

**PENGARUH *SELF REGULATED LEARNING* DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP TINGKAT PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA
PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI



Oleh :

Shihab Nur Alpiyah

210401110168

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2025

HALAMAN JUDUL
PENGARUH *SELF REGULATED LEARNING* DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP TINGKAT PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA
PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
SKRIPSI

Diajukan kepada :

Dekan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang-
untuk memenuhi salah satu persyaratan-
dalam memperoleh gelar Sarjana Psikologi (S.Psi)

Oleh :

Shihab Nur Alpiyah

210401110168

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2025

**PENGARUH *SELF-REGULATED LEARNING* DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP TINGKAT PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA
PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

SKRIPSI

Oleh
Shihab Nur Alpiyah
NIM. 210401110168

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Dosen Pembimbing 1 Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si NIP.		16/04 2015

Malang, 20 Juni 2015

Mengetahui,
Ketua Progam Studi




Yusep Ratu Agung, MA
NIP. 19801020201531002.

HALAMAN PENGESAHAN

Pengaruh *Self-Regulated Learning* dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

SKRIPSI

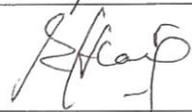
oleh

Shihab Nur Alpiyah

NIM. 210401110168

Telah diujikan dan dinyatakan LULUS oleh Dewan Penguji Skripsi dalam Majelis Sidang Skripsi Pada tanggal 02 Juni 2025

DEWAN PENGUJI SKRIPSI

Dosen Pembimbing	Tanda Tangan Persetujuan	Tanggal Persetujuan
Sekretaris Ujian <u>Ali Syahidin Mubarak, M.Si</u> NIP.199005262023211019		16 Juni 2025
Ketua Penguji <u>Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si</u> NIP.197405182005012002		20 Juni 2025
Penguji Utama <u>Drs. H. Yahya, MA</u> NIP.196605181991031004		17 Juni 2025

Disahkan oleh, 20 Juni 2025



Prof. Dr. Riza Hidayah, M.Si
NIP.197611282002122001

NOTA DINAS

Kepada Yth.,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim
Malang

Assalamu'alaikum wr.wb

Disampaikan dengan hormat, setelah melakukan bimbingan, arahan, dan koreksi terhadap naskah Skripsi berjudul:

**PENGARUH *SELF-REGULATED LEARNING* DAN DUKUNGAN SOSIAL
TERHADAP TINGKAT PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA
PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

Yang ditulis oleh:

Nama : Shihab Nur Alpiyah

NIM : 210401110168

Program : S1 Psikologi

Saya berpendapat bahwa Skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang untuk diujikan dalam Sidang Ujian Skripsi.

Wassalamu'alaikum wr.wb

Malang, April 2025
Dosen Pembimbing


Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Shihab Nur Alpiyah

NIM : 210401110168

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **PENGARUH *SELF-REGULATED LEARNING* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP TINGKAT PROKRASINASI AKADEMIK MAHASISWA PSIKOLOGI UIN MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada claim dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi

Malang, 16 April 2025

Penulis



Shihab Nur Alpiyah
NIM. 210401110168

MOTTO

“Allah tidak akan membebani seseorang
melainkan sesuai dengan kesanggupannya”

-Q.S Al-Baqarah : 286

“Orang tua mu di rumah menanti kepulangan mu dengan hasil yang
membanggakan, jangan kecewakan mereka. Simpan keluhmu, sebab letihmu tak
sebanding dengan perjuangan mereka menghidupimu”

*“The scary news is you are on your own know,
but the cool news is you are on your own know”*

-Taylor Alison Swift

HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan penuh rasa syukur kepada kehadiran Allah SWT, saya mempersembahkan hasil karya skripsi ini kepada kedua orang tua yang penuh cinta, doa, dan dukungan tanpa batas sepanjang perjalanan hidup dan pendidikan saya. Tanpa cinta dan pengorbanan mereka, saya tidak akan mencapai tahap ini. Selanjutnya, karya ini saya persembahkan kepada diri saya sendiri karena telah bertahan dan terus berjuang meski tak selalu mudah, semoga perjuangan ini menjadi pengingat bahwa proses selalu berharga daripada hasil. Kepada rekan seperjuangan yang senantiasa memberikan semangat, kebahagiaan, dan telah menjadi tempat berbagi keluh kesah serta tawa, terima kasih atas dukungan yang tulus. Saya juga ingin menyampaikan terima kasih yang mendalam kepada dosen pembimbing dan seluruh dosen di fakultas yang telah memberikan bimbingan dan ilmu selama masa studi saya. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menjadi langkah awal untuk terus berkarya serta memberikan kontribusi nyata dalam dunia ilmu pengetahuan.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas rahmat, hidayah, dan kekuatan-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “*Pengaruh Self-Regulated Learning dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang*” sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana di Program Studi Psikologi.

Proses penyusunan skripsi ini tentunya tidak lepas dari bantuan dan dukungan banyak pihak. Oleh karena itu, penulis ingin mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Kepada cinta pertamaku Bapak Sholahuddin Al Ayubi dan pintu surgaku Ibu Nuri Wardani, penulis mengucapkan terima kasih yang tak terhingga. Sosok luar biasa yang dengan kesabaran dan keteguhan hati terus membersamai langkah penulis sejak awal hingga titik ini tercapai. Terima kasih atas segala doa yang terucap dalam diam, atas peluh dan lelah yang tak pernah ditunjukkan, serta atas keyakinan yang kalian tanamkan bahwa tidak ada mimpi yang mustahil diraih selama ada usaha dan doa. Tolong hidup lebih lama di dunia ini, izinkan penulis mengabdikan dan membalas segala pengorbanan yang Bapak dan Ibu lakukan selama ini.
2. Prof. Dr. M. Zainuddin, M.A. selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si, Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

4. Yusuf Ratu Agung, M.A selaku Ketua Program Studi Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang.
5. Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si selaku Dosen Pembimbing skripsi sekaligus dosen wali selama masa studi yang telah membimbing penulis dalam proses penyusunan skripsi ini. Terima kasih telah memberikan arahan, masukan, kritik, dukungan dan doa, serta telah meluangkan waktunya sehingga skripsi ini dapat terselesaikan. Semoga ibu senantiasa diberikan Kesehatan, kelancaran dalam berkarir, serta kesuksesan dalam setiap langkah.
6. Drs. H. Yahya, M.A dan Ali Syahidin Mubark, M.Si selaku Dosen Penguji Sidang Skripsi yang memberikan masukan membangun untuk membantu penulis dalam memperbaiki kekurangan dan memperkaya hasil penelitian ini.
7. Seluruh sivitas akademika Fakultas Psikologi, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang utamanya Bapak/Ibu dosen atas segala arahan, bimbingan, dan ilmu yang diberikan.
8. Keluarga dan sanak saudara yang dengan tulus selalu memberikan semangat serta doa kepada penulis.
9. Bariyah Arum Sari, Rifda Zulvia Salsabila dan Khofifah Anum Lubis selaku teman sekaligus sahabat penulis sejak menduduki bangku SMP yang sekarang harus berpisah untuk meraih impian masing-masing namun selalu menyempatkan waktu untuk saling bertukar cerita, berbagi keluh-kesah

juga memberikan dukungan dan kekuatan untuk terus menjalani kehidupan ini.

10. Ngarasati Kusumawardani, Melisa Nur Amelia dan Shofa Nahdliyah selaku teman yang sangat berarti bagi penulis selama masa perkuliahan di kota rantau ini. Menjadi tempat ternyaman untuk berbagi tawa, tangis dan lelah, memberikan semangat dan selalu menyempatkan waktu untuk saling menguatkan satu sama lain. Walaupun pertemanan ini penuh lika-liku terima kasih karena memilih untuk kembali memahami daripada menjauh.
11. Rekan-rekan seperjuangan yang telah berbagi pengetahuan serta informasi terbaru selama penyusunan skripsi ini.
12. Dan yang terakhir kepada diri saya sendiri, Shihab Nur Alpiyah. Terima kasih sudah selalu meyakinkan diri untuk tetap bertahan sampai titik ini. Terima kasih karena telah memilih untuk terus melangkah meskipun jalannya tidak selalu mudah. Di tengah rasa lelah, kebingungan, dan tekanan yang datang silih berganti, namun tetap berusaha menyelesaikan apa yang telah dimulai. Hari ini, izinkan dirimu bangga. Bukan karena hasilnya sempurna, tetapi karena telah memilih untuk terus berproses, melakukan yang terbaik dan itu sudah lebih dari cukup.

Malang, 20 April 2025

Penulis

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
NOTA DINAS.....	iv
ORISINALITAS.....	v
MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR DIAGRAM.....	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xviii
ABSTRAK.....	xviii
<i>ABSTRACT</i>	xix
المُلخَص.....	xx
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang.....	1
B. Rumusan Masalah.....	7
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	9
BAB II.....	11
KAJIAN TEORI.....	11
A. Prokrastinasi Akademik.....	11
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	11
2. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik.....	13
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	14
4. Pengukuran Variabel Prokrastinasi Akademik.....	17

5. Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam.....	18
B. <i>Self regulated learning</i>	20
1. Pengertian <i>Self Regulated Learning</i>	20
2. Aspek-aspek <i>Self Regulated Learning</i>	22
3. Faktor-Faktor <i>Self-Regulated Learning</i>	24
4. Pengukuran Variabel <i>Self-Regulated Learning</i>	26
5. <i>Self-Regulated Learning</i> dalam Perspektif Islam.....	27
C. Dukungan Sosial	28
1. Pengertian Dukungan Sosial	28
2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial.....	30
3. Bentuk-bentuk Dukungan Sosial.....	32
4. Faktor-Faktor Dukungan Sosial.....	35
5. Pengukuran Variabel Dukungan Sosial.....	36
6. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam.....	37
D. Pengaruh <i>Self Regulated Learning</i> dan dukungan sosial terhadap tingkat Prokratinasi akademik	38
E. Kerangka Konseptual	43
F. Hipotesis	43
BAB III	44
METODE PENELITIAN	44
A. Desain Penelitian	44
C. Definisi Operasional	45
D. Partisipan.....	46
E. Alat Pengumpulan Data	47
BAB IV	65
HASIL DAN PEMBAHASAN	65
A. Gambaran Umum Objek Penelitian.....	65
B. Pelaksanaan Penelitian	67
C. Jumlah Subjek yang Dianalisa.....	68
D. Pemaparan Hasil Penelitian.....	69
E. Pembahasan.....	84

BAB V	98
KESIMPULAN DAN SARAN	98
A. Kesimpulan	98
B. Saran	100
DAFTAR PUSTAKA	107
LAMPIRAN	115

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Bobot Nilai Jawaban Skala Prokrastinasi Akademik	50
Tabel 3. 2 Blue print Uji Coba Skala Prokrastinasi Akademik	50
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik.....	51
Tabel 3. 4 Blue print Pasca Uji Coba Skala Prokrastinasi Akademik.....	52
Tabel 3. 5 Bobot Nilai Jawaban Skala Self-Regulated learning.....	53
Tabel 3. 6 Blue print skala Self Regulated Learning.....	53
Tabel 3.7 Hasil Uji Validitas Skala <i>Self-Regulated Learning</i>.....	54
Tabel 3. 8 Bobot Nilai Jawaban Skala Dukungan Sosial.....	55
Tabel 3. 9 Blue print Skala Dukungan Sosial	56
Tabel 3. 10 Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial.....	56
Tabel 3. 11 Hasil Uji Reliabilitas	60
Tabel 3. 12 Norma Kategorisasi	62
Tabel 4. 1 Hasil Uji Normalitas Prokrastinasi Akademik Self-Regulated Learning dan Dukungan Sosial.....	69
Tabel 4. 2 Rumus Pembuatan Norma	70
Tabel 4. 3 Hasil Mean dan Standar Deviasi Prokrastinasi Akademik.....	71
Tabel 4. 4 Kategorisasi Tingkat Deviasi Prokrastinasi Akademik.....	71
Tabel 4. 5 Persentase Tingkat Prokrastinasi Akademik	71
Tabel 4. 6 Hasil Mean dan Standar Deviasi Self-Regulated Learning.....	73
Tabel 4. 7 Kategorisasi Tingkat Deviasi Self-Regulated Learning	73
Tabel 4. 8 Persentase Tingkat Self-Regulated Learning	74
Tabel 4. 9 Hasil Mean dan Standar Deviasi Dukungan Sosial	75
Tabel 4. 10 Kategorisasi Tingkat Deviasi Dukungan Sosial.....	76
Tabel 4. 11Persentase Tingkat Dukungan Sosial.....	76
Tabel 4. 12 Dukungan sosial berdasarkan pemberi dukungan sosial.....	78
Tabel 4. 13 Hasil Uji Regresi Linier Berganda	80
Tabel 4. 14 Hasil Uji t (Parsial) Self-Regulated Learning dan Dukungan Sosial.....	82
Tabel 4. 15 Hasil Uji F (Simultan).....	81

DAFTAR DIAGRAM

Diagram 4. 1 Kategorisasi Prokrastinasi Akademik	72
Diagram 4. 2 Aspek Utama Prokrastinasi Akademik	72
Diagram 4. 3 Kategorisasi Self-Regulated Learning	74
Diagram 4. 4 Aspek Utama Self-Regulated Learning	75
Diagram 4. 5 Kategorisasi Dukungan Sosial.....	76
Diagram 4. 6 Mayoritas Aspek Dukungan Sosial yang Diterima.....	77
Diagram 4. 7 Mayoritas Sumber Pemberi Dukungan Sosial	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual 43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian.....	116
Lampiran 2 Expert Judgment.....	117
Lampiran 3 Skala Prokratinasi Akademik.....	128
Lampiran 4 Skala Self-Regulated Learning.....	130
Lampiran 5 Skala Dukungan Sosial.....	132
Lampiran 6 Tabulasi Skor Variabel Prokratinasi Akademik.....	135
Lampiran 7 Tabulasi Skor Variabel Self-Regulated Learning.....	139
Lampiran 8 Tabulasi Skor Variabel Dukungan Sosial.....	143
Lampiran 9 Uji Validitas.....	145
Lampiran 10 Uji Reliabilitas.....	148
Lampiran 11 Uji Normalitas.....	148
Lampiran 12 Uji Regresi Linier Berganda.....	149
Lampiran 13 Uji T.....	149
Lampiran 14 Uji F.....	150

ABSTRAK

Shihab Nur Alpiyah, 210401110168, Pengaruh *Self-Regulated Learning* dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2025.

Kata Kunci: Self-Regulated Learning, Dukungan Sosial, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa

Permasalahan prokrastinasi akademik masih menjadi tantangan utama dalam dunia pendidikan tinggi, khususnya di kalangan mahasiswa psikologi. Berdasarkan hasil pra-penelitian, ditemukan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, dengan persentase mencapai 54% dalam kategori tinggi. Hal ini menjadi perhatian khusus mengingat mahasiswa psikologi seharusnya memiliki pemahaman mendalam tentang perilaku manusia, termasuk manajemen waktu dan pengendalian diri. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh self-regulated learning dan dukungan sosial terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Sampel berjumlah 154 mahasiswa, dipilih melalui teknik simple random sampling. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner tiga variabel: self-regulated learning, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik. Data dianalisis menggunakan uji regresi linier berganda.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa memiliki tingkat self-regulated learning dan dukungan sosial yang rendah, serta tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi. Self-regulated learning berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($\beta = -0,518$; $p < 0,05$), demikian pula dukungan sosial ($\beta = -0,096$; $p < 0,05$). Secara simultan, kedua variabel menjelaskan 31,1% variasi dalam prokrastinasi akademik.

Dengan demikian, peningkatan kemampuan self-regulated learning dan optimalisasi dukungan sosial dapat menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik mahasiswa Psikologi UIN Malang.

ABSTRACT

Shihab Nur Alpiyah, 210401110168, The Influence of Self-Regulated Learning and Social Support on the Level of Academic Procrastination among Psychology Students at UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2025.

Keywords: *Self-Regulated Learning, Social Support, Academic Procrastination, College Students*

The problem of academic procrastination is still a major challenge in the world of higher education, especially among psychology students. Based on the results of pre-research, it was found that students of the Faculty of Psychology UIN Maulana Malik Ibrahim Malang showed a high level of academic procrastination, with a percentage reaching 54% in the high category. This is of particular concern considering that psychology students should have a deep understanding of human behavior, including time management and self-control. This study aims to determine the effect of self-regulated learning and social support on students' academic procrastination level.

This study uses a quantitative approach with correlational methods. The sample amounted to 154 students, selected through simple random sampling technique. Data were collected using a three-variable questionnaire: self-regulated learning, social support, and academic procrastination. Data were analyzed using multiple linear regression test.

The results showed that the majority of students had low levels of self-regulated learning and social support, as well as high levels of academic procrastination. Self-regulated learning has a significant negative effect on academic procrastination ($\beta = -0.518$; $p < 0.05$), as does social support ($\beta = -0.096$; $p < 0.05$). Simultaneously, both variables explained 31.1% of the variation in academic procrastination.

Thus, increasing self-regulated learning ability and optimizing social support can reduce the tendency of academic procrastination of Psychology students of UIN Malang.

Keywords: *Self-Regulated Learning, Social Support, Academic Procrastination, College Students*

المخلص

شهاب نور ألبيه، 210401110168، تأثير التعلم الذاتي المنظم والدعم الاجتماعي على مستوى التسوية الأكاديمي لدى طلاب قسم علم النفس بجامعة مالانغ الإسلامية، 2025

الجامعات طلاب، الأكاديمي التسوية، الاجتماعي الدعم، التنظيم ذاتي المنظم التعلم: المفاتيح الكلمات

النفس علم طلاب بين خاصة، العالي التعليم عالم في كبيراً تحدياً تمثل الأكاديمي التسوية مشكلة تزال لا في مالانغ إبراهيم مالك مولانا بجامعة النفس علم كلية طلاب أن تبين، المسبق البحث نتائج إلى واستناداً. العالية الفئة في 54% نسبتهم بلغت حيث، الأكاديمي التسوية من عالٍ مستوى أظهروا مالانغ مالك مولانا للسلوك عميق فهم لديهم يكون أن يجب النفس علم طلاب أن إلى بالنظر خاص قلق مصدر الأمر هذا ويشكل ذاتياً المنظم التعلم تأثير تحديد إلى الدراسة هذه تهدف. النفس وضبط الوقت إدارة ذلك في بما، البشري الطلاب لدى الأكاديمي التسوية مستوى على الاجتماعي والدعم

تم، وطالبة طالباً 154 العينة مجموع وبلغ. الارتباط أساليب باستخدام كمياً منهجاً الدراسة هذه تستخدم ثلاثة من استبيان باستخدام البيانات جمع تم. البسيطة العشوائية العينات أخذ تقنية خلال من اختيارهم اختبار باستخدام البيانات تحليل تم. الأكاديمي والتسوية، الاجتماعي والدعم، ذاتياً المنظم التعلم: متغيرات المتعدد الخطي الانحدار

، الاجتماعي والدعم ذاتياً المنظم التعلم من منخفضة مستويات لديهم كان الطلاب غالبية أن النتائج أظهرت على كبير سلبي تأثير التنظيم ذاتي المنظم للتعلم كان. الأكاديمي التسوية من عالية مستويات إلى بالإضافة في. ($\beta = -0.096$ ؛ $p < 0.05$) الاجتماعي الدعم وكذلك، ($\beta = -0.518 < 0.05$) الأكاديمي التسوية الأكاديمي التسوية في التباين من 31.1% المتغيرين كلا أوضح، نفسه الوقت

طلاب ميل من يقلل أن يمكن الاجتماعي الدعم وتحسين ذاتياً المنظم التعلم على القدرة زيادة فإن، وبالتالي الأكاديمية المماثلة إلى مالانغ جامعة في النفس علم

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Tantangan yang umum dihadapi dalam dunia pendidikan adalah prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. Pra-penelitian yang dilakukan pada Fakultas Humaniora, Fakultas Tarbiyah, Fakultas Science dan Teknologi, Fakultas Psikologi dan Fakultas Ekonomi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang bertujuan untuk mendapatkan gambaran menyeluruh mengenai fenomena ini. Meskipun responden diambil dari berbagai fakultas, sebagian besar berasal dari Fakultas Psikologi. Prokrastinasi akademik sendiri merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas secara sengaja, walaupun individu menyadari konsekuensi negatif yang dapat timbul pada prestasi akademiknya.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa dari Fakultas Psikologi, Fakultas Humaniora, dan Fakultas Ekonomi merupakan kelompok yang paling dominan dalam menunjukkan prokrastinasi akademik. Fakultas Psikologi memiliki tingkat prokrastinasi akademik tertinggi dengan 54% mahasiswa berada dalam kategori tinggi, diikuti oleh Fakultas Humaniora dan Fakultas Ekonomi yang masing-masing mencapai 50%.

Sebagai mahasiswa baru maupun tingkat lanjut, mereka dituntut untuk tidak hanya memahami teori, tetapi juga mengaplikasikan konsep tersebut dalam tugas-tugas yang membutuhkan analisis kritis dan reflektif

mendalam. Hal ini sesuai dengan penjelasan Steel (2007) bahwa prokrastinasi sering kali muncul akibat konflik antara tugas yang dianggap berat dan kurangnya motivasi untuk segera menyelesaikannya. Oleh karena itu, upaya untuk memahami dan mengatasi faktor-faktor yang memicu prokrastinasi menjadi sangat penting dalam menunjang keberhasilan akademik mahasiswa.

Prokrastinasi adalah kebiasaan menunda pekerjaan yang meluas dalam kehidupan sehari-hari, baik di lingkungan keluarga, akademik, organisasi, maupun tempat kerja. Prokrastinasi ditandai dengan kecenderungan untuk menunda tugas yang harus diselesaikan demi melakukan aktivitas lain yang tidak berkaitan dengan tugas utama. Misalnya, mahasiswa yang memiliki tugas penting sering kali mencari alasan untuk menundanya dan lebih memilih kegiatan yang lebih menyenangkan (Yanti et al., 2022).

Wolters (2003) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik terjadi ketika seseorang tidak menyelesaikan tugas dalam batas waktu atau menundanya hingga menit terakhir. Prokrastinasi adalah fenomena yang terdiri dari berbagai masalah kompleks yang saling berkaitan. Menurut Ghufron dan Risnawati (2010) juga menyebutkan bahwa prokrastinasi dapat dilihat dari beberapa sudut pandang: selain merupakan kecenderungan menunda pekerjaan, prokrastinasi bisa dipahami sebagai bentuk penghindaran tugas yang timbul akibat ketidaksukaan terhadap tugas tersebut dan ketakutan bahwa tugas tidak akan diselesaikan dengan baik.

Fenomena prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa semakin mengkhawatirkan seiring dengan meningkatnya tuntutan akademik di era modern. Banyak mahasiswa kesulitan mengelola waktu dan menyelesaikan tugas yang kompleks, sehingga terjebak dalam kebiasaan menunda-nunda pekerjaan. Oleh karena itu, penting untuk memahami faktor-faktor yang berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik. Faktor-faktor tersebut meliputi, conscientiousness (Kosasi et al., 2019), *Self regulated learning* (Kunti Mu'alima, 2021), kontrol diri dan efikasi diri (Paramithasari et al., 2022), dukungan sosial teman sebaya (Firmansyach et al., 2023) dan konsep diri (Rohmah et al., 2022). Pembelajaran yang diatur sendiri adalah tindakan yang diprakarsai oleh diri sendiri untuk mencapai tujuan, mengelola waktu, dan mengatur lingkungan fisik dan sosial. Ini membutuhkan kemampuan untuk menyesuaikan diri dan mengendalikan diri, terutama ketika menghadapi tugas yang sulit (Arum & Konradus, 2022). Selain itu, pembelajaran ini mencakup perencanaan, desain, pelaksanaan, dan evaluasi cara belajar secara mandiri.

Peneliti memulai observasi awal dengan pendekatan tidak terstruktur, yakni metode pengamatan yang dilakukan tanpa menggunakan instrumen standar seperti pedoman observasi. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengamati perilaku mahasiswa secara alami dalam konteks akademik mereka, baik di dalam kelas maupun dalam interaksi sosial di luar perkuliahan. Hasil observasi menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi umumnya

memiliki kemampuan pengaturan diri yang rendah dalam belajar. Mereka tampak kurang memiliki strategi perencanaan yang sistematis dan sering menunda penyelesaian tugas akademik, mencerminkan kelemahan dalam aspek *self-regulated learning*. Selain itu, mahasiswa yang cenderung menunda tugas juga terlihat kurang memperoleh dukungan sosial yang memadai dari lingkungan sekitar. Berdasarkan temuan tersebut, penelitian ini difokuskan pada *self-regulated learning* dan dukungan sosial, karena keduanya merupakan faktor dominan yang muncul pada mahasiswa dengan kecenderungan prokrastinasi tinggi.

Menurut Zimmerman (2002) Metakognisi, motivasi, dan perilaku adalah tiga komponen utama pembelajaran yang diatur sendiri (*self-regulated learning*). Pernyataan tersebut sejalan dengan pendapat Steel (2007) yang menyebutkan bahwa Kesusahan dalam mengatur diri sendiri adalah salah satu dari empat komponen yang dapat meningkatkan kemungkinan seseorang mengalami prokrastinasi.

Kekurangan dukungan sosial adalah salah satu faktor yang mendorong orang untuk mengabaikan tugas akademik, selain kemampuan belajar mandiri. (Sayekti & Sawitri, 2020). King (2010) mendefinisikan dukungan sosial sebagai umpan balik dan informasi yang menunjukkan bahwa seseorang dicintai, diperhatikan, dihormati, dihargai, dan merupakan bagian dari jaringan tanggung jawab dan komunikasi bersama. Mahasiswa perlu berkomunikasi dengan orang lain dan menerima bantuan karena mereka adalah makhluk sosial. Sumber bantuan pertama yang dapat

diperoleh mahasiswa adalah dukungan sosial dari orang tua mereka. Apresiasi, bantuan emosional, pendidikan, dan instrumental adalah beberapa contohnya. (Taylor, 2012).

Hubungan yang dimiliki seseorang dengan orang lain yang dapat menawarkan bantuan nyata atau informasi untuk membantu mereka saat mereka berada dalam kesusahan disebut dengan dukungan sosial (Handono & Bashori, 2013). Toding et al. (2015) mengatakan dukungan sosial adalah ketika seseorang mendapat cinta, perhatian, dan penghargaan dari orang lain. Menurut Handono dan Bashori (2013), keluarga, teman sebaya, dan orang-orang penting di lingkungan seseorang dapat memberikan dukungan sosial. Dukungan sosial juga dapat berupa kenyamanan psikis dan kenyamanan emosional yang diberikan. Dukungan sosial dapat membuat seseorang merasa dicintai, afeksi, tenang, percaya diri, dan kompeten. Ini juga dapat melindunginya dari efek buruk seperti stres (Kumalasari & Ahyani, 2012).

Penelitian yang dilakukan oleh Munawaroh et al. (2024) di SMP Muhammadiyah 9 Yogyakarta menunjukkan bahwa 17,2% siswa memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi, sementara 77,1% berada pada tingkat sedang, dan 5,7% pada tingkat rendah. Jannah dan Muis (2014) juga menemukan bahwa 55% dari 167 mahasiswa memiliki kecenderungan untuk prokrastinasi. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Anwar dan Dwiyantri (2021) menegaskan adanya hubungan negatif antara variabel *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik.

Dukungan sosial juga berperan penting dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Kristy (2019) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki dukungan sosial yang memadai dari orang tua cenderung memiliki pandangan hidup yang lebih positif, pengalaman hidup yang lebih baik, dan harga diri yang lebih tinggi, yang pada gilirannya meningkatkan motivasi mereka untuk menyelesaikan tugas sekolah. Penelitian Utami dan Duryati (2023) menemukan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik, sedangkan penelitian oleh Hanifah dan Muarifah (2023) membuktikan bahwa semakin besar dukungan sosial dari orang tua, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik siswa.

Mayoritas penelitian sebelumnya sering kali hanya melihat satu variabel independen saja yaitu dukungan sosial atau *self-regulated learning* sebagai prediktor penundaan akademik. Masih belum banyak ditemukan penelitian yang menekankan bagaimana kedua variabel ini bekerja sama untuk mempengaruhi perilaku menunda-nunda secara bersamaan. Oleh karena itu, dengan menyelidiki dampak interaksi antara *self-regulated learning* dan dukungan sosial, penelitian ini bertujuan untuk menutup kesenjangan tersebut tentang bagaimana dukungan sosial dan pembelajaran *self-regulated learning* dapat secara signifikan mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa.

Tingginya angka prokrastinasi akademik pada mahasiswa, terutama yang berasal dari latar belakang ilmu psikologi, menandakan adanya ketimpangan antara pengetahuan teoritis yang dimiliki dengan penerapan dalam kehidupan akademik sehari-hari. Jika tidak ditangani, perilaku ini dapat mengganggu proses belajar, menurunkan performa akademik, dan berdampak pada kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, peneliti memilih untuk melakukan penelitian ini dengan judul “Pengaruh *Self regulated learning* dan dukungan sosial terhadap tingkat prokrastinasi akademik”.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Bagaimana tingkat *Self regulated learning* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Bagaimana tingkat dukungan sosial pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Apakah terdapat pengaruh *Self regulated learning* terhadap tingkat prokrastinasi akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

5. Apakah terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat prokrastinasi akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
6. Apakah terdapat pengaruh *Self regulated learning* dan dukungan sosial terhadap tingkat prokrastinasi akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

C. Tujuan Penelitian

1. Untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
2. Untuk mengetahui tingkat *Self regulated learning* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
3. Untuk mengetahui tingkat dukungan sosial pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
4. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *Self regulated learning* terhadap tingkat prokrastinasi akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
5. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat prokrastinasi akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

6. Untuk mengetahui ada tidaknya pengaruh *Self regulated learning* dan dukungan sosial terhadap tingkat prokrastinasi akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat membantu kemajuan ilmu psikologi pendidikan, terutama dalam memahami faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada remaja. Selain itu, penelitian ini juga dapat memperluas penelitian tentang pembelajaran yang diatur sendiri (*self-regulated learning*) dan dukungan sosial dalam konteks perilaku akademik, dan bagaimana kedua variabel ini dapat digunakan untuk menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik.

2. Manfaat Praktis

- 2.1 Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini akan membantu mahasiswa memahami betapa pentingnya mendapatkan dukungan sosial dan pengaturan diri saat belajar agar tidak menunda tugas akademik.

- 2.2 Bagi Orang Tua dan Tenaga Pendidik

Studi ini dapat memberi tahu orang tua dan tenaga pendidik tentang pentingnya memberikan dukungan sosial yang tepat kepada remaja untuk membantu mereka mengurangi prokrastinasi akademik. Dengan mengetahui hal ini, orang tua dan guru dapat lebih baik mendorong dan membimbing siswa untuk menyelesaikan tugas akademik.

2.3 Bagi Institusi Pendidikan

Penelitian ini akan menjadi referensi bagi lembaga pendidikan untuk membuat program yang membantu untuk memperoleh keterampilan belajar secara mandiri dan untuk menciptakan lingkungan sosial yang mendukung agar mengurangi prokrastinasi akademik.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Kata "prokrastinasi" berasal dari bahasa Latin, yaitu gabungan dari "*pro*" yang berarti mendorong ke depan dan "*crastinus*" yang berarti esok hari, sehingga secara makna merujuk pada tindakan menunda sesuatu hingga hari berikutnya. Schuwenburg dan Lay (1995) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda menyelesaikan tugas-tugas akademik yang sebenarnya penting dan harus diselesaikan tepat waktu. Sementara itu, Solomon & Rothblum (1984) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik meliputi penundaan terhadap aktivitas-aktivitas akademik utama seperti menyelesaikan tugas, mempersiapkan ujian, dan mengikuti perkuliahan.

Menurut Ferrari (2010) Prokrastinasi merupakan perilaku menunda pelaksanaan atau penyelesaian tugas dengan menggantinya pada aktivitas lain yang kurang bermanfaat, sehingga berdampak pada menurunnya produktivitas dan tidak tercapainya target secara tepat waktu. Secara umum, prokrastinasi dibedakan menjadi dua kategori, yaitu prokrastinasi akademik dan non-

akademik. Prokrastinasi akademik terjadi dalam konteks formal yang berkaitan dengan tanggung jawab akademik, seperti menyelesaikan tugas sekolah atau pekerjaan kuliah. Sementara itu, prokrastinasi non-akademik merujuk pada penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas non-formal, seperti pekerjaan rumah tangga, aktivitas sosial, atau kewajiban di tempat kerja. (Ferrari et al., 1995).

Menunda kegiatan penting atau masalah yang membuat tidak nyaman dengan sengaja disebut prokrastinasi. Tanggung jawab akademis termasuk membaca, menyiapkan makalah, mengikuti tes, menghadiri kuliah, melakukan pekerjaan administratif, dan melakukan kinerja akademis yang baik secara keseluruhan. Seseorang yang menunda-nunda sesuatu dikenal sebagai prokrastinator. Pendidikan adalah tempat di mana perilaku menunda-nunda, kadang-kadang dikenal sebagai prokrastinasi, lebih umum terjadi.

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas yang berkaitan dengan aktivitas akademik.

2. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Didasarkan pada pendapat Ferrari (1995), ada empat aspek prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas:

1. Penundaan pelaksanaan dan pemulaian tugas

Seorang individu yang cenderung menunda-nunda sadar bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan. Namun, alih-alih langsung memulai, ia memilih untuk menanggukkan pekerjaan. Bahkan jika sudah memulai, ia masih kerap menunda hingga tugasnya benar-benar selesai.

2. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas

Individu yang sering menunda membutuhkan waktu lebih lama dari rata-rata dalam menyelesaikan pekerjaan. Mereka menghabiskan waktu yang dimiliki untuk persiapan yang berlebihan atau melakukan hal-hal yang tidak esensial bagi penyelesaian tugas, tanpa mempertimbangkan batas waktu yang tersedia.

3. Perbedaan waktu antara rencana dan kinerja sebenarnya

Seseorang yang menunda-nunda merasa sulit untuk mencapai tenggat waktu. Mereka sering mengalami penundaan dalam memenuhi tujuan mereka sendiri atau tenggat waktu yang telah ditetapkan oleh orang lain.

4. Berpartisipasi dalam kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas

Seorang individu yang menunda tugas dengan sengaja mengalihkan waktunya untuk aktivitas yang lebih menghibur, seperti menonton, berbincang, atau mendengarkan musik. Perilaku ini mengakibatkan waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan tugas malah dialihkan untuk melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan.

Jadi menurut Ferrari seseorang yang memiliki sifat prokrastinasi cenderung melakukan prokrastinasi biasanya menunjukkan beberapa karakteristik, seperti menunda memulai dan melaksanakan tugas, kesulitan atau keterlambatan dalam menyelesaikan pekerjaan, adanya selisih antara rencana dan realisasi kerja, serta kecenderungan memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan kewajiban.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Ghufon, M. N & Rini, R. S (2010), ada dua jenis faktor yang mempengaruhi keterlambatan akademik: faktor internal dan eksternal.

- 1) Faktor Internal, ini adalah elemen-elemen yang memengaruhi keterlambatan akademik. Komponen ini mencakup kesehatan fisik dan mental individu.

a. Kondisi fisik individu

Kondisi fisik adalah keadaan tubuh atau jasmani seseorang yang ditunjukkan dengan kesehatannya. Anak yang sehat secara akademis tidak sama dengan anak yang kekurangan gizi atau gizi buruk. Siswa juga dapat menunda belajar sebagai akibatnya. Anak-anak yang tidak sehat tidak dapat menyelesaikan tugas dengan benar, sehingga tidak dapat menyelesaikannya tepat waktu.

b. Kondisi psikologis individu

Keadaan emosi, perasaan, sikap, dan kondisi psikologis lainnya yang berhubungan dengan seseorang dianggap sebagai kondisi psikologis. Perkembangan perilaku menunda-nunda juga akan dipengaruhi oleh motivasi yang rendah. Menurut Milgram dkk., sifat kemampuan sosial yang direpresentasikan dalam tingkat kecemasan yang ditampilkan dalam kontak sosial merupakan salah satu faktor kepribadian individu yang mempengaruhi timbulnya perilaku menunda-nunda. Penundaan juga akan dipengaruhi secara negatif oleh tingkat motivasi individu. Seseorang cenderung tidak akan membolos jika mereka lebih termotivasi secara intrinsik untuk menyelesaikan kegiatan.

2) Faktor Eksternal adalah hal-hal yang terjadi di luar diri seseorang yang berdampak pada kecenderungan seseorang untuk menjadi terlambat dalam akademik mereka. Faktor-faktor eksternal juga memengaruhi kecenderungan seseorang untuk menjadi terlambat dalam akademik mereka. Ini termasuk:

a. Cara orang tua mendidik

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete (dalam Ghufron, M. N., & Risnawita, 2010) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah mempengaruhi kecenderungan anak perempuan yang tidak prokrastinator. Anak-anak yang cenderung menghindari keterlambatan juga cenderung bertindak dengan cara yang sama.

b. Kondisi lingkungan

Perilaku prokrastinasi akademik lebih sering ditemukan dalam lingkungan dengan tingkat pengawasan yang tinggi. Menariknya, kecenderungan ini tidak dipengaruhi oleh jenjang pendidikan maupun lokasi geografis institusi pendidikan, baik di daerah perkotaan maupun pedesaan.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa terdapat dua sumber utama yang berperan dalam munculnya perilaku prokrastinasi, yaitu faktor internal, yang mencakup aspek-aspek dalam diri individu

seperti motivasi, kepercayaan diri, dan regulasi diri, serta faktor eksternal, yang meliputi pengaruh lingkungan, seperti tekanan sosial atau tuntutan akademik. Kedua faktor ini dapat menjadi penyebab langsung maupun pemicu yang memperkuat kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas akademik.

4. Pengukuran Variabel Prokrastinasi Akademik

Dalam penelitian ini, pengukuran prokrastinasi akademik dilakukan menggunakan skala yang dikembangkan berdasarkan empat aspek utama menurut Ferrari (1995), yaitu: (1) kecenderungan menunda memulai atau menyelesaikan tugas, (2) keterlambatan dalam pengumpulan tugas, (3) adanya selisih waktu antara rencana dan pelaksanaan tugas, serta (4) memilih melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas akademik.

Instrumen yang digunakan merupakan hasil modifikasi dari alat ukur prokrastinasi akademik milik Nurwalidah (2020), yang disesuaikan dengan karakteristik responden pada penelitian ini. Proses modifikasi melibatkan penilaian ahli (*expert judgment*) dari pakar di bidang psikologi guna memastikan kejelasan item dan kesesuaian isi instrumen. Setelah revisi berdasarkan masukan para ahli, validitas dan reliabilitas instrumen diuji secara statistik menggunakan software SPSS. Instrumen akhir terdiri dari 20 butir pernyataan yang mencakup item positif (*favorable*) maupun negatif (*unfavorable*), yang dirancang untuk

menggambarkan berbagai perilaku prokrastinasi secara menyeluruh. Setiap item direspon menggunakan skala Likert empat poin, dengan pilihan: sangat tidak sesuai, tidak sesuai, sesuai, dan sangat sesuai, yang memberikan ruang bagi responden untuk menilai sejauh mana pernyataan tersebut mencerminkan perilaku prokrastinasi akademik.

5. Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam

Dalam Islam, kebiasaan menunda tugas akademik dianggap sebagai bentuk kelalaian terhadap amanah serta pemborosan waktu yang patut dikritisi. Prof. Dr. M. Quraish Shihab, seorang cendekiawan Muslim terkemuka di Indonesia, menggolongkan prokrastinasi ke dalam konsep ghaflah, yakni kelalaian spiritual yang dapat membawa dampak negatif. Dalam Tafsir Al-Mishbah (2005), saat menafsirkan QS. Al-Hasyr ayat 18, beliau menegaskan pentingnya kesadaran diri dalam mempersiapkan "hari esok", baik dalam konteks kehidupan duniawi maupun sebagai bekal untuk akhirat.

تَعْمَلُونَ بِمَا حَبِطُوا إِنَّ اللَّهَ إِنْ اللَّهُ وَإِنَّمَا لِعَعْدٍ قَدَّمْتُمْ مَا نَفْسٌ وَلْتَنْتَظِرُوا اللَّهُ اتَّقُوا الَّذِينَ آمَنُوا الَّذِينَ يَأْتِيهَا

Artinya : *“Wahai orang-orang yang beriman, bertakwalah kepada Allah dan hendaklah setiap orang memperhatikan apa yang telah diperbuatnya untuk hari esok (akhirat). Bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Mahateliti terhadap apa yang kamu kerjakan.”*
(Q.S Al-Hasyr : 18)

Menurut Quraish Shihab, ayat ini berfungsi sebagai peringatan agar manusia tidak terjebak dalam kelalaian dan tidak menunda perbuatan baik, termasuk dalam aspek akademik seperti belajar, menyelesaikan tugas, dan menuntut ilmu. Beliau menjelaskan bahwa kebiasaan menunda amal baik mencerminkan kesombongan tersembunyi, karena seseorang merasa masih memiliki banyak waktu untuk melakukannya. Selain itu, dalam bukunya *Wawasan Al-Qur'an* (2002), Quraish Shihab menguraikan konsep waktu dalam perspektif Al-Qur'an, terutama saat menafsirkan QS. Al-'Asr.

وَتَوَاصَوْا بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا الصَّالِحَاتِ وَعَمِلُوا آمَنُوا الَّذِينَ إِلَّا خُسْرٍ لِّفِي الْإِنْسَانِ إِنَّ وَالْعَصْرِ
بِالصَّبْرِ

Artinya : *“Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar berada dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan saling menasihati untuk kebenaran dan kesabaran.”*(QS Al-'Asr: 1-3).

Dalam surah tersebut, waktu digambarkan sebagai "modal utama kehidupan" yang dianugerahkan oleh Allah. Menyia-nyiakan waktu, termasuk dengan menunda-nunda tugas, menjadikan seseorang tergolong dalam kelompok yang merugi. Quraish Shihab menekankan bahwa prokrastinasi bukan sekadar ketidakefisienan dalam menjalani hidup, tetapi juga mencerminkan kegagalan dalam memahami amanah serta kesempatan yang diberikan oleh Allah SWT. Islam, melalui wahyu

dan ajaran Nabi, menggarisbawahi pentingnya kesungguhan, disiplin waktu, dan tanggung jawab dalam setiap aspek kehidupan, termasuk dalam dunia akademik. Seorang muslim yang dengan sadar menunda tugasnya, padahal memiliki kemampuan untuk menyelesaikannya lebih awal, telah menya-nyiakan nikmat waktu dan peluang yang diberikan. Oleh karena itu, mengatasi kebiasaan menunda bukan hanya sekadar kewajiban moral, tetapi juga merupakan bentuk ibadah dan ketaatan kepada Allah SWT.

B. Self regulated learning

1. Pengertian *Self Regulated Learning*

Nama lain dari *self-regulated learning* adalah kemandirian dalam belajar dan pengaturan diri dalam belajar. Menurut Santrock (2009) menegaskan bahwa *self-regulated learning* memerlukan pembangkitan diri dan pemantauan diri terhadap ide, perasaan, dan tindakan seseorang untuk mencapai tujuan tertentu, yang mungkin bersifat sosio-emosional atau akademis. Pelajar yang mandiri lebih mungkin untuk mengontrol perilaku mereka sendiri dan akan membantu kesuksesan mereka. Karakteristik pelajar yang otonom atau mandiri meliputi keinginan untuk belajar lebih banyak, kemampuan untuk tetap termotivasi, kesadaran akan kondisi emosional mereka, teknik pengaturan emosi, evaluasi dan peningkatan strategi, dan adaptasi. *Self-regulated learning* adalah suatu proses aktif dan terarah di mana individu menetapkan tujuan belajar serta secara sadar mengawasi, mengelola, dan

mengendalikan motivasi, cara berpikir (metakognisi), dan perilaku mereka. Proses ini berlangsung dengan tetap mempertimbangkan tujuan yang ingin dicapai serta kondisi lingkungan tempat belajar, sehingga memungkinkan individu untuk menyesuaikan strategi belajar sesuai kebutuhan (Woltres et al., 2005).

Menurut Zimmerman (2002) *self-regulated learning* adalah sebuah proses di mana seseorang secara aktif terlibat dalam semua aspek pendidikan mereka, termasuk perilaku, motivasi, dan metakognisi. Selain itu, ia mengeluarkan model pembelajaran yang diatur sendiri yang menjelaskan bagaimana seseorang menggunakan teknik pembelajaran tertentu untuk memenuhi tujuan pelajaran berdasarkan keinginannya sendiri, motivasi, dan metakognitif. Selain itu, ia percaya bahwa cara terbaik untuk menunjukkan seberapa baik seseorang belajar adalah menerapkan *self regulated learning*.

Berdasarkan uraian sebelumnya, *self-regulated learning* dapat diartikan sebagai kemampuan individu untuk secara mandiri mengatur dan mengelola proses belajarnya. Pembelajaran ini melibatkan proses yang aktif dan konstruktif, di mana seseorang menetapkan tujuan yang ingin dicapai dan secara sadar memantau, mengendalikan, serta menyesuaikan motivasi, pola pikir, dan perilaku belajarnya. Seluruh proses tersebut berlangsung dalam kerangka pencapaian tujuan tertentu dan turut dipengaruhi oleh lingkungan belajar yang melingkupinya.

2. Aspek-aspek *Self Regulated Learning*

Zimmerman (2002) membagi *self-regulated learning* ke dalam tiga aspek utama sebagai berikut :

1. Metakognisi

Metakognisi adalah kapasitas seseorang untuk menginstruksikan, merencanakan, mengorganisasikan, atau mengatur, memonitor, dan menilai proses belajar orang tersebut. Schraw (dalam Martinez, Young, 1997) menegaskan bahwa pengetahuan tentang kognisi mencakup pengetahuan tentang kekuatan dan kelemahan diri sendiri, serta pengetahuan tentang metode dan konteks di mana metode tersebut digunakan. Regulasi kognitif meliputi perencanaan, pengamatan, dan perbaikan perilaku. Untuk mengatur atau meregulasi kognisi, manusia harus terlibat dalam berbagai proses kognitif dan metakognitif yang meminta mereka untuk mengubah dan menyesuaikan pikiran mereka. Untuk mengatur pikiran dan pembelajaran mereka, manusia dapat menggunakan teknik pengorganisasian, elaborasi, dan latihan.

2. Motivasi

Suatu pendorong yang ada dalam diri seseorang untuk belajar secara mandiri dikenal sebagai motivasi. Motivasi ini terdiri dari pandangan mereka tentang seberapa baik mereka bisa, apa yang mereka bisa lakukan, dan seberapa bebas mereka bertindak.

Menurut Martinez et al. (1997), Persepsi orang tentang kompetensi dan kebutuhan dasar mereka untuk mengendalikan diri terkait dengan motivasi. Teknik untuk mengelola motivasi termasuk memulai, mengendalikan, atau meningkatkan keinginan untuk memulai, bersiap-siap untuk tugas berikutnya, atau menyelesaikan aktivitas tertentu atau aktivitas yang digerakkan oleh tujuan. Tindakan, pikiran, dan perilaku siswa yang bertujuan untuk memengaruhi pilihan, ketekunan, dan upaya mereka dalam menyelesaikan tugas akademis semuanya dianggap sebagai bentuk regulasi motivasi.

3. Perilaku

Menurut Zimmerman perilaku individu mencakup usaha untuk mengatur diri sendiri, membuat pilihan, dan memanfaatkan lingkungan yang mendukung proses pembelajaran. Teknik dalam pengaturan perilaku merupakan cara seseorang mengendalikan tindakan yang terlihat secara fisik. Bandura (dalam Zimmerman, 1989) menjelaskan bahwa perilaku merupakan bagian dari individu, namun tidak mewakili aspek internal dari "diri", seperti motivasi, emosi, dan proses berpikir. Namun, karena perilaku ini biasanya dianggap sebagai pengaturan diri, orang dapat melihat, mengamati, dan mencoba mengelola dan mengaturnya. Regulasi perilaku meliputi kontrol waktu dan lingkungan (*learning environment*), usaha (*effort*), dan pencarian bantuan (*help seeking*).

Jadi aspek *self-regulated learning* yang telah dijelaskan di atas ada tiga yaitu metakognisi, motivasi dan perilaku. Ketiga elemen dari *self-regulated learning* tersebut akan membantu dalam mengontrol kegiatan belajar diri sendiri ketika diterapkan secara tepat sesuai dengan kebutuhan dan keadaan.

3. Faktor-Faktor *Self-Regulated Learning*

Menurut Zimmerman (1989) *self-regulated learning* dipengaruhi oleh tiga faktor utama yaitu *person*, *behaviour*, dan *environment* yang saling berinteraksi satu sama lain :

a. Faktor *Person*

Zimmerman (1989), mengatakan bahwa *Self-regulated learning* dalam diri seseorang dipengaruhi oleh beberapa aspek, seperti *self-efficacy*, pengetahuan, proses metakognisi, tujuan, dan afeksi. *Self-efficacy* berperan penting dalam penerapan *self-regulated learning*, karena sebelum mencapai tujuan akhir, seseorang perlu memiliki keyakinan terhadap kemampuannya sendiri. Selain itu, pengetahuan yang dimiliki juga berkontribusi dalam pemilihan strategi belajar yang tepat, termasuk kapan dan mengapa strategi tersebut efektif. Sementara itu, metakognisi berfungsi untuk mengontrol aspek kognitif, seperti pemilihan strategi, pemantauan penggunaannya, serta perencanaan dan penetapan tujuan. Kondisi afeksi, seperti reaksi emosional

seseorang, juga berpengaruh dalam proses ini. Misalnya, kecemasan dapat menghambat penggunaan metakognisi dan mengganggu pencapaian tujuan belajar.

b. Faktor *Behaviour*

Menurut Zimmerman (1989), mengidentifikasi beberapa perilaku yang berkontribusi terhadap *self-regulated learning*, yaitu *self-observation*, *self-judgement*, dan *self-reaction*. *Self-observation* mengacu pada pemantauan sistematis terhadap performa diri, sehingga individu dapat menilai sejauh mana kemajuan yang telah dicapai dalam mencapai tujuan. *Self-judgement* berfungsi sebagai mekanisme perbandingan antara performa aktual dengan standar atau target yang telah ditetapkan. Sementara itu, *self-reaction* merupakan respons individu terhadap hasil yang diperoleh, yang kemudian digunakan untuk meningkatkan efektivitas belajar.

c. Faktor *Environment*

Lingkungan memiliki peran penting dalam proses *self-regulated learning*, baik dalam bentuk lingkungan fisik maupun sosial. Lingkungan sosial, seperti keluarga, sekolah, dan pergaulan, dapat memberikan dukungan dalam berbagai bentuk, termasuk dukungan emosional, penghargaan, bantuan material seperti dukungan finansial, serta informasi yang relevan. Ketika

faktor lingkungan ini terpenuhi, individu lebih mampu mengelola pengalaman belajarnya secara efektif, sehingga dapat mencapai hasil belajar yang optimal.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat tiga faktor utama *person*, *behaviour*, dan *environment* yang saling berinteraksi untuk membentuk pola belajar yang efektif. Ketiga faktor ini saling mempengaruhi, membentuk sistem belajar yang memungkinkan individu mencapai hasil akademik yang optimal secara mandiri.

4. Pengukuran Variabel *Self-Regulated Learning*

Dalam penelitian ini, pengukuran *self-regulated learning* didasarkan pada pendekatan yang dikembangkan oleh Zimmerman (2002), yang mencakup tiga aspek utama, yaitu: metakognisi, motivasi, dan perilaku. Instrumen yang digunakan merupakan hasil modifikasi dari alat ukur *self-regulated learning* yang disusun oleh Nurwalidah (2020), yang kemudian dimodifikasi agar sesuai dengan karakteristik subjek penelitian.

Proses penyesuaian dilakukan melalui tahap *expert judgment* oleh ahli di bidang psikologi pendidikan dan pengukuran untuk memastikan kejelasan dan kesesuaian isi setiap item pernyataan. Setelah memperoleh masukan dari pakar di bidang psikologi, peneliti melanjutkan dengan pengujian validitas dan reliabilitas instrumen secara statistik menggunakan perangkat lunak SPSS. Skala ini terdiri

atas 15 item yang mencakup pernyataan *favorable* maupun *unfavorable*, dan disusun dalam bentuk skala Likert empat poin, yaitu: sangat tidak sesuai, tidak sesuai, sesuai, dan sangat sesuai. Format ini memungkinkan responden untuk mengekspresikan tingkat persetujuan mereka terhadap setiap pernyataan secara lebih akurat dan objektif.

5. *Self-Regulated Learning* dalam Perspektif Islam

Al-Qur'an sebagai pedoman hidup bagi seorang Muslim menekankan pentingnya regulasi diri, meskipun tidak secara eksplisit menggunakan istilah *self-regulation*. Ajarannya memberikan arahan bagi individu dalam mengelola perilaku, pikiran, dan emosi agar tercipta keseimbangan dalam kehidupan. Surah Ar-Ra'd ayat 11 menegaskan bahwa manusia memiliki kemampuan untuk mengendalikan dan mengatur dirinya sendiri. Motivasi terbesar berasal dari dalam diri seseorang, yang dapat membentuk perilaku sehari-hari tanpa harus dipengaruhi oleh faktor eksternal

يُعَيِّرُوا حَتَّىٰ بِقَوْمٍ مَا يُعَيِّرُ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ أَمْرٌ مِّنْ يَّحْفَظُونَهُ خَلْفَهُ وَمِنْ يَدَيْهِ بَيْنَ مَن مَّعْقَبَاتٍ ه
وَالِ مِنْ دُونِهِ مَن لَّهُمْ وَمَا لَهُ مَرَدٌ فَلَا سُوءًا بِقَوْمٍ اللَّهُ أَرَادَ وَإِذَا بَانَفْسِهِمْ مَا

Artinya : “*Baginya (manusia) ada (malaikat-malaikat) yang menyertainya secara bergiliran dari depan dan belakangnya yang menjaganya atas perintah Allah. Sesungguhnya Allah tidak mengubah keadaan suatu kaum hingga mereka mengubah apa yang ada pada diri mereka. Apabila Allah menghendaki keburukan terhadap suatu kaum,*

tidak ada yang dapat menolaknya, dan sekali-kali tidak ada pelindung bagi mereka selain Dia.” (Q.S Ar-Ra’du : 11)

Manusia mengarahkan tindakan mereka secara proaktif dengan menetapkan tujuan yang bermakna, yang kemudian mendorong kemampuan dan usaha berdasarkan perkiraan antisipatif tentang langkah-langkah yang diperlukan untuk mencapainya. Sejalan dengan ajaran Islam, Allah Swt. memerintahkan manusia untuk berbuat baik dan berikhtiar, sehingga individu dapat mengatur serta mengendalikan tindakan dan usahanya sesuai dengan tujuan yang telah ditetapkan. Allah Swt. memberikan hasil atas setiap usaha yang dilakukan manusia, dan apapun hasilnya, manusia diajarkan untuk menerimanya dengan lapang dada. Dalam Islam, kontrol diri dan pengaturan diri merupakan bagian dari kesabaran (Ahmad, 2023).

C. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Setiap manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendirian. Karena itu, mereka membutuhkan bantuan orang lain dalam berbagai bentuk, seperti perhatian, dukungan, dan kolaborasi untuk mengatasi tantangan kehidupan. Para ahli memberikan banyak arti tentang dukungan sosial. Menurut Sarafino (2011), dukungan sosial terjadi ketika seseorang atau sekelompok orang menerima seseorang dan memberinya kesan bahwa ia dicintai, diperhatikan, dihargai, dan dibantu. Wahaningsih (2013), Orang yang merasa diperhatikan,

dihormati, dan dihargai oleh orang-orang di sekitarnya dikatakan memiliki dukungan sosial, yang meningkatkan kemampuan mereka untuk beroperasi, mengelola stres, dan mempertahankan diri dari hal-hal negatif.

Pada dasarnya, dukungan sosial merupakan bentuk bantuan, perhatian, dan interaksi sosial yang diberikan oleh individu maupun lembaga kepada orang lain dalam berbagai kondisi. Istilah ini menggambarkan bagaimana hubungan sosial dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan mental dan fisik seseorang. Melalui dukungan sosial, seseorang dapat merasa dihargai, disayangi, lebih tenang, percaya diri, dan memiliki kemampuan. Selain itu, dukungan ini juga berperan dalam mengurangi dampak buruk dari stress (Fani Kumalasari, 2020).

Menurut Sarafino (2011) Dukungan sosial merujuk pada bantuan yang diberikan oleh orang lain kepada seseorang. Bentuk dukungan ini dapat meliputi dukungan emosional, penghargaan, bantuan praktis (instrumental), serta informasi yang bermanfaat. Pierce (2010) mendefinisikan dukungan sosial sebagai bantuan emosional tidak resmi yang diberikan oleh kerabat dan teman kepada seseorang untuk membantu mereka menghadapi masalah sehari-hari dan keadaan darurat. Dukungan sosial mengacu pada individu tertentu yang secara langsung memberikan bimbingan, inspirasi, dan dukungan serta

petunjuk ketika mereka menghadapi masalah atau tantangan dalam menjalankan tugas.

Dukungan sosial merupakan kebutuhan penting bagi manusia sebagai makhluk sosial. Dukungan sosial berperan dalam meningkatkan kesehatan mental, kemampuan beradaptasi, serta perlindungan terhadap stres dan dampak negatif lainnya. Dengan memberikan rasa dicintai, dihargai, dan diperhatikan, dukungan sosial membantu seseorang merasa lebih percaya diri, kompeten, dan mampu mengelola tekanan hidup.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (2011) dukungan sosial adalah transaksi interpersonal yang dapat mencakup berikut:

a. Dukungan emosional

Empati dan perhatian adalah komponen dukungan emosional ini. Perhatian adalah perasaan yang sama yang dimiliki orang lain terhadap seseorang yang bertujuan untuk membantu mereka dengan masalah mereka. Sebagai contoh, seorang teman akan bersedia membantu temannya ketika dia mengalami masalah di sekolah karena dia pernah membantunya. Perhatian adalah kepedulian orang lain terhadap seseorang dalam bentuk sikap, perilaku, dan tingkah laku yang membentuk jalinan relasi yang hangat yang memungkinkan seseorang untuk mengatasi masalah mereka.

b. Dukungan Penghargaan

Perbandingan positif dengan orang lain, dorongan atau persetujuan dengan pikiran atau perasaan seseorang, dan penghargaan atau kekaguman yang positif terhadap seseorang adalah contoh-contoh dari dukungan penghargaan ini. Ketika seseorang berperilaku baik di lingkungannya, ia akan dipuji atau dihargai oleh orang lain di sekitarnya. Sehingga membantu orang menjadi lebih percaya diri dan dihargai, terutama penting ketika mereka berada dalam situasi tekanan atau kurang percaya diri. Misalnya, ketika seorang mampu mempresentasikan dengan baik ketika di kelas, dosen akan memberikan apresiasi positif kepada mahasiswa tersebut.

c. Dukungan instrumental

Jenis dukungan yang melibatkan bantuan langsung kepada seseorang sesuai dengan kebutuhannya, seperti bantuan finansial atau bantuan dalam bentuk barang dan jasa. Misalnya, teman seorang siswa dengan senang hati akan membantunya, baik secara materi maupun nonmateri, jika dia mengalami kesulitan membayar biaya kuliahnya.

d. Dukungan informasi

Dukungan dapat berupa nasehat, petunjuk, saran, atau umpan balik yang memberikan informasi tentang cara memecahkan masalah sehingga orang dapat menemukan solusi untuk masalah

mereka. Karena kebanyakan siswa saat ini membutuhkan nasihat dari guru dan orang tua, mereka sering menerima dukungan informatif ini. Orang tua biasanya memberi tahu anak-anak mereka ketika mereka berperilaku buruk di sekolah.

Jadi aspek dukungan sosial yang disebutkan Sarafino terdapat lima diantaranya dukungan sosial, dukungan instrumental, dukungan penghargaan dan dukungan informatif .

3. Bentuk-bentuk Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan bantuan yang berasal dari orang-orang terdekat yang memiliki kedekatan emosional dengan seseorang, seperti keluarga, sahabat, atau guru. Bantuan ini bisa berupa perhatian, penguatan, dukungan moral, penerimaan, maupun bentuk pertolongan lainnya yang bertujuan untuk membantu individu menghadapi masa-masa sulit atau mengurangi tekanan yang dirasakan.

a. Dukungan sosial dari orang tua

Keluarga adalah tempat pertama di mana seorang anak dibesarkan dan memenuhi kebutuhan fisik dan psikologisnya, sehingga orang tua atau keluarga memberikan dukungan sosial yang penting. (Ardiansyah, 2019). Orang tua memainkan peran krusial sebagai penyedia utama dukungan emosional. Ketika anak mengalami kesepian, kesedihan, atau kecemasan, kehadiran orang tua yang penuh empati—dengan mendengarkan secara sabar, memberikan bimbingan yang menenangkan, dan

menyampaikan afeksi melalui pelukan—memberikan rasa aman dan kenyamanan. Dukungan ini membantu remaja dalam mengembangkan kemampuan mengelola emosi secara sehat dan mendorong mereka untuk terbuka dalam menyampaikan perasaan.

b. Dukungan sosial dari dosen

Dukungan sosial dari dosen berperan penting dalam mendukung perkembangan akademik, emosional, dan profesional mahasiswa. Dosen berperan penting dalam memberikan dukungan akademik dan profesional kepada mahasiswa. Menurut Tinto (1993), dukungan yang diberikan dosen berperan penting dalam meningkatkan keterlibatan mahasiswa serta keberhasilan akademik mereka. Dosen dapat berkontribusi melalui bimbingan akademik, membantu mahasiswa memahami materi perkuliahan, memberikan umpan balik terhadap tugas yang dikerjakan, serta mendukung pengembangan keterampilan penelitian yang diperlukan dalam studi mereka. Selain itu, dosen yang menunjukkan empati dan peduli dapat menciptakan lingkungan belajar yang nyaman, mendorong partisipasi aktif, dan meningkatkan kesejahteraan psikologis mahasiswa. Hubungan baik dengan dosen juga membuka peluang jejaring profesional, seperti rekomendasi untuk beasiswa, pekerjaan, atau studi lanjut. Dengan dukungan

yang tepat, dosen berkontribusi besar pada keberhasilan mahasiswa, baik dalam studi maupun persiapan menghadapi masa depan.

c. Dukungan sosial dari teman sebaya

Pratama dan Diana (2017) mengatakan dukungan sosial teman sebaya berarti bahwa teman sebaya dapat membantu remaja memahami apa yang harus mereka lakukan untuk bersosialisasi dengan lingkungannya dan memberikan mereka kesempatan untuk mencoba berbagai peran dalam menyelesaikan masalah untuk membangun identitas diri yang sempurna.

Selain itu, dukungan sosial dari teman sebaya sangat penting untuk kesehatan mental remaja. Saat remaja merasa terpuruk, mereka dapat memberikan perspektif yang berbeda, nasihat yang bijak, atau hanya memberikan dukungan moral. Ini membuat remaja merasa lebih terisolasi dan membantu mereka mengatasi stres dan masalah dalam hidup. Teman sebaya juga membantu remaja menjadi lebih percaya diri dan menghargai diri mereka sendiri. Mereka sering memberikan pujian dan dorongan yang mendorong remaja untuk mewujudkan potensi mereka dan mencapai tujuan mereka. Teman sebaya yang memberi dukungan positif dapat mendorong remaja untuk mencapai mimpinya.

Dukungan sosial dapat bersumber dari berbagai macam hal, dalam penelitian ini sumber yang difokuskan terdiri dari tiga hal yaitu dukungan sosial dari orang tua, dukungan sosial dari dosen, dan dukungan sosial dari teman sebaya.

4. Faktor – Faktor Dukungan Sosial

Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Cohen dan Syme (1985) adalah sebagai berikut :

a) Pemberi dukungan sosial

Dukungan yang konsisten dari sumber yang sama lebih bermakna dibandingkan dukungan dari sumber yang berbeda, karena keterikatan emosional dan tingkat kepercayaan penerima dukungan cenderung lebih kuat.

b) Jenis dukungan

Dukungan yang selaras dengan kondisi yang sedang dialami akan memberikan manfaat yang besar dan berarti bagi individu yang menerimanya.

c) Penerima dukungan

Sifat-sifat penerima dukungan, seperti kepribadian, kebiasaan hidup, dan peran sosial, turut menentukan tingkat keberhasilan dukungan yang diberikan. Dukungan akan lebih optimal jika baik pemberi maupun penerima memiliki kemampuan untuk memperoleh dan mempertahankan bentuk dukungan tersebut.

d) Lamanya pemberian dukungan

Waktu pemberian dukungan memengaruhi kemampuan pemberi dalam menyediakan bantuan dalam jangka waktu tertentu.

5. Pengukuran Variabel Dukungan Sosial

Pengukuran terhadap tingkat dukungan sosial dalam penelitian ini mengacu pada empat aspek utama yang dikemukakan oleh Sarafino (2011), yaitu: dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasiserta dukungan instrumental, yang melibatkan bantuan nyata seperti pemberian waktu, tenaga, atau materi. Instrumen yang digunakan merupakan hasil modifikasi dari alat ukur dukungan sosial yang dikembangkan oleh Prihandrijani (2016).

Penyesuaian dilakukan agar instrumen sesuai dengan konteks penelitian, dengan terlebih dahulu melalui proses *expert judgment* oleh pakar di bidang psikologi guna menilai ketepatan isi serta kejelasan butir pernyataan. Setelah melalui proses revisi berdasarkan masukan dari ahli, peneliti melakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen secara statistik menggunakan software SPSS untuk memastikan keandalan data yang diperoleh. Instrumen akhir terdiri atas 37 item pernyataan yang mencakup baik item *favorable* (positif) maupun *unfavorable* (negatif). Seluruh pernyataan dijawab menggunakan skala Likert empat poin, yaitu: sangat tidak sesuai, tidak sesuai, sesuai, dan sangat sesuai, yang memberikan kesempatan bagi responden untuk menilai sejauh mana

pernyataan mencerminkan pengalaman dukungan sosial yang mereka alami.

6. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam

Islam mengajarkan bahwa manusia adalah makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri, sehingga memberikan dukungan dalam bentuk emosional, spiritual, dan material menjadi bagian dari ajaran agama. Dukungan sosial dalam Islam tidak hanya berfungsi untuk memenuhi kebutuhan duniawi, tetapi juga menjadi sarana untuk memperkuat keimanan dan ketakwaan. Prinsip ini ditegaskan dalam firman Allah SWT, yang mengajak umat-Nya untuk saling membantu dalam kebaikan dan ketakwaan.

الْمُنْكَرَ عَنِ وَيَنْهَوْنَ بِالْمَعْرُوفِ يَا مُرُونَ بَعْضُ أَوْلِيَاءَ بَعْضُهُمْ وَالْمُؤْمِنَاتُ وَالْمُؤْمِنُونَ
 اللَّهُ إِنَّ اللَّهَ سَيَرْحَمُهُمْ أَوْلِيَاكَ وَرَسُولَهُ اللَّهُ وَيُطِيعُونَ الزَّكَاةَ وَيُؤْتُونَ الصَّلَاةَ وَيُؤْتُونَ
 حَكِيمًا عَزِيزًا

Artinya : *“Orang-orang mukmin, laki-laki dan perempuan, sebagian mereka menjadi penolong bagi sebagian yang lain. Mereka menyuruh (berbuat) makruf dan mencegah (berbuat) mungkar, menegakkan salat, menunaikan zakat, dan taat kepada Allah dan Rasul-Nya. Mereka akan diberi rahmat oleh Allah. Sesungguhnya Allah Mahaperkasa lagi Mahabijaksana.”* (Q.S At-Taubah : 71)

Ayat ini menekankan bahwa sesama mukmin memiliki kewajiban sosial untuk saling mendukung, menasihati, dan menjaga dalam

kebaikan, yang menjadi inti dari konsep dukungan sosial dalam Islam. Fazlur Rahman, seorang cendekiawan Muslim, juga menyoroti bahwa nilai-nilai seperti keadilan, kasih sayang, dan ukhuwah merupakan prinsip fundamental bagi masyarakat Islam yang sehat. Dukungan sosial dalam Islam tidak hanya bersifat interpersonal, tetapi juga merupakan tanggung jawab moral dan ibadah sosial yang akan dipertanggungjawabkan di hadapan Allah. Oleh karena itu, dukungan sosial dalam Islam memiliki dimensi psikologis, etika, dan spiritual. Memberikan dukungan kepada sesama adalah wujud nyata dari pengamalan iman, sekaligus membangun lingkungan sosial yang harmonis dan penuh kasih sayang (Rahman, 1982).

D. Pengaruh *Self Regulated Learning* dan dukungan sosial terhadap tingkat Prokratinasi akademik

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang ditandai dengan kecenderungan individu untuk sengaja menunda penyelesaian tugas akademik, meskipun mereka menyadari dampak negatif yang dapat timbul akibat penundaan tersebut. Fenomena ini umum terjadi di kalangan mahasiswa dan menjadi salah satu hambatan utama dalam pencapaian prestasi akademik yang optimal. Dari aspek internal, *self-regulated learning* berperan dalam perilaku ini, sementara dari perspektif eksternal, dukungan sosial juga memiliki pengaruh terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik.

Menurut Zimmerman (2000), *self-regulated learning* merujuk pada kemampuan mahasiswa dalam mengelola proses belajar mereka secara sadar dan sistematis. Mahasiswa dengan tingkat *self-regulated learning* yang tinggi mampu menyusun strategi belajar, mengatur waktu secara efektif, memantau perkembangan akademik, serta mengevaluasi hasil belajar secara mandiri. Dalam konsep Zimmerman, *self-regulated learning* terdiri dari tiga aspek utama: metakognisi, motivasi, dan perilaku. Dukungan sosial sebagai faktor eksternal memiliki peran krusial dalam membentuk perilaku akademik mahasiswa. Menurut Sarafino (2006), dukungan sosial terdiri dari empat aspek utama: dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan informasi, dan dukungan instrumental.

Dalam hal ini, aspek metakognisi dari *self-regulated learning* memungkinkan mahasiswa untuk merancang strategi belajar, memonitor kemajuan, dan mengevaluasi hasilnya. Namun, agar proses ini berjalan efektif, dibutuhkan dukungan informasi, seperti arahan tugas yang jelas dari dosen atau diskusi akademik dengan teman. Ketika informasi ini tersedia, mahasiswa lebih siap dan percaya diri memulai tugas, sehingga penundaan awal dapat diminimalisasi.

Sementara itu, aspek motivasi dalam *self-regulated learning* yakni dorongan internal, efikasi diri, dan harapan keberhasilan sangat erat kaitannya dengan dukungan emosional dan penghargaan. Ketika mahasiswa merasa didukung secara emosional dan dihargai atas usahanya, mereka cenderung mempertahankan energi dan tekad dalam menyelesaikan tugas.

Hal ini secara langsung mengurangi keterlambatan dalam penyelesaian tugas, karena mereka memiliki alasan emosional dan sosial untuk menyelesaikan pekerjaan tepat waktu. Sebaliknya, kurangnya motivasi yang tidak didukung oleh lingkungan sosial dapat menyebabkan mahasiswa menunda tugas hingga mendekati tenggat waktu.

Aspek perilaku dari *self-regulated learning*, yang mencakup kemampuan mengatur waktu, mengelola lingkungan belajar, dan bertahan menghadapi distraksi, sangat dipengaruhi oleh dukungan instrumental, seperti penyediaan fasilitas belajar, akses terhadap sumber belajar, atau bantuan teknis. Ketika dukungan ini tersedia, mahasiswa lebih mampu menjaga kesesuaian antara rencana dan pelaksanaan, sehingga kesenjangan antara waktu yang ditargetkan dan kinerja aktual dapat ditekan. Sebaliknya, tanpa dukungan praktis ini, mahasiswa lebih mudah kehilangan ritme belajar dan gagal memenuhi jadwal yang telah dirancang.

Akhirnya, kecenderungan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan sebagai bentuk pelarian dari tugas akademik dapat ditekan ketika seluruh komponen *self-regulated learning* dan dukungan sosial bekerja secara terpadu. Motivasi yang kuat, strategi belajar yang jelas, dan lingkungan sosial yang suportif akan membangun komitmen akademik yang tinggi, sehingga mahasiswa lebih mampu mengelola keinginan sesaat untuk menghindari tugas. Dengan demikian, keterkaitan antara aspek-aspek *self-regulated learning* dan dukungan sosial secara langsung berpengaruh pada seluruh dimensi prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa

intervensi untuk mengurangi prokrastinasi harus mencakup penguatan keterampilan regulasi diri sekaligus penciptaan lingkungan sosial yang mendukung keberhasilan belajar.

Sebuah penelitian yang dilakukan oleh Wolters (2003) menemukan bahwa *self-regulated learning* yang baik membantu siswa mengatur waktu dan tugas mereka. Ini dapat membantu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik. Studi Klassen, Krawchuk, dan Rajani (2008) mengidentifikasi adanya hubungan antara *self-regulated learning*, dukungan sosial, dan perilaku prokrastinasi akademik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa kemampuan *self-regulated learning* yang tinggi berperan dalam menurunkan kecenderungan prokrastinasi. Remaja yang memiliki kemampuan belajar mandiri yang baik serta memperoleh dukungan sosial yang memadai cenderung menunjukkan tingkat prokrastinasi yang lebih rendah dibandingkan dengan mereka yang memiliki kemampuan serupa tetapi minim dukungan sosial.

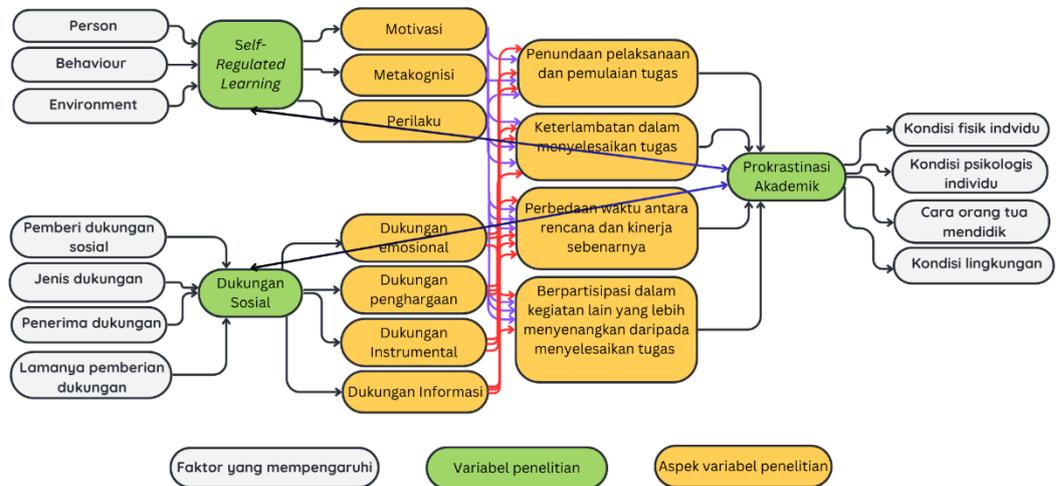
Selain itu, studi yang dilakukan oleh Chotimah dan Nurmufida (2020) juga mengungkapkan adanya pengaruh negatif antara *self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik, yang berarti semakin tinggi kemampuan pengaturan diri dalam belajar, maka semakin rendah kecenderungan untuk menunda tugas akademik. Kemudian hasil dari penelitian Marda, Sunawan, dan Kurniawan (2019) menunjukkan *self regulated learning* efektif dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik. Kemudian penelitian Hanifah dan Rusmawati (2019) juga

memberikan hasil yang serupa yaitu *self regulated learning* mampu menurunkan prokrastinasi akademik.

Selain *self regulated learning* penelitian oleh Syahrina dan Muarifah (2023) memberikan hasil jika dukungan sosial teman sebaya dapat menurunkan prokrastinasi akademik. Studi oleh Firmansyach, Kusdaryani, dan Lestari (2023) tentang dukungan sosial teman sebaya menemukan hubungan negatif sebesar 50,5% antara dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik. Sisterindah dan Qomariyah (2023) dalam penelitiannya memberikan hasil jika dukungan sosial dari orang tua mampu mengurangi tingkat prokrastinasi akademik.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih baik tentang bagaimana kombinasi *self regulated learning* dan dukungan sosial secara signifikan berkontribusi pada penurunan prokrastinasi akademik mahasiswa. Dengan memahami bagaimana kedua faktor tersebut berinteraksi, penelitian ini diharapkan dapat memberikan dasar untuk mengembangkan program intervensi yang lebih baik dalam meningkatkan kemampuan *self regulated learning* dan mengoptimalkan dukungan sosial, sehingga dapat mengurangi tingkat prokrastinasi akademik.

E. Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

- *Self-Regulated Learning* sebagai variabel X1
- Dukungan Sosial sebagai variabel X2
- Prokrastinasi Akademik sebagai variabel Y

F. Hipotesis

H1 : Terdapat pengaruh *self regulated learning* terhadap tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa

H2 : Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa

H3 : Terdapat pengaruh *self regulated learning* dan dukungan sosial terhadap tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Dampak dari dukungan sosial dan *self-regulated learning* terhadap penundaan akademik mahasiswa dikaji dalam penelitian ini dengan menggunakan desain kuantitatif dan metodologi korelasional. Asumsi menjadi dasar dari penelitian kuantitatif, yang kemudian menentukan variabel dan menggunakan teknik penelitian yang sah untuk menilainya (Veronica et al., 2022). Desain ini dipilih karena sesuai dengan tujuan penelitian, yaitu menguji pengaruh *self-regulated learning* dan dukungan sosial sebagai variabel independen terhadap prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen. Dengan menggunakan analisis statistik dan desain studi uji regresi linier berganda, penelitian korelasional berusaha untuk memastikan ada atau tidaknya pengaruh serta kekuatan hubungan antar variabel. Frasa “regresi berganda” juga dapat merujuk pada model regresi atau prediksi yang menggabungkan banyak variabel independen; kata “berganda” menunjukkan jamak atau lebih dari satu variabel. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor *self-regulated learning* dan dukungan sosial.

B. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat, atau nilai dari orang, objek, atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh

peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2014). Variabel independen dan variabel dependen adalah dua contoh dari berbagai jenis variabel yang menjadi subjek dari sebuah pengamatan atau penelitian. Peneliti memasukkan variabel-variabel berikut ini dalam penelitian:

Variabel independent/bebas (X) dalam penelitian ini yaitu :

- a. Self-Regulated Learning
- b. Dukungan Sosial

Variabel dependen/terikat (Y) dalam penelitian ini yaitu :

- a. Prokrastinasi Akademik

C. Definisi Operasional

1. Prokrastinasi Akademik: Perilaku menunda penyelesaian tugas akademik yang bersifat penting merupakan bentuk prokrastinasi yang dapat diukur melalui suatu skala khusus. Skala ini mencakup empat dimensi utama, yakni keterlambatan dalam memulai tugas, penundaan dalam proses pengerjaan, adanya selisih waktu antara perencanaan dan pelaksanaan aktual, serta kecenderungan untuk memilih kegiatan lain yang dirasa lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas tersebut.
2. Self-Regulated Learning: Kemampuan individu untuk mengelola pembelajaran secara mandiri melalui perencanaan, pengorganisasian,

pemantauan, dan evaluasi proses belajar. Variabel ini diukur menggunakan skala self-regulated learning yang mencakup tiga aspek utama: metakognisi, motivasi, dan perilaku.

3. Dukungan Sosial: Bentuk bantuan atau dukungan yang diterima individu dari orang tua, teman, atau lingkungan sekitarnya. Dukungan ini diukur melalui skala yang mencakup dukungan emosional, instrumental, informasi, dan penghargaan.

D. Partisipan

1. Populasi

Populasi dalam konteks penelitian merujuk pada keseluruhan kelompok objek atau subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang telah ditentukan oleh peneliti sebagai fokus kajian (Veronica et al., 2022). Populasi ini menjadi sumber data utama yang sangat penting untuk ditelaah, karena melalui analisis terhadap kelompok tersebut, peneliti dapat menarik kesimpulan yang valid dan representatif dari proses penelitian yang dilakukan. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 1.545 orang dan merupakan populasi yang cukup besar, sehingga untuk menggambarkan keseluruhan populasi peneliti menggunakan sampel dari keseluruhan populasi untuk diamati

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang dipilih untuk diteliti, terutama karena adanya keterbatasan biaya, tenaga, dan waktu. Temuan yang diperoleh dari sampel ini nantinya akan digeneralisasikan terhadap populasi secara keseluruhan, sehingga penting bagi sampel untuk benar-benar mencerminkan karakteristik populasi (Veronica et al., 2022). Penelitian ini menggunakan metode *probability sampling* dengan teknik *simple random sampling* dalam pengambilan sampelnya. Bila jumlah responden kurang dari 100 orang, maka seluruh populasi digunakan sebagai sampel, sehingga penelitian ini bersifat studi populasi. Namun, jika jumlah responden melebihi 100 orang, maka sampel akan diambil secara proporsional, yaitu antara 10% hingga 15%, 20% hingga 25%, atau bahkan lebih, sebagaimana dijelaskan oleh Arikunto (2002). Berpedoman pada pendapat tersebut, maka pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah 10% dari populasi yang ada, karena jumlah populasi melebihi 100 yaitu 1.545 mahasiswa. Jadi, $1,545 \times 10\% = 154,5$ jika dibulatkan menjadi 154. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 154 Mahasiswa Psikologi.

E. Alat Pengumpulan Data

Kuesioner, yang didefinisikan oleh Sugiyono (2012) sebagai metodologi pengumuman data yang melibatkan pemberian seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya, digunakan sebagai metode pengumpulan data dalam penelitian ini. Jika

peneliti mengetahui dengan pasti variabel yang akan diukur dan apa yang bisa diantisipasi dari responden, maka kuesioner merupakan alat yang efektif untuk mengumpulkan data.

Menurut Arikunto (2006), strategi pengumpulan data adalah cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk memperoleh informasi tentang variabel-variabel yang diteliti. Karena prosedur pengumpulan data adalah alat yang digunakan untuk mengatasi masalah yang diangkat oleh peneliti selama penelitian, maka prosedur pengumpulan data merupakan tahap yang penting. Untuk mengungkap dan mengumpulkan informasi untuk konstruk psikologis dan variabel yang dapat mencirikan aspek-aspek kepribadian individu, para peneliti menggunakan skala dalam penelitian. Skala ini terdiri dari serangkaian pernyataan atau pertanyaan yang dirancang untuk memperoleh tanggapan dari subjek dan menunjukkan kualitas spesifik yang dicari oleh peneliti. Skala Likert, yang dikategorikan dan pada dasarnya dimaksudkan untuk mengukur sikap individu, digunakan dalam penelitian ini (Fauziah, 2020).

- a. Skala yang digunakan dalam mengukur prokrastinasi akademik dikembangkan dari empat aspek prokrastinasi akademik yang diungkapkan oleh Ferrari (1995), yaitu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, kesenjangan waktu dalam menyelesaikan tugas, serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas. Peneliti memodifikasi instrumen

prokrastinasi akademik yang dibuat oleh (Nurwalidah, 2020) dengan melakukan *expert judgment* oleh ahli di bidang terkait kemudian peneliti menguji validitas instrumen secara statistik menggunakan *software* SPSS. Total ada 20 item, termasuk item *favorable* dan *unfavorable*. Alat ukur ini diisi dengan menggunakan skala Likert dengan empat jenis pilihan jawaban yang berbeda :

1. **SS**, apabila subjek merasa **Sangat sesuai** atas pernyataan yang diberikan
2. **S**, apabila subjek merasa **Sesuai** atas pernyataan yang diberikan
3. **TS**, apabila subjek merasa **Tidak Sesuai** atas pernyataan yang diberikan
4. **STS**, apabila subjek merasa **Sangat Tidak Sesuai** atas pernyataan yang diberikan

Dalam setiap jawaban, peneliti memberikan skor atau bobot tertentu sebagaimana terdapat pada tabel berikut :

Tabel 3. 1**Bobot Nilai Jawaban Skala Prokrastinasi Akademik**

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

Adapun *blue print* dari skala prokrastinasi akademik yaitu :

Tabel 3. 2**Blue print Uji Coba Skala Prokrastinasi Akademik**

Aspek	Item		Jumlah
	F	UF	
Penundaan penyelesaian tugas	9,19	1,14	4
Keterlambatan dalam penyelesaian tugas	2,10,12,13	11,17	6
Kesenjangan waktu dalam menyelesaikan tugas	3,7,16	4,6,20	6
Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas	8,15	5,18	4
Total			20

Skala prokrastinasi akademik berjumlah 20 item, berdasarkan uji coba terhadap 20 aitem dalam instrument ini, diperoleh 16 aitem yang valid yaitu nomor, sedangkan 4 aitem yang tidak valid dengan rincian item sebagai berikut :

Tabel 3. 3
Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik

Nomor Item	<i>Pearson Correlation</i>	Standar Validitas	Keterangan
1	0,607	0,158	Valid
2	0,421	0,158	Valid
3	0,667	0,158	Valid
4	0,596	0,158	Valid
5	0,530	0,158	Valid
6	0,451	0,158	Valid
7	0,384	0,158	Valid
8	0,740	0,158	Valid
9	0,686	0,158	Valid
10	-0,210	0,158	Tidak Valid
11	0,537	0,158	Valid
12	0,646	0,158	Valid
13	-0,506	0,158	Tidak Valid
14	-0,517	0,158	Tidak Valid
15	-0,517	0,158	Tidak Valid
16	0,665	0,158	Valid
17	0,543	0,158	Valid
18	0,750	0,158	Valid
19	0,330	0,158	Valid
20	0,688	0,158	Valid

Berdasarkan uji coba terhadap 20 aitem dalam instrument ini, diperoleh 16 item valid. Maka item yang valid digunakan sebagai alat ukur penelitian.

Berikut ini adalah *blue print* pasca uji coba skala prokrastinasi akademik

Tabel 3. 4

***Blue print* Pasca Uji Coba Skala Prokrastinasi Akademik**

Aspek	Item		Jumlah
	F	UF	
Penundaan penyelesaian tugas	9,19	1	3
Keterlambatan dalam penyelesaian tugas	2,12	11,17	4
Kesenjangan waktu dalam menyelesaikan tugas	3,7,16	4,6,20	6
Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas	8	5,18	3
Total			16

- b. Skala yang digunakan dalam mengukur *self regulated learning* berdasarkan pendekatan Zimmerman (2002), yang terdiri dari tiga komponen utama metakognisi, motivasi, dan perilaku. Peneliti memodifikasi instrumen *self-regulated learning* yang dibuat oleh (Nurwalidah, 2020) dengan melakukan *expert judgment* oleh ahli di bidang terkait kemudian peneliti menguji validitas instrumen secara statistik menggunakan *software* SPSS. Terdapat 15 item dalam skala ini, baik *favorable* dan *unfavorable*, dan alat ukur ini diisi dengan menggunakan skala Likert dengan empat jenis pilihan jawaban yang berbeda:
1. **SS**, apabila subjek merasa **Sangat sesuai** atas pernyataan yang diberikan
 2. **S**, apabila subjek merasa **Sesuai** atas pernyataan yang diberikan

3. **TS**, apabila subjek merasa **Tidak Sesuai** atas pernyataan yang diberikan

4. **STS**, apabila subjek merasa **Sangat Tidak Sesuai** atas pernyataan yang diberikan

Dalam setiap jawaban, peneliti memberikan skor atau bobot tertentu sebagaimana terdapat pada tabel berikut :

Tabel 3. 5

Bobot Nilai Jawaban Skala Self-Regulated learning

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

Adapun *blue print* dari skala *Self Regulated Learning* yaitu:

Tabel 3. 6

Blue print skala *Self Regulated Learning*

Aspek	Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Metakognisi	1,3,13,8,10	2	6
Motivasi	9,14, 5,7	6,15	6
Perilaku	4	11,12	3
	Total		15

Skala *self-regulated learning* berjumlah 15 item, berdasarkan uji coba terhadap 15 item dalam instrument ini, diperoleh keseluruhan item valid dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 3. 7

Hasil Uji Validitas Skala *Self-Regulted Learning*

Nomor Item	<i>Pearson Correlation</i>	Standar Validitas	Keterangan
1	0,373	0,158	Valid
2	0,375	0,158	Valid
3	0,425	0,158	Valid
4	0,344	0,158	Valid
5	0,568	0,158	Valid
6	0,390	0,158	Valid
7	0,324	0,158	Valid
8	0,472	0,158	Valid
9	0,504	0,158	Valid
10	0,763	0,158	Valid
11	0,494	0,158	Valid
12	0,599	0,158	Valid
13	0,550	0,158	Valid
14	0,702	0,158	Valid
15	0,646	0,158	Valid

Berdasarkan uji coba terhadap 15 aitem dalam instrument ini, diperoleh keseluruhan aitem valid. Maka keseluruhan aitem yang valid digunakan sebagai alat ukur penelitian.

- c. Skala yang digunakan dalam mengukur dukungan sosial dari subjek penelitian diambil dari empat aspek dukungan sosial yang dijelaskan oleh Sarafino (2011). Peneliti memodifikasi instrumen dukungan sosial yang dibuat oleh (Prihandrijani, 2016) dengan melakukan *expert judgment* oleh ahli di bidang terkait kemudian peneliti menguji validitas instrumen secara staitstik menggunakan *software* SPSS. Terdapat 37 item dalam skala ini, baik *favorable* dan *unfavorable*, dan alat ukur ini diisi dengan menggunakan skala Likert dengan empat jenis pilihan jawaban yang berbeda:

1. **SS**, apabila subjek merasa **Sangat sesuai** atas pernyataan yang diberikan
2. **S**, apabila subjek merasa **Sesuai** atas pernyataan yang diberikan
3. **TS**, apabila subjek merasa **Tidak Sesuai** atas pernyataan yang diberikan
4. **STS**, apabila subjek merasa **Sangat Tidak Sesuai** atas pernyataan yang diberikan

Dalam setiap jawaban, peneliti memberikan skor atau bobot tertentu sebagaimana terdapat pada tabel berikut :

Tabel 3. 8
Bobot Nilai Jawaban Skala Dukungan Sosial

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

Adapun *blue print* dari skala Dukungan sosial yaitu :

Tabel 3. 9
Blue print Skala Dukungan Sosial

Aspek	Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Dukungan Emosional	5,7,27,28,29	1,30,31,33,34	10
Dukungan Penghargaan	11, 16,36	4,9,10,18	7
Dukungan Instrumental	3,20,21,26,35	13,15,17,22,25	10
Dukungan Informasi	2,6,8,12,14,19	23,24,32,37	10
	Total		37

Skala Dukungan sosial berjumlah 37 item, berdasarkan uji coba terhadap 37 item dalam instrument ini, diperoleh keseluruhan item valid dengan rincian sebagai berikut :

Tabel 3. 3
Hasil Uji Validitas Dukungan Sosial

Nomor Item	<i>Pearson Correlation</i>	Standar Validitas	Keterangan
1	0,604	0,158	Valid
2	0,594	0,158	Valid
3	0,369	0,158	Valid
4	0,650	0,158	Valid
5	0,526	0,158	Valid
6	0,538	0,158	Valid
7	0,658	0,158	Valid
8	0,516	0,158	Valid
9	0,568	0,158	Valid
10	0,649	0,158	Valid
11	0,609	0,158	Valid
12	0,559	0,158	Valid
13	0,617	0,158	Valid
14	0,666	0,158	Valid
15	0,391	0,158	Valid
16	0,444	0,158	Valid
17	0,514	0,158	Valid
18	0,374	0,158	Valid
19	0,493	0,158	Valid
20	0,260	0,158	Valid
21	0,392	0,158	Valid
22	0,422	0,158	Valid
23	0,357	0,158	Valid
24	0,608	0,158	Valid
25	0,599	0,158	Valid
26	0,590	0,158	Valid
27	0,492	0,158	Valid
28	0,528	0,158	Valid
29	0,596	0,158	Valid
30	0,593	0,158	Valid
31	0,554	0,158	Valid
32	0,273	0,158	Valid
33	0,502	0,158	Valid
34	0,668	0,158	Valid
35	0,615	0,158	Valid
36	0,545	0,158	Valid
37	0,710	0,158	Valid

Berdasarkan uji coba terhadap 37 item dalam instrument ini, diperoleh keseluruhan item valid. Maka keseluruhan item yang valid digunakan sebagai alat ukur penelitian.

d. Teknik Analisis Data

Pada penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden dan sumber data lain yang terkumpul (Veronica et al., 2022). Berikut analisis data yang digunakan :

1. Uji Validitas

Validitas berasal dari kata *validity* yang berarti sejauh mana suatu alat ukur mampu menunjukkan hasil yang akurat. Suatu instrumen dianggap valid apabila mampu mengukur sesuatu yang memang dimaksud untuk diukur (Sugiyono, 2013). Uji validitas digunakan untuk menilai apakah alat ukur dalam penelitian benar-benar tepat dan sesuai dengan tujuan pengukuran (Nasution, 2017). Dalam penelitian ini, uji validitas dilakukan menggunakan rumus korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson, yaitu dengan mengkorelasikan skor tiap item dengan skor total. Skor total merupakan hasil penjumlahan semua item dalam satu variabel. Penentuan validitas didasarkan pada nilai r-tabel pada tingkat signifikansi 5% dengan jumlah responden sebanyak 154, sehingga diperoleh r-tabel sebesar 0,158. Jika $r_{hitung} > r_{tabel}$, maka item dinyatakan valid. Dan jika $r_{hitung} \leq r_{tabel}$, maka item dinyatakan tidak valid.

Rumus Korelasi *Karl Pearson product moment* :

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

Keterangan :

r = Koefisien korelasi

N = Jumlah responden

X = Skor item

Y = Skor total skala

$\sum XY$ = Jumlah perkalian skor item dan skor total

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat skor item

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat skor total

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan seberapa layak suatu instrumen digunakan sebagai alat untuk mengumpulkan data (Arikunto, 2006). Menurut Sugiyono (2013), reliabilitas menggambarkan tingkat konsistensi hasil pengukuran ketika dilakukan berulang pada subjek atau objek yang sama. Pengujian reliabilitas dilakukan dengan melihat nilai Cronbach's Alpha, di mana semakin mendekati angka 1 (dalam rentang 0 hingga 1.000), maka reliabilitas instrumen tersebut semakin tinggi. Sebaliknya, bila nilai mendekati 0, maka

reliabilitas dianggap rendah. Nilai koefisien Cronbach's Alpha inilah yang menjadi acuan untuk menilai tingkat reliabilitas instrumen. Berikut ini hasil uji reliabilitas masing-masing variabel :

Tabel 3. 11
Hasil Uji Reliabilitas

Variabel	Nilai Alpha Cronbach	Keterangan
Prokrastinasi akademik	0,874	Reliabel
<i>Self-Regulated Learning</i>	0,788	Reliabel
Dukungan Sosial	0,928	Reliabel

3. Uji Normalitas

Uji ini dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogrov-Smirnov karena jumlah responden lebih dari 50. Uji ini digunakan untuk memastikan apakah distribusi suatu kumpulan data mengikuti atau mendekati hukum distribusi normal standar atau Gauss. Jika signifikan $p \leq 0,05$ maka data terdistribusi normal.

4. Analisis deskriptif (kategorisasi)

Analisis deskriptif merupakan analisis yang berguna untuk menggambarkan besar kecilnya variable dependen atau independent dalam suatu penelitian. Analisis deskriptif dilakukan dengan bantuan *software Microsoft office 2019* untuk

mengetahui nilai mean dan standar deviasi yang kemudian nanti akan dikategorisasikan menjadi tiga kelompok yaitu tinggi, sedang dan rendah.

a. Rumus Mean Hipotetik

Penggunaan mean hipotetik dalam penelitian ini karena menggunakan alat ukur sebagai acuan dalam menentukan kategorisasi. Rumus mean hipotetik adalah sebagai berikut :

$$Mean = \frac{1}{2}(i \max + i \min) \sum aitem$$

Keterangan :

Mean : Rata-rata Hipotetik

i max : Skor maksimal aitem

i min : Skor minimal aitem

\sum aitem : Jumlah aitem yang diterima

b. Rumus Standar Deviasi

Setelah diketahui nilai mean maka Langkah selanjutnya mencari nilai standar deviasi. Rumus standar deviasi sebagai berikut :

$$SD = \frac{1}{6}(i \max - i \min)$$

Keterangan :

SD : Standar Deviasi

i max : Skor maksimum subjek

i min : Skor minimum subjek

c. Kategorisasi

Kategorisasi bertujuan untuk menempatkan masing-masing individu kedalam kelompok yang memiliki tingkatan tinggi, sedang dan rendah berdasarkan atribut yang diukur. Norma kategorisasi yang dipakai pada penelitian ini adalah sebagai berikut :

Tabel 3. 12

Norma Kategorisasi

Tinggi	$X > (\text{Mean} + 1\text{SD})$
Sedang	$(\text{Mean} - 1\text{SD}) \leq X \leq (\text{Mean} + 1\text{SD})$
Rendah	$X < (\text{Mean} - 1\text{SD})$

5. Uji Regresi Linier Berganda

Analisis regresi mengukur dampak dari faktor-faktor independen terhadap variabel dependen; analisis regresi berganda digunakan untuk mengukur pengaruh satu variabel

dependen (Y) dan dua atau lebih variabel independen (X1, X2).

Rumus persamaan regresi linier berganda :

$$Y = a + bX_1 + cX_2$$

Keterangan :

Y : Kriteria (Variabel Terikat)

X₁ : Prediktor

X₂ : Prediktor

a : Koefisien konstanta

b dan c : Koefisien regresi

6. Uji Hipotesis

a. Uji t (Parsial)

Uji t berfungsi untuk mengukur signifikansi atau pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat secara parsial. Artinya, uji ini digunakan untuk mengetahui sejauh mana masing-masing variabel independen secara sendiri-sendiri mampu menjelaskan perubahan yang terjadi pada variabel dependen. Proses pengambilan keputusan terkait diterima atau ditolaknya hipotesis didasarkan pada hasil uji t tersebut:

- a) Jika nilai signifikansi $p > 0,05$ maka H_1 ditolak, yang berarti secara parsial variabel independen tidak mempunyai pengaruh terhadap variabel dependen
- b) Jika, nilai signifikansi $p < 0,05$ maka H_1 diterima, yang berarti secara parsial variabel independen mempunyai pengaruh terhadap variabel dependen.

b. Uji F (Simultan)

Uji statistik F bertujuan untuk mengetahui apakah semua variabel independen secara bersama-sama atau secara simultan mempengaruhi variabel dependen.

- a) Jika $\text{sig} < 0,05$ berarti semua variabel independen secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Umum Objek Penelitian

Jurusan Psikologi di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang merupakan institusi pendidikan yang berada di bawah koordinasi Kementerian Agama Republik Indonesia, dengan pengawasan akademik dari Kementerian Riset, Teknologi, dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia. Program studi ini resmi didirikan pada bulan Juni 1999 melalui Surat Keputusan Nomor E/138/1999. Tujuan utama dari jurusan ini adalah mencetak lulusan Sarjana Psikologi (S.Psi) yang tidak hanya menguasai teori dan metodologi psikologi, tetapi juga mampu mengaplikasikan ilmunya dalam kehidupan sosial dan masyarakat.

Berdasarkan tujuan tersebut, dirumuskanlah visi dan misi program studi Psikologi. Visi program ini adalah menjadi jurusan psikologi yang unggul dalam pelaksanaan Tridharma Perguruan Tinggi dan menghasilkan lulusan berkarakter ulul albab. Sementara itu, misi program studi mencakup berbagai aspek yang dirancang untuk mendukung pencapaian visi tersebut secara menyeluruh diantaranya:

1. Mengadakan Pendidikan tinggi berbasis penelitian yang berlandaskan paradigma Al-Qur'an untuk mengembangkan ilmu psikologi melalui pendekatan interdisipliner, serta mempersiapkan kemampuan bersaing

di tingkat internasional, dengan dasar spiritualitas mendalam, wakhlak yang mulia, wawasan yang luas, dan profesionalisme yang matang.

2. Melaksanakan penelitian berkualitas di bidang psikologi yang diakui pada tingkat nasional, regional dan internasional.
3. Membentuk lingkungan akademik dan komunitas intelektual dalam bidang psikologi.
4. Berkontribusi kepada masyarakat melalui pengembangan teori, model dan pemahaman atas berbagai masalah yang berkaitan dengan ilmu psikologi.

Tujuan penyelenggaraan Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yaitu :

1. Menghasilkan Sarjana Psikologi yang menguasai teori dan metodologi serta mampu menerapkan ilmu psikologi dalam kehidupan social dan masyarakat.
2. Menghasilkan penelitian berkualitas dalam ilmu psikologi, serta mengembangkan konsep dan teori psikologi.
3. Melaksanakan pengabdian kepada masyarakat yang berfokus pada ilmu psikologi.
4. Menciptakan suasana kerja sama yang harmonis berdasarkan nilai-nilai saling peduli, saling berbagi ilmu dan saling menukung.

Dalam upaya mencapai visi, misi, dan tujuan yang telah ditetapkan, Program Studi Psikologi didukung oleh dosen-dosen berkualifikasi tinggi dan profesional. Berbagai aktivitas mahasiswa difasilitasi untuk mengembangkan potensi, minat, bakat, kreativitas, serta nilai moral dan spiritual mereka, baik melalui organisasi maupun komunitas kemahasiswaan. Lembaga dan komunitas ini dibina oleh pihak jurusan melalui pendekatan seperti pelatihan dan pembimbingan. Proses pembinaan yang dilakukan terbukti memberikan hasil yang positif, sebagaimana terlihat dari capaian mahasiswa dalam berbagai ajang, termasuk bidang olahraga, seni budaya, karya tulis ilmiah, debat akademik, ceramah keagamaan, dan lainnya, baik di tingkat lokal, nasional, regional, maupun internasional.

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang dengan subjek penelitian berupa mahasiswa aktif Fakultas Psikologi. Pengumpulan data berlangsung dari 18 Februari hingga 08 Maret 2025.

Sebelum proses pengumpulan data, peneliti terlebih dahulu menyusun instrumen penelitian melalui beberapa tahapan penting. Langkah awal mencakup perancangan skala pengukuran yang sesuai untuk setiap variabel, yaitu skala self-regulated learning berdasarkan teori Zimmerman, skala dukungan sosial yang merujuk pada teori Sarafino, serta skala prokrastinasi akademik yang mengacu pada teori Ferrari.

Setelah menyusun skala penelitian, peneliti melanjutkan dengan tahap *expert judgment*, yaitu meminta masukan dari ahli psikologi untuk menilai kesesuaian indikator, kejelasan bahasa, serta validitas isi dari setiap item dalam skala. Revisi yang dihasilkan dari tahap ini kemudian digunakan dalam uji coba instrumen pada subjek yang memiliki karakteristik serupa dengan populasi target, tetapi tidak termasuk dalam sampel utama penelitian.

Selanjutnya, peneliti melakukan uji validitas item dengan analisis korelasi item-total guna memastikan bahwa setiap butir mampu mengukur konstruk yang dimaksud secara akurat. Item dengan korelasi rendah atau tidak signifikan akan direvisi atau dihapus. Setelah itu, dilakukan uji reliabilitas dengan menghitung koefisien *alpha Cronbach* untuk menilai konsistensi internal antar item dalam setiap skala. Hanya skala yang memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas yang digunakan dalam tahap pengumpulan data utama.

Untuk proses pengumpulan data, peneliti menyebar link kuisisioner melalui aplikasi *Whats App* dan dengan datang ke kelas pada saat perkuliahan.

C. Jumlah Subjek Penelitian yang Dianalisa

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 1.545 orang. Pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan

probability sampling, dengan Teknik simple random sampling. Pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah 10% dari populasi yang ada, karena jumlah populasi melebihi 100 yaitu 1.545 mahasiswa. Jadi, $1,545 \times 10\% = 154,5$ jika dibulatkan menjadi 154. Sampel dalam penelitian ini adalah sebanyak 154 Mahasiswa Psikologi.

D. Pemaparan Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data dalam penelitian bersifat normal atau tidak. Dalam penelitian ini, uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov. Penentuan keputusan dalam uji ini didasarkan pada nilai signifikansi pada hasil Kolmogorov-Smirnov, di mana jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05, maka data dianggap berdistribusi normal (Sarjono, 2011). Hasil dari uji normalitas tersebut akan dijelaskan pada bagian berikutnya :

Tabel 4. 1

Hasil Uji Normalitas Prokrastinasi Akademik Self-Regulated Learning dan Dukungan Sosial

Variabel	<i>Kolmogrov-Smirnov</i> Sig.
Prokrastinasi Akademik	0,058
<i>Self-Regulated Learning</i>	0,096
Dukungan Sosial	0,200

Berdasarkan hasil uji normalitas, diketahui nilai signifikansi dari variable prokrastinasi akademik sebesar $0,058 > 0,05$ sehingga data berdistribusi normal. Diketahui nilai dari variable *self-regulated learning* sebesar $0,096 > 0,05$ sehingga data berdistribusi normal.

Diketahui nilai dari variable dukunga sosial sebesar $0,200 > 0,05$ sehingga data berdistribusi normal.

2. Hasil Uji Deskripsi

Dalam penelitian ini, tingkat prokrastinasi akademik, self-regulated learning, dan dukungan sosial pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang diklasifikasikan ke dalam tiga tingkat, yaitu tinggi, sedang, dan rendah. Klasifikasi ini ditentukan berdasarkan perhitungan nilai rata-rata (mean) dan standar deviasi dari masing-masing variabel. Setelah memperoleh kedua nilai tersebut, setiap variabel kemudian dikelompokkan sesuai kategori yang telah ditetapkan, diikuti dengan perhitungan frekuensi serta persentase pada masing-masing tingkat variabel sesuai prosedur yang telah dijelaskan sebelumnya. Adapun rumus pembuatan norma prokrastinasi akademik, *self-regulated learning* dan dukungan sosial akan dijelaskan sebagai berikut :

Tabel 4. 2

Rumus Pembuatan Norma

Kategori	Kriteria	Frekuensi	%
Rendah	$X < \text{Mean} - 1\text{SD}$	Jumlah rendah	$\frac{f}{n} \times 100\%$
Sedang	$\text{Mean} - 1\text{SD} \leq X \leq \text{Mean} + 1\text{SD}$	Jumlah sedang	$\frac{f}{n} \times 100\%$
Tinggi	$X > \text{Mean} + 1\text{SD}$	Jumlah tinggi	$\frac{f}{n} \times 100\%$

a. Deskripsi Tingkat Prokrastinasi Akademik

Nilai *mean* dan *standar deviasi* prokrastinasi akademik dalam penelitian ini yaitu :

Tabel 4. 3

Hasil Mean dan Standar Deviasi Prokrastinasi Akademik

Variabel	Mean	Standar Deviasi
Prokrastinasi Akademik	48	8

Berdasarkan standar norma, maka dapat di peroleh skor masing-masing sebagai berikut :

Tabel 4. 4

Kategorisasi Tingkat Deviasi Prokrastinasi Akademik

Kategori	Kriteria
Rendah	$X < 40$
Sedang	$40 \leq X \leq 56$
Tinggi	$X > 56$

Tabel 4. 5

Persentase Tingkat Prokrastinasi Akademik

Katgorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	26	17%
Sedang	48	31%
Tinggi	80	52%



Diagram 4. 1 Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan tabel tersebut, diketahui bahwa 17% mahasiswa termasuk dalam kategori rendah dengan jumlah 26 mahasiswa, 31% berada dalam kategori sedang dengan total 48 mahasiswa, dan 52% masuk dalam kategori tinggi dengan jumlah 80 mahasiswa. Dengan demikian, mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tergolong memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi.

b. Aspek Utama dalam Prokrastinasi Akademik Pada Subjek Penelitian



Diagram 4. 2 Aspek Utama Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan data yang dihasilkan, aspek kesenjangan waktu dalam mengerjakan tugas sebagai faktor paling dominan sebesar 38%., disusul dengan keterlambatan dalam penyelesaian tugas sebesar 26%, pada aspek Penundaan penyelesaian tugas sebesar 18% dan juga pada aspek melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan sebesar 18%.

c. Deskripsi Tingkat *Self-Regulated Learning*

Nilai *mean* dan *standar deviasi self-regulated learning* dalam penelitian ini yaitu :

Tabel 4. 6

Hasil Mean dan Standar Deviasi Self-Regulated Learning

Variabel	Mean	Standar Deviasi
Prokrastinasi Akademik	37,5	7,5

Berdasarkan standar norma, maka dapat di peroleh skor masing-masing sebagai berikut :

Tabel 4. 7

Kategorisasi Tingkat Deviasi Self-Regulated Learning

Kategori	Kriteria
Rendah	$X < 30$
Sedang	$30 \leq X \leq 45$
Tinggi	$X > 45$

Tabel 4. 8**Persentase Tingkat Self-Regulated Learning**

Katgorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	88	57%
Sedang	45	29%
Tinggi	21	14%

**Diagram 4. 3 Kategorisasi *Self-Regulated Learning***

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh yaitu 57% mahasiswa berada dalam kategori rendah dengan frekuensi 88 mahasiswa, 29% mahasiswa dalam kategori sedang dengan frekuensi 45 mahasiswa, dan 14% mahasiswa dalam kategori tinggi dengan frekuensi 21 mahasiswa. Sehingga dapat diketahui bahwa mahasiswa fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Sebagian besar memiliki *self-regulated learning* dalam kategori rendah.

d. Aspek Utama *Self-Regulated Learning* Pada Subjek Penelitian

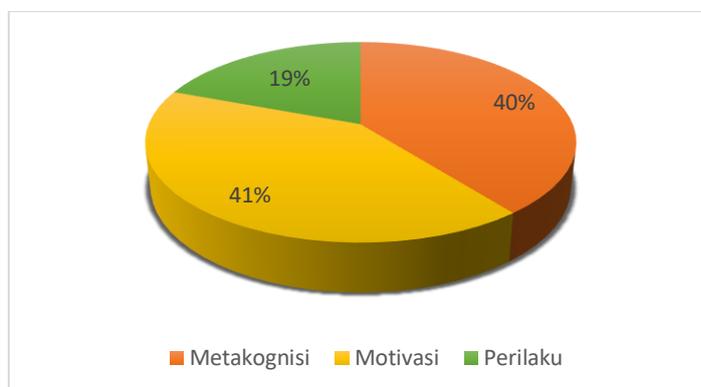


Diagram 4. 4 Aspek Utama *Self-Regulated Learning*

Berdasarkan data yang dihasilkan, motivasi menjadi aspek utama dalam *Self-regulated learning* dengan persentase 41%, selanjutnya pada aspek Metakognisi sebesar 40% dan yang terakhir pada aspek Perilaku sebesar 19%.

e. Deskripsi Tingkat Dukungan Sosial

Nilai *mean* dan *standar deviasi* dukungan sosial dalam penelitian ini yaitu :

Tabel 4. 9

Hasil Mean dan Standar Deviasi Dukungan Sosial

Variabel	Mean	Standar Deviasi
Prokrastinasi Akademik	92,5	18,5

Berdasarkan standar norma, maka dapat di peroleh skor masing-masing sebagai berikut :

Tabel 4. 10
Kategorisasi Tingkat Deviasi Dukungan Sosial

Kategori	Kriteria
Rendah	$X < 74$
Sedang	$74 \leq X \leq 111$
Tinggi	$X > 111$

Tabel 4. 11
Persentase Tingkat Dukungan Sosial

Katgorisasi	Frekuensi	Persentase
Rendah	98	64%
Sedang	41	26%
Tinggi	15	10%

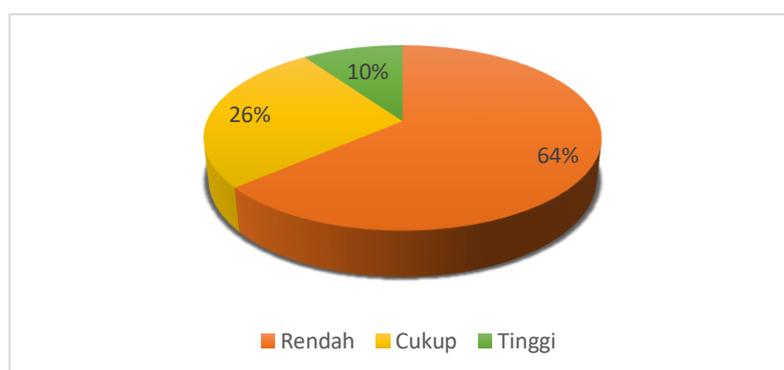


Diagram 4. 5 Kategorisasi Dukungan Sosial

Berdasarkan tabel tersebut diperoleh yaitu 64% mahasiswa berada dalam kategori rendah dengan frekuensi 98 mahasiswa, 26% mahasiswa dalam kategori sedang dengan frekuensi 41 mahasiswa, dan 10% mahasiswa dalam kategori tinggi dengan frekuensi 15 mahasiswa. Sehingga dapat diketahui bahwa mahasiswa fakultas psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang Sebagian besar memiliki dukungan social dalam kategori rendah.

f. Aspek Utama Dukungan Sosial Pada Subjek Penelitian

a) Aspek Dukungan Sosial yang Diterima

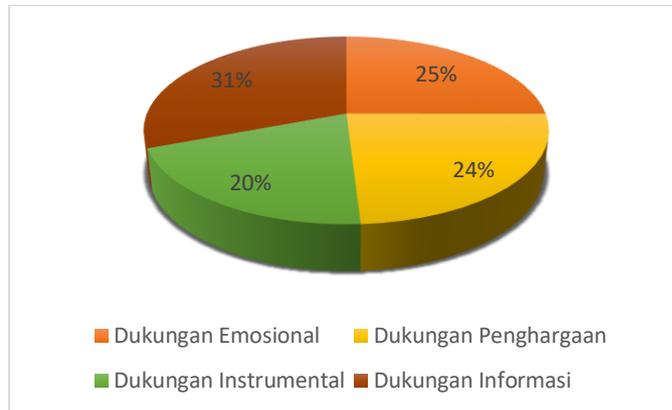
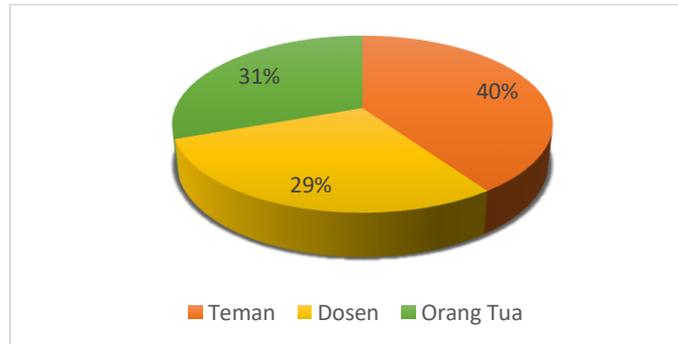


Diagram 4. 6 Mayoritas Aspek Dukungan Sosial yang Diterima

Berdasarkan data yang dihasilkan, mayoritas dukungan sosial yang diterima berasal dari dukungan informasi dengan persentase 31%, menjadikannya aspek paling dominan. Disusul dengan aspek dukungan Emosional sebesar 25%, selanjutnya pada aspek dukungan Penghargaan sebesar 24% dan juga pada aspek dukungan instrumental sebesar 20% .

b) Sumber Pemberi Dukungan Sosial

**Diagram 4. 7 Mayoritas Sumber Pemberi Dukungan Sosial**

Berdasarkan data yang diberikan, mayoritas dukungan sosial yang diterima berasal dari teman, dengan persentase 40%, disusul dengan dukungan yang bersumber dari orang tua sebesar 31% dan yang terakhir dukungan bersumber dari dosen sebesar 29%..

c) Aspek Dukungan Sosial Berdasarkan Pemberi Dukungan Sosial

Tabel 4. 12**Dukungan sosial berdasarkan pemberi dukungan sosial**

Aspek Dukungan Sosial	Sumber Pemberi Terbanyak	Jumlah
Dukungan Emosional	Orang Tua	35%
Dukungan Penghargaan	Orang Tua	40%
Dukungan Instrumental	Orang Tua	35%
Dukungan Informasi	Teman	38%

Hasil pada tabel 4.12 menunjukkan bahwa orang tua memiliki peran yang sangat besar dalam mendukung kesejahteraan emosional dan akademik anak mereka. Dukungan emosional dari orang tua membantu mahasiswa

merasa lebih aman, dihargai, dan termotivasi dalam menghadapi berbagai tantangan akademik dan kehidupan. Selain itu, dukungan penghargaan yang tinggi dari orang tua menunjukkan bahwa mahasiswa menerima banyak apresiasi atas usaha dan pencapaian mereka, yang dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi intrinsik mereka.

Selain itu, dukungan instrumental dari orang tua juga signifikan, yang berarti orang tua berperan dalam memberikan bantuan nyata, seperti dukungan finansial, fasilitas belajar, atau bantuan praktis lainnya yang memudahkan mahasiswa dalam menjalani kehidupan akademik mereka. Keberadaan dukungan ini memungkinkan mahasiswa untuk lebih fokus pada tugas-tugas akademik tanpa harus terlalu khawatir terhadap kebutuhan dasar mereka.

Sementara itu, dukungan informasi paling banyak bersumber dari teman, yang menunjukkan bahwa mahasiswa lebih sering berbagi dan mencari informasi dari teman sebaya. Hal ini wajar terjadi karena teman memiliki pengalaman yang lebih relevan dan sering kali berada dalam lingkungan akademik yang sama, sehingga lebih mudah memberikan informasi yang dibutuhkan, seperti strategi

belajar, materi perkuliahan, atau rekomendasi dalam menghadapi tantangan akademik.

3. Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Persamaan regresi digunakan mengetahui bentuk hubungan antara variabel independent dengan variabel dependen. Didapatkan hasil pada tabel berikut :

Tabel 4. 13
Hasil Uji Regresi Linier Berganda

Variabel	Untandardized	Sig.
	Cooficients	
	B	
(Costant)	73,099	0,000
SRL	-0,518	0,000
DS	-0,096	0,003

Berdasarkan pada Tabel di atas didapatkan persamaan regresi

sebagai berikut :

$$Y = 73,099 + (-0,518) X_1 + (-0,096) X_2$$

Dari persamaan diatas dapat diinterpretasikan sebagai berikut :

1. Konstanta sebesar 73,099, nilai konstanta positif menunjukkan bahwa rata-rata prokrastinasi akademik jika tidak ada variabel bebas bernilai 73,099.
2. Koofisien regresi X_1 bernilai -0,518 menunjukkan bahwa setiap kenaikan 1 unit X_1 , maka Y akan berkurang sebesar -0,518 unit,

dengan asumsi variabel lainnya tetap. Artinya, X_1 memiliki pengaruh negatif terhadap Y.

3. Koefisien regresi X_2 bernilai -0,096 menunjukkan bahwa setiap kenaikan 1 unit X_2 , maka Y akan berkurang sebesar -0,096 unit, dengan asumsi variabel lainnya tetap. Artinya, X_2 memiliki pengaruh negatif terhadap Y.

4. Hasil Uji Hipotesis

a. Uji F (Simultan)

Uji ini bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh secara simultan (bersama-sama) yang diberikan variabel independen terhadap variabel dependen.

Tabel 4. 14

Hasil Uji F (Simultan)

R Square	Sig	Keterangan
0,311	0,000	Berpengaruh

- a) Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui nilai signifikansi yang diperoleh $0,000 < 0,05$ sehingga dapat disimpulkan bahwa H_3 diterima yang artinya terdapat pengaruh *self-regulated learning* dan dukungan social terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Kemudian untuk dapat mengetahui persentase besarnya pengaruh dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik, digunakan rumus sebagai berikut :

$$0,311 \text{ (R Square)} \times 100 = 31,1\%$$

Hasil perhitungan ini menunjukkan bahwa *self-regulated learning* dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 31,1% terhadap variable prokrastinasi akademik.

b. Uji t (Parsial)

Uji t statistik dimaksudkan untuk menguji pengaruh secara parsial antara variabel independen terhadap variabel dependen dengan asumsi bahwa variabel lain dianggap konstan, dengan tingkat keyakinan 95% ($\alpha = 0,05$ atau 5%).

Hasil uji t (parsial) dapat dilihat pada tabel berikut ini :

Tabel 4. 15

Hasil Uji t (Parsial) Self-Regulated Learning dan Dukungan Sosial

Variabel	R Square	Sig	Keterangan
<i>Self-Regulated Learning</i>	0,270	0,000	Berpengaruh
Dukungan Sosial	0,075	0,001	Berpengaruh
Prokrastinasi Akademik			

- a) Berdasarkan hasil uji hipotesis melalui uji t (parsial) dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel *Self-Regulated Learning* memiliki nilai $0,000 < 0,05$ maka H1 diterima diterima yang artinya *Self-Regulated Learning* memberikan pengaruh terhadap tingkat prokrastinasi akademik. Kemudian untuk dapat mengetahui persentase besarnya pengaruh *Self-Regulated*

Learning terhadap prokrastinasi akademik, digunakan rumus sebagai berikut :

$$0,270 \text{ (R Square)} \times 100 = 27\%$$

Hasil perhitungan ini menunjukkan bahwa *Self-Regulated Learning* memberikan kontribusi sebesar 27% terhadap variable prokrastinasi akademik. Dengan kata lain hampir 27% variasi dalam perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa dapat dijelaskan oleh tingkat *Self-Regulated Learning* yang mereka alami.

- b) Berdasarkan hasil uji hipotesis melalui uji t (parsial) dapat diketahui bahwa nilai signifikansi pada variabel dukungan sosial memiliki nilai $0,001 < 0,05$ maka H2 diterima yang artinya dukungan sosial memberikan pengaruh terhadap tingkat prokrastinasi akademik. Kemudian untuk dapat mengetahui persentase besarnya pengaruh dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik, digunakan rumus sebagai berikut :

$$0,075 \text{ (R Square)} \times 100 = 7,5\%$$

Hasil perhitungan ini menunjukkan bahwa dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 7,5% terhadap variable prokrastinasi akademik. Dengan kata lain hampir 7,5% variasi dalam perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa dapat dijelaskan oleh tingkat dukungan sosial yang mereka alami.

E. Pembahasan

1. Tingkat Prokrastinasi Akademik Subjek Penelitian

Prokrastinasi akademik mengacu pada kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan akademik, yang dapat memberi dampak negatif terhadap prestasi mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa berada pada kategori tinggi. Artinya, sebagian besar mahasiswa menunjukkan pola penundaan tugas akademik yang dapat berpengaruh buruk pada pencapaian akademik mereka. Jika ditinjau dari aspek-aspek prokrastinasi akademik, faktor utama penyebab tingginya tingkat prokrastinasi adalah ketidakseimbangan dalam pengelolaan waktu.

Kesenjangan waktu dalam menyelesaikan tugas, yang mencapai 38%, menjadi faktor paling dominan dalam prokrastinasi akademik mahasiswa. Sebagian besar mahasiswa mengalami kesulitan untuk memulai tugas tepat waktu, yang pada akhirnya mengakibatkan penumpukan pekerjaan di kemudian hari. Kesulitan tersebut bisa berasal dari kurangnya kemampuan dalam perencanaan, rendahnya motivasi, atau kecenderungan menunda pekerjaan dengan anggapan bahwa waktu yang tersedia masih cukup banyak.

Selain itu, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, yang mencapai 26%, juga menjadi salah satu aspek signifikan dalam prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang kerap menunda tugas sering

kali mengalami kesulitan untuk menyelesaikannya tepat waktu, yang dapat berujung pada stres, menurunnya kualitas hasil tugas, hingga risiko tidak menyelesaikan tugas sama sekali.

Aspek terakhir, yaitu kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas dan memilih melakukan aktivitas lain yang dirasa lebih menyenangkan sebesar 18%, menunjukkan bahwa sebagian mahasiswa lebih sering mengalihkan perhatian mereka dari tugas akademik ke kegiatan yang dianggap lebih menarik. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa tingginya tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa sebagian besar disebabkan oleh kurangnya kemampuan dalam mengelola waktu secara efektif. Dengan demikian, mahasiswa mengalami kesulitan untuk memprioritaskan tugas yang lebih penting, yang akhirnya menyebabkan tugas tersebut terabaikan dan terus ditunda.

Sejalan dengan hasil temuan oleh Kartadinata (2008) terdapat hubungan negatif antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik. Kebiasaan prokrastinasi sering kali dipengaruhi oleh kemampuan seseorang dalam mengelola waktu. Mahasiswa yang kurang terampil dalam manajemen waktu cenderung menghadapi kesulitan dalam merancang jadwal untuk memulai atau menyelesaikan pekerjaannya. Meskipun individu yang melakukan prokrastinasi sadar bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan memiliki manfaat bagi

dirinya, mereka tetap menunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda hingga pekerjaan tersebut benar-benar selesai.

2. Tingkat *Self-Regulated Learning* Subjek Penelitian

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat *self-regulated learning* yang rendah. Hal ini menggambarkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum mampu mengelola proses belajar mereka secara mandiri dengan baik. Rendahnya tingkat *self-regulated learning* berdampak pada efektivitas belajar yang kurang maksimal, kesulitan dalam mencapai target akademik, serta meningkatnya kecenderungan untuk menunda tugas. Jika dilihat dari aspek-aspek dalam *self-regulated learning*, faktor utama penyebab rendahnya kemampuan ini adalah lemahnya motivasi dan keterampilan metakognitif dalam mengatur strategi belajar.

Motivasi yang mendominasi persentase menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-regulated learning* yang rendah cenderung memiliki dorongan belajar yang kurang kuat, baik dari sisi intrinsik maupun ekstrinsik. Rendahnya motivasi tersebut berimbas pada kurangnya ketekunan dalam menyelesaikan tugas akademik serta minimnya inisiatif untuk belajar mandiri. Selain itu, tingginya persentase kelemahan dalam aspek metakognisi mengindikasikan bahwa mahasiswa belum memiliki kemampuan yang memadai dalam

merencanakan, memonitor, dan mengevaluasi strategi belajar mereka. Akibatnya, mereka kesulitan memahami materi, kurang efektif dalam mengatur waktu belajar, dan kurang reflektif terhadap metode belajar yang mereka terapkan.

Selain itu, aspek perilaku dalam *self-regulated learning* menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa belum membiasakan diri dengan pola belajar yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Regulasi perilaku yang rendah terlihat dari kurangnya kedisiplinan dalam belajar, ketidakteraturan dalam penyelesaian tugas, serta kecenderungan untuk tergoda oleh aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Kondisi ini semakin memperburuk keadaan mahasiswa dengan *self-regulated learning* yang rendah karena tanpa kebiasaan belajar yang teratur, mereka sulit mengembangkan pola belajar yang efektif.

Berdasarkan data yang ada, rendahnya *self-regulated learning* pada mayoritas mahasiswa disebabkan oleh lemahnya motivasi. Pranoto menyatakan bahwa motivasi belajar berperan dalam mendukung pembelajaran jarak jauh, sementara regulasi diri yang baik mampu memunculkan motivasi untuk belajar dan mencapai tujuan yang diharapkan. Sebaliknya, jika regulasi diri rendah, motivasi akan melemah, sehingga mahasiswa menjadi kurang konsisten dalam mengejar tujuan dan cita-cita (Pranoto et al., 2018).

3. Tingkat Dukungan Sosial Subjek Penelitian

Dukungan sosial merupakan salah satu faktor eksternal yang memiliki peran penting dalam menunjang kehidupan akademik mahasiswa. Berdasarkan hasil penelitian, tingkat dukungan sosial yang diterima mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tergolong rendah. Hal ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa merasa kurang memperoleh dukungan sosial yang memadai dari lingkungan mereka, baik berupa dukungan emosional, penghargaan, informasi, maupun dukungan instrumental. Rendahnya dukungan sosial ini dapat berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa, meningkatkan risiko mengalami stres akademik, serta menurunkan motivasi dan hasil belajar mereka.

Jika ditinjau dari aspek dukungan sosial yang diterima, mayoritas mahasiswa mendapatkan dukungan informasi sebanyak 31%, Tingginya persentase dukungan informasi menunjukkan bahwa mahasiswa lebih sering mendapatkan saran, panduan, atau informasi terkait akademik dan kehidupan kampus.

Jika dikaitkan dengan sumber dukungan sosial, sebagian besar dukungan diterima dari teman sebesar 40%, data ini menunjukkan bahwa mahasiswa lebih sering mengandalkan teman sebaya untuk memperoleh dukungan sosial, khususnya dalam bentuk dukungan informasi (38%). Sementara itu, orang tua tetap menjadi sumber utama

dalam memberikan dukungan emosional (35%), penghargaan (40%), dan dukungan instrumental (35%). Dengan demikian, meskipun orang tua memiliki peran penting dalam memberikan dukungan emosional dan finansial, mahasiswa cenderung lebih sering mencari bantuan dalam hal informasi dan akademik kepada teman sebaya.

Penelitian yang dilakukan oleh Taufik dan Nisa (2022) mengungkapkan bahwa adanya dukungan sosial yang memadai, terutama dari keluarga dan teman, berperan dalam mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa. Dukungan ini membantu mereka menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik. Sementara itu, studi oleh Diniyati et al. (2023) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki hubungan erat dengan komunitas akademiknya cenderung lebih terlibat dalam proses pembelajaran dan menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Temuan ini menguatkan gagasan bahwa peningkatan dukungan sosial, baik melalui interaksi informal maupun program formal seperti mentoring atau konseling kelompok, berkontribusi pada ketahanan akademik mahasiswa.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai faktor krusial dalam menunjang keberhasilan akademik mahasiswa. Temuan penelitian ini sejalan dengan berbagai studi sebelumnya maupun yang lebih baru, yang menyoroti pentingnya dukungan sosial dalam membangun lingkungan belajar yang kondusif secara psikologis.

4. Pengaruh *Self-Regulated Learning* Terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji t (parsial), ditemukan bahwa variabel *Self-Regulated Learning* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,000, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa *self-regulated learning* memiliki pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Dengan nilai R square sebesar 0,027 dan signifikansi 0,000, dapat disimpulkan bahwa *self-regulated learning* menjelaskan sekitar 27% variasi dalam prokrastinasi akademik. Selain itu, nilai koefisien regresi (β) sebesar -0,518 menunjukkan bahwa semakin baik kemampuan *self-regulated learning*, semakin rendah tingkat prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa. Artinya, mahasiswa yang lebih terampil dalam mengatur dirinya cenderung lebih jarang menunda tugas akademik..

Analisis mendalam terhadap *self-regulated learning* menunjukkan bahwa motivasi merupakan faktor utama yang menentukan apakah rencana belajar mahasiswa dapat diwujudkan dalam tindakan nyata. Dalam konteks ini, motivasi tidak hanya mencakup dorongan untuk belajar, tetapi juga mencakup keyakinan terhadap kemampuan diri (*self-efficacy*), ekspektasi terhadap hasil, persepsi terhadap nilai tugas, serta kemampuan mengelola emosi dalam menghadapi tantangan akademik. Mahasiswa dengan motivasi tinggi cenderung menetapkan tujuan yang

jelas, menghargai proses belajar, dan tetap berkomitmen untuk menyelesaikan tugas meskipun menghadapi berbagai hambatan.

Mahasiswa dengan motivasi rendah cenderung menunda tugas karena kurangnya minat, kepercayaan diri, atau adanya distraksi dari lingkungan sekitar. Hal ini menciptakan kesenjangan antara perencanaan dan kinerja akademik yang sebenarnya. Meskipun mereka telah menetapkan waktu untuk menyelesaikan tugas, rendahnya motivasi sering kali menyebabkan penundaan dengan berbagai alasan, seperti merasa lelah, kurang bersemangat, atau lebih memilih aktivitas lain yang memberikan kesenangan sesaat. Kesenjangan waktu ini menjadi ciri khas prokrastinasi akademik, di mana niat untuk bertindak tidak terwujud karena lemahnya dorongan internal.

Penelitian yang dilakukan oleh Widiarti dan Diponegoro (2023) mengungkap adanya hubungan negatif yang signifikan antara motivasi intrinsik dan prokrastinasi akademik, dengan motivasi intrinsik menjelaskan sekitar 17,1% variasi perilaku menunda tugas pada mahasiswa HMI. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang terdorong oleh minat cenderung lebih disiplin dalam menjalankan rencana belajar mereka. Selain itu, studi oleh Marsela dan Irianto (2024) di Universitas Negeri Padang mengonfirmasi bahwa motivasi belajar berperan penting dalam mengurangi prokrastinasi akademik, dengan kontribusi sekitar 19,1%, bahkan setelah mengendalikan variabel lain seperti manajemen waktu dan *self-efficacy*.

Penelitian oleh Himmah (2024) juga menekankan pentingnya *self-regulated learning* dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang secara aktif mengatur proses belajarnya, seperti menetapkan tujuan dan memantau kemajuan, cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih rendah. Penelitian lain yang mendukung temuan penelitian ini dilakukan oleh Rizkyani (2020) yang menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat *self-regulated learning* yang tinggi cenderung memiliki kecenderungan lebih rendah untuk melakukan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-regulated learning* memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengelola waktu dan menetapkan tujuan belajar, sehingga dapat mengurangi perilaku menunda-nunda.

Penelitian-penelitian terkait juga menunjukkan bahwa keterampilan *self-regulated learning* memiliki kontribusi besar dalam membantu mahasiswa mengatur waktu dan menyelesaikan tugas-tugas mereka dengan lebih baik, sehingga mampu mengurangi kebiasaan prokrastinasi yang kerap menghambat proses pembelajaran mereka.

5. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan uji t (parsial), variabel dukungan sosial menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001, yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini menandakan bahwa dukungan sosial

memiliki pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Dengan nilai R^2 sebesar 0,075 dan $p = 0,001$, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial menjelaskan sekitar 7,5% variasi dalam prokrastinasi akademik. Selain itu, koefisien regresi negatif ($\beta = -0,096$) menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial yang diterima, semakin rendah kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas akademik.

Dukungan informasi menjadi aspek paling berpengaruh dalam dukungan sosial, berupa saran, nasihat, arahan, atau umpan balik relevan dari lingkungan sekitar mahasiswa, seperti dosen, teman sebaya, keluarga, atau pembimbing akademik. Dengan adanya dukungan ini, mahasiswa dapat memahami tugas secara lebih jelas, menetapkan prioritas dengan baik, serta merancang strategi belajar yang efektif. Ketika mereka menerima informasi yang cukup dan tepat waktu, kesiapan dalam menghadapi tuntutan akademik meningkat, sehingga kemampuan mengelola waktu dan tanggung jawab menjadi lebih optimal.

Kurangnya informasi yang jelas dapat memicu kebingungan, dan ketidakpastian, yang pada akhirnya membuat mahasiswa menunda pengerjaan tugas. Hal ini menciptakan kesenjangan antara rencana dan pelaksanaan, karena mereka cenderung menunggu kepastian atau validasi dari lingkungan sosial sebelum merasa cukup yakin untuk bertindak. Dalam jangka panjang, situasi tersebut semakin

memperburuk prokrastinasi akademik, karena keputusan untuk memulai tugas terus ditunda.

Dalam studi kualitatif oleh Arthawan et.al (2024) terhadap mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi menemukan bahwa dukungan berupa referensi akademik, seperti jurnal dan buku, serta umpan balik dari dosen dan strategi penyusunan yang jelas dan terperinci, secara signifikan mengurangi perilaku prokrastinasi. Selain itu, dukungan tersebut turut mempercepat kemajuan dalam penyelesaian skripsi mereka.

Temuan ini konsisten dengan penelitian Sayekti dan Sawitri (2020) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Sebaliknya, mahasiswa yang menerima dukungan sosial rendah lebih sering mengalami penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik.

Selain itu, penelitian lain yang dilakukan Sarah (2018) menunjukkan bahwa siswa yang menerima dukungan sosial tingkat tinggi umumnya lebih termotivasi dan lebih siap untuk menangani tanggung jawab akademis. Di sisi lain, mereka yang kurang mendapat dukungan sosial cenderung menghadapi stres dan menunda-nunda tugas akademik.

Pemberian informasi yang jelas, lengkap, dan sistematis berperan penting dalam memastikan bahwa rencana belajar tidak hanya disusun

dengan baik, tetapi juga dilaksanakan sesuai jadwal. Dengan demikian, strategi berbasis informasi yang terstruktur dapat membantu memperkecil kesenjangan antara niat belajar dan hasil yang dicapai, sekaligus mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik.

6. Pengaruh *Self-Regulated Learning* dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan analisis data yang dilakukan menggunakan SPSS 25.0 for Windows, ditemukan bahwa *self-regulated learning* dan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi di UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Nilai R square sebesar 0,311 dengan tingkat signifikansi 0,000 menunjukkan bahwa sekitar 31,1% variasi prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh kedua variabel ini, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam studi ini. Koefisien regresi *self-regulated learning* ($\beta = -0,518$) mengindikasikan pengaruh negatif yang kuat, artinya semakin baik kemampuan mahasiswa dalam mengatur diri, semakin rendah tingkat prokrastinasi mereka. Hasil ini sejalan dengan penelitian Zimmerman (2002), yang menyebutkan bahwa mahasiswa dengan keterampilan *self-regulated learning* yang baik cenderung lebih disiplin dalam menyelesaikan tugas dan cenderung tidak menunda pekerjaan. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan ini menjadi hal yang penting untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

Dukungan sosial juga berperan dalam mengurangi prokrastinasi akademik, dengan koefisien regresi ($\beta = -0,096$). Ini menunjukkan bahwa bantuan dan dorongan dari teman, keluarga, serta lingkungan sosial dapat membantu mahasiswa tetap termotivasi dan fokus pada penyelesaian tugas akademik mereka. Schunk dan Zimmerman (2008) menyatakan bahwa dukungan sosial mampu meningkatkan motivasi dan keterlibatan mahasiswa, yang pada akhirnya dapat mengurangi kecenderungan untuk menunda pekerjaan.

Kemampuan *self-regulated learning* dan dukungan sosial bukanlah dua hal yang terpisah, melainkan saling melengkapi dan secara bersamaan memengaruhi kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas akademik. Seorang mahasiswa mungkin sudah memahami bagaimana cara mengatur belajarnya, memiliki motivasi yang tinggi, serta berusaha konsisten dalam perilaku akademik. Namun, tanpa dukungan dari lingkungan sosial, seperti teman, dosen, atau keluarga, kemampuan tersebut bisa melemah. Misalnya, mahasiswa yang telah menyusun rencana belajar dengan baik tetap bisa mengalami penundaan karena merasa cemas, bingung, atau kurang percaya diri ketika tidak mendapatkan dukungan emosional maupun informasi yang mereka perlukan.

Sebaliknya, dukungan dari lingkungan sosial seperti teman yang memberi dorongan semangat, dosen yang memberikan penghargaan atas usaha, atau keluarga yang menyediakan fasilitas belajar dapat

mendorong mahasiswa untuk segera mengambil tindakan, mempertahankan rutinitas belajar, dan fokus pada tugas-tugas akademik. Bentuk dukungan ini memperkuat aspek motivasi dalam *self-regulated learning*, yang merupakan kunci penting dalam menekan kecenderungan menunda atau teralihkan oleh aktivitas yang lebih menyenangkan. Ketika motivasi menurun, sering kali terjadi kesenjangan antara rencana dan realisasi, dan dalam situasi ini, dukungan sosial menjadi penopang yang krusial.

Wolters (2003) menekankan bahwa interaksi antara faktor individu dan lingkungan memainkan peran penting dalam membentuk perilaku belajar mahasiswa. Rachmawati dan Supriyadi (2020) menemukan bahwa program dukungan sosial yang efektif mampu meningkatkan motivasi belajar sekaligus mengurangi tingkat prokrastinasi di kalangan mahasiswa. Secara keseluruhan, temuan penelitian ini menekankan urgensi pengembangan *self-regulated learning* dan dukungan sosial untuk mengatasi prokrastinasi akademik.

Oleh karena itu, upaya untuk mengurangi perilaku menunda tugas tidak cukup hanya dengan mengembangkan kemampuan regulasi diri, tetapi juga perlu menciptakan lingkungan sosial yang suportif.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

1. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat *self-regulated learning* yang rendah. Aspek penyebab utama yang berkontribusi terhadap rendahnya *self-regulated learning* adalah lemahnya motivasi dan keterampilan metakognitif dalam mengatur strategi belajar. Hal ini berdampak pada kurang optimalnya efektivitas belajar, kesulitan mencapai target akademik, serta kecenderungan untuk menunda tugas.
2. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat dukungan sosial yang diterima mahasiswa juga berada dalam kategori rendah. Mahasiswa lebih banyak mendapatkan dukungan informasi dari teman sebaya, sedangkan dukungan emosional dan penghargaan dari orang tua dan dosen lebih kecil. Rendahnya dukungan sosial ini berpotensi meningkatkan stres akademik serta menurunkan motivasi dan kinerja akademik mahasiswa.
3. Berdasarkan hasil penelitian, didapatkan hasil bahwa mayoritas mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa dalam penelitian

ini berada dalam kategori tinggi. Aspek penyebab utama yang menyebabkan tingginya prokrastinasi adalah kesenjangan dalam pengelolaan waktu, keterlambatan dalam penyelesaian tugas, serta kecenderungan untuk memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibanding menyelesaikan tugas akademik.

4. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada variabel *Self-Regulated Learning* memiliki nilai $0,000 < 0,05$ maka *self-regulated learning* memiliki pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa, seperti yang ditunjukkan oleh nilai R square sebesar 0,027 dan signifikansi 0,000. Ini menunjukkan bahwa *self-regulated learning* dapat menjelaskan sekitar 27% variasi dalam prokrastinasi akademik, nilai koefisien regresi (β) sebesar -0,518 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit dalam *self-regulated learning* berhubungan dengan penurunan prokrastinasi sebesar -0,518.
5. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada variabel dukungan sosial memiliki nilai $0,001 < 0,05$ menunjukkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik, dengan nilai R^2 sebesar 0,075, signifikansi $p = 0,001$, dan koefisien regresi (β) sebesar -0,096. Nilai R^2 ini mengindikasikan bahwa dukungan sosial menjelaskan sekitar 7,5% variabilitas dalam prokrastinasi akademik. Koefisien regresi negatif menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu unit dukungan sosial berhubungan dengan penurunan prokrastinasi akademik sebesar -0,096.

6. Hasil analisis menunjukkan bahwa *self-regulated learning* dan dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Mahasiswa dengan *self-regulated learning* yang tinggi cenderung lebih sedikit menunda tugas akademik. Demikian pula, mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang baik dari teman, keluarga, dan dosen lebih mampu mengelola waktu dan tugas akademik mereka dengan efektif.

B. Saran

1. Bagi Subjek

- a. Dalam Meningkatkan *Self-Regulated Learning*

Karena motivasi sangat penting dalam belajar mandiri, mahasiswa bisa mencoba beberapa cara mudah untuk meningkatkannya. Pertama, pilih tujuan belajar yang berarti bagi diri sendiri supaya belajar terasa penting. Kedua, bagi tugas besar jadi bagian kecil agar lebih mudah mulai dan tidak cepat lelah. Ketiga, ingat keberhasilan yang pernah dicapai untuk menambah percaya diri. Keempat, beri hadiah kecil pada diri sendiri setelah menyelesaikan tugas, seperti istirahat atau melakukan hal yang disukai. Terakhir, belajar bersama teman bisa bantu menjaga semangat dan mencegah bosan.

b. Dalam Meningkatkan Dukungan Sosial

Karena dukungan informasi adalah bentuk bantuan yang paling sering diterima mahasiswa dan bisa membantu mengurangi kebiasaan menunda tugas, penting bagi mereka untuk melakukan langkah-langkah sederhana yang bisa dilakukan sendiri. Misalnya, membuat dan membagikan ringkasan materi atau petunjuk tugas ke teman sekelas. Ini bisa membantu memahami materi sekaligus memastikan semua orang paham informasi penting. Mahasiswa juga bisa aktif bertanya langsung ke dosen, asisten dosen, atau teman yang lebih paham. Mereka bisa bikin kelompok belajar kecil untuk saling tukar info tentang tugas, materi kuliah, atau tips belajar. Biasakan juga mencatat hal-hal penting waktu dosen menjelaskan tugas, supaya nggak salah paham dan akhirnya malah menunda.

c. Dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik

Karena penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa sering kali mengalami kesenjangan antara rencana belajar dan apa yang benar-benar dilakukan, maka penting untuk mencari cara agar rencana dan tindakan bisa lebih selaras. Mahasiswa bisa dilatih untuk membuat jadwal belajar yang realistis, sesuai dengan kemampuan dan kebiasaan belajarnya, bukan sekadar membuat rencana besar yang sulit diwujudkan. Selain itu, menjaga semangat dari dalam diri juga sangat penting, misalnya dengan menetapkan

tujuan yang bermakna, menyusun daftar prioritas tugas, dan menghindari hal-hal yang mengganggu fokus. Beberapa cara yang bisa membantu adalah membuat daftar tugas harian, mengatur waktu belajar dengan teknik pembagian waktu (time blocking), dan rutin mengevaluasi apa saja yang sudah dicapai setiap minggu. Dengan begitu, mahasiswa bisa lebih konsisten menjalankan apa yang sudah direncanakan.

2. Teman

Secara keseluruhan, teman memainkan peran besar dalam meningkatkan kualitas akademik mahasiswa dan mengurangi kecenderungan untuk menunda tugas. Dengan berbagi materi, menciptakan lingkungan belajar yang positif, menerapkan strategi belajar yang efektif, serta mengarahkan pemanfaatan sumber daya akademik, teman dapat menjadi faktor pendukung yang signifikan dalam membantu individu menghadapi tantangan akademik. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk membangun jaringan pertemanan yang suportif dan aktif dalam berbagi informasi demi mencapai kesuksesan akademik bersama.

3. Orang Tua

Dengan menciptakan komunikasi yang terbuka dan hangat, di mana anak merasa nyaman untuk berbagi cerita mengenai kesulitan akademik maupun permasalahan lainnya. Mendengarkan dengan empati tanpa

menghakimi atau menekan anak untuk selalu berprestasi dapat membantu mereka merasa lebih dihargai dan didukung secara emosional. Selain komunikasi yang baik, orang tua juga dapat memberikan dorongan moral dan motivasi untuk membangun kepercayaan diri anak. Mahasiswa sering kali mengalami tekanan akademik yang dapat menurunkan semangat belajar mereka. Oleh karena itu, memberikan kata-kata penyemangat, mengakui usaha mereka, serta menunjukkan kepercayaan bahwa mereka mampu menghadapi tantangan akademik sangat penting untuk meningkatkan motivasi intrinsik mereka. Sikap ini akan membantu anak untuk tetap fokus dan menghindari kebiasaan menunda tugas akademik. Orang tua dapat memberikan ruang bagi anak untuk mengekspresikan perasaannya tanpa takut dikritik atau dibandingkan dengan orang lain, mengurangi kecemasan dan stres akademik yang sering kali menjadi pemicu prokrastinasi.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Berdasarkan hasil penelitian ini terdapat beberapa saran bagi peneliti selanjutnya yang dapat dipertimbangkan. Peneliti selanjutnya dapat mempertimbangkan motivasi sebagai variabel mediasi atau moderator. Dikarenakan pada hasil penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa motivasi memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Selanjutnya, penelitian mendatang dapat membedakan faktor jenis kelamin dan jurusan. Mahasiswa dari berbagai jurusan mungkin

memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang berbeda tergantung pada beban kerja dan sistem pembelajaran yang diterapkan. Selain itu, dengan membedakan jenis kelamin subjek penelitian akan memberikan gambaran lebih spesifik mengenai kelompok yang lebih rentan terhadap prokrastinasi akademik. Kemudian, untuk meningkatkan validitas hasil penelitian, metode eksperimen dapat diterapkan dalam penelitian selanjutnya. Misalnya, peneliti dapat memberikan intervensi berbasis pelatihan self-regulated learning atau program peningkatan dukungan sosial kepada kelompok eksperimen dan membandingkannya dengan kelompok kontrol. Dengan metode ini, dampak langsung dari intervensi terhadap prokrastinasi akademik dapat diukur dengan lebih objektif.

5. Keterbatasan Penelitian

a. Pada tahap pra-penelitian, data dikumpulkan tanpa mempertimbangkan keseimbangan jumlah sampel dari lima fakultas yang terlibat, yakni Humaniora, Tarbiyah, Sains dan Teknologi, Psikologi, serta Ekonomi. Akibatnya, terjadi dominasi partisipan dari Fakultas Psikologi, sementara fakultas lainnya memiliki representasi yang terbatas. Ketidakseimbangan jumlah responden bisa membuat hasil penelitian kurang akurat. Karena mayoritas partisipan berasal dari Fakultas Psikologi, data yang diperoleh tidak bisa dibandingkan secara seimbang dengan fakultas lain. Akibatnya, pemahaman tentang prokrastinasi akademik di berbagai bidang menjadi kurang menyeluruh.

- b. Penelitian ini belum menganalisis faktor demografis secara mendalam, padahal aspek seperti jenis kelamin, tingkat semester, dan status pekerjaan berpotensi memengaruhi prokrastinasi akademik. Mahasiswa tingkat awal dan akhir menghadapi tantangan akademik yang berbeda, sehingga pola prokrastinasi serta kebutuhan dukungan sosial mereka bisa bervariasi. Selain itu, mahasiswa yang bekerja atau aktif berorganisasi mungkin lebih rentan terhadap prokrastinasi karena keterbatasan waktu, tetapi juga bisa memiliki keterampilan manajemen waktu yang lebih baik. Lingkungan sosial dan asal daerah turut berpengaruh, terutama bagi mahasiswa perantauan yang memiliki akses terbatas terhadap dukungan keluarga. Selain itu, IPK dapat menjadi indikator kemampuan pengaturan diri dan motivasi belajar mahasiswa.
- c. Penelitian ini terbatas pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, sehingga hasilnya mencerminkan konteks akademik dan sosial mereka. Karakteristik mahasiswa psikologi, seperti pemahaman tentang perilaku manusia dan kesadaran terhadap proses belajar, kemungkinan berbeda dengan mahasiswa dari disiplin lain seperti teknik, ekonomi, atau pendidikan. Perbedaan ini mencakup metode pembelajaran, beban akademik, dan dukungan sosial yang tersedia. Hal ini dapat memengaruhi tingkat prokrastinasi serta peran *self-regulated learning* dan dukungan sosial dalam masing-masing disiplin. Karena

cakupan terbatas, hasil penelitian ini tidak bisa digeneralisasikan tanpa mempertimbangkan perbedaan konteks. Studi lanjutan dengan cakupan lebih luas diperlukan agar temuan lebih representatif dan bermanfaat bagi kebijakan pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad, J. (2023). Self-Regulation dan Self Regulated Learning dalam Pendidikan Islam. *Islamic Character Development*, 1(March).
<https://doi.org/10.17605/OSF.IO/87VPD>
- Anwar, M., & Dwiyantri, R. (2021). Hubungan antara self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran*, 8(2), 123-130.
- Ardiansyah. (2019). *Survei Terhadap Perilaku Sosial Siswa Yang Mengikuti Kegiatan Ekstrakurikuler Bolabasket Di SMA NEGERI 1 SINJAI*.
- Arum, S. S. A., & Konradus, N. (2022). Pengaruh self regulated learning terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti kuliah daring di masa pandemi covid-19. *Jurnal Kesehatan Dan Kedokteran*, 1(2), 1–8.
- Arthawan, A., Dewi, N. N. A. I., & Waruwu, D. (2024). Social Support for Final Year Students Who have Procrastination during Undergraduate Thesis Preparation Program Studi Psikologi , Universitas Dhyana Pura , Bali , Indonesia. 3(3), 1–9.
- Chotimah, C., & Nurmufida, L. (2020). *Pengaruh Self Regulated Learning Dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. 5(1), 55–65.
- Cohen, S., & Syme, S. L. (1985). *Social Support and Health*. Orlando: Academic Press.
- Diniyati, R., Maulidiyah, R., & Nurfadilah, D. (2023). *Keterlibatan belajar dan rasa memiliki pada mahasiswa: Peran mediasi dukungan sosial kampus*. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 9(1), 45–58.
- Taufik, H., & Nisa, M. K. (2022). Hubungan antara dukungan sosial dengan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 7(1), 22–30
- Fani Kumalasari, L. N. A. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*,

09(01), 127–148.

Fauziah, K. (2020). *SELF REGULATED LEARNING DAN SELF EFFICACY PADA SISWA SMA NEGERI 1 LAWANG*. 2507(February), 1–9.

Ferrari, J. R. (2010). Still Procrastinating?: The No Regrets Guide to Getting it Done. *John Wiley & Sons, September*, 256. http://www.amazon.co.uk/Still-Procrastinating-Regrets-Guide-Getting/dp/0470611588/ref=sr_1_3?s=books&ie=UTF8&qid=1410793628&sr=1-3&keywords=ferrari+procrastination

Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and Task Avoidance. *Procrastination and Task Avoidance, January 1995*. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>

Firmansyach, M. E. B., KUSDARYANI, W., & LESTARI, F. W. (2023). Hubungan Antara Kontrol Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 14 Kota Semarang. *Journal on Education*, 5(4), 12738–12751. <https://doi.org/10.31004/joe.v5i4.2262>

Ghufron, M. N., & Risnawita, R. S. (2010). *Teori-teori Psikologis* (p. 202).

Hanifah, F., & Rusmawati, D. (2019). Pengaruh Pelatihan Self-Regulated Learning Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Smp Negeri 33 Semarang. *Jurnal EMPATI*, 8(2), 449–455. <https://doi.org/10.14710/empati.2019.24411>

Hanifah, S. N., & Muarifah, A. (2023). Dukungan Sosial Orangtua dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMA. *Jurnal Psikologi TALENTA*, 8(2), 21. <https://doi.org/10.26858/talenta.v8i2.36500>

Himmah, C. (2024). *SELF REGULATED LEARNING DALAM MENGATASI PROKRASTINASI AKADEMIK (STUDI KASUS MAHASISWA PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM DI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI KIAI HAJI ACHMAD SIDDIQ JEMBER) FAKULTAS DAKWAH SELF REGULATED LEARNING DALAM MENGATASI PROKRASTINA*.

- Jannah, N., & Muis, M. (2014). Kecenderungan prokrastinasi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 11(1), 55-62.
- Kartadinata, T. (2008). I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu Iven Kartadinata dan Sia Tjundjing. *Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109–119.
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915–931. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2007.07.001>
- Kristy, R. (2019). Pengaruh dukungan sosial orang tua terhadap motivasi belajar siswa. *Jurnal Pendidikan dan Sosial*, 7(3), 201-210.
- Kosasi, J., Siregar, N. N., & Elvinawanty, R. (2019). Prokrastinasi akademik ditinjau dari conscientiousness pada mahasiswa Fakultas Teknologi dan Ilmu Komputer Universitas Prima Indonesia. *Insight : Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 15(1), 71. <https://doi.org/10.32528/ins.v15i1.1666>
- Kunti Mu'alima. (2021). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Peserta Didik. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 30–33.
- Marda, S., Sunawan, S., & Kurniawan, K. (2019). Efektivitas Layanan Penguasaan Konten dan Self-Regulated Learning untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(2), 62–66. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i2.20434>
- Marsela, & Irianto, A. (2023). Pengaruh Motivasi Belajar, Manajemen Waktu, dan Self- Efficacy Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Departemen Pendidikan Ekonomi Universitas Negeri Padang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8, 9251–9259.

- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2024). Number 1 Article 13 2024 Recommended Citation Recommended Citation Munawaroh, Martika Laely; Alhadi, Said; and Saputra. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 2(1),13.<https://citeus.um.ac.id/jkbk>Availableat:<https://citeus.um.ac.id/jkbk/vol2/iss1/13>
- Nurwalidah, N. (2020). Hubungan Self Regulated Learning dan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Teknik Ketenegalistrikan Sekolah SMK 1 Percut Sei Tuan. *Universitas Medan Area, 1*, 1–12.
- P.Sarafino, E., & W.Smith, T. (2011). Health Psychology: Biopsychosocial Interactions, Seventh Edition. In *Sustainability (Switzerland)* (Vol. 11, Issue 1). http://scioteca.caf.com/bitstream/handle/123456789/1091/RED2017-Eng-8ene.pdf?sequence=12&isAllowed=y%0Ahttp://dx.doi.org/10.1016/j.regs-ciurbeco.2008.06.005%0Ahttps://www.researchgate.net/publication/305320484_SISTEM_PEMBETUNGAN_TERPUSAT_STRATEGI_MELESTARI
- Paramithasari, S. P., Hermahayu, H., & Haq, A. L. A. (2022). Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri pada Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam Belajar Online. *Borobudur Psychology Review*, 2(1), 35–44. <https://doi.org/10.31603/bpsr.6877>
- Pierce. (2010). *Teori Dukungan Sosial*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Pranoto, H., Atieka, N., Fajarwati, R., & Septora, R. (2018). Layanan Bimbingan Kelompok dengan Teknik Self-Regulation Untuk Meningkatkan Motivasi Belajar Mahasiswa. *Indonesian Journal of Educational Counseling*, 2(1), 87–112. <https://doi.org/10.30653/001.201821.24>
- Pratama, G. O. (2019). Indonesian journal of guidance and counseling: Theory and application peran regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik siswa. *Ijgc*, 8(2), 119–124. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>

- Pratama, D. W., & D. R. (2017). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Motivasi Belajar dalam Program Sekolah Lima Hari di SMAN 5 SEMARANG. *Jurnal Empati*, 6, 231-235.
- Prihandrijani, E. (2016). Pengaruh motivasi berprestasi dan dukungan sosial terhadap flow akademik pada siswa SMA X di Surabaya. In *Perpustakaan Universitas Airlangga*.
- Quraish Shihab. (2005). *Tafsir Al-Mishbah*, Jilid 15. Jakarta: Lentera Hati.
- Quraish Shihab. (2002). *Wawasan Al-Qur'an: Tafsir Maudhui atas Pelbagai Persoalan Umat*. Bandung: Mizan.
- Rahman, F. (1982). *Islam and Modernity: Transformation of an Intellectual Tradition*. University of Chicago Press.
- Rizkyani, A. M. (2020). *Hubungan antara self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pendidikan kimia*.
- Rohmah, L. S., Suryanto, S., & Matulesy, A. (2022). Correlation between Self Concepts and Peer Social Support with Academic Procrastination. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 4(2), 33–43. <https://doi.org/10.21070/psikologia.v4i2.699>
- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2016). Self-Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Purwokerto. *Jurnal EMPATI*, 5(1), 44–49. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.14946>
- Santrock, John W. (2009). *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Saputro, Y. A., & Sugiarti, R. (2021). Pengaruh Dukungan sosial teman sebaya dan Konsep Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMA Kelas X. *PHILANTHROPY: Journal of Psychology*, 5(1), 59.

<https://doi.org/10.26623/philanthropy.v5i1.3270>

- Sarah, L. (2018). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Dalam Menyelesaikan Skripsi di Universitas Medan Area. *Skripsi, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*, 3(01), 29.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* (5th ed.). Hoboken, NJ: John Wiley & Sons.
- Sayekti, W. I., & Sawitri, D. R. (2020). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tahun Kelima Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Ilmu Budaya Dan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Jurnal EMPATI*, 7(1), 412–423. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20259>
- Schouwenburg, H. C., & Lay, C. H. (1995). Trait procrastination and the Big-five factors of personality. *Personality and Individual Differences*, 18(4), 481–490. doi:10.1016/0191-8869(94)00176-S
- Sisterindah, M., & Qomariyah, N. (2023). Kontribusi Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Melakukan Pjj (Pembelajaran Jarak Jauh) Di Masa Pandemi. *Jurnal Ilmiah Global Education*, 4(4), 2088–2098. <https://doi.org/10.55681/jige.v4i4.1334>
- Siti Fatimah Ma'ruf, Moch. Muwaffiqillah, & Moh. Irfan Burhani. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Keluarga Dan Iklim Sekolah Terhadap Self Regulated Learning Siswa. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 1(2), 97–109. <https://doi.org/10.30762/happiness.v1i2.333>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>

- Syahrina, I. A., & Muarifah, A. (2023). Conscientiousness dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Sistem Komputer. *Psyche 165 Journal*, 16(3), 238–243. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i3.281>
- Tsusayya, T. D., Umaroh, S. K., & Imawati, D. (2023). Motivasi Belajar dan Self Regulated Learning pada Mahasiswa dengan Sistem Pembelajaran Jarak Jauh. *Jurnal Psikologi Terapan (JPT)*, 5(1), 1. <https://doi.org/10.29103/jpt.v4i1.9368>
- Tinto, V. (1993). Leaving college: Rethinking the causes and cures of student attrition. *University of Chicago Press*.
- Utami, P., & Duryati. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2345–2353.
- Veronica, A., Ernawati, Rasdiana, Abas, M., Yusriani, Hadawiah, Hidayah, N., Sabtohadhi, J., Marlina, H., Mulyani, W., & Zulkarnaini. (2022). Metodologi Penelitian Kuantitatif. In *Pt. Global Eksekutif Teknologi*.
- Wahaningsih, Musiatun. (2013). Hubungan Antara Religiusitas, Konsep Diri Dan Dukungan Sosial Keluarga Dengan Prestasi Belajar Pada Siswa SMP Muhammadiyah 3 Depok Yogyakarta. *Jurnal. Yogyakarta: Universitas Ahmad Dahlan*.
- Wentzel, K. R. (1998). *wentzel1998-al Relationships and Motivation in Middle School.pdf*. 90(2), 202–209.
- Widiarti, W., & Diponegoro, A. M. (2021). Motivasi Intrinsik dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Himpunan Mahasiswa Islam (HMI). *Empathy : Jurnal Fakultas Psikologi*, 4(2), 113. <https://doi.org/10.12928/empathy.v4i2.22025>

- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179–187. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>
- Wolters, C. A., Pintrich, P. R., & Karabenick, S. A. (2005). Assessing Academic Self-Regulated Learning. In: Moore, K.A., Lippman, L.H. (eds) What Do Children Need to Flourish?. The Search Institute Series on Developmentally Attentive Community and Society. *Springer*, 3, 251–270.
- Yanti, V. A., Sofyanty, D., Ong, D., & Suwantica. (2022). Academic Procrastination in terms of Adversity Intelligence and Self-Control. *Literatus*, 4(2), 671.
- Zimmerman, B. J. (1989). A Social Cognitive View of Self-Regulated Academic Learning. *Journal of Educational Psychology*, 81(3), 329–339. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.81.3.329>
- Zimmerman, B. J. (2000). Attaining Self-Regulation: A Social Cognitive Perspective. In M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of Self-Regulation* (pp. 13–39). San Diego: Academic Press.
- Zulfiana, H. N., & Sunawan. (2021). Internet Addiction, Dukungan Sosial dan Prokrastinasi Akademik. *Ijgc*, 10(1), 30–41. <http://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/jbk>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Surat Izin Penelitian



**KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
FAKULTAS PSIKOLOGI**

Jalan Gajayana 50 Malang, 65144, Telepon: 0341-558918, Website: fpsl.uin-malang.ac.id

Nomor : 372/FPsi.1/PP.009/3/2025

07 Maret 2025

Hal : IZIN PENELITIAN SKRIPSI

Kepada Yth.

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana
Malik Ibrahim Malang
Jl. Gajayana No.50, Dinoyo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang,
Jawa Timur 65145
di Tempat

Assalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

Dengan hormat,

Dalam rangka pengembangan keilmuan bagi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, maka dengan ini kami mohon kepada Bapak/Ibu memberikan kesempatan untuk melakukan penelitian skripsi kepada:

Nama / NIM : SHIHAB NUR ALPIYAH/210401110168
Tempat Penelitian : Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
Judul Skripsi : Pengaruh *Self-Regulated Learning* dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
Dosen Pembimbing : Dr. Elok Halimatus Sa'diyah, M.Si.
Tanggal Penelitian : 18-02-2025 s.d 10-03-2025
Model Kegiatan : Offline

Demikian permohonan ini kami sampaikan, atas perhatian dan kerjasamanya kami sampaikan terimakasih.

Wassalamu 'alaikum wa Rahmatullah wa Barakatuh.

a.n. Dekan,
Wakil Dekan Bidang Akademik,



Tembusan:

1. Dekan;
2. Para Wakil Dekan;
3. Ketua Jurusan;
4. Arsip.

Lampiran 2 Expert Judgment



INFORMED CONSENT

PENGARUH *SELF-REGULATED LEARNING* DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP TINGKAT PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

Nama Peneliti : Shihab Nur Alpiyah
 NIM : 210401110168
 Program Studi : Psikologi

Penelitian ini bertujuan untuk mengembangkan dan menguji validitas instrumen terkait *Self-Regulated Learning*, Dukungan Sosial, dan Prokrastinasi Akademik Oleh karena itu, diperlukan penilaian dari para ahli (*expert judgment*) untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan telah sesuai secara konseptual dan teoretis.

Sebagai ahli dalam bidang Psikologi, Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Muhammad Anif Furqon
 Jenis Kelamin : laki-laki
 Tanggal lahir/umur : 14 Juni
 Alamat : Jl. Kupisata Boli 1116 G No.30 Paksi, Malang

Dengan ini menyatakan kesediaan saya sebagai ahli (*expert*) dalam penelitian yang dilakukan oleh Shihab Nur Alpiyah, mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Malang.

Dalam kegiatan ini, saya telah menyadari, memahami, dan menerima bahwa:

1. Saya bersedia memberikan penilaian (*judgment*) terhadap instrumen penelitian yang diajukan oleh peneliti sesuai dengan keahlian saya.
2. Saya akan memberikan masukan, saran, dan evaluasi secara objektif terhadap instrumen penelitian yang digunakan.
3. Saya menyetujui adanya dokumentasi terkait dengan proses *expert judgment* ini dalam bentuk catatan, audio, atau video jika diperlukan.
4. Segala bentuk diskusi dan hasil *expert judgment* akan digunakan hanya untuk kepentingan akademik dan dijaga kerahasiaannya.

Setelah membaca penjelasan tertulis diatas, saya menyatakan bahwa saya telah memahami tujuan dan prosedur penelitian serta bersedia untuk berpartisipasi sebagai *expert judgment*.



Malang, Maret 2025

Peneliti,

(Shihab Nur Alpiyah)
NIM 210401110168

Ahli (*Expert*),

(NIP. 1979 0614 2023211023)

SKALA PROKRASINASI AKADEMIK

Skala yang digunakan dalam mengukur prokrastinasi akademik dikembangkan dari empat aspek prokrastinasi akademik yang diungkapkan oleh Ferrari (1995), yaitu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, kesenjangan waktu dalam menyelesaikan tugas, serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas. Total ada 20 item, termasuk item *favorable* dan *unfavorable*.

Aspek	Item		Jumlah
	F	UF	
Penundaan penyelesaian tugas	9,19	1,14	4
Keterlambatan dalam penyelesaian tugas	2,10,12,13	11,17	6
Kesenjangan waktu dalam menyelesaikan tugas	3,7,16	4,6,20	6
Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas	8,15	5,18	4
Total			20

Berikut aitem dari aspek di atas :

No	Pernyataan	Perubahan	Saran Perbaikan
1.	Saya terbiasa menunda mengerjakan tugas jika ada acara televisi yang saya sukai	Saya sering menunda mengerjakan tugas karena lebih tertarik menonton acara atau konten hiburan.	
2.	Saya jarang bisa menyelesaikan tugas sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan	Saya jarang bisa menyelesaikan tugas akademik sesuai dengan jadwal yang telah saya tentukan	
3.	Saya sering menyelesaikan tugas sebelum waktu yang ditargetkan habis	TIDAK ADA PERUBAHAN	
4.	Penyelesaian tugas sering tidak sesuai dengan waktu yang telah saya rencanakan karena saya malas mengerjakannya	Saya sering tidak menyelesaikan tugas sesuai rencana karena kurang motivasi untuk mengerjakannya.	

5.	Saya lebih menyukai film – film hiburan yang baik dari pada harus menyelesaikan tugas	Saya lebih memilih menonton hiburan (film, serial, atau video daring) daripada mengerjakan tugas.	Tidak perlu ada kata daring agar tidak ada pemahaman bahwa yang ditonton ada syarat daring
6.	Tidak perlu mengerjakan PR secepatnya, karena nantinya dapat dikerjakan satu hari sebelum dikumpul	Saya merasa tidak perlu langsung mengerjakan tugas karena masih bisa dikerjakan menjelang batas waktu.	Opsional Saya merasa tidak perlu mengerjakan tugas secepatnya karena masih bisa dikerjakan menjelang batas waktu. Silahkan dipertimbangkan lbh dipahami yang mana
7.	Saya melaksanakan tugas sesuai apa yang saya rencanakan	TIDAK ADA PERUBAHAN	
8.	Saya lebih memilih tidur dibandingkan mengerjakan tugas sekolah	Saya lebih memilih beristirahat atau tidur dibandingkan mengerjakan tugas.	
9.	Sepulang sekolah, saya suka mengulang pelajaran di rumah	Sepulang kuliah, saya suka mengulang materi perkuliahan di rumah.	Sepulang kuliah, saya suka mengulang materi perkuliahan di rumah / di lain waktu Agar keterangan rumah tidak menjadi syarat bagi pengisi skala. Kecuali memang syaratnya harus tinggal di rumah
10.	Saya belum menyelesaikan tugas karena waktu mengumpul masih lama	TIDAK ADA PERUBAHAN	
11.	Saya akan menunda – nunda menyelesaikan bagian tugas kelompok yang di berikan kepada saya	Saya sering menunda mengerjakan tugas karena merasa tenggat waktunya masih lama.	
12.	Saya membuat jadwal/ catatan kecil untuk mengerjakan tugas pada saat di rumah agar dapat dilakukan secara teratur dan selesai tepat waktu	Saya membuat jadwal atau <i>to do list</i> untuk menyelesaikan tugas agar lebih teratur dan tepat waktu.	
13.	Saya menyelesaikan tugas sekolah sesuai waktu yang telah saya di tentukan	Saya berusaha menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah saya tentukan.	

14.	Saya akan berhenti mengerjakan tugas ketika ada teman mengajak jalan	TIDAK ADA PERUBAHAN	
15.	Saya lebih memilih menyelesaikan tugas daripada menonton TV bersama teman	Saya lebih memilih menyelesaikan tugas terlebih dahulu sebelum melakukan aktivitas lain.	
16.	Saya membutuhkan waktu yang banyak mengerjakan rangkuman di bandingkan teman – teman saya	Saya biasanya membutuhkan waktu lebih lama untuk mengerjakan tugas dibandingkan teman-teman saya	
17.	Saya merasa kesulitan dalam mengumpulkan tugas sesuai batas waktu	Saya merasa kesulitan dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu	
18.	Saya sering bermain dan saya cenderung melewatkan waktu belajar	Saya sering menghabiskan waktu untuk kegiatan lain sehingga saya melewatkan waktu belajar	
19.	saya memilih menyelesaikan tugas sekolah terlebih dahulu	Saya berusaha menyelesaikan tugas lebih dulu sebelum melakukan aktivitas lain.	
20.	Saya mengerjakan tugas pada saat – saat terakhir pengumpulan tugas	Saya cenderung mengerjakan tugas mendekati batas waktu pengumpulan	

SKALA SELF REGULATED LEARNING

Skala yang digunakan dalam mengukur *self regulated learning* berdasarkan pendekatan Zimmerman (2002), yang terdiri dari tiga komponen utama metakognisi, motivasi, dan perilaku. Terdapat 15 item dalam skala ini, baik *favorable* dan *unfavorable*.

Aspek	Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Metakognisi	1,3,13,8,10	2	6
Motivasi	9,14, 5,7	6,15	6
Perilaku	4	11,12	3
Total			15

Berikut aitem dari aspek di atas :

No.	Pernyataan	Perubahan	Saran Perbaikan
1.	Saya selalu menetapkan tujuan yang akan saya capai di masa depan	Saya selalu menetapkan tujuan akademik dan karier yang ingin saya capai di masa depan.	
2.	Saya tidak mampu mengerjakan tugas, jika dalam kondisi stress	Saya merasa kesulitan mengerjakan tugas jika sedang mengalami stres	
3.	Setiap tujuan yang saya tetapkan selalu memiliki standart tertentu	TIDAK ADA PERUBAHAN	
4.	Ketika mengalami kegagalan, saya sulit untuk bangkit lagi	TIDAK ADA PERUBAHAN	mengalami
5.	Saya selalu belajar sesuai kemampuan saya	Saya sering belajar di luar kemampuan saya dan merasa kewalahan.	
6.	Saya hanya mengikuti teman-teman dalam belajar	Saya cenderung hanya mengikuti metode belajar teman-teman saya tanpa mencari cara yang lebih sesuai untuk diri saya sendiri.	Tanpa kata hanya
7.	Saya selalu memperbaiki kesalahan yang saya buat	TIDAK ADA PERUBAHAN	Indikator no 7 ini apa? Saya berusaha memperbaiki kesalahan yang saya buat
8.	Saya mengevaluasi cara belajar saya	Saya jarang mengevaluasi metode belajar saya, sehingga	

		tidak menjadi lebih efektif	
9.	Saya menerima nilai hasil belajar sesuai kemampuan saya	Saya menerima hasil belajar saya sebagai cerminan dari usaha dan kemampuan saya.	
10.	Merencanakan jadwal belajar adalah cara saya dalam mencapai nilai belajar yang baik	Merencanakan jadwal belajar membantu saya mencapai hasil akademik yang lebih baik.	
11.	Saya selalu belajar walaupun dalam keadaan aktivitas rumah yang padat	Saya tetap berusaha belajar meskipun memiliki banyak aktivitas di luar perkuliahan.	
12.	Saya mengabaikan hasil belajar saya kalau tidak sesuai dengan yang saya harapkan	Saya merasa kecewa jika hasil belajar tidak sesuai harapan, tetapi saya tetap berusaha memperbaikinya.	
13.	Saya belajar sesuai dengan perencanaan yang saya buat	TIDAK ADA PERUBAHAN	
14.	Ketika saya belajar saya selalu memperhatikan untuk belajar selanjutnya	Saat belajar, saya juga mempersiapkan diri untuk memahami materi yang akan dipelajari selanjutnya.	
15.	Hasil belajar saya menurun Ketika saya mengalami kegagalan, dan saya larut dalam kesedihan	Ketika mengalami kegagalan akademik, saya cenderung kehilangan motivasi dan sulit untuk kembali fokus.	

SKALA DUKUNGAN SOSIAL

Skala yang digunakan dalam mengukur dukungan sosial dari subjek penelitian diambil dari empat aspek dukungan sosial yang dijelaskan oleh Sarafino (2011) yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informasi. Terdapat 37 item dalam skala ini, baik *favorable* dan *unfavorable*.

Aspek	Item		Jumlah
	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Dukungan Emosional	5,7,27,28,29	1,30,31,33,34	10
Dukungan Penghargaan	11, 16,36	4,9,10,18	7
Dukungan Instrumental	3,20,21,26,35	13,15,17,22,25	10
Dukungan Informasi	2,6,8,12,14,19	23,24,32,37	10
Total			37

Berikut aitem dari aspek di atas :

No.	Pernyataan	Perubahan	Saran Perbaikan
1.	Orang tua saya memberi nasehat pada saya saat saya sedang menghadapi masalah	TIDAK ADA PERUBAHAN	
2.	Orang tua saya memberikan uang sesuai kebutuhan saya	Dosen saya tidak menyediakan alat atau sumber daya yang diperlukan untuk mendukung pembelajaran.	
3.	Orang tua saya kurang mempedulikan prestasi akademik saya	TIDAK ADA PERUBAHAN	
4.	Saya mempunyai teman yang mau mendengarkan keluhan-keluhan saya	TIDAK ADA PERUBAHAN	

5.	Saya memiliki teman yang bersedia mengajari saya bila saya tidak memahami materi pelajaran	Saya memiliki teman yang bersedia membantu menjelaskan materi kuliah yang tidak saya pahami.	
6.	Persahabatan saya dengan teman-teman menimbulkan perasaan bahwa mereka menyayangi saya	Persahabatan saya dengan teman-teman membuat saya merasa dihargai dan disayangi.	
7.	Orang tua saya mengarahkan saya dalam memilih jurusan studi	Orang tua saya memberikan arahan dalam memilih jurusan kuliah.	
8.	Orang tua saya menghargai kemajuan studi saya	Orang tua saya menghargai perkembangan akademik saya di perguruan tinggi.	Bisa dipilih 1. Perguruan tinggi 2. Kampus 3. Universitas
9.	Orang tua saya menghargai jurusan studi yang saya pilih	TIDAK ADA PERUBAHAN	
10.	Orang tua saya akan menasehati bila saya melakukan kesalahan	TIDAK ADA PERUBAHAN	
11.	Saya mempunyai teman yang bersedia memberikan saran-saran untuk membantu memecahkan masalah belajar saya	Saya memiliki dosen yang bersedia memberikan umpan balik yang membantu saya memperbaiki kesalahan dalam tugas.	
12.	Orang tua saya keberatan membelikan buku-buku penunjang pelajaran, padahal mereka mampu membelikan	Orang tua saya keberatan membelikan buku referensi atau bahan belajar, padahal mereka mampu	
13.	Orang tua saya menyetujui kegiatan ekstrakurikuler yang saya pilih di sekolah	Orang tua saya mendukung saya dalam mengikuti kegiatan organisasi atau komunitas di kampus	Bisa dipertimbangkan Mengikuti kegiatan intra atau ekstra kampus
14.	Teman-teman saya tidak bersedia meminjamkan catatannya pada saya	Teman-teman saya enggan meminjamkan catatan kuliah mereka kepada saya	
15.	Orang tua saya kurang menghargai perjuangan saya dalam belajar, saat saya mendapat nilai jelek	Dosen saya kurang menghargai upaya saya dalam belajar	

16.	Temannya saya memberi saya inspirasi untuk melakukan sesuatu hal	Temannya saya memberi saya inspirasi untuk berkembang dan mencoba hal baru	
17.	Temannya saya bersedia meminjamkan catatannya pada saya saat tidak masuk sekolah karena sakit	Temannya saya bersedia meminjamkan catatan kuliah saat saya tidak masuk kelas karena sakit	
18.	Orang tua saya bersedia memberikan fasilitas belajar, seperti laptop/computer yang saya butuhkan	Orang tua saya bersedia memberikan fasilitas belajar yang saya butuhkan, seperti laptop atau akses internet	
19.	Temannya sekolah saya cenderung tidak mau meminjamkan uangnya pada saya, sewaktu saya berada dalam keadaan terdesak	Temannya saya cenderung enggan meminjamkan uang saat saya dalam keadaan terdesak	
20.	Temannya sekolah saya tidak bersedia mengingatkan bila ada tugas yang harus dikumpulkan	Temannya saya jarang mengingatkan saya jika ada tugas yang harus dikumpulkan	
21.	Temannya sekolah saya tidak bersedia menyampaikan informasi-informasi terbaru mengenai pelajaran, sehingga saya terlambat mengetahuinya	Temannya saya jarang menyampaikan informasi terbaru tentang perkuliahan, sehingga saya terlambat mengetahuinya	
22.	Saat saya membutuhkan uang, orang tua saya akan menolak memberikannya dengan berbagai alasan	TIDAK ADA PERUBAHAN	
23.	Temannya sekelas saya bersedia meminjamkan alat tulisnya pada saya, saat saya membutuhkannya	TIDAK ADA PERUBAHAN	
24.	Guru-guru di sekolah memberi motivasi saat saya mengalami kesulitan dalam belajar	Dosen saya memberikan motivasi saat saya mengalami kesulitan dalam belajar.	
25.	Temannya saya akan menghibur saya bila saya	Dosen saya memberikan umpan balik yang membangun dan	

	mendapat hasil ulangan yang buruk	mendukung ketika hasil tugas tidak memuaskan	
26.	Saat saya mendapat hasil ulangan yang buruk, orang tua saya akan memotivasi saya untuk belajar dengan lebih baik lagi	Dosen saya memberikan umpan balik yang membangun dan mendukung ketika hasil tugas tidak memuaskan	
27.	Saya merasa kesepian di rumah karena tidak ada yang mempedulikan saya	Saya merasa kesepian di rumah atau kos karena tidak ada yang benar-benar peduli dengan saya	
28.	Orang tua saya kurang peduli dengan apapun yang saya lakukan	Orang tua saya kurang peduli dengan aktivitas dan pencapaian saya di perguruan tinggi	
29.	Bila ada kabar terbaru tentang perubahan jadwal ulangan, teman-teman cenderung tidak memberitahu saya	Saat ada perubahan jadwal kuliah atau ujian, teman-teman saya jarang memberitahu saya	
30.	Saya tidak mempunyai teman dekat, teman berbagi cerita	Saya merasa tidak memiliki teman dekat untuk berbagi cerita	
31.	Tidak ada teman yang peduli Ketika saya sakit	Saat saya mengalami masalah kesehatan, saya merasa kurang mendapatkan kepedulian dari dosen	
32.	Ketika saya menghadapi kesulitan, teman-teman saya akan menolong saya	Dosen saya bersedia membantu ketika saya menghadapi kesulitan	
33.	Teman-teman saya menghargai ide-ide saya	TIDAK ADA PERUBAHAN	
34.	Orang tua saya tidak memberikan saran-saran tentang jurusan kuliah yang sebaiknya saya pilih	Orang tua saya tidak memberikan saran tentang jurusan kuliah atau rencana karier saya	
35.	Guru-guru tidak bersedia saya tanya tentang pelajaran yang kurang saya pahami	Dosen saya kurang bersedia menjawab pertanyaan tentang materi kuliah yang kurang saya pahami	
36.	Orang tua saya menghargai upaya saya dalam belajar	TIDAK ADA PERUBAHAN	
37.	Teman-teman saya sering menjelek ide-ide saya	TIDAK ADA PERUBAHAN	

NB:

1. Apakah sudah ada keterangan antara aspek, indicator dan aitem yang terperinci? Klo belum, silahkan dilengkapi
2. Perlu mempertimbangkan favo unfavo

Lampiran 3 Skala Prokratinasi Akademik

Identitas Responden :

Nama Lengkap :

NIM :

Angkatan :

Petunjuk Pengisian

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan. Isilah jawaban dengan memilih salah satu dari empat jawaban yang sudah di sediakan. Jawaban tidak ada yang benar maupun salah. Jadi silahkan memilih jawaban yang paling sesuai dengan apa yang anda rasakan. Adapun keterangan pilihan jawaban, yaitu sebagai berikut:

1 = **Sangat tidak sesuai** apabila pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri anda

2 = **Tidak sesuai** apabila pernyataan tersebut tidak terlalu sesuai dengan diri anda

3 = **Sesuai** apabila pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda

4 = **Sangat sesuai** apabila pernyataan tersebut sangat sesuai dengan diri anda

Sebaran Aitem Variabel Prokratinasi Akademik

No.	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Saya sering menunda mengerjakan tugas karena lebih tertarik menonton acara atau konten hiburan.				
2.	Saya jarang bisa menyelesaikan tugas akademik sesuai dengan jadwal yang telah saya tentukan				
3.	Saya sering menyelesaikan tugas sebelum waktu yang ditargetkan habis				
4.	Saya sering tidak menyelesaikan tugas sesuai rencana karena kurang motivasi untuk mengerjakannya				
5.	Saya lebih memilih menonton hiburan (film, serial, atau video daring) daripada mengerjakan tugas				
6.	Saya merasa tidak perlu mengerjakan tugas secepatnya karena masih bisa dikerjakan menjelang batas waktu.				
7.	Saya melaksanakan tugas sesuai apa yang saya rencanakan				
8.	Saya lebih memilih beristirahat atau tidur dibandingkan mengerjakan tugas				
9.	Sepulang kuliah, saya suka mengulang materi perkuliahan di rumah / di lain waktu				
10.	Saya belum menyelesaikan tugas karena waktu mengumpul masih lama				

11.	Saya sering menunda mengerjakan tugas karena merasa tenggat waktunya masih lama				
12.	Saya membuat jadwal atau <i>to do list</i> untuk menyelesaikan tugas agar lebih teratur dan tepat waktu				
13.	Saya berusaha menyelesaikan tugas sesuai dengan waktu yang telah saya tentukan				
14.	Saya akan berhenti mengerjakan tugas ketika ada teman mengajak jalan				
15.	Saya lebih memilih menyelesaikan tugas terlebih dahulu sebelum melakukan aktivitas lain				
16.	Saya biasanya membutuhkan waktu lebih lama untuk mengerjakan tugas dibandingkan teman-teman saya				
17.	Saya merasa kesulitan dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu				
18.	Saya sering menghabiskan waktu untuk kegiatan lain sehingga saya melewatkan waktu belajar				
19.	Saya berusaha menyelesaikan tugas lebih dulu sebelum melakukan aktivitas lain				
20.	Saya cenderung mengerjakan tugas mendekati batas waktu pengumpulan				

Lampiran 4 Skala *Self-Regulated Learning*

Identitas Responden :

Nama Lengkap :

NIM :

Angkatan :

Petunjuk Pengisian

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan. Isilah jawaban dengan memilih salah satu dari empat jawaban yang sudah di sediakan. Jawaban tidak ada yang benar maupun salah. Jadi silahkan memilih jawaban yang paling sesuai dengan apa yang anda rasakan. Adapun keterangan pilihan jawaban, yaitu sebagai berikut:

1 = **Sangat tidak sesuai** apabila pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri anda

2 = **Tidak sesuai** apabila pernyataan tersebut tidak terlalu sesuai dengan diri anda

3 = **Sesuai** apabila pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda

4 = **Sangat sesuai** apabila pernyataan tersebut sangat sesuai dengan diri anda

Sebaran Aitem Variabel *Self-Regulated Learning*

No.	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Saya selalu menetapkan tujuan akademik dan karier yang ingin saya capai di masa depan				
2.	Saya merasa kesulitan mengerjakan tugas jika sedang mengalami stres				
3.	Setiap tujuan yang saya tetapkan selalu memiliki standart tertentu				
4.	Ketika mengalami kegagalan, saya sulit untuk bangkit lagi				
5.	Saya sering belajar di luar kemampuan saya dan merasa kewalahan				
6.	Saya cenderung mengikuti metode belajar teman-teman saya tanpa mencari cara yang lebih sesuai untuk diri saya sendiri				
7.	Saya berusaha memperbaiki kesalahan yang saya buat				
8.	Saya jarang mengevaluasi metode belajar saya, sehingga tidak menjadi lebih efektif				
9.	Saya menerima hasil belajar saya sebagai cerminan dari usaha dan kemampuan saya				
10.	Merencanakan jadwal belajar tidak pernah membantu saya mencapai hasil akademik yang lebih baik				

11.	Saya tetap berusaha belajar meskipun memiliki banyak aktivitas di luar perkuliahan.				
12.	Saya merasa kecewa jika hasil belajar tidak sesuai harapan, tetapi saya tetap berusaha memperbaikinya				
13.	Saya belajar sesuai dengan perencanaan yang saya buat				
14.	Saat belajar, saya juga mempersiapkan diri untuk memahami materi yang akan dipelajari selanjutnya				
15.	Ketika mengalami kegagalan akademik, saya cenderung kehilangan motivasi dan sulit untuk kembali fokus				

Lampiran 5 Skala Dukungan Sosial

Identitas Responden :

Nama Lengkap :

NIM :

Angkatan :

Petunjuk Pengisian

Di bawah ini terdapat beberapa pernyataan. Isilah jawaban dengan memilih salah satu dari empat jawaban yang sudah di sediakan. Jawaban tidak ada yang benar maupun salah. Jadi silahkan memilih jawaban yang paling sesuai dengan apa yang anda rasakan. Adapun keterangan pilihan jawaban, yaitu sebagai berikut:

1 = **Sangat tidak sesuai** apabila pernyataan tersebut sangat tidak sesuai dengan diri anda

2 = **Tidak sesuai** apabila pernyataan tersebut tidak terlalu sesuai dengan diri anda

3 = **Sesuai** apabila pernyataan tersebut sesuai dengan diri anda

4 = **Sangat sesuai** apabila pernyataan tersebut sangat sesuai dengan diri anda

Sebaran Aitem Variabel Dukungan Sosial

No.	Pernyataan	1	2	3	4
1.	Orang tua saya memberi nasehat pada saya saat saya sedang menghadapi masalah				
2.	Dosen saya tidak menyediakan alat atau sumber daya yang diperlukan untuk mendukung pembelajaran.				
3.	Orang tua saya kurang mempedulikan prestasi akademik saya				
4.	Saya mempunyai teman yang mau mendengarkan keluhan-keluhan saya				
5.	Saya memiliki teman yang bersedia membantu menjelaskan materi kuliah yang tidak saya pahami.				
6.	Persahabatan saya dengan teman-teman membuat saya merasa dihargai dan disayangi.				
7.	Orang tua saya memberikan arahan dalam memilih jurusan kuliah.				
8.	Orang tua saya menghargai perkembangan akademik saya di perguruan tinggi.				
9.	Orang tua saya menghargai jurusan studi yang saya pilih				
10.	Orang tua saya akan menasehati bila saya melakukan kesalahan				

11.	Saya memiliki dosen yang bersedia memberikan umpan balik yang membantu saya memperbaiki kesalahan dalam tugas.				
12.	Orang tua saya keberatan membelikan buku referensi atau bahan belajar, padahal mereka mampu				
13.	Orang tua saya mendukung saya dalam mengikuti kegiatan organisasi atau komunitas di kampus				
14.	Teman-teman saya enggan meminjamkan catatan kuliah mereka kepada saya				
15.	Dosen saya kurang menghargai upaya saya dalam belajar				
16.	Teman-teman saya memberi saya inspirasi untuk berkembang dan mencoba hal baru				
17.	Teman-teman saya bersedia meminjamkan catatan kuliah saat saya tidak masuk kelas karena sakit				
18.	Orang tua saya bersedia memberikan fasilitas belajar yang saya butuhkan, seperti laptop atau akses internet				
19.	Teman-teman saya cenderung enggan meminjamkan uang saat saya dalam keadaan terdesak				
20.	Teman-teman saya jarang mengingatkan saya jika ada tugas yang harus dikumpulkan				
21.	Teman-teman saya jarang menyampaikan informasi terbaru tentang perkuliahan, sehingga saya terlambat mengetahuinya				
22.	Saat saya membutuhkan uang, orang tua saya akan menolak memberikannya dengan berbagai alasan				
23.	Teman sekelas saya bersedia meminjamkan alat tulisnya pada saya, saat saya membutuhkannya				
24.	Dosen saya memberikan motivasi saat saya mengalami kesulitan dalam belajar.				
25.	Dosen saya memberikan umpan balik yang membangun dan mendukung ketika hasil tugas tidak memuaskan				
26.	Dosen saya memberikan umpan balik yang membangun dan mendukung ketika hasil tugas tidak memuaskan				
27.	Saya merasa kesepian di rumah atau kos karena tidak ada yang benar-benar peduli dengan saya				
28.	Orang tua saya kurang peduli dengan aktivitas dan pencapaian saya di perguruan tinggi				
29.	Saat ada perubahan jadwal kuliah atau ujian, teman-teman saya jarang memberitahu saya				
30.	Saya merasa tidak memiliki teman dekat untuk berbagi cerita				
31.	Saat saya mengalami masalah kesehatan, saya merasa kurang mendapatkan kepedulian dari dosen				
32.	Dosen saya bersedia membantu ketika saya menghadapi kesulitan				

33.	Teman-teman saya menghargai ide-ide saya				
34.	Orang tua saya tidak memberikan saran tentang jurusan kuliah atau rencana karier saya				
35.	Dosen saya kurang bersedia menjawab pertanyaan tentang materi kuliah yang kurang saya pahami				
36.	Orang tua saya menghargai upaya saya dalam belajar				
37.	Teman-teman saya sering mengejek ide-ide saya				

Lampiran 6 Tabulasi Skor Variabel Prokrastinasi Akademik

No.	P A 1	P A 3	P A 4	P A 5	P A 6	P A 7	P A 11	P A 12	P A 13	P A 14	P A 15	P A 16	P A 17	P A 18	P A 19	P A 20	Total	kategori
1	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	62	Tinggi
2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	61	Tinggi
3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	61	Tinggi
4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	61	Tinggi
5	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	61	Tinggi
6	1	3	3	1	2	3	2	1	3	1	2	2	4	2	2	2	34	Rendah
7	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	62	Tinggi
8	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62	Tinggi
9	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	63	Tinggi
10	2	2	2	2	1	3	4	2	3	3	3	2	3	4	3	2	41	Sedang
11	1	3	4	2	1	3	2	1	3	2	2	1	4	2	2	2	35	Rendah
12	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	63	Tinggi
13	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	63	Tinggi
14	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	61	Tinggi
15	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	62	Tinggi
16	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	63	Tinggi
17	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	63	Tinggi
18	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	64	Tinggi
19	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62	Tinggi
20	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	61	Tinggi
21	1	3	2	2	4	2	2	2	3	3	2	2	3	1	2	2	36	Rendah
22	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62	Tinggi
23	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	62	Tinggi
24	2	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	56	Sedang
25	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	62	Tinggi
26	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	61	Tinggi
27	2	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61	Tinggi
28	2	4	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	44	Sedang
29	1	2	2	1	1	2	1	4	4	2	2	2	3	2	3	2	34	Rendah
30	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	62	Tinggi
31	1	1	2	1	3	1	2	1	3	4	2	4	1	2	3	1	32	Rendah
32	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	59	Tinggi
33	3	1	2	2	1	2	1	3	2	3	3	2	3	1	2	1	32	Rendah
34	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	3	2	44	Sedang
35	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61	Tinggi
36	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	62	Tinggi
37	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61	Tinggi
38	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	61	Tinggi
39	3	4	2	3	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	55	Sedang
40	2	4	3	2	2	3	2	4	4	3	3	2	3	2	4	2	45	Sedang
41	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61	Tinggi
42	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	3	55	Sedang
43	3	3	4	3	2	4	4	4	4	2	3	4	4	3	4	4	55	Sedang
44	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	4	2	2	2	40	Sedang
45	2	4	2	2	1	2	1	2	4	3	2	2	4	2	2	1	36	Rendah

96	3	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61	Tinggi
97	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	61	Tinggi
98	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	62	Tinggi
99	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62	Tinggi
100	1	4	4	4	3	3	2	4	4	3	4	4	3	3	4	2	52	Sedang
101	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	61	Tinggi
102	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	61	Tinggi
103	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	61	Tinggi
104	2	4	2	2	4	2	2	4	3	1	4	3	3	3	3	4	46	Sedang
105	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62	Tinggi
106	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	1	4	1	1	4	1	28	Rendah
107	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	3	3	4	3	3	3	36	Rendah
108	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	61	Tinggi
109	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	61	Tinggi
110	1	4	4	3	1	3	1	1	3	3	2	2	3	1	2	1	35	Rendah
111	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	63	Tinggi
112	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	42	Sedang
113	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	62	Tinggi
114	1	4	3	1	1	3	1	2	4	1	2	4	1	1	2	1	32	Rendah
115	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	44	Sedang
116	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62	Tinggi
117	4	4	4	4	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	61	Tinggi
118	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	43	Sedang
119	2	3	4	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	44	Sedang
120	2	4	3	2	2	2	1	2	3	2	2	3	4	2	2	2	38	Rendah
121	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	44	Sedang
122	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	61	Tinggi
123	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	62	Tinggi
124	2	3	3	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	2	44	Sedang
125	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	44	Sedang
126	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62	Tinggi
127	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	3	3	3	3	3	3	47	Sedang
128	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	63	Tinggi
129	3	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	2	4	3	2	49	Sedang
130	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	63	Tinggi
131	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	61	Tinggi
132	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	61	Tinggi
133	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	61	Tinggi
134	2	2	3	3	2	4	3	4	3	4	2	3	4	3	3	2	47	Sedang
135	2	3	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	3	3	2	45	Sedang
136	1	1	1	4	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	4	4	31	Rendah
137	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	52	Sedang
138	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	45	Sedang
139	3	4	3	3	4	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	3	55	Sedang
140	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	2	3	2	38	Rendah
141	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	63	Tinggi
142	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	62	Tinggi
143	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	62	Tinggi
144	2	2	1	2	2	2	2	1	3	3	2	2	1	2	3	3	33	Rendah
145	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	63	Tinggi

Lampiran 7 Tabulasi Skor Variabel *Self-Regulated Learning*

No.	S R L 1	S R L 2	S R L 3	S R L 4	S R L 5	S R L 6	S R L 7	S R L 8	S R L 9	S R L 10	S R L 11	S R L 12	S R L 13	S R L 14	S R L 15	Total	kategori
1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	18	Rendah
2	1	1	2	4	4	4	1	4	4	3	4	4	4	4	4	48	Tinggi
3	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	2	4	4	2	50	Tinggi
4	4	1	2	1	1	2	1	1	4	2	1	2	1	2	4	29	Rendah
5	1	1	1	1	2	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	19	Rendah
6	3	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	21	Rendah
7	1	2	3	2	1	1	1	2	3	1	2	2	2	2	1	26	Rendah
8	3	1	2	4	1	3	2	1	2	2	1	1	1	4	2	30	Sedang
9	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	17	Rendah
10	2	1	1	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	21	Rendah
11	1	1	1	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	48	Tinggi
12	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	19	Rendah
13	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	20	Rendah
14	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	19	Rendah
15	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	20	Rendah
16	3	1	1	1	1	2	2	2	2	2	3	1	1	2	3	27	Rendah
17	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	20	Rendah
18	1	2	2	2	2	2	1	1	3	1	1	2	2	2	1	25	Rendah
19	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Rendah
20	4	4	4	1	4	2	4	4	1	4	4	4	1	4	4	49	Tinggi
21	1	2	2	2	1	1	2	2	3	2	1	3	3	1	2	28	Rendah
22	2	1	1	4	1	1	3	1	3	1	2	2	1	1	1	25	Rendah
23	2	1	2	4	4	2	4	4	1	1	1	2	1	2	1	32	Sedang
24	4	1	4	1	4	1	4	4	1	4	4	3	4	4	4	47	Tinggi
25	2	2	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	25	Rendah
26	3	1	1	3	2	2	1	1	1	1	3	2	1	1	1	24	Rendah
27	3	1	1	3	1	2	2	1	2	1	2	1	1	4	2	27	Rendah
28	2	1	4	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	22	Rendah
29	2	1	2	4	3	1	1	3	1	2	1	1	1	4	1	28	Rendah
30	1	2	2	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	23	Rendah
31	4	1	4	4	2	1	2	2	4	2	1	1	1	3	1	33	Sedang
32	3	1	2	1	1	3	1	2	1	1	2	2	2	2	1	25	Rendah
33	1	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	3	1	3	23	Rendah
34	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	3	2	2	1	24	Rendah
35	4	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	4	2	26	Rendah
36	2	2	3	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	3	26	Rendah
37	4	2	4	1	4	4	4	4	2	1	1	4	4	4	4	47	Tinggi
38	4	1	2	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	3	3	24	Rendah
39	4	2	3	2	4	1	4	4	3	4	4	1	4	4	3	47	Tinggi
40	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	40	Sedang
41	2	1	1	1	1	2	2	3	2	1	2	1	4	1	1	25	Rendah
42	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	2	20	Rendah
43	1	2	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	1	4	46	Tinggi
44	2	1	2	2	1	3	3	2	1	2	1	2	3	2	1	28	Rendah
45	3	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	2	1	1	22	Rendah

46	3	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	23	Rendah
47	1	1	1	3	1	3	2	2	3	2	1	2	2	1	1	26	Rendah
48	2	1	1	2	1	3	2	1	1	1	1	1	1	2	2	22	Rendah
49	4	4	4	1	3	3	2	3	4	3	4	3	4	1	3	46	Tinggi
50	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	4	4	1	1	4	48	Tinggi
51	2	1	1	2	2	3	1	1	1	1	1	2	3	1	1	23	Rendah
52	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	3	2	21	Rendah
53	4	1	4	4	4	4	4	4	4	1	1	4	4	1	4	48	Tinggi
54	4	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	19	Rendah
55	1	3	1	2	1	1	1	1	3	1	1	2	1	1	3	23	Rendah
56	4	1	2	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	3	1	24	Rendah
57	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	3	1	1	2	1	21	Rendah
58	1	1	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4	4	1	4	47	Tinggi
59	1	1	4	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	2	1	22	Rendah
60	1	1	3	2	2	1	3	1	1	1	2	2	2	1	1	24	Rendah
61	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	1	3	2	22	Rendah
62	3	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	3	1	24	Rendah
63	1	1	3	1	1	3	2	1	1	1	2	1	2	1	2	23	Rendah
64	4	1	4	1	4	4	4	4	3	4	4	3	1	1	4	46	Tinggi
65	3	2	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	22	Rendah
66	1	1	4	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	1	2	22	Rendah
67	1	1	2	1	1	1	3	1	3	1	1	1	2	1	1	21	Rendah
68	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	17	Rendah
69	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	1	3	2	21	Rendah
70	2	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	21	Rendah
71	1	1	2	1	1	3	1	2	2	1	1	1	1	1	2	21	Rendah
72	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	2	3	1	21	Rendah
73	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	15	Rendah
74	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	21	Rendah
75	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	3	2	22	Rendah
76	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	18	Rendah
77	2	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	20	Rendah
78	2	1	3	1	1	1	1	1	4	1	1	2	1	3	1	24	Rendah
79	1	1	2	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	22	Rendah
80	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	1	2	3	1	21	Rendah
81	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	17	Rendah
82	1	2	1	2	1	3	1	1	1	1	1	2	1	2	1	21	Rendah
83	1	2	1	2	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	21	Rendah
84	1	1	3	1	1	1	1	3	2	1	1	2	2	1	1	22	Rendah
85	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	4	1	21	Rendah
86	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	3	1	22	Rendah
87	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	20	Rendah
88	4	1	2	1	1	3	1	2	2	2	4	2	2	2	2	31	Sedang
89	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	18	Rendah
90	4	1	4	4	1	1	2	1	4	1	1	2	1	1	1	29	Rendah
91	2	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	19	Rendah
92	4	1	3	1	2	2	2	2	1	2	3	2	3	2	2	32	Sedang
93	4	2	1	2	2	1	2	2	3	1	2	2	2	1	1	28	Rendah
94	2	2	1	3	2	3	2	3	1	4	2	2	3	1	2	33	Sedang
95	1	1	4	4	1	4	4	2	4	4	4	1	4	4	3	45	Sedang

96	2	3	3	1	1	4	2	1	4	1	2	1	3	1	4	33	Sedang
97	3	2	1	4	3	3	4	2	3	4	3	2	4	4	2	44	Sedang
98	2	1	2	2	2	3	2	2	4	2	2	2	3	3	2	34	Sedang
99	3	2	1	1	2	3	3	2	3	2	2	2	2	1	2	31	Sedang
100	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	18	Rendah
101	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	17	Rendah
102	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	16	Rendah
103	1	1	4	4	4	3	3	4	2	2	3	3	2	4	2	42	Sedang
104	2	2	2	1	1	4	1	1	2	1	1	1	3	4	3	29	Rendah
105	4	3	4	4	1	3	2	1	4	2	4	2	4	4	3	45	Sedang
106	1	1	4	1	4	1	4	4	1	3	1	1	1	1	1	29	Rendah
107	3	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	33	Sedang
108	4	4	4	1	4	4	4	4	1	4	4	4	4	2	4	52	Tinggi
109	3	3	4	4	4	3	3	2	4	1	2	2	2	4	3	44	Sedang
110	2	2	1	1	2	3	3	1	2	2	2	2	3	1	3	30	Sedang
111	4	4	4	2	2	4	4	4	3	4	4	4	2	1	4	50	Tinggi
112	4	2	3	2	4	4	4	4	3	4	3	4	2	3	4	50	Tinggi
113	3	4	3	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	38	Sedang
114	4	1	4	4	4	3	4	1	4	3	4	4	4	4	4	52	Tinggi
115	3	2	3	2	2	4	2	2	3	2	2	2	2	3	3	37	Sedang
116	4	1	4	2	4	4	2	4	4	3	4	4	4	4	3	51	Tinggi
117	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	37	Sedang
118	4	2	4	4	4	3	4	2	4	2	4	2	4	4	3	50	Tinggi
119	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	38	Sedang
120	4	2	4	4	4	3	4	4	4	4	4	1	3	3	2	50	Tinggi
121	3	2	1	3	2	3	2	4	1	2	4	2	3	1	2	35	Sedang
122	3	2	4	1	4	2	2	4	3	4	2	1	2	2	2	38	Sedang
123	4	1	4	2	1	3	2	1	3	1	1	1	1	3	3	31	Sedang
124	4	2	3	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	3	3	36	Sedang
125	2	3	2	2	2	2	4	2	3	4	2	2	2	2	2	36	Sedang
126	1	2	2	1	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	31	Sedang
127	4	2	3	2	1	4	2	4	3	2	2	2	2	3	3	39	Sedang
128	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	18	Rendah
129	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	18	Rendah
130	2	3	4	2	1	4	1	2	2	1	1	1	1	2	4	31	Sedang
131	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	3	38	Sedang
132	4	1	3	3	1	3	2	1	3	2	1	2	1	4	2	33	Sedang
133	2	1	3	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	4	1	24	Rendah
134	4	1	4	2	2	4	1	1	4	2	2	1	2	4	2	36	Sedang
135	2	2	3	3	2	3	4	2	3	2	4	2	2	1	2	37	Sedang
136	3	2	1	3	1	1	3	4	2	3	3	3	3	1	4	37	Sedang
137	3	2	2	2	2	4	2	2	2	1	1	1	1	3	3	31	Sedang
138	3	2	3	2	2	3	2	2	1	2	4	2	2	1	2	33	Sedang
139	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	2	1	19	Rendah
140	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	19	Rendah
141	4	2	3	2	2	3	2	2	3	1	2	2	2	3	3	36	Sedang
142	4	3	4	2	1	4	1	2	1	1	1	2	2	1	1	30	Sedang
143	1	2	1	2	1	3	2	1	1	1	2	1	2	1	3	24	Rendah
144	1	1	2	3	1	2	1	1	1	3	1	2	1	2	2	24	Rendah
145	3	3	3	2	4	4	2	2	2	2	4	1	3	1	1	37	Sedang

146	1	3	3	4	1	4	2	1	1	2	1	4	2	3	4	36	Sedang
147	1	1	2	1	3	1	2	2	2	1	2	1	1	2	3	25	Rendah
148	2	2	3	1	1	4	2	3	3	1	3	2	2	2	4	35	Sedang
149	1	2	2	1	2	3	3	1	1	2	2	2	3	2	4	31	Sedang
150	4	1	3	1	1	4	2	2	4	1	1	4	3	4	2	37	Sedang
151	2	1	2	2	3	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	36	Sedang
152	2	1	4	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	23	Rendah
153	3	2	1	3	1	3	3	2	3	2	1	4	2	4	3	37	Sedang
154	4	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	53	Tinggi

Lampiran 8 Tabulasi Skor Variabel Dukungan Sosial

No.	DS 1	DS 2	DS 3	DS 4	DS 5	DS 6	DS 7	DS 8	DS 9	DS 10	DS 11	DS 12	DS 13	DS 14	DS 15	DS 16	DS 17	DS 18	DS 19	DS 20	DS 21	DS 22	DS 23	DS 24	DS 25	DS 26	DS 27	DS 28	DS 29	DS 30	DS 31	DS 32	DS 33	DS 34	DS 35	DS 36	DS 37	Total	Kategori			
1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	42	Rendah	
2	1	1	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	54	Rendah
3	3	2	3	1	1	1	1	2	1	2	1	3	3	1	1	1	2	1	1	1	3	3	3	1	2	1	1	3	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	62	Rendah	
4	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	37	Rendah	
5	4	2	1	2	4	2	2	3	3	4	4	3	3	1	3	2	4	4	1	3	3	3	4	3	2	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	3	105	Sedang		
6	3	2	1	2	1	2	1	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	50	Rendah		
7	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	3	1	1	1	2	3	2	1	1	1	1	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	2	56	Rendah		
8	3	1	2	2	2	3	2	2	3	1	3	3	1	3	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	87	Sedang		
9	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	1	3	3	2	1	3	3	1	3	93	Sedang			
10	1	1	3	1	1	2	2	1	1	1	3	1	3	3	1	1	3	2	1	1	1	1	1	2	2	3	1	1	3	1	1	1	2	1	1	1	1	1	57	Rendah		
11	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	50	Rendah	
12	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	45	Rendah	
13	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	3	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	48	Rendah	
14	3	2	1	1	1	2	2	3	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	3	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	3	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	59	Rendah
15	1	1	1	2	3	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	3	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	3	1	1	1	1	1	51	Rendah	
16	1	2	2	2	1	2	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	2	1	2	1	3	3	1	1	1	3	1	1	1	1	1	57	Rendah	
17	2	1	1	1	3	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	49	Rendah	
18	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	3	3	1	1	3	1	1	3	1	1	3	2	2	2	1	1	3	1	2	3	1	1	2	3	1	1	2	68	Rendah	
19	3	3	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	3	1	1	1	1	2	2	1	2	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	2	1	61	Rendah	
20	3	1	1	1	2	2	3	1	1	3	1	3	1	1	1	2	3	1	1	1	1	2	1	1	2	1	1	3	2	1	1	1	3	1	3	1	1	1	2	59	Rendah	
21	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	1	3	3	1	1	3	1	1	3	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	3	1	3	60	Rendah	
22	1	1	2	1	1	3	1	1	3	2	3	1	1	1	2	2	1	1	3	1	2	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	3	59	Rendah			
23	1	2	3	1	2	1	2	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	3	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	2	3	59	Rendah		
24	3	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	1	3	1	1	1	2	3	1	1	2	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	54	Rendah		
25	1	2	3	1	2	1	1	1	2	2	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	53	Rendah	
26	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	3	1	1	1	2	1	3	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	53	Rendah		
27	3	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	3	1	3	1	1	1	1	1	1	3	3	1	1	1	55	Rendah		
28	1	1	1	1	3	3	1	1	1	1	2	1	2	1	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	50	Rendah	
29	1	3	1	1	3	1	2	2	1	2	1	1	3	2	2	3	2	2	1	2	3	1	3	1	2	1	3	1	3	1	3	1	1	1	2	1	2	3	69	Rendah		
30	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	1	3	2	2	3	2	2	2	1	2	1	3	3	2	3	3	1	1	1	3	2	3	1	1	2	1	1	75	Sedang		
31	3	2	1	1	2	2	2	3	3	2	2	1	1	1	2	3	3	3	3	3	3	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	3	2	1	3	76	Sedang			
32	3	2	1	2	2	1	2	3	2	3	3	1	3	1	1	1	3	2	1	1	1	1	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	3	65	Rendah		
33	3	2	3	1	3	2	2	2	1	2	2	1	1	1	3	3	1	1	3	3	3	1	1	3	2	1	1	2	1	1	3	1	3	3	3	1	3	74	Sedang			
34	1	1	1	2	2	2	1	3	1	3	1	3	3	1	2	3	2	3	3	3	1	1	3	2	1	3	3	3	1	3	1	3	3	1	1	1	1	1	77	Sedang		
35	3	1	3	1	3	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	48	Rendah		
36	1	2	1	1	3	2	1	3	2	2	3	1	1	1	2	3	1	1	2	2	1	3	2	3	2	3	2	3	1	1	1	1	2	2	2	2	3	69	Rendah			
37	3	1	1	1	2	2	1	1	3	1	3	1	3	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	53	Rendah		
38	3	2	3	1	2	1	1	1	3	2	1	1	3	3	3	1	1	2	1	3	3	1	3	3	1	3	2	3	3	1	1	1	1	2	3	1	1	1	72	Rendah		
39	3	1	3	1	2	2	2	3	3	1	3	1	1	3	3	2	3	2	3	2	3	1	3	3	2	1	3	1	3	1	1	3	2	1	3	2	1	3	81	Sedang		
40	3	2	3	2	2	2	2	3	2	2	4	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	2	4	3	3	3	1	3	2	4	3	3	2	3	3	105	Sedang			
41	3	2	3	2	2	2	2	2	1	2	3	1	3	1	3	2	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	1	64	Rendah			
42	3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	45	Rendah		
43	1	1	2	3	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	3	2	1	2	2	1	3	2	2	1	1	3	1	1	2	1	1	3	3	1	60	Rendah			
44	2	2	3	2	1	1	1	1	2	2	3	1	3	3	3	1	3	2	1	1	1	1	1	3	2	2	3	3	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	67	Rendah		
45	2	1	1	2	1	1	1	2	2	3	1	1	1	3	1	1	2	1	1	3	1	3	1	2	1	2	3	2	1	1	1	1	1	3	3	1	1	59	Rendah			
46	2	1	3	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	3	1	3	2	2	1	1	1	1	3	2	3	1	1	3	2	3	1	1	1	1	1	1	1	66	Rendah		
47	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	2	3	4	4	4</																	

Lampiran 9 Uji Validitas

Prokrastinasi Akademik

		Correlations																						
		VAR00001	VAR00002	VAR00003	VAR00004	VAR00005	VAR00006	VAR00007	VAR00008	VAR00009	VAR00010	VAR00011	VAR00012	VAR00013	VAR00014	VAR00015	VAR00016	VAR00017	VAR00018	VAR00019	VAR00020	VAR00021		
VAR00001	Pearson Correlation	1	.355 ^{**}	.757 ^{**}	.436 ^{**}	.739 ^{**}	.131	.126	.460 ^{**}	.615 ^{**}	-.344 ^{**}	.111	.296 ^{**}	-.426 ^{**}	-.588 ^{**}	-.588 ^{**}	.377 ^{**}	-.020	.356 ^{**}	.103	.242	.607 ^{**}		
	Sig. (2-tailed)		.011	.000	.002	.000	.366	.385	.001	.000	.015	.442	.037	.002	.000	.000	.007	.889	.011	.475	.091	.000		
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50		
VAR00002	Pearson Correlation	.355 ^{**}	1	.294 ^{**}	.314 ^{**}	.594 ^{**}	-.125	.365 ^{**}	.419 ^{**}	.429 ^{**}	-.330 ^{**}	.363	.501 ^{**}	-.410 ^{**}	-.429 ^{**}	-.429 ^{**}	.125	.216	.211	-.218	.276	.421 ^{**}		
	Sig. (2-tailed)		.011	.036	.026	.000	.399	.009	.003	.002	.019	.065	.000	.003	.000	.000	.387	.131	.141	.129	.053	.002		
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50		
VAR00003	Pearson Correlation	.757 ^{**}	.294 ^{**}	1	.496 ^{**}	.647 ^{**}	.151	.110	.522 ^{**}	.541 ^{**}	-.402 ^{**}	.299 ^{**}	.313 ^{**}	-.474 ^{**}	-.455 ^{**}	-.455 ^{**}	.419 ^{**}	.047	.376 ^{**}	.173	.272	.667 ^{**}		
	Sig. (2-tailed)		.000	.038	.000	.000	.294	.448	.000	.004	.035	.027	.001	.001	.001	.001	.002	.744	.007	.228	.056	.000		
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50		
VAR00004	Pearson Correlation	.436 ^{**}	.314 ^{**}	.496 ^{**}	1	.646 ^{**}	.157	-.090	.562 ^{**}	.559 ^{**}	-.294 ^{**}	.210	.382 ^{**}	-.398 ^{**}	-.610 ^{**}	-.610 ^{**}	.214	.273	.434 ^{**}	.166	.448 ^{**}	.596 ^{**}		
	Sig. (2-tailed)		.002	.026	.000	.000	.278	.535	.000	.000	.038	.142	.019	.004	.000	.000	.136	.055	.002	.250	.001	.000		
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50		
VAR00005	Pearson Correlation	.739 ^{**}	.594 ^{**}	.647 ^{**}	.646 ^{**}	1	.012	.070	.529 ^{**}	.663 ^{**}	-.498 ^{**}	.118	.277	-.485 ^{**}	-.778 ^{**}	-.778 ^{**}	.155	-.006	.186	.098	.286 ^{**}	.530 ^{**}		
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.935	.829	.000	.000	.000	.416	.052	.001	.000	.000	.291	.966	.195	.498	.044	.000		
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50		
VAR00006	Pearson Correlation	.131	-.125	.151	.157	.012	1	.159	.165	.174	.207	.005	.161	-.156	.078	.078	.275	.242	.390 ^{**}	.254	.224 ^{**}	.451 ^{**}		
	Sig. (2-tailed)		.366	.389	.294	.278	.935	.269	.251	.228	.149	.973	.264	.280	.588	.588	.053	.090	.010	.075	.022	.001		
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50		
VAR00007	Pearson Correlation	.126	.365 ^{**}	.110	-.090	.070	.159	1	.301 ^{**}	.261	-.222	.591 ^{**}	.491 ^{**}	-.104	-.190	-.190	.108	.384 ^{**}	.233	-.286 ^{**}	.123	.384 ^{**}		
	Sig. (2-tailed)		.385	.009	.448	.535	.629	.269	.034	.067	.121	.000	.004	.471	.187	.187	.454	.006	.120	.044	.396	.006		
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50		
VAR00008	Pearson Correlation	.460 ^{**}	.410 ^{**}	.522 ^{**}	.562 ^{**}	.529 ^{**}	.165	.301 ^{**}	1	.590 ^{**}	-.377 ^{**}	.471 ^{**}	.521 ^{**}	-.625 ^{**}	-.525 ^{**}	-.525 ^{**}	.332 ^{**}	.464 ^{**}	.568 ^{**}	.055	.608 ^{**}	.740 ^{**}		
	Sig. (2-tailed)		.001	.003	.000	.000	.251	.034	.000	.007	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.018	.001	.000	.705	.000	.000		
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50		
VAR00009	Pearson Correlation	.615 ^{**}	.429 ^{**}	.541 ^{**}	.558 ^{**}	.663 ^{**}	.174	.261	.590 ^{**}	1	-.405 ^{**}	.272	.432 ^{**}	-.600 ^{**}	-.638 ^{**}	-.638 ^{**}	.431 ^{**}	.269	.453 ^{**}	.043	.411 ^{**}	.686 ^{**}		
	Sig. (2-tailed)		.000	.002	.000	.000	.228	.067	.000	.004	.006	.002	.000	.000	.000	.000	.002	.059	.001	.767	.003	.000		
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50		
VAR00010	Pearson Correlation	-.344 ^{**}	-.330 ^{**}	.402 ^{**}	-.294 ^{**}	-.499 ^{**}	.207	-.222	-.377 ^{**}	-.405 ^{**}	1	-.164	-.238	.167	.352 ^{**}	.352 ^{**}	.027	.092	-.112	.181	-.169	-.210		
	Sig. (2-tailed)		.015	.019	.004	.038	.000	.149	.121	.007	.004	.265	.096	.248	.012	.012	.851	.525	.440	.208	.242	.144		
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50		
VAR00011	Pearson Correlation	.111	.296 ^{**}	-.426 ^{**}	-.588 ^{**}	-.588 ^{**}	.377 ^{**}	-.020	.356 ^{**}	.103	.242	.607 ^{**}	-.426 ^{**}	-.588 ^{**}	-.588 ^{**}	.377 ^{**}	-.020	.356 ^{**}	.103	.242	.607 ^{**}			
	Sig. (2-tailed)		.442	.065	.035	.142	.416	.972	.000	.001	.056	.255	.000	.004	.011	.011	.031	.000	.001	.820	.007	.000		
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50		
VAR00012	Pearson Correlation	.296 ^{**}	.501 ^{**}	.313 ^{**}	.362 ^{**}	.277	.161	.401 ^{**}	.521 ^{**}	.432 ^{**}	-.238	.497 ^{**}	1	-.455 ^{**}	-.463 ^{**}	-.463 ^{**}	.383 ^{**}	.462 ^{**}	.609 ^{**}	-.029	.443 ^{**}	.646 ^{**}		
	Sig. (2-tailed)		.037	.000	.027	.010	.052	.264	.004	.000	.002	.096	.000	.001	.001	.001	.006	.001	.000	.842	.001	.000		
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50		
VAR00013	Pearson Correlation	-.426 ^{**}	-.410 ^{**}	-.474 ^{**}	-.398 ^{**}	-.465 ^{**}	-.156	-.104	-.625 ^{**}	-.600 ^{**}	.167	-.395 ^{**}	-.455 ^{**}	1	.550 ^{**}	.550 ^{**}	-.332 ^{**}	-.360 ^{**}	-.409 ^{**}	.063	-.420 ^{**}	-.506 ^{**}		
	Sig. (2-tailed)		.002	.003	.001	.004	.001	.280	.471	.000	.000	.248	.004	.001	.000	.000	.018	.010	.003	.664	.002	.000		
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50		
VAR00014	Pearson Correlation	-.588 ^{**}	-.629 ^{**}	-.455 ^{**}	-.610 ^{**}	-.778 ^{**}	.078	-.190	-.525 ^{**}	-.638 ^{**}	.352 ^{**}	-.356 ^{**}	-.463 ^{**}	.550 ^{**}	1.000 ^{**}	1.000 ^{**}	-.264	-.317 ^{**}	-.343 ^{**}	-.012	-.368 ^{**}	-.517 ^{**}		
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.001	.000	.000	.588	.187	.000	.000	.012	.011	.001	.000	.000	.064	.025	.015	.935	.005	.000		
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50		
VAR00016	Pearson Correlation	.377 ^{**}	.125	.419 ^{**}	.214	.155	.275	.108	.332 ^{**}	.431 ^{**}	-.027	.305 ^{**}	.383 ^{**}	-.332 ^{**}	-.264	-.264	1	.409 ^{**}	.604 ^{**}	.293 ^{**}	.465 ^{**}	.665 ^{**}		
	Sig. (2-tailed)		.007	.387	.002	.136	.281	.053	.454	.018	.002	.851	.031	.006	.018	.064	.064	.003	.000	.039	.001	.000		
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50		
VAR00017	Pearson Correlation	-.020	.216	.047	.273	-.006	.242	.384 ^{**}	.464 ^{**}	.269	.092	.519 ^{**}	.462 ^{**}	-.360 ^{**}	-.317 ^{**}	-.317 ^{**}	.409 ^{**}	1	.474 ^{**}	.048	.570 ^{**}	.543 ^{**}		
	Sig. (2-tailed)		.889	.131	.744	.055	.966	.090	.006	.001	.059	.525	.000	.001	.010	.025	.025	.003	.000	.742	.000	.000		
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50		
VAR00018	Pearson Correlation	.356 ^{**}	.211	.376 ^{**}	.434 ^{**}	.186	.360 ^{**}	.223	.568 ^{**}	.453 ^{**}	-.112	.440 ^{**}	.609 ^{**}	-.409 ^{**}	-.343 ^{**}	-.343 ^{**}	.604 ^{**}	.474 ^{**}	1	.152	.607 ^{**}	.750 ^{**}		
	Sig. (2-tailed)		.011	.141	.007	.002	.195	.010	.120	.000	.001	.440	.001	.000	.003	.015	.015	.000	.000	.293	.000	.000		
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50		
VAR00019	Pearson Correlation	.103	-.218	.173	.166	.098	.254	-.286 ^{**}	.055	.043	.181	.033	-.029	.063	-.012	-.012	.293 ^{**}	.048	.152	1	.248	.330 ^{**}		
	Sig. (2-tailed)		.475	.128	.228	.250	.498																	

Self-Regulated Learning

		Correlations															
		VAR00022	VAR00023	VAR00024	VAR00025	VAR00026	VAR00027	VAR00028	VAR00029	VAR00030	VAR00031	VAR00032	VAR00033	VAR00034	VAR00035	VAR00036	VAR00037
VAR00022	Pearson Correlation	1	.097	.162	.054	.022	-.201	.408**	-.008	.099	.184	-.086	-.113	.289*	.060	.108	.373**
	Sig. (2-tailed)		.504	.261	.710	.879	.162	.003	.955	.493	.200	.554	.435	.042	.678	.455	.008
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
VAR00023	Pearson Correlation	.097	1	.070	.181	.445**	.252	-.115	-.133	.123	.185	.211	.148	.135	.090	.148	.375**
	Sig. (2-tailed)	.504		.629	.210	.001	.078	.427	.358	.396	.199	.141	.305	.350	.533	.305	.007
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
VAR00024	Pearson Correlation	.162	.070	1	.504**	.156	.125	.007	.206	.066	.132	.012	.016	.000	.245	.078	.425**
	Sig. (2-tailed)	.261	.629		.000	.279	.387	.961	.151	.850	.361	.932	.911	.997	.086	.588	.002
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
VAR00025	Pearson Correlation	.054	.181	.504**	1	.274	.295*	-.216	.108	.023	.093	.051	.101	.070	-.008	-.110	.344*
	Sig. (2-tailed)	.710	.210	.000		.054	.038	.131	.456	.874	.521	.728	.485	.631	.957	.448	.014
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
VAR00026	Pearson Correlation	.022	.445**	.156	.274	1	.255	-.054	.214	.298*	.359*	.295*	.472**	.224	.428**	.165	.568**
	Sig. (2-tailed)	.879	.001	.279	.054		.074	.711	.136	.036	.011	.038	.001	.117	.002	.251	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
VAR00027	Pearson Correlation	-.201	.252	.125	.295*	.255	1	-.060	.264	.148	.190	.188	.248	.130	.350*	.192	.390**
	Sig. (2-tailed)	.162	.078	.387	.038	.074		.678	.063	.305	.187	.191	.082	.369	.013	.181	.005
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
VAR00028	Pearson Correlation	.408**	-.115	.007	-.216	-.054	-.060	1	.094	.164	.146	-.175	.163	.195	.262	.186	.324*
	Sig. (2-tailed)	.003	.427	.961	.131	.711	.678		.516	.254	.313	.225	.258	.175	.066	.197	.022
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
VAR00029	Pearson Correlation	-.008	-.133	.206	.108	.214	.264	.094	1	.304*	.360*	.318*	.359*	.111	.449**	.313*	.472**
	Sig. (2-tailed)	.955	.358	.151	.456	.136	.063	.516		.032	.010	.025	.010	.444	.001	.027	.001
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
VAR00030	Pearson Correlation	.099	.123	.066	.023	.298*	.148	.164	.304*	1	.423**	.517**	.349*	.054	.342*	.295*	.504**
	Sig. (2-tailed)	.493	.396	.650	.874	.036	.305	.254	.032		.002	.000	.013	.712	.015	.037	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
VAR00031	Pearson Correlation	.184	.185	.132	.093	.359*	.190	.146	.360*	.423**	1	.471**	.600**	.417**	.667**	.730**	.763**
	Sig. (2-tailed)	.200	.199	.361	.521	.011	.187	.313	.010	.002		.001	.000	.003	.000	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
VAR00032	Pearson Correlation	-.086	.211	.012	.051	.295*	.188	-.175	.318*	.517**	.471**	1	.483**	.279*	.230	.490**	.494**
	Sig. (2-tailed)	.554	.141	.932	.728	.038	.191	.225	.025	.000	.001		.000	.049	.108	.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
VAR00033	Pearson Correlation	-.113	.148	.016	.101	.472**	.248	.163	.359*	.349*	.600**	.483**	1	.268	.524**	.383**	.599**
	Sig. (2-tailed)	.435	.305	.911	.485	.001	.082	.258	.010	.013	.000	.000		.060	.000	.006	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
VAR00034	Pearson Correlation	.289*	.135	.000	.070	.224	.130	.195	.111	.054	.417**	.279*	.268	1	.308*	.457**	.550**
	Sig. (2-tailed)	.042	.350	.997	.631	.117	.369	.175	.444	.712	.003	.049	.060		.030	.001	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
VAR00035	Pearson Correlation	.060	.090	.245	-.008	.428**	.350*	.262	.449**	.342*	.667**	.230	.524**	.308*	1	.566**	.702**
	Sig. (2-tailed)	.678	.533	.086	.957	.002	.013	.066	.001	.015	.000	.108	.000	.030		.000	.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
VAR00036	Pearson Correlation	.108	.148	.078	-.110	.165	.192	.186	.313*	.295*	.730**	.490**	.383**	.457**	.566**	1	.646**
	Sig. (2-tailed)	.455	.305	.588	.448	.251	.181	.197	.027	.037	.000	.000	.006	.001	.000		.000
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50
VAR00037	Pearson Correlation	.373**	.375**	.425**	.344*	.568**	.390**	.324*	.472**	.504**	.763**	.494**	.599**	.550**	.702**	.646**	1
	Sig. (2-tailed)	.008	.007	.002	.014	.000	.005	.022	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	
	N	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50	50

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

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Lampiran 10 Uji Reliabilitas

a. Prokrastinasi Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.874	16

b. *Self-Regulated Learning*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.788	15

c. Dukungan Sosial

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.928	37

Lampiran 11 Uji Normalitas

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
PA	.071	154	.058	.981	154	.033
DS	.054	154	.200*	.954	154	.000
SRL	.066	154	.096	.966	154	.001

*. This is a lower bound of the true significance.

a. Lilliefors Significance Correction

Lampiran 12 Uji Regresi Linier Berganda

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	73.099	2.842		25.720	.000
	srl1	-.518	.072	-.491	-7.194	.000
	ds1	-.096	.032	-.205	-3.010	.003

a. Dependent Variable: PA

Lampiran 13 Uji T

a. *Self-Regulated Learning*

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.519 ^a	.270	.265	9.42863

a. Predictors: (Constant), srl1

b. Dependent Variable: PA

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	4994.556	1	4994.556	56.182	.000 ^b
	Residual	13512.671	152	88.899		
	Total	18507.227	153			

a. Dependent Variable: PA

b. Predictors: (Constant), srl1

b. Dukungan Sosial

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.274 ^a	.075	.069	10.61180

a. Predictors: (Constant), ds1

b. Dependent Variable: PA

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1390.462	1	1390.462	12.348	.001 ^b
	Residual	17116.765	152	112.610		
	Total	18507.227	153			

a. Dependent Variable: PA

b. Predictors: (Constant), ds1

Lampiran 14 Uji F**Model Summary^b**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.558 ^a	.311	.302	9.18814

a. Predictors: (Constant), ds1, sr1

b. Dependent Variable: PA

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	5759.513	2	2879.756	34.111	.000 ^b
	Residual	12747.714	151	84.422		
	Total	18507.227	153			

a. Dependent Variable: PA

b. Predictors: (Constant), ds1, sr1