



Hubungan Regulasi Diri dan Dukungan Orang Tua dengan Prokrastinasi Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara

The relationship between self-regulation and parental support with academic procrastination of students from the faculty of da'wah and communication at UIN North Sumatra

Atikah Asna, Abdul Munir, & Lahmuddin

Magister Psikologi, Universitas Medan Area

Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui: hubungan regulasi diri dan dukungan orang tua dengan prokrastinasi mahasiswa Fakultas dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa prokrastinasi Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara berjumlah 60 orang. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 60 orang. Teknik pengambilan data dengan cara metode skala yaitu skala regulasi diri, skala dukungan orang tua dan skala prokrastinasi, yang mana sebelumnya ketiga skala tersebut diuji cobakan terhadap 30 orang, dengan teknik pengambilan sampel adalah total sampling. Analisis penelitian ini adalah regresi berganda. Hasil penelitian adalah a). Ada hubungan negatif regulasi diri dan dukungan orang tua dengan prokrastinasi hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi (R) = 0,625 dan sig F change sebesar 0,05, dimana sig < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa variabel regulasi diri dan variabel dukungan orang tua secara bersama-sama atau secara simultan berhubungan dengan variabel prokrastinasi. b). Ada hubungan negatif yang signifikan regulasi diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara dengan koefisien korelasi $rx1y= 0,338$; sig < 0,05; dan bobot sumbangan efektif sebesar 11,4%. c). Ada hubungan negatif yang signifikan dukungan orang tua dengan prokrastinasi, dengan koefisien korelasi $rx2y= 0,336$; sig < 0,05; dengan bobot sumbangan efektif sebesar 11,3%. total sumbangan efektif dari kedua variabel bebas terhadap prokrastinasi adalah sebesar 39%. Dari hasil ini diketahui bahwa masih terdapat 61% pengaruh dari faktor-faktor lain terhadap prokrastinasi. Diketahui bahwa subjek penelitian memiliki regulasi diri yang tergolong tinggi, dan dukungan orang tua yang tergolong tinggi, sedangkan prokrastinasi juga tergolong sedang. Berdasarkan hasil penelitian ini, maka hipotesis yang di ajukan dinyatakan di terima.

Kata kunci: Prokrastinasi, Regulasi Diri dan Dukungan Orang Tua

Abstract

The purpose of this research is to find out: The relationship between self-regulation and parental support with academic procrastination of students from the faculty of da'wah and communication at UIN North Sumatra. The population in this study were 60 students Procrastination from the faculty of da'wah and communication at UIN North Sumatra. The number of samples used in this study were 60 Student. Data collection techniques by means of a scale method that is the scale of self regulation, scale of parental support and scale of procrastination, where previously the three scales were tested on 30 student, with the sampling technique was total sampling. The analysis of this research is multiple regression. The results of the study are a). There is a negative self regulation and parental support with procrastination, this is indicated by the correlation coefficient (R) = 0.625 and sig F change of 0.05, where sig < 0.05, it can be concluded that the variable self regulation and parental support variables together or simultaneously related to procrastination variables.. b). There is a significant negative self regulation with procrastination of students from the faculty of da'wah and communication at UIN North Sumatra with a correlation coefficient $rx1y = 0.338$; sig < 0.05; and effective contribution weight of 11.4%. c). There is a significant negative parental support and procrastination, with the correlation coefficient $rx2y = 0.336$; sig < 0.05; with an effective contribution weight of 11.3%. the total effective contribution of the two independent variables on procrastination is 39.0%. d). From these results it is known that there are still 61.0% influence of other factors on Procrastinasi. It is known that the research subjects have relatively high self-regulation and high parental support, while procrastination is also classified as moderate. Based on the results of this study, the hypothesis proposed was accepted.

Keywords: Procrastination, Self Regulation and Parental Support

How to Cite: Asna, A. Munir, A. & Lahmuddin. (2021) Hubungan Regulasi Diri dan Dukungan Orang Tua dengan Prokrastinasi Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 3(2) 2021: 154-161



PENDAHULUAN

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya” (Ghufron & Risnawati (2010). Mahasiswa memiliki beragam aktivitas yang berhubungan dengan akademik seperti penyelesaian tugas, praktikum dan penyelesaian tugas akhir. Dalam proses akademik, mahasiswa juga dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas kuliah dengan baik dan dapat diselesaikan dengan batas waktu yang telah ditentukan. Mahasiswa mampu mencapai prestasi akademik yang baik, namun juga mampu mengembangkan kompetensi lain diluar akademik sebagai bekal dalam menjalani kehidupannya di masa yang akan datang.

Ellis dan Knaus (dalam Gufon, 2003) mengatakan bahwa, prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang seharusnya tidak perlu dilakukan seseorang karena adanya ketakutan untuk gagal, atau pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai trait prokrastinasi. Prokrastinasi dapat dilakukan pada semua jenis pekerjaan dan prokrastinasi dibidang akademik biasa disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dan prokrastinasi non-akademik biasa digunakan para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas yang cenderung sering ditunda. (Burka & Yuen, 1993), (dikutip dalam Fibrianti 2009).

Prokrastinasi dalam American College Dictionary (Burka & Yuen, 2008) berasal dari kata *procrastinate* yang diartikan menunda untuk melakukan sampai waktu atau hari berikutnya. Apabila diartikan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia KBBI (Depdiknas, 2012) menunda yaitu menghentikan dan akan dilangsungkan lain kali atau lain waktu. Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda tugas akademik, pengertian akademik dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia KBBI (Depdiknas, 2012) yaitu perguruan tinggi yang menyelenggarakan pendidikan terapan di satu cabang atau sebagian ilmu pengetahuan teknologi atau kesenian tertentu.

Pada kenyataannya sering terjadi permasalahan yang menghambat keberhasilan mahasiswa dalam penyelesaian akademiknya. Masa kuliah merupakan masa untuk mahasiswa dalam mengerjakan setiap tugas-tugas akademik yang merupakan kewajibannya sebagai seorang mahasiswa. Salah satu faktor yang dapat menghambat keberhasilan mahasiswa mencapai prestasi akademik adalah prokrastinasi. Perilaku prokrastinasi ini, bukanlah suatu fenomena atau perilaku yang baru diteliti. Hal ini juga didapatkan pada penelitian yang dilakukan A. Said Hasan Basri dalam penelitian Prokrastinasi Akademik Mahasiswa ditinjau dari Religiusitas (HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam Vol. 14, No. 2, Desember 2017).

Penelitian lainnya mengenai prokrastinasi akademik juga dilakukan oleh Mahasiswa Universitas Sanata Dharma Yogyakarta. Hasil penelitian yang dilakukan Michael Rio Jatikusumo (2018) menunjukkan bahwa dari 30 mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2016 yang menjadi responden penelitian memiliki tingkat prokrastinasi akademik sebagai berikut : 8 atau 27% mahasiswa berada pada kategorisasi sangat rendah, 21 atau 70% mahasiswa berada dalam kategorisasi rendah, dan 1 atau 30% mahasiswa berada capaian skor item sebagai berikut : 2 item atau (4%) berada dalam kategorisasi sedang, 36 item atau (65%) berada dalam kategorisasi rendah, dan 17 item (31%) berada dalam kategorisasi rendah. Dari capaian skor tersebut maka diambil item yang memiliki capaian skor tertinggi untuk menyusun program pendampingan mahasiswa agar dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang ada pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling angkatan 2016.

Melihat permasalahan di zaman sekarang ini, bahwa prokrastinasi sangat tinggi, permasalahan ini harus serius ditanggapi, supaya tidak makin banyak mahasiswa yang

melakukan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, beberapa penelitian dilakukan banyak sekali mahasiswa yang menunda-nunda tugas kuliah dikarenakan kesibukan organisasi, main gadget, menonton TV atau kesibukan yang lainnya, sampai mereka menunda tugas akademiknya.

Peneliti melakukan wawancara kepada tiga mahasiswa di Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara berinisial AR, DAL, FS yang pada saat itu mereka sedang mengerjakan tugas salah satu mata kuliah. Peneliti kemudian bertanya tentang tugas yang sedang mereka kerjakan dan lewat jawaban yang diberikan, peneliti mengetahui jika ketiga mahasiswa tersebut telah melakukan prokrastinasi terhadap tugasnya.

Berikut penuturan ketiga mahasiswa tersebut kepada peneliti:

“Awalnya tugas Individu ini diberikan sama dosen kami dua minggu yang lalu tapi karna masih lama lagi tugas ini di presentasikan jadi kami berfikir nanti saja ngerjainnya kak. Sebenarnya mau kami kerjakan cepat kak tapi kami malas kali kerjakannya. Karna waktunya masih lama, kami lebih suka ngerjainnya dua hari sebelum presentasi baru kami kerjakan kak.”
(Pada tanggal 24 September 2019)

Pernyataan diatas, mencerminkan bahwasannya beberapa mahasiswa tidak mempersiapkan tugasnya jauh-jauh hari, mereka lebih senang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus mereka selesaikan segera. Kebiasaan-kebiasaan ini akan berdampak buruk terhadap individu yang terbiasa menunda-nunda untuk menyelesaikan sesuatu tugas atau pekerjaan, akan mengalami keterlambatan dalam berbagai hal. Misalnya seorang mahasiswa jika terlalu sering menunda-nunda dalam mengerjakan tugas maka itu akan berdampak buruk terhadap nilai akhir, mahasiswa tersebut pasti mendapat nilai yang lebih buruk dari temannya yang mengerjakan tugas tepat waktu, dan kebiasaan itu jika tidak segera disadari akan terus berlanjut terus menerus.

Sehingga setiap individu yang menempuh dunia pendidikan dituntut untuk dapat belajar lebih baik, dan mampu hidup mandiri tanpa bergantung pada para pengajar. Dalam proses akademik, mahasiswa juga dituntut untuk dapat menyelesaikan tugas-tugas kuliah dengan baik dan dapat menyelesaikannya sebelum batas waktu yang telah ditentukan. Untuk mencapai hal tersebut, ada persoalan yang masih terdapat pada mahasiswa ialah prokrastinasi. Menurut Janssen dan Carton (1999) ada lima hal yang mempengaruhi tingginya kecenderungan prokrastinasi, yaitu: self control, self-consciousness, self-esteem, self-efficacy, dan anxiety.

Gufon dan Rini Risnawati (2014) Faktor- faktor yang mempengaruhi prokrastinasi ada dua, yaitu: Faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu. Sedangkan faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif.

Pendidikan tidak hanya bertujuan mengantarkan peserta didik kearah kedewasaan, melainkan juga pencapaian perilaku yang lebih luas dan lebih banyak kemungkinan-kemungkinannya Miller, 1993 (dalam Thalib, 2010). Kenyataan yang ada untuk menyelesaikan studi tidak mudah, untuk lulus dari perguruan tinggi mahasiswa harus menghadapi berbagai tantangan, kendala dan hambatan. Permasalahan yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan studi yaitu pengelolaan waktu atau disiplin waktu yang kurang. Banyak orang yang berada dalam kepercayaan yang salah bahwa mereka memiliki cukup waktu untuk segala aktivitas dan banyak pula yang bekerja di bawah kondisi cepat dengan harapan mereka dapat memiliki waktu lebih dari jumlah waktu yang mereka miliki.

Hal ini menjadi tidak efisien karena orang akan sering melakukan kesalahan. Perilaku tidak disiplin waktu dalam bidang psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi. Menurut Ghufon dan

Rini (2011) menyebutkan bahwa prokrastinasi dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam penggunaan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai mengerjakan ketika menghadapi suatu tugas. Menurut Noran (Akinsoladan Tella, 2007) prokrastinasi akademik merupakan bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh mahasiswa.

Menghadapi penyebab prokrastinasi akademik tersebut diperlukan keyakinan mahasiswa akan kemampuan mereka untuk menghadapi permasalahan dan melakukan tindakan yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas untuk mendapatkan hasil yang diharapkan. Dalam khasanah ilmiah psikologi terdapat istilah prokrastinasi yang menunjukkan sikap dan perilaku yang memiliki karakteristik mengulur atau memperpanjang waktu, Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda tugas akademik.

Berdasarkan pendapat menurut para ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang sedang ia hadapi yang pada akhirnya mengakibatkan kecemasan karena dia tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tepat pada waktunya dan tidak maksimal dalam mengerjakan tugas atau bahkan bisa gagal menyelesaikannya.

Menurut Schunk dan Ertmer (1999 dalam Ghufron, 2011) pengelolaan diri atau Regulasi Diri merupakan proses yang berputar. Gambaran proses berputar ini dilukiskan oleh Zimmerman dengan tiga tahap model pengelolaan. Pertama, forethought phase (pemikiran sebelumnya), yaitu performansi aktual yang mendahului dan berkenaan dengan proses pengumpulan langka untuk suatu tindakan. Kedua, performance (volitional) control phase, yaitu mencakup proses yang terjadi sebelum belajar yang memengaruhi perhatian dan perilaku. Ketiga, selama self-reflection phase terjadi setelah performansi individu merespons pada usahanya.

Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia yang terdiri dari pengamatan, penilaian dan respon diri. Regulasi diri ini merupakan faktor internal dalam individu. Regulasi diri adalah cara individu mengontrol dan mengarahkan tindakan sendiri (Taylor, 2009:133). Individu memiliki banyak informasi tentang dirinya sendiri, termasuk karakteristik dan keinginan serta konsep masa depan individu sendiri. Individu merumuskan tujuan dan mengejarnya, menggunakan keahlian sosial dan regulasi diri.

Zimmerman dan Schunk (Schunk, 2012:35) mengatakan bahwa regulasi diri merupakan proses dimana individu secara sistematis mengarahkan pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan tindakan-tindakan kepada pencapaian tujuan. Kemudian Schunk (2012:35) juga mengatakan bahwa peneliti-peneliti dari tradisi teroris yang berbeda mengasumsikan bahwa regulasi diri bermakna memiliki maksud dan tujuan, melakukan tindakan-tindakan yang diarahkan pada tujuan, dan memantau. Strategi-strategi dan tindakan-tindakan yang diarahkan pada tujuan, dan memastikan tercapainya keberhasilan.

Berdasarkan penjelasan diatas, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan yang dimiliki manusia untuk berfikir, mengontrol, mengarahkan, perasaan dan perilaku sehingga dapat memanipulasi lingkungan serta mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Istilah dukungan diterjemahkan dalam kamus bahasa Indonesia (1994) sebagai sesuatu yang didukung, sokongan, dan bantuan. Dukungan dapat berupa bantuan atau sokongan yang diterima seseorang dari orang lain. Dukungan ini biasanya diperoleh dari lingkungan sosial yaitu orang-orang terdekat, termasuk didalamnya adalah anggota keluarga, orang tua dan teman

(Waliyah, 2004). Menurut Santrock (2003) dukungan yang paling besar di dalam lingkungan rumah adalah bersumber dari orang tua.

Dukungan orang tua merupakan dukungan yang sangat penting, oleh karena itu sebelum membahas pengertian dukungan orang tua, maka terlebih dahulu dijelaskan mengenai dukungan. Menurut Sarafino (Wijanarko, 2017), dukungan diartikan sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang dirasakan individu dari orang lain. Dukungan positif akan membentuk perilaku positif dan sebaliknya.

Dukungan orang tua adalah mendukung kehidupan anak, baik dalam bidang sosial, psikologis, dan perkembangan pendidikan (Gilligan, 2005). Dukungan dalam bentuk : melindungi, kesehatan, kesejahteraan, hak-hak individu dalam keluarga, serta menjamin anak agar mendapatkan proses pendidikan yang baik.

Dari berbagai pengertian tentang dukungan orang tua yang telah dikemukakan berdasarkan pendapat para ahli diatas, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut: pertama, dukungan yang paling besar di dalam lingkungan rumah adalah bersumber dari orang tua. Kedua, dukungan orang tua merupakan dukungan yang sangat penting bagi anak. Ketiga, dari berbagai definisi dukungan orang tua menurut para ahli, peneliti menyimpulkan bahwa dukungan orang tua merupakan dukungan yang diberikan orang tua berupa pemberian bantuan berupa aspek informasi, perhatian, emosi, penilaian dan bantuan instrumental yang diperoleh mahasiswa, dimana hal ini memberikan manfaat emosional atau efek perilaku sehingga dapat membantu mahasiswa dalam memecahkan masalahnya.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif. Penelitian dilakukan di Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara Jl. Williem Iskandar Pasar V Medan Estate 20371 Telp. 6615683, Fax. 6615683. Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara yang berjumlah sebanyak 320 mahasiswa. Sampel dalam penelitian berjumlah 60 mahasiswa, yang diambil melalui teknik *total sampling*. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan tiga skala dengan menggunakan skala Likert. Adapun tiga skala tersebut yaitu :

Regulasi Diri

Skala Regulasi Diri disusun berdasarkan 3 dimensi yang dikemukakan oleh Zimmerman yaitu, Metakognisi, Motivasi dan perilaku. Berdasarkan hasil uji coba skala Regulasi Diri terdapat 32 item dinyatakan valid, dengan koefisien r_{bt} antara 0,419 sampai r_{bt} 0,563. Selanjutnya indeks reliabilitas Alpha memperoleh $r_{tt} = 0,920$ yang berarti skala ini reliabel.

Dukungan Orang Tua

Skala Dukungan Orang Tua disusun berdasarkan 4 dimensi yang dikemukakan oleh Sarafino. (1998) yaitu : Dukungan Emosional, Dukungan Penghargaan, Dukungan Instrumental dan Dukungan Informasi terdapat 52 butir item yang valid, dengan koefisien antara r_{bt} antara 0,428 sampai r_{bt} 0,557. Selanjutnya indeks reliabilitas Alpha memperoleh $r_{tt} = 0,955$ yang berarti skala ini reliabel.

Prokrastinasi

Skala Prokrastinasi disusun berdasarkan 4 Dimensi yang dikemukakan oleh Ferrari dalam Gufon (2010) meliputi; Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual, dan Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Berdasarkan hasil uji coba skala Prokrastinasi terdapat 56 item yang valid, dengan koefisien korelasi $r_{bt} = 0,331$ sampai $r_{bt} = 0,566$. Indeks reliabilitas yang diperoleh sebesar $r_{tt} = 0,652$ yang berarti skala ini reliabel.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah data terdistribusi dengan normal atau tidak. Mensyaratkan bahwa data harus terdistribusi dengan normal dalam hal ini digunakan Kolmogorovsmirnov z. Adapun kriteria yang digunakan adalah apabila $p > 0,05$ maka data terdistribusi normal dan sebaliknya jika $p < 0,05$ maka tidak terdistribusi normal (Priyatno, 2010). Tabel berikut ini merupakan rangkuman hasil perhitungan uji normalitas sebaran:

Tabel Uji Normalitas

Variabel	Standar Deviasi	Mean Hipotesis	Mean Empiris	Kesimpulan
Regulasi diri	9,591	80	109,50	Tinggi
Dukungan Orang Tua	16,307	130	179,17	Tinggi
Prokrastinasi	14,499	140	139,13	Sedang

b. Uji Linieritas

Uji linearitas hubungan yang dimaksudkan untuk mengetahui derajat hubungan variabel bebas terhadap variabel terikat. Artinya apakah regulasi diri dan dukungan orang tua dapat menerangkan mengurangnya prokrastinasi, yaitu meningkatnya atau menurunnya nilai Y (Prokrastinasi) seiring meningkatnya nilai sumbu X1 (Regulasi Diri), X2 (Dukungan Orang Tua). Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variable yang akan dikenai prosedur analisis statistic korelasional menunjukkan hubungan yang linier atau tidak. Jika $p > 0,05$ maka hubungan antara ketiga variable dikatakan linier, dan sebaliknya jika $p < 0,05$ maka hubungan antara ketiga variabel dikatakan tidak linier (Priyatno, 2010).

Tabel Uji Linieritas Hubungan

Korelasional	P (Sig.)	Keterangan
Regulasi Diri - Prokrastinasi	960,525	linear
Dukungan Orang Tua - Prokrastinasi	767,737	linear

Hasil perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik

Tabel Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Nilai Rata-rata Empirik

Variabel	Standar Deviasi	Mean Hipotesis	Mean Empiris	Kesimpulan
Regulasi diri	9,591	80	109,50	Tinggi
Dukungan Orang Tua	16,307	130	179,17	Tinggi
Prokrastinasi	14,499	140	139,13	Sedang

Berdasarkan perbandingan kedua nilai rata-rata diatas (mean hipotetik dan mean empirik), maka dapat dinyatakan bahwa subjek penelitian ini memiliki terhadap Regulasi Diri

yang tergolong tinggi, dan Dukungan Orang Tua yang tergolong tinggi serta Prokrastinasi yang tergolong sedang.

SIMPULAN

Ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi. Hal ini ditunjukkan dengan koefisien $F_{reg} = 3,729$; Diketahui Koefisien korelasi $r_{x1x2y} = 0,625$; $p < 0,05$. Dengan demikian dinyatakan bahwa hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima, yakni terdapat hubungan negatif antara Regulasi Diri dan Dukungan Orang Tua dengan Prokrastinasi, dengan asumsi semakin baik Regulasi Diri dan semakin baik Dukungan Orang Tua maka akan semakin rendah Prokrastinasi, dan sebaliknya semakin buruk Regulasi Diri dan semakin rendah Dukungan Orang Tua maka akan semakin tinggi Prokrastinasi. Total sumbangan efektif dari kedua variabel bebas (Regulasi Diri dan Dukungan Orang Tua) terhadap Prokrastinasi adalah sebesar 39,0%. Dari hasil ini diketahui bahwa masih terdapat 61,0% sumbangan dari faktor lain terhadap Prokrastinasi. Ada hubungan negatif yang signifikan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara, dengan koefisien korelasi $r_{x1y} = 0,338$; $p < 0,05$; dan bobot sumbangan efektifnya 11,4%. Ada hubungan negatif antara Dukungan Orang Tua dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sumatera Utara, dengan koefisien korelasi $r_{x1y} = 0,336$; $p < 0,05$; dan bobot sumbangan efektifnya 11,3%

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol, Psikologi Kepribadian. Malang : UMM Press, 2010.
- Azwar, S 2010. Reliabilitas dan validitas. Yogyakarta: Pustaka
- Balkis, M.& Duru, E. 2009. Prevalence of academic procrastination behavior among preservice teachers and its relationships with demographics and individual preferences. E. itim de Kuram ve Uygulama.
- Brown & Holzman, 2017, Religiusitas dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa
- Burka, J. B & Yuen, L. M. 2008. Procrastination : Why you Do It, What To Do About It. New York : Perseus Books Group.
- Catrunada, L., dan Puspitawati, I., 2008. Perbedaan Kecenderungan Prokrastinasi berdasarkan Tipe Kepribadian Introvert dan Ekstrovert. <http://www.gunadarma.ac.id> Diakses 3 Oktober 2019
- Lisya Chairani, dan M.A. Subandi, Psikologi Penghafal Al-Qur'an (Peranan Regulasi Diri), Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2014.
- Ellis, A & Knaus, W.J. 1977. Overcoming Procrastination. New York: Institute for Rational Living.
- Ferrari DKK, " A Brief History Of Procrastination" (Jurnal Of Psychology, 1995) Diakses Pada 16 Agustus 2019 Pukul 15.00 Wib.
- Friedman, MM 2008. Keperawatan Keluarga : Teori dan Praktik. Alih bahasa ina DRL, Yoakim A, Editor, Yasmin A, Setiawan, Monica E, Edisi 3 Jakarta : EGC
- Ghufroon Nur, & Risnawita, Rini, 2012, Teori-teori Psikologi, Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Handy Susanto. 2006. Mengembangkan Kemampuan Regulasi diri untuk Meningkatkan Keberhasilan Akademik Siswa. Jurnal Pendidikan Penabur (Nomor 7 tahun 5).
- Hibah: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam Vol. 14, No.2, Desember 2017.
- Hurlock, E.B. 2000 Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan. Edisi kelima. Jakarta: Erlangga.
- Jeanne Ellis Ormrod, Amitya Kumara, Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2, Jakarta: Erlangga, 2002.
- Janssen, T. & Carton, J. S. The Effects of Locus of Control and Task Difficulty on Procrastination. The Journal of Genetic Psychology; Dec 1999; 160,4; Proquest Psychology Journals pg.
- Lidya Chairani dan Subandi, Psikologi Santri Penghafal Al-Qur'an, Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2004.
- Mustakin, 2015, Hubungan Antara Locus of Control Dengan Prokrastinasi Akademik.
- Norman A, Milgran, "The Procrastination Of Everyday Life". (Journal Of Journal Of Research In Personality 22, 197-212 : 1988) Diakses pada 11 November 2019.
- Pintrich P.R & De Groot, E Motivation and Self Regulation Learning Components of Classroom Academic Performance (Journal Education Psychology, Vol.82, No.1)

- Rizvi, A., Prawitasari, J.E., & Soetjipto, H.P. 2009. Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai Prediktor Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. Psikologika Nomor 3 Tahun II, hal
- Santrock, J. W. 2003. Psikologi pendidikan. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Sarafino, Edward. P. 1994. Health Psychological-Biopsychosocial Interaction. New York: Jhon Willey & Son"s Ltd, Rambaultc
- Sarafino, E.P, 1998, Health Psychology:Biopsychosocial Interactions, Third Edition, United States of American: John Wiley & Sonc, Inc.
- Sri Lestari. 2012. Psikologi Keluarga. Jakarta: Kencana.
- Lestari, S. 2012. Psikologi Keluarga Penanaman Nilai dan Penanganan Konflik dalam Keluarga, Kencana, Jakarta.
- Sheldon Cohen "Social Relationships and Health" Carnegie Mellon University American Psycologist: 2004.
- Shochib, M. 1998. Pola asuh orang tua (Dalam membantu anak mengembangkan disiplin diri sebagai pribadi yang berkarakter). Jakarta: Rineka Cipta.
- Slameto, 2003, Belajar dan Faktorfaktor yang Mempengaruhinya, Jakarta: Rineka Cipta
- Sugiyono, D. 2000. Metode Penelitian. Bandung: CV. Alfabeta
- Sugiyono, Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R & D. (Bandung: Alfabeta, 2010)
- Surya, H 2007, Percaya Diri Itu Penting, Jakarta: Erlangga
- Sobur, Alex, 2003, Psikologi Umum. Bandung : Pustaka Setia.
- Solomon, L.J.& Rothblum, E.D. (2017). Academic Procrastination: Frequency and CognitiveBehavioral Correlates". Journal of Counseling Psychology.Vol.31(504-510)
- Taylor, dkk 2009, Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas, Jakarta Kencana Prenada Group.
- Tarmidi., & Rambe, A. R. R. 2010. Korelasi Antara Dukungan Orang Tua dan Self-Directed Learning pada Siswa SMA. Jurnal Psikologi. 37(2), 216-223. Diakses dari jurnal.ugm.ac.id
- Yoga Wayu Nugroho, 2017. Hubungan Antara Resiliensi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang. Skripsi. Semarang: Jurusan Psikologi Fakultas IlmuPendidikan Universitas Negeri Semarang
- Widoyoko, S.E.P. 2009. Strategi Membangun Rasa Percaya Diri.
- Zaenuddin, 2002, Dukungan Sosial Pada Lansia. www.e-psikologi.com, di Akses 29 Maret 2012.
- Zimmermant.1990. Self Regulated Learning And Academic Acchievement. NewYor.:Jurnal Education Psycology
(http://usfm_brighi/EPE/self_regulated_learning_and_academic_achievemen_t_m.pdf, Diakses 16 Agustus 2019. Pukul 14.23 Wib.