

**PROKRASTINASI AKADEMIK DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA
PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS KATOLIK WIDYA
MANDALA SURABAYA**

Sherlin Pradinata

Johannes Dicky Susilo

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya

Abstraksi

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan yang dilakukan secara sengaja ketika memulai atau mengakhiri suatu tugas dengan tujuan menghindari kesulitan pada bidang akademik, seperti skripsi, yang berdampak keterlambatan pengumpulan tugas dan kelulusan bagi pelaku prokrastinasi. Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah dukungan sosial. Untuk itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada-tidaknya hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. Subjek penelitian ialah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya ($N=30$) yang menempuh proposal skripsi atau skripsi lebih dari 1 semester. Teknik sampling yang digunakan ialah *incidental sampling*. Skala dalam penelitian ini terdiri dari dua skala yaitu skala prokrastinasi akademik dan skala dukungan sosial teman sebaya. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan teknik analisis statistik non parametrik *Kendall's Tau b*. Hasil pengolahan statistik memperoleh koefisien korelasi sebesar 0,290 dengan nilai p sebesar 0,028 ($p \leq 0,05$). Dapat disimpulkan bahwa ada hubungan positif antara prokrastinasi akademik dan dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya.

Kata kunci: Prokrastinasi akademik, dukungan sosial teman sebaya.

An academic procrastination is a behavior that intentionally delay either an initiation or termination of a duty in order to avoid difficulties in doing academic work, such as thesis, thus the impact is a delayed work (in submitting assignment, and graduation) that may disadvantage the procrastinator. One of the external factors that affect academic procrastination is social support. To that end, this study aimed to examine the relationship between peer social support and academic procrastination among students of the Faculty of Psychology Widya Mandala Catholic University Surabaya. Participants were students of the Faculty of Psychology Widya Mandala Catholic University Surabaya ($N = 30$) who work on thesis or thesis proposal more than one semester. Sampling technique used was incidental sampling. To collect data, two scales were used: academic procrastination scale and peer social support scale. Data were analyzed using a non-parametric analysis technique of Kendall's Tau b. The result indicated a coefficient of correlation of 0.290 with $p = 0.028$ ($p < 0.05$). It can be concluded that there was a relationship between

academic procrastination and peer social support among students of the Faculty of Psychology Widya Mandala Catholic University Surabaya.

Keywords: Academic procrastination, peer social support

Pendahuluan

Penundaan dalam istilah psikologi disebut sebagai prokrastinasi. Akan tetapi tidak semua penundaan yang dilakukan dapat dikategorikan sebagai prokrastinasi (Ferrari, 2010). Suatu penundaan dikatakan prokrastinasi jika dilakukan secara sengaja baik untuk memulai atau mengakhiri suatu tugas untuk menghindari kesulitan yang dihadapi sehingga berdampak mengalami keterlambatan (Steel, 2011: 3).

Ferarri, Jhonson & McGown (1995: 48) mengemukakan bahwa prokrastinasi ditinjau dari bentuknya dibedakan menjadi 2 kategori, yakni; prokrastinasi akademik dan prokrastinasi non akademik. Prokrastinasi non akademik ialah penundaan yang dilakukan pada jenis pekerjaan diluar area akademik seperti tugas rumah tangga, tugas kantor, dan lain sebagainya. Prokrastinasi akademik ialah penundaan atas tugas-tugas dalam area akademik seperti tugas perkuliahan dan tugas sekolah. Untuk itu, penundaan terhadap pengerjaan skripsi merupakan prokrastinasi akademik. Hal ini dikarenakan skripsi merupakan salah satu bentuk laporan ilmiah, maka dapat dikatakan skripsi termasuk tugas akademik.

Fenomena prokrastinasi akademik ini terlihat pada mahasiswa Fakultas Psikologi Univeristas Katolik Widya Mandala Surabaya melalui wawancara yang dilakukan terhadap dua orang mahasiswa. Pada informan X terlihat penundaan yang dilakukan secara sengaja untuk menghindari kesulitan dalam hal mencari teori, meskipun awalnya memiliki keinginan untuk menyelesaikannya dengan segera. Akan tetapi kenyataannya X melakukan penundaan yang menyebabkannya harus mengulang di semester depan. Hasil wawancara yang diperoleh melalui informan Y menyatakan penundaan yang dilakukan terhadap pengerjaan skripsi dilakukan karena malas (secara sengaja) dikarenakan mengalami kesulitan dalam menemukan variabel dan teori sehingga menyebabkan Y meninggalkan tugas mengerjakan skripsi dan mengulang semester berikutnya. Melalui wawancara yang dilakukan pada informan X dan Y, terlihat bahwa penundaan yang dilakukan tidak memberi dampak positif melainkan menunjukkan adanya dampak negatif seperti mengulang pengerjaan skripsi pada semester berikutnya.

Burka & Yuen (2008: 2) menyatakan terdapat beberapa hal yang dapat mempengaruhi terjadinya perilaku prokrastinasi, antara lain: pertama, faktor internal berupa kecemasan, *stress*, ketakutan dan kondisi fisik (kelelahan). Kedua, faktor eksternal yaitu kondisi lingkungan berupa dukungan atau tekanan yang diperoleh dari hubungan dengan orang lain, atau tempat tinggal individu tersebut. Burka & Yuen (2008: 254-255) menyarankan salah satu faktor eksternal penting yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi ialah dukungan sosial. Steel

(2011) juga menyarankan adanya penerimaan dukungan sosial seperti pada anak remaja yang dapat diperoleh melalui *peer groups* untuk menghindari terjadinya prokrastinasi.

Dukungan sosial merupakan bentuk komunikasi verbal dan non-verbal antara dua orang atau lebih yang mampu memberi perasaan nyaman pada individu dan perasaan bahwa ia mampu mengendalikan keadaan yang ada (Mattson & Hall, 2011: 181-182). Sama halnya dengan Gottlieb (dalam Smet, 1994: 135) yang menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki manfaat emosional yang memberi efek perilaku yang positif pada si penerima. Dengan adanya dukungan sosial dapat membuat individu merasa aman karena menerima bantuan, penghargaan dan kepedulian dari orang sekitarnya (Sarafino, 1990, dalam Smet, 1994: 136).

Steel (2011) menyarankan adanya penerimaan dukungan sosial bagi anak remaja melalui *peer groups* untuk menghindari terjadinya prokrastinasi. Hal ini seiring dengan teori Santrock (1998: 211) menyatakan bahwa salah satu aspek penting dalam kehidupan mahasiswa adalah dukungan sosial dari teman sebaya. Hal ini dipengaruhi oleh tahap perkembangan mahasiswa yang berada pada tahap remaja akhir yang sedang mengalami peralihan menjadi dewasa (Gunarsa & Gunarsa 2008: 128). Pada tahap tersebut, mahasiswa memiliki orientasi untuk membangun hubungan sosial terhadap lingkungan sekitar seperti teman sebaya baik sesama jenis maupun lawan jenis. Hasil wawancara yang dilakukan terhadap 2 (dua) mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala membuktikan adanya dukungan sosial yang diperoleh dari teman dapat membantu menghindari prokrastinasi. Informan A mengungkapkan bahwa adanya dukungan dari teman berupa bantuan langsung seperti mencarikan buku acuan yang diperlukan dan semangat yang diberikan dari teman lainnya membuatnya merasa bersemangat dan menumbuhkan keyakinan untuk dapat mengerjakan skripsi hingga selesai tepat pada waktunya. Informan B menceritakan bahwa ketika mengalami kesulitan menemukan subjek atau teori ketika proses pengerjaan skripsi sempat membuatnya berpikir untuk mundur dan berhenti mengerjakan skripsi, namun hal tersebut tidak dilakukannya karena mendapat bantuan dari teman yang memberikan informasi, menemani dan mencarikan referensi buku, sehingga ia kembali bersemangat untuk mengerjakan skripsi.

Penelitian ini dengan judul "*Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya*" dilakukan untuk membuktikan ada tidaknya hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Widya Mandala Surabaya. Ketertarikan peneliti mengenai hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik, didasarkan pada teori Santrock (1998: 211) yang menyatakan salah satu aspek terpenting dalam tahap perkembangan mahasiswa ialah dukungan sosial teman sebaya.

Prokrastinasi Akademik

Ferrari (2010: 15) menyatakan prokrastinasi merupakan penundaan untuk tidak mengerjakan suatu tugas yang diakhiri dengan rasa cemas dan perasaan menyesal atas penundaan yang dilakukan. Prokrastinasi yang dilakukan pada umumnya dikategorikan dalam 2 bentuk, yakni: prokrastinasi akademik dan prokrastinasi non akademik (Ferrari, Jhonson & McGown, 1995: 48). Prokrastinasi akademik ialah penundaan yang dilakukan pada tugas yang sifatnya formal yang berhubungan dengan tugas akademik seperti tugas sekolah, tugas perkuliahan dan tugas kursus. Prokrastinasi non akademik ialah penundaan yang dilakukan pada tugas non formal yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari seperti tugas rumah tangga, tugas sosial, dan tugas kantor.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat diklasifikasikan dalam 2 bentuk, yakni faktor internal dan faktor eksternal (Burka & Yuen, 2008: 2-4)

a. Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik. Faktor internal ini meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor yang terdapat di luar individu turut mempengaruhi prokrastinasi akademik. Faktor eksternal ini meliputi: gaya pengasuhan dan kondisi lingkungan

Ferrari, Jhonson & McCown (1995: 82) menyatakan bahwa seorang prokrastinator dapat dikatakan telah melakukan prokrastinasi akademik jika telah melakukan prokrastinasi sesuai dengan ciri-ciri yang ada, yakni: (a) menunda saat akan memulai belajar; (b) Menunda saat belajar telah dimulai; (c) Kesenjangan antara perilaku dengan niat belajar; (d) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Dukungan Sosial

Menurut Gottlieb (1983, dalam Smet, 1994: 135) dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal dan nonverbal, bantuan nyata yang diberikan karena adanya keakraban sosial dan mempunyai manfaat secara emosional atau efek perilaku bagi penerima. Hal tersebut pun diperkuat oleh adanya pernyataan Ritter (1988, dalam Smet, 1994: 135) bahwa dukungan sosial mengacu pada bantuan emosional, instrumental, dan finansial yang diperoleh dari seseorang melalui jaringan sosial. Dukungan sosial juga dapat diartikan sebagai bentuk komunikasi verbal dan non-verbal antara 2 orang atau lebih yang mampu memberi perasaan nyaman dan perasaan mampu mengendalikan keadaan pada penerima (Mattson & Hall, 2011: 183).

House (1981) dalam Smet (1994: 136) menyatakan bahwa dukungan sosial terdiri dari 4 dimensi, yakni: (a) Dukungan emosional, dukungan yang diberikan berupa ungkapan

empati, perhatian dan kepedulian pada individu. Dukungan ini memberi rasa aman atau nyaman bagi penerima; (b) Dukungan penghargaan, suatu ungkapan hormat (penghargaan) dan perbandingan dirinya dengan orang lain secara positif yang diberikan kepada individu; (c) Dukungan instrumental, bantuan diberikan berupa bantuan langsung seperti meminjamkan uang pada teman yang membutuhkan; (d) Dukungan informatif, pemberian nasihat, petunjuk, atau saran kepada individu.

Prokrastinasi dan Dukungan sosial

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa dapat disebabkan oleh berbagai faktor, yakni faktor internal (kecemasan, *stress*, perasaan takut gagal) dan faktor eksternal (tekanan atau dukungan). Faktor eksternal juga dapat mempengaruhi faktor internal sehingga memicu terjadinya prokrastinasi, seperti tekanan atau dukungan yang diperoleh dari luar mengakibatkan kelelahan fisik dapat berpengaruh keadaan psikologis (kecemasan, *stress*, perasaan takut gagal) (Burka & Yuen, 2008: 2). Pernyataan tersebut juga terbukti pada penelitian Handayani & Suharnan (2012: 118) berjudul *Konsep diri, Stress dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa* mengungkapkan bahwa faktor internal (kecemasan, *stress*, ketakutan) dapat dipengaruhi dukungan sosial. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima maka individu dapat terhindar dari *stress*, dan *kecemasan*.

Dukungan sosial merupakan bentuk komunikasi verbal dan nonverbal antara dua orang atau lebih yang mampu memberi perasaan nyaman pada individu dan perasaan bahwa ia mampu mengendalikan keadaan yang ada (Mattson & Hall, 2011: 181-182). Dukungan sosial yang diterima mahasiswa dapat berupa perhatian yang memberi efek positif secara emosional, penghargaan yang dapat membuat individu merasa yakin terhadap kemampuannya, semangat yang diberikan oleh lingkungan sekitar, bantuan berupa pemberian informasi yang dibutuhkan, dan bantuan langsung yang diterima oleh mahasiswa seperti mengantarkan ke perpustakaan untuk mencari buku (Schaefer, Coyne, dan Lazarus, 1981, dalam Mattson & Hall, 2011: 185-187).

Pada mahasiswa, yang menjadi salah satu aspek penting dalam kehidupannya ialah dukungan sosial dari teman sebaya (Santrock, 1998: 211). Hal ini dipengaruhi oleh tahap perkembangan mahasiswa pada tahap remaja akhir, memiliki orientasi untuk membangun hubungan sosial terhadap lingkungan sekitar seperti teman sebaya baik sesama jenis maupun lawan jenis (Gunarsa & Gunarsa 2008: 128). Steel (2011) dalam bukunya yang membahas mengenai prokrastinasi menyarankan agar anak remaja memperoleh dukungan sosial melalui *peer groups* untuk menghindari prokrastinasi akademik. Pernyataan tersebut juga ditemukan dalam Ferrari (1995: 216) bahwa salah satu faktor eksternal yang memicu prokrastinasi ialah dukungan sosial. Berdasarkan pernyataan kedua ahli tersebut, dapat disimpulkan dengan adanya dukungan sosial pada mahasiswa akan membantu dalam menghindari prokrastinasi akademik. Dengan begitu dapat terlihat bahwa prokrastinasi akademik memiliki hubungan dengan dukungan sosial terutama dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa seperti

adanya dukungan sosial teman sebaya membantu menghindari diri dari perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini juga dipengaruhi oleh tahap perkembangan mahasiswa yang berfokus pada teman sebaya, sehingga semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh dari teman sebaya dapat memberi efek positif pada mahasiswa terhadap perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pemaparan teori dan hasil penelitian diatas, maka dapat disimpulkan prokrastinasi akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan dukungan sosial. Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial yang diterima, semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan.

Hipotesis

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini ialah ada hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik dalam pengerjaan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Widya Mandala Surabaya.

Metode penelitian

Variabel tergantung dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik sedangkan variabel bebasnya adalah dukungan sosial teman sebaya. Prokrastinasi akademik, merupakan perilaku penundaan yang dilakukan secara sengaja baik untuk memulai atau mengakhiri suatu tugas untuk menghindari kesulitan pada bidang akademik seperti skripsi, sehingga berdampak mengalami keterlambatan pada pelaku prokrastinasi. Prokrastinasi akademik diukur menggunakan ciri-ciri, yaitu: menunda saat akan memulai belajar, menunda saat belajar telah dimulai, kesenjangan antara perilaku dengan niat belajar, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Prokrastinasi diukur dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik. Salah satu contoh aitem yang digunakan adalah “Saya lebih memilih untuk mengerjakan skripsi daripada pergi jalan-jalan ke *mall* bersama teman” (aitem no 2) dan “Saya melakukan niat saya untuk menyicil skripsi setiap hari” (aitem no 6).

Dukungan sosial teman sebaya, merupakan bentuk komunikasi verbal dan non verbal dalam bentuk informasi, penghargaan, materi atau emosional yang diperoleh melalui teman sebaya sehingga memberi pengaruh positif seperti rasa nyaman pada si penerima. Dukungan sosial diukur dengan menggunakan skala dukungan sosial teman sebaya yang menggunakan komponen-komponen, yaitu: dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan penghargaan, dan dukungan informatif. Salah satu contoh aitem yang digunakan adalah “Teman saya meminjamkan buku panduan skripsi miliknya secara sukarela ketika tahu saya membutuhkan” (aitem no 7) dan “Teman saya menyindir ketika saya menolak untuk diajak jalan-jalan demi mengerjakan skripsi (aitem no 10).

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian yaitu *incidental sampling* dan *purposive sampling*. *Incidental sampling* merupakan salah satu teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan menjumpai siapa saja yang sesuai dengan

karakteristik populasi yang telah ditentukan (Sumanto, 2002: 53). *Purposive sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang dilakukan dengan menentukan terlebih dahulu ciri-ciri sampel yang akan digunakan sebagai subjek dalam penelitian (Sumanto 2002: 54).

Pada penelitian ini menggunakan validitas isi yang berarti sejauhmana isi tes mencerminkan ciri atribut yang hendak diukur (Azwar, 2013: 52). Validitas isi digunakan untuk melihat sejauhmana aitem dapat mewakili aspek yang akan diukur, dan akan dikonfirmasi oleh *professional judgement* yang berarti melakukan konfirmasi kepada tenaga ahli seperti dosen (Sumanto, 2002: 65). Selain itu, dalam penelitian menggunakan validitas aitem melalui proses penghitungan statistik yang dapat dilihat dari *corrected item total correlation* ≥ 0.3 (Azwar, 2007:179). Pengukuran validitas aitem ini menggunakan program *Statistical package for social sciences (SPSS) for windows* versi 15. Berdasarkan hasil pengolahan data *try-out* pada skala prokrasinasi diperoleh 26 butir aitem sah dari 40 aitem, yang kemudian dipilih 16 aitem yang digunakan untuk pengambilan data penelitian. Sedangkan pada skala dukungan sosial diperoleh 28 butir aitem sah dari 45 aitem, yang kemudian dipilih 16 aitem yang digunakan untuk pengambilan data penelitian.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini untuk menguji reliabilitas ialah konsistensi internal. Pendekatan ini dilakukan dengan alat ukur yang diberikan hanya sekali pada sekelompok subjek (*single trial administration*) (Azwar, 2007: 182). Alat tes dapat dikatakan reliabel bila koefisien *Alpha Cronbach* mencapai minimal 0,700 (Azwar, 2012: 98). Koefisien reliabilitas yang diperoleh dengan perhitungan menggunakan program SPSS *for windows* versi 15 pada skala prokrastinasi sebesar $\alpha = 0.896$, dan skala dukungan sosial sebesar $\alpha = 0.916$.

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan statistika parametrik, yaitu korelasi *Pearson Product Moment*. Korelasi *Pearson Product Moment* digunakan untuk melihat hubungan antara variabel tergantung (Y) dengan variabel bebas (X) (Hadi, 2004: 325). Namun apabila terdapat uji asumsi yang tidak terpenuhi, maka teknik analisis data yang digunakan adalah statistika non parametrik, yakni *Kendall's tau-b*.

Hasil penelitian

Uji normalitas dalam penelitian ini dapat dilihat pada Shapiro-Wilk karena jumlah subjek yang digunakan dalam penelitian tidak lebih dari 50 orang. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini, menunjukkan variabel prokrastinasi mendapatkan nilai statistik sebesar 0,957 dengan nilai p sebesar 0,254 ($p > 0,05$) sehingga dikatakan data tersebut memiliki distribusi normal. Sedangkan pada variabel dukungan sosial diperoleh nilai statistik sebesar 0,885 dengan nilai p sebesar 0,004 ($p < 0,05$) sehingga dikatakan bahwa data yang diperoleh tidak berdistribusi normal. Hasil uji linieritas antara prokrastinasi akademik dengan dukungan sosial teman sebaya, memperoleh nilai p sebesar 0,012 ($p < 0,05$) sehingga dapat disimpulkan bahwa data tersebut linear. Berdasarkan hasil uji asumsi dimana ada data yang tidak berdistribusi normal yaitu variabel dukungan sosial, maka pengujian selanjutnya menggunakan uji statistika

non parametrik, yakni *Kendall's tau-b*. Koefisien korelasi dengan Kendall-s tau b menunjukkan nilai sebesar 0,290 dengan nilai p sebesar 0,028 ($p < 0,05$). Sumbangan efektif yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 8,41% menunjukkan besar pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil tersebut, disimpulkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Widya Mandala Surabaya.

Pembahasan

Hipotesa yang diperoleh pada hasil penelitian ini berbeda dengan hipotesa awal yang dilakukan peneliti. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik pada Fakultas Psikologi Widya Mandala Surabaya. Semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya yang diterima, semakin tinggi pula prokrastinasi akademiknya. Hal ini membuktikan bahwa dukungan sosial pada dasarnya memiliki hubungan dengan prokrastinasi namun perbedaan arah ini perlu dibahas lebih lanjut.

Burka & Yuen (2008: 2-4) menyatakan bahwa prokrastinasi dipengaruhi oleh 2 faktor, yakni faktor internal (kondisi fisik dan kondisi psikologis) dan faktor eksternal (gaya pengasuhan dan kondisi lingkungan). Salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi ialah dukungan sosial. Burka & Yuen (2008: 255) juga menekankan bahwa dukungan sosial yang dibutuhkan oleh mahasiswa agar terhindar dari prokrastinasi akademik ialah dukungan sosial teman sebaya. Ahli lainnya yakni Steel (2011) juga membahas mengenai prokrastinasi yang menyarankan agar anak remaja memperoleh dukungan sosial melalui *peer groups* untuk menghindari prokrastinasi akademik. Dukungan sosial teman sebaya menjadi hal yang penting bagi mahasiswa dikarenakan tahap perkembangan mahasiswa yang berada pada tahap remaja akhir. Pada tahap ini, mahasiswa memiliki tugas perkembangan untuk membangun sosialisasi yang baik dengan orang sekitarnya terutama teman sebaya (Gunarsa & Gunarsa, 2008: 129-130).

Dukungan sosial bagi seseorang pada dasarnya tidak selalu memberikan efek atau dampak positif seperti yang diharapkan. Windle (1991, dalam Cohen, Underwood & Gottlieb 2000: 92) menyatakan dukungan sosial dipengaruhi oleh karakteristik kepribadian masing-masing individu. Efek dari dukungan sosial pada setiap individu akan berbeda-beda, tergantung bagaimana individu tersebut mempersepsikannya sehingga mempengaruhi kognisi, dan emosi hingga memunculkan perilaku. Cohen, Underwood & Gottlieb (2000: 31) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat memberikan efek yang tepat atau sesuai yang diharapkan jika diberikan dalam situasi dan kondisi yang tepat.

Dukungan sosial dapat berupa *received support* (dukungan yang diterima) dan *perceived support* (dukungan yang dirasakan) (Cohen, Underwood & Gottlieb 2000: 87). *Received support* merupakan dukungan yang diterima dari orang disekitar individu tersebut atau fakta sosial yang diterima dari lingkungan sekitar, sedangkan *perceived support* ialah

bagaimana individu merasakan dukungan yang diterimanya terkait kognisi pada individu yang menerima dukungan sosial. Dalam *perceived support* terdapat yang namanya persepsi. Ritter (1988, dalam Smet, 1994: 135) menyatakan bahwa persepsi dukungan sosial tidak selalu berefek seiring dengan dukungan yang diterima. Dukungan sosial yang diterima dapat diartikan individu sebagai *perceived helpfulness* atau *supportiveness*.

Fenomena dan teori di atas juga diperkuat oleh hasil penelitian Maisel & Gable dengan judul *The Paradox of Received Support: The Importance of Responsiveness* (*Association for Psychology Science*, 2009: 931-932) yang melakukan percobaan dengan memberikan dukungan yang sama pada dua orang yang berbeda menemukan efek yang berbeda. Penelitian tersebut juga menyimpulkan bahwa efek dukungan sosial dapat berbeda pada setiap individu dipengaruhi oleh *perceived support* (bagaimana individu mempersepsikan *received support*). Hal ini membuktikan fenomena yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Psikologi bahwa terdapat hubungan positif antara dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik dapat terjadi, dipengaruhi oleh bagaimana mahasiswa mempersepsikan dukungan sosial yang diterima. Dalam penelitian ini, diduga mahasiswa mempersepsikan dukungan sosial yang diperoleh (*perceived support*) dalam pembuatan skripsinya sebagai dukungan yang bisa diperoleh setiap saat sehingga menciptakan rasa aman dalam dirinya dan pada akhirnya memperkuat perilaku prokrastinasinya.

Sumbangan efektif dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pengaruh dukungan sosial teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik sebesar 8,41%, selebihnya 91,59% menunjukkan terdapat faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi. Kecilnya angka sumbangan efektif menunjukkan bahwa selain dukungan sosial teman sebaya, masih terdapat faktor lainnya yang memiliki persentase lebih besar mempengaruhi prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi. Faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi meliputi faktor internal (*stress*, motivasi, perasaan takut gagal, kelelahan dan lainnya) (Burka & Yuen, 2008: 2). Penelitian Rumiani (2006: 45) berjudul *Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stress Mahasiswa* mengungkapkan faktor internal (*stress*, kelelahan, perasaan takut gagal, dan lainnya) memiliki pengaruh lebih besar terhadap prokrastinasi akademik. Burka & Yuen (2008: 1) mengungkapkan kondisi psikologis yang dapat menyebabkan individu melakukan prokrastinasi ialah konsep diri, tanggung jawab dan kecemasan. Malas merupakan salah satu kondisi psikologis (tanggung jawab) yang terjadi pada mahasiswa yang termasuk faktor internal prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan persepsi terhadap dukungan sosial yang diterima dari teman sebaya akan mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini dikarenakan adanya perbedaan antara *perceived support* dan *received support*, sehingga walaupun dukungan yang diterima tinggi juga dapat menghasilkan perilaku prokrastinasi yang tinggi. Selain itu, faktor internal (*stress*, motivasi,

perasaan takut gagal, kelelahan dan rasa malas) memberi pengaruh besar bagi mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Simpulan dan saran

Kesimpulan yang diperoleh adalah ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Widya Mandala Surabaya. Akan tetapi hubungan dukungan sosial dan prokrastinasi akademik dapat berefek positif atau negative tergantung pada bagaimana mahasiswa mempersepsikan dukungan yang dirasakan terhadap dukungan yang diterima.

Saran yang dapat diajukan peneliti melalui hasil penelitian ini bagi penelitian selanjutnya, ialah: dapat memperhatikan waktu subjek agar dalam mengisi kuisioner subjek sehingga subjek dapat mengisinya dengan sungguh-sungguh. Selain itu, dalam penelitian selanjutnya, peneliti dapat memperhatikan dampak dukungan sosial baik dukungan yang diterima maupun dukungan yang dirasakan terhadap niat prokrastinasi akademik.

Referensi

- Azwar, S. (2007). *Tes prestasi: Fungsi dan pengembangan pengukuran prestasi belajar*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas* (Edisi ke-4). Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (Edisi ke-2). Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2013). *Dasar-dasar psikometri*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar Offset.
- Burka, J. B. & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now* (Anniversary Edition). United States of America: Da Capo Press
- Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (2000). *Social support measurement and interventions: A guide for health and social scientists*. Newyork: Oxford University Press, Inc.
- Ferrari, J. R., Jhonson, J. L., & McCown, W. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. New York:Plenum Press.
- Ferrari, J. R. (2010). *Still procrastinating?: The no-regrets guide to getting it done*. New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Gunarsa, S. & Gunarsa, S. (2008). *Psikologi praktis: anak, keluarga, dan remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Hadi, S. (2004). *Metodologi penelitian*. (Edisi ke-3). Yogyakarta: ANDI.
- Handayani, S. W. R. I. & Suharnan. (2012). Konsep diri, stres, dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 1, 118-120. Diunduh pada tanggal 12 Mei 2014 dari <http://jurnal.untag-sby.ac.id/index.php/persona/article/view/36>

- Maisel, N. C. & Gable, S. L. (2009). *The paradox of received support: the importance of responsiveness* (Vol. 20 No. 8). Association for Psychology Science. Diunduh pada tanggal 31 November 2014 dari <http://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=4&cad=rja&uact=8&ved=0CDcQFjAD&url=http%3A%2F%2FError!%20Hyperlink%20reference%20not%20valid.%20pport%20the%20importance%20of%20responsiveness%20links%20F0046351ace0a942d14000000&ei=WnZTVMiBG8r88AWO2oEw&usg=AFQjCNGudx8NnpUJpZCYSN4yVlz9CpUTw&bvm=bv.78677474,d.dGc>
- Mattson, M. & Hall, J. G. (2011). *Health as communication nexus: A service learning approach*. Iowa: Kendall Hunt Publishing Company.
- Rumiani (2006). Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stress mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro* (Vol.3 No.2), 37-48. Diunduh pada tanggal 28 November 2014 dari <http://download.portalgaruda.org/article.php?article=22012&val=1286>.
- Santrock, J.W. (1998). *Adolescence* (7th Ed.). New York: McGraw-Hill.
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New Jersey: John Wiley & Sons. Inc.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Steel, P. (2011). *The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done*. Calgary: Procrastinus, Inc.
- Sumanto. (2002). *Pembahasan Terpadu Statistika & Metodologi Riset* (edisi ke-1). Yogyakarta: ANDI.