatuh Cinta Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma Negeri 11 Medan. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*.
- Hartanti. (2002). Peran Sense of Humor dan Dukungan sosial pada Tingkat Depresi pada Penderita Dewasa Paska stroke. *Anima Indonesia Psychological Journal*. Vol. 17. No.2. 107-119.
- Hendrianur. (2015). Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Universitas Mulawarman Samarinda*.
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Gramedia.
- Husetiya, Y. (2010) . Hubungan Asertivitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Diponegoro Semarang*.
- Iksan, Mohammad. (2013). Dukungan Sosial pada Prestasi dan Faktor Penyebab Kegagalan Siswa SMP dan SMA. *Jurnal Psikoislamika Vol. 10 No. 1 Tahun 2013*.
- Ilyas, M., Suryadi. 2017. Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal An-nida Jurnal Pemikiran Islam Edisi Juni 2017 Vol. 41 No. 1*.
- Khairudin. (2007). Regulasi diri ditinjau dari keikutsertaan dalam organisasi kemahasiswaan. (*Skripsi, tidak diterbitkan*)
- Khoir, A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial, Kematangan Emosi dan Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa SMK. *Tesis Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*.
- Kuntjoro Z, (2002). *Dukungan Sosial Pada Lansia*. <http://www.e-psikologi.co.id>  
Tanggal akses : 10 Mei 2020
- LaForge, M. C. (2005). Applying Explanatory Style to Academic Procrastination. *Journal of College Reading and Learning*, 30, 120.
- Lestariningsih, W. S. (2007). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial. *Jurnal Fakultas Psikologi Ums*.
- Lubis, N.L.,& Hasnida, (2009). *Dukungan Sosial Pada Pasien Kanker, Perlukah?.* Medan: USU Press

- L.J. Solomon & E.D. Rothblum. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31.
- Maharani, S & Rachmawati, M.A. (2008). Efektivitas Pelatihan Keterampilan Belajar terhadap Self Regulated Learning. *Skripsi*. Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Maisyaroh. (2009). Hubungan Tingkat Manajemen Waktu dengan Tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi. Universitas Muhammadiyah Gresik. *Naskah Publikasi*. Gresik
- Masbow. (2009). Apa itu Dukungan Sosial?. Artikel, (<http://www.masbow.com>).
- Masril. (2011). Konseling Regulasi-Diri Berbasis Teori Pilihan. *Prosiding, Seminar Dan Workshop Internasional*. Bandung: UPI.
- Mela Rahmawati. (2011). Pengurangan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Tugas Bahasa Inggris Melalui Kelompok Belajar pada Siswa Kelas X MA Ali Maksum Yogyakarta. *Skripsi*. Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta.
- Misdarly, Zubir, & Mulyani. (2015). Hubungan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Program Studi Bimbingan dan Konseling STKIP PGRI Sumatera Barat*.
- Mustakim. (2015). Hubungan Antara Locus Of Control Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa MAN 1 Medan. *Skripsi*. Universitas Medan Area. Sumatera Utara.
- Mulyono (2008). *Manajemen Administrasi & Organisasi*. Jogjakarta : Arruz Media.
- Muti'ah, N. 2011. Peran Belajar Berdasar Regulasi Diri, Dukungan Sosial Keluarga dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Universitas Ahmad Dahlan*.
- Niafiary, Reny. (2014). Hubungan Antara Kecerdasan Emosi dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMP. *Tesis*. UMA
- Pradinata & Susilo. (2016). Prokrastinasi Akademik Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. *Jurnal Experientia Vol. 4 No. 2, 85-95*
- Prayitno, A.T. (2005). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Self Efficacy Pada Tuna Rungu. *Jurnal Fakultas Psikologi Unika Semarang*.

- Priyatno, Duwi. (2012). *Cara Kilat Belajar Analisis Data dengan SPSS 20*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Putri, D, L. (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. *Jurnal Fakultas Psikologi Satya Wacana*.
- Rizki, S.A. (2009). Hubungan Prokrastinasi Akademik dan Kecenderungan Akademis pada Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara. *Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara (Skripsi, tidak diterbitkan)*
- Ropp, M. (1999) *A New approach to supporting reflective self regulated learning computer learning*.
- Rozanna. (2008). *Efektivitas Model Pembelajaran Quantum Teaching untuk Mengajarkan Jaring-jaring Kubus dan Balok di Kelas III MTsN Kuta Baro*. Banda Aceh: IAIN Ar Raniry.
- Sanrock (2007). *Perkembangan Anak. Jilid 1 Edisi Kesebelas*. Jakarta : Pt. Erlangga.
- Savira, Yudi. (2013). *Self Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Akselerasi*. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Sekar, A., Anne, F. (2013). Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Talenta Psikologi Universitas Sahid*.
- Sarafino, E.P., & Smith, T.W. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons Inc.
- Schunk, D. H. & Zimmerman, B. J. (1998). *Self Regulated Learning : From Teaching to Self-Reflective Practice*. New York : Guilford.
- Scott dkk. (1998). *The SAGE Handbook of Learning*. London; British Library.
- Sekaran, Uma. (2000). *Research Methods for business: A Skill Building Approach*. Singapore: John Wiley & Sons, Inc.
- Singgih, G,D. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Sukadji, Soetarlinah. (2000). *Penyusunan dan Mengevaluasi Laporan Penelitian*. Universitas Indonesia Press: Jakarta.
- Steel, P. (2007). *The Nature Of Procrastination: A Meta Analytic And Theoretical*

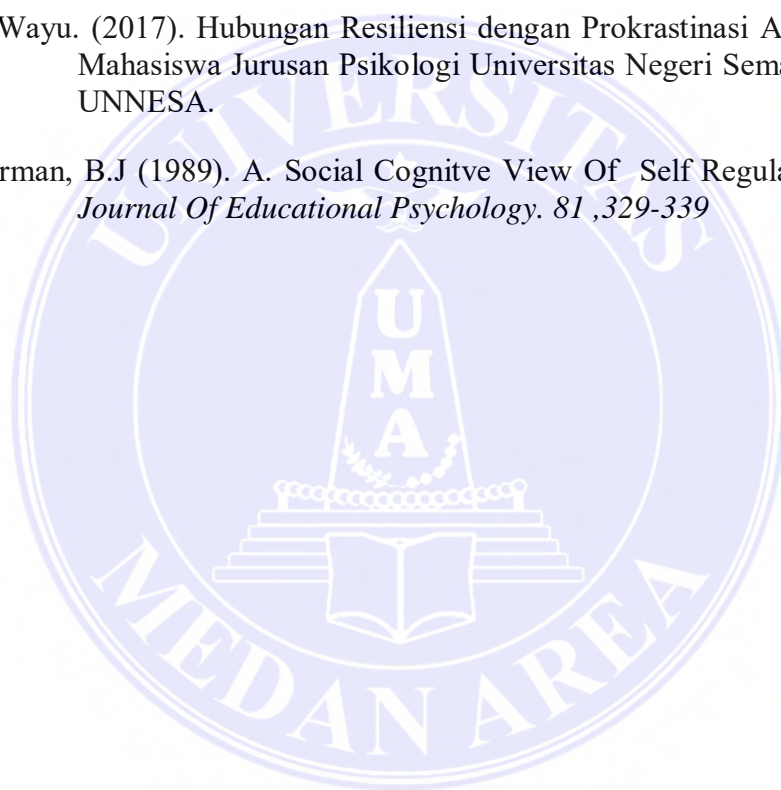


Review Of Quintes Sential Self Regulatory Failure. *Psychologica Bulletin*, 133(1), 65–94.

- Sugiyono, (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung Alfabeta.
- Suseno dan Sugiyanto. (2010). Pengaruh Dukungan Sosial dan Kepemimpinan Transformasional terhadap Komitmen Organisasi dengan Mediator Motivasi Kerja. *Jurnal Psikologi*, 37(1),
- Suyono dan Hariyanto. 2014. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Solihah, Siti. (2015). Hubungan Perfeksionisme dan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik. *Skripsi*. UPI
- Sya'baniah, Nur (2016). *Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Kemampuan Bersosialisasi Pada Siswa SMK Negeri 3 Medan*. Universitas Medan Area (*Skripsi Tidak diterbitkan*)
- Tarmidi & Rambe. (2010). Korelasi Antara Dukungan Sosial Orang Tua dan Self-Directed Learning Pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi*. Vo. 37. No. 2. USU
- Taylor, Shelly E. (2003). *Health Psychology*. (5th ed). New York: Mcgraw Hill.
- Taylor, S.E., Peplau., David. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Tuckman, B.W. (2002). APA Symposium Paper, Chicago 2002 Academic Procrastinators: Their Rationalizations And Web-Course Performance. [http://all.successcenterohiostate.edu/references/procrastinator\\_APA\\_paper](http://all.successcenterohiostate.edu/references/procrastinator_APA_paper).
- Triyono., Khairi, A, M. Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis dan Solusi Pemecahannya dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam)
- Ursia, dkk. (2013). Prokrastinasi Akademik dan Self Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal Makara Seri Sosial Humaniora*, Vol.17, No.1, 1-2.
- Wahyuni, Nini. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kemampuan Bersosialisasi pada Siswa SMK Negeri 3 Medan. *Jurnal Diversita*. Vol. 2 No.2. UMA



- Wicaksana, B. (2014). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Bk Uny. *Jurnal Fakultas Ilmu Pendidikan Negeri Yogyakarta*.
- Wijaya, I. P., & Pratitis, N. T. (2012). Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial Orang Tua dan Penyesuaian Diri Mahasiswa dalam Perkuliahan. *Jurnal Personal*.
- Yanita & Zamralita. (2001). Persepsi Perempuan Primipara tentang Dukungan Suami dalam Usaha Menanggulangi Gejala Depresi Pasca Salin. *Phronesis. Vol: 3. No: 5. h: 47*.
- Yoga, Wayu. (2017). Hubungan Resiliensi dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang. *Skripsi. UNNESA*.
- Zimmerman, B.J (1989). A. Social Cognitive View Of Self Regulated Learning. *Journal Of Educational Psychology. 81 ,329-339*







## Lampiran 1

## SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK

No Resp	Nomor Butir Aitem																Skor Total		
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		17	18
1	3	2	3	3	4	3	4	4	4	3	4	2	3	3	3	3	4	2	57
2	4	3	4	2	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	60
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	63
5	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	59
6	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	58
7	3	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	54
8	4	2	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	63
9	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	66
10	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	49
11	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	2	59
12	4	4	4	2	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	64
13	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	2	3	2	4	3	60
14	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	65
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
16	4	3	4	3	3	2	4	3	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	60
17	3	2	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	61
18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
19	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	57
20	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	62
21	4	2	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	61
22	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	2	61
23	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
24	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	63
25	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	53
26	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	63
27	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	4	3	57
28	3	3	4	3	3	2	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	61
29	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	63
30	3	2	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	4	60

**SKALA DUKUNGAN SOSIAL**

No Resp	Nomor Butir Aitem																				Skor Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	
1	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	68
2	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	62
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
5	3	2	4	3	4	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	2	63
6	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	1	2	3	2	3	3	4	3	3	3	59
7	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61
8	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	61
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
10	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	68
11	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	66
12	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	76
13	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	69
14	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	63
15	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	76
16	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	70
17	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	65
18	4	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	66
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	61
20	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	69
21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	60
22	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	69
23	3	3	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	65
24	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	68
25	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	67
26	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	71
27	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	62
28	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	73
29	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	68
30	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	73



**SKALA REGULASI DIRI**

No Resp	Nomor Butir Aitem																Skor Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	50
2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	47
3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	41
4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	44
5	3	4	3	3	3	2	4	4	3	4	3	3	2	3	2	3	49
6	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	50
7	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	1	3	50
8	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	55
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	45
10	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
11	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	56
12	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	52
13	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	49
14	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
15	3	4	4	4	2	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	55
16	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	56
17	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
18	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	2	2	3	2	3	3	46
19	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	51
20	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51
21	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	48
22	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	2	3	3	3	55
23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
24	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	52
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
26	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	52
27	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
28	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	49
29	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	48
30	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	53



## Lampiran 2

## Reliability

## Scale : Regulasi Diri

## Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	125	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	125	100.0

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

## Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.807	16

## Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.2	49.77	15.131	.267	.806
X1.3	49.65	14.617	.412	.796
X1.4	49.86	14.786	.358	.800
X1.5	49.93	14.793	.308	.804
X1.6	50.02	14.645	.435	.795
X1.7	49.72	14.881	.333	.801
X1.8	50.04	15.152	.320	.802
X1.9	49.94	14.682	.400	.797
X1.10	49.82	14.474	.417	.796
X1.1	49.94	15.118	.310	.802
X1.11	49.98	14.475	.501	.790
X1.12	49.95	14.853	.374	.798
X1.13	50.02	13.822	.585	.783
X1.14	49.86	14.135	.501	.789
X1.15	50.10	13.942	.503	.789

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X1.2	49.77	15.131	.267	.806
X1.3	49.65	14.617	.412	.796
X1.4	49.86	14.786	.358	.800
X1.5	49.93	14.793	.308	.804
X1.6	50.02	14.645	.435	.795
X1.7	49.72	14.881	.333	.801
X1.8	50.04	15.152	.320	.802
X1.9	49.94	14.682	.400	.797
X1.10	49.82	14.474	.417	.796
X1.1	49.94	15.118	.310	.802
X1.11	49.98	14.475	.501	.790
X1.12	49.95	14.853	.374	.798
X1.13	50.02	13.822	.585	.783
X1.14	49.86	14.135	.501	.789
X1.15	50.10	13.942	.503	.789
X1.16	49.90	14.400	.478	.791

**Lampiran 2****Reliability****Scale : Dukungan Sosial****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	125	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	125	100.0

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

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.828	18

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
X2.1	58.6240	19.720	.358	.823
X2.2	58.5520	19.314	.440	.819
X2.3	58.5920	20.163	.245	.829
X2.4	58.6880	19.797	.362	.823
X2.5	58.5120	18.478	.595	.810
X2.6	58.5600	19.313	.441	.819
X2.7	58.4800	20.219	.224	.830
X2.8	58.4080	20.050	.267	.828
X2.9	58.7120	18.610	.459	.818
X2.10	58.5200	19.187	.432	.819
X2.11	58.4720	19.445	.404	.821
X2.12	58.4320	18.876	.504	.815
X2.13	58.6080	19.418	.427	.820
X2.14	58.4640	18.735	.575	.812
X2.15	58.4320	19.360	.427	.820
X2.16	58.5440	19.282	.446	.819
X2.17	58.5840	19.438	.416	.820
X2.18	58.5440	19.008	.475	.817

**Lampiran 2****Reliability****Scale : Prokrastinasi Akademik****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	125	100.0
	Excluded <sup>a</sup>	0	.0
	Total	125	100.0

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

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.692	16



Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Y1	50.72	12.268	.422	.664
Y2	50.69	12.603	.261	.681
Y3	50.74	13.406	.095	.698
Y4	51.06	11.957	.271	.684
Y5	51.06	12.754	.415	.670
Y6	50.56	12.426	.399	.667
Y7	50.77	12.599	.327	.674
Y8	50.54	12.621	.344	.673
Y9	50.74	12.518	.348	.672
Y10	50.96	12.184	.248	.686
Y11	50.68	13.090	.147	.694
Y12	50.87	12.806	.236	.684
Y13	51.00	12.694	.316	.675
Y14	51.19	11.963	.299	.678
Y15	50.70	12.310	.410	.665
Y16	50.85	12.791	.285	.679



SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK																	
No. Resp.	Nomor Butir Aitem																Skor Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	63
2	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	52
3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	53
4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	50
5	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	2	4	2	4	4	4	55
6	3	4	4	1	3	4	3	4	3	1	4	4	3	3	3	3	50
7	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	3	56
8	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	54
9	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	4	4	54
10	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	56
11	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
12	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	57
13	3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	51
14	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	1	4	4	52
15	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	63
16	4	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	55
17	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49
18	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	55
19	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	53
20	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	52
21	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	56
22	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	2	4	4	51
23	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	57
24	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	45
25	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	56
26	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	53
27	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	2	3	2	3	3	53
28	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	60
29	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	53
30	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	56
31	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	57
32	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	55
33	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	2	4	4	51
34	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	56
35	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
36	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	60
37	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	56
38	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	53

39	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	55
40	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	57
41	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	52
42	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	56
43	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	55
44	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	53
45	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	53
46	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	55
47	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	57
48	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	56
49	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	55
50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
51	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	59
52	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	51
53	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49
54	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
55	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	59
56	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	55
57	4	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	55
58	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
59	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	51
60	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	53
61	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	63
62	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	56
63	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	57
64	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	56
65	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	1	4	4	52
66	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	61
67	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	57
68	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	56
69	3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	51
70	4	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	56
71	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	56
72	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	56
73	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	57
74	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	55
75	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	47
76	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	53
77	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
78	3	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	52
79	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	55

80	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	58
81	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	57
82	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	54
83	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	60
84	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	56
85	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	4	4	54
86	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	57
87	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
88	3	4	4	1	3	4	3	4	3	1	4	4	3	3	3	3	50
89	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	54
90	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
91	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	53
92	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
93	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	3	56
94	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	53
95	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	4	53
96	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	56
97	3	4	4	1	3	4	3	4	3	1	4	4	3	3	3	3	50
98	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	56
99	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	53
100	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	2	4	2	4	4	4	55
101	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	63
102	3	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	2	3	3	52
103	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	53
104	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	50
105	4	4	4	3	3	4	4	4	3	2	2	4	2	4	4	4	55
106	3	4	4	1	3	4	3	4	3	1	4	4	3	3	3	3	50
107	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	2	4	3	56
108	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	54
109	4	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	2	4	4	54
110	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	56
111	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
112	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	57
113	3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	51
114	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	1	4	4	52
115	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	63
116	4	3	3	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	3	55
117	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49
118	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	55
119	4	4	4	2	3	4	4	4	3	3	4	3	3	2	3	3	53
120	3	3	4	2	3	3	4	4	3	3	4	4	4	2	3	3	52



<b>121</b>	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	3	3	<b>56</b>
<b>123</b>	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	3	2	4	4	<b>51</b>
<b>124</b>	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	<b>57</b>
<b>125</b>	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	2	3	3	<b>45</b>



SKALA DUKUNGAN SOSIAL																			
No. Resp.																		Skor Total	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		18
1	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	64
2	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	62
3	4	4	4	3	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	4	3	3	62
4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	61
5	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	60
6	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	70
7	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	65
8	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
9	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	65
10	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	63
11	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	60
12	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	58
13	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55
14	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	63
15	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	69
16	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	66
17	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	63
18	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	62
19	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
20	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	63
21	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	61
22	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	69
23	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	60
24	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	62
25	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	62
26	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	65
27	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	65
28	4	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	62
29	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	59
30	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	63
31	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	65
32	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	59
33	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	63
34	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	64
35	4	4	4	3	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	4	3	3	62
36	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	65
37	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54

38	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	63
39	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	63
40	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	65
41	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	62
42	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	65
43	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	64
44	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	63
45	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	55
46	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	64
47	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	65
48	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	63
49	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	58
50	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
51	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
52	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	63
53	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	59
54	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
55	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	63
56	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	68
57	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	62
58	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	54
59	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	64
60	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	62
61	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	70
62	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	63
63	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	59
64	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	65
65	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	57
66	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	72
67	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	69
68	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	3	3	4	61
69	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	63
70	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	69
71	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	61
72	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	3	4	4	63
73	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	70
74	3	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	65
75	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	59
76	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	63
77	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	58
78	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	4	3	4	3	60

<b>79</b>	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	<b>3</b>	4	<b>65</b>
<b>80</b>	4	4	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	<b>66</b>
<b>81</b>	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	<b>62</b>
<b>82</b>	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	<b>63</b>
<b>83</b>	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>69</b>
<b>84</b>	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	<b>62</b>
<b>85</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>54</b>
<b>86</b>	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	<b>64</b>
<b>87</b>	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	<b>64</b>
<b>88</b>	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	<b>63</b>
<b>89</b>	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	<b>55</b>
<b>90</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>72</b>
<b>91</b>	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>55</b>
<b>92</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>54</b>
<b>93</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>54</b>
<b>94</b>	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	<b>63</b>
<b>95</b>	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	<b>63</b>
<b>96</b>	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	<b>63</b>
<b>97</b>	3	3	3	3	2	3	3	4	1	2	3	2	3	3	4	3	3	3	<b>51</b>
<b>98</b>	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	<b>65</b>
<b>99</b>	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	4	4	<b>63</b>
<b>100</b>	4	3	4	3	3	3	4	3	2	4	4	3	3	3	4	3	3	2	<b>58</b>
<b>101</b>	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	<b>64</b>
<b>102</b>	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	<b>62</b>
<b>103</b>	4	4	4	3	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	4	3	3	<b>62</b>
<b>104</b>	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	<b>61</b>
<b>105</b>	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	<b>60</b>
<b>106</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>70</b>
<b>107</b>	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	<b>65</b>
<b>108</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>54</b>
<b>109</b>	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	<b>65</b>
<b>110</b>	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	4	<b>63</b>
<b>111</b>	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	<b>60</b>
<b>112</b>	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	<b>58</b>
<b>113</b>	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>55</b>
<b>114</b>	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	<b>63</b>
<b>115</b>	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	<b>69</b>
<b>116</b>	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	<b>66</b>
<b>117</b>	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	<b>63</b>
<b>118</b>	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	<b>62</b>
<b>119</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>54</b>

<b>120</b>	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	<b>63</b>
<b>121</b>	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	4	3	4	3	3	3	4	<b>61</b>
<b>123</b>	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>69</b>
<b>124</b>	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	<b>60</b>
<b>125</b>	4	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	<b>62</b>





SKALA REGULASI DIRI																	
No. Resp.	Nomor Butir Aitem																Skor Total
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
1	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	53
2	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	57
3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	53
4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	56
5	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	48
6	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49
7	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51
8	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	58
9	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	49
10	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	55
11	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	54
12	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	45
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
14	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	55
15	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	57
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
17	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51
18	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	55
19	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	56
20	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	55
21	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
22	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	56
23	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	51
24	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	57
25	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	52
26	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	56
27	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	57
28	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	55
29	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
30	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	56
31	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	54
32	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
33	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	4	2	3	3	3	55
34	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	53
35	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	53
36	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	49
37	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	48

<b>38</b>	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>51</b>
<b>39</b>	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	<b>55</b>
<b>40</b>	3	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	<b>54</b>
<b>41</b>	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>51</b>
<b>42</b>	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	<b>56</b>
<b>43</b>	3	4	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	<b>53</b>
<b>44</b>	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	<b>56</b>
<b>45</b>	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	<b>51</b>
<b>46</b>	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	4	<b>56</b>
<b>47</b>	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	<b>58</b>
<b>48</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>48</b>
<b>49</b>	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	2	2	3	2	3	3	<b>46</b>
<b>50</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>64</b>
<b>51</b>	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	<b>58</b>
<b>52</b>	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	<b>57</b>
<b>53</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>48</b>
<b>54</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>48</b>
<b>55</b>	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	<b>56</b>
<b>56</b>	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	<b>57</b>
<b>57</b>	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	<b>56</b>
<b>58</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>48</b>
<b>59</b>	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	<b>55</b>
<b>60</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>48</b>
<b>61</b>	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	<b>53</b>
<b>62</b>	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	<b>55</b>
<b>63</b>	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	<b>57</b>
<b>64</b>	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	<b>58</b>
<b>65</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>48</b>
<b>66</b>	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>54</b>
<b>67</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	<b>49</b>
<b>68</b>	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	<b>52</b>
<b>69</b>	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	<b>49</b>
<b>70</b>	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	<b>52</b>
<b>71</b>	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>51</b>
<b>72</b>	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	3	<b>58</b>
<b>73</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	<b>52</b>
<b>74</b>	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	3	<b>57</b>
<b>75</b>	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	<b>64</b>
<b>76</b>	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	<b>52</b>
<b>77</b>	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	<b>56</b>

78	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	51
79	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	53
80	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	53
81	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
82	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	53
83	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	56
84	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	55
85	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	45
86	4	4	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	56
87	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	56
88	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	52
89	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	55
90	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64
91	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	55
92	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
93	3	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	1	3	50
94	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
95	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51
96	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	57
97	4	4	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3	3	50
98	3	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	56
99	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	56
100	3	4	3	3	3	2	4	4	3	4	3	3	2	3	2	3	49
101	3	3	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	53
102	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	3	57
103	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	53
104	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	56
105	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	3	48
106	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	49
107	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51
108	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	58
109	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	49
110	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	55
111	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	54
112	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	45
113	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
114	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	55
115	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	57
116	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	48
117	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	51
118	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	3	3	4	55

<b>119</b>	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	<b>56</b>
<b>120</b>	3	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	<b>55</b>
<b>121</b>	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	<b>48</b>
<b>123</b>	3	4	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	4	<b>56</b>
<b>124</b>	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	<b>51</b>
<b>125</b>	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	<b>57</b>







## Lampiran 4

## Uji normalitas

## NPar Tests

## One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		prokrastinasi akademik	regulasi diri	dukungan sosial
N		125	125	125
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	54.21	61.98	53.23
	Std. Deviation	3.742	4.635	4.052
Most Extreme Differences	Absolute	.132	.173	.125
	Positive	.132	.122	.096
	Negative	-.109	-.173	-.125
Kolmogorov-Smirnov Z		1.476	1.938	1.394
Asymp. Sig. (2-tailed)		.026	.011	.041

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

## Uji Linearitas

## Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
prokrastinasi akademik *	125	100.0%	0	.0%	125	100.0%
regulasi diri						
prokrastinasi akademik *	125	100.0%	0	.0%	125	100.0%
dukungan sosial						

## 1. Prokrastinasi Akademik \* Regulasi Diri

### Report

prokrastinasi akademik

regulasi diri	Mean	N	Std. Deviation
51	50.00	2	.000
54	53.00	12	3.977
55	53.17	6	1.329
57	52.00	1	.
58	53.33	6	3.502
59	52.20	5	4.147
60	53.20	5	3.421
61	54.50	4	3.000
62	53.07	14	3.990
63	53.45	29	2.473
64	53.56	9	3.127
65	56.33	15	2.743
66	55.33	3	2.517
68	55.00	1	.
69	56.67	6	4.412
70	56.67	3	6.506
72	63.25	4	1.500
Total	54.21	125	3.742

### ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
prokrastinasi akademik * regulasi diri	Between Groups (Combined)	586.752	16	36.672	3.444	.000
	Linearity	322.864	1	322.864	30.325	.000
	Deviation from Linearity	263.888	15	17.593	1.652	.072
	Within Groups	1149.840	108	10.647		
	Total	1736.592	124			

## Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
prokrastinasi akademik * regulasi diri	.431	.186	.581	.338

## 2. Prokrastinasi Akademik \* Dukungan Sosial

## Report

prokrastinasi akademik

dukungan sosial	Mean	N	Std. Deviation
45	55.67	3	1.528
46	55.00	1	.
48	52.28	18	3.357
49	54.57	7	3.409
50	53.00	4	3.464
51	53.45	11	2.252
52	53.63	8	3.249
53	55.75	12	4.351
54	55.75	4	5.500
55	54.13	15	2.386
56	53.68	22	3.272
57	54.30	10	4.644
58	56.40	5	1.817
64	58.40	5	7.956
Total	54.21	125	3.742

## ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
prokrastinasi akademik *	Between Groups	(Combined)	245.992	13	18.922	1.409	.166
		Linearity	85.383	1	85.383	6.358	.013
dukungan sosial		Deviation from Linearity	160.609	12	13.384	.997	.457
	Within Groups		1490.600	111	13.429		
	Total		1736.592	124			

**Measures of Association**

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
prokrastinasi akademik * dukungan sosial	.222	.049	.376	.142

**Hipotesis****Regression****Variables Entered/Removed<sup>b</sup>**

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	dukungan sosial, regulasi diri	.	Enter

- a. All requested variables entered.  
b. Dependent Variable: prokrastinasi akademik

**Model Summary<sup>b</sup>**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.436 <sup>a</sup>	.190	.177	3.395

- a. Predictors: (Constant), dukungan sosial, regulasi diri  
b. Dependent Variable: prokrastinasi akademik

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

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	30.514	4.883		6.249	.000
	regulasi diri	.327	.071	.405	4.607	.000
	dukungan sosial	.064	.081	.070	.792	.430

- a. Dependent Variable: prokrastinasi akademik

Residuals Statistics<sup>a</sup>

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	50.41	58.18	54.21	1.632	125
Residual	-9.456	8.821	.000	3.368	125
Std. Predicted Value	-2.329	2.432	.000	1.000	125
Std. Residual	-2.785	2.598	.000	.992	125

a. Dependent Variable: prokrastinasi akademik







## Lampiran 5

### IDENTITAS DIRI

Berikan tanda (X) pada kolom yang sesuai dengan diri anda

1. Nama :
2. Jenis Kelamin :  
 Laki-Laki     Perempuan

### PETUNJUK PENGISIAN

Bacalah dan pahami dengan benar. Anda diminta untuk memilih salah satu pernyataan berdasarkan keadaan diri anda yang sesungguhnya. Kuesioner ini terdiri dari tiga bagian yaitu kuesioner 1, kuesioner 2, kuesioner 3. Berilah tanda (X) pada salah satu pilihan anda. Jawaban yang disediakan terdiri dari 4 pilihan, yaitu:

- SS : Sangat Setuju  
 S : Setuju  
 TS : Tidak Setuju  
 STS : Sangat Tidak Setuju

#### 1. SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya sulit berkata "tidak" atas ajakan teman yang menghambat saya untuk mengerjakan tugas				
2	Saya tidak memiliki waktu luang untuk bermain				
3	saya tidak menyukai hal-hal yang bias menghambat pengerjaan tugas saya				
4	Ketika tiba waktu yang saya rencanakan untuk mengerjakan tugas, saya sering tidak mengerjakannya				
5	Saya menyelesaikan tugas sekolah sebelum batas waktu pengumpulan				
7	saya memilih menyelesaikan tugas sekolah terlebih dahulu baru mengerjakan kegiatan lainnya				
8	Saya baru akan mengerjakan tugas ketika teman-teman saya sudah mulai mengerjakan juga				

9	Saya suka nongkrong di café sambil mengerjakan tugas				
10	Menonton film lebih menarik dibandingkan mengerjakan tugas				
11	Saya tidak mengkhawatirkan nilai yang saya dapatkan karena saya sudah berusaha semampu saya				
12	Saya sering memikirkan kegagalan saat akan mengerjakan tugas sekolah				
13	saya akan menyalahkan diri saya sendiri jika saya tidak bias mengerjakan tugas dengan baik				
14	Saya tidak begitu memperdulikan tugas karena saya sudah aktif dalam Tanya jawab dikelas				
15	Saya lebih memilih menjadi diri sendiri daripada mengikuti aturan teman yang tidak sepaham dengan saya				
16	Saya ikut-ikutan tidak sekolah dan bolos jika teman-teman saya melakukannya				
17	Saya pernah ditegur teman—teman karena mengumpulkan tugas lebih dulu tanpa memberi tahu mereka				
18	Saat saya sakit teman-teman mengerjakan dan mengumpulkan tugas sekolah saya				

## 2. SKALA REGULASI DIRI

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Saya merencanakan setiap kegiatan belajar yang harus dikerjakan terlebih dahulu agar lebih ringan beban tugasnya				
2	Saya mampu mencari alternative waktu sebagai cadangan ketika terjadi masalah dalam aktivitas belajar				
3	Saya memiliki target yang ingin saya capai dalam kegiatan belajar saya sehari-sehari				
4	Keberuntungan adalah salah satu faktor yang membantu saya untuk meraih kesuksesan dalam belajar				
5	Saya belajar dengan tekun agar cita-cita saya tercapai				
6	Saya seharusnya memahami manfaat dan tujuan dari belajar sehingga mampu membuat saya rajin belajar				
7	Saya berusaha keras untuk menghalangi rasa bosan dan mengantuk ketika belajar				
8	Saya cepat jenuh dan bosan ketika belajar				
9	Saya terbiasa menyelesaikan tugas pelajaran dari guru dengan tepat waktu				
10	Saya tahu bahwa mencontek adalah perbuatan curang				

	sehingga saya berusaha mengerjakan tugas-tugas secara mandiri				
11	Saya berpartisipasi aktif selama proses pembelajaran berlangsung				
12	Bagi saya duduk dibangku belakang sambil bermain <i>handphone</i> saat pembelajaran berlangsung memiliki kesenangan tersendiri				
13	Saya terbiasa menata kembali tempat belajar setelah usai melakukan aktivitas belajar				
14	Bagi saya belajar di tempat ramai dan banyak orang memiliki seasikan tersendiri				
15	Saya berusaha menata tempat belajar yang kondusif agar dapat membantu konsentrasi saat belajar				
16	Saya acuh tak acuh dengan lingkungan belajar saya				

### 3. SKALA DUKUNGAN SOSIAL

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1	Orang tua peduli dengan semua persoalan yang saya hadapi disekolah				
2	Orang tua terlalu sibuk sehingga kurang memperhatikan kondisi saya				
3	Teman-teman mau mendengarkan keluh kesah saya ketika kesulitan dalam belajar				
4	Teman-teman cuek dengan kesulitan yang saya hadapi di kelas				
5	Orang tua memberikan semangat agar saya lebih rajin belajar di sekolah				
6	Orang tua sering memarahi dan tidak mau membantu saya dalam belajar dirumah				
7	Teman-teman menghargai pendapat saya ketika belajar kelompok				
8	Teman-teman meremehkan kemampuan saya dan tidak memperdulikan pendapat saya				
9	Orang tua selalu memberikan hadiah jika nilai ujian saya bagus				
10	Saya selalu terlambat membayar uang sekolah karena orang tua kurang memberikan dukungan materi				
11	Teman bersedia meminjamkan uang kepada saya ketika uang saya habis untuk keperluan tugas.				
12	Teman-teman tidak ada yang memberikan bantuan ketika				

	saya mengalami kesulitan				
13	Orang tua menasehati saya untuk tekun dalam belajar agar mendapatkan prestasi terbaik				
14	Orang tua tidak memberikan nasehat ketika saya mengeluh karena beban belajar yang sangat berat				
15	Orang tua memberikan teguran yang baik kepada saya jika nilai saya menurun				
16	Orang tua tidak pernah mengingatkan saya untuk belajar meskipun sedang ujian				
17	Keluarga mengharapkan kehadiran saya disetiap acara kumpul keluarga				
18	Saya merasa diabaikan setiap kali menghadiri acara pertemuan keluarga				
19	Teman saya senang dengan kehadiran saya pada kegiatan atau acara bersama				
20	Teman saya tidak pernah mengundang saya ketika mengadakan suatu acara atau kegiatan				





## Lampiran 6



PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA  
DINAS PENDIDIKAN

SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA) NEGERI 1 SUNGGAL

KECAMATAN SUNGGAL KABUPATEN DELI SERDANG

JALAN SEI MENCIRIM DESA SEI SEMAYANG KEC. SUNGGAL TELP. 061 - 77809619

E-MAIL : [sman1sunggall@gmail.com](mailto:sman1sunggall@gmail.com) -Website : [smanegeri1sunggall.scl.id](http://smanegeri1sunggall.scl.id) Kode Pos. 20351

Nomor : 421 / 083 / SMA / VII / 2020  
Lamp :  
Hal : Balasan surat Penelitian

Sunggall, 21 Juli 2020  
Kepada Yth.  
Wakil Bidang Akademik  
Universitas Medan Area Pasca Sarjana  
Di  
Tempat

Dengan hormat, Sesuai surat dari Universitas Medan Area Pasca Sarjana nomor : 651/PPS-UMA/WDI/01/III/2020 Tanggal 17 Maret 2020 tentang balasan melaksanakan Penelitian sebagai berikut

Nama : Pinta Ito Harahap  
NIM : 181804067  
Program Studi : Magister Psikologi  
Konsentrasi : Pendidikan

Adalah benar nama yang tersebut diatas telah melaksanakan Penelitian di SMA Negeri 1 Sunggal dengan judul - **Hubungan Antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Di SMA Negeri 1 Sunggal**  
Demikian surat balasan ini diperbuat dengan sebenarnya, dan atas kerjasama yang baik kami ucapkan terima kasih.

Kepala Sekolah  
  
YE TI, S. M.Pd  
Penitipia Tk.I  
NIP. 19731118 199903 2 010