**HUBUNGAN ANTARA KONTROL DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

***THE CORRELATION BETWEEN SEL-CONTROL AND PEER SOCIAL SUPPORT WITH ACADEMIC PROCRASTINATION STUDENTS OF PSYCHOLOGY MERCU BUANA UNIVERSITY, YOGYAKARTA***

**Herlis Setiowati, Errydani Anggawijayanto, M.Psi. Psikolog**

Universitas Mercu Buana Yogyakarta

190810305@student.mercubuana-yogya.ac.id

085799407107

ABSTRAK

Mahasiswa seringkali muncul rasa enggan untuk mengerjakan tugasnya. Rasa enggan tersebut mendorongnya untuk melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Hipotesis yang di ajukan dalam penelitian ini adalah (1) terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta; (2) terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Subjek penelitian 125 mahasiswa psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakartayang bersedia mengisi *googleform*. Teknik analisis data yang digunakan adalah korelasi product moment pearson dan analisis regresi ganda. Berdasarkan hasil analisis korelasi ditemukan (rx1y) -0.592 (p < 0.050) dan (rx2y) -0.282 (p < 0.050). Hal tersebut berarti (1) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta; (2) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta; (3) terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Berdasarkan hasil analisis regresi ganda terdapat hubungan yang signifikan dan negatif antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik.

**Kata kunci: Dukungan Sosial Teman Sebaya, Kontrol Diri, Prokrastinasi Akademik.**

***Abstract***

*Students often occur of reluctance to do their assignments. This reluctance prompted them to undertake academic procrastination. This study aimed to determine the correlation between self-control and peer social support with academic procrastination of psychology students at Mercu Buana University, Yogyakarta. The hypothesis proposed in this study was that (1) there is a negative correlation between self-control with academic procrastination of psychology students at Mercu Buana University, Yogyakarta;(2) there is a negative correlation between peer social support with academic procrastination of psychology students at Mercu Buana University, Yogyakarta. The subjects of the study were 125 psychology students at Mercu Buana University, Yogyakarta and who were willing to fill out the self control scale, peer social support scale, and academic procrastination scale through Google forms. The data analysis technique used was Pearson product-moment correlation and multiple regression. Based on the correlation result showed correlation, (rx1y) -0.592 (p < 0.050) and (rx2y) -0.282 (p < 0.050). This result implies that (1) there is a significant relationship between self-control with academic procrastination of psychology students at Mercu Buana University, Yogyakarta; (2) there is a negative correlation between peer social support with academic procrastination of psychology students at Mercu Buana University, Yogyakarta; and (3) there is a negative correlation between self-control and peer social support with academic procrastination of psychology students at Mercu Buana University, Yogyakarta. This result in multiple regression is there is a significant and negative between self-control and peer social support of academic procrastination.*

***Keywords: Peer Social Support, Self-control, Academic Procrastination.***

**PENDAHULUAN**

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu pengetahuan di perguruan tinggi, di mana mereka dianggap memiliki kematangan fisik dan perkembangan yang luas dalam menjalani kehidupannya (Bakri, 2021). Mahasiswa sebagai bagian dari institusi pendidikan dituntut untuk mampu mengembangkan berbagai potensi diri secara optimal, mereka selalu dihadapkan pada tugas-tugas, baik yang bersifat akademik maupun non akademik. Mahasiswa dituntut untuk dapat memenuhi tugas-tugasnya tersebut dengan baik dan sesuai dengan waktu yang telah ditentukan (Yusuf, 2012). Menurut pendapat Dharma (2020) disiplin dalam mengelola waktu dan juga dalam mengerjakan tugas-tugas, dikaitkan dengan sumber daya manusia yang berkualitas. Mengelola waktu berarti mengarah pada pengelolaan diri dengan berbagai cara yang bertujuan untuk mengoptimalkan waktu yang dimiliki. Artinya, seseorang menyelesaikan pekerjaan di bawah waktu yang tersedia sehingga mencapai hasil yang memuaskan.

 Mahasiswa yang memiliki tanggung jawab terhadap pekerjaan, dirinya akan berupaya untuk mengerjakan tugas dengan sebaik mungkin (Lailiana & Handayani, 2017), namun pada kenyataannya mahasiswa seringkali muncul rasa enggan atau malas untuk mengerjakan tugas-tugasnya. Rasa enggan tersebut berasal dari kondisi psikologis yang dialami dan mendorongnya untuk menghindari tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan (Azar, 2013). Masalah pengelolaan waktu juga menjadi persoalan bagi pelajar atau mahasiswa. Banyak pelajar atau mahasiswa yang mengeluh karena tidak dapat membagi waktu dengan tepat. Rasa malas dan pengelolaan waktu yang kurang tepat berakibat mereka menunda tugas sampai waktu yang belum ditentukan (Djamarah, 2008). Perilaku mahasiswa menunda mengerjakan tugas disebut prokrastinasi akademik.

Ferrari dkk. (1995) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda dalam melakukan suatu tugas. Menurut Akinsola dkk. (2007) individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan, dan Triyono & Rifai (2018) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang formal dan terkait dengan bidang akademik (tugas sekolah, tugas khusus, dll). Dari pendapat tersebut prokrastinasi akademik adalah penundaan dalam mengerjakan suatu tugas.

 Ferrari dkk. (1995) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki empat aspek, seperti: 1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi yaitu individu lebih memilih menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya; 2) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas yaitu individu yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dalam mengerjakan tugas daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya; 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual yaitu ketika saatnya tiba individu tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan; dan 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan yaitu individu menggunakan waktu yang dimilikinya untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan.

 Sejalan dengan penelitian yang dilakukan Jannah (2014) didapatkan hasil kecenderungan prokrastinasi akademik mahasiswa di Surabaya tinggi yaitu sebesar 62,34%. Penelitian lain yang dilakukan oleh Zuraida (2019) terhadap mahasiswa diperoleh hasil prokrastinasi dengan kategori sedang sebesar 45,45%. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini didukung melalui wawancara langsung yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 8 Oktober 2022 dengan tiga mahasiswa Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta. Kemudian, pada tanggal 7 April 2023 dengan tiga mahasiswa Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta ditemukan gejala-gejala prokrastinasi akademik.

 Berdasarkan hasil wawancara, ditemukan gejala-gejala prokrastinasi akademik yang dikelompokkan berdasarkan empat aspek. Indikasi melakukan prokrastinasi akademik sejalan dengan aspek yang dikemukakan oleh Ferrari dkk. (1995). Pada aspek penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, enam mahasiswa yang diwawancarai mengaku malas untuk memulai menyelesaikan tugas dan jika ada keinginan untuk melakukannya, itu hanya berlangsung dalam hitungan menit. Pada aspek keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, ke enam mahasiswa mengaku sering terlambat dalam mengerjakan tugas. Keterlambatan ini dikarenakan mahasiswa mengaku perlu bertanya terlebih dahulu ke teman agar bisa paham. Pada aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, ke enam mahasiswa mengaku bahwa jika ada keinginan untuk mengerjakan tugas pada kenyataannya tidak diikuti dengan tindakan untuk segera mengerjakan tugas. Mahasiswa mengaku hal ini berkaitan dengan kurangnya pemahaman materi yang diterima sehingga mahasiswa perlu bertanya ke teman. Pada aspek melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, ke enam mahasiswa mengaku lebih suka *scrolling* media sosial, dan lebih memilih tidur daripada mengerjakan tugas.

Fenomena prokrastinasi tidak terlepas dari faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya perilaku tersebut. Prokrastinasi akademik menurut Ghufron & Risnawita (2010) dipengaruhi dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Salah satu kondisi psikologis individu yang mempengaruhi prokrastinasi adalah kontrol diri. Sedangkan faktor eksternal meliputi a) pengasuhan orang tua; dan b) lingkungan yang kondusif berupa dukungan atau tekanan yang diperoleh dari teman sebaya.

 Temuan-temuan penelitian sebelumnya menunjukkan prokrastinasi dapat diprediksi melalui berbagai faktor, salah satunya rendahnya kontrol diri (Green, 1982). Menurut Susanti & Nurwidawati (2014) menyatakan bahwa individu dengan kontrol diri yang rendah, mereka tidak akan mampu mengarahkan dan mengatur perilakunya sehingga perilaku yang mereka lakukan lebih banyak membawa mereka ke arah yang negatif dan pada akhirnya merugikan diri sendiri. Pada mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah, cenderung akan menunda mengerjakan tugas yang harus diprioritaskan.

Selain kontrol diri, prokrastinasi juga dipengaruhi faktor eksternal. Faktor eksternal adalah kondisi lingkungan salah satunya adalah dukungan sosial teman sebaya. Menurut Steel (2011) seorang remaja harus mendapatkan dukungan sosial melalui teman sebaya untuk menghindari terjadinya prokrastinasi. Sama halnya dengan mahasiswa yang berada di perguruan tinggi, dituntut untuk gemar mendiskusikan hasil kuliah dengan teman. Mendiskusikan hasil kuliah secara bersama-sama bertujuan untuk meningkatkan penguasaan bahan yang baru diterima dari dosen (Djamarah, 2008). Interaksi teman sebaya merupakan cara untuk menghasilkan pengetahuan, karena setiap individu mempunyai tingkatan kemampuan yang berbeda sehingga bertukar pendapat merupakan cara untuk memahami satu dan lain hal (Pierre, 2005). Newton & Ender (2010) bahwa interaksi teman sebaya yang berkualitas dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki kontrol diri. Sementara, mahasiswa yang memiliki dukungan sosial teman sebaya yang baik juga akan berdampak pada penurunan prokrastinasi akademiknya. Dengan demikian, penelitian ini dilakukan untuk mengetahui (1) hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa; dan (2) hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

**METODE**

Penelitian ini dilakukan secara kuantitatif dengan menggunakan metode skala prokrastinasi akademik, skala kontrol diri, dan skala dukungan sosial teman sebaya. Skala yang digunakan merupakan skala *likert,* yaitu metode pengukuran yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seorang atau kelompok tentang fenomena sosial (Sugiyono, 2013). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan empat alternatif jawaban dengan menggunakan rentang rentang skor 1 sampai 4. Subjek diminta untuk menyatakan kesesuaian atau ketidaksesuaian terhdap isi pernyataan (Azwar, 2012). Adapun skala yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik milik Ferrari dkk (1995). Skala kontrol diri yang disusun berdasarkan aspek-aspek kontrol diri dari Averill (1973). Kemudian, skala dukungan sosial teman sebaya yang disusun berdasarkan aspek dukungan sosial dari Sarafino & Smith (2011). Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi product moment dan analisis regresi ganda. Subjek penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta dengan jumlah subjek sebanyak 125 mahasiswa baik laki-laki maupun perempuan.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil korelasi product moment antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik adalah r = (-0.592) dan p = <0.001 (p < 0.050), berarti ada korelasi negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Sementara, korelasi antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik adalah r = (-0.282) dan p = <0.001 (p < 0.050), berarti ada korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Hal ini berarti hipotesis dalam penelitian ini diterima bahwa semakin tinggi kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya maka prokrastinasi akan semakin rendah dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya maka prokrastinasi akademik akan semakin rendah. Diterimanya hipotesis penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berhubungan dengan kontrol diri yang diterima mahasiswa.

Dalam penelitian ini didapatkan koefisien determinasi atau r2 kontrol diri sebesar 0.350 yang menunjukkan bahwa sumbangan variabel kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 35% sedangkan koefisien determinasi atau r2 sebesar 0.079 dukungan sosial teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik sebesar 7.9%, sementara sisanya dipengaruhi oleh variabel bebas lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini membuktikan bahwa masih ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik selain kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya. Adapun faktor-faktor tersebut menurut Ghufron & Risnawita (2010), yaitu (1) kondisi fisik individu yang meliputi kelelahan dan kelesuan; (2) kondisi psikologis individu, misalnya trait kemampuan sosial yang tampak dalam self regulation dan tingkat kecemasan; dan (3) gaya pengasuhan orang tua.

Berdasarkan hasil kategorisasi penelitian ini, kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi berada pada kategori tinggi sebanyak 5 mahasiswa (4.0%), pada kategori sedang sebanyak 99 mahasiswa (79.2%), dan pada kategori rendah sebanyak 21 mahasiswa (16.8%) sehingga dapat disimpulkan sebagian besar mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik yang sedang. Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Zuraida (2019) yang juga menunjukkan bahwa kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa berada pada kategori sedang.

Hasil di atas dapat membuktikan bahwa mahasiswa merupakan individu yang rentan melakukan prokrastinasi akademik. Ini disebabkan adanya begitu banyak tugas dan kegiatan yang dilakukan (Djamarah, 2008) sehingga mahasiswa merasa bingung dalam proses menyelesaikan tugasnya (Zimmerman & Schunk, 2001) yang berakibat pada penundaan. Peserta didik yang kurang bisa mengatasi perilaku menunda akan berdampak pada perkembangan akademik (Mu'alima, 2021). Dampak tersebut antara lain terbuangnya waktu tanpa menghasilkan tugas yang sempurna, tugas menjadi terbengkalai atau jika selesai pun hasilnya pasti tidak maksimal (Ferrari & Diaz-Morales, 2007).

 Hasil analisis yang dilakukan dengan menggunakan metode analisis regresi ganda, korelasi antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama dengan prokrastinasi akademik adalah R = 0.594 adalah signifikan dengan F = 33.311 dan p = < 0.001 (p < 0.05), berarti ada korelasi secara bersama-sama signifikan antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik. Hasil ini sesuai dengan pernyataan Puspitasari (2012) bahwa mahasiswa yang mempunyai kontrol atas waktu, dapat membuat prioritas menurut kepentingannya, serta keinginan untuk terorganisasi yang dapat dilihat dari perilaku seperti mengatur belajar dan tidak menunda-nunda pekerjaan yang harus diselesaikan. Adanya hubungan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahmantori (2018) mengatakan bahwa ada hubungan negatif antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik.

Selain kontrol diri, berdasarkan hasil analisis regresi ganda teman sebaya juga berkorelasi secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasil ini sesuai dengan dengan pendapat Djamarah (2008) bahwa mendiskusikan hasil kuliah secara bersama-sama bertujuan untuk meningkatkan penguasaan bahan yang baru diterima dari dosen. Oleh karena itu, menurut Kristy (2019) dengan adanya hasil diskusi membuat mahasiswa termotivasi untuk berusaha mengerjakan tugas-tugas akademiknya, berusaha mencapai tujuannya, dan cenderung tidak melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian lain yang dilakukan Soraya & Jannah (2017) memperoleh hasil bahwa penerimaan yang dirasakan mahasiswa dari teman-teman sebayanya dapat memiliki korelasi yang positif atau bermakna terhadap kepercayaan diri pada mahasiswa. Dengan begitu mahasiswa yang mempunyai rasa kepercayaan diri penuh akan berusaha menggunakan waktu dan kemampuannya untuk mengerjakan tugas atau pekerjaannya dengan sungguh-sungguh, sehingga hal ini akan berdampak pada pengurangan penundaan (Putri & Gumiandari, 2022). Adanya hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Akerina & Wibowo (2022) bahwa ada hubungan yang negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Selain kontrol diri, dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik berkorelasi negatif berarti terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

 Berdasarkan hasil analisis regresi ganda antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama dengan prokrastinasi aademik adalah sebesar R = 0.594 adalah signifikan dengan F = 33.311 dan p = < 0.001 (p < 0.05) berarti ada korelasi secara bersama-sama signifikan antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik. Artinya semakin tinggi kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya maka prokrastinasi akan semakin rendah dan sebaliknya semakin rendah kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya maka prokrastinasi akademik akan semakin tinggi. Selain itu, hasil analisis data juga menunjukkan koefisien determinasi atau (R2) sebesar 0.352 yang menunjukkan bahwa sumbangan variabel kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik sebesar 35.2%, sementara sisanya 64.8% dipengaruhi oleh variabel independen lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

 Adapun saran yang dapat diberikan kepada subjek untuk menurunkan prokrastinasi akademik yaitu dengan mengontrol diri dan mencari teman-teman sebaya. Kontrol diri dapat membentuk individu yang optimis. Selain itu, dukungan yang diberikan oleh teman-teman sebaya dapat membuat individu merasa berharga sehingga berdampak baik pada penundaan akademik. Kemudian, bagi peneliti selanjutnya variabel independen lain dapat menjadi perhatian bagi peneliti selanjutnya untuk diteliti.

**DAFTAR PUSTAKA**

Akerina, J. R., & Wibowo, D. H. (2022). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Humanlight Journal of Psychology, 3*(1), 1-14.

Akinsola, M. K., Tella, A., & Adeyinka, T. (2007). Correlates of academic procrastination and mathematics achievement of university undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, 3*(4), 363-370.

Averill, J. R. (1973). Personal control over aversive stimuli to stress. *Psychological Bulletin, 80*(4), 286-303.

Azar, F. S. (2013). Self-efficacy, Achievement Motivation, and Academic Procrastination as Predictors of Academic Performance. *US-China Education Review, 3*(11), 847-857.

Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi, edisi II cetakan II.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Bakri, R. P. (2021). Pengaruh Stres Akademik dan Kecanduan Smartphone terhadap Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Ilmiah Psikologi, 9*(3).

Dharma, A. M. (2020). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa program studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial dan Agama, 6*(1).

Djamarah, S. B. (2008). *Rahasia Sukses Belajar.* Jakarta: Rineka Cipta.

Ferrari, J. R., & Diaz-Morales. (2007). Perceptions of self-concept and self-presentation by procrastinators: further evidence. *The Spanish Journal of Psychology, 10*(1), 91-96.

Ferrari, J. R., JohnsoN, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment.* New York: Springer Science+Business Media, LLC.

Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi.* Yogyakarta: Arruz Media.

Green, L. (1982). Minority Students Self-control of Procrastination. *Journal of Counseling Psychology, 29*(6), 636-644.

Jannah, M. (2004). Prokrastinasi akademik (perilaku penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri Surabaya. *Jurnal BK UNESA, 04*(03), 1-8.

Kristy, D. (2019). Manajemen waktu, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counselling: Theory and application, 8*(1), 49-54.

Lailiana, N. A., & Handayani, A. (2017). Motivasi Berprestasi Ditinjau dari Komitmen terhadap Tugas pada Mahasiswa., (pp. 89-96).

Mu'alima, K. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik peserta didik. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, (pp. 30-33).

Newton, F., & Ender, S. C. (2010). *Students helping students: a guide for peer educators on college campuses, second edition.* San Francisco: Jossey-Bass.

Pierre, F. (2005). *Peer interaction in the Haitian public school context.* School for International Training, Arts in Teaching, Brattleboro.

Puspitasari, W. (2012). *Hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prestasi akademik mahasiswa yang bekerja.* Universitas Ahmad Dahlan, Fakultas Psikologi, Yogyakarta.

Putri, C., & Gumiandari, S. (2022). Hubungan konsep diri dan prokrastinasi akademik dengan prestasi akademik mahasiswa. *Jurnal Edukasi Nonformal, 3*(2).

Rahmantori, A. (2018). *Hubungan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.* Universitas Islam Indonesia, Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya, Yogyakarta.

Sarafino, E., & Smith, T. (2011). *Health psychology: biopsychological interactions, 7th edition.* Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.

Soraya, R., & Jannah, S. R. (2017). Peer group acceptances with self confident in adolescent. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Fakultas Keperawatan, 2*(3), 1-8.

Steel, P. (2011). *The procrastination equation: how to stop putting things off and start getting stuff done.* Calgary: Procrastinus, Inc.

Sugiyono. (2013). *Metode penelitian kuantitatif.* Bandung: Alfabeta.

Susanti, R., & Nurwidawati, D. (2014). Hubungan antara kontrol diri dan konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi psikologi UNESA. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi, 2*(3).

Triyono, & Rifai, M. .. (2008). *Efikasi diri dan regulasi emosi dalam mengatasi prokrastinasi akademik .* Sukoharjo: Sindunata.

Yusuf, S. (2012). *Psikologi perkembangan anak dan remaja.* Bandung: Remaja Rosdaka.

Zimmerman, B., & Schunk, D. (2001). *Self-regulated learning and academic achievement: Theoritical perspectives.* Taylor & Francis Routledge.

Zuraida. (2019). Hubungan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas psikologi universitas potensi utama. *Jurnal Psikologi Kognisi, 2*(1), 30-41.