

BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Kajian Pustaka

2.1.1 Prokrastinasi Akademik

2.1.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah "prokrastinasi" berasal dari bahasa Latin, yakni "*procrastinare*," yang dapat diterjemahkan secara harfiah sebagai bentuk menunda sesuatu sampai besok. Kata ini mencakup dua elemen, yaitu "*pro*" yang berarti "bergerak maju" dan "*crastinus*" yang berarti "keputusan hari esok", jika digabungkan menjadi "menangguhkan" atau dalam arti lain "menunda sampai hari berikutnya" (Ghufron & Suminta, 2017:150). Istilah prokrastinasi digunakan di kalangan ilmuwan untuk menggambarkan kecenderungan dalam melakukan penundaan penyelesaian pengerjaan tugas, dimana pertama kali istilah prokrastinasi ini digunakan oleh Brown dan Holzman pada tahun 1967 (Nurfadhilah et al., 2023:31). Pada umumnya, prokrastinasi didefinisikan sebagai kecenderungan seseorang dalam menunda memulai tugas atau pekerjaan yang dihadapinya. Dengan demikian, setiap penundaan dalam menyelesaikan tugas disebut prokrastinasi, tidak peduli tindakan menunda-nunda yang dilakukan individu memiliki alasan atau tidak (Rahmadani, 2020:2).

Ellis dan Knaus (Asmarany, 2020:3) juga menegaskan prokrastinasi merupakan bentuk tindakan menunda-nunda pekerjaan yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Adanya keyakinan bahwa segala sesuatu yang akan dikerjakan individu harus dilakukan dengan *perfect* menjadi penyebab penundaan terjadi. Penundaan yang menjadi sebuah kebiasaan atau respons tetap dapat dianggap sebagai *trait* dalam prokrastinasi. Dengan demikian, prokrastinasi akademik bisa dianggap sebagai perilaku *maladaptif* yang seringkali dilakukan oleh siswa maupun mahasiswa dalam menjalani proses pengerjaan tugas akademik. Sebenarnya prokrastinasi terjadi pada saat kondisi dimana individu menyadari bahwa seharusnya melaksanakan suatu tugas dan mungkin memiliki niat untuk melakukannya, namun tidak berhasil mendorong diri untuk menyelesaikan aktivitas

tersebut dalam waktu yang diinginkan. Selain itu, Steel (Nurfadhilah et al., 2023:31) menyatakan bahwa *procrastination* merupakan keadaan ketika individu menunda suatu tindakan yang diinginkannya meskipun individu tersebut tahu bahwa hal tersebut dapat berdampak negatif. Dengan demikian, tugas yang ada pada dasarnya tidak akan menjadi lebih baik dengan dilakukannya tindakan prokrastinasi, yang terjadi hanya akan menyebabkan banyak waktu yang terbuang tanpa adanya hasil yang memuaskan.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk melakukan penundaan baik dalam memulai ataupun menyelesaikan tugas akademik dengan lebih memilih kegiatan yang dianggap lebih menyenangkan, dimana hal ini dilakukan secara sadar oleh individu yang terlibat meskipun individu tersebut menyadari dampak yang akan ditimbulkannya. Penelitian ini menggunakan teori prokrastinasi yang dikemukakan oleh Ferrari et al. (1995), yang menyatakan bahwa prokrastinasi tidak semata-mata terkait dengan manajemen waktu, melainkan memiliki keterkaitan mendalam dengan berbagai aspek psikologis. Aspek psikologis yang dimaksud mencakup 3 aspek, yaitu sebagai berikut:

1. Kecenderungan menghindari tugas
2. Ketakutan akan kegagalan
3. Pengaruh dorongan eksternal dalam pengambilan keputusan untuk melakukan tindakan penundaan

Dalam konteks prokrastinasi, keterhubungan antara aspek psikologis dengan *self-control* dan dukungan sosial teman sebaya terbangun melalui mekanisme kompleks yang saling mempengaruhi. Kecenderungan menghindari tugas merupakan manifestasi dari interaksi dinamis antara kontrol diri individu dan pengaruh lingkungan sosial. Ketika *self-control* lemah, individu lebih rentan terhadap dorongan untuk menghindari tugas, terutama ketika teman sebaya memberikan dukungan sosial yang memperkuat perilaku penundaan.

Ketakutan akan kegagalan juga menjadi salah satu dimensi psikologis yang signifikan, di mana kemampuan *self-control* berperan penting dalam mengelola sensitivitas individu terhadap potensi kegagalan. Sedangkan pengaruh dorongan

eksternal dalam pengambilan keputusan menunda tugas secara fundamental dimoderasi oleh intensitas dukungan sosial teman sebaya. Dengan demikian, prokrastinasi tidak sekadar persoalan manajemen waktu, melainkan manifestasi kompleks interaksi faktor psikologis internal dan eksternal.

2.1.1.2 Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik

Tindakan prokrastinasi pada umumnya dilakukan oleh individu dalam berbagai jenis pekerjaan atau aktivitas. Tugas-tugas yang selalu ditunda biasanya berkaitan dengan pengambilan keputusan, pekerjaan rumah tangga, pekerjaan kantor, kegiatan akademik, dan lain-lain (Ghufron & Suminta, 2017:156). Oleh karena itu, menurut Ferrari (Mulyanah, 2024:15) prokrastinasi terbagi ke dalam dua kategori yaitu prokrastinasi akademik dan prokrastinasi non akademik. Prokrastinasi akademik merujuk pada kegiatan menunda-nunda yang dilakukan pada tugas-tugas formal berkaitan dengan pendidikan, contohnya tugas sekolah dan tugas kursus. Sementara itu, prokrastinasi non akademik merujuk pada tindakan menunda-nunda yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari individu seperti pekerjaan rumah dan lain sebagainya.

Ferrari dan Morales (Cahyono, 2020:138-139) juga mengemukakan pendapatnya bahwa prokrastinasi akademik terbagi menjadi dua kategori utama, yaitu sebagai berikut:

1. Prokrastinasi Fungsional (*Functional Procrastination*)

Jenis prokrastinasi ini merujuk pada penundaan pekerjaan yang dilakukan dengan alasan dan tujuan tertentu. Contohnya, seorang pelajar mungkin menunda tugas untuk mencari momen yang tepat, seperti menemukan bahan belajar yang sesuai atau menunggu waktu yang tepat untuk berkonsultasi dengan pembimbing akademik.

2. Prokrastinasi Disfungsional (*Dysfunctional Procrastination*)

Jenis prokrastinasi ini merujuk pada penundaan pekerjaan tanpa tujuan yang jelas. Prokrastinasi disfungsional terbagi menjadi tugas jenis:

- a. *Decisional procrastination*, menunda tugas untuk menghindari stres.

- b. *Avoidance procrastination*, menunda pekerjaan untuk mengurangi beban dengan cara mengabaikan kesepakatan waktu.
- c. *Behavioral procrastination*, penundaan yang terjadi sebagai bentuk penghindaran terhadap tugas yang dianggap tidak menyenangkan atau sulit dikerjakan.

Dilihat dari beberapa kategori di atas, menggambarkan bahwa prokrastinasi tidak terbatas dalam satu jenis aktivitas saja. Namun, mencakup beberapa aspek yang berhubungan dengan tanggung jawab akademik yang pada dasarnya dapat mempengaruhi kinerja dan kesejahteraan emosional peserta didik.

2.1.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik merupakan kompleksitas aspek psikologis dan lingkungan yang dapat menghalangi individu dalam menyelesaikan pengerjaan tugas akademik sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Janssen & Carton (Cahyono, 2020:136), menyatakan bahwa terdapat lima faktor yang sering diasosiasikan dengan tingginya kecenderungan prokrastinasi, dan di antaranya sebagai berikut:

1. Kurangnya Kendali Diri (*Self-control*)

Pada umumnya, rendahnya kendali diri merujuk pada ketidakmampuan seseorang untuk menahan diri melakukan suatu tindakan dan kurangnya perhatian diri terhadap dampak jangka panjang yang akan terjadi pada diri sendiri. Sementara itu, individu yang memiliki kendali diri yang baik mampu mengontrol diri dari perilaku yang dapat membahayakan diri sendiri dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang.

2. Kesadaran Diri (*Self-consciousness*)

Tingkat kesadaran diri yang rendah menjadi salah satu dari beberapa faktor yang mempengaruhi tingkat prokrastinasi individu. Individu yang memiliki kesadaran diri yang tinggi mampu memikirkan konsekuensi menunda suatu tugas sebelum mengambil keputusan.

3. Penilaian Diri (*Self-esteem*)

Penilaian diri atau *self-esteem*, mencerminkan bagaimana individu menilai dirinya sendiri berdasarkan pengalaman sebelumnya. Jika individu memiliki penilaian diri yang rendah, seperti merasa kurang kompeten atau tidak diterima oleh orang lain, maka hal itu dapat mengindikasikan adanya *low self-esteem*. Individu yang memiliki *low self-esteem* cenderung memiliki penilaian negatif terhadap tugas-tugas yang dihadapi, yang dapat memicu respons negatif seperti prokrastinasi akademik.

4. Efikasi Diri (*Self-efficacy*)

Efikasi diri mengacu pada kepercayaan individu terhadap kemampuan yang dimiliki dirinya sendiri. Semakin tinggi tingkat kepercayaan seseorang terhadap kemampuan yang dimilikinya, maka akan semakin tinggi juga usaha yang mungkin dapat dilakukan. Hal ini dikarenakan, individu yakin bahwa kemampuannya dapat membantu untuk menyelesaikan tugas dan mengatasi tantangan-tantangan dalam meraih prestasi akademik yang baik.

5. Kecemasan Sosial

Kecemasan sosial adalah perasaan tidak nyaman dan ketakutan berlebihan terhadap sesuatu yang melibatkan kegiatan sosial. Kecemasan sosial dapat menjadi salah satu dari beberapa faktor yang dapat mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik, dimana individu cenderung menghindari kegiatan sosial dan merespon dengan prokrastinasi untuk mengatasi perasaan tidak nyaman tersebut.

Muâlîma (2021:32) juga menyatakan bahwa faktor-faktor yang berpengaruh terhadap tingkat prokrastinasi akademik individu terbagi ke dalam dua komponen, yaitu sebagai berikut:

1. Faktor Internal

Faktor internal meliputi kontrol diri (*self-control*), pengaturan diri dalam belajar (*self-regulated learning*), kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri (*self-efficacy*), dan manajemen waktu (*time management*).

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal meliputi dukungan sosial dari lingkungan, misalnya dari orang tua atau teman sebaya.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli di atas, secara garis besar terlihat bahwa faktor-faktor yang berpengaruh terhadap tingkat prokrastinasi individu terbagi ke dalam dua komponen yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Pada faktor internal, dapat disimpulkan bahwa rendahnya kontrol diri (*self-control*) menjadi hambatan utama, dimana ketidakmampuan seseorang untuk menahan diri dari menunda-nunda aktivitas berdampak pada kegagalan memprediksi waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan suatu tugas. Selain itu, lingkungan sebagai faktor eksternal juga memiliki pengaruh yang cukup signifikan terhadap perilaku prokrastinasi individu seperti dukungan sosial dari orang tua dan teman sebaya.

2.1.1.4 Indikator Prokrastinasi Akademik

Indikator prokrastinasi merupakan alat ukur yang digunakan untuk mengidentifikasi terkait perilaku penundaan dalam menyelesaikan tugas, terutama dalam konteks akademik. Salah satu indikator prokrastinasi yang dapat diukur yaitu dengan menggunakan *Procrastination Assessment Scale for Students* (PASS) yang diadaptasi dan dikembangkan oleh Solomon & Rothblum (Lodha et al., 2019:76).

Solomon & Rothblum (Hersen & Bellack, 1988:358) menyatakan bahwa terdapat dua area utama indikator prokrastinasi yang bisa diamati dan diukur, yaitu sebagai berikut:

1. Area Prokrastinasi Akademik

Area ini mencakup berbagai jenis tugas akademik yang sering ditunda oleh mahasiswa, antara lain:

- a) Menulis makalah, tugas menulis makalah seringkali menjadi sumber prokrastinasi karena kompleksitas pengerjaan yang cukup banyak.
- b) Belajar untuk ujian, mencakup tindakan menunda-nunda dalam mempersiapkan ujian termasuk ulangan mingguan, ujian tengah semester, dan ujian akhir semester.

- c) Mengikuti tugas membaca mingguan, mencakup tindakan menunda-nunda dalam membaca buku atau bahan ajar yang diperlukan untuk mengerjakan tugas akademik.
- d) Melakukan tugas-tugas administratif, mencakup tindakan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas administratif dalam pembelajaran seperti mengisi kartu rencana studi pada awal semester atau awal tahun ajaran.
- e) Menghadiri pertemuan, mencakup tindakan menunda-nunda dalam menghadiri kelas atau pertemuan lainnya.
- f) Melakukan tugas akademik secara umum, mencakup tindakan menunda-nunda dalam mengerjakan tugas akademik secara keseluruhan yang memerlukan perhatian dan waktu.

2. Alasan Melakukan Prokrastinasi

Indikator ini menggambarkan berbagai alasan yang mendasari perilaku prokrastinasi, antara lain:

- a) Kecemasan evaluasi (*evaluation anxiety*), ketakutan akan penilaian dari dosen atau teman sekelas dapat membuat individu ragu untuk memulai tugas.
- b) Perfeksionisme (*perfectionism*), individu dengan sifat perfeksionis dapat menyebabkan penundaan tugas karena merasa tidak mampu memenuhi standar tinggi yang ditetapkan sendiri.
- c) Kesulitan membuat keputusan (*difficulty making decision*), individu merasa kesulitan dalam membuat keputusan untuk mengerjakan tugas karena ketidakpahaman akan tugas sehingga menunda pengerjaan tugas.
- d) Ketergantungan dan mencari bantuan (*dependency and help-seeking*), beberapa individu menunggu bantuan dari orang lain sebelum merasa siap untuk memulai tugas.
- e) Keengganan terhadap tugas dan toleransi terhadap frustrasi yang rendah (*aversiveness of the task and low frustration tolerance*), rasa malas atau ketidakminatan terhadap tugas tertentu dapat menyebabkan penundaan.

- f) Kurang rasa percaya diri (*lack of self-confidence*), rasa kurang percaya diri dapat menghalangi individu untuk mengambil langkah pertama dalam menyelesaikan tugas.
- g) Kemalasan (*laziness*), persepsi terkait kemalasan juga berpengaruh terhadap prokrastinasi, individu akan lebih memilih untuk bersantai atau terlibat dalam aktivitas yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang wajib dilakukan.
- h) Kurangnya ketegasan (*lack of assertion*), ketidakmampuan untuk mengambil keputusan atau bertindak tegas dapat menyebabkan penundaan.
- i) Rasa takut akan keberhasilan (*fear of success*), beberapa individu merasa cemas tentang tanggung jawab tambahan yang datang dengan keberhasilan, sehingga individu akan lebih memilih untuk menunda pencapaian tujuan.
- j) Kewalahan dan kurang baik dalam mengatur waktu (*tendency to feel overwhelmed and poorly manage time*), perasaan kewalahan oleh banyaknya tugas yang harus dikerjakan dapat membuat individu merasa tidak mampu untuk memulai mengerjakan tugas.
- k) Pemberontakan terhadap kontrol (*rebellion against control*), penolakan terhadap otoritas atau tenggat waktu pengumpulan tugas dan ketidakmampuan individu dalam mengatur waktu secara efektif dapat menyebabkan individu menunda pekerjaan sebagai bentuk perlawanan.
- l) Pengambilan risiko (*risk-taking*), tindakan prokrastinasi juga bisa terkait dengan sifat pengambilan risiko, di mana individu lebih memilih untuk mengambil risiko dengan menunda pekerjaan daripada melakukan sesuatu yang dianggap membosankan atau rutin.
- m) Pengaruh teman sebaya (*peer influence*), lingkungan sosial dapat mempengaruhi keputusan individu untuk menunda tugas, terutama jika teman sebayanya juga melakukan tindakan tersebut.

Dilihat dari beberapa indikator tersebut, prokrastinasi bisa dikatakan sebagai masalah umum di kalangan peserta didik. Oleh karena itu, penanganan

prokrastinasi memerlukan pendekatan holistik yang mencakup pengelolaan waktu, peningkatan keyakinan diri, dan manajemen emosi untuk membantu individu mengatasi kecenderungan prokrastinasi dan meningkatkan produktivitas.

2.1.1.5 Dampak Tindakan Prokrastinasi Akademik

Tindakan prokrastinasi dapat berpengaruh signifikan pada berbagai aspek kehidupan, terutama dalam konteks akademik dan pengembangan diri. Meskipun terkadang dianggap sesuatu hal yang biasa, penundaan-penundaan tersebut dapat mengganggu produktivitas dan kreativitas individu, serta mempengaruhi kualitas hasil kerja. Menurut Cahyono (2020:141) terdapat beberapa dampak yang muncul ketika individu melakukan tindakan prokrastinasi akademik, yaitu sebagai berikut:

1. Mengganggu Produktivitas dan Kreativitas

Prokrastinasi dapat menghalangi kemampuan individu untuk mengembangkan potensi dan keterampilan. Ketika individu secara terus-menerus menunda pekerjaan, individu akan kehilangan kesempatan untuk berinovasi dan berkontribusi secara maksimal.

2. Penurunan Nilai Akademik

Kualitas pengerjaan tugas yang tidak optimal yang disebabkan tindakan prokrastinasi seringkali menyebabkan nilai akademik menurun. Tugas yang dikerjakan secara terburu-buru cenderung kurang mendalam dan tidak akan mencerminkan kemampuan yang sebenarnya.

3. Pemborosan Waktu

Prokrastinasi seringkali berujung pada pemborosan waktu yang dimiliki individu tanpa menghasilkan sesuatu yang bermanfaat. Waktu yang seharusnya digunakan mengerjakan tugas justru akan terbuang sia-sia.

4. Stres dan Tekanan Psikologis

Ketika *deadline* pengumpulan tugas semakin dekat, seorang *procrastinator* sering mengalami stres dan menerima tekanan psikologis dari dalam dirinya sendiri. Sehingga muncul kecemasan berlebihan yang mempengaruhi kesehatan fisik dan mental.

5. Penurunan Harga Diri

Tidak mampu mengerjakan tugas tepat waktu dapat menyebabkan penurunan rasa percaya diri. Dalam hal ini, individu akan merasa adanya kegagalan yang berdampak pada penurunan harga diri.

Dampak-dampak tersebut memberikan gambaran bahwa prokrastinasi memberikan pengaruh yang sangat besar terhadap penurunan produktivitas, penurunan nilai akademik, pemborosan waktu, peningkatan stres, serta penurunan harga diri. Namun demikian, meskipun prokrastinasi seringkali dianggap memiliki konotasi negatif, sebenarnya perilaku ini juga dapat memberikan dampak positif bagi pelakunya. Seperti yang dijelaskan Burhan & Herman (Jisaid et al., 2022:164) dampak positifnya yaitu peningkatan pengetahuan terkait materi tugas kuliah, dimana individu akan lebih cenderung mencari informasi tambahan saat menunda pengerjaan tugas. Selain itu, prokrastinasi dapat memicu peningkatan motivasi untuk menyelesaikan tugas kuliah, karena tekanan yang muncul dari *deadline* yang semakin dekat mendorong individu untuk lebih fokus dan produktif.

2.1.2 *Self-Control* (Kontrol Diri)

2.1.2.1 Pengertian *Self-Control*

Kemampuan untuk mengendalikan diri dalam mengambil tindakan sejalan dengan yang seharusnya merupakan esensi dari definisi *self-control*. Acocella dan Calhoun (Rozana et al., 2020:465) mendefinisikan *self-control* sebagai suatu tindakan pengaturan perilaku, fisik, dan psikologis individu. Hal ini memungkinkan keseimbangan antara tubuh dan pikiran, menghindarkan kita dari dampak negatif, serta memastikan bahwa respons yang diberikan merupakan tindakan yang tepat. Keberadaan *self-control* sebagai fitur dalam kepribadian seseorang bersifat unik dan berbeda-beda antar individunya. Ada individu yang mempunyai kemampuan kontrol diri yang tinggi, sementara lainnya mempunyai tingkat kemampuan kontrol diri yang lebih rendah. Individu dengan kemampuan kontrol diri yang tinggi memiliki potensi untuk bisa mengubah suatu kejadian dan menjadi pendorong dalam membentuk dan mengelola perilaku individu yang mengarah pada sesuatu yang positif.

Pendapat lain, Fachrurrozi et al. (Ariyanto et al., 2019:2) menjelaskan bahwa *self-control* merupakan serangkaian sikap yang menitikberatkan pada kesuksesan melakukan transformasi individual, kemampuan mencegah tindakan yang merusak diri, kepercayaan terhadap kapabilitas personal, serta kemandirian atau kebebasan dari intervensi eksternal. Hal ini juga mencakup keleluasaan dalam menetapkan sasaran hidup, kapasitas untuk membedakan antara respons emosional dan pemikiran logis, serta berbagai pola perilaku yang berorientasi pada pertanggungjawaban terhadap diri sendiri. Oleh karena itu, *self-control* melibatkan berbagai pertimbangan diri sebelum bertindak, yang berarti orang yang mempunyai tingkat kemampuan kontrol diri yang tinggi akan cenderung membuat keputusan yang lebih baik. *Self-control* memungkinkan seseorang untuk membuat keputusan yang tepat ketika menghadapi godaan atau saat pikiran negatif muncul. Hurlock (Fajri et al., 2024:65) melihat adanya hubungan antara *self-control* dengan kemampuan mengendalikan emosi dan dorongan internal. Pengendalian diri memberikan kemampuan kepada individu untuk membimbing, mengarahkan, dan mengatur perilaku secara sadar, dengan hasil yang positif serta merupakan potensi yang dapat digunakan atau dikembangkan individu dalam kehidupannya, termasuk dalam menangani lingkungan sekitarnya (Zulfah, 2021:29).

Lazarus (Jusman et al., 2021:48) menjelaskan bahwa *self-control* mengacu pada keputusan yang dibuat oleh seseorang dengan memanfaatkan pertimbangan kognitif untuk mengendalikan perilaku diri sendiri sehingga mampu mencapai tujuan yang diinginkan. Sedangkan, menurut Gleitman (Thalib, 2017:107) *self-control* adalah kemampuan individu dalam melakukan sesuatu yang diinginkan tanpa terhalang oleh hambatan atau kekurangan dari dalam diri individu.

Berdasarkan beberapa uraian pengertian *self-control* di atas, bisa disimpulkan bahwa *self-control* dapat menggambarkan kemampuan seseorang dalam mengelola tingkah laku dirinya sendiri. Dengan kata lain, *self-control* pada umumnya mencakup kemampuan dalam menunda kepuasan sesaat untuk mencapai tujuan jangka panjang dan juga bersifat internal dalam mengelola interaksi diri dengan lingkungan. Sehingga, individu dengan tingkat kontrol diri yang lebih tinggi

menunjukkan kemampuan individu yang lebih besar dalam mengontrol perilakunya secara intensif.

2.1.2.2 Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self-Control*

Sama halnya faktor psikologis lainnya, *self-control* juga dipengaruhi oleh beberapa faktor baik internal maupun eksternal. Menurut Anggraeni & Soetjiningsih (2023:1863) faktor-faktor yang mempengaruhi kemampuan *self-control* individu diantaranya sebagai berikut:

1. Faktor Internal

Dalam aspek ini, umur dan kematangan individu menjadi salah satu faktor internal yang mempengaruhi kontrol diri individu. Individu akan mulai belajar terkait kontrol diri melalui cara orang tua merespon kegagalan anak, menanamkan kedisiplinan pada anak, berkomunikasi, dan mengekspresikan kemarahan. Dari hal tersebut individu belajar bagaimana merespon kekecewaan, ketidaksukaan, dan kegagalan (Chairiah & Siregar, 2022:85-86). Seiring dengan bertambahnya usia, kemampuan kontrol diri tersebut akhirnya muncul dari dalam diri individu tersebut bersama dengan dipengaruhi oleh faktor lingkungan.

2. Faktor Eksternal

Menurut Anggraeni & Soetjiningsih (2023:1863) faktor eksternal melibatkan pengaruh lingkungan dan keluarga. Peran orang tua menjadi faktor kunci dalam pembentukan kemampuan kontrol diri seseorang. Pendekatan disiplin yang konsisten dan kuat sejak usia dini dapat membentuk pola kontrol diri yang efektif pada anak. Konsistensi orang tua dalam menerapkan konsekuensi hukuman juga memainkan peran penting dalam membentuk perilaku kontrol diri. Selain itu, lingkungan tempat individu tumbuh juga memainkan peran penting dalam pembentukan kontrol diri, karena sejatinya lingkungan individu yang dipenuhi oleh berbagai rangsangan seperti dari keluarga, teman, dan masyarakat dapat mempengaruhi perilaku seseorang dengan menekankan perilaku yang sesuai dengan norma (Rukmiyati et al., 2023:82-83). Oleh karena

itu, diperlukan dukungan untuk mencapai tujuan dalam mempertahankan kemampuan kontrol diri menghadapi dunia luar.

Faktor-faktor yang mempengaruhi kontrol diri tersebut, bisa dikatakan melibatkan interaksi yang cukup kompleks antara faktor eksternal terutama keluarga yang diterima dari orang tua dan lingkungan yang diterima dari teman sebaya atau masyarakat, serta faktor internal seperti perkembangan usia pada individu tersebut.

2.1.2.3 Indikator *Self-Control*

Dalam mengukur tingkat kemampuan *self-control* individu, perlu untuk mengetahui indikator-indikator yang dapat digunakan. Menurut Averill (Ghufron & Suminta, 2017:29-31) *self-control* memiliki beberapa indikator, yaitu sebagai berikut:

1. *Behavior Control* (Kontrol Perilaku)

Behavior control mencakup bagaimana kesiapan serta kesediaan individu dalam memberikan respons yang memiliki dampak secara nyata untuk mengubah atau menyesuaikan situasi tidak nyaman yang dihadapi (Putri & Syamantha, 2024:6). Aspek kontrol perilaku terbagi menjadi dua komponen utama:

a. Kemampuan Mengatur Pelaksanaan (*Regulated Administration*)

Regulated administration berkaitan dengan kemampuan individu dalam menentukan siapa yang memiliki kendali atas perilaku, apakah itu diri sendiri atau bahkan orang lain. Individu yang memiliki kemampuan pengendalian diri yang baik dapat mengatur perilakunya sendiri tanpa bergantung pada pengaruh dari pihak luar.

b. Kemampuan Memodifikasi Stimulus (*Stimulus Modifiability*)

Stimulus modifiability merupakan kemampuan individu untuk memahami kapan dan bagaimana menghadapi situasi atau stimulus yang tidak diinginkan. Beberapa strategi yang dapat digunakan dalam *stimulus modifiability* seperti melibatkan diri menghindari stimulus yang dapat memicu perilaku tidak diinginkan, membatasi paparan diri

terhadap stimulus tertentu, dan menghentikan stimulus sebelum mencapai akhirnya.

2. *Cognitive Control* (Kontrol Kognitif)

Cognitive control merupakan kemampuan individu untuk mengolah informasi yang tidak diharapkan melalui aktivitas menafsirkan, menilai, atau mengaitkan suatu kejadian dalam sebuah struktur kognitif sebagai bentuk penyesuaian psikologis atau meminimalisir tekanan (Putri & Syamantha, 2024:6). Aspek kontrol kognitif terdiri dari dua bagian utama:

a. Kemampuan Mendapatkan Informasi (*Information Again*)

Kemampuan ini melibatkan penggunaan informasi yang dimiliki individu terkait kondisi yang tidak diharapkan. Dengan memiliki informasi yang memadai, individu cenderung bisa mengantisipasi suatu kondisi dengan penuh pertimbangan yang positif dan objektif.

b. Kemampuan Menilai atau kemampuan menafsirkan suatu kejadian (*Appraisal*)

Kemampuan ini melibatkan usaha individu dalam menilai atau menafsirkan suatu kejadian secara positif dan subjektif. Melalui kemampuan menilai sesuatu, individu dapat memberikan makna positif pada suatu peristiwa dan menginterpretasikannya sesuai dengan perspektif pribadi.

3. *Decision Control* (Kontrol Keputusan)

Decision control merujuk pada kemampuan individu dalam memilih dan menentukan hasil atau tindakan berdasarkan sesuatu yang sudah diyakini atau disetujui (Putri & Syamantha, 2024:6). Dengan demikian, kontrol diri berperan penting untuk menentukan pilihan. Hal ini digunakan pada saat individu memiliki peluang atau potensi dalam memilih dari berbagai pilihan yang mungkin terjadi.

Berdasarkan uraian di atas, Ghufroon & Suminta (2017:31) menyimpulkan dalam mengukur kontrol diri terdapat beberapa indikator yang dapat digunakan meliputi kemampuan mengontrol perilaku, kemampuan mengontrol stimulus,

kemampuan mengantisipasi peristiwa atau kejadian, kemampuan menafsirkan peristiwa atau kejadian, dan kemampuan mengambil keputusan.

2.1.3 Dukungan Sosial Teman Sebaya

2.1.3.1 Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial pada hakikatnya menjadi salah satu faktor penting dalam membantu individu menghadapi berbagai tantangan dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Menurut Hanim (2023) dukungan sosial dapat dipahami sebagai interaksi antarpribadi yang ditandai dengan pemberian bantuan kepada orang lain, dimana bantuan tersebut berasal dari individu yang memiliki makna penting bagi orang yang menerima. Sumber dukungan sosial ini bisa berasal dari berbagai tempat, seperti lingkungan kerja, keluarga, pasangan, serta teman-teman di sekitar. Sarafino (Yeni, 2023:44) juga menegaskan bahwa dukungan sosial mengacu pada bagaimana individu mengambil tindakan ketika membutuhkan bantuan terhadap orang lain apakah individu akan memberikan rasa kepeduliannya dan perhatiannya. Dengan kata lain, dukungan sosial terjadi ketika adanya perasaan bahwa individu dianggap sebagai anggota kelompok dan mempunyai keinginan yang sama dengan individu tersebut. Rasa kebersamaan yang terjadi dalam kelompok tersebut menjadi sebuah dukungan bagi individu.

Ningrum dan Suarya (Yeni, 2023:45) menjelaskan bahwa individu akan merasa disayangi, dicintai, dan dihargai ketika individu tersebut mendapatkan dukungan sosial. Dukungan sosial yang diterima dapat berupa bantuan nyata, dukungan informasi, atau dukungan emosi. Dukungan sosial juga mencakup berbagai bentuk bantuan yang dapat diberikan oleh individu dalam kelompok sosial. Seperti yang dikatakan Zimet et al. (Aliyah & Kusdiyati, 2021:61) persepsi dukungan sosial mengacu pada kenyataan bahwa individu memiliki sumber dukungan yang berasal dari orang terdekat, seperti keluarga, teman sebaya, atau individu terdekat lainnya. Sumber dukungan ini mampu membantu seseorang mengatasi tantangan, termasuk gejala dan peristiwa stres.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, bisa disimpulkan bahwa dukungan sosial mencakup berbagai bentuk dukungan yang mampu meningkatkan

kesejahteraan psikologis individu. Melalui interaksi sosial positif, individu bisa merasakan kenyamanan, pengakuan, dan rasa memiliki yang dapat berkontribusi pada kesehatan mental dan emosional individu.

2.1.3.2 Fungsi Dukungan Sosial

Dukungan sosial memiliki fungsi dasar dalam kehidupan individu, sebagaimana diuraikan oleh Cutrona & Gardner; Uchino (Yeni, 2023:51) menyatakan terdapat empat jenis fungsi dukungan sosial yang dapat diidentifikasi sebagai berikut:

1. Dukungan Emosional

Dukungan emosional mencakup bentuk-bentuk perhatian, empati, dan kepedulian yang didapatkan oleh individu dari orang lain. Dukungan ini membantu individu mendapatkan rasa nyaman, dicintai, dan dihargai sehingga mengurangi perasaan stres dan meningkatkan kesejahteraan psikologis.

2. Dukungan Instrumental

Dukungan instrumental bersifat nyata dan melibatkan dukungan yang diterima secara langsung baik dalam bentuk tenaga, materi, atau waktu. Dukungan instrumental berguna untuk mempermudah individu dalam mencapai tujuannya, seperti memberikan bantuan dalam mengerjakan tugas, mencari ide atau gagasan, dan membantu menyelesaikan masalah.

3. Dukungan Informasi

Dukungan informasi mencakup nasihat, edukasi, saran, dan umpan balik yang membantu individu dalam memahami situasi dan menentukan langkah yang tepat. Dukungan informasi sangat penting dalam konteks pengambilan keputusan yang baik.

4. Dukungan Relasi Sosial

Dukungan ini berkaitan dengan pengakuan dan penerimaan dalam kelompok sosial. Merasa diakui dan dianggap sebagai bagian dari kelompok dapat memberikan rasa aman dan meningkatkan kepercayaan dan harga diri individu.

Keempat fungsi tersebut menggambarkan bahwa dukungan sosial mempunyai peranan yang krusial untuk membantu individu menghadapi masalah

atau problematika kehidupan. Dengan adanya dukungan dari lingkungan sosialnya, individu akan dapat merasa lebih kuat dan mampu mengatasi setiap masalah yang dihadapi.

2.1.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Dukungan sosial yang diterima oleh setiap individu dapat berbeda-beda intensitas dan bentuknya. Hal ini terjadi karena adanya berbagai faktor yang dapat mempengaruhi proses pemberian dan penerimaan dukungan sosial tersebut. Menurut Stanley (Nurita et al., 2023:44) terdapat faktor-faktor yang bisa mempengaruhi dukungan sosial seseorang, yaitu sebagai berikut:

1. Kebutuhan Fisik

Kebutuhan fisik mencakup kebutuhan dasar seperti sandang dan pangan, termasuk makanan dan minuman. Ketika kebutuhan ini terpenuhi, dukungan sosial yang diterima individu juga akan terjamin.

2. Kebutuhan Sosial

Hal ini berkaitan dengan kebutuhan individu terhadap pengakuan dan penghargaan dari lingkungan sosialnya. Individu yang mencapai suatu keberhasilan yang menonjol cenderung akan lebih dikenal dalam kelompok sosialnya, sehingga berpotensi mendapatkan dukungan sosial yang lebih besar.

3. Kebutuhan Psikis

Kebutuhan psikis mencakup penerimaan rasa aman, perhatian, dan cinta terutama pada saat mengalami sebuah tekanan atau masalah. Jika kebutuhan psikis terpenuhi pada individu, maka dukungan sosial pun akan terpenuhi.

Pemenuhan setiap kebutuhan yang sudah diuraikan di atas dapat menciptakan lingkungan dimana dukungan sosial dapat berkembang. Ketika individu merasa terpenuhi baik secara fisik, sosial, dan psikisnya, maka individu akan lebih memiliki ketertarikan untuk terlibat dalam hubungan sosial yang positif dan menerima dukungan dari orang-orang di sekitarnya.

2.1.3.4 Indikator Dukungan Sosial

Dalam konteks psikologis dan emosional, dukungan sosial berpengaruh signifikan terhadap perkembangan keduanya. Menurut teori hubungan sosial (*Theory of Social Relationships*) yang berfokus pada kebutuhan individu untuk berinteraksi dengan orang lain yang dikemukakan oleh Weiss (Haugan & Eriksson, 2021:139), terdapat enam elemen utama yang membentuk dukungan sosial, yaitu:

1. *Attachment* (Kedekatan Emosional)

Aspek ini mencakup perasaan kedekatan emosional dan keamanan yang selalu diberikan orang-orang terdekatnya seperti keluarga, pasangan, dan teman dekat. Asumsinya, ketika individu merasakan kedekatan emosional dengan orang-orang terdekatnya, maka individu tersebut akan lebih merasa tenang, aman, damai, dan bahagia. Kedekatan emosional inilah yang umumnya selalu dijumpai di lingkungan sosial rekan-rekan sebaya pada masa remaja atau dewasa.

2. *Social Integration* (Integrasi Sosial)

Aspek ini mencakup adanya perasaan dalam hal memiliki pada kelompok sosial dengan berbagi minat dan aktivitas yang biasanya diperoleh dari hubungan dengan lingkungan sosial seperti teman sebaya. Asumsinya, ketika individu menemukan kelompok sosial yang memiliki kesamaan dengan dirinya, akan muncul rasa ingin berbagi minat, perhatian, dan aktivitas yang sama antara satu dengan yang lainnya. Dengan demikian, munculnya perasaan aman, nyaman, dan memperkuat rasa memiliki di antara satu sama lain.

3. *Opportunity for Nurturance* (Kesempatan untuk Membantu)

Aspek ini mencakup adanya rasa memiliki tanggung jawab terhadap kesejahteraan orang lain, yang biasanya didapatkan dari teman sebaya. Asumsinya, ketika individu merasa dibutuhkan oleh orang lain, maka individu tersebut akan merasakan bahwa kehadirannya dihargai. Begitupun jika seseorang dianggap penting, maka akan muncul perasaan memiliki potensi untuk berkontribusi dalam membantu orang lain.

4. *Reassurance of Worth* (Pengakuan Positif)

Aspek ini mencakup pengakuan pada keterampilan diri sendiri yang biasanya diperoleh dari teman sebaya. Asumsinya, ketika individu menerima pengakuan dan penghargaan atas kemampuannya pada suatu bidang dari orang-orang terdekat, bentuk pengakuan ini bisa membantu individu merasa dirinya diterima dan juga dihargai.

5. *Guidance* (Panduan)

Aspek ini mencakup nasihat atau arahan berupa informasi yang umumnya didapatkan dari orang tua, guru, mentor, atau teman sebaya. Asumsinya, individu akan merasa bahwa keberadaannya dihargai, ketika individu tersebut memiliki kesempatan untuk menerima arahan atau bimbingan dari orang lain. Bimbingan yang diterima bisa berupa saran, informasi, atau nasihat yang mungkin diperlukan untuk menghadapi masalah yang terjadi.

6. *Reliable Alliance* (Ketergantungan yang Dapat Diandalkan)

Aspek ini mencakup keyakinan bahwa individu dapat mengandalkan orang lain terkait penerimaan dukungan dalam berbagai situasi, biasanya berasal dari anggota keluarga terdekat dan teman sebaya. Asumsinya, ketika individu memerlukan bantuan yang nyata dan langsung, maka akan mengharapkan bahwa orang-orang terdekatnya dapat diandalkan. Dengan adanya jaminan bantuan tersebut, individu akan merasa lebih tenang karena mengetahui akan mendapatkan dukungan saat menghadapi masalah atau kesulitan.

Masing-masing dari keenam elemen tersebut umumnya diperoleh dari jenis hubungan tertentu, tetapi beberapa di antaranya dapat diperoleh dari orang yang sama seperti teman sebaya. Oleh karena itu, dukungan sosial teman sebaya bukan hanya sekedar interaksi antar individu, melainkan juga merupakan fondasi yang mendukung kesejahteraan mental dan emosional individu. Ketika individu merasakan adanya kedekatan, integrasi sosial, dan pengakuan dari orang-orang terdekatnya, individu akan merasa lebih aman dan berdaya. Selain itu, kesempatan untuk membantu dan menerima panduan dari orang lain semakin memperkuat rasa memiliki dan koneksi sosial antar satu sama lain.

2.1.3.5 Pengertian Dukungan sosial Teman Sebaya

Kehadiran teman sebaya yang suportif dalam kehidupan individu dapat menciptakan lingkungan yang kondusif bagi perkembangan pribadi dan sosial individu. Dengan kata lain, dukungan sosial teman sebaya merupakan aspek yang krusial dalam meningkatkan kepercayaan diri yang dibutuhkan individu dalam menghadapi berbagai tantangan kehidupan. Taylor (Muthmainah, 2022:79) mengemukakan dukungan sosial teman sebaya merupakan bantuan yang diterima oleh individu dari teman sebayanya baik dalam bentuk dukungan instrumental, dukungan informasional, maupun dukungan emosional yang membantu individu dapat merasa dihargai dan diperhatikan. Individu yang menerima dukungan emosional dari teman sebayanya akan merasakan kasih sayang dan pengertian yang dapat meningkatkan harga diri. Dukungan instrumental mencakup bantuan nyata dalam menyelesaikan tugas atau masalah. Sedangkan, dukungan informasional mencakup pemberian nasihat yang dibutuhkan individu dalam membuat keputusan yang baik.

Menurut pendapat lain yang dikemukakan oleh Pratiwi & Wilani (2023:94) dukungan sosial dari teman sebaya merupakan bentuk bantuan atau dukungan yang diberikan oleh rekan-rekan atau individu yang memiliki tingkat kematangan atau usia yang serupa. Dengan begitu, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya sangat penting dalam membangun jaringan sosial yang positif, tujuannya untuk mendorong pertumbuhan pribadi dan meningkatkan kualitas hidup individu. Dengan adanya dukungan ini, individu yang menerimanya dapat merasakan perasaan bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh lingkungan di sekitarnya

2.1.3.6 Peranan Teman Sebaya bagi Mahasiswa

Dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu bentuk dukungan yang sangat penting dalam tahap perkembangan individu, khususnya pada masa remaja dan dewasa awal. Menurut Santrock (Purwati & Rahmandani, 2020:32) mahasiswa termasuk dalam rentang usia perkembangan remaja akhir yang terbentang dari 18 hingga 22 tahun. Individu yang masih dalam tahap perkembangan masa remaja

lebih banyak menghabiskan waktu untuk terlibat dalam kegiatan dengan kelompok teman sebayanya, yang dapat memberikan kasih sayang, empati, pengertian, arahan moral, ruang yang aman dalam mencoba hal-hal baru, serta cara untuk memiliki hak otonom sepenuhnya atas dirinya sendiri yang tidak bergantung pada orang tua (Papalia et al. dalam Purwati & Rahmandani, 2020:32). Karena seringnya bertemu dengan teman sebaya, hal ini akan membuat kedekatan pada individu dan dapat menimbulkan kedekatan yang lebih.

Teman sebaya menjadi kelompok belajar yang paling berpengaruh pada individu, dimana peranan sosial terkait dengan kerja sama dibentuk. Desmita (Khairinal et al., 2022:756) mengatakan bahwa teman sebaya dapat membuat individu lebih tenang ketika merasa khawatir, dan tidak sedikit yang dulunya takut berubah menjadi pemberani karena kehadiran teman sebaya. Oleh karena itu, teman sebaya berperan cukup penting dalam pembelajaran masa remaja selama perkembangannya. Kebutuhan remaja akan rasa disukai dan diterima oleh teman sebaya semakin tinggi, bahkan sebagian besar individu percaya bahwa pandangan teman sebayanya tentang dirinya sangat penting (Khairinal et al., 2022:756). Dalam lingkungan akademik, dukungan ini dapat berupa dorongan untuk tetap fokus, berbagi strategi belajar, serta memberikan penilaian positif terhadap usaha yang dilakukannya. Dengan begitu, menunjukkan bahwa dukungan sosial bukan hanya sekadar bentuk perhatian, tetapi juga kontribusi aktif dalam proses belajar.

Dari uraian beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa peranan dukungan sosial teman sebaya sebagai bentuk interaksi antar individu, mampu memberikan dorongan yang lebih besar terhadap perkembangan sosial individu tersebut. Begitupun pada konteks mahasiswa, dimana mahasiswa akan lebih banyak berinteraksi dengan teman sebayanya dikarenakan adanya rasa senasib terkhusus dalam penyelesaian masalah akademik.

2.2 Hasil Penelitian yang Relevan

Hasil penelitian yang relevan berfungsi sebagai landasan dalam penelitian yang dilakukan oleh peneliti selanjutnya yang memiliki keterkaitan dengan

permasalahan yang akan diteliti. Dalam penelitian ini, hasil penelitian yang relevan diuraikan pada tabel 2.1.

Tabel 2. 1
Hasil Penelitian yang Relevan

No	Sumber	Judul	Hasil Penelitian
1	Novita Alya Ananti, Siti Aulia Rahmah, Vazha Dwi Putri, dan Lucky Purwantini. Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi. Vol. 2 No. 1, tahun 2024 (Ananti et al., 2024)	Hubungan antara Kontrol Diri dan Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik	Hasil pada penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan linear yang signifikan antara kontrol diri (X1) dengan prokrastinasi akademik (Y) pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi prodi Psikologi semester 1, 3, dan 5. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $0,00 < 0,05$, dan diperoleh nilai F hitung $= 1,27 < F \text{ tabel} = 2,67$, dengan koefisien determinasi (R Square) $= 0,409$ atau 40,9%. Hasil lain menunjukkan tidak adanya hubungan linear yang signifikan antara variabel konformitas (X2) dengan prokrastinasi akademik (Y) pada mahasiswa Universitas Islam 45 Bekasi prodi Psikologi semester 1, 3, & 5. Hal ini dikarenakan, nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $0,681 > 0,05$, yang tidak sesuai dengan ketentuan $p < 0,05$.
2	Li Yue, Zainudin Bin Abu Bakar,	<i>Relationship between Self-</i>	Beberapa hasil pada penelitian ini menunjukkan:

	dan Zakiah Binti Mohamad Ashari International Journal of Academic Research in Business and Social Sciences Vol. 14, No. 3, tahun 2024 (Yue et al., 2024)	<i>Control and Academic Procrastination among College Students in China: A General Perspective</i>	1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri (X1) dengan prokrastinasi akademik (Y) pada mahasiswa di China. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $0,00 < 0,01$, dengan nilai korelasi $r=-0.623$. 2. Analisis regresi menunjukkan kontrol diri berfungsi sebagai prediktor negatif terhadap prokrastinasi akademik, dengan nilai koefisien determinasi (<i>Adjusted R Square</i>) sebesar 0,387 atau 38,7%, yang mengindikasikan bahwa kontrol diri menjelaskan 38,7% variabilitas dalam prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa China.
3	Jeongeun Yu, Hyunsu Ko, Euigyu Sin, dan Junghee Park The Journal of the Convergence on Culture Technology	<i>The Effect of Self-control, Time Management Behavior, SNS Proneness on Academic</i>	Beberapa hasil pada penelitian ini menunjukkan: 1. Terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik, dengan nilai $r=-0.570$ dan $p<0.001$.

	Vol. 10, tahun 2024 (Yu et al., 2024)	<i>Procrastination in College Students</i>	2. Terdapat korelasi negatif yang signifikan antara perilaku manajemen waktu dan prokrastinasi akademik, dengan nilai $r=-0.544$ dan $p<0.001$ $p<0.001$. 3. Kecenderungan kecanduan SNS menunjukkan korelasi positif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik, dengan nilai $r=0.367$ $r=0.367$ dan $p<0.001$ $p<0.001$.
4	Muhammad Eka Bhayu Firmansyach, Wiwik Kusdaryani, dan Farikha Wahyu Lestari. Journal on Education. Vol. 5, No. 4, tahun 2023 (Firmansyach et al., 2023)	Hubungan antara Kontrol Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 14 Kota Semarang	Beberapa hasil pada penelitian ini menunjukkan: 1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 14 Kota Semarang, dengan koefisien korelasi sebesar -0,623 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) 2. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 14 Kota Semarang,

			dengan koefisien korelasi sebesar -0,390 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) 3. Terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik, dengan nilai R sebesar 0,711. Kemudian, nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,01$) dengan F hitung regresi sebesar 123,673.
5	Ni Komang Ayu Try Wahyuningsih, Meril Valentine Manangkot, dan Indah Mei Rahajeng. Community of Publishing in Nursing (COPING). Vol. 10, No.1 tahun 2022 (Wahyuningsih et al., 2022)	Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan	Hasil pada penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Keperawatan di Fakultas Kedokteran Universitas Udayana semester 2, 4, 6, dan 8. Nilai signifikansi diperoleh sebesar 0,000 ($\leq 0,05$). Kemudian, nilai <i>Correlation Coefficient</i> yang didapatkan sebesar -0,404 yang menunjukkan adanya hubungan negatif dengan kekuatan sedang.

6	Adventania Marthalena Date Doni dan Yoseph Pedhu. Jurnal Psiko Edukasi. Vol. 20, No. 2, tahun 2022 (Doni & Pedhu, 2022)	Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa	Hasil pada penelitian ini menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Sekolah Dasar angkatan 2019. Hal ini dikarenakan hasil dari analisis korelasi menggunakan rumus <i>Product Moment</i> menunjukkan Probabilitas kesalahan (<i>p-value</i>) sebesar 0,133 yang lebih besar dari 0,05 pada taraf signifikan 5%, dengan nilai korelasi (<i>r</i>) yang diperoleh sebesar -0,211.
7	Vera Amanda Sutrisno (Sutrisno, 2019)	Pengaruh Takut akan Kegagalan terhadap Prokrastinasi Menulis Skripsi yang dimoderasi Dukungan Sosial Teman Sebaya pada Mahasiswa Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Bumi Siliwangi	Beberapa hasil pada penelitian ini menunjukkan: 1. Terdapat pengaruh yang signifikan takut akan kegagalan terhadap perilaku prokrastinasi menulis skripsi. 2. Variabel moderasi dukungan sosial teman sebaya dapat dikatakan sebagai <i>quasi moderator</i> karena menunjukkan hasil yang signifikan pada pengaruh takut akan kegagalan terhadap prokrastinasi menulis skripsi mahasiswa UPI Kampus

			Bumi Siliwangi sekaligus memiliki peran sebagai variabel independen.
8	Jinzhe Zhao, Guangteng Meng, Yue Sun, Yuqing Xu, Jingyu Geng, dan Lei Han Current Psychology Vol. 6, tahun 2019 (Zhao et al., 2019)	<i>The Relationship between Self-Control and Procrastination Based on The Self-Regulation Theory Perspective: The Moderated Mediation Model</i>	Beberapa hasil pada penelitian ini menunjukkan: 1. Terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri (X1) dengan prokrastinasi akademik (Y) pada mahasiswa di Tiongkok. Nilai signifikansi yang diperoleh sebesar $0,00 < 0,05$ dan <i>total effect</i> = - 501 yang menunjukkan bahwa kontrol diri memiliki pengaruh negatif terhadap prokrastinasi. 2. Disposisi manajemen waktu (X2) ditemukan berperan sebagai mediator dalam hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi, dengan nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,409 atau 40,9%. 3. <i>Self-monitoring</i> tidak memiliki hubungan signifikan dengan variabel lain, namun berfungsi sebagai moderator yang mempengaruhi efek disposisi

			manajemen waktu terhadap prokrastinasi. Hasil ini menunjukkan bahwa <i>self-monitoring</i> dapat memperkuat atau melemahkan pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi melalui disposisi manajemen waktu.
9	Adam Setiawan Ibrahim dan Sulastika Ertina 4th ASEAN Conference on Psychology, Counselling, and Humanities (ACPCH 2018) Vol. 304, tahun 2019 (Ibrahim & Ertina, 2019)	<i>The Influence of Peer Support and Self-Efficacy Against Academic Procrastination on Teenagers' Online Game Addiction</i>	Hasil pada penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan linear yang signifikan antara dukungan teman sebaya (X1) dan efikasi diri (X2) dengan prokrastinasi akademik (Y) pada remaja yang mengalami kecanduan permainan daring di Surabaya.
10	Ayça Çebi, İlknur Reisoğlu, dan Tuğba Bahçekapılı	<i>The Relationships among Academic Procrastination, Self-Control, and Problematic Mobile Use:</i>	Hasil pada penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri (X1) dan prokrastinasi akademik (Y) pada mahasiswa dengan mempertimbangkan sifat

	Addicta: The Turkish Journal on Addictions Vol. 6, tahun 2019 (Çebi et al., 2019)	<i>Considering the Differences Over Personalities</i>	kepribadian. Nilai signifikansi yang diperoleh untuk pengaruh negatif kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik adalah $0,00 < 0,05$. Selain itu, analisis jalur menunjukkan bahwa efek negatif dari kontrol diri terhadap penggunaan ponsel yang bermasalah (X2) juga signifikan, dengan pengaruh yang lebih besar pada individu dengan tingkat <i>neurotisme</i> yang tinggi.
--	---	---	---

Berdasarkan tabel 2.1 dapat disimpulkan dari beberapa penelitian terdahulu bahwa *self-control* berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik. Namun, ada juga penelitian yang menyatakan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara *self-control* terhadap prokrastinasi akademik. Kemudian, dukungan sosial teman sebaya juga memiliki pengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan perbandingannya, terdapat beberapa persamaan dan perbedaan antara penelitian yang akan dilakukan oleh penulis dengan penelitian-penelitian di atas. Persamaannya yaitu seluruh penelitian menggunakan variabel dependen yang sama yakni prokrastinasi akademik. Sebagian besar penelitian juga menggunakan pendekatan kuantitatif.

Adapun perbedaannya, penelitian yang akan dilakukan penulis menggunakan variabel moderasi yaitu dukungan sosial teman sebaya, sementara penelitian sebelumnya tidak menggunakan variabel dukungan sosial teman sebaya sebagai variabel moderasi hanya ada yang menjadikannya sebagai variabel independen dan ada yang menjadikannya sebagai variabel moderasi namun dengan variabel independen yang berbeda. Selain itu, subjek penelitian yang akan dilakukan adalah mahasiswa, sedangkan beberapa penelitian sebelumnya ada yang menggunakan peserta didik tingkat SMA. Penelitian yang akan dilakukan penulis

juga hanya menggunakan satu variabel independen (*self-control*), berbeda dengan beberapa penelitian sebelumnya ada yang menggunakan dua variabel independen.

Kemudian pengukuran instrumen prokrastinasi yang digunakan juga memiliki perbedaan, dimana pengukuran yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *Procrastination Assessment Scale for Students* (PASS). Sedangkan pada penelitian-penelitian di atas ada yang membuat pengukurannya sendiri dengan mengacu pada indikator prokrastinasi menurut para ahli dan ada juga yang menggunakan pengukuran *Aitken's Procrastination Inventory* (API). Teori yang digunakan juga memiliki perbedaan dengan penelitian-penelitian di atas, dimana penelitian yang akan dilakukan penulis menggunakan teori *Temporal Motivation Theory* (TMT) untuk menjelaskan fenomena prokrastinasi secara keseluruhan.

2.3 Kerangka Berpikir

Kerangka berfikir memberikan gambaran dan penjelasan singkat mengenai gejala yang menjadi fokus penelitian. Seperti yang dijelaskan Widayat dan Amirullah (Syahputri et al., 2023:161) bahwa kerangka berpikir yang juga dikenal sebagai kerangka konseptual, merupakan suatu model konseptual yang menggambarkan hubungan antara teori dan berbagai faktor yang dianggap sebagai masalah penting. Dalam penelitian ini, permasalahan yang diangkat berkaitan dengan fenomena prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa..

Perilaku prokrastinasi didasari pada teori Motivasi Temporal (*Temporal Motivation Theory*/TMT), yang dikembangkan oleh Steel & König (2006). Teori ini merupakan konsep teori yang menggabungkan berbagai ide dasar tentang motivasi yang mencoba menjelaskan mengapa seseorang memilih untuk melakukan suatu kegiatan atau tindakan termasuk menunda-nunda pekerjaan. Steel juga menganggap TMT sebagai kerangka pemikiran terbaik untuk memahami fenomena prokrastinasi.

Menurut teori ini, individu akan cenderung memilih kegiatan yang memberikan manfaat terbesar dalam waktu tertentu, sehingga jika seseorang merasa suatu tugas kurang bermanfaat, maka kemungkinan akan menundanya.

TMT berkaitan erat dengan perilaku prokrastinasi. Ketika individu mengambil keputusan, individu tersebut sering menghindari tugas yang sudah direncanakan dan lebih memilih melakukan kegiatan yang menurutnya lebih menyenangkan dalam waktu jangka pendek. Dengan begitu, TMT menunjukkan bahwa cara berpikir seseorang sangat mempengaruhi tindakannya sendiri. Dalam konteks prokrastinasi, apa yang dipikirkan seseorang akan berdampak pada perilaku penundaan.

Temporal Motivation Theory menyoroti empat aspek utama yang berperan dalam perilaku menunda-nunda atau prokrastinasi. Aspek-aspek ini adalah *expectancy*, *value*, *sensitivity to delay/impulsiveness*, dan *delay* (Steel, 2007:81). Awalnya, Steel (2007:82) menyebut aspek ketiga TMT yaitu *sensitivity to delay*, namun kemudian mengubahnya menjadi *impulsiveness*. Hal ini dikarenakan istilah *sensitivity to delay* memiliki arti sebagai tingkat kepedulian yang diberikan atau ketergantungan terhadap waktu tunda dalam menerima imbalan. Individu dengan *sensitivitas* tinggi terhadap penundaan cenderung lebih memilih untuk menyelesaikan kegiatan yang lebih mendesak, terutama yang dapat menimbulkan masalah atau ketidaknyamanan jika tidak dikerjakan, dimana hal tersebut merupakan tindakan impulsif. *Impulsivitas* atau kecenderungan seseorang untuk memilih kegiatan yang memberikan imbalan cepat, sudah beberapa kali dijadikan sebagai salah satu indikator kuat untuk memprediksi perilaku prokrastinasi. Berdasarkan penjelasan tersebut, terdapat beberapa asumsi dari masing-masing aspek TMT adalah sebagai berikut:

1. *Expectancy* (Harapan)

Expectancy merujuk pada keyakinan individu tentang kemungkinan keberhasilan dalam menyelesaikan tugas. Semakin tinggi harapan individu untuk berhasil, semakin besar motivasi individu tersebut untuk menyelesaikan tugasnya. Ketika individu merasa yakin bahwa dapat menyelesaikan tugas dengan baik, maka cenderung tidak akan menunda-nunda pengerjaan tugas tersebut. Sebaliknya, harapan yang rendah dapat menyebabkan prokrastinasi karena individu merasa tidak mampu atau tidak yakin akan hasil yang akan dicapai.

2. *Value* (Nilai)

Value berkaitan dengan seberapa penting atau berartinya suatu tugas bagi individu. Tugas yang dianggap memiliki nilai tinggi atau bermanfaat akan lebih mungkin untuk dikerjakan. Jika individu menganggap *suatu* tugas tidak bernilai atau kurang menarik, maka cenderung menunda pengerjaannya. Sebaliknya, ketika tugas dianggap penting dan memiliki nilai, individu akan lebih termotivasi untuk menyelesaikannya.

3. *Sensitivity to Delay/ Impulsiveness* (Kecenderungan untuk Bertindak Impulsif)

Impulsiveness merujuk pada kecenderungan individu untuk melakukan tindakan tanpa perencanaan yang matang, yang seringkali mengarah pada penundaan. Individu yang memiliki tingkat *impulsivitas* tinggi mungkin lebih rentan terhadap godaan untuk melakukan kegiatan lain yang menurutnya lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas akademik.

4. *Delay* (Penundaan)

Delay mencakup waktu yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas serta bagaimana individu merespon tenggat waktu yang ada. Ketika individu merasa bahwa tenggat waktu masih jauh, bisa jadi cenderung akan menunda pengerjaan tugas. Sebaliknya, semakin dekat tenggat waktu, semakin besar tekanan untuk menyelesaikan tugas, yang dapat mengurangi prokrastinasi.

Dari keempat elemen dalam *Temporal Motivation Theory*, tiga di antaranya dianggap kunci untuk menjelaskan keterkaitan antara prokrastinasi, *self-control*, dan dukungan dari teman sebaya. Elemen-elemen tersebut yaitu *expectancy*, *value*, *sensitivity to delay/ impulsiveness*.

Steel (2007:72) berpendapat bahwa kurangnya kontrol diri (*lack of self-control*) mencerminkan tingginya *sensitivity to delay*, yang merupakan salah satu komponen penting dalam *Temporal Motivation Theory*. *Sensitivity to delay* bisa dimaksudkan sebagai besar kecilnya seseorang bergantung pada waktu yang dibutuhkan untuk mendapatkan sesuatu. Seseorang yang memiliki tingkat *sensitivity to delay* yang tinggi cenderung terlebih dahulu memilih mengerjakan hal-hal yang sifatnya mendesak. Sehingga akan lebih fokus pada tugas-tugas yang jika ditunda, bisa menimbulkan masalah atau ketidaknyamanan. Namun,

dampaknya tugas-tugas lain yang seharusnya bisa dikerjakan dalam waktu yang cepat juga akan mengalami keterlambatan. Ini menunjukkan bagaimana *sensitivity to delay* bisa mempengaruhi prioritas dan kebiasaan kerja seseorang.

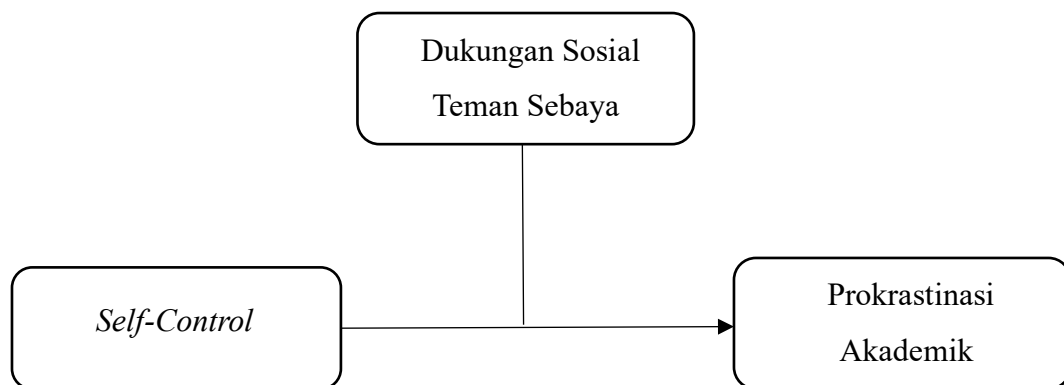
Temporal Motivation Theory juga melihat keterkaitan antara tingkat prokrastinasi akademik individu dengan dukungan sosial dari teman sebaya. Seperti hubungannya dengan aspek *value* (nilai) yang ada pada suatu tugas. Ketika seseorang mendapat dukungan sosial dari teman sebayanya, akan lebih cenderung melihat tugas dengan lebih positif. Tugas bukan lagi dianggap sebagai beban, tapi tantangan yang menarik dan berguna untuk proses pengembangan diri. Dukungan sosial teman sebaya ada berbagai macam bentuknya, bisa berupa bantuan langsung, perhatian, kepedulian, atau kasih sayang, dimana hal-hal tersebut dapat membuat seseorang lebih percaya diri dan lebih positif dalam memandang suatu tugas dan mengurangi tingkat stres dalam mengerjakan tugas akademik seperti skripsi (Rahadiansyah & Chusairi, 2021:1293).

Pada aspek lain, dukungan sosial teman sebaya bisa meningkatkan *expectancy* (kepercayaan dan harapan keberhasilan) seseorang dalam menyelesaikan tugas. Aspek tersebut berkaitan dengan peningkatan efikasi diri, asumsinya ketika individu merasa didukung maka individu tersebut cenderung lebih yakin mampu menyelesaikan tugas dengan baik. Sehingga, semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima individu maka semakin tinggi juga efikasi diri atau kepercayaan diri individu tersebut pada suatu keberhasilan (Sitanggang, 2023:890). Selain itu, dukungan sosial teman sebaya juga bisa mengurangi tindakan *impulsivitas*, seperti menunda-nunda tugas.

Ketika individu merasa didukung, maka individu tersebut akan cenderung lebih tenang dan tidak terburu-buru dalam mengambil keputusan yang kurang bijak. Hal ini dikarenakan dukungan sosial memberikan rasa nyaman, baik secara fisik maupun psikologis yang membantu mengurangi tindakan impulsif. Hal ini sejalan dengan penelitian Ningsi et al. (2021:135) yang menyatakan bahwa tindakan *impulsivitas* yang terjadi pada individu khususnya peserta didik salah satu penyebabnya adalah lingkungan sosialnya, yang mencakup sekolah dan teman

sebaya. Bentuk *impulsivitas* mencakup tindakan merokok, memukuli diri, berbicara kasar pada teman, bolos kuliah, dan terus-menerus berpikir tentang bunuh diri.

Dengan meningkatkan *expectancy*, *value*, dan mengurangi *impulsiveness*, dukungan sosial teman sebaya bisa meminimalisir kebiasaan perilaku individu terkait prokrastinasi akademik. Individu yang mendapat dukungan sosial dari berbagai pihak seperti teman sebaya terkadang memiliki kemampuan menghadapi dan menyelesaikan tugas akademik dengan lebih efektif. Berdasarkan uraian tersebut, maka penulis dapat menggambarkan bahwa dukungan sosial teman sebaya dapat memoderasi pengaruh antara *self-control* terhadap perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa. Adapun skema kerangka konseptual pengaruh *self-control* terhadap prokrastinasi akademik dengan dukungan sosial sebagai variabel moderasi pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi yang ditunjukkan pada Gambar 2. 1.



Gambar 2. 1
Kerangka Konseptual

2.4 Hipotesis Penelitian

Menurut Sukardi (2021:52) hipotesis merupakan jawaban penelitian yang sifatnya sementara dan teoritis. Berdasarkan rumusan masalah dan kerangka berpikir yang telah diuraikan, maka penulis merumuskan hipotesis dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Terdapat pengaruh signifikan *self-control* terhadap prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi.

2. Dukungan sosial teman sebaya dapat memoderasi pengaruh *self-control* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jurusan Pendidikan Ekonomi Universitas Siliwangi.
3. Terdapat pengaruh signifikan antara *self-control*, dukungan sosial teman sebaya, dan variabel interaksi *self-control* dengan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik.