

ABSTRAK

Jessica Marcelina (5120023)

Prokrastinasi, *Self-control* dan *Body Mass Index* (BMI) pada Mahasiswa

Skripsi program gelar jenjang Sarjana Strata I

Fakultas Psikologi Universitas Surabaya

Laboratorium Psikologi Pendidikan

Prokrastinasi adalah perilaku penundaan yang umum terjadi pada mahasiswa. Tidak hanya berkaitan dengan tugas perkuliahan, prokrastinasi juga terjadi secara umum seperti penundaan yang dilakukan mahasiswa terhadap aktivitas olahraga dan mengonsumsi makanan yang sehat dan seimbang. Adapun penundaan yang dilakukan seringkali dilakukan dengan alasan yang irasional. Selain prokrastinasi, mahasiswa juga dikatakan memiliki *self-control* yang lemah dalam mengontrol perilaku makan sehingga menjadi berlebihan dan tidak diimbangi dengan aktivitas olahraga. Kedua hal tersebut dapat menyebabkan peningkatan pada BMI mahasiswa.

Subjek penelitian ($N=206$) adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya angkatan 2014 dan menggunakan data sekunder. Hasil uji korelasi analisis regresi menunjukkan bahwa adanya hubungan positif antara prokrastinasi, *self-control* (perilaku makan dan umum) dan BMI pada mahasiswa ($R=0,221$, $p=0,018$). Selain itu, uji korelasi antar masing-masing variabel bebas dengan BMI menunjukkan hubungan positif antara prokrastinasi dan BMI ($r=0,137$, $p=0,049$) dan hubungan negatif antara *self-control* (perilaku makan) dan BMI ($r=-0,126$, $p=0,071$) dan *self-control* (umum) ($r=-0,218$, $p=0,002$) dan BMI. Simpulan dari penelitian ini adalah penundaan yang dilakukan mahasiswa disertai aktivitas tidak sehat dan *self-control* (baik pada perilaku makan dan umum) yang rendah sehingga menyebabkan peningkatan BMI.

Kata kunci: prokrastinasi, *self-control*, *body mass index*