

PENGARUH KONTROL DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA DI SMK ROSMA KARAWANG

Rahma Vadia

Ps21.rahmavadia@mhs.ubpkarawang.ac.id

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik pada siswa di SMK Rosma Karawang. Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan siswa untuk sengaja menunda tugas-tugas akademik, yang sering kali disebabkan oleh preferensi terhadap aktivitas yang lebih menyenangkan, rendahnya motivasi, atau pengaruh teman sebaya. Perilaku ini dapat berdampak negatif terhadap prestasi belajar dan perkembangan pribadi siswa. Penelitian ini memfokuskan pada dua faktor utama: kontrol diri sebagai faktor internal, dan dukungan sosial sebagai faktor eksternal yang diduga turut berperan dalam perilaku prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain asosiatif kausal. Populasi berjumlah 366 siswa, dan sampel sebanyak 182 siswa dipilih menggunakan rumus Isaac dan Michael serta teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan tiga skala psikologis: Skala Prokrastinasi Akademik berdasarkan teori Tuckman (kecenderungan menunda, memilih aktivitas menyenangkan, dan menyalahkan), Skala Kontrol Diri berdasarkan model Tangney (kedisiplinan, pertimbangan dalam bertindak, pola hidup sehat, etika kerja, dan keandalan), serta Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) dari Zimet yang mencakup dukungan dari keluarga, teman, dan orang signifikan. Hasil analisis regresi linier berganda menunjukkan bahwa kontrol diri dan dukungan sosial memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, siswa dengan tingkat kontrol diri dan dukungan sosial yang tinggi cenderung memiliki kecenderungan prokrastinasi yang lebih rendah. Selain itu, kedua variabel juga secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Temuan ini menunjukkan pentingnya peningkatan kemampuan kontrol diri dan dukungan sosial siswa dalam upaya mengurangi perilaku prokrastinasi akademik serta meningkatkan pencapaian akademik.

Kata Kunci: prokrastinasi akademik, kontrol diri, dukungan sosial

**THE INFLUENCE OF SELF-CONTROL AND SOCIAL SUPPORT ON
STUDENT ACADEMIC PROCRASTINATION IN SMK ROSMA KARAWANG**

Rahma Vadia

Ps21.rahmavadia@mhs.ubpkarawang.ac.id

Faculty of Psychology Buana Perjuangan Karawang University

ABSTRACT

This study aims examine the influence self-control and social support on academic procrastination students at SMK Rosma Karawang. Academic procrastination refers to students' tendency to intentionally delay academic tasks, often due preference for more enjoyable activities, low motivation, peer influence. Such behavior can negatively affect students' academic performance and personal development. This research focuses on two factors: self-control as internal factor and social support as an external factor that may contribute to academic procrastination. The study employed a quantitative method with a causal associative design. The population consisted of 366 students, with a sample of 182 students selected using the Isaac and Michael formula and purposive sampling technique. Data were collected using three psychological scales: the Academic Procrastination Scale based Tuckman's theory (tendency to delay, preference for enjoyable activities, and tendency to blame), the Self-Control Scale based Tangney's model (self-discipline, deliberation, healthy habits, work ethic, and reliability), the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) by Zimet, which assesses support from family, friends, and significant others. The results of multiple linear regression analysis showed that both self-control and social support had a significant negative effect on academic procrastination. In other words, students with higher levels of self-control and greater social support tend to have lower levels of academic procrastination. Furthermore, variables were found to have a significant simultaneous influence on academic procrastination. These findings highlight the importance of enhancing students' self-regulation and ensuring they receive adequate social support to reduce procrastination behavior and improve academic achievement.

Keywords: academic procrastination, self-control, social support