
Academia Open



By Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Table Of Contents

Journal Cover	1
Author[s] Statement.....	3
Editorial Team	4
Article information	5
Check this article update (crossmark)	5
Check this article impact	5
Cite this article.....	5
Title page.....	6
Article Title	6
Author information	6
Abstract	6
Article content	7

Originality Statement

The author[s] declare that this article is their own work and to the best of their knowledge it contains no materials previously published or written by another person, or substantial proportions of material which have been accepted for the published of any other published materials, except where due acknowledgement is made in the article. Any contribution made to the research by others, with whom author[s] have work, is explicitly acknowledged in the article.

Conflict of Interest Statement

The author[s] declare that this article was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.

Copyright Statement

Copyright © Author(s). This article is published under the Creative Commons Attribution (CC BY 4.0) licence. Anyone may reproduce, distribute, translate and create derivative works of this article (for both commercial and non-commercial purposes), subject to full attribution to the original publication and authors. The full terms of this licence may be seen at <http://creativecommons.org/licences/by/4.0/legalcode>

Academia Open

Vol. 10 No. 2 (2025): December
DOI: 10.21070/acopen.10.2025.9516

EDITORIAL TEAM

Editor in Chief

Mochammad Tanzil Multazam, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Managing Editor

Bobur Sobirov, Samarkand Institute of Economics and Service, Uzbekistan

Editors

Fika Megawati, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Mahardika Darmawan Kusuma Wardana, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Wiwit Wahyu Wijayanti, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Farkhod Abdurakhmonov, Silk Road International Tourism University, Uzbekistan

Dr. Hindarto, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Evi Rinata, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

M Faisal Amir, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Dr. Hana Catur Wahyuni, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Complete list of editorial team ([link](#))

Complete list of indexing services for this journal ([link](#))

How to submit to this journal ([link](#))

Article information

Check this article update (crossmark)



Check this article impact (*)



Save this article to Mendeley



(*) Time for indexing process is various, depends on indexing database platform

Self Control and Peer Support Reduce Academic Procrastination Levels: Pengendalian Diri dan Dukungan Teman Sebaya Mengurangi Tingkat Penundaan Akademik

Neneng Amelia Ningsih, lia.forefer27@gmail.com (*)

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Eko Hardi Ansyah, ekohardi1@umsida.ac.id

Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

(*) Corresponding author

Abstract

General Background: Academic procrastination is a common behavioral problem among students characterized by delaying task initiation and completion, which may hinder learning development and academic performance. **Specific Background:** Internal psychological regulation, such as self-control, and external environmental factors, including peer social support, are recognized as determinants associated with academic procrastination among adolescents in school settings. **Knowledge Gap:** Previous studies generally examined either self-control or peer social support in relation to academic procrastination, while empirical investigations simultaneously examining these variables within a single analytical framework remain limited. **Aims:** This study aimed to examine the relationship between self-control and peer social support with academic procrastination among students at SMA Ma'arif NU Pandaan. **Results:** Using an inferential quantitative design with 218 participants selected through accidental sampling, data were collected using three measurement scales consisting of 28 self-control items (reliability 0.919), 22 peer social support items (reliability 0.729), and 43 academic procrastination items (reliability 0.994), analyzed through multiple linear regression using JASP. The findings indicated a significant simultaneous relationship between self-control and peer social support with academic procrastination ($F = 16.239$; $p < 0.001$), with self-control contributing 5% and peer social support contributing 8.1% to academic procrastination variance, while both variables explained 13.1% of total variance. Regression analysis revealed that increased self-control and peer social support were associated with decreased academic procrastination scores. **Novelty:** This study integrates internal and external psychosocial variables simultaneously to examine academic procrastination among senior high school students. **Implications:** The results highlight the relevance of strengthening self-regulation capacity and supportive peer environments to address procrastination behavior in educational contexts.

Keywords: Self Control, Peer Social Support, Academic Procrastination, Adolescents, Multiple Regression

Published date: 2025-12-12

Pendahuluan

Saat ini banyak ditemukan, siswa/siswi yang suka menunda-nunda untuk mengerjakan ataupun menyelesaikan tugasnya, melakukan prokrastinasi dapat dikatakan mendekati kegagalan, Oleh karena itu perilaku prokrastinasi akademik ini harus dihindari karena dapat menghambat perkembangan pembelajaran selama disekolah. Prokrastinasi akademik mempunyai istilah dari bahasa lain yaitu bahasa latin *procrastinational*, yang mempunyai arti pro adalah dorongan untuk maju dan akhiran *crastinus* adalah keputusan esok hari [1]. Maka jika disatukan mempunyai pengertian menangguhkan sampai hari berikutnya [2].

Menurut Ferrari prokrastinasi dibagi menjadi beberapa indikator, yaitu menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas, kelambanan dalam mengerjakan tugas ataupun mengerjakan tugas saat mendekati batas pengumpulan, aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, memilih aktivitas yang lebih menyenangkan[3]. Temuan-temuan penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa siswa SMA sering mengalami prokrastinasi akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Ilyas dan Suryadi di SMA IT Abu Bakar Yogyakarta menunjukkan beberapa jenis sikap ini, yaitu: merasa tidak cocok dengan guru mata pelajaran, menunggu hasil pekerjaan teman, dan percaya bisa mengerjakannya nanti [4].

Dampak dari prokrastinasi akademik antara lain prestasi akademik yang lebih rendah, ketidak hadirannya yang lebih tinggi, rasa malas yang meningkat, dan putus sekolah. Artinya, prokrastinasi mempunyai dampak negatif yang jauh lebih besar dibandingkan dampak positifnya terhadap orang yang menunda-nunda atau menunda memenuhi komitmennya terhadap sesuatu yang kurang penting [5]. Lalu menurut Burka & Yuen, dampak penundaan dapat dibagi menjadi dua bagian: positif dan negatif. Perilaku prokrastinasi akademik mempunyai dampak negatif bagi pelaku prokrastinasi sebagai berikut: mempunyai rasa penyesalan dan bersalah, kurang maksimalnya saat menyelesaikan tugas dan mendapat hukuman dari instruktur. Meskipun perilaku prokrastinasi akademik memiliki dampak negatif, namun juga memberikan dampak positif bagi pelakunya, antara lain: Meningkatkan Pengetahuan tentang materi mata pelajaran dan meningkatkan keinginan untuk menyelesaikan tugas sekolah [6].

Berdasarkan hasil survey awal yang peneliti lakukan di SMA Ma'arif NU Pandaan dengan cara menyebarkan kuisioner kepada siswa disana, di dapatkan hasil bahwa 58,7% subjek suka menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas, dan 60,9% siswa mengerjakan tugas saat mendekati batas pengumpulan, selain itu terdapat 46,7% ketidakseimbangan waktu antara rencana mengerjakan dan memulai mengerjakan tugas, karena banyak subjek yang memenuhi aspek prokrastinasi akademik maka bisa disimpulkan bahwa mayoritas subjek memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi dan penting untuk melakukan penelitian terkait dengan prokrastinasi akademik di SMA Ma'arif NU Pandaan.

Faktor-faktor prokrastinasi akademik di bagi menjadi 2 yaitu faktor internal adalah faktor yang ada dalam kasus siswa yang menunda belajar dengan alasan bosan mengerjakan tugas, malas mengerjakan tugas, tidak bisa membagi waktu antara belajar dan bermain, dan faktor eksternalnya adalah faktor dari siswa yaitu kurangnya perhatian dari pihak keluarga, kebutuhan belajar siswa belum terpenuhi (buku, paket kuota internet, pulpen, dan lain-lain), pengaruh dari lingkungan dan pergaulan teman sebaya [7].

Ada beberapa alasan munculnya prokrastinasi akademik terhadap siswa yakni tidak mampu membuat sebuah keputusan, tidak memiliki kemampuan mengelola kontrol diri, kontrol diri berpengaruh bagi keberhasilan belajar siswa dan kepribadian siswa. Seseorang yang memiliki pengendalian diri bisa mengambil keputusan dan tindakan yang efektif untuk mencapai tujuan [8]. Kontrol diri mempunyai pengertian sebagai pengendalian perilaku, istilah "kontrol perilaku" itu sendiri dapat dilihat dari proses pengambilan keputusan sebelum melakukan tindakan. Mempunyai kontrol diri yang tinggi juga dapat mengubah perilaku utama ataupun mengarahkan dan mengelola perilaku agar mendapatkan hasil yang menguntungkan, kontrol diri yang tinggi yang dimiliki remaja juga dapat memperlihatkan bahwa mereka sangat peduli dengan tanggung jawab mereka sebagai siswa, yang membantu mereka mengurangi perilaku prokrastinasi akademik [9].

Kontrol diri ada kaitannya dengan pengendalian emosional, memiliki pengendalian emosional dapat mempengaruhi seseorang dalam melibatkan diri dengan lingkungan secara lebih responsif, menyesuaikan diri dan kemampuan bebas memilih secara obyektif [10]. Sikap kontrol diri yang dimiliki siswa dapat dilihat dari sikap yang ditunjukkan melalui komponen kontrol diri, seperti kemampuan untuk mengendalikan perilaku, mempunyai kemampuan untuk mengendalikan stimulus, dapat mengantisipasi suatu kejadian ataupun peristiwa, dan mempunyai kemampuan untuk menjelaskan suatu kejadian ataupun peristiwa, dan adanya kemampuan bisa mengambil keputusan untuk dirinya sendiri, siswa yang mempunyai kontrol diri yang tinggi akan mengarahkan dirinya pada perilaku yang lebih positif lagi [11]. Pernyataan ini didukung oleh penelitian Rahmania siswa yang melakukan prokrastinasi seringkali berperilaku malas, manja, dan tidak mampu mengatur diri sendiri atau memiliki tingkat pengendalian diri yang rendah [12].

Dukungan sosial teman sebaya merupakan salah satu faktor eksternal dari prokrastinasi akademik. Memberikan dukungan sosial pada remaja melalui peer groups juga dapat menghindari adanya prokrastinasi akademik [13]. Dukungan sosial yaitu memberikan sebuah rasa nyaman terhadap orang lain dalam bentuk penghargaan dan perawatan dan teman dekat memberikan dukungan sosial melalui perhatian, empati, kasih sayang, dan petunjuk tentang hal-hal yang harus dilakukan remaja dalam bersosialisasi yang baik dengan lingkungannya [14]. Dukungan sosial mempunyai enam aspek, yaitu bimbingan, keyakinan akan nilai integrasi sosial, keterikatan, pengasuhan dan aliansi yang dapat diandalkan. Menurut Pendapat lain dari Sarafino ada empat aspek dukungan sosial yaitu, aspek emosional, aspek penghargaan, aspek instrumental, dan aspek informasi [15]. Dukungan sosial teman sebaya adalah sumber daya dalam bentuk emosional, informasional, dan instrumental yang berasal dari teman sebaya. Selain itu dia juga mengatakan bahwasannya dukungan sosial sangat penting untuk melindungi seseorang dari stres [16].

Studi yang dilakukan Pradinata mendukung uraian diatas, dan temuannya menunjukkan korelasi positif antara kedua faktor tersebut[17]. Kesimpulan yang dapat diambil dari penjelasan diatas ialah, ditemukannya permasalahan yang berkaitan dengan prokrastiansi akademik pada siswa SMA Ma'arif NU Pandaan karena terdapat sebagian siswa yang suka menunda-nunda mengerjakan tugas sekolah sehingga peneliti ingin meneliti lebih lanjut bagaimana pengaruh kontrol diri dan dukungan teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA Ma'arif NU Pandaan.

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA Ma'arif NU Pandaan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik siswa. terdapat pengaruh negatif signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa, dan juga pengaruh negatif signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik siswa. Dengan hasil tinjauan tersebut serta masih sedikit penelitian yang menjadikan satu ketiga variabel tersebut pada kalangan siswa SMA membuat peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul "Pengaruh Kontrol Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Ma'arif NU Pandaan".

Metode

Penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif inferensial, yaitu suatu bentuk penelitian yang melakukan analisis terhadap hubungan antar variabel dengan pengujian hipotesis[18].

Populasi Sampel dan Teknik Sampling

Populasi merupakan wilayah generalisasi suatu objek atau subyek dengan kualitas dan karakteristik tertentu yang telah diidentifikasi dan diambil kesimpulannya oleh peneliti[19]. Populasi dalam penelitian ini adalah siswa menengah atas yang sudah diketahui jumlah populasinya sebanyak 501 siswa, sampel dihitung dengan menggunakan software Raosoft Sampling sehingga didapatkan jumlah responden 218. Penelitian ini menggunakan Teknik Accidental sampling merupakan teknik pengambilan sampel yang memilih orang yang ditemukan secara acak. Oleh karena itu, pengambilan sampel acak didasarkan pada spontanitas, sampel dapat diambil dari siapa saja yang tidak sengaja bertemu dengan peneliti dan memiliki karakteristik yang sesuai[20]. Meskipun tidak menggunakan semua anggota populasi, hasil survey dapat di generalisasikan sebagai representasi populasi.

Instrumen Penelitian

Setelah data dikumpulkan menggunakan instrument penelitian hipotesis yang diharapkan diuji melalui analisis kuantitatif dan statistik, dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah diharapkan. Variabel pada penelitian ini terdiri dari satu variabel terikat yaitu prokrastinasi akademik dan variabel bebasnya adalah kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya. Instrumen penelitian yang digunakan telah diuji validitas dan reliabilitasnya sebelum digunakan dalam penelitian ini. Data yang diperoleh dari kuesioner diolah dengan menggunakan teknik analisis regresi linier berganda, dengan menghitung nilai koefisien regresi dan uji signifikansi untuk melihat pengaruh kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik. Dalam pemberian skor untuk aitem angket yang didalamnya terdapat pernyataan atau pertanyaan bersifat positif (favorable) dimulai dengan skor 4 – 3 – 2 – 1, dan negatif (unfavorable) dimulai dengan skor 1 – 2 – 3 – 4. Teknik pengumpulan data menggunakan, wawancara, observasi dan kuisioner yang menggunakan media google form dengan instrument skala likert dengan empat jawaban sebagai berikut: sangat sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS), penelitian ini menggunakan tiga skala pengukuran.

Alat Ukur Kontrol Diri

Penelitian ini menggunakan tiga skala pengukuran. Pertama adalah skala kontrol diri, disusun berdasarkan aspek-aspek kontrol diri menurut (Averill, 1973) yaitu behaviour control, cognitive control, desicional control dan memiliki 32 aitem yang memiliki 28 aitem valid dan 4 gugur dengan koefisien aitem valid bergerak dari 0,547-0,647 dan memiliki ralibilitas 0,919 [19].

Alat Ukur Dukungan Sosial Teman Sebaya

Kedua adalah skala dukungan sosial teman sebaya yang disusun berdasarkan aspek-aspek menurut Sarafino P, Edward dan Smith (2011:87) yaitu dukungan emosional, dukungan persahabatan, dukungan informasi, dukungan instumental dengan koefisien dan memiliki 25 aitem dengan 22 aitem valid dan 3 aitem gugur dengan koefisien aitem valid dari 0,437-0,669 dan memiliki ralibilitas 0,729 [21].

Alat Ukur Prokrastinasi Akademik

Ketiga adalah skala prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan aspek menurut Ferarri(1995) dengan kata lain penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas, keterlambatan atau kelambanan dalam menyelesaikan tugas, jarak waktu antara kinerja dan rencana, melakukan aktivitas tambahan yang menghibur, dan memiliki 60 aitem dengan 43 aitem valid dan 17 aitem gugur dengan koefisien aitem valid bergerak dari 0,437-0,669 dan memiliki ralibilitas 0,994[22].

Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul akan dilakukan pengolahan data menggunakan uji asumsi normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, uji heteroskedastisitas, dan uji hipotesis, serta melalui teknik analisis regresi berganda pada ketiga variabel dengan bantuan JASP versi 14 untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik.

Hasil dan Pembahasan**Hasil****1. Deskriptif Data Penelitian**

Data yang diperoleh dari penelitian ini diambil dengan cara menyebarkan kuisioner pada 218 siswa di Sma Ma'arif Nu Pandaan yang terdiri dari skala kontrol diri sebanyak 28 aitem, dukungan sosial teman sebaya sebanyak 22 aitem, dan prokrastinasi akademik sebanyak 43 aitem 29 April 2024. Berikut data demografis subjek digambarkan pada table 1

Tabel 1. Data Demografis subjek

Subjek	Jumlah	Persentase	Rata-Rata Variabel Kontrol Diri	Rata-Rata Variabel Dukungan Sosial Teman Sebaya	Rata-Rata Variabel Prokrastinasi Akademik
Jenis Kelamin					
Laki-laki	102	46,57%	80,912	60,137	100,853
Perempuan	116	5,96%	78,216	64,25	103,905
Rata-rata			79,47706	62,32569	102,4771
Kelas					
10 sma	136	62,10%	79,301	61,787	103,765
11 sma	82	37,44%	79,768	63,22	103,341
Rata-rata			79,47706	62,32569	102,4771
Usia					
15	23	10,50%	80,087	61,739	103,304
16	107	48,40%	79,252	69,773	103,374
17	73	33,33%	79,685	63,315	101,041
18	15	7,30%	79,133	62,333	101,08
Rata-rata			79,47706	62,32569	102,4771

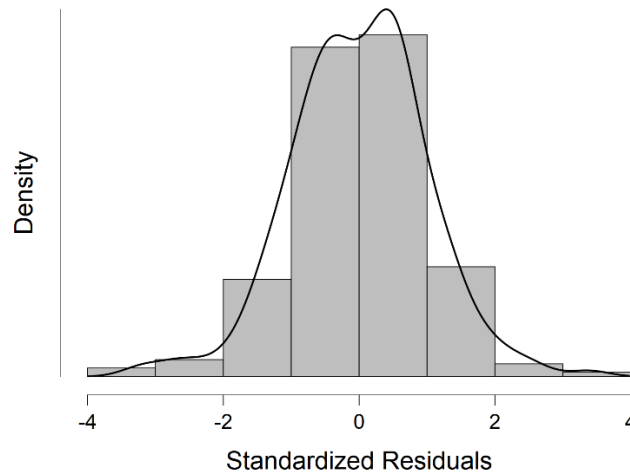
2. Uji Asumsi

Sebelum melakukan uji hipotesis, peneliti melakukan uji asumsi yang terdiri dari uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, dan uji homoskedastisitas. Uji ini dilakukan menggunakan bantuan JASP menunjukkan hasil berikut.

a. Uji Normalitas

Uji normalitas yang dilakukan dalam penelitian adalah tidak hanya bertujuan untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal saja tetapi juga untuk mengetahui apakah data yang dimiliki dapat membuat model dengan tepat dan berdistribusi normal[23]. Dari hasil olah data yang telah dilakukan, data dinyatakan berdistribusi normal berdasarkan uji normalitas terhadap Standardized Residual Histogram untuk kontrol diri, dukungan sosial teman sebaya, dan prokrastinasi akademik. Hasil uji normalitas variabel dapat dilihat dalam grafik berikut:

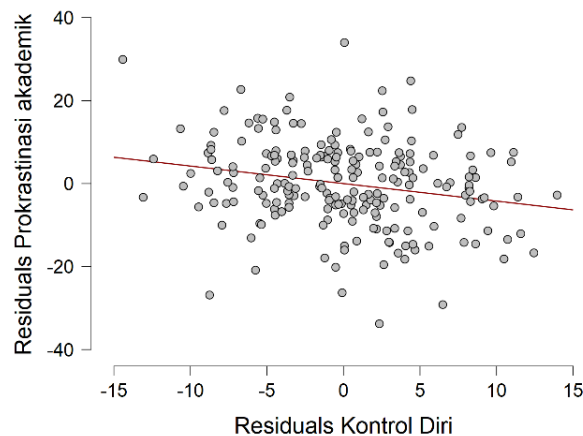
Gambar 1 . Hasil Uji Normalitas



b. Uji Linieritas

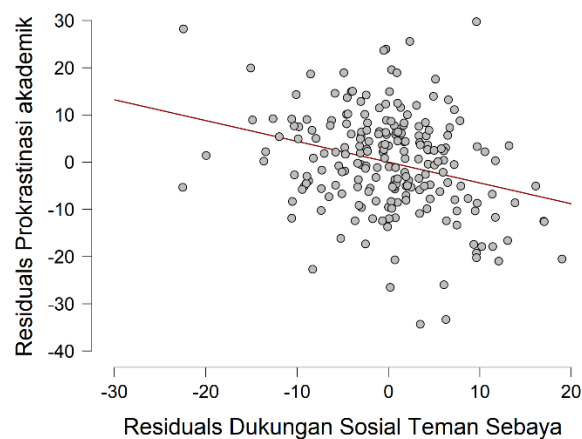
Uji linieritas bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara dua variabel atau lebih yang mempunyai hubungan yang linier atau tidak[24]. Biasanya digunakan sebagai persyaratan analisis korelasi ataupun regresi. Berdasarkan hasil dari gambar 2 dan 3, hasil uji linieritas kontrol diri, dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik menunjukkan hasil yang linier. Hal ini dikarenakan bahwa sebaran data menunjukkan gambar elip atau semakin mendekati garis linier.

Portal Regression Plots PA vs. KD



Gambar 2. Uji Linieritas Partial Regression Plot (Prokrastinasi akademik vs. Kontrol Diri)

PA vs. DSTS



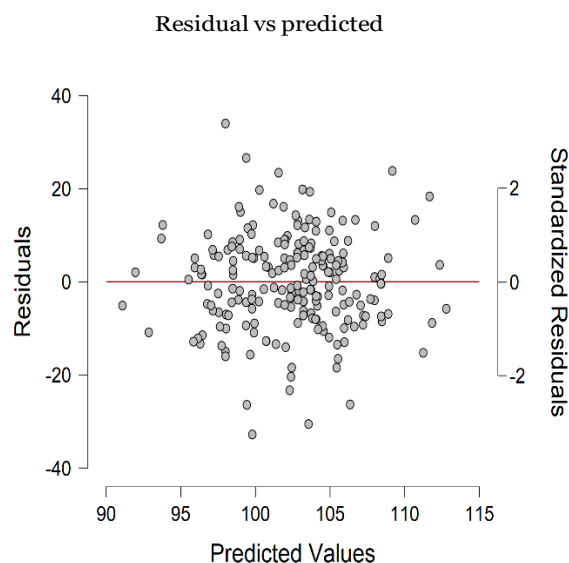
Gambar 3. Uji Linieritas Partial Regression Plot (Prokrastinasi akademik vs. Dukungan Sosial Teman Sebaya).

c. Uji Multikolinieritas

Dalam regresi berganda, uji multikolinearitas menunjukkan hubungan linear antara variabel independen. Menurut Ghozali Imam, model regresi yang baik tidak seharusnya menunjukkan korelasi antara variabel independen [25]. Model regresi yang baik seharusnya memiliki hubungan linear antara variabel independen. Persamaan fungsi antara variabel bebas dan variabel lainnya, dilakukan uji multikolinieritas. Model korelasi yang dapat dianggap bebas dari multikolinieritas jika nilai VIF (Faktor Inflasi Variabel) kurang dari 10,00 dan nilai T (Toleransi) lebih dari 0,10. Berikut adalah hasil dari uji multikolinieritas berdasarkan tabel di atas diperoleh nilai Tolerance sebesar 0,997 dan VIF sebesar $< 10,00$. Maka bisa disimpulkan jika tidak ditemukan multikolinieritas dari kedua variabel bebas dalam penelitian seperti dalam tabel 4.

d. Uji Homoskedastisitas

Uji homoskedastisitas adalah prosedur statistik yang digunakan untuk menguji apakah varians dari residual (kesalahan) dalam model regresi tetap konstan diseluruh rentang nilai variabel independen. Homoskedastisitas adalah ketika nilai variabel independen berubah [23]. Terlihat pada gambar 4 bahwa garis landai, artinya residual disini tidak dipengaruhi oleh variabel-variabel lain. Scatter plotnya acak dan tidak membentuk suatu pola tertentu sehingga bisa disimpulkan bahwa uji homoskedastisitas terpenuhi. Berdasarkan hasil uji homoskedastisitas pada Residuals Plot untuk Prokrastinasi Akademik dengan Kontrol Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya yang menunjukkan data terdistribusi dengan acak yang seimbang dan dinyatakan bahwa asumsi homoskedastisitas terpenuhi. Analisis hasil uji homoskedastisitas pada Residuals Plot terdapat pada Gambar 4



Gambar 4. Uji Homoscedastitas

3. Uji Hipotesis

a. Uji Hipotesis Pertama

Uji hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA Ma'arif NU Pandaan. Hasil pengujian hipotesis melalui metode analisis regresi linier berganda dengan menggunakan aplikasi JASP versi 14 menunjukkan bahwa $F_{16,239}$, $p < 0,001$ sebagaimana ditunjukkan dalam tabel 3 menunjukkan bahwa hipotesis diterima. Artinya bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA Ma'arif NU Pandaan.

Uji hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA Ma'arif NU Pandaan pada tabel 4, nilai $T = -3,380$ menunjukkan bahwa koefisien variabel independen memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen. Ini berarti bahwa variabel independen tersebut berkontribusi secara substansi dan menjelaskan variasi variabel dependen. Lalu nilai $p = < 0,001$ menunjukkan bahwa koefisien variabel independen secara statistik, berarti ada bukti yang cukup untuk menyatakan bahwa variabel independen memiliki pengaruh terhadap variabel dependen.

Uji hipotesis ketiga dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA Ma'arif NU Pandaan. Pada tabel 4 nilai $T = -4,381$ menunjukkan bahwa koefisien variabel independen memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen. Ini berarti variabel independen tersebut berkontribusi secara substansi dalam menjelaskan variasi variabel dependen. Lalu nilai $p = < 0,001$ menunjukkan bahwa koefisien variabel independen signifikan secara statistik, berarti ada bukti yang cukup menyatakan bahwa variabel independen memiliki pengaruh signifikan terhadap variabel dependen. Hal ini menunjukkan bahwa H_1 diterima yang berarti terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik.

Tabel 2. Hasil Uji F pada Uji Hipotesis pertama

Model Summary - Prokrastinasi akademik

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
H ₀	0.000	0.000	0.000	10.777
H ₁	0.362	0.131	0.123	10.091

Tabel 3. Uji Regresi.

ANOVA

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H ₁ Regression	3307.434	2	1653.717	16.239	< .001
Residual	21894.951	215	101.837		
Total	25202.385	217			

b. Uji Hipotesis Kedua dan Ketiga

Uji hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Ma'arif NU Pandaan, bisa dilihat pada tabel dibawah ini , diketahui bahwa kontrol diri memiliki peran sebesar 5% terhadap prokrastinasi akademik. Uji hipotesis ketiga dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Ma'arif NU Pandaan, berdasarkan tabel 5 diketahui bahwa variabel dukungan sosial teman sebaya pengaruh sebesar 8,1% terhadap variabel prokrastinasi akademik.

c. Persamaan Regresi

Setelah melakukan data perhitungan data penelitian menggunakan JASP maka didapatkan hasil persamaan regresi dengan analisis jalur sebagai berikut:

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2 \quad Y = 163.506 - 0,422X_1 - 0,440X_2$$

163.506 adalah nilai konstanta, artinya apabila variabel kontrol diri dan prokrastinasi akademik = 0, maka nilai awal prokrastinasi akademik 163.506. Nilai koefisien dari kontrol diri yaitu 0,422 (p<, 001). Ini menunjukkan hipotesa minor pertama diterima yang artinya terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik yang artinya setiap peningkatan satu point dalam kontrol diri akan mengurangi prokrastinasi akademik sebesar 0,422, dan nilai koefisien dari dukungan sosial teman sebaya yaitu 0,440 yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik yang mempunyai arti setiap peningkatan satu point dalam dukungan sosial teman sebaya akan mengurangi prokrastinasi akademik sebesar 0,440.

Tabel 4. Persamaan Regresi X₁, X₂, dan Y

Coefficients								
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
H ₀	(Intercept)	102.477	0.730		140.399	< .001		
H ₁	(Intercept)	163.506	11.449		14.282	< .001		
	Kontrol Diri	-0.422	0.125	-0.215	-3.380	< .001	0.997	1.003
	Dukungan Sosial Teman Sebaya	-0.440	0.101	-0.279	-4.381	< .001	0.997	1.003

d. Sumbangan Efektif Variabel Independen dalam Penelitian

Untuk mengetahui sumbangan efektif dari masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel 4 di atas. Variabel kontrol diri memberikan sumbangan efektif terhadap variabel prokrastinasi akademik sebesar 5% dan variabel dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan efektif terhadap variabel prokrastinasi akademik sebesar 8,1%. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya memberikan sumbangan terbesar terhadap prokrastinasi akademik.

Tabel 5 Hasil Uji Hipotesis Kedua Ketiga, dan Sumbangan Efektif

Variabel	Koefisien regresi (β)	Koefisien regresi (R_{xy})	R^2	Sumbangan Efektif
Kontrol Diri	-0,215	-0,232	0,131	5%
Dukungan Sosial Teman Sebaya	-0.279	-0.292		8,1%

B. Pembahasan

Penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA Ma'arif NU Pandaan. Nilai $F_{16.239}$ dengan nilai taraf signifikan $p < 0.001$ ditentukan berdasarkan hasil uji hipotesa yang menunjukkan bahwa H_1 diterima dan H_0 ditolak yang menunjukkan adanya pengaruh kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik. Untuk mengetahui kontribusi efektif variabel dari independent terhadap variabel dependent yaitu dengan mengetahui nilai R 0,362 dan nilai R^2 0,131 yang mempunyai arti varians dari prokrastinasi akademik bisa dijelaskan dengan variabel kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya sebesar 13,1% dan 86,9% sisanya dipengaruhi oleh faktor diluar penelitian ini.

Untuk melihat apakah masing-masing variabel independent mempunyai pengaruh dengan variabel dependent, jika dilihat dari variabel kontrol diri itu sendiri jika siswa mempunyai kontrol diri yang rendah bisa mengakibatkan munculnya perilaku prokrastinasi akademik [11]. Siswa yang memiliki kontrol diri rendah mungkin akan menunda-nunda tugas sekolah karena implusif, lebih menyukai perilaku beresiko, dan cenderung berpikir sempit [26]. Sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Azalia dkk. [27] menunjukkan korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dengan korelasi antara variabel kontrol diri dengan prokrastinasi akademik adalah $r_{hitung} -0,618 > r_{tabel} 0,625$, yang mempunyai arti apabila memiliki kontrol diri yang rendah maka prokrastinasi akademik semakin tinggi dan begitupun sebaliknya.

Hubungan antara pandangan tentang dukungan sosial dari teman sebaya juga berkontribusi pada siswa menjadi lebih lambat dalam belajar. Selain itu, dijelaskan bahwa salah satu komponen luarnya adalah pengaruh lingkungan sekitar. Tingkat prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh lingkungan belajar dengan pengawasan siswa yang rendah atau tinggi. Tidak hanya dukungan orang tua tetapi juga prokrastinasi akademik dipengaruhi secara signifikan oleh dukungan teman sebaya [28]. Siswa yang memiliki teman sebaya yang mendukung memiliki pengalaman hidup yang lebih baik, harga diri yang lebih tinggi, dan pandangan hidup yang lebih positif, yang membantu mereka menyelesaikan pendidikan mereka dengan baik [29].

Studi ini dilakukan oleh Hakim dan Widyarini dengan menggunakan metode analisis korelasi product momen. Nilai korelasi adalah -0,513 dan nilai signifikansi adalah 0,001, hipotesis bahwa ada korelasi negatif antara prokrastinasi akademik dan dukungan sosial diterima jika nilainya adalah 0.01. Data menunjukkan bahwa tingkat sosial yang lebih tinggi dikaitkan dengan tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah, dan sebaliknya, berlaku sebaliknya: tingkat dukungan sosial yang lebih rendah dikaitkan dengan tingkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi [30]. Selanjutnya, Cahyanti melakukan penyelidikan. Hasil F_{hitung} (3,653) lebih besar daripada F_{tabel} (3,041) (p 0,028 <) 0.05. Ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diterima, dukungan sosial, dan kontrol diri sangat berkaitan dengan prokrastinasi akademik [31].

Pada masa peralihan remaja menuju masa dewasa awal, mereka seharusnya bisa menyeimbangkan kontrol diri dengan dukungan sosial. Dukungan sosial ini termasuk yang diberikan oleh keluarga, teman sebaya, dan orang-orang di sekitar mereka. Hal ini dapat memengaruhi kemampuan remaja untuk membuat keputusan yang baik untuk masa depan mereka [9]. Dengan demikian, studi ini menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik mungkin berasal dari faktor internal seperti kontrol diri yang tinggi dan faktor eksternal seperti dukungan sosial dari teman sebaya. Pada unsur pengendalian diri, siswa harus mampu mengendalikan tindakannya karena mampu memikirkan apa yang baik dan buruk bagi dirinya serta konsisten dengan konsekuensi yang dilakukan oleh pendirian pribadinya [32].

Mengenai komponen dukungan teman sebaya, dukungan sosial didefinisikan sebagai informasi verbal atau non-verbal, nasihat, bantuan praktis atau tindakan yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan masalah dalam lingkungan sosial. Dapat memberikan manfaat emosional atau mempengaruhi perilaku penerima [11]. Ada korelasi yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan dukungan sosial teman sebaya pada siswa kelas X dan IX SMA Ma'arif NU Pandaan dengan taraf rendah

Berdasarkan hasil yang dilakukan bahwa secara bersama-sama kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik, serta dalam penelitian ini terdapat Perbedaan dengan penelitian lain, bahwa penelitian ini mempertimbangkan adanya pengaruh kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik dan sejauh ini belum ada penelitian yang mencakup tiga variabel secara bersamaan. Studi sebelumnya hanya melihat pengaruh kontrol diri dan prokrastinasi akademik atau dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademi.

Adapun limitasi atau keterbatasan dalam penelitian ini yaitu penelitian ini menggunakan Google Forms untuk mengelola survei secara online dan mendistribusikan cakupan survei kepada responden secara offline. Pembagian skala penelitian ini juga dilakukan secara langsung, namun karena keterbatasan waktu, kurangnya komunikasi dengan subjek, dan peneliti mempertimbangkan faktor lain yang dapat mempengaruhi hasil penelitian seperti faktor fisik ataupun keadaan psikologis subjek. Untuk aspek lainnya terdapat beberapa indikator yang identik dengan aspek sebelumnya, sehingga kurangnya ketelitian peneliti pada menjelaskan ruang lingkup penelitian.

Simpulan

Penelitian ini menunjukkan pentingnya kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya pada lingkungan sekolah agar terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik. Kontrol diri mempunyai pengaruh positif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik, kontrol diri berpengaruh bagi keberhasilan belajar siswa dan kepribadian siswa. Jika seseorang mempunyai kontrol diri yang tinggi kemungkinan adanya sifat prokrastinasi akademik semakin rendah. Untuk mendapatkan rasa nyaman terhadap orang lain melalui penghargaan dan perawatan, dukungan sosial teman sebaya sendiri adalah dukungan yang diberikan teman dekat melalui kasih sayang, empati, perhatian, dan informasi tentang apa yang harus dilakukan remaja untuk bersosialisasi dengan lingkungannya dengan baik.

Penelitian ini menyimpulkan bahwa adanya kontribusi dan pengaruh kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik. Oleh karena itu kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dapat memprediksi prokrastinasi akademik. Dari hasil ini menunjukkan bahwa Ho ditolak dan H1 diterima dengan pengertian bahwa kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya yang dimiliki oleh siswa SMA Ma'arif NU Pandaan tinggi maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dimiliki siswa, begitupun sebaliknya. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah memanfaatkan faktor lain yang lebih dominan dan mempengaruhi prokrastinasi akademik. Selain itu, survei juga dapat dilakukan sepenuhnya secara offline, sehingga anda dapat berkomunikasi secara langsung, melakukan observasi, dan memperhatikan faktor-faktor yang mungkin memengaruhi subjek anda saat memasukkan data.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih terutama disampaikan kepada Tuhan Yang Maha Esa, atas berkat kuasanya peneliti diberikan kemudahan dan kelancaran dalam menyelesaikan penelitian ini dan kemudian kepada para responden sekolah menengah atas (SMA) Ma'arif NU Pandaan yang telah mengisi kuisioner penelitian ini dan dapat berkontribusi dengan membantu jalannya penelitian. Serta semua pihak yang sudah turut serta membantu peneliti baik secara langsung maupun tidak langsung dan selalu memberikan dukungan kepada peneliti

References

1. A. M. Khairi, 'Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah IAIN Surakarta Jln. Pandawa Pucangan kartasura Sukoharjo, Jawa Tengah', 2018.
2. B. Laia et al., 'Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri Di Kabupaten Nias Selatan', vol. 5, no. 1, 2022.
3. M. E. B. Firmansyah, W. Kusdaryani, and F. W. Lestari, 'Hubungan Antara Kontrol Diri dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 14 Kota Semarang', *joe*, vol. 5, no. 4, pp. 12738–12751, Mar. 2023, doi: 10.31004/joe.v5i4.2262.
4. Suryadi, 'Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di Sma Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta', 2017.
5. S. R. Fauziyah, 'Dampak Prokrastinasi Akademik Siswa Mts Negeri 8 Jember Dalam Pembelajaran Tatap Muka Pasca Pandemi Covid -19', 2023.
6. M. N. I. Burhan, D. Herman, S. Pd, and M. Si, 'Perilaku Promrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar', 2019.
7. B. Permana, 'Gambaran Promrastinasi Akademik Siswa Sma Darul Falah Cililin', *J.Fokus*, vol. 2, no. 3, p. 87, May 2019, doi: 10.22460/fokus.v2i3.4498.
8. H. Rifqa and D. Sukma, 'Hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada siswa', *CHR*, vol. 1, no. 1, Jul. 2023, doi: 10.24036/000753chr2023.
9. Mukhammad Syafi'i, 'Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang Skripsi', 2022.
10. S. Salmi, R. Hariko, and A. Afdal, 'Hubungan kontrol diri dengan perilaku bullying siswa', *Counsellia*, vol. 8, no. 2, p. 88, Nov. 2018, doi: 10.25273/counsellia.v8i2.2693.
11. Rizky Septyan Rachmawan, Dewi Mahastuti, and Andi Maulida Rahmania, 'Kontrol Diri, Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir', *JPP*, pp. 62–77, Nov. 2021, doi: 10.30649/jpp.v4i2.62.
12. Rahmania, 'Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di Smp Negeri 1 Tenete Riaja', 2019.
13. J. Hartati, W. Achadi, and M. M. Naufa, 'Hubungan Prokrastinasi dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam FITK UIN Raden Patah Palembang', 2022.
14. Y. A. Saputro and R. Sugiarti, 'Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Konsep Diri terhadap Penyesuaian Diri pada Siswa SMA Kelas X', vol. 5, 2021.
15. K. C. Oktaviani and D. K. Dewi, 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Motivasi Belajar Siswa SMA X Selama Pembelajaran Daring', vol. 8, 2021.
16. J. R. Akerina and D. H. Wibowo, 'Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa', 2022.
17. S. Pradinata and J. D. Susilo, 'Prokrastinasi Akademik dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya', vol. 4, 2016.
18. T. D. Soesilo, 'Penelitian Inferensial dalam Bidang Pendidikan', 2018.
19. Reza Anggis Arfian, 'Kontrol Diri Sebagai Prediktor Perilaku Membolos Pada Remaja', 2021.
20. Akhmad Fauzy, 'Metode Sampling', 2019.
21. Hasanatul Arni Rangkuti, 'Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Dalam Pemilihan Studi Lanjut Pad Peserta

- Didik Sma Islam Al-Fatah Kota Jambi', 2023.
22. Sri Muliana, 'Efektivitas Teknik Self Manajement untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa SMA NEGERI 4 ACEH', 2020.
 23. M. Goss-Sampson, Statistical Analysis in JASP - A Students Guide v0.10.2. figshare, 2019, p. 4932317 Bytes. doi: 10.6084/M9.FIGSHARE.9980744.
 24. Cruisietta Kaylana Setiawan and Sri Yanthy Yosepha, 'Pengaruh Green Marketing dan Brand Image Terhadap Keputusan Pembelian Produk The Body Shop Indonesia (Studi Kasus Pada Followers Account Twintter)', m-pu.v10i1, vol. 10, no. 1, Jan. 2020, doi: 10.35968/m-pu.v10i1.371.
 25. E. Yaldi et al., 'Penerapan Uji Multikolinieritas dalam Penelitian Manusia Sumber daya Manusia', JUMANAGE, vol. 1, no. 2, pp. 94–102, Jul. 2022, doi: 10.33998/jumanage.2022.1.2.89.
 26. T. Astika, S. Zulaihati, and A. Sumiati, 'Hubungan Kontrol Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMK Akuntansi di Jakarta Timur', Jurnal Ilmu Pendidikan, 2021.
 27. N. Azalia, M. Rosra, and R. E. Andriyanto, 'Hubungan Self Control Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan 2016', 2016.
 28. Pratiwi Marisa Latief, 'Hubungan antara Persepsi Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI Di Sma Negeri 1 Prambanan', 2015.
 29. D. Z. Kristy, 'Manajemen Waktu, Dukungan Sosial, dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA', IJGC, vol. 8, no. 1, pp. 49–54, Jun. 2019, doi: 10.15294/ijgc.v8i1.27736.
 30. A. R. Hakim and N. Widyarini, 'International Journal of Research Publications', 2018.
 31. Reni Oktaviana Cahyanti, 'Hubungan Self Control dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa'.
 32. Elizabeth B. Hurlock, 'Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan sepanjang Rentan Kehidupan)', Edisi ke lima., 2015.