

## DAFTAR PUSTAKA

- Abas Rudin La Sawal, 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Self Control Siswa', *Jurnal Attending*, 1.3 (2022), 386
- Abdul Rivai Husain, Tuti Wantu, Moh. Rizal Pautina, 'Perilaku Prokrastinasi Akademik Dan Faktor Penyebabnya Pada Mahasiswa', *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2.2 (2023), 147
- Afriyeni, Wita, Rici Kardo, and Rila Rahma Mulyani, 'Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII di SMP Negeri 38 Padang', *Journal on Education*, 5.4 (2023), 13740
- Agung, 'Hubungan *Psychological Ownership* Dalam Organisasi Dengan Resiliensi Akademik Pada Mahasiswa Aktivis Organisasi', in *Doctoral Dissertation*, Universitas, 2020
- Aini, Syarifah, dkk, 'Hubungan Kontrol Diri Dan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dengan Tingkat Nomophobia Pada Siswa SMA Negeri 1 Kuantan Mudik', *Jurnal Kesehatan Terpadu*, 2 (2023)
- Akbar, Muhammad Rifqi, dan Nurhayati, 'Pengaruh Mahasiswa Magang Terhadap Keberlangsungan Kinerja Kantor Walikota Medan', *Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi, Dan Manajemen (JIKEM)*, Vol. 2.1 (2022), 17
- Aprilia, Nadia, 'Pengaruh Kesepian Dan Kontrol Diri Terhadap Kecenderungan Ketergantungan Terhadap Ponsel', *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8.2 (2020), 294 <<https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i2.4908>>
- Aprilia, Nita, Herlan Pratikto, Akta Ririn Aristawati, and Fakultas Psikologi, 'Kecenderungan Adiksi Judi Online Pada Penjudi Online: Bagaimana Peran Self-Control?', *INNER: Journal of Psychological Research*, 2.4 (2023), 888–95
- Arikunto, Suharsimi, , *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*, Rinka Cipt (Jakarta, 2013)
- Arina, Cicie, 'Perbedaan Derajat Prokrastinasi Akademik Antara Mahasiswa Yang Aktif Dengan Mahasiswa Yang Tidak Aktif Dalam

- Organisasi BEM FK UNS', 2011, 1–41 <<https://digilib.uns.ac.id/dokumen/detail/23433>>
- Arumsari, Andini Dwi, dan Sugito Muzaqi, 'Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja', *Jurnal Spirit Pro Patria*, 2.2 (2016), 30–39 <<https://jurnal.narotama.ac.id/index.php/patria/article/view/534>>
- Aulia, Esa Surya, Dkk, 'Hubungan Nomophobia (No Mobile Phone Phobia) Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan FKIK Universitas Jambi', *Junral Ners*, 7.2 (2023)
- Azhari, Dinie Thara, 'Kontrol Diri Mahasiswa Yang Memiliki Kecenderungan Prokrastinasi AkademikKADEMIK', 2019, 146 <[http://repository.unp.ac.id/25231/1/5\\_Dinie\\_Thara\\_Azhari\\_15006032\\_5856\\_2019.pdf](http://repository.unp.ac.id/25231/1/5_Dinie_Thara_Azhari_15006032_5856_2019.pdf)>
- Berkman, Michael B. dan Eric Plutzer, 'Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Nomophobia ( No Mobile Phone Phobia) Pada Mahasiswa', 2021, 80 <<https://repository.uir.ac.id/9116/1/178110035.pdf>>
- Chisan, Fazaiz Khoirotnun, dan Miftakhul Jannah, 'Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas', *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8.5 (2021), 1–10 <<https://ejournal.unesa.ac.id>>
- Desti Puswati, Nadia Putri Sari, 'Hubungan Nomophobia Dengan Konsentrasi Belajar Pada Mahasiswa S1 Keperawatan Stikes Payung Negeri Pekanbaru', *Jurnal Kesehatan*, 10.2 (2021), 2–3
- Dewany, Rahayu, dkk, 'Pengaruh Self Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa', *Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 7.5 (2023), 5283–88 <<https://www.semanticscholar.org/reader/a364bf56ce15b353705cc51618348d5878f6a76c>>
- Dewi Vivianti, Triyana Harlia Putri, 'Studi Literatur: Nomophobia Pada Mahasiswa Indonesia', *Jurnal Keperawatan Jiwa (JKJ): Persatuan Perawat Nasional Indonesia*, 11.4 (2023), 918
- Dinata, Komang Agung Candra, dan Firmanto Adi Nurcahyo, 'Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Yang Mengikuti Organisasi: Sebuah Kajian Literatur', *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10.8 (2024) <<https://doi.org/10.5281/zenodo.11109471>>

Dwiarwati, Kadek Ari, Made Vina, dan Arie Paramita, 'Pengaruh Self Esteem Dan Self Control Terhadap Pengendalian Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Semester 6 Program Studi S1 Bimbingan Dan Konseling Universitas Pendidikan Ganesha', 6.2 (2023), 243–56

Fahira, Zihan, Zaujatul Amna, Marty Mawarpury, dan Syarifah Faradina, 'Kesepian Dan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Perantau', *Gadjah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7.2 (2021), 183 <<https://doi.org/10.22146/gamajop.65827>>

Fathoni, Achmad, dan Siti Nur Asiyah, 'Hubungan Kontrol Diri Dan Kesepian Dengan *Nomophobia* Pada Remaja', *Indonesian Psychological Research*, 3.2 (2021), 63–74 <<https://doi.org/10.29080/ipr.v3i2.542>>

Faujiah, Riani Arifah, dan Yono Imas Kania Rahman, 'Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Religiusitas Siswa Di SMA Negeri 10 Bogor', *Jurnal Pendidikan Islam*, 7.2 (2019), 511

Fajri, Fitri Verawat, Usmi Karyani, 'Nomophobia Pada Mahasiswa: Menguji Hubungan Intensitas Penggunaan Media Sosial Dan Kontrol Diri', *Jurnal Psikologi*, 17.1 (2021)

Gufron, M. Nur, Risnawati *Teori-Teori Psikologi*, (Yogyakarta, 2010)

Gofur, Muhamad Abdul, Siti Nur Halimah, 'Nomophobia Dan Pengaruhnya Terhadap Motivasi Belajar Anak (Studi Kasus)', *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 4.2 (2021)

Hasan, Misbahuddin dan Iqbal, *Analisis Data Penelitian Dengan Statistik*, Bumi Aksar (Jakarta, 2013)

Husain, Abdul Rivai, Tuti Wantu, dan Moh. Rizal Pautina, "Perilaku Prokrastinasi Akademik Dan Faktor Penyebabnya Pada Mahasiswa", *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2.2 (2023), 147.

- Irham, Sry Susilawati, Nurfitriany Fakhri, dan Ahmad Ridfah, 'Hubungan Antara Kesepian Dan Nomophobia Pada Mahasiswa Perantau Universitas Negeri Makassar', *Jurnal Cendekia Ilmiah*, 1.4 (2022), 318–32
- Kirani, Maya, Dkk, 'Nomophobia Pada Generasi X, Y, Dan Z', *Jurnal Psikologi*, 6.1 (2022)
- Kristina, Lita Patricia Lunanta, Veronica Kristiyani, 'Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Kecenderungan Nomophobia Pada Remaja Di Jakarta', *Journal Of Comprehensive Scince*, 2.10 (2023), 1756
- Lupitasari, Dessy, Iswati Iswati, and Kuliayatun Kuliayatun, 'Upaya Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan Self Control Peserta Didik (Studi Kasus Di MTs Muhamadiyah Metro)', *Profetik: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Agama Islam*, 1.2 (2021), 54–59 <<https://doi.org/10.24127/profetik.v1i2.1493>>
- Maiseptian, Fadil, Rosdialena, dan Erna Dewita, 'Self Control Mahasiswa Perempuan Pengguna Smartphone Serta Implikasinya Dalam Bimbingan Konseling Islam', *Kafa`ah: Journal of Gender Studies*, 11.1 (2021), 107 <<https://doi.org/10.15548/jk.v11i1.376>>
- Majid, Akhlis Nurul, 'Hubungan Antara Kontrol Diri (*Self-Control*) Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa FTIK Jurusan PAI Angkatan 2012 IAIN Salatiga', 2017, 42–43
- Majid, Muhammad Fadhil Alghi Fari, Mulkul Farisa Nalva, dan Baharuddin Baharuddin, 'Self Control Dalam Meningkatkan Konsistensi Belajar Akademik', *KONSELING: Jurnal Ilmiah Penelitian Dan Penerapannya*, 1.1 (2019), 41–48 <<https://doi.org/10.31960/konseling.v1i1.339>>
- Muyana, Siti, 'Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan Dan Konseling', *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8.1 (2018), 45 <<https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>>
- NafiahA, Arini Uluman, 'Self Control Pada Mahasiswa Bimbingan Konseling IslamS', 2023 <[https://repository.uinsaizu.ac.id/18776/1/Arini Uluman Nafiah\\_Self Control Pada Mahasiswa.pdf](https://repository.uinsaizu.ac.id/18776/1/Arini%20Uluman%20Nafiah_Self%20Control%20Pada%20Mahasiswa.pdf)>

- Nainggolan, Hermin, 'Pengaruh Literasi Keuangan, Kontrol Diri Dan Penggunaan E-Moneyterhadap Perilaku Konsumfit Pekerja Produksi PTPertamina Balikpapan', *Jurnal Ekonomi & Ekonomi Syariah*, 5.1 (2022), 812
- Oknita, 'Fenomena Nomophobia Dalam Perspektif Al-Qur'an', *At-Tabayyun*, 2.2 (2022), 22
- Pahlawan, Riza, dan Fenty Zahara Nasution, 'Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Smk-Bm Swasta Sinar Husni Medan', *Jurnal Mahasiswa Fakultas Psikologi*, 1.1 (2020), 46–57
- Paramita, Ratna Wijayanti Daniar, Noviansyah Rizal, Riza Bahtiar Sulistyana, *Metode Penelitian Kuantitatif* (Jawa Timur, 2021)
- Putra Sriwijaya, R M, Abdur Razzaq, dan Hartika Utami Fitri, 'Korelasi Self Control Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Raden Fatah Palembang', *Humaniora Dan Seni (JISHS)*, 01.2 (2023), 66–73 <<http://jurnal.minartis.com/index.php/jishs>>
- Putri, Mikaella Audrey Setiawan, dan Denrich Suryadi, 'Hubungan Antara Adiksi Internet Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Smkn X Indramayu', *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16.1 (2023), 22–31 <<https://doi.org/10.24912/provita.v16i1.23539>>
- Rahayu, Sabrina Anindya, Rini Setyowati, and Afia Fitriani, 'Peran Resiliensi Dalam Memediasi Hubungan Antara Persepsi Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Dengan Prokrastinasi Akademik Selama Mengerjakan Skripsi', *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14.1 (2023), 1–11 <<https://doi.org/10.26740/jppt.v14n1.p1-11>>
- Rahmaniah, 'Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Di SMP Negeri 1 Tanete Riaja', *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 6.2 (2019), 11,17 <<https://jurnal.stkipmb.ac.id/index.php/bkmb/article/view/52>>
- Ramdan, Sugiharto, dan Edi Supriyono, 'Self-Control Sebagai Moderasi Antara Income Mahasiswa', 2023, 1–24
- Ridwan, *Dasar-Dasar Statistika*, Alfabeta (Bandung, 2009)

- Rismitasari, Indah, *Perilaku Belajar Aktivis Organisasi Intra Kampus (Studi Terhadap Aktivis Hima Prodi Pendidikan Sosiologi Dan Antropologi Fis Unnes)*, 2021
- Rusman, Teddy, *Statistika Penelitian Aplikasinya Dengan SPSS*, Graha Ilmu (Yogyakarta, 2015)
- Mansyur dan Casmini, 'Kontrol Diri Dalam Perspektif Islam Dan Upaya Peningkatannya Melalui Layanan Bimbingan Konseling Islam', *Jurnal At-Taujih*, 5.2 (2022), 3
- Saija, Alessandra Parningotan Y. Silalahi, Johan B. Bension, dan Sulfiana Sulfiana, 'Pengaruh *Self Control* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Pattimura Ambon', *Molucca Medica*, 12 (2020), 38–42
- Salim, Syahrudin, 'Metodologi Penelitian Kuantitatif', 2012, p. Bandung : Ciptastaka Media
- Sandy, Shania Salsabila, 'Hubungan Antara *Smartphone Addiction* Dengan *Nomophobia* Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Riau', *Skripsi*, 2021, 76 <<https://repository.uir.ac.id/8839/>>
- Sari, Indah Permata, Ifdil, dan Frischa Meivilona Yendi, 'Konsep *Nomophobia* Pada Remaja Generasi Z', *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 5.1 (2020), 21 <<https://doi.org/10.29210/3003414000>>
- Saputro, Muhammad Tri Hadi, Herlan Pratikto, Suhadianto, 'Nomophobia Pada Mahasiswa Generasi Z: Bagaimana Peranan Loneliness?', *Journal of Psychological Research*, 4.2 (2023), 672
- Shokhib Rahmania, Eranda Wulan Agustina, Ammeisa Rahayuni, 'Analisis Manajemen Waktu Mahasiswa Aktivis IAIN Surakarta', *Jurnal Kajian Keislaman Multi-Perspektif*, 2.1 (2021)
- Siyoto, Sandu dan M. Ali Sodik, *Dasar Metodologi Penelitian*, Literasi M (Yogyakarta, 2015)

- Sriwijaya, R.M Putra, Abdur Razzaq, dan Hartika Utami Fitric, 'Korelasi Self Control Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester Akhir Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Raden Fatah Palembang', *Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni (JISHS)*, 1 no 2 (2023), 66–73
- Sriyanti, Lilik, 'Pembentukan *Self Control* Dalam Perspektif Nilai Multikultural', *Jurnal Mudarisa*, 4.1 (2012), 71
- Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D* (Bandung, Alfabetha, 2010)
- Supardi, *Statistik Penelitian Pendidikan*, Rajawali P (Depok, 2017)
- Syaputra, Yogi Damai, Monalisa, Imalatul Khairat, dan Ruwanda Tamarin, '*Nomophobia* Mahasiswa Di Era Pandemi Covid-19', *Jurnal Bimbingan Konseling*, 6.1 (2022), 32
- Tehuayo, Aminah, *Self Control Mahasiswa Perantau Dalam Pergeruan Bebas Di Lingkungan Kampus IAIN Ambon*, 2021
- Trisno, Andrew, 'Perbedaan Motivasi Berprestasi Antara Mahasiswa Aktivistis Dan Non Aktivistis UKM Kerohanian Universitas Merdeka Malang', *Psikologi*, 5.2 (2010), 324
- Triyono, Muh. Ekhsan Rifai, 'Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik', in *Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*, ed. by Kunthi Pratiwi (Sukoharjo: CV Sindunata, 2018), p. 22
- Wahyudi, 'Kontrol Diri dan Media Sosial', *Jurnal Psikologi*, 17 Nomor 1 (2021), 47–58
- Widyari, 'Hubungan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP.', *Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma*, 2013
- Wita Afriyeni, Rici Kardo, dan Rila Rahma Mulyani, 'Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Peserta Didik Kelas VIII Di SMP Negeri 38 Padang', *Journal on Education*, 5.4 (2023), 13740.

Yeyen Yofiana, Putri Adinda Kumalasari, Vina Alviaturohmah, Gracia Putri Kinasih, Annalul Muntamah, Haydar Jiddan Ramadhan Miharjo, Bimo Bagas Rizkyawan, 'Hubungan Kecemasan Belajar Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Hukum UNNES 2023', *Jurnal Kultur*, 3.1 (2024), 2

Zulfah, 'Karakter: Pengembangan Diri', *IQRA: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 1.1 (2021), 28–33



# **LAMPIRAN- LAMPIRAN**

## LAMPIRAN 1 SURAT PERMOHONAN PENELITIAN



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN  
FAKULTAS DAKWAH

Jl. Syech. Nawawi Al-Banatani Kp. Andamu'l Kel. Sukawana Kec. Curug Kota Serang 42171  
Website: uinbanten.ac.id E-mail: fada@uinbanten.ac.id

Nomor : 1703/Un.17/F.IV.1/PP.00.9/06/2024  
Lampiran : -  
Perihal : Izin Penelitian

Kepada Yth,  
**DEKAN FAKULTAS DAKWAH.**

Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Dekan Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanudin Banten menerangkan bahwa:

Nama : **Fahda Alfiah**  
Nomor Induk Mahasiswa : 201520124  
Semester : VIII (Delapan)  
Jurusan/Fakultas : BKI / Dakwah

Adalah benar mahasiswa/i pada Fakultas Dakwah yang akan melaksanakan Penelitian dalam rangka penyelesaian tugas akhir (Penulisan Skripsi) yang berjudul:

**"Hubungan Self Control dan Nomophobia Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Aktifis"**

Sehubungan dengan hal tersebut, maka kami mohon kepada Bapak/Ibu dapat memberikan izin kepada mahasiswa/i yang dimaksud untuk bisa melakukan Survey dan Pengumpulan data Penelitian pada Tempat yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian, atas perkenan dan kerjasama Bapak/Ibu kami haturkan terima kasih.

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Serang, 07 Juni 2024

A.n.Dekan

Wakil Dekan Bidang Akademik,  
dan Kelembagaan



Du'Ima Hasnah, M. Ag  
NIP. 19700529 199603 2 001

## LAMPIRAN 2 (SURAT PERMOHONAN *EXPERT JUDGMENT*)



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN  
FAKULTAS DAKWAH  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
Jl. Jend. Sudirman No. 30 Serang 42118 ☐ 200323, 208849 Fax. 200022

### SURAT PERMOHONAN *JUDGMENT* ANGKET

No : 1735/Un.17/F.IV/06/2024  
Hal : Permohonan *Judgment* Instrumen Penelitian  
Lampiran : 3 (tiga) berkas  
Kepada Yth. Bapak/Ibu  
**Peni Ramanda, S.Pd., M.Pd.**

Di Tempat

Dengan hormat,

Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten menerangkan bahwa:

Nama : **Fahda Alfiah**  
NIM : 201520124

Judul Penelitian: *Hubungan Self Control dan Nomophobia Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Aktifis.*

Sehubung dengan adanya **Tugas Penelitian Skripsi**, maka mahasiswa memerlukan ahli materi untuk memberikan *judgment* (penilaian) terhadap instrumen yang telah peneliti rancang. Karena itu, Kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk bisa memberikan *judgment* (penilaian) dan saran demi mendapatkan instrumen yang layak untuk diterapkan.

Demikian, atas perkenan dan partisipasi Bapak terlebih dahulu kami sampaikan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Serang, 10 Juni 2024

Ketua Program Studi Bimbingan  
Konseling Islam



**A. M. Fahurrozi, S.Psi., M.A**  
NIP. 19750604 200604 1 001

## LAMPIRAN 3 (SURAT PERMOHONAN *EXPERT JUDGMENT*)



KEMENTERIAN AGAMA  
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SULTAN MAULANA HASANUDDIN BANTEN  
FAKULTAS DAKWAH  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN KONSELING ISLAM  
Jl. Jend. Sudirman No. 30 Serang 42118 □ 200323, 208849 Fax. 200022

### SURAT PERMOHONAN *JUDGMENT ANGKET*

No : 1735/Un.17/F.IV/06/2024  
Hal : Permohonan *Judgment* Instrumen Penelitian  
Lampiran : 3 (tiga) berkas  
Kepada Yth. Bapak/Ibu  
**Tri Windi Oktara, S.Pd.,M.Psi.**

Di Tempat

Dengan hormat,

Ketua Program Studi Bimbingan Konseling Islam Fakultas Dakwah Universitas Islam Negeri Sultan Maulana Hasanuddin Banten menerangkan bahwa:

Nama : **Fahda Alfiah**  
NIM : 201520124

Judul Penelitian: ***Hubungan Self Control dan Nomophobia Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Aktifis.***

Sehubungan dengan adanya **Tugas Penelitian Skripsi**, maka mahasiswa memerlukan ahli materi untuk memberikan *judgment* (penilaian) terhadap instrumen yang telah peneliti rancang. Karena itu, Kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk bisa memberikan *judgment* (penilaian) dan saran demi mendapatkan instrumen yang layak untuk diterapkan.

Demikian, atas perkenan dan partisipasi Bapak terlebih dahulu kami sampaikan terima kasih.

*Wassalamu'alaikum Wr. Wb.*

Serang, 10 Juni 2024

Ketua Program Studi Bimbingan  
Konseling Islam



**A.M. Fahrurrozi, S.Psi., M.A**  
NIP. 19750604 200604 1 001

## LAMPIRAN 4 (LEMBAR EXPERT JUDGMENT 1)

### LEMBAR EXPERT JUDGMENT SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Peni Ramanda, S. Pd., M. Pd.

NIP : 199008042019031014

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrumen penelitian yang berjudul  
"Hubungan *Self Control* dan *Nomophobia* dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa  
Aktivis" yang dibuat oleh :

Nama : Fahda Alfiah

NIM : 201520124

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah

Dengan ini menyatakan instrumen lembar penelitian tersebut : (✓)

- Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi.  
 Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran.  
 Tidak layak.


Catatan (bila perlu)

1. Alternatif jawaban →
2. Indikator
3. Jgn ada alternatif jawaban di pernyataan

Demikian keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Serang, 11 Juni 2024

Validator



Peni Ramanda, S. Pd., M. Pd.

NIP. 199008042019031014

## LAMPIRAN 5 (LEMBAR EXPERT JUDGMENT 2)

### LEMBAR EXPERT JUDGMENT SURAT KETERANGAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Tri Windi Oktara, S. Pd., M. Psi.

NIP : 199410292022032004

Setelah membaca, menelaah dan mencermati instrumen penelitian yang berjudul  
"Hubungan *Self Control* dan *Nomophobia* dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa  
Aktivis" yang dibuat oleh :

Nama : Fahda Alfiah

NIM : 201520124

Prodi : Bimbingan Konseling Islam

Fakultas : Dakwah

Dengan ini menyatakan instrumen lembar penelitian tersebut : (✓)

- Layak digunakan untuk mengambil data tanpa revisi.  
 Layak digunakan untuk mengambil data dengan revisi sesuai saran.  
 Tidak layak.

Catatan (bila perlu)

1. Tambahkan item pernyataan yang kurang dari 2 item.

Pernyataan :

Demikian keterangan ini dibuat untuk digunakan sebagaimana mestinya.

Sarang, 12 Juni 2024

Validator



Tri Windi Oktara, S. Pd., M. Psi.

NIP. 199410292022032004

**LAMPIRAN 6 (KISI-KISI INSTRUMEN *SELF CONTROL* SEBELUM**

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item Pernyataan		Jumlah
			Positif	Negatif	
<i>Self Control</i>	Kontrol Perilaku	Kemampuan untuk merespon secara langsung.	1,2,3	4,5,6	6
	Kontrol Kognitif	Seseorang memproses sebuah informasi yang tidak diinginkan agar dapat mengurangi tekanan.	9,10,11,	13,14,15, 16	8
	Mengontrol Kepuasan	Membuat keputusan berdasarkan apa yang diyakini atau diterima seseorang.	17,18,19,20	21,22,23, 24	8

## LAMPIRAN 7 (INSTRUMEN SELF CONTROL SEBELUM EXPERT JUDGMENT)

### Skala *Self Control*

#### A. Identitas Responden

Nama :  
Prodi :  
Kelas :  
Semester :  
Jenis Kelamin :  
Usia :

#### B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pernyataan ini dengan teliti!
2. Anda dimohon untuk memberikan jawaban anda dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada salah satu kriteria untuk setiap pernyataan yang menurut anda paling tepat sesuai dengan kondisi anda.

#### 3. Keterangan Jawaban

**S** : Apabila anda merasa **Setuju**  
**SS** : Apabila anda merasa **Sangat Setuju**  
**KK** : Apabila anda merasa **Kadang-kadang**  
**JR** : Apabila anda merasa **Jarang**  
**TS** : Apabila anda merasa **Tidak Setuju**

#### 4. Contoh Pengisian

No	Pernyataan	S	SS	KK	JR	TS
1.	Saya mampu mengendalikan diri ketika menghadapi situasi yang menegangkan.		✓			



No	Pernyataan	SL	SR	K	JR	TS
1.	Saya mampu mengendalikan diri ketika menghadapi situasi yang menegangkan.					
2.	Saya cenderung mempertimbangkan konsekuensi sebelum merespon suatu permasalahan.					
3.	Saya dapat menahan diri untuk tidak berkomentar terhadap suatu hal.					
4.	Saya dapat menahan diri dari reaksi spontan yang mungkin saya sesali kemudian hari.					
5.	Saya sering bereaksi secara spontan ketika menghadapi situasi yang menegangkan.					
6.	Saya merasa sulit untuk menahan diri ketika ada yang memancing emosi saya.					
7.	Saya sering merespon suatu permasalahan tanpa mempertimbangkan konsekuensinya.					
8.	Saya cenderung memberikan jawaban atau reaksi tanpa berpikir panjang terlebih					

	dahulu.					
9.	Saya mampu tetap tenang saat menerima informasi yang tidak diinginkan.					
10.	Saya dapat memproses informasi yang tidak diinginkan tanpa merasa terlalu tertekan.					
11.	Saya fokus pada solusi daripada bereaksi berlebihan terhadap informasi negatif.					
12.	Saya mampu mempertahankan sikap positif saat mendapatkan informasi buruk					
13.	Saya merasa cemas setelah menerima informasi negatif.					
14.	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap informasi yang saya tidak sukai.					
15.	Saya sering kali terbawa emosi terhadap informasi yang tidak diinginkan.					
16.	Saya cenderung terus memikirkan informasi negatif yang saya terima.					
17.	Saya merasa yakin dengan keputusan yang saya buat.					

18.	Saya tetap tenang saat harus membuat keputusan penting.					
19.	Saya percaya bahwa saya bisa membuat keputusan yang baik.					
20.	Saya selalu berusaha mengikuti kata hati saya saat membuat keputusan.					
21.	Saya merasa stress berlebihan saat menerima kritik yang tidak membangun.					
22.	Saya mudah dipengaruhi oleh opini orang lain sehingga sulit mempertahankan keyakinan saya sendiri.					
23.	Saya merasa sulit untuk mengabaikan informasi yang relevan.					
24.	Saya merasa frustrasi saat mendengar berita buruk tentang diri saya.					

**LAMPIRAN 8 (KISI-KISI INSTRUMEN NOMOPHOBIA  
SEBELUM EXPERT JUDGMENT)**

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item Pernyataan		Jumlah
			Positif	Negatif	
<i>Nomo phobia</i>	Tidak bisa berkomunikasi	Tidak bisa menggunakan <i>smartphone</i> sehingga tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain.	1,2	3,4	4
	Kehilangan konektivitas	Individu menganggap bahwa konektivitas sangat diperlukan	5,6	7,8	4
	Tidak mampu mengakses informasi	Kekhawatiran akan kehabisan baterai dan kehadiran perangkat <i>smartphone</i> .	9,10,11	12,13,14	6
	Menyerah pada kenyamanan	Ketakutan akan kehilangan kemampuan untuk	15,16,17	18,19,20	6

		mengakses atau menggunakan aplikasi.			
--	--	--------------------------------------	--	--	--

## LAMPIRAN 9 (INSTRUMEN *NOMOPHOBIA* SEBELUM EXPERT JUDGMENT)

### SKALA *NOMOPHOBIA*

#### C. Identitas Responden

Nama :  
Prodi :  
Kelas :  
Semester :  
Jenis Kelamin :  
Usia :

#### D. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pernyataan ini dengan teliti!
2. Anda dimohon untuk memberikan jawaban anda dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada salah satu kriteria untuk setiap pernyataan yang menurut anda paling tepat sesuai dengan kondisi anda.

#### 3. Keterangan Jawaban

**SL** : Apabila anda merasa **Selalu**  
**SR** : Apabila anda merasa **Sering**  
**KK** : Apabila anda merasa **Kadang-kadang**  
**JR** : Apabila anda merasa **Jarang**  
**TS** : Apabila anda merasa **Tidak sering**

#### 4. Contoh Pengisian

No	Pernyataan	SL	SR	KK	JR	TS
1.	Saya menikmati waktu tanpa notifikasi pesan yang masuk dari <i>smartphone</i> .			✓		

No	Pernyataan	SL	SR	KK	JR	TS
1.	Saya merasa cemas ketika tidak bisa berkomunikasi dengan keluarga atau teman.					
2.	Saya merasa khawatir ketika keluarga tidak dapat menghubungi saya.					
3.	Saya merasa panik ketika tidak segera menjawab pesan orang lain.					
4.	Saya kesulitan menikmati momen saat <i>smartphone</i> saya tidak dapat digunakan.					
5.	Saya merasa lebih rileks ketika tidak selalu terhubung dengan <i>smartphone</i> .					
6.	Saya menikmati momen tanpa notifikasi dan pesan yang masuk dari <i>smartphone</i> .					
7.	Saya merasa gelisah ketika tidak bisa terhubung dengan jaringan <i>wifi</i> atau data seluler.					

8.	Saya merasa panik apabila paket internet akan habis.					
9.	Koneksi internet yang baik adalah bagian penting dari keseharian saya.					
10.	Memiliki akses <i>smartphone</i> membuat saya merasa aman.					
11.	Saya merasa nyaman meski tidak dapat mengakses informasi pada <i>smartphone</i> .					
12.	Saya merasa gelisah ketika meninggalkan <i>smartphone</i> di rumah.					
13.	Saya merasa kesulitan fokus jika tidak dapat memeriksa <i>smartphone</i> saya secara berkala.					
14.	Kehabisan baterai <i>smartphone</i> membuat saya merasa cemas.					
15.	Saya merasa lebih termotivasi untuk menjaga <i>smartphone</i> saya dalam kondisi apapun.					
16.	Saya lebih termotivasi					



	untuk menjalani gaya hidup sehat dengan bantuan aplikasi.					
17.	Saya merasa lebih nyaman karena aplikasi memberikan solusi cepat untuk masalah sehari-hari.					
18.	Saya akan merasa cemas ketika tidak bisa memeriksa <i>e-mail</i> saya.					
19.	Saya merasa aneh ketika saya tidak tau apa yang harus saya lakukan ketika tidak ada <i>smartphone</i> .					
20.	Saya akan mengecek <i>smartphone</i> saya secara terus-menerus.					

**LAMPIRAN 10 (KISI-KISI INSTRUMEN PROKRASINASI  
AKADEMIK SEBELUM EXPERT JUDGMENT)**

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item Pernyataan		Jumlah
			Positif	Negatif	
Prokrastinasi Akademik	Perilaku	Kecenderungan untuk menunda atau menghindari penyelesaian tugas.	1,2	3,4	4
		Cenderung menghindari hal-hal yang tidak disukai dan lebih memilih untuk melakukan hal-hal yang disukai.	5,6	7,8	4
	Afektif	Ketidaknyamanan emosional yang dirasakan.	9,10	11,12	4
		Kecemasan, kekhawatiran dan frustrasi yang muncul	13,14	15,16	4

		terkait dengan penundaan.			
		Prokrastinator sering mengalami perasaan bosan, mencari sensasi, dan kecenderungan untuk memberontak.	17,18	19,20	4
	Kognitif	Individu memutuskan untuk menunda suatu pekerjaan meskipun menyadari konsekuensi negatifnya	21,22	23,24	4
		Keinginan untuk menyelesaikan tugas dan kecenderungan untuk menunda.	25,26	27,28	4
		Kesulitan dalam memprioritaskan tugas dan	29,30	31,32	4

		manajemen waktu yang buruk			
	Motivasi	Persepsi individu terhadap pentingnya tugas.	33,34	35,36	4

## LAMPIRAN 11 (INSTRUMEN PROKRASTINASI AKADEMIK SEBELUM EXPERCT JUDMENT)

### Skala Prokrastinasi Akademik

#### A. Identitas Responden

Nama :  
Prodi :  
Kelas :  
Semester :  
Jenis Kelamin :  
Usia :

#### B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pernyataan ini dengan teliti!
2. Anda dimohon untuk memberikan jawaban anda dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada salah satu kriteria untuk setiap pernyataan yang menurut anda paling tepat sesuai dengan kondisi anda.

#### 3. Keterangan Jawaban

**SL** : Apabila anda merasa **Selalu**  
**SR** : Apabila anda merasa **Sering**  
**KK** : Apabila anda merasa **Kadang-kadang**  
**JR** : Apabila anda merasa **Jarang**  
**TS** : Apabila anda merasa **Tidak Sering**

#### 4. Contoh Pengisian

No	Pernyataan	SL	SR	KK	JR	TS
1.	Saya sering menghindari tugas akademik yang sulit.			✓		

No	Pernyataan	SL	SR	KK	JR	TS
1.	Saya segera mengerjakan tugas akademik setelah mendapatkannya.					
2.	Saya merasa puas ketika menyelesaikan tugas sebelum waktunya.					
3.	Saya merasa cemas tetapi tetap menunda-nunda penyelesaian tugas.					
4.	Saya menunda penyelesaian tugas meskipun saya tahu tenggat waktu sudah dekat.					
5.	Saya cenderung memprioritaskan tugas yang saya anggap menarik.					
6.	Saya lebih memilih bersosialisasi daripada mengerjakan tugas akademik.					
7.	Saya sering					

	menghindari tugas akademik yang sulit.					
8.	Saya lebih termotivasi untuk melakukan kegiatan yang disukai.					
9.	Prokrastinasi menyebabkan saya merasa kurang percaya diri.					
10.	Saya merasa tertekan ketika tugas-tugas akademik menumpuk akibat prokrastinasi.					
11.	Menunda persiapan untuk ujian membuat saya merasa tidak tenang.					
12.	Jika badan saya lemas, saya menjadi malas mengerjakan tugas.					
13.	Berapapun hasil ujian saya, orang tua selalu mendukung saya.					
14.	Penundaan memberikan saya kesempatan untuk mempertimbangkan berbagai opsi.					

15.	Menunda tugas akademik membuat saya merasa frustrasi dengan diri sendiri.					
16.	Saya merasa tidak tenang ketika harus mengerjakan banyak tugas dalam waktu yang sangat singkat.					
17.	Saya cenderung mencari sensasi baru untuk mengerjakan tugas.					
18.	Saya lebih suka menghabiskan waktu untuk hiburan daripada mengerjakan tugas.					
19.	Saya lebih suka mencari kesenangan sementara daripada fokus pada tugas.					
20.	Saya tidak segera mengerjakan tugas ketika suasana di sekitar masih ramai.					
21.	Bagi saya mengerjakan tugas kuliah itu menyenangkan.					



22.	Saya menyelesaikan tugas kuliah terlebih dahulu daripada hal lain.					
23.	Saya merasa bersalah ketika menunda tugas akademik yang seharusnya saya selesaikan tepat waktu.					
24.	Saya sulit mengatur waktu belajar dan bermain.					
25.	Saya sering mencari cara untuk memotivasi diri sendiri dalam menyelesaikan tugas.					
26.	Saya merasa bersemangat melihat kemajuan yang saya capai dalam menyelesaikan tugas.					
27.	Saya sulit menemukan ide untuk menyelesaikan tugas.					
28.	Ketika mengerjakan tugas saya merasa mengantuk.					

29.	Saya yakin bisa mengubah pola perilaku yang tidak efektif dalam mengelola waktu saya.					
30.	Saya dapat menyelesaikan tugas dengan manajemen waktu yang baik.					
31.	Saya merasa terbebani oleh beban tugas akademik karena sulit mengatur waktu dengan baik.					
32.	Saya memilih beristirahat daripada menyelesaikan tugas.					
33.	Saya merasa bahwa menyelesaikan tugas akademik tepat waktu sangat penting.					
34.	Saya memiliki komitmen dalam menyelesaikan tugas.					
35.	Saya merasa bahwa tugas akademik terlalu membebani saya					

36.	Saya tidak memiliki motivasi untuk segera menyelesaikan tugas.					
-----	--	--	--	--	--	--

**LAMPIRAN 13 (KISI KISI INSTRUMEN SELF CONTROL  
SETELAH EXPERT)**

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item Pernyataan		Jumlah
			Positif	Negatif	
<i>Self Control</i>	Kontrol Perilaku	Kemampuan untuk merespon secara langsung.	1,2	3,4	4
	Kontrol Kognitif	Seseorang memproses sebuah informasi yang tidak diinginkan agar dapat mengurangi tekanan.	5,6,7	8,9,10	6
	Mengontrol Kepuasan	Membuat keputusan berdasarkan apa yang diyakini atau diterima seseorang.	11,12	13,14	4

## LAMPIRAN 14 (INSTRUMEN SELF CONTROL SETELAH EXPERT JUDGMENT)

### Skala *Self Control*

#### A. Identitas Responden

Nama :

Prodi :

Semester :

Jenis Kelamin :

#### B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pernyataan ini dengan teliti!

2. Anda dimohon untuk memberikan jawaban anda dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada salah satu kriteria untuk setiap pernyataan yang menurut anda paling tepat sesuai dengan kondisi anda.

#### 3. Keterangan Jawaban

**SS** : Apabila anda merasa **Sangat Setuju**

**S** : Apabila anda merasa **Setuju**

**KK** : Apabila anda merasa **Kadang-kadang**

**TS** : Apabila anda merasa **Tidak Setuju**

**STS** : Apabila anda merasa **Sangat Tidak Setuju**

#### 1. Contoh Pengisian

No	Pernyataan	SS	S	KK	TS	STS
1.	Saya mampu mengendalikan diri ketika menghadapi situasi yang menegangkan.		✓			

No	Pernyataan	SS	S	KK	TS	STS
1.	Saya cenderung mempertimbangkan konsekuensi sebelum merespon suatu permasalahan.					
2.	Saya dapat menyampaikan pendapat saya dengan jelas dalam diskusi.					
3.	Saya memberikan jawaban atau reaksi tanpa berpikir panjang terlebih dahulu.					
4.	Saya sering bereaksi berlebihan terhadap masalah kecil.					
5.	Saya mampu tetap tenang saat menerima informasi yang tidak diinginkan.					
6.	Saya dapat memproses informasi yang tidak diinginkan tanpa merasa tertekan.					
7.	Saya fokus pada solusi daripada bereaksi berlebihan terhadap informasi negatif.					

8.	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap informasi yang tidak saya sukai.					
9.	Saya mudah terbawa emosi terhadap informasi yang tidak diinginkan.					
10.	Saya cenderung terus memikirkan informasi negatif yang saya terima.					
11.	Saya merasa yakin dengan keputusan yang saya buat.					
12.	Saya yakin keputusan yang saya ambil akan memperkuat integritas dan identitas saya.					
13.	Saya mudah mengabaikan informasi yang tidak relevan.					
14.	Saya merasa bahwa keputusan yang saya buat berdasarkan keyakinan pribadi sulit dipertanggungjawabkan.					

**LAMPIRAN 15 (INSTUMENT NOMOPHOBIA SETELAH  
EXPERT JUDMENT)**

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item Pernyataan		Jumlah
			Positif	Negatif	
Nomo phobia	Tidak bisa berkomunikasi	Tidak bisa menggunakan <i>smartphone</i> sehingga tidak bisa berkomunikasi dengan orang lain.	1,2	3,4	4
	Kehilangan konektivitas	Individu menganggap bahwa konektivitas sangat diperlukan	5,6	7,8	4
	Tidak mampu mengakses informasi	Kekhawatiran akan kehabisan baterai dan kehadiran perangkat <i>smartphone</i> .	9,10	11,12	4
	Menyerah pada kenyamanan	Ketakutan akan kehilangan kemampuan untuk mengakses atau	13,14	15,16	4



		menggunakan aplikasi.			
--	--	--------------------------	--	--	--

## LAMPIRAN 16 (INSTRUMEN NOMOPHOBIA SETELAH EXPERT JUDGMENT)

### Skala *Nomophobia*

#### A. Identitas Responden

Nama :

Prodi :

Semester :

Jenis Kelamin :

#### B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pernyataan ini dengan teliti!
2. Anda dimohon untuk memberikan jawaban anda dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada salah satu kriteria untuk setiap pernyataan yang menurut anda paling tepat sesuai dengan kondisi anda.
3. Keterangan Jawaban

**SS** : Apabila anda merasa **Sangat Setuju**

**S** : Apabila anda merasa **Setuju**

**KK** : Apabila anda merasa **Kadang-kadang**

**TS** : Apabila anda merasa **Tidak Setuju**

**STS** : Apabila anda merasa **Sangat Tidak Setuju**

#### 4. Contoh Pengisian

No	Pernyataan	SS	S	KK	TS	STS
1.	Saya menikmati waktu tanpa notifikasi pesan yang masuk dari <i>smartphone</i> .			✓		

No	Pernyataan	SS	S	KK	TS	STS
1.	Saya merasa tidak cemas ketika <i>smartphone</i> saya tertinggal.					
2.	Saya tetap merasa tenang meskipun sepanjang hari tidak ada yang menghubungi saya.					
3.	Saya merasa khawatir jika <i>smartphone</i> tidak aktif, karena tidak bisa berkomunikasi langsung dengan keluarga atau teman saya.					
4.	Saya kesulitan menikmati momen tanpa notifikasi yang masuk dari <i>smartphone</i> .					
5.	Saya menikmati momen tanpa notifikasi yang masuk dari <i>smartphone</i> .					
6.	Jika sinyal <i>smartphone</i> hilang, saya tetap tenang.					
7.	Saya merasa gelisah ketika tidak bisa terhubung dengan jaringan <i>wifi</i> atau data seluler.					

8.	Saya merasa panik apabila paket internet akan habis.					
9.	Koneksi internet yang baik adalah bagian penting dari keseharian saya.					
10.	Memiliki akses <i>smartphone</i> membuat saya merasa aman.					
11.	Saya merasa tidak nyaman saat tidak dapat mengakses informasi pada <i>smartphone</i> .					
12.	Saya merasa kesulitan fokus jika tidak dapat memeriksa <i>smartphone</i> saya secara berkala.					
13.	Saya harus memastikan baterai <i>smartphone</i> selalu full.					
14.	Saya lebih termotivasi untuk menjalani gaya hidup sehat dengan bantuan aplikasi online.					
15.	Saya merasa aneh ketika tidak membuka aplikasi online.					
16.	Saya akan mengecek					

	<i>smartphone</i> saya secara terus-menerus.					
--	--	--	--	--	--	--

**LAMPIRAN 17 (KISI-KISI INSTRUMEN PROKRASTINASI  
AKADEMIK SETELAH EXPERT JUDGMENT)**

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item Pernyataan		Jumlah
			Positif	Negatif	
Prokrastinasi Akademik	Perilaku	Kecenderungan untuk menunda atau menghindari penyelesaian tugas.	1,2	3,4	4
		Cenderung menghindari hal-hal yang tidak disukai dan lebih memilih untuk melakukan hal-hal yang disukai.	5,6	7,8	4
	Afektif	Kecemasan, kekhawatiran dan frustrasi yang muncul terkait dengan penundaan.	9,10	11,12	4
		Prokrastinator sering mengalami perasaan bosan,	13,14	15,16	4

		mencari sensasi, dan kecenderungan untuk memberontak.			
	Kognitif	Individu memutuskan untuk menunda suatu pekerjaan meskipun menyadari konsekuensi negatifnya	17,18	19,20	4
		Kesulitan dalam memperioritaskan tugas dan manajemen waktu yang buruk	21,22	23,24	4
	Motivasi	Persepsi individu terhadap pentingnya tugas.	25,26	27,28	4

## LAMPIRAN 18 (INSTRUMEN PROKRASTINASI AKADEMIK SETELAH JUDGMENT)

### Skala Prokrastinasi Akademik

#### A. Identitas Responden

Nama :  
Prodi :  
Kelas :  
Semester :  
Jenis Kelamin :  
Usia :

#### B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pernyataan ini dengan teliti!
2. Anda dimohon untuk memberikan jawaban anda dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada salah satu kriteria untuk setiap pernyataan yang menurut anda paling tepat sesuai dengan kondisi anda.

#### 3. Keterangan Jawaban

**SS** : Apabila anda merasa **Sangat Setuju**

**S** : Apabila anda merasa **Setuju**

**KK** : Apabila anda merasa **Kadang-kadang**

**TS** : Apabila anda merasa **Tidak Setuju**

**STS** : Apabila anda merasa **Sangat Tidak Setuju**

#### 4. Contoh Pengisian

No	Pernyataan	S	SS	KK	TS	STS
1.	Saya sering menghindari tugas akademik yang sulit.			✓		



No	Pernyataan	SS	S	KK	TS	STS
1.	Saya segera mengerjakan tugas akademik setelah mendapatkannya.					
2	Saya merasa lebih baik ketika saya menyelesaikan tugas tepat waktu.					
3.	Saya senang menunda-nunda penyelesaian tugas.					
4	Saya cenderung menemukan diri saya mencari alasan untuk menunda tugas akademik yang harus dikerjakan.					
5.	Saya cenderung memprioritaskan tugas yang saya anggap menarik.					
6.	Saya lebih senang bermain sosial media daripada mengerjakan tugas.					

7.	Saya sering menghindari tugas akademik yang sulit.					
8	Saya merasa terbebani oleh tugas akademik yang membosankan.					
9.	Menunda tugas membuat saya merasa cemas.					
10.	Saya merasa tertekan ketika tugas-tugas akademik menumpuk.					
11.	Jika ada masalah dengan orang tua, saya menjadi malas mengerjakan tugas.					
12.	Saya merasa bersalah karena sering menunda pekerjaan.					
13.	Saya harus mencari sensasi baru agar bisa mengerjakan tugas.					
14.	Saya lebih suka menghabiskan waktu untuk hiburan daripada mengerjakan tugas.					

15.	Saya mudah bosan jika mengerjakan tugas.					
16.	Saya memberontak ketika diberi tugas dalam waktu singkat.					
17.	Bagi saya mengerjakan tugas kuliah itu menyenangkan.					
18.	Saya menyelesaikan tugas kuliah terlebih dahulu daripada hal lain.					
19.	Saya merasa bersalah ketika menunda tugas yang seharusnya saya selesaikan tepat waktu.					
20.	Saya cenderung menunda tugas akademik hingga mendekati batas waktu pengumpulan.					
21.	Saya mampu memilah tugas sesuai prioritas.					
22.	Saya dapat					

	menyelesaikan tugas dengan manajemen waktu yang baik.					
23.	Saya merasa terbebani oleh beban tugas akademik karena sulit mengatur waktu dengan baik.					
24.	Saya memilih beristirahat daripada menyelesaikan tugas.					
25.	Saya memiliki motivasi untuk segera menyelesaikan tugas.					
26.	Saya memiliki komitmen dalam menyelesaikan tugas.					
27.	Saya merasa bahwa tugas akademik terlalu membebani saya.					
28.	Menyelesaikan tugas tepat waktu tidak berpengaruh pada nilai saya.					

## LAMPIRAN 18 (HASIL UJI VALIDITAS *NOMOPHOBIA*)

		Correlations																
		P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10	P11	P12	P13	P14	P15	P16	total
P01	Pearson Correlation	1																
	Sig. (2-tailed)																	
	N	31																
P02	Pearson Correlation	-0.179	1															
	Sig. (2-tailed)	0.337																
	N	31	31															
P03	Pearson Correlation	0.022	-0.094	1														
	Sig. (2-tailed)	0.905	0.615															
	N	31	31	31														
P04	Pearson Correlation	0.257	0.261	-0.007	1													
	Sig. (2-tailed)	0.162	0.156	0.969														
	N	31	31	31	31													
P05	Pearson Correlation	-0.142	0.245	0.346	0.059	1												
	Sig. (2-tailed)	0.445	0.184	0.056	0.754													
	N	31	31	31	31	31												
P06	Pearson Correlation	0.111	.390*	0.016	.368*	0.038	1											
	Sig. (2-tailed)	0.552	0.030	0.931	0.042	0.838												
	N	31	31	31	31	31	31											
P07	Pearson Correlation	-0.012	0.118	0.118	-0.187	0.304	0.070	1										
	Sig. (2-tailed)	0.951	0.526	0.529	0.314	0.097	0.708											
	N	31	31	31	31	31	31	31										
P08	Pearson Correlation	-0.135	0.231	0.278	0.112	.968**	0.006	0.232	1									
	Sig. (2-tailed)	0.469	0.211	0.130	0.547	0.000	0.972	0.209										
	N	31	31	31	31	31	31	31	31									
P09	Pearson Correlation	-0.266	0.131	-0.054	0.040	0.088	0.085	-0.019	0.136	1								
	Sig. (2-tailed)	0.146	0.481	0.773	0.832	0.639	0.649	0.920	0.467									
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31								
P10	Pearson Correlation	-0.096	0.320	0.013	0.186	-0.034	0.056	0.153	-0.014	0.017	1							
	Sig. (2-tailed)	0.608	0.079	0.943	0.316	0.855	0.765	0.412	0.942	0.928								
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31							
P11	Pearson Correlation	-0.126	.830**	-0.251	0.171	0.097	0.282	0.140	0.144	0.039	.387*	1						
	Sig. (2-tailed)	0.500	0.000	0.174	0.357	0.603	0.124	0.452	0.440	0.836	0.031							
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31						
P12	Pearson Correlation	-0.176	0.312	0.191	0.178	.884**	0.124	0.250	.897**	0.022	-0.099	0.202	1					
	Sig. (2-tailed)	0.342	0.087	0.304	0.339	0.000	0.507	0.175	0.000	0.907	0.596	0.275						
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31					
P13	Pearson Correlation	-0.047	0.090	-0.225	-0.007	0.148	0.350	0.204	0.127	0.266	0.150	0.153	0.167	1				
	Sig. (2-tailed)	0.801	0.628	0.224	0.972	0.427	0.054	0.271	0.495	0.148	0.421	0.411	0.368					
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31				
P14	Pearson Correlation	-0.135	0.231	0.278	0.112	.968**	0.006	0.232	1.000**	0.136	-0.014	0.144	.897**	0.127	1			
	Sig. (2-tailed)	0.469	0.211	0.130	0.547	0.000	0.972	0.209	0.000	0.467	0.942	0.440	0.000	0.495				
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31			
P15	Pearson Correlation	-0.033	0.063	-0.314	-0.245	0.046	-0.174	0.151	-0.007	-0.188	-0.028	0.120	0.000	0.206	-0.007	1		
	Sig. (2-tailed)	0.861	0.737	0.085	0.184	0.805	0.350	0.417	0.969	0.312	0.883	0.521	1.000	0.267	0.969			
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31		
P16	Pearson Correlation	0.209	0.315	-0.107	0.248	-0.076	0.194	-0.064	-0.049	-0.189	0.150	.418*	-0.063	0.151	-0.049	.481**	1	
	Sig. (2-tailed)	0.258	0.085	0.566	0.178	0.686	0.295	0.733	0.794	0.307	0.421	0.019	0.738	0.416	0.794	0.006		
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	
total	Pearson Correlation	0.037	.623**	0.185	.388*	.693**	.473**	.390*	.688**	0.192	0.310	.544**	.675**	.442*	.688**	0.137	.383*	1
	Sig. (2-tailed)	0.845	0.000	0.318	0.031	0.000	0.007	0.030	0.000	0.302	0.089	0.002	0.000	0.013	0.000	0.462	0.034	
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



P17	Pearson Correlation	-0.063	0.179	0.202	0.122	0.010	0.055	0.035	0.225	0.081	-0.313	-0.001	0.183	0.049	0.182	0.035	-0.046	1	0.167	0.374	0.108	0.279	0.035	-0.036	0.055	-0.127	0.102	0.055	0.194	0.316			
	Sig. (2-tailed)	0.798	0.335	0.235	0.515	0.956	0.769	0.852	0.223	0.663	0.087	0.744	0.325	0.792	0.328	0.852	0.805		0.370	0.038	0.562	0.128	0.852	0.846	0.769	0.494	0.592	0.769	0.296	0.083			
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31			
P18	Pearson Correlation	0.007	0.911	-0.117	0.504	0.451	-0.014	0.345	-0.160	0.115	-0.058	0.051	0.096	0.312	-0.215	0.345	-0.126	1	0.207	-0.018	0.182	0.345	0.071	-0.014	0.338	-0.117	0.023	-0.024	0.457				
	Sig. (2-tailed)	0.759	0.000	0.530	0.004	0.015	0.540	0.058	0.390	0.538	0.757	0.786	0.607	0.088	0.250	0.058	0.499	0.370		0.265	0.922	0.326	0.058	0.702	0.940	0.063	0.532	0.904	0.900	0.010			
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31			
P19	Pearson Correlation	-0.058	0.208	0.322	-0.122	0.243	-0.038	0.102	0.319	0.043	-0.212	-0.049	0.200	0.113	-0.115	0.102	-0.367	1	0.207	-0.018	0.182	0.345	0.071	-0.014	0.338	-0.117	0.023	-0.024	0.457				
	Sig. (2-tailed)	0.758	0.263	0.077	0.514	0.188	0.839	0.587	0.086	0.817	0.251	0.792	0.282	0.545	0.547	0.587	0.042		0.207	-0.018	0.182	0.345	0.071	-0.014	0.338	-0.117	0.023	-0.024	0.457				
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31			
P20	Pearson Correlation	0.212	-0.001	-0.063	0.028	-0.079	0.016	0.023	-0.122	0.062	-0.484	0.154	-0.212	-0.024	0.062	0.023	0.049	0.108	1	0.207	-0.018	0.182	0.345	0.071	-0.014	0.338	-0.117	0.023	-0.024	0.457			
	Sig. (2-tailed)	0.257	0.997	0.609	0.882	0.671	0.933	0.902	0.512	0.740	0.005	0.408	0.252	0.897	0.624	0.902	0.792	0.562		0.207	-0.018	0.182	0.345	0.071	-0.014	0.338	-0.117	0.023	-0.024	0.457			
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31			
P21	Pearson Correlation	-0.015	0.163	0.131	0.197	0.272	0.191	0.019	0.133	0.026	0.046	0.016	0.361	0.026	0.001	0.019	0.190	0.279	1	0.207	-0.018	0.182	0.345	0.071	-0.014	0.338	-0.117	0.023	-0.024	0.457			
	Sig. (2-tailed)	0.937	0.382	0.482	0.288	0.139	0.304	0.918	0.475	0.889	0.807	0.033	0.046	0.888	0.997	0.918	0.306	0.128		0.207	-0.018	0.182	0.345	0.071	-0.014	0.338	-0.117	0.023	-0.024	0.457			
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31			
P22	Pearson Correlation	0.140	0.218	0.190	0.164	0.180	0.169	1.000**	0.126	0.299	0.188	0.227	-0.198	0.981	-0.201	1.000**	-0.140	0.030	0.345	1	0.207	-0.018	0.182	0.345	0.071	-0.014	0.338	-0.117	0.023	-0.024	0.457		
	Sig. (2-tailed)	0.013	0.081	0.306	0.379	0.332	0.364	0.000	0.506	0.026	0.310	0.017	0.287	0.000	0.279	0.000	0.451	0.852			0.207	-0.018	0.182	0.345	0.071	-0.014	0.338	-0.117	0.023	-0.024	0.457		
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31			
P23	Pearson Correlation	-0.055	0.039	0.003	0.108	0.142	0.041	0.006	-0.007	-0.011	0.085	-0.031	0.109	-0.006	-0.019	0.006	-0.288	0.036	0.071	1	0.207	-0.018	0.182	0.345	0.071	-0.014	0.338	-0.117	0.023	-0.024	0.457		
	Sig. (2-tailed)	0.767	0.836	0.987	0.563	0.446	0.828	0.976	0.969	0.954	0.649	0.867	0.598	0.974	0.918	0.976	0.117	0.846			0.207	-0.018	0.182	0.345	0.071	-0.014	0.338	-0.117	0.023	-0.024	0.457		
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31			
P24	Pearson Correlation	0.271	-0.028	0.354	0.397	0.081	1.000**	0.169	0.320	0.240	0.907	0.266	0.219	0.148	0.068	0.169	0.005	0.055	-0.014	0.038	1	0.207	-0.018	0.182	0.345	0.071	-0.014	0.338	-0.117	0.023	-0.024	0.457	
	Sig. (2-tailed)	0.140	0.880	0.051	0.027	0.663	0.000	0.364	0.080	0.194	0.970	0.148	0.237	0.426	0.749	0.364	0.978	0.769			0.207	-0.018	0.182	0.345	0.071	-0.014	0.338	-0.117	0.023	-0.024	0.457		
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31		
P25	Pearson Correlation	0.037	0.348	-0.038	0.369	0.245	0.293	0.310	-0.075	0.367	0.144	0.069	0.297	0.284	-0.217	0.310	-0.037	-0.127	0.338	-0.126	1	0.207	-0.018	0.182	0.345	0.071	-0.014	0.338	-0.117	0.023	-0.024	0.457	
	Sig. (2-tailed)	0.843	0.035	0.837	0.041	0.183	0.110	0.090	0.688	0.046	0.439	1.000	0.104	0.121	0.241	0.090	0.843	0.494			0.207	-0.018	0.182	0.345	0.071	-0.014	0.338	-0.117	0.023	-0.024	0.457		
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31		
P26	Pearson Correlation	-0.001	0.118	0.160	-0.009	-0.338	0.072	-0.195	0.181	0.321	0.087	-0.029	0.311	0.187	-0.244	-0.150	0.240	0.109	0.117	0.076	0.062	1	0.207	-0.018	0.182	0.345	0.071	-0.014	0.338	-0.117	0.023	-0.024	0.457
	Sig. (2-tailed)	0.964	0.326	0.389	0.935	0.062	0.702	0.420	0.331	0.079	0.648	0.882	0.089	0.314	0.182	0.420	0.144	0.362			0.207	-0.018	0.182	0.345	0.071	-0.014	0.338	-0.117	0.023	-0.024	0.457		
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31		
P27	Pearson Correlation	0.267	0.012	0.204	0.220	-0.020	0.158	0.259	0.238	-0.094	0.256	0.367	0.001	0.316	-0.052	0.259	0.043	0.055	0.023	0.017	-0.370	1	0.207	-0.018	0.182	0.345	0.071	-0.014	0.338	-0.117	0.023	-0.024	0.457
	Sig. (2-tailed)	0.147	0.948	0.245	0.223	0.892	0.394	0.159	0.197	0.414	0.164	0.955	0.994	0.083	0.783	0.159	0.819	0.769			0.207	-0.018	0.182	0.345	0.071	-0.014	0.338	-0.117	0.023	-0.024	0.457		
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31		
P28	Pearson Correlation	0.024	0.929	0.000	0.970	0.511	0.029	0.093	0.000	0.304	0.154	0.026	0.960	0.113	0.763	0.093	0.119	0.296	0.900	0.902	0.987	1	0.207	-0.018	0.182	0.345	0.071	-0.014	0.338	-0.117	0.023	-0.024	0.457
	Sig. (2-tailed)	0.857	0.017	0.998	0.031	0.123	0.407	0.307	0.904	0.190	0.262	0.377	0.033	0.290	0.056	0.302	0.296	0.394			0.207	-0.018	0.182	0.345	0.071	-0.014	0.338	-0.117	0.023	-0.024	0.457		
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31		
P29	Pearson Correlation	0.002	0.114	0.004	0.009	0.063	0.000	0.000	0.013	0.023	0.727	0.002	0.311	0.000	0.437	0.000	0.577	0.083	0.010	0.186	0.871	1	0.207	-0.018	0.182	0.345	0.071	-0.014	0.338	-0.117	0.023	-0.024	0.457
	Sig. (2-tailed)	0.932	0.495	0.998	0.643	0.337	0.993	0.994	0.441	0.405	0.065	0.954	0.188	0.683	0.145	0.998	0.104	0.316			0.207	-0.018	0.182	0.345	0.071	-0.014	0.338	-0.117	0.023	-0.024	0.457		
	N	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31	31		

**LAMPIRAN 21 (HASIL UJI KORELASI XI DENGAN Y)**

**Co+L6:O14rrelations**

		X1	Y
X1	Pearson Correlation	1	,644**
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	215	215
Y	Pearson Correlation	,644**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	215	215

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).



## LAMPIRAN 22 (HASIL UJI KORELASI X2 DENGAN Y)

### Correlations

v2+L6:O14		Y	X2
Y	Pearson Correlation	1	,641**
	Sig. (2-tailed)		0,000
	N	215	215
X2	Pearson Correlation	,641**	1
	Sig. (2-tailed)	0,000	
	N	215	215

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### LAMPIRAN 23 (HASIL UJI LINEARITAS REGRESI BERGANDA)

#### Coefficients<sup>a</sup>

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	30,763	2,916		10,550	0,000
X2	0,447	0,082	0,374	5,426	0,000
X1	0,475	0,086	0,382	5,549	0,000

a. Dependent Variable: Y

**LAMPIRAN 24 (KISI-KISI INSTRUMEN SELF CONTROL  
SETELAH UJI COBA)**

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item Pernyataan		Jumlah
			Positif	Negatif	
<i>Self Control</i>	Kontrol Perilaku	Kemampuan untuk merespon secara langsung.	1,2	3	3
	Kontrol Kognitif	Seseorang memproses sebuah informasi yang tidak diinginkan agar dapat mengurangi tekanan.	4,5	6,7,8	5
	Mengontrol Keputusan	Membuat keputusan berdasarkan apa yang diyakini atau diterima seseorang.	9,10	11	3

## LAMPIRAN 27 (INSTUMENT NOMOPHOBIA SETELAH UJI COBA)

### Skala *Nomophobia*

#### C. Identitas Responden

Nama :

Prodi :

Semester :

Jenis Kelamin :

#### D. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pernyataan ini dengan teliti!
2. Anda dimohon untuk memberikan jawaban anda dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada salah satu kriteria untuk setiap pernyataan yang menurut anda paling tepat sesuai dengan kondisi anda.
3. Keterangan Jawaban

**SS** : Apabila anda merasa **Sangat Setuju**

**S** : Apabila anda merasa **Setuju**

**KK** : Apabila anda merasa **Kadang-kadang**

**TS** : Apabila anda merasa **Tidak Setuju**

**STS** : Apabila anda merasa **Sangat Tidak Setuju**

#### 4. Contoh Pengisian

No	Pernyataan	SS	S	KK	TS	STS
1.	Saya menikmati waktu tanpa notifikasi pesan yang masuk dari <i>smartphone</i> .			✓		

No	Pernyataan	SS	S	KK	TS	STS
1.	Saya tetap merasa tenang meskipun sepanjang hari tidak ada yang menghubungi saya.					
2.	Saya kesulitan menikmati momen tanpa notifikasi yang masuk dari <i>smartphone</i> .					
3.	Saya menikmati momen tanpa notifikasi yang masuk dari <i>smartphone</i> .					
4.	Jika sinyal <i>smartphone</i> hilang, saya tetap tenang.					
5.	Saya merasa gelisah ketika tidak bisa terhubung dengan jaringan <i>wifi</i> atau data seluler.					
6.	Saya merasa panik apabila paket internet akan habis.					
7.	Saya merasa tidak nyaman saat tidak dapat mengakses informasi pada <i>smartphone</i> .					
8.	Saya merasa kesulitan fokus jika tidak dapat memeriksa <i>smartphone</i> saya secara berkala.					
9.	Saya harus memastikan baterai <i>smartphone</i> selalu full.					
10.	Saya lebih termotivasi untuk					

	menjalani gaya hidup sehat dengan bantuan aplikasi online.					
11	Saya akan mengecek <i>smartphone</i> saya secara terus-menerus.					

**LAMPIRAN 28 (KISI-KISI INSTRUMEN PROKRASTINASI  
AKADEMIK SETELAH UJI COBA)**

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item Pernyataan		Jumlah
			Positif	Negatif	
Prokrastinasi Akademik	Perilaku	Kecenderungan untuk menunda atau menghindari penyelesaian tugas.	1,2	3,4	4
		Cenderung menghindari hal-hal yang tidak disukai dan lebih memilih untuk melakukan hal-hal yang disukai.	5	6,7	3
	Afektif	Kecemasan, kekhawatiran dan frustrasi yang muncul terkait dengan penundaan.	8	9	2
		Prokrastinator sering mengalami perasaan bosan,	10,11	-	2

		mencari sensasi, dan kecenderungan untuk memberontak.			
	Kognitif	Individu memutuskan untuk menunda suatu pekerjaan meskipun menyadari konsekuensi negatifnya	12	-	1
		Kesulitan dalam memperioritaskan tugas dan manajemen waktu yang buruk	13,14	15,16	4
	Motivasi	Persepsi individu terhadap pentingnya tugas.	17	18,19	3



## LAMPIRAN 29 (INSTRUMEN PROKRASTINASI AKADEMIK SETELAH UJI COBA)

### Skala Prokrastinasi Akademik

#### A. Identitas Responden

Nama :

Prodi :

Semester :

Jenis Kelamin :

#### B. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah pernyataan ini dengan teliti!
2. Anda dimohon untuk memberikan jawaban anda dengan memberikan tanda ceklis (✓) pada salah satu kriteria untuk setiap pernyataan yang menurut anda paling tepat sesuai dengan kondisi anda.
3. Keterangan Jawaban

**SS** : Apabila anda merasa **Sangat Setuju**

**S** : Apabila anda merasa **Setuju**

**KK** : Apabila anda merasa **Kadang-kadang**

**TS** : Apabila anda merasa **Tidak Setuju**

**STS** : Apabila anda merasa **Sangat Tidak Setuju**

#### 4. Contoh Pengisian

No	Pernyataan	SS	S	KK	TS	STS
1.	Saya sering menghindari tugas akademik yang sulit.			✓		

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Item Pernyataan		Jumlah
			Positif	Negatif	
Prokrastinasi Akademik	Perilaku	Kecenderungan untuk menunda atau menghindari penyelesaian tugas.	1,2	3,4	4
		Cenderung menghindari hal-hal yang tidak disukai dan lebih memilih untuk melakukan hal-hal yang disukai.	5	6,7	3
	Afektif	Kecemasan, kekhawatiran dan frustrasi yang muncul terkait dengan penundaan.	8	9	2
		Prokrastinator sering mengalami perasaan bosan, mencari sensasi, dan kecenderungan	10,11	-	2

		untuk memberontak.			
	Kognitif	Individu memutuskan untuk menunda suatu pekerjaan meskipun menyadari konsekuensi negatifnya	12	-	1
		Kesulitan dalam memprioritaskan tugas dan manajemen waktu yang buruk	13,14	15,16	4
	Motivasi	Persepsi individu terhadap pentingnya tugas.	17	18,19	3

No	Pernyataan	SS	S	KK	TS	STS
1.	Saya segera mengerjakan tugas akademik setelah mendapatkannya.					
2.	Saya merasa lebih baik ketika saya menyelesaikan tugas tepat waktu.					
3.	Saya senang menunda-nunda penyelesaian tugas.					
4.	Saya cenderung menemukan diri saya mencari alasan untuk menunda tugas akademik yang harus dikerjakan.					
5.	Saya lebih senang bermain sosial media daripada mengerjakan tugas.					
6.	Saya sering menghindari tugas akademik yang sulit.					
7.	Saya merasa terbebani oleh tugas akademik yang membosankan.					
8.	Menunda tugas membuat saya merasa cemas.					
9.	Jika ada masalah dengan orang tua, saya menjadi malas mengerjakan tugas.					
10.	Saya harus mencari sensasi baru agar bisa mengerjakan tugas.					

<b>11.</b>	Saya mudah bosan jika mengerjakan tugas.					
<b>12.</b>	Bagi saya mengerjakan tugas kuliah itu menyenangkan.					
<b>13.</b>	Saya menyelesaikan tugas kuliah terlebih dahulu daripada hal lain.					
<b>14.</b>	Saya mampu memilah tugas sesuai prioritas.					
<b>15.</b>	Saya dapat menyelesaikan tugas dengan manajemen waktu yang baik.					
<b>16.</b>	Saya memilih beristirahat daripada menyelesaikan tugas.					
<b>17.</b>	Saya memiliki motivasi untuk segera menyelesaikan tugas.					
<b>18.</b>	Saya merasa bahwa tugas akademik terlalu membebani saya.					
<b>19.</b>	Menyelesaikan tugas tepat waktu tidak berpengaruh pada nilai saya.					

## LAMPIRAN 30 HASIL UJI LINEARITAS

**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Y *	Between	(Combined)	3661,756	22	166,443	8,185	,000
X1	Groups	Linearity	3135,075	1	3135,075	154,1 79	,000
		Deviation from Linearity	526,681	21	25,080	1,233	,227
	Within Groups		3904,133	192	20,334		
	Total		7565,888	214			

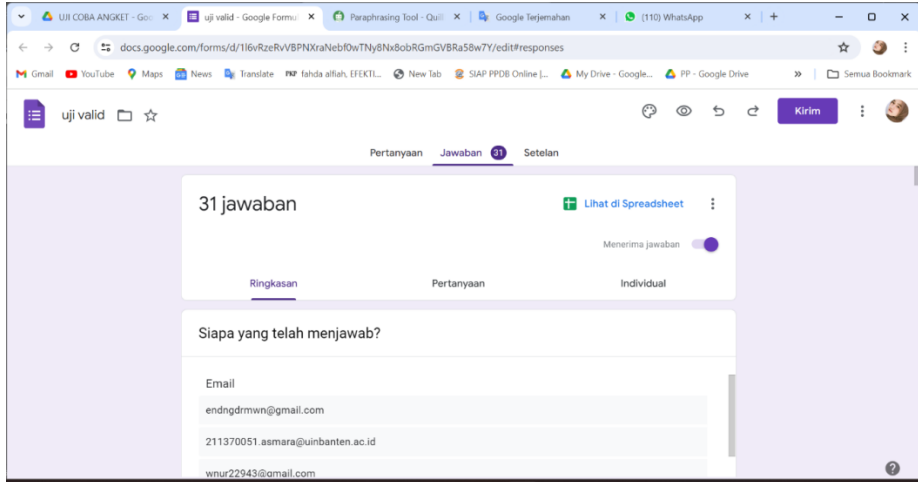
## LAMPIRAN 31 HASIL UJI REGRESI BERGANDA

### Correlations

		X1	X2	Y
X1	Pearson Correlation	1	,699**	,644**
	Sig. (2-tailed)		,000	,000
	N	215	215	215
X2	Pearson Correlation	,699**	1	,641**
	Sig. (2-tailed)	,000		,000
	N	215	215	215
Y	Pearson Correlation	,644**	,641**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	215	215	215

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

## LAMPIRAN 32 (SCREENSHOT UJI COBA INSTRUMEN PENELITIAN)





## LAMPIRAN 33 (SCREENSHOT HASIL INSTRUMEN PENELITIAN)

