

# PERAN KONFORMITAS TEMAN SEBAYA DAN KONTROL DIRI DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Noor Lailaa, Achmad Dwityanto  
Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Surakarta

## ABSTRAK

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui peran konformitas teman sebaya dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi UMS, untuk menguji sumbangan efektif masing-masing variabel dan untuk menguji sumbangan efektif masing-masing aspek tiap variabel bebas. Metode penelitian menggunakan kuantitatif, sampel penelitian berjumlah 150 mahasiswa. alat pengumpulan data menggunakan angket tertutup. Teknik sampling yang digunakan yaitu *purposive sampling*. Kriteria telah ditentukan peneliti yaitu mahasiswa aktif fakultas psikologi angkatan 2019-2022. Analisis data menggunakan Teknik regresi linier berganda. Berdasarkan hasil penelitian terdapat peran yang sangat signifikan antara variabel konformitas dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Dengan nilai  $F = 168.483$  dan nilai sig (1-tailed  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ )). Terdapat peran positif sangat signifikan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik dengan nilai  $t = 10.732$  dan sig (1 tailed  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ )). Terdapat peran negatif sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dengan nilai  $t = -12.986$  dan sig (1 tailed  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ )). Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa terdapat peran konformitas dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil sumbangan efektif masing-masing variabel bebas yaitu konformitas dengan prokrastinasi akademik memberikan SE sebesar 29,1% dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik memberikan SE sebesar 41,8%. Hasil sumbangan efektif masing-masing aspek pada variabel konformitas yang memberikan SE tertinggi pada aspek normatif sedangkan variabel kontrol diri yang memberikan SE tertinggi pada aspek kontrol perilaku.

**Kata kunci :** konformitas, kontrol diri, dan prokrastinasi akademik

## ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the role of peer conformity and self-control with academic procrastination in UMS psychology faculty students, to test the effective contribution of each variable and to test the effective contribution of each aspect of each independent variable. The research method uses quantitative, the research sample is 150 students. data collection tool using a closed questionnaire. The sampling technique used is purposive sampling. The criteria have been determined by researchers, namely active students of the psychology faculty class of 2019-2022. Data analysis using multiple linear regression technique. Based on the research results, there is a very significant role between conformity and self-control variables with academic procrastination. With an  $F$  value =  $168,483$  and a sig (1-tailed  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ )). There is a very significant positive role between conformity and academic procrastination with a  $t = 10,732$  and sig (1 tailed  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ )). There is a very significant negative role between self-control and academic procrastination with a value of  $t = -12,986$  and sig (1 tailed  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ )). From these results it can be said that there is a role of conformity and self-control with academic procrastination in students. The results of the effective contribution of each independent variable are conformity with academic procrastination giving SE of 29.1% and self-control with academic procrastination giving SE of 41.8%. gives the highest SE on the normative aspect while the self-control variable gives the highest SE on the behavioral control aspect.

**Keywords:** conformity, self-control, and academic procrastination

## **1. PENDAHULUAN**

Mahasiswa harus bisa mengatur waktunya dengan baik agar tidak terjebak dengan penumpukan tugas perkuliahan sehingga membuat mahasiswa mengerjakan tugas dibatas waktu akhir pengumpulan tugas. Penundaan yang kerap dilakukan oleh mahasiswa dalam mengerjakan tugas-tugasnya sering disebut dengan istilah prokrastinasi. Perilaku menunda mengerjakan tugas dalam dunia pendidikan merupakan sesuatu yang sering terjadi, perilaku ini umumnya dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa (Chotimah & Nurmufida, 2020). Kebanyakan orang yang suka menunda pekerjaan sering merasa bahwa mereka kesulitan dalam mengikuti jadwalnya karena kurang dalam mengendalikan dirinya (Zhao et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Wulandari, Umaroh, dan Mariskha (2020) menemukan bahwa 12 individu (16,4%) menunjukkan prokrastinasi yang sangat tinggi, 67 individu (20,9%) menunjukkan prokrastinasi yang tinggi, 165 individu (51,6%) menunjukkan prokrastinasi yang sedang, 73 individu (22,8%) menunjukkan prokrastinasi yang rendah, dan 3 individu (9%) menunjukkan prokrastinasi yang sangat rendah. Dalam penelitian yang berbeda yang dilakukan oleh Nasution, Uyun, dan Erlita (2021), para peneliti menemukan bahwa 13% siswa termasuk dalam kategori rendah, 68% siswa termasuk dalam kategori sedang, dan 17% siswa termasuk dalam kategori tinggi. Setelah itu, penelitian tambahan dilakukan oleh Nisa et al (2019). Diketahui bahwa 53,4% responden (39 responden) memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, 23,4% responden (26 responden) tergolong sedang, dan 11,0% responden (8 responden) tergolong rendah.

Dari gambaran fenomena dan penelitian sebelumnya dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa tergolong tinggi. Penundaan dapat disebabkan oleh sejumlah keadaan, termasuk terlalu percaya diri pada bakat sendiri, gangguan, tekanan sosial, kurangnya inisiatif, kemalasan, dan manajemen waktu yang buruk (Haryanti & Santoso, 2020). Terdapat empat faktor prokrastinasi (Burka & Yuen (dalam Neidi, 2019) Faktor yang pertama adalah emosional yang mencakup kontrol diri, kekhawatiran, ingatan, tujuan, dan tekanan. Faktor kedua, manajemen waktu, individu yang melakukan prokrastinasi memiliki bayangan ketika melihat waktu sebagai lawannya untuk melakukan hal lain. Faktor ketiga yaitu faktor biologis yang mencakup otak bisa berupa pikiran tubuh dan juga genetis. Faktor terakhir adalah hubungan interpersonal seseorang seperti konformitas teman sebaya.

## **2. METODE**

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional, guna menunjukkan korelasi antar 3 variabel. Dalam penelitian ini menggunakan tiga variabel

antara lain: variabel bebas (X1) konformitas teman sebaya, variabel bebas (X2) kontrol diri dan variabel tergantung (Y) prokrastinasi akademik. penelitian berupa skala prokrastinasi akademik, skala konformitas dan skala kontrol diri. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku individu dalam mengulur waktu untuk melakukan pekerjaan dan kegiatan akademik, tindakan tersebut berulang kali dilakukan dengan sengaja. Penyusunan skala prokrastinasi akademik menggunakan teori Ferrari, Johnson, McCown (1995) yang terdiri dari penundaan, keterlambatan, kesenjangan dan melakukan aktivitas lain. Konformitas merupakan suatu keadaan individu yang ingin dilihat secara sama seperti norma yang ada di dalam kelompok hal tersebut agar individu terhindar dari perasaan takut pada penolakan, terkucilkan, serta individu merasakan perasaan diterima oleh kelompok. Penyusunan skala konformitas menggunakan teori Myers (2005) terdiri dari pengaruh sosial normatif dan pengaruh sosial informasional. Kontrol diri adalah suatu kesanggupan yang dimiliki oleh seseorang dalam melihat serta peka pada keadaan sekitar dan memiliki kecakapan untuk mengelola serta mengontrol tindakan sesuai dengan keadaan yang sedang dihadapi sebagai acuannya dalam melakukan tindakan. Penyusunan skala kontrol diri menggunakan teori Averill (1973) yang terdiri dari kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol kepuasan.

### **3. HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Surakarta. Pada penelitian ini melibatkan mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta sebanyak 150 mahasiswa. Berdasarkan hasil dari kuesioner yang telah disebar oleh peneliti menggunakan google form di dapatkan responden sebanyak 150 mahasiswa fakultas Psikologi UMS yang terdiri dari 18,7% berjenis kelamin laki-laki dan 81,3% berjenis kelamin perempuan, kemudian 19,3% berasal dari angkatan 2019, 16,7% dari angkatan 2020, 32% dari angkatan 2021 dan 32% dari angkatan 2022 dengan rentang usia antara 19 sampai 23 tahun.

#### **3.1 Uji Asumsi**

Dari hasil uji normalitas menggunakan test of normality *Kolmogorov-Smirnov*, dikatakan normal apabila nilai  $Sig.>0.05$  yang dapat dilihat dari nilai *Asymp. Sig (2-Tailed)* dari hasil pengujian normalitas diperoleh nilai 0.812 maka dapat disimpulkan bahwa variable-variable tersebut berdistribusi dengan normal. Dari hasil uji asumsi linieritas dikatakan linier apabila nilai *signifikansi linierity*  $p<0.05$  atau nilai dari *deviation of linierity* ( $p>0.05$ ) dari hasil pengujian linieritas pada variabel prokrastinasi akademik dengan konformitas memperoleh nilai *signifikansi linierity* 0.000, yang artinya variabel prokrastinasi akademik dan konformitas memenuhi syarat linier. Kemudian pada variabel prokrastinasi akademik dengan kontrol diri

memperoleh nilai *signifikansi linierity* 0.000, yang artinya variabel prokrastinasi akademik dan kontrol diri juga memenuhi syarat linier.

Dari hasil uji multikolinearitas antara variabel independen (konformitas dan kontrol diri) dengan variabel dependen (prokrastinasi akademik) agar dikatakan tidak ada multikolinearitas nilai VIF harus  $<10$  dan nilai tolerance  $>0.10$ . berdasarkan hasil pengujian multikolinearitas diperoleh nilai VIF sebesar 1.026 dan nilai tolerance 0,974 Maka dari data tersebut dapat disimpulkan bahwa variabel konformitas dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik tidak terjadi masalah multikolinearitas. Uji heterokedastisitas pada penelitian ini menggunakan chart scatterplot, pada gambar di atas titik-titik menyebar dan tersebar disekitar 0 sehingga memenuhi syarat tidak terjadi heterokedastisitas

### **3.2 Uji Hipotesis**

Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis agresi linier berganda. Hasil uji hipotesis mayor pada penelitian ini dinyatakan diterima, hal ini dibuktikan dengan nilai  $F=168.483$  dengan sig (1-tailed  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa ada peran yang sangat signifikan antara variabel konformitas dan kontrol diri dengan variabel prokrastinasi akademik. Pada hipotesis minor, hubungan konformitas dengan prokrastinasi akademik memperoleh nilai  $t=10.732$  dengan sig (1-tailed) sebesar  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ) berarti menunjukkan peran positif yang sangat signifikan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik, artinya hipotesis minor yang pertama diterima. Lalu pada hipotesis minor hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik memperoleh nilai  $t=-12.986$  dengan sig (1-tailed) sebesar  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), berarti menunjukkan peran negatif yang sangat signifikan antara variable kontrol diri dengan prokrastinasi, yang berarti hipotesis minor kedua diterima.

### **3.3 Sumbangan Efektif**

Dalam penelitian ini sumbangan efektif yang digunakan untuk mengetahui besarnya kontribusi masing-masing aspek dan variabel. Sumbangan efektif konformitas (X1) dan kontrol diri (X2) dengan prokrastinasi akademik (Y) sebesar  $R^2=70\%$ . penelitian ini memberikan pengaruh sebesar 70% terhadap variabel dependen dengan rincian konformitas berperan sebanyak 29,1% dan kontrol diri berperan sebesar 40%.

Peneliti juga melakukan analisis crossproduct yang memiliki tujuan untuk memberikan sumbangan efektif masing-masing aspek pada tiap variabel independen terhadap variabel dependen. Pada variabel konformitas memberikan pengaruh 29,1% terhadap variabel prokrastinasi akademik, dengan rincian aspek normatif berperan sebesar 20%, aspek

informasional berperan sebesar 9,1% dapat ditarik kesimpulan pada variabel konformitas yang memberikan sumbangan efektif paling terbesar pada aspek normatif.

Kemudian pada variabel kontrol diri memberikan pengaruh 41% terhadap variabel prokrastinasi akademik, dengan rincian aspek kontrol perilaku berperan sebesar 25,3%, aspek kontrol kognitif berperan sebesar 12% dan aspek kontrol kepuasan sebesar 4,5% dapat ditarik kesimpulan pada variabel kontrol diri yang memberikan sumbangan efektif paling terbesar pada aspek kontrol perilaku.

### **3.4 Kategorisasi**

Kategorisasi setiap variabel dilakukan dengan membandingkan antara rerata hipotetik yang hasilnya diperoleh dari perhitungan SPSS. Variabel prokrastinasi akademik besaran mean empiric sebesar 64 masuk ke dalam kategori sedang, mean hipotetik sebesar 61 masuk ke dalam kategori sedang. Berdasarkan kategorisasi pada variabel prokrastinasi akademik dapat diperoleh hasil diantaranya 16 orang (11%) termasuk dalam kategori sangat rendah, 26 orang (17%) termasuk dalam kategori rendah, 60 orang (40%) termasuk dalam kategori sedang, 37 orang (25%) termasuk dalam kategori tinggi, dan 11 orang (7%) termasuk dalam kategori sangat tinggi. Maka dapat ditarik kesimpulan sebagian besar prokrastinasi akademik pada mahasiswa tergolong sedang.

Variabel konformitas mempunyai besaran mean empiric sebesar 42 masuk ke dalam kategori sedang, mean hipotetik sebesar 39 masuk ke dalam kategori sedang. Berdasarkan kategorisasi pada variabel konformitas dapat diperoleh hasil diantaranya 13 orang (9%) termasuk dalam kategori sangat rendah, 36 orang (24%) termasuk dalam kategori rendah, 49 orang (33%) termasuk dalam kategori sedang, 37 orang (25%) termasuk dalam kategori tinggi, dan 15 orang (10%) termasuk dalam kategori sangat tinggi. Maka dapat ditarik kesimpulan sebagian besar konformitas pada mahasiswa tergolong sedang.

Variabel kontrol diri memiliki besaran mean empiric sebesar 68 masuk ke dalam kategori sedang, mean hipotetik sebesar 64 masuk ke dalam kategori sedang. Berdasarkan kategorisasi pada variabel kontrol diri dapat diperoleh hasil diantaranya 14 orang (9%) termasuk dalam kategori sangat rendah, 33 orang (22%) termasuk dalam kategori rendah, 57 orang (38%) termasuk dalam kategori sedang, 35 orang (23%) termasuk dalam kategori tinggi, dan 11 orang (7%) termasuk dalam kategori sangat tinggi. Maka dapat ditarik kesimpulan sebagian besar kontrol diri pada mahasiswa tergolong sedang.

Berdasarkan hasil analisis regresi linier berganda hipotesis mayor pada penelitian ini dinyatakan diterima, hal ini dibuktikan dengan nilai  $F=168.483$  dengan sig (1-tailed  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), dari hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa peran yang sangat signifikan antara

variabel konformitas dan kontrol diri dengan variabel prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Lubis et al (2023) yang menghasilkan konformitas mempengaruhi prokrastinasi akademik secara positif signifikan pada mahasiswa salah satu Universitas Swasta yang berada di kota Medan. Penelitian lain yang sudah dilakukan oleh Mudalifah dan Madhuri (2019) yang menghasilkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik.

Hasil hipotesis minor antara konformitas teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada penelitian ini dinyatakan diterima, dimana hasil hipotesis menunjukkan nilai  $t=10.732$  dengan sig (1-tailed) sebesar  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), sehingga dapat dikatakan antara variabel konformitas dengan prokrastinasi akademik memiliki peran positif sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Sjamsuar, Harifuddin, dan Lamada (2022) diketahui bahwa variabel konformitas dan prokrastinasi memiliki hubungan positif. Selanjutnya, hasil hipotesis minor hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada penelitian ini dinyatakan diterima, dimana hasil hipotesis menunjukkan nilai  $t$  pada variabel kontrol diri dengan prokrastinasi akademik sebesar  $t=-12.986$  dengan sig (1-tailed) sebesar  $p=0,000$  ( $p<0,05$ ), sehingga juga dapat dikatakan antara variabel kontrol diri dengan prokrastinasi akademik memiliki peran yang negatif dan signifikan. Hal tersebut sesuai dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Menurut temuan penelitian yang telah dilakukan oleh Rahayu dan Juniarly (2020), telah dibuktikan bahwa terdapat hubungan negatif yang substansial antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik (Y) memiliki hasil Rerata Empirik (RE) sejumlah 64 dan Rerata Hipotetik (RH) 61. Pada kategorisasi variabel prokrastinasi akademik tersebut menunjukkan bahwa 11 orang (7%) termasuk dalam kategori sangat tinggi, 37 orang (25%) termasuk dalam kategori tinggi, 60 orang (40%) termasuk dalam kategori sedang, 26 orang (17%) termasuk dalam kategori rendah dan 16 orang (11%) termasuk dalam kategori sangat rendah. Hal tersebut mendukung pernyataan pada penelitian Khoirunnisa et al (2021) secara umum mahasiswa ketika menyelesaikan tugas akhirnya kerap melakukan prokrastinasi atau penundaan, penundaan yang dilakukan oleh mahasiswa ini berupa ketidaktepatan waktu sehingga menimbulkan adanya perbedaan antara perilaku dan niat dalam melakukan aktivitas.

Konformitas (X1) memiliki hasil Rerata Empirik (RE) sejumlah 42 dan Rerata Hipotetik (RH) 39. Pada kategorisasi variabel konformitas tersebut menunjukkan bahwa 15 orang (10%) termasuk dalam kategori sangat tinggi, 37 orang (25%) termasuk dalam kategori tinggi, 49 orang (33%) termasuk dalam kategori sedang, 36 orang (24%) termasuk dalam

kategori rendah dan 13 orang (9%) termasuk dalam kategori sangat rendah. Hal tersebut sesuai dengan penelitian Azizah & Kardiyem (2020) salah satu kondisi yang dapat menimbulkan stimulus bisa menjadi penguatan perilaku pada individu yang dipengaruhi oleh kelompoknya, perubahan perilaku yang terjadi ini kerap dikenal dengan konformitas.

Kontrol diri memiliki hasil Rerata Empirik (RE) sejumlah 68 dan Rerata Hipotetik (RH) 64. Pada kategorisasi variabel kontrol diri tersebut menunjukkan bahwa 11 orang (7%) termasuk dalam kategori sangat tinggi, 35 orang (23%) termasuk dalam kategori tinggi, 57 orang (38%) termasuk dalam kategori sedang, 33 orang (22%) termasuk dalam kategori rendah dan 14 orang (9%) termasuk dalam kategori sangat rendah. Sesuai dengan penelitian yang diutarakan oleh Lestari & Dewi (2018) yang menyatakan bahwa ketika mahasiswa memiliki karakteristik kontrol diri yang rendah maka ia tidak mampu untuk mengatur serta mengolah perilaku guna menghindari perilaku negatif pada mahasiswa.

Kemudian R square memperoleh nilai 0,696 yang memiliki arti bahwa variabel konformitas dan kontrol diri berpengaruh sebesar 70% terhadap prokrastinasi akademik. Variabel konformitas memberikan sumbangan sebesar 30% dan variabel kontrol diri memberikan sumbangan sebesar 40% sementara sisanya sebesar 30% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian terdahulu Zahraningsih & Abdurrohman (2019) kurangnya memiliki kontrol diri yang baik pada individu memiliki resiko mudah terpengaruh ajakan temannya yang dapat disebut sebagai konformitas untuk melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas.

Pada penelitian juga menggunakan analisis *crossproduct* guna mengetahui besarnya sumbangan efektif yang diberikan setiap aspek pada variabel independen terhadap variabel dependen. Hasil *crossproduct* pada variabel konformitas yang terdiri dari dua aspek yaitu, 1) Aspek normatif memberikan sumbangan efektif sebesar 20,4%, 2) Aspek informasional memberikan sumbangan efektif sebesar 14,5%. Dapat disimpulkan bahwa aspek normatif memberikan sumbangan efektif paling besar. Oleh karena itu mahasiswa dapat memilih kelompok yang baik guna memberikan pengaruh yang positif agar saling mengingatkan serta tolong menolong apabila teman membutuhkan bantuan.

Selanjutnya hasil *crossproduct* pada variabel kontrol diri yang terdiri dari beberapa aspek yaitu, 1) Aspek kontrol perilaku memberikan sumbangan efektif sebesar 25,3%, 2) Aspek kontrol kognitif memberikan sumbangan efektif sebesar 12%, 3) Aspek kontrol kepuasan memberikan sumbangan efektif sebesar 4,5%. Dapat disimpulkan bahwa aspek kontrol perilaku memberikan sumbangan efektif paling besar. Oleh karena itu untuk mengurangi prokrastinasi akademik para mahasiswa sebaiknya membiasakan untuk tidak menunda

melakukan pekerjaan kemudian melatih kemampuan untuk memiliki rasa tanggung jawab dan mengurutkan prioritas untuk menyelesaikan tugas serta kegiatan akademik.

#### **4. PENUTUP**

##### **4.1 Kesimpulan**

Kesimpulan dari hasil penelitian ini bahwa hipotesis mayor dan minor dalam penelitian ini diterima, hipotesis mayor peneliti yaitu adanya peran antara Konformitas Teman Sebaya dan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa, lalu hipotesis minor pertama yaitu adanya peran positif yang signifikan antara Konformitas Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik, kemudian yang terakhir ialah hipotesis minor yang kedua, adanya peran negatif yang signifikan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik.

Berdasarkan analisis data bahwa sumbangan efektif konformitas dan kontrol diri berkorelasi dengan prokrastinasi akademik sebesar 70%, dengan rincian variabel konformitas (X1) memberikan sumbangan sebesar 30% yang diperoleh dari aspek normatif dan informasional. Kemudian pada variabel kontrol diri (X2) memberikan sumbangan sebesar 40% yang diperoleh dari aspek kontrol perilaku, kontrol kognitif dan kontrol kepuasan. Dalam penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa variabel konformitas pada aspek normatif mempunyai hubungan lebih besar dari aspek informasional dengan variabel prokrastinasi akademik. Lalu pada variabel kontrol diri pada aspek kontrol perilaku mempunyai hubungan yang lebih besar daripada aspek kontrol diri yang lain dengan prokrastinasi akademik.

##### **4.2 Saran**

Mahasiswa dapat membiasakan diri tidak melakukan penundaan ketika memiliki pekerjaan atau tugas, memperkuat kontrol perilaku, berusaha untuk diterima orang lain, saling mengingatkan ketika memiliki tugas. Upaya yang dapat dilakukan ialah menciptakan lingkungan yang dapat meningkatkan kontrol diri dan memberikan wadah bagi mahasiswa untuk berkembang serta memberikan dukungan kepada organisasi-organisasi yang berada di lingkup fakultas untuk dapat melakukan banyak kegiatan positif. Jika berminat untuk meneliti topik yang sama dapat menghubungkan variabel prokrastinasi akademik dengan beberapa faktor lainnya seperti regulasi diri, pola asuh, dukungan sosial dan lainnya.

#### **DAFTAR PUSTAKA**

- Afandi, N. A. (2012). Pengaruh pelatihan mindfulness terhadap peningkatan control diri siswa SMA. *Jurnal Pamator*, 1(5), 19–28.
- Arfah, T., & Tamar, M. (2022). Contribution of Peer Conformity to Student's Academic Procrastination. In *Interdisciplinary Conference of Psychology, Health, and Social Science (ICPHS 2021)* (pp. 18-23). Atlantis Press.



- Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli and its relationship to stress. *Psychological bulletin*, 80(4), 286.
- Azis, T. A. (2020). Hubungan Konformitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa di Kota Makassar. *Alami Journal (Alauddin Islamic Medical) Journal*, 4(1), 18-26.
- Azizah, N., & Kardiyem, K. (2020). Pengaruh Perfeksionisme, Konformitas, dan Media Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Academic Hardiness Sebagai Variabel Moderasi. *Economic Education Analysis Journal*, 9(1), 119-132.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta, Indonesia: Pustaka Pelajar.
- Baron, R.A. dan Byrne, D. (2005). Psikologi sosial. Edisi kesepuluh: jilid 2. Jakarta: Erlangga.
- Chotimah, C., & Nurmufida, L. (2020). Pengaruh Self Regulated Learning Dan Pola Asuh Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Journal Manajemen Pendidikan Islam*, 5(1), 55-65.
- Feldman, R. S. (2012). *Pengantar psikologi (buku 2, edisi 10)*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media.
- Ghozali, Imam. 2018. *Aplikasi Analisis Multivariate dengan Program IBM SPSS 25*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro: Semarang
- Ghufron, M. N., dan Rini. R. (2011). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Ghufron, M. N., dan Rini. R. (2012). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Organisasi. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1).
- Hurlock, E. B. (2006). *Adolance Developmment (4 th ed)*. Tokyo: MC Graw-Hill kogokusha Ltd.
- Kadafi, A., Mardiyah, R. R., & Rahmawati, N. K. D. (2018). Upaya menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa melalui bimbingan kelompok Islami. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 4(2), 181-193.
- Khoirunnisa, R. N., Jannah, M., Dewi, D. K., & Satiningsih, S. (2021). Prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 278-292.
- Lestari, V. P., & Dewi, D. K. (2018). Hubungan Efikasi Diri Dan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(3), 1-6.
- Lubis, S., Siregar, H. W. O., Sinurat, J. M. T., Nasution, M. F. R., Tresna, N. R., & Lubis, R. A. (2023). Hubungan Motivasi Belajar Dan Konformitas Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Darma Agung*, 30(1), 959-968.
- Marsela, R. D., & Supriatna, M. (2019). *Kontrol Diri: Definisi dan Faktor*. 3, 65–69.

- Mudalifah, K., & Madhuri, N. I. (2019). Pengaruh kontrol diri dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa program studi pendidikan ekonomi stkip PGRI Tulungagung. *Jurnal Inovasi Pendidikan Ekonomi (JIPE)*, 9(2), 91-98.
- Muhid, A., (2019). *Analisis Statistik 5 Langkah Praktis Analisis Statistik Dengan SPSSFor Windows* (2ed.). Sidoarjo: Zifatama Jawa.
- Muslimin, M. (2018). *Prokrastinasi akademik pada mahasiswa skripsi di universitas muhammadiyah malang ditinjau dari keaktifan berorganisasi* (Doctoral dissertation, University of Muhammadiyah Malang).
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52.
- Myers, D. (1982). *Psychology*. First Edition. New York: Worth Publishers, Inc.
- Myers, D. G. (2005) *Social psychology; 8th edition*. New York: McGrawHill
- Nasution, F., Uyun, M., & Erlita, S. (2021). Konformitas dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Indonesian Journal of Behavioral Studies*, 1(2).
- Neidi, A. W. (2019). Hubungan antara intensitas penggunaan media sosial dan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. *Acta Psychologia*, 1(2), 97-105.
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29-34.
- Putra, A. L. S. (2018). Hubungan antara harga diri dengan konformitas pada siswa SMA di Yogyakarta yang pernah melakukan tawuran. Undergraduate (S1) thesis, Universitas Islam Indonesia.
- Rahayu, S., & Juniary, A. (2020). Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Selama Pandemi. *Psychology Journal of Mental Health*, 2(2), 35-52.
- Ramzi, F., & Saed, O. (2019). The Roles of self-regulation and self-control in procrastination. *Psychol Behav Sci Int J*, 13(3), 555863.
- Sjamsuar, P., & Lamada, M. (2022). Pengaruh Konformitas Sebaya Terhadap Prokrastinasi Pengerjaan Skripsi Mahasiswa. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 3(1), 17-25.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Syafi'i, Mukhammad (2022) *Hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik mahasiswa psikologi Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*. Undergraduate (S1) thesis, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Tangney, J. P., Baumeister, R. F., & Boone, F. L. (2004). High Self Control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal Of Personality*, 72 (2), 271-324.

- Taylor E, Shelley, Dkk. Psikologi Sosial Edisi KeduaBelas. Jakarta: Kencana, 2009.
- Turmudi, I., & Suryadi, S. (2021). Manajemen Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *Al-Tazkiah: Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(2), 39-58.
- Willems, Y. E., Boesen, N., Li, J., Finkenauer, C., & Bartels, M. (2019). The heritability of self-control: A meta-analysis. *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 100, 324-334.
- Wulandari, M., & Mariskha, S. E. (2020). Pengaruh efikasi diri dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motiva: Jurnal Psikologi*, 3(1), 35-43.
- Zahrainingsih, I. S. (2019). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Konformitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Islam Sultan Agung 3 Kota Semarang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Sultan Agung).
- Zarrin, S. A., Gracia, E., & Paixão, M. P. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(3), 34 – 43.
- Zhao, J., Meng, G., Sun, Y., Xu, Y., Geng, J., & Han, L. (2021). The relationship between self-control and procrastination based on the self-regulation theory perspective: The moderated mediation model. *Current Psychology*, 40(10), 5076-5086.