

Relationship Between Self-Control and Conformity with Academic Procrastination in Private University Students in Sidoarjo

[Hubungan Kontrol Diri dan Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Perguruan Tinggi Swasta di Sidoarjo]

Novitasari¹⁾, Nurfi Laili ^{*.2)}

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: nurfilaili@umsida.ac.id

Abstract. *This research aims to analyze the relationship between self-control and conformity and academic procrastination among private university students in Sidoarjo. The method used is a quantitative approach with multiple linear regression analysis techniques. The research population was 1,413 students, with a total sample of 279 students taken through non-probability sampling. The instruments used include academic procrastination, self-control and conformity scales. The research results show that there is a significant influence between self-control and conformity on academic procrastination, with an R^2 value of 0.509. Specifically, self-control has a negative effect on academic procrastination ($p=0.024$), while conformity has a positive effect ($p=0.000$). This shows that the higher a student's self-control, the lower the level of academic procrastination, and conversely, the higher the conformity, the higher the academic procrastination.*

Keywords - Self-control, conformity, academic procreation, students

Abstrak. *Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara kontrol diri dan konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa perguruan tinggi swasta di Sidoarjo. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan teknik analisis regresi linier berganda. Populasi penelitian sebanyak 1.413 mahasiswa, dengan jumlah sampel sebanyak 279 mahasiswa yang diambil melalui non-probability sampling. Instrumen yang digunakan meliputi skala prokrastinasi akademik, kontrol diri dan konformitas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara kontrol diri dan konformitas terhadap prokrastinasi akademik, dengan nilai R^2 sebesar 0,509. Secara spesifik, kontrol diri berpengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik ($p=0,024$), sedangkan konformitas berpengaruh positif ($p=0,000$). Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kontrol diri seorang mahasiswa, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya, dan sebaliknya semakin tinggi konformitas maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademiknya.*

Kata Kunci - Kontrol diri, konformitas, prokrstinasi akademik, mahasiswa

I. PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan elemen penting untuk sebuah bangsa dalam menunjukkan kualitas dan mendorong kemajuan bangsa tersebut. Pendidikan merupakan suatu bentuk kegiatan yang membantu manusia dalam mengembangkan seluruh aspek kepribadiannya sepanjang hidupnya sesuai dengan nilai-nilai masyarakat dan budaya. Dari segi bahasa, pendidikan adalah proses yang mengubah sikap dan perilaku individu atau kelompok, dengan tujuan untuk mendewasakan manusia melalui proses pengajaran dan pelatihan. Perguruan Tinggi (PT) ialah tempat seseorang dimana belajar dan mengajar untuk memenuhi perannya sebagai mahasiswa. Menurut M.D.Dahlan ciri utama dalam menempuh pendidikan di perguruan tinggi adalah kemandirian[1]. Sebagai kaum intelektual, mahasiswa seharusnya lebih mandiri dengan mencari materi pembelajaran dan dapat menyelesaikan perkuliahannya.

Menurut peraturan mata kuliah mengharuskan mahasiswa dapat menyelesaikan waktu studi yang disyaratkan yaitu selama empat tahun atau delapan semester. Sesuai dengan ketentuan Bab 3 Pasal 5 Ayat 1 Keputusan Menteri Pendidikan No. 232/U/2000 terdapat pedoman untuk penyusunan kurikulum universitas serta penilaian hasil belajar mahasiswa, yang menyebutkan bahwa sistem kredit semester program sarjana S1 dirancang selama delapan semester. Namun, dalam praktiknya masih terdapat mahasiswa yang menyelesaikan masa studi lebih dari empat tahun, meskipun Peraturan Menteri Riset, Teknologi, Dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 44 Tahun 2015 tentang Standar Nasional Pendidikan Tinggi mengizinkan penyelesaian studi hingga tujuh tahun.[2]

Sebagai mahasiswa memiliki tanggung jawab dalam mengemban tugas-tugas akademik. Seorang mahasiswa sudah seharusnya dapat menggunakan dan memaksimalkan waktu yang ada dalam menuntaskan tugas dengan tepat

waktu. Namun, pada realitanya masih terdapat mahasiswa melakukan penundaan menuntaskan ataupun mengumpulkan tugas akademik tidak tepat waktu. Seringkali mahasiswa menunda dalam mengerjakan tugas kuliah maupun belajar serta mementingkan untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dan tidak memiliki keterkaitannya dengan tugas-tugas perkuliahan. Fenomena ini menunjukkan adanya kecenderungan untuk menunda menyelesaikan tugas dengan tidak segera mengerjakannya. Kebiasaan dalam melakukan penundaan untuk memulai menuntaskan tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik ialah perilaku menunda dalam memulai serta dalam menyelesaikan tugas sampai pada mendekati batas akhir pengumpulannya. Prokrastinasi akademik sering kali terjadi dikalangan pelajar dan mahasiswa karena pada usia tersebut, mereka yakin bahwa mereka tahu bagaimana menyelesaikan tugas akademiknya. Seorang individu yang melakukan prokrastinasi cenderung menyakini bahwa mereka memiliki banyak waktu sehingga tidak terburu-buru dalam mengerjakam tugasnya, sehingga mereka memilih melakukan kegiatan yang menurut mereka lebih menyenangkan. Pelaku prokrastinasi atau prokrastinator seringkali melakukan aktivitas non-akademik seperti bermain media sosial, menelepon teman serta sering kali mencari alasan untuk menunda pekerjaannya. Menurut Tuckman prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda dengan sengaja untuk menghindari kewajiban dalam mengerjakan hingga batas waktu yang ditentukan, sejalan dengan itu prokrastinasi akademik diartikan oleh Wiranti dan Supriyadi sebagai perilaku menunda-nunda maupun mengulur waktu untuk menyelesaikan tugas [3]. Dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi sebenarnya bukan tidak menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, namun sebaliknya prokrastinator menunda-nunda untuk mengerjakan tugas dengan memilih untuk terlibat dalam aktivitas lain, yang menghambat kinerjanya karena tidak dapat menyelesaikan dengan tepat waktu.

Direktorat Jenderal Pendidikan Islam (Ditjen Pendis) Kemenag RI mencatat temuan kasus prokrastinasi yang ada di Indonesia, pada tahun 2016 di Universitas Muhammadiyah Surakarta (UMS), mencatat sejumlah 4.937 mahasiswa dari 24.493 mahasiswa aktif S1 (dari seluruh fakultas) telah mengambil skripsi, namun masih terdapat beberapa mahasiswa yang belum menyelesaikan skripsinya tepat waktu. Prokrastinasi akademik kemudian diketahui mempengaruhi 13,68% mahasiswa Universitas Negeri Sebelas Maret (UNS) Prodi Psikologi dalam level tinggi, kemudian 74,74% dalam level sedang, dan 11,58% dalam level rendah. Kemudian, data mahasiswa Universitas Ibnu Khaldun Bogor, ditemukan 2.823 orang yang melakukan prokrastinasi, hal tersebut berdasarkan data total mahasiswa di tahun akademik 2016/2017 yang berjumlah 5.149 orang, dan pada semester ganjil 2012/2013 mencatat 3.658 orang, namun jumlah lulusan pada tahun akademik 2016/2017 hanya mencapai 835 orang. Menurut penelitian Bruno prokrastinasi mempengaruhi hampir 70% mahasiswa dan perilaku tersebut dianggap sebagai suatu kebiasaan [4]. Menurut penelitian Ellis dan Knaus menunjukkan 80-95% mahasiswa memiliki kecenderungan untuk menunda pekerjaan (prokratinasi) dan hampir setengah dari mereka terus menerus melakukannya secara konsisten [2]. Dalam studi yang dilakukan oleh Rozental & Carlbring menunjukkan 50% mahasiswa melakukan prokrastinasi, dan pada penelitian Mohammadi Bytamar menunjukkan sekitar 63%, kemudian pada penelitian Zacks menunjukkan sekitar 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi. Dalam penelitian terbaru yang dilakukan Melgaard kemudian Venanda menyatakan terjadi lonjakan angka prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa semester akhir selama Covid-19 yaitu 76,92% [5].

Berdasarkan alasannya Harriot dan Ferrari membedakan prokrastinasi menjadi dua kategori yaitu yang pertama *Functional procrastination*, dimana seseorang melakukan penundaan menyelesaikan sesuatu karena untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat dan komprehensif, kemudian kategori kedua *Disfunctional procrastination*, yang ditandai dengan perilaku penundaan dilakukan tanpa tujuan yang jelas, sehingga dapat menyebabkan dampak buruk dan potensi masalah [2]. Menurut Ferrari dkk, ada empat aspek yang berperan dalam adanya perilaku prokrastinasi akademik, yang mencakup kecenderungan untuk menunda dalam memulai dan menuntaskan tugas, keterlambatan untuk mengerjakan, adanya perbedaan antara apa yang direncanakan dan apa yang dilakukan, serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan [6]. Selain itu, sejumlah penelitian menunjukkan aspek-aspek pribadi tertentu yang dapat mempengaruhi kecenderungan untuk menunda/prokrastinasi, yaitu rendahnya kontrol diri, kurangnya kesadaran, kurangnya rasa percaya diri, kurangnya efikasi diri dan mengalami kecemasan sosial [7].

Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa perguruan tinggi swasta di Sidoarjo, 3 responden mahasiswa dari Universitas Muhammadiyah Sidoarjo menyatakan yang menyebabkan mereka menunda dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah yaitu karena kesulitan membagi waktu antara kuliah dengan organisasi dan bekerja, lebih memilih melakukan aktivitas lain dibandingkan dengan menyelesaikan tugas, persepsi mahasiswa terhadap tingkat kesulitan tugas dan malas mengikuti kelas. Dari Universitas "X" Sidoarjo responden menyatakan kurangnya pembagian waktu dengan kesibukan yang padat, melakukan aktivitas lain dengan mengikuti organisasi maupun bekerja, merasa berat dan kewalahan dalam mengerjakan tugas. Kemudian responden dari Universitas Maarif Hasyim Latif Sidoarjo menyatakan mereka menunda dalam menyelesaikan tugas dikarenakan kurang memahami materi yang diberikan dosen, kesulitan dalam mengerjakan dan *deadline* pengumpulan yang lama.

Dari hasil tersebut sesuai dengan teori Tuckman [3] yang menggambarkan perilaku prokrastinasi akademik sebagai perilaku mengulur waktu dengan sengaja untuk menghindari tanggung jawab dalam mengerjakan tugas karena keterbatasan waktu. Selain itu, merujuk pada teori yang dikemukakan Ferrari dkk [6] bahwa prokratinasi akademik

dapat disebabkan oleh beberapa aspek yaitu penundaan dalam memulai dan menuntaskan tugas, adanya gap waktu dan preferensi terhadap aktivitas yang menyenangkan.

Prokrastinasi akademik sangat memungkinkan memberikan dampak yang kurang baik bagi mahasiswa, tingkat prokrastinasi akademik yang berlebihan dapat berdampak terhadap kerentanan psikologis pada mahasiswa, termasuk perasaan cemas, stres dan depresi. Selain itu prokrastinasi akademik mengakibatkan penyesalan dan permasalahan dalam pembentukan hubungan sosial, termasuk menghindari atau memutuskan hubungan dengan orang lain [8]. Penundaan dalam tugas akademik akan berdampak pada kemampuan mahasiswa untuk menyelesaikan studinya dengan tepat waktu. Lebih lanjut dampak yang dapat terjadi karena prokrastinasi akademik dalam penelitian Burhan, M yaitu tugas tidak kunjung selesai, membuat terburu-buru saat mengerjakan, munculnya perasaan bersalah dalam diri mahasiswa, dapat mengakibatkan kurang optimalnya hasil tugas yang dikerjakan serta mendapatkan peringatan ataupun hukuman dari dosen. Selain berdampak negatif. Burka & Yuen menyampaikan prokrastinasi memiliki dampak positif seperti meningkatnya motivasi dalam mengerjakan tugas karena waktu yang sudah dekat dengan *deadlien* dan bertambahnya informasi mengenai materi dari tugas kuliah, namun tidak banyak mahasiswa yang merasakan dampak positif dari prokrastinasi akademik. Dalam penelitian Suhardianto & Pratitis, N diketahui hanya 5% yang merasakan bahwa prokrastinasi akademik memberikan dampak positif seperti merasa tertantang serta lebih tenang untuk sesaat [9] [10].

Prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa tentunya memiliki berbagai alasan. Dalam penelitian Bernard mahasiswa menunda dalam menyelesaikan tugas akademik karena sepuluh alasan, yaitu mereka lebih terlibat dalam aktivitas yang menyenangkan, kesulitan dalam menyelesaikan tugas akademik yang sulit, belum tahu bagaimana cara memulainya, tidak mampu mengatur waktu, lingkungan mengganggu, memiliki kecemasan terkait kemampuan mereka dievaluasi, keinginan melawan otoritas, depresi, stress dan kelelahan [11].

Menurut Ferarri munculnya prokrastinasi akademik berkaitan dengan faktor dari internal dan dari eksternal[6]. Faktor internal diantaranya hal-hal yang bersifat pribadi dari dalam diri individu seperti faktor biologis dan psikologis seseorang, termasuk keadaan fisik, kontrol diri, harga diri, motivasi, perfeksionisme, kecemasan, dan lain-lain. Sementara itu, faktor eksternal berhubungan dengan kondisi di luar diri procrastinator, seperti metode pengasuhan orang tua, faktor situasi lingkungan sekitar atau dapat diakibatkan karena jumlah pekerjaan yang harus diselesaikan.

Setiap mahasiswa sudah seharusnya memiliki mekanisme yang baik untuk membantu mengontrol dan mengarahkan perilaku belajar mereka ke arah yang konstruktif dalam upaya untuk mencegah ataupun mengurangi perilaku prokrastinasi, hal itu dapat dilakukan dengan pengendalian diri. Pengendalian diri atau kontrol diri sangat penting untuk mengendalikan perilaku, seseorang dengan pengendalian diri yang kuat akan cenderung lebih berkonsentrasi pada kewajibannya dan mampu menghindari perilaku berlebihan, seperti memanjakan diri dan bersenang-senang. Hurlock berpendapat bahwa kemampuan dalam mengontrol diri adalah keterampilan yang meningkat seiring dengan bertambahnya usia [12]. Hasil penelitian Muhid menyatakan bahwa kurangnya *self control*, *self esteem*, *self conscious*, *self efficacy*, dan *anxiety* merupakan faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi pada masa dewasa awal. Selain itu, dewasa awal yang cenderung melakukan penundaan atau prokratinasi biasanya bersifat impulsif, tidak fokus, dan kurang dapat mengontrol diri. Sebagai bentuk pertahanan diri, seseorang pada masa dewasa awal idealnya memiliki pengendalian diri yang kuat, yang membantu dalam mengendalikan dan menunjukkan perilaku positif untuk menghindari perilaku negatif, seperti prokrastinasi akademik [13].

Kontrol diri merupakan cara untuk mengubah reaksi batin, misalnya dengan memberhentikan atau menahan perilaku yang tidak diinginkan [13]. Tangney menjelaskan jika kontrol diri ialah kapasitas individu untuk bisa melebihi atau menggantikan reaksi yang ada pada diri individu untuk menghindari munculnya sifat yang tidak diharapkan sebagai reaksi terhadap suatu keadaan. Ciri-ciri kontrol diri yaitu mampu mengontrol pikiran, emosi, dorongan serta mengontrol performa dan dapat menghentikan perilaku yang menjadi kebiasaan[14]. Menurut De Ridder dkk terdapat dua dimensi dalam kontrol diri yaitu inhibisi dan inisiasi, inhibisi ialah kemampuan dalam menahan implus (penghambat), sedangkan inisiasi merupakan kemampuan dalam menampilkan perilaku yang sesuai dengan tujuan [15]. Aspek-aspek Kontrol diri meliputi Kontrol Perilaku, Kontrol Kognitif, Kontrol Keputusan, Kontrol Informasional, Kontrol Retrospektif [16].

Dalam penelitian Putri, dkk diperoleh adanya korelasi signifikan antara variabel kontrol diri dengan variabel prokrastinasi akademik dengan nilai $r = 0.664$ serta tingkat signifikansi $p = 0.000$ ($p < 0.01$) [13]. Hal itu menggambarkan adanya korelasi antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik. Perilaku prokratsinasi akademik akan berkurang ketika kontrol diri seseorang meningkat. Kemudian, dalam penelitian Susanti dan Nurwidawati diketahui terdapat korelasi signifikan kontrol diri dan prokrastinasi akademik. Sebanyak 48,5% mahasiswa Prodi Psikologi Unesa melakukan prokrastinasi akademik karena kurangnya kontrol diri [17]. Sehingga dapat disimpulkan seseorang yang memiliki kontrol diri yang kuat dapat mengatur waktu dengan baik serta dapat fokus pada perilaku yang lebih penting. Dengan demikian, pada penelitian ini kontrol diri akan diteliti sebagai salah satu faktor yang memengaruhi kecenderungan munculnya perilaku prokrastinasi pada mahasiswa.

Selain kontrol diri, faktor eksternal seperti pertemanan atau lingkungan sekitar juga bisa berdampak pada perilaku prokrastinasi. Seseorang dapat dipengaruhi oleh lingkungan pertemanan baik secara positif maupun negatif. Ketika seseorang menjalin pertemanan dalam suatu kelompok, mereka akan dengan sukarela mematuhi dan mengikuti norma atau nilai kelompok dalam kelompok tersebut. Keadaan dimana seseorang menunjukkan sikap dalam upaya menyesuaikan diri dengan kelompoknya karena merasa mempunyai tuntutan disebut dengan konformitas [4].

Menurut Baron dan Barney konformitas ialah pengaruh sosial yang mendorong seseorang untuk mengubah sikap ataupun perilaku supaya sesuai terhadap harapan dan norma dari orang-orang kelompok di lingkungan sekitar mereka. Seseorang akan memutuskan untuk bertindak serupa dengan anggota dalam kelompok tersebut agar terintegrasi dan diakui dalam kelompok agar tidak terkucilkan. Taylor menyatakan konformitas ialah kecenderungan individu dalam mengubah pandangannya atau tindakannya agar sejalan dengan pendapat orang lain agar sesuai dengan lingkungannya. Santrock menyatakan jika seorang individu sudah bergabung menjadi bagian dalam kelompok, maka individu tersebut akan cenderung bertindak sesuai dengan yang diinginkan dalam kelompoknya [18].

Ferrari menyatakan bahwa tindakan dari teman-teman sebaya dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Individu yang sangat konformis terhadap lingkungannya cenderung berusaha meniru perilaku kelompok yang sama. Ketika teman-teman sebaya menunjukkan ketidakmauan untuk memulai atau menyelesaikan suatu pekerjaan, maka individu atau orang-orang seringkali mengikuti sikap tersebut. Konformitas yang seperti ini dapat memberikan dampak buruk bagi kemampuan mahasiswa dalam proses akademik untuk menyelesaikan tugas mereka dengan baik [19]. Menurut Mehrabian & Stefl konformitas terdiri atas pengenalan pada sifat orang lain dan keinginan untuk meniru tindakan kelompok, mengikuti apa yang dilakukan kelompok untuk mencegah adanya konflik, dan mengambil posisi sebagai pengikut ketimbang pemimpin dalam hal keyakinan, nilai-nilai serta perilaku [20]

Ciri-ciri konformitas menurut Sarwono ditandai dengan ukuran kelompok, kebulatan suara, keterpaduan kelompok, respon, perilaku umum dan terbuka, komitmen umum, status. Menurut Sears dkk kurangnya informasi, mudah mempercayai informasi, kepercayaan dan penilaian pada diri sendiri yang lemah, ketakutan akan penolakan sosial, dan ketakutan akan penyimpangan merupakan faktor-faktor yang mempengaruhi konformitas [21]. Aspek perilaku konformitas menurut Sears, dkk yaitu kekompakan, kesepakatan dan ketaatan [22].

Dari hasil penelitian Chintia & Kustanti di Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" terhadap mahasiswa prodi Teknik Industri, diketahui tingginya tingkat konformitas antar teman kelompok di kampus memberikan dampak terhadap perilaku individu ketika melaksanakan ataupun menyelesaikan tugas-tugas akademik [23]. Dalam penelitian Qomariyah yang dilakukan di Universitas X di Surakarta diketahui prokrastinasi akademik mahasiswa dapat terjadi karena faktor konformitas teman kelompok [24]. Selain itu, penelitian Safa'ati dkk di Universitas Muria Kudus pada 50 mahasiswa mengungkapkan terdapat pengaruh kelompok menyebabkan individu melakukan prokrastinasi akademik karena adanya kesepakatan dan ketaatan terhadap aturan kelompok [25].

Individu yang memiliki kecenderungan tinggi untuk melakukan konformitas sering kali bergantung pada aturan dan norma yang ada di lingkungan sosial mereka. Ketergantungan ini dapat memengaruhi proses kegiatan akademik individu itu sendiri. Prokrastinasi yang dilakukan oleh individu akan meningkat seiring dengan tingginya konformitas individu terhadap lingkungan sosialnya. Sebaliknya, ketika tingkat konformitas menurun, maka kecenderungan individu untuk melakukan prokrastinasi pun akan menurun. Hasil penelitian Laila, N & Dwityanto A, ditemukan 70% prokrastinasi akademik berkaitan dengan konformitas dan kontrol diri, dengan variabel konformitas menyumbang 30% dan kontrol diri sebesar 40% [26].

Berdasarkan penjelasan diatas, menyatakan bahwa fenomena prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa dapat disebabkan oleh kontrol diri dan faktor konformitas. Sehingga dapat dikatakan bahwa perilaku kontrol diri dan konformitas berpengaruh pada munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Berdasarkan penelitian sebelumnya, diperlukan penelitian lebih lanjut terkait perilaku kontrol diri dan konformitas dalam kaitannya dengan perilaku prokrastinasi akademik. Meskipun riset mengenai perilaku prokrastinasi akademik dengan kontrol diri dan perilaku prokrastinasi akademik dengan konformitas telah banyak dilakukan, namun penelitian pada mahasiswa perguruan tinggi swasta di Sidoarjo masih belum banyak dilakukan. Hipotesis yang dikemukakan di penelitian ini yaitu kontrol diri memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa perguruan tinggi swasta di Sidoarjo, Konformitas memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa perguruan tinggi swasta di Sidoarjo. Kontrol diri dan konformitas secara bersama-sama berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa perguruan tinggi swasta di Sidoarjo.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif melalui pendekatan korelasional, untuk mengetahui hubungan antar tiga variabel. Pada penelitian variabel yang digunakan yaitu dua diantaranya adalah variabel independen kontrol diri (X1) dan konformitas (X2) serta variabel dependen prokrastinasi akademik (Y).

Berdasarkan pendapat Sugiyono, populasi adalah suatu ruang lingkup generalisasi yang meliputi objek atau subjek dan jumlah serta karakteristik tertentu yang ditetapkan peneliti, populasi menjadi dasar penelitian untuk

membuat kesimpulan dari hasil yang diperoleh. Populasi dalam riset ini ialah mahasiswa perguruan tinggi swasta di Sidoarjo. Adapun karakteristik populasi yang diterapkan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif semester 7 hingga semester 14 perguruan tinggi swasta di Sidoarjo, meliputi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Universitas "X" Sidoarjo dan Universitas Maarif Hasyim Latif. Jumlah Populasi pada penelitian ini sebanyak 1.413 mahasiswa, dengan rincian 728 mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, 530 mahasiswa Universitas "X" Sidoarjo dan 155 mahasiswa Universitas Maarif Hasyim Latif.

Teknik pengambilan sampel pada riset ini bersifat *non-probability sampling* dengan teknik *accidental sampling*, metode pengambilan sampel berdasarkan kejadian spontanitas kebetulan, artinya siapapun yang bertemu peneliti dan memenuhi kriteria yang ditentukan oleh peneliti maka dapat dijadikan sebagai responden. Peneliti merujuk tabel yang dikembangkan oleh Isaac dan Michael dalam pengambilan sampel. Dengan taraf kesalahan 5% diperoleh 279 Mahasiswa dari populasi 1.413 mahasiswa perguruan tinggi swasta di Sidoarjo.

Pada penelitian ini peneliti mengadopsi instrumen prokrastinasi akademik (22 aitem, $\alpha = 0,888$) dari Atiyaf, D, skala tersebut dibentuk berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik Ferrari, dkk yakni penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan menyelesaikan tugas, adanya ketidaksesuaian waktu antara kinerja yang direncanakan dan aktual, serta lebih melakukan kegiatan yang menyenangkan [27]. Peneliti mengadopsi instrumen kontrol diri (10 aitem, $\alpha = 0,778$) *Brief Self Control Scale (SCS)* versi De Ridder, dkk yang sudah diadaptasi dan divalidasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Arifin &, Milla. Skala kontrol diri dengan 10 item disusun berdasarkan dua dimensi yaitu inhibisi (kemampuan menahan godaan) dan inisiasi (kemampuan dalam mengendalikan diri). Selanjutnya untuk mengukur Konformitas peneliti mengadopsi Skala konformitas yang disusun berdasarkan Sears, dkk yaitu kesepakatan, kesepakatan dan ketaatan (21 aitem, $\alpha = 0,809$) dari Rahmatillah, M. Teknik yang digunakan untuk pengambilan data dalam penelitian ini adalah teknik skala dengan metodologi *skala likert*. Terdapat empat opsi jawaban pada setiap skala yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk pernyataan *favorable*, jawaban Sangat Sesuai (SS) diberi poin 4, Sesuai (S) poin 3, Tidak Sesuai (TS) poin 2, dan Sangat Tidak Sesuai (STS) poin 1. Sementara itu, pernyataan *unfavorable*, jawaban Sangat Sesuai (SS) poin 1, Sesuai (S) poin 2, Tidak Sesuai (TS) poin 3, Sangat Tidak Sesuai (STS) poin 4.

Adapun metode analisis data yang ditetapkan adalah regresi linier berganda. Peneliti menggunakan regresi untuk mengidentifikasi hubungan antara kontrol diri dan konformitas dengan prokrastinasi akademik. Peneliti juga menggunakan Uji Asumsi antara lain Uji Normalitas, Multikolinieritas, Heteroskedastisitas, dan Linieritas, menggunakan program komputer SPSS.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Tabel 1. Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>	<i>Unstandardized Residual</i>
<i>N</i>	279
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	,200 ^{c,d}

Dari hasil uji normalitas *Kolmogorov Smirnov* pada tabel 1 diperoleh skor *Assymp.sig* yaitu $0,200 > 0,05$ sehingga diartikan data berdistribusi secara normal. Selanjutnya dari tabel 2, hasil uji multikolinieritas diketahui skor *Tolerance* $0,995 > 0,10$ serta *VIF* $1,005 < 10,00$ sehingga bisa diartikan data tidak menunjukkan terjadinya multikolinieritas. Kemudian pada uji heteroskedastisitas melalui grafik scatterplot, diketahui bahwa bulatan-bulatan titik terdistribusi acak di antara atas dan bawah angka 0 dari sumbu y, tidak menunjukkan pola jelas, maka dapat diartikan pada model regresi tidak terjadi heteroskedastisitas.

Tabel 2. Uji Multikolinieritas

Coefficients^a			
		<i>Collinearity Statistics</i>	
<i>Model</i>		<i>Tolerance</i>	<i>VIF</i>
1	Kontrol Diri	,995	1,005
	Konformitas	,995	1,005

Tabel 3. Uji Linieritas X_1 dengan Y

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Kontrol Diri	Between Groups	(Combined)	1364.728	20	68.236	1.025	.433
		Linearity	35.902	1	35.902	.539	.463
		Deviation from Linearity	1328.826	19	69.938	1.051	.404
	Within Groups		17176.505	258	66.576		
	Total		18541.233	278			

Tabel 4. Uji Linieritas X_2 dengan Y

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik * Konformitas	Between Groups	(Combined)	10926.276	38	287.534	9.062	.000
		Linearity	9270.591	1	9270.591	292.180	.000
		Deviation from Linearity	1655.686	37	44.748	1.410	.068
	Within Groups		7614.957	240	31.729		
	Total		18541.233	278			

Berdasarkan tabel 3 dan 4 diperoleh skor signifikansi (P Value Sig.) pada *Deviation from Linearity* pada variabel kontrol diri sebesar 0.404, dan pada variabel konformitas sebesar 0.068, kedua skor tersebut > 0.05 . Maka bisa diartikan bahwa asumsi linieritas pada variabel kontrol diri dan konformitas dengan prokrastinasi akademik terpenuhi.

Setelah melakukan uji asumsi klasik terpenuhi, kemudian peneliti melakukan pengujian regresi untuk memahami pengaruh kontrol diri dan konformitas dengan prokrastinasi akademik. Selanjutnya untuk melihat apakah pengaruh variabel independen secara bersamaan dengan variabel dependen signifikan, ditentukan berdasarkan hasil uji F.

Tabel 5. Hasil Uji F

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	9440.174	2	4720.087	143.142	.000 ^b
	Residual	9101.059	276	32.975		
	Total	18541.233	278			

Berdasarkan Tabel 5 diperoleh skor signifikansi $0.000 < 0.05$ dan nilai Fhitung $143.142 > F_{tabel} 3.028$ yang artinya variabel kontrol diri dan konformitas berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen yaitu prokrastinasi akademik.

Tabel 6. Hasil Uji Hipotesis Regresi Linier Berganda

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
		B	Std. Error	Beta	t	
1	(Constant)	29.638	3.194		9.279	.000
	Kontrol Diri	-.221	.098	-.096	-2.268	.024
	Konformitas	.672	.040	.714	16.888	.000

Untuk mengetahui koefisien regresi maka selanjutnya melakukan pengujian hipotesis yang membandingkan skor (Sig) dengan probabilitas 0,05 serta nilai thitung dengan ttabel. Dari hasil yang tersaji pada tabel 6 diketahui kontrol diri memperoleh nilai signifikansi sebesar $0.024 < 0.05$, dan untuk thitung yang diperoleh sebesar $-2.268 < t_{tabel} 1.968$ ini mengartikan jika variabel kontrol diri memiliki pengaruh kepada variabel prokrastinasi akademik. Dengan demikian, hipotesis pertama (H_1) diterima. Kemudian variabel konformitas menunjukkan skor signifikansi sebesar $0.000, < 0.05$, dan thitung didapatkan skor $16.888 > t_{tabel} 1.968$ maka konformitas berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Dengan demikian, hipotesis kedua (H_2) diterima.

Tabel 7. Hasil Uji R Square

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.714 ^a	.509	.506	5.74237

Berdasarkan Tabel 7 diketahui nilai R^2 sebesar 0.509, sehingga diartikan bahwa kontrol diri dan konformitas berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik, yaitu sebanyak 50.6%, sementara 49.4% didorong oleh faktor variabel lain di luar dari penelitian ini.

B. Pembahasan

Penelitian ini memiliki tujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan konformitas dengan prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa perguruan tinggi swasta di Sidoarjo. Hasil analisis data dengan uji regresi linier berganda menunjukkan adanya hubungan simultan variabel kontrol diri dan konformitas dengan prokrastinasi akademik, dengan skor R^2 sebesar 0.509 dan Fhitung 143.142 dengan signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Temuan ini sejalan dengan penelitian Zahraningsih yang mengindikasikan adanya hubungan signifikan antara kontrol diri dan konformitas terhadap prokrastinasi akademik [28].

Prokrastinasi akademik ialah perilaku dimana seseorang melakukan penundaan untuk memulai atau dalam menuntaskan tugasnya hingga pada mendekati batas akhir pengumpulannya. Ferrari menyatakan bahwa munculnya prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh berbagai faktor, baik dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal meliputi faktor biologis dan psikologis seseorang, termasuk keadaan fisik, kontrol diri, harga diri, motivasi, perfeksionisme, kecemasan, dll. Sedangkan faktor eksternal meliputi pola pengasuhan orang tua, faktor situasi lingkungan sekitar termasuk konformitas, serta dapat diakibatkan karena jumlah pekerjaan yang harus diselesaikan [6]. Hal ini mengartikan jika kontrol diri dan konformitas ialah faktor yang berperan dalam prokrastinasi akademik.

Berdasarkan perolehan analisis data diketahui bahwa adanya peran kontrol diri secara signifikan dengan hubungan negatif terhadap prokrastinasi akademik, dimana skor koefisien regresi sebesar -0.221 dengan tingkat signifikansi 0.024 ($p < 0.05$), sehingga diartikan jika variabel kontrol diri mengalami peningkatan sebesar 1 poin secara signifikan dan variabel independen lainnya nilainya tetap, maka variabel kontrol diri dapat menurunkan nilai dari variabel prokrastinasi akademik sebesar 22,1%. Hasil penelitian mengindikasikan tingkat kontrol diri yang lebih tinggi, dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa, begitu juga sebaliknya jika kontrol diri berada pada tingkat yang rendah, maka perilaku prokrastinasi akademik akan meningkat.

Hasil dari penelitian ini mendukung temuan pada penelitian Widyastari, dkk dimana menyatakan antara kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik mempunyai hubungan negatif signifikan [29]. Selain itu hasil penelitian Paramithasari, dkk juga mendukung hasil penelitian ini dengan menunjukkan bahwa kontrol diri berpengaruh secara negatif dengan prokrastinasi akademik, serta menyatakan bahwa perilaku menunda untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas dipengaruhi oleh kebiasaan mahasiswa, kurangnya sikap tenang, etika kerja yang buruk, kurangnya reliability dan sikap disiplin diri yang kurang [30].

Hasil penelitian yang dilakukan oleh peneliti mendukung hasil penelitian Muhid yang menyatakan bahwa rendahnya kontrol diri menjadi salah satu aspek yang memengaruhi terjadinya prokrastinasi pada masa dewasa awal [13]. Penelitian ini menggunakan sampel mahasiswa tingkat akhir yang berada dalam masa transisi pada usia dewasa awal, yang umumnya mendekati usia 18 hingga 25 tahun. Hal ini relevan dikarenakan pada mahasiswa tingkat akhir seringkali mereka mulai menghadapi tugas-tugas yang lebih berat, termasuk penyusunan skripsi, ujian akhir dan mungkin sedang mempersiapkan diri untuk memasuki dunia kerja, oleh karena itu mahasiswa tingkat akhir memungkinkan melakukan penundaan dikarenakan merasa tertekan dengan tuntutan yang ada dan merasa kesulitan dalam mengendalikan dirinya.

Tangney menyebutkan karakteristik kontrol diri yaitu mampu mengontrol pikiran, emosi, dorongan serta mengontrol performa dan dapat menghentikan perilaku yang menjadi kebiasaan [14]. Kemampuan dalam mengendalikan diri merupakan suatu aspek penting dalam memunculkan perilaku. Mahasiswa dengan tingkat kontrol diri yang rendah cenderung kurang mampu dalam mengontrol pikiran atau menghentikan perilakunya, sehingga perilaku prokrastinasi akademik akan rentan terjadi kepada mahasiswa dengan tingkat kontrol diri yang rendah. Kontrol diri ialah aspek krusial dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik, kontrol diri yang tinggi memungkinkan individu untuk dapat mengelola pikiran, dorongan maupun pengambilan keputusan yang lebih baik, dengan adanya kontribusi bersama antara kontrol diri yang tinggi dengan rendahnya tingkat prokrastinasi akademik maka akan lebih mudah bagi mahasiswa untuk menghasilkan peningkatan yang lebih maksimal selama proses perkuliahan, sehingga dapat menyelesaikan masa studi dengan tepat waktu.

Pada hasil penelitian ini juga menunjukkan konformitas menjadi salah satu aspek yang memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dimana nilai koefisien regresi 0,672 dan signifikansi sebesar 0.000, ($p < 0.05$) maka setiap kenaikan 1 poin pada variabel konformitas secara signifikan akan meningkatkan nilai variabel

prokrastinasi akademik sebesar 67,2% , dengan ketentuan variabel independen nilainya tetap. Nilai tersebut mengartikan jika antara konformitas dengan prokrastinasi akademik terdapat hubungan positif signifikan.

Hasil penelitian ini mendukung hasil riset sebelumnya mengenai hubungan antar konformitas dengan prokrastinasi akademik, diketahui jika terdapat hubungan yang positif dan signifikan variabel konformitas dengan prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa yang mengikuti organisasi di Universitas "X" [31]. Selain itu pada penelitian Lubis,dkk juga menjelaskan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik terdapat hubungan positif signifikan [32]. Dengan demikian, hasil pada penelitian ini memperkuat temuan dari penelitian sebelumnya dengan temuan jika semakin besar tingkat konformitas maka semakin besar juga tingkat prokrastinasi akademik yang akan dilakukan, dan sebaliknya. Hasil riset ini sesuai dengan teori Menurut Santrock yang menyebutkan bahwa seorang individu yang menjadi bagian dalam kelompok, akan cenderung bertindak sesuai dengan yang diinginkan dalam kelompok tersebut [18].

Dalam konteks akademik jika seorang mahasiswa berada dalam kelompok yang menilai prokrastinasi akademik sebagai hal yang umum dan wajar, maka individu tersebut akan cenderung mengikuti perilaku yang ada dalam kelompok. Keterikatan sosial yang kuat seorang individu dengan kelompok dapat meningkatkan norma kelompok [18]. Jika seseorang merasa memiliki hubungan yang baik dengan anggota dalam kelompok tersebut, maka mereka akan merasakan tekanan untuk berperilaku sesuai dengan norma kelompok dan cenderung akan mengikuti perilaku yang ada, termasuk melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik.

Hal itu sejalan dengan teori konformitas menurut Sears, dkk yang menyebutkan aspek konformitas meliputi kekompakkan, kesepakatan dan ketaatan [22]. Seseorang cenderung mengikuti perilaku anggota kelompoknya agar tidak terasingkan dan agar selaras serta sesuai dengan norma-norma yang terdapat di sekitar lingkungannya. Dampak dari teman sebaya memungkinkan menjadi salah satu faktor pada perilaku prokrastinasi akademik, dimana individu dengan kecenderungan konformitas yang tinggi akan cenderung berusaha mengikuti tindakan kelompoknya. Ketika anggota kelompok menunjukkan ketidakmauan dalam memulai atau menuntaskan suatu tugas, maka seseorang tersebut seringkali mengikuti sikap yang sama. Mahasiswa sering kali berperilaku seperti itu sebab merasa lebih nyaman berperilaku sesuai dengan kelompok yang juga melakukan penundaan untuk menuntaskan tugas-tugas akademiknya, oleh sebab itu mereka menciptakan lingkungan yang membuat mereka merasa lebih santai dan tidak memiliki tekanan. Norma sosial yang menilai prokrastinasi akademik sebagai hal biasa dapat memberikan dampak yang buruk seperti menurunnya motivasi dalam diri individu untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Maka, jika konformitas individu terhadap kelompok rendah maka bisa jadi seorang individu tidak mengikuti peraturan maupun norma yang terdapat di kelompok tersebut.

Pada penelitian ini juga menunjukkan hasil uji koefisien determinasi dengan nilai R^2 0.509, artinya bahwa kontrol diri dan konformitas mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 50,9%, sedangkan 49,1% dapat dipengaruhi dari variabel lain yang tidak dalam penelitian ini, seperti kesadaran diri, harga diri, efikasi diri, dan kecemasan, *perfeksionisme*, pola asuh dan lain sebagainya.[13]

Keterbatasan dalam penelitian ini yaitu dimana sampel populasi hanya dilakukan pada mahasiswa perguruan tinggi swasta di Sidoarjo, sehingga hasilnya mungkin tidak sepenuhnya dapat digeneralisasikan untuk mahasiswa di institusi lain atau di daerah yang berbeda. Variasi budaya dan lingkungan akademik dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi yang tidak terwakili dalam sampel ini.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan dari hasil penelitian dapat diartikan yaitu kontrol diri mempunyai hubungan negatif dengan prokrastinasi akademik, sehingga hipotesis Ha1 diterima dan H01 ditolak, kemudian pada riset ini juga menunjukkan konformitas mempunyai hubungan positif terhadap prokrastinasi akademik, sehingga Ha2 diterima dan H02 ditolak, hal tersebut mengartikan jika tingkat kontrol diri semakin tinggi pada mahasiswa maka tingkat prokrastinasi akademiknya akan menurun, dan sebaliknya jika konformitas semakin tinggi maka prokrastinasi akademiknya pun akan meningkat. Sementara itu pada pengujian selanjutnya menunjukkan bahwa kontrol diri dan prokrastinasi memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik sebesar 50.9%, dan 49.1% dapat dipengaruhi dari variabel lainnya. Sehingga bisa ditarik kesimpulan bahwa seluruh hipotesis dalam riset ini terpenuhi.

Dengan adanya hasil riset ini diketahui bahwa mahasiswa perguruan tinggi swasta di Sidoarjo cenderung melakukan prokrastinasi akademik, maka dari itu diharapkan mahasiswa dapat meningkatkan kemampuan dalam mengontrol diri, mengelola perilaku serta mengurangi konformitas dalam hal-hal negatif, dengan meningkatkan keyakinan diri dalam pengambilan keputusan tanpa dipengaruhi oleh norma-norma kelompok yang negatif. Dengan pengendalian diri yang baik, sikap disiplin yang tinggi serta menciptakan lingkungan yang positif dalam hal akademik akan menciptakan lingkungan yang mendukung mahasiswa untuk dapat saling memotivasi dalam menyelesaikan tugas akademiknya. Dengan itu diharapkan mahasiswa dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, dan dapat lebih bertanggung jawab terhadap tugas akademiknya serta dapat menyelesaikan studi dengan tepat waktu.

Riset berikutnya disarankan dapat melibatkan populasi yang lebih luas, termasuk berbagai jenis perguruan tinggi, baik swasta maupun negeri, serta mahasiswa dari berbagai wilayah. Hal ini akan membantu memahami perbedaan perilaku prokrastinasi akademik yang mungkin dipengaruhi oleh faktor budaya dan lingkungan akademik yang berbeda. Selain itu pada penelitian berikutnya dapat mengkaji variabel-variabel lainnya yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik. Hal ini akan memberikan pemahaman yang lebih menyeluruh mengenai faktor-faktor yang berperan dalam terjadinya prokrastinasi akademik.

UCAPAN TERIMA KASIH

Peneliti menyampaikan terima kasih kepada bapak/Ibu Kepala Direktorat perguruan tinggi swasta di Sidoarjo yang telah berkenan memberikan izin serta informasi selama proses pengumpulan data. Peneliti juga mengucapkan terimakasih kepada mahasiswa mahasiswi perguruan tinggi swasta di Sidoarjo yang telah berkenan meluangkan waktunya guna mengisi kuesioner penelitian yang diberikan peneliti.

REFERENSI

- [1] S. S. Purnama and T. Muis, "Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya Academic," *Jurnal BK Unesa*, vol. 4, pp. 628–692, 2014.
- [2] A. Saman, "Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan)," *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, vol. 3, no. 2, pp. 55–62, 2017.
- [3] S. N. Fahira and I. A. Hidayati, "Hubungan kontrol diri dalam penggunaan sosial media dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir," *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, vol. 13, no. 02, pp. 117–127, 2022.
- [4] A. Ramadhani, "Hubungan Konformitas dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Tidak Bekerja," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 4, no. 3, 2016.
- [5] F. Rahayu and J. P. Mahendra, "Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Semester Akhir," *Coution: journal of counseling and education*, vol. 4, no. 2, pp. 8–18, 2023.
- [6] M. A. Muntazhim, "Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi," *Acta Psychologia*, vol. 4, no. 1, pp. 21–28, 2022.
- [7] A. Nuryadi, "Self Control Dan Self Efficacy Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa," *Jurnal Adiraga*, vol. 3, no. 2, pp. 34–42, 2017.
- [8] S. Suhadianto and N. Pratitis, "Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa," *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, vol. 10, no. 2, pp. 204–223, 2020.
- [9] I. N. Nabila and R. Sugiarti, "Kontrol Diri Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir," *Reswara Journal of Psychology*, 2 (1), pp. 18–25, 2023.
- [10] S. Suhadianto and N. Pratitis, "Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa," *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, vol. 10, no. 2, pp. 204–223, 2020.
- [11] R. Nabila, "Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik: Studi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi," *Jurnal Teknologi Pendidikan*, vol. 1, no. 2, p. 10, 2023.
- [12] A. L. Yani and A. Retnowuni, "Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku agresif pada remaja yang tinggal di Pesantren," *Journal of Holistic Nursing Science*, vol. 6, no. 1, pp. 36–43, 2019.
- [13] I. F. Putri and F. I. R. Dewi, "PERAN FEAR OF MISSING OUT, SELF CONTROL, POLA ASUH AUTHORITATIF TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK," *Journal of Social and Economics Research*, vol. 5, no. 2, pp. 1213–1227, 2023.
- [14] G. K. Paramitha and S. R. Hamdan, "Pengaruh Self-Control terhadap Perilaku Merokok Mahasiswa selama Pandemi COVID-19," *Jurnal Riset Psikologi*, pp. 132–139, 2021.
- [15] H. H. Arifin and M. N. Milla, "Adaptasi dan properti psikometrik skala kontrol diri ringkas versi Indonesia," *Jurnal Psikologi Sosial*, vol. 18, no. 2, pp. 179–195, 2020.
- [16] V. B. Siahaya and R. Y. EK, "HUBUNGAN KONTROL DIRI (SELF-CONTROL) DENGAN PERILAKU SEKSUAL REMAJA DI KELAS XII SMA DI KOTA AMBON," *Molucca Medica*, pp. 20–27, 2017.
- [17] E. Susanti and D. Nurwidawati, "Hubungan antara kontrol diri dan konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi psikologi Unesa," *Jurnal Character*, vol. 2, no. 3, pp. 1–7, 2014.
- [18] K. Anam, "Hubungan antara konformitas dan dukungan orang tua terhadap prokrastinasi akademik," *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, vol. 4, no. 1, 2016.

- [19] R. R. Cinthia and E. R. Kustanti, "Hubungan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Doctoral dissertation, Diponegoro University)," 2017.
- [20] H. Ursyah, "Pengaruh konformitas, kepribadian big five dan self-esteem terhadap perilaku bullying di Pesantren," UIN Syarif Hidayatullah Jakarta Fakultas Psikologi, Jakarta, 2018.
- [21] S. Vatmawati, "Hubungan konformitas siswa dengan pengambilan keputusan karir," *Empati: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 6, no. 1, pp. 55–70, 2019.
- [22] P. Alfinda and I. Y. Arifiana, "Perilaku konsumtif pada mahasiswa pengguna tiktok: Bagaimana peranan konformitas?," *INNER: Journal of Psychological Research*, vol. 4, no. 1, pp. 1–8, 2024.
- [23] R. R. , & K. E. R. Cinthia, "HUBUNGAN ANTARA KONFORMITAS DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA ," *Jurnal Empati*, vol. 7 (2), pp. 31–37, 2017.
- [24] N. QOMARIYAH, "EFIKASI DIRI, KETIDAKNYAMANAN TERHADAP TUGAS, DAN KONFORMITAS TEMAN SEBAYA SEBAGAI PREDIKTOR PROKRASTINASI AKADEMIK".
- [25] E. Safa'ati, M. I. Halim, and Z. Iliyati, "Peran regulasi diri dan konformitas teman sebaya dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muria Kudus," *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, vol. 2, no. 1, pp. 75–84, 2017.
- [26] Laila. N. & Achmad D., "Peran Konformitas Teman Sebaya Dan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa," *Universitas Muhammadiyah Surakarta.*, pp. 1–11, 2023.
- [27] D. Atiyaf, "Hubungan antara komitmen organisasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang aktif di organisasi," *Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*, 2019.
- [28] I. S. Zahraningsih and A. Abdurrohimi, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dan Konformitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Islam Sultan Agung 3 Kota Semarang," *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*, 2019.
- [29] D. Widyastari, D. Atrizka, B. Ramadhani, and D. S. Damanik, "Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Kontrol Diri Pada Siswa-Siswi SMA Swasta Ar-Rahman Medan Academic Procrastination Viewed From Self Control On Students At SMA Swasta Ar-Rahman MEDAN sumber daya manusia yang bermutu sehingga dapat hidup mandiri, produ," *J. Penelit. Pendidikan, Psikol. Dan Kesehatan*, vol. 1, no. 2, pp. 82–91, 2020.
- [30] S. P. Paramithasari, H. Hermahayu, and A. L. A. Haq, "Pengaruh kontrol diri dan efikasi diri pada prokrastinasi akademik mahasiswa dalam belajar online," *Borobudur Psychology Review*, vol. 2, no. 1, pp. 35–44, 2022.
- [31] I. Y. P. Putra and D. H. Wibowo, "HUBUNGAN ANTARA KONFORMITAS DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA YANG BERORGANISASI DI UNIVERSITAS X," *Jurnal Inovasi Penelitian*, vol. 4, no. 7, pp. 1169–1180, 2023.
- [32] S. Lubis, H. W. O. Siregar, J. M. T. Sinurat, M. F. R. Nasution, N. R. Tresna, and R. A. Lubis, "HUBUNGAN MOTIVASI BELAJAR DAN KONFORMITAS TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK," *Jurnal Darma Agung*, vol. 30, no. 1, pp. 959–968, 2024.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.