

Prokrastinasi Akademik dan Faktor yang Mempengaruhinya

Rohmatun

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung, Semarang
Email: rohmatun@unissula.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor apa yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tahun kedua dan tahun ketiga pada Fakultas Psikologi Unissula, yang diambil secara random dan berjumlah 168. Metode pengumpulan data dengan menggunakan angket terbuka, yang berisi tiga pertanyaan, untuk mengungkap faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa sebagian besar populasi melakukan prokrastinasi akademik. Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dari hasil angket terbuka, adalah faktor internal yaitu yang berasal dari dalam diri individu, yang terdiri dari aspek mental, efikasi diri, dan regulasi diri, sedangkan faktor yang kedua yaitu faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu, yang terdiri dari dukungan sosial yang diterima dari orang sekitar dan pengaruh teman sebaya atau konformitas kelompok

Kata kunci: Prokrastinasi akademik, faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik

Pendahuluan

Indonesia, melalui lembaga dan badan yang bergerak pada pengembangan ilmu pengetahuan teknologi, mampu menghasilkan lebih dari 1390 hak paten. Posisi Indonesia dalam Indeks Daya Saing Global terkini naik 5 peringkat menjadi 36 dari 137 negara. Angka tersebut masih kalah apabila dibandingkan dengan negara tetangga, yaitu Thailand di peringkat 32, Malaysia di peringkat 23, dan Singapura di peringkat 3, sebagaimana yang tercatat dalam laporan *Global Competitiveness Index 2017-2018* yang dirilis oleh Forum Ekonomi Dunia atau *World Economic Forum* (2017). Presiden Joko Widodo, pada acara Dies Natalis ke-60 Universitas Diponegoro Semarang, berharap pada perguruan tinggi agar menjadi *agent of change* dengan cara mencetak sumber daya manusia, yaitu mahasiswa, yang mampu memberi inovasi yang bermanfaat bagi masyarakat luas (Thenu, 2017).

Mahasiswa adalah seorang yang sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi. Salah satu permasalahan yang sering dan banyak dihadapi oleh seorang mahasiswa adalah mengenai kedisiplinan dalam mengelola waktu. Ketidaksiplinan dalam pengelolaan waktu oleh mahasiswa yang diantaranya ditunjukkan dengan sikap menunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen yang kemudian mungkin akan menunda waktu kelulusan. Perilaku penundaan pekerjaan dalam ilmu Psikologi disebut sebagai perilaku prokrastinasi. Prokrastinasi berasal dari bahasa Inggris yaitu *procrastination*.

Dalam ajaran Islam, Rosulullah SAW telah mengingatkan untuk tidak membiasakan diri menunda-nunda pekerjaan. Jika suatu pekerjaan bisa dilakukan pada waktu sore, janganlah kita menundanya hingga esok pagi. Jika suatu pekerjaan bisa dilakukan pada pagi hari, janganlah pula kita menundanya hingga sore hari. Setiap waktu memiliki tuntutan dan haknya masing-masing. Jika kita menunda suatu pekerjaan hingga nanti, maka kita akan mendapati pada waktu nanti pekerjaan akan menumpuk, pekerjaan saat ini dan pekerjaan yang tadinya kita tunda, hal ini sesuai dengan Hadist yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim yang artinya:

“Dari Ibnu Umar RA, dia berkata: Rosulullah SAW pernah memegang bahuku sambil bersabda: “Jadilah engkau di dunia seolah – olah orang asing atau pengembara”, Ibnu Umar berkata:”kalau datang waktu sore jangan menanti waktu pagi. Kalau tiba waktu pagi jangan menanti waktu sore. Gunakan sebaik – baiknya sehatmu untuk waktu sakitmu dan masa hidupmu untuk waktu matimu.(HR. Bukhori dan Muslim).

Siaputra (2021) menemukan bahwa beberapa peneliti memaknai prokrastinasi secara negatif dan penuh pesimis dengan menganggap sebagai gangguan yang menetap yang tidak bisa dihilangkan tetapi hanya bisa diturunkan sampai pada batas normal. Beberapa peneliti di sisi lain memandang prokrastinasi secara optimis, dengan menganggap bahwa prokrastinasi sebagai suatu penyimpangan yang dapat diatasi dengan mudah dengan melalui perubahan perilaku, perubahan kognitif dan motivasi.

Ferrari dan Mc Cown (1997) menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku spesifik yang meliputi: 1) suatu perilaku yang didalamnya melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai ataupun menyelesaikan suatu pekerjaan, 2) menghasilkan akibat yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas, 3) melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh prokrastinator sebagai suatu tugas yang penting, 4) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan.

Yong (Yerdelen, McCaffrey, & Klassen, 2016) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan yang irasional untuk menunda pada permulaan atau penyelesaian tugas-tugas akademik. Steel & Klingsieck (2016) mengembangkan definisi prokrastinasi akademik berdasarkan definisi umum prokrastinasi dari Steel yaitu sebagai kesengajaan menunda tindakan berhubungan dengan studi yang sudah direncanakan meskipun mengetahui akan menjadi lebih buruk karena penundaan tersebut.

Ferrari dan Mc Cown (1997) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik sebagai perilaku penundaan dapat termanifestasikan dalam indikator-indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati. Indikator tersebut adalah:

- a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas. Ketika mendapatkan tugas, individu tidak segera mengerjakan tugas tersebut, dengan alasan belum mendapatkan materi yang diperlukan atau ingin mencari inspirasi supaya hasilnya sempurna, tetapi ketika sudah mendapatkan materi dan mulai mengerjakan tugas tidak segera menyelesaikan tugas tersebut.
- b. Kelambanan dalam mengerjakan tugas. Individu merasa kesulitan atau tidak mampu mengerjakan tugasnya, sehingga sengaja tidak segera mengerjakan tugas yang diberikan padanya.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan realitasnya. Individu merencanakan kapan akan memulai dan menyelesaikan tugasnya, tetapi pada akhirnya individu tidak mentaati rencana yang sudah dibuatnya.
- d. Melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan. Meskipun individu sudah membuat rencana untuk

menyelesaikan tugas yang ada, tetapi individu lebih mengerjakan pekerjaan lain yang dirasa lebih menyenangkan, misalnya lebih memilih menonton televisi, membuka internet atau berjalan-jalan di Mall dan pekerjaan lain yang menyenangkan.

Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di Indonesia dari hasil penelitian beberapa tahun belakangan ini menunjukkan hasil yang sangat bervariasi. Penelitian yang dilakukan oleh Ellis dan Kanus (Yazici & Bulut, 2015) menemukan bahwa sebanyak hampir 70 – 90 % siswa melakukan menunda menyelesaikan tugas akademik atau sekolahnya. Karmena, Kingaa, Maior, Susanaa, KIngaa, dan Rekaa (2015) menjelaskan bahwa individu yang suka menunda menyelesaikan pekerjaan memiliki prestasi dibawah rata-rata dibidang akademiknya. Surijah dan Tjundhing (2007) menemukan bahwa mahasiswa yang tergolong “rendah-sangat rendah” dalam prokrastinasi sebanyak 26,8%, moderat sebanyak 42,4%, dan tinggi-sangat tinggi sebanyak 30,9%. Hasil penelitian dari Putri, Wiyanti, dan Priyatama (2012) menunjukkan hasil yaitu mahasiswa yang tergolong prokrastinator rendah sebesar 11,58%, prokrastinator sedang sebesar 74,74%, dan prokrastinator tinggi sebesar 13,68%. Berdasarkan hal tersebut dapat dikatakan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa dapat berbeda-beda di setiap situasi dan tempat yang berbeda, namun membuktikan bahwa perilaku prokrastinasi masih dilakukan oleh sebagian besar mahasiswa.

Metode

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan pendekatan metode penelitian kualitatif deskriptif, dengan tujuan untuk melakukan studi deskriptif tentang perilaku prokrastinasi pada mahasiswa serta penyebab terjadinya perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. Penelitian ini memfokuskan pada pertanyaan:

1. “Seberapa sering Saudara menunda mengerjakan tugas kuliah?”. Pertanyaan ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar mahasiswa melakukan penundaan mengerjakan tugas kuliah.

2. "Mengapa Saudara menunda mengerjakan tugas kuliah?", pertanyaan ini bertujuan untuk mengetahui faktor apa saja menyebabkan mahasiswa melakukan penundaan pengerjakan tugas kuliah.
3. "Siapakah yang mengingatkan bila Saudara tidak mengerjakan tugas kuliah?". Pertanyaan ini memiliki tujuan untuk mengetahui dari siapakah mahasiswa mendapatkan dukungan sosial atau untuk mengetahui mahasiswa mendapatkan sumber dukungan sosial dari mana.

Subjek Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung tahun ke III dan ke V diambil secara random yang berjumlah 168 mahasiswa.

Teknik Pengumpulan Data

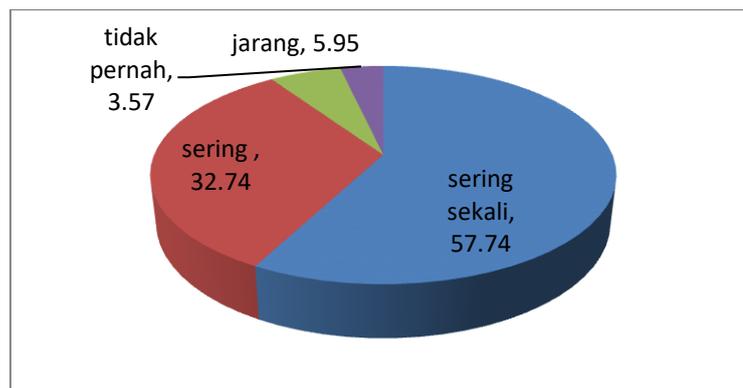
Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah dengan pemberian kuesioner terbuka kepada informan penelitian, karena penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif. Kuesioner terbuka (*open-ended questionnaire*) adalah serangkaian pertanyaan penelitian yang disusun oleh peneliti dengan jenis pertanyaan terbuka, sehingga informan penelitian dapat menjawab dengan lebih bebas berdasarkan pengalaman procrastinator ketika melakukan perilaku prokarastinasi.

Metode Analisis Data

Analisis data dilakukan dengan metode analisis isi untuk pendekatan kualitatif yaitu dengan mencari kata kunci, membuat kategorisasi dan melakukan rekategorisasi, kemudian melihat frekuensi data berdasarkan persentasenya dan interpretasi data.

Hasil

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui faktor atau penyebab timbulnya perilaku prokrastinasi akademik pada pelaku prokratinasi. Penelitian dilakukan pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Unissula Semarang yang berjumlah 168 orang. Tahap pertama adalah untuk mengetahui kecenderungan para mahasiswa dalam melakukan perilaku prokrastinasi berdasarkan jawaban dari pertanyaan pertama yaitu Seberapa sering saudara menunda mengerjakan tugas kuliah.



Gambar 1. Seberapa sering mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik

Hasil yang diperoleh dari pertanyaan pertama, menunjukkan bahwa dari 168 informan penelitian, 97 mahasiswa (57,739%) sering sekali menunda mengerjakan tugas kuliah, 55 mahasiswa (32,738%) sering menunda mengerjakan tugas kuliah, 10 mahasiswa (5,952 %) jarang menunda mengerjakan tugas kuliah dan selebihnya 6 mahasiswa (3,571%) tidak pernah menunda mengerjakan tugas kuliah. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hampir sebagian besar dari informan penelitian pernah menunda mengerjakan tugas kuliah. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Beswick, Rothblum & Mann (Yazici & Bulut, 2015) (Yazici & Bulut, 2015), dalam penelitiannya menemukan bahwa 46% siswa menunjukkan perilaku menunda-nunda saat sedang mempersiapkan makalah, 31% dari siswa melakukannya saat mempersiapkan untuk ujian dan 47% dari menunda tugas saat melakukan tugas membaca mingguan. Penelitian Balkis dan Duru (2009)

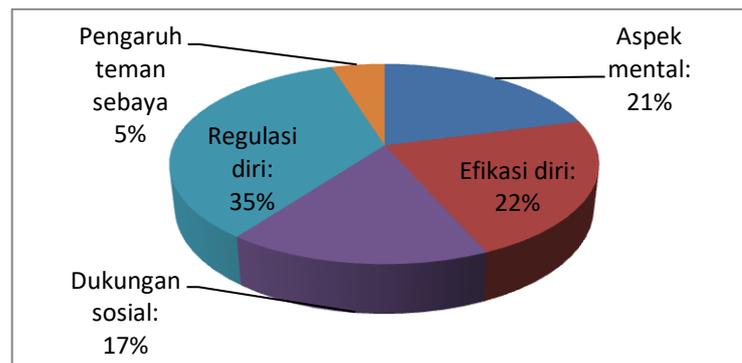
menemukan bahwa 23% dan 27% calon guru memiliki tingkat perilaku prokrastinasi tinggi dan sedang. Susanti dan Nurwidawati (2014) menyebutkan bahwa mahasiswa yang tergolong rendah dalam melakukan prokrastinasi sebanyak 51,03%, sedangkan yang tergolong tinggi sebanyak 48,97%.

Pertanyaan kedua, yaitu “Mengapa saudara menunda mengerjakan tugas kuliah?”. Dari pertanyaan tersebut muncul berbagai macam jawaban, yaitu:

Capek, pusing	23
Ada pekerjaan yang lain	10
Waktu masih lama dan belum tepat waktu belum tepat	8
Tidak ada motivasi	23
Sulit dan tidak tau caranya	12
Ragu bisa mengerjakan	23
Tidak memiliki laptop	10
Tidak teman yang diminta bantuan	9
Belum ada buku untuk referensi	19
Pengaruh teman	10
Pola kerja	8
Tugas kurang menantang	8
	5

Yang kemudian dari semua respon tersebut, dikategorisasikan sebagai berikut:

- 1) Aspek mental : Capek, pusing, kurang motivasi.
- 2) Efikasi diri: Sulit, tidak tau caranya, ragu bisa mengerjakan, tugas kurang menantang.
- 3) Dukungan sosial: Tidak memiliki sarana, tidak ada teman yang diminta bantuan.
- 4) Regulasi diri: Ada pekerjaan yang lain yang waktu deadlinenya lebih dekat, waktu masih lama, waktunya belum tepat Belum menemukan buku dan referensi, pola kerja.
- 5) Pengaruh teman sebaya.

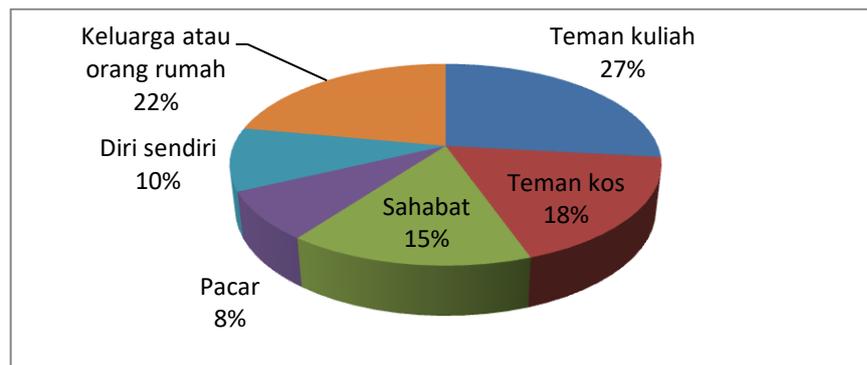


Gambar 2. Yang menjadi penyebab atau faktor mahasiswa menunda mengerjakan tugas kuliah.

Hasil yang diperoleh dari pertanyaan kedua, menunjukkan bahwa dari 168 informan penelitian, 35 mahasiswa (20,83 %) karena aspek mental, 38 mahasiswa (22,62 %) disebabkan oleh efikasi diri, selanjutnya 28 mahasiswa (16,67%) dikarenakan kurang adanya dukungan sosial, 59 mahasiswa (35,1%) disebabkan oleh regulasi diri yang rendah dan selebihnya 8 mahasiswa (4,762%) dikarenakan pengaruh teman sebaya.

Dari hasil tersebut dapat dikatakan bahwa prokrastinas akademik disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal yang berasal dari dalam diri individu, yang dalam hal ini adalah aspek mental, efikasi diri, dan regulasi diri. sedangkan faktor eksternal atau faktor dari luar yaitu dukungan sosial dan pengaruh teman sebaya, yang dalam istilah Psikologi yaitu konformitas kelompok. Hasil penelitian ini sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Ferrari & Mc Cown, 1997) membagi hal-hal yang dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik menjadi dua bagian, yaitu faktor dari luar diri atau eksternal dan faktor dari dalam diri atau internal.

Pertanyaan ketiga, yaitu Siapakah yang mengingatkan bila saudara tidak mengerjakan tugas kuliah. Ditemukan jawaban sebagai berikut:



Gambar 3: Siapakah yang mengingatkan informan bila tidak mengerjakan tugas kuliah

Hasil yang diperoleh dari pertanyaan kedua, menunjukkan bahwa dari 168 informan penelitian, 45 mahasiswa (26,785 %) diingatkan oleh teman kuliah, 30 mahasiswa (17,857 %) diingatkan oleh teman kos, 26 mahasiswa (15,476 %) diingatkan oleh sahabat, selanjutnya 13 mahasiswa (17,738%) diingatkan oleh pacar, 17 mahasiswa (10,119%) mengingatkan diri sendiri, dan 37 mahasiswa (22,023%) diingatkan oleh keluarganya. Dari hasil tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang sekitar untuk mengurangi perilaku prokrastinasi yang dilakukannya.

Diskusi

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Dari hasil penelitian menunjukkan bahwa dari 168 mahasiswa yang menjadi informan penelitian sebagian besar sering melakukan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ellis & Kanus (Yazici & Bulut, 2015) menemukan bahwa sebanyak hamir 70-90% siswa melakukan menunda menyelesaikan tugas akademik atau sekolahnya. Karmena, Kingaa, Maior, Susanaa, Klngaa, dan Rekaa (2015) menjelaskan bahwa individu yang suka menunda menyelesaikan pekerjaan memiliki prestasi dibawah rata-rata dibidang akademiknya. Surijah dan Tjundjing (2007) menemukan bahwa mahasiswa yang

tergolong “rendah-sangat rendah” dalam prokrastinasi sebanyak 26,8%, moderat sebanyak 42,4%, dan tinggi-sangat tinggi sebanyak 30,9%.

Allah SWT telah mengingatkan pada manusia untuk tidak melakukan penundaan terhadap pekerjaannya, yang tertuang dalam Al-Qur’an surat Al-Insyiroh yang artinya: “*Maka apabila kamu telah selesai (dari suatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh – sungguh pekerjaan yang lain*” (QS. Al-Insyiroh [94], 7). Ayat tersebut menegaskan bahwa kita diingatkan untuk selalu mensegerakan tugas yang ada dan apabila telah selesai, segera mengerjakan tugas yang lainnya dengan sungguh-sungguh.

Ferrari dan Mc Cown (1997) membagi hal-hal yang dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik menjadi dua bagian, yaitu faktor dari luar diri atau eksternal dan faktor dari dalam diri atau internal. Dari hasil penelitian ini ditemukan ada dua faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu:

Faktor Internal

1) Aspek Mental

Aspek mental berkaitan dengan emosi yang dirasakan oleh individu. Emosi menurut Wade (2007) adalah suatu stimulasi yang melibatkan perubahan pada tubuh dan wajah, aktivitas pada otak, penilaian kognitif, perasaan subjektif dan kecenderungan melakukan suatu tindakan yang dibentuk seluruhnya oleh peraturan yang terdapat di suatu kebudayaan. Individu dengan mental yang positif akan melahirkan emosi yang positif. Individu dengan emosi yang positif akan cepat bertindak dengan cermat dan dapat berfikir secara positif. Apabila mendapatkan tugas maka akan dengan segera untuk menyelesaikan tanpa berfikir untuk menundanya lagi.

2) Efikasi diri

Bandura (1997) mengatakan bahwa efikasi diri pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan atau pengharapan tentang sejauhmana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Hal ini berarti bahwa konsep tentang efikasi diri berkaitan dengan

sejauhmana individu mampu menilai kemampuan, potensi, serta kecenderungan yang ada pada dirinya untuk dipadukan menjadi tindakan tertentu dalam mengatasi situasi yang mungkin akan dihadapi dimasa yang akan datang. Lebih lanjut Feist dan Feist (2010) mengungkapkan bahwa efikasi merujuk pada keyakinan yang ada pada diri seseorang bahwa individu tersebut memiliki kemampuan untuk melakukan suatu perbuatan.

Bandura (Santrock, 2009) yang menyatakan bahwa *self-efficacy* merupakan faktor yang sangat penting dalam menentukan prestasi akademik. Hasil penelitian yang senada adalah dari penelitian Klassen dkk (2008) yang menemukan bahwa *self-efficacy* untuk regulasi diri adalah yang paling prediktif terhadap kecenderungan prokrastinasi, ini berarti bahwa tingkat *self-efficacy* memberi sumbangan yang penting terhadap terjadinya kecenderungan prokrastinasi. Blunt, Pychyl, dan Ferrary (Jackson, 2010) yang menyatakan bahwa *self-efficacy* yang rendah sangat berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Jackson (2010) dalam penelitiannya menemukan bahwa ada hubungan terbalik atau negatif antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik. Hal ini berarti bahwa hasil penelitian Jackson mendukung hasil penelitian ini. Wolters (Iskender, 2011) menemukan bahwa prokrastinasi berkorelasi dengan *self- efficacy* dan orientasi menghindari tugas, serta mereka menggunakan strategi metakognisi. Siaputra (2012) menyatakan bahwa dengan meningkatkan *self-efficacy* bisa menurunkan perilaku prokrastinasi, hal ini berarti bahwa mahasiswa yang mempunyai *self- efficacy* yang tinggi diharapkan memiliki prokrastinasi yang rendah

3) Regulasi diri

Regulasi diri mudah dilihat berdasarkan perilaku yang ditunjukkan seperti ketika individu meregulasi perilaku mereka untuk mencapai tujuan, namun regulasi diri juga terdiri dari proses kognitif dan afektif. Individu yang melakukan regulasi diri akan mampu mempertahankan keyakinan dalam melakukan suatu tugas, menilai suatu tindakan, yakin akan mendapatkan dampak positif dan menjaga perubahan emosi kearah positif (Schunk, 2012).

Solomon & Rotbhlum (Yerdelen, McCaffrey, dan Klassen, 2016) menyebutkan bahwa ketidakmampuan dalam mengatur waktu sehingga mengakibatkan penundaan pengerjaan atau keterlambatan dalam penyelesaian suatu tugas adalah salah satu indikator perilaku prokrastinasi akademik. Ocak & Boyraz (2016) mengatakan bahwa keahlian dalam mengatur waktu dapat mengurangi penundaan pengerjaan tugas dan menyelesaikan tugas lebih tepat waktu. Pintrich (2000) menyebutkan bahwa manajemen waktu, seperti membuat jadwal atau mengalokasikan waktu sesuai dengan perilaku atau tugas untuk mencapai tujuan, merupakan salah satu bentuk perilaku dalam proses regulasi diri

Kandemir (2014) menemukan bahwa prokrastinasi akademik memiliki beberapa prediktor yang kuat, yaitu antara lain makna keberhasilan akademik, regulasi diri dan kepuasan hidup. Regulasi diri menjadi predictor negatif dan kuat bagi prokrastinasi akademik. Pengendalian dan pengaturan usaha untuk melakukan koping pada tugas akademik serta penggunaan strategi guna mempelajari dan memahami dapat mempermudah dalam mengorganisasi tugas-tugas akademik. Pelajar akan mendekati tugas daripada menghindari ketika mereka mampu mengorganisasi tugas

Faktor Eksternal

1) Dukungan sosial

Dukungan teman sebaya menurut Mead (Robinson, Raine, & Robertson, 2015) merupakan istilah yang menyoroti timbal balik dan menerima bantuan yang didirikan berdasar pada prinsip-prinsip utama penghormatan, tanggung jawab bersama, dan memberdayakan individu lain yang ada didalam situasi yang sama. House, Umberson, dan Landis (Tahir, Inam, & Raana, 2015) memaparkan dukungan sosial ialah kualitas dukungan dari hubungan sosial seperti yang dapat dirasakan oleh individu. Sarafino mengartikan dukungan sosial semacam kenyamanan, bantuan, penghargaan, serta perhatian yang diterima seseorang dari pihak lainnya ataupun suatu kelompok.

Spiegel, dkk. (King, 2010) menyatakan bahwa salah satu cara untuk mendapatkan dukungan dalam masa–masa sulit adalah melakukan hubungan sosial dengan orang lain. Hubungan sosial tersebut dapat dilakukan dengan berbagi sosial, yaitu berbicara dengan orang yang mampu berperan sebagai pendengar yang baik dan memberikan nasehat. Individu yang berada pada kelompok dengan disertai dukungan dari lingkungan akan lebih dapat bertahan hidup dalam masa–masa sulit. Sarafino (Entezar, Othman, Kosnin, & Ghanbaripannah, 2014) berpendapat bahwa dukungan sosial didefinisikan sebagai seberapa banyak jumlah kebaikan, persahabatan dan perhatian yang diberikan oleh anggota keluarga, teman dan orang lain.

Rosenfeld, dkk (2000) menjelaskan bahwa individu mendapat dukungan sosial dari beberapa pihak, yaitu:

- a. Orang Tua, Orang tua ialah sumber dukungan sosial utama untuk individu. Dukungan sosial yang orang tua berikan adalah dukungan yang tidak menghakimi individu, tetapi lebih pada dukungan seperti mau mendengarkan individu tersebut, memberikan dukungan secara emosional, serta memberikan bantuan. Dukungan emosional yang dimaksudkan adalah memberikan rasa nyaman, kepedulian, serta dukungan untuk setia berada disamping individu yang memerlukan dukungan.
- b. Teman Sebaya, Teman sebaya merupakan sumber dari dukungan sosial yang dianggap mempunyai hubungan yang dekat di lingkungan individu. Dukungan sosial yang berikan oleh teman sebaya merujuk pada dukungan secara emosional. Dalam hal ini dukungan sosial dapat meningkatkan efikasi diri untuk menyelesaikan permasalahan yang dihadapi individu.
- c. Pengajar, Pengajar merupakan salah satu sumber dukungan sosial yang terdapat pada lingkup pendidikan. Pengajar bisa memberikan dukungan sosial dalam bentuk penghargaan dan emosional. Penghargaan yang

diberikan berupa mengakui dan menghargai usaha yang telah dilakukan individu dalam menyelesaikan masalah.

Rodin dan Salovey (Smet, 1994) juga menjelaskan bahwa perkawinan dan keluarga adalah sumber dukungan sosial yang penting.

Pengaruh teman sebaya dalam istilah Psikologi adalah konformitas kelompok. Song (Rahmayanthi, 2017) konformitas ialah sebuah tindakan merubah karakteru yang akibatkan oleh paksaan seseorang maupun banyak orang. Konformitas didefinisikan sebagai perubahan perilaku seseorang guna mengikuti perilaku orang lain supaya dapat diterima disuatu kelompok tertentu (Rahmayanthi, 2017). Myers (R. E. C. Ningrum et al., 2019) konformitas ialah perubahan karakter seseorang karena paksaan banyak orang. Teman sebaya menurut KBBI (2002) yaitu “kawan” yakni seseorang yang memiliki kesamaan dalam tindakan tertentu. Sedangkan, terdapat pengertian lain dari teman sebaya yaitu individu yang memiliki kesamaan usia dan pola pikir dewasa atas perbuatan yang dilakukannya (Santrock, 2007). Teman sebaya atau pertemanan seusia ialah sekelompok remaja yang mempunyai kesamaan seperti usia, tingkat kematangan, status sosial serta kesamaan sikap dalam memilih kegiatan sekolah dan waktu luang (Maryanah, 2019)

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor apa saja yang mempengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu faktor internal yaitu yang berasal dari dalam diri individu, yang terdiri dari aspek mental, efikasi diri, dan regulasi diri, sedangkan faktor yang kedua yaitu faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu, yang terdiri dari dukungan sosial yang diterima dari orang sekitar dan pengaruh teman sebaya atau konformitas kelompok.

Daftar Pustaka

- Balkis, M., & Duru, E. (2009). Prevalence of Academic Procrastination Behavior Among Pre-Service Teachers, and its Relationship With Demographics And Individual Preference. *Journal of Theory and Practice in Education*. 5 (1) , 18 - 32.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: W.H Freeman and Company.
- Entezar, R. K., Othman, N., Kosnin, A. B., & Ghanbaripanah, A. (2014, March). The relation between emotional intelligence, sosial support and mental health among Iranian and Malaysian mothers of mild intellectually disabled children. *International Journal of Fundamental Psychology and Sosial Sciences*, 4(1), 6-14.
- Feist, J., & Feist, G. J. (2010). *Teori Kepribadian Theories of Personality, Buku 2 Edisi 7. Alih Bahasa: Smita Prathita Syahputri*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Ferrari, J. R., & Mc Cown, J. (1997). *Procrastination and Task. Avoidance. Theory, Research and Treatment, New York, Plenum Press*. New York: Plenum Press.
- Karmena, D., Kingaa, S., Maior, E., Susanaa, F., Kingaa, K. J., & Rekaa, J. (2015). Associations between academic performance, academic attitudes,. *Sosial and Behavioral Sciences* 187, 45 - 49.
- King, L. A. (2010). *Psikologi umum: Sebuah pandangan apresiatif*. (B. Marswendy, Trans.) Jakarta: Salemba Humanika.
- Robinson, M., Raine, G., & Robertson, S. (2015). Peer Support As a Relisience Building Practice With Men. *Journal Of Public Mental Health*, 14(4), 196-204.
- Rosenfeld, L. B., Richman, J. M., & Bowen, G. L. (2000). Sosial support networks and school outcomes: The centrality of the teacher. *Child & Adolescent Sosial Work Journal*, 17(3), 205-226.
- Santrock, J. W. (2009).). *Psikologi Pendidikan. Educational Psychology. Edisi 3, Buku 2. Alih Bahasa Diana Angelica*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Siaputra, I. P. (2012). Akselerasi penyelesaian skripsi. In J. Prawitasari, *Psikologi terapan melintas batas disiplin ilmu*. Jakarta: Erlangga.
- Smet, B. (1994). *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Surijah, E. A., & Tjundhing, S. (2007). Mahasiswa versus tugas : prokrastinasi akademik dan conscientiousness. . *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22(4),, 352-374.

Susanti, E., & Nurwidawati, D. (2014). Hubungan antara kontrol diri dan konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi psikologi UNESA. *Character, 2(3)*, 1–7.

Tahir, W. B.-e., Inam, A., & Raana, T. (2015, Februari). Relationship Between Sosial Support And Self-Esteem Of Adolancent Girl. *Journal Of Humanities And Sosial Scient, 20(2)*, 42-46.

Thenu, S. (2017). *Presiden: MAsyarakat tinggalkan teknologi konvensional*. <http://www.beritasatu.com/digital-life/458528-presiden-masyarakat-tinggalkan-teknologi-konvensional>.