

## DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMA CENDEKIA

Nibras Ali Gunanjar\*, Dwi Nastiti  
Program Studi Ilmu Psikologi Fakultas Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

**Abstract.** *This study aims to define whether there is a relationship between social support and academic procrastination in completing tasks for SMA "Cendekia" Sidoarjo students. This research uses correlation quantitative conducted in SMA Cendekia with a total sample of 113 students, taken by saturated sampling. Data collection techniques in this study used two psychology scales models of Likert, namely the social support scale and the academic procrastination scale. These results write down" that there is a negative relationship between social support and academic procrastination in completing tasks for SMA Cendekia Sidoarjo.*

*Keywords: social support, academic procrastination, students*

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian tugas pada siswa SMA "Cendekia" Sidoarjo. Penelitian ini menggunakan kuantitatif korelasional yang dilakukan di SMA Cendekia Sidoarjo dengan jumlah responden sebanyak 113 siswa, yang diambil secara sampling jenuh. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan dua skala psikologi yaitu model *Likert*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian tugas pada siswa SMA Cendekia Sidoarjo.

Kata kunci: dukungan sosial, prokrastinasi akademik, siswa

### PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu aktivitas untuk mengembangkan seluruh aspek kepribadian manusia yang berlangsung seumur hidup sesuai dengan nilai-nilai di dalam masyarakat dan kebudayaan. Belajar merupakan tugas utama seorang siswa, namun tidak semua siswa memiliki pengelolaan waktu belajar yang baik. Dalam proses belajarnya di sekolah, tidak sedikit siswa yang mengalami masalah-masalah akademik, seperti pengaturan waktu belajar, memilih metode belajar untuk mempersiapkan ujian, menyelesaikan tugas - tugas sekolahnya dan sebagainya.

Anak usia sekolah, mulai dari sekolah dasar hingga sekolah menengah atas, cenderung banyak mengisi waktunya dengan bermain dan menonton televisi daripada

belajar. Semangat belajar mereka semakin lama semakin berkurang dan kalah dengan keinginan untuk bermain yang sangat tinggi. Banyaknya saluran televisi yang bisa dipilih, serta teknologi semakin canggih membuat anak terpaku di depan televisi maupun komputer. Pada kenyataannya, anak-anak usia sekolah terutama anak-anak SMA justru terjerumus pada aktivitas yang bersifat negatif, seperti penyalahgunaan obat-obatan terlarang, merokok, minum minuman keras dan sebagainya. Televisi memiliki daya tarik yang lebih besar bagi anak (Tuparia, 2014).

Tedjasaputra mengungkapkan bahwa perhatian anak akan lebih terpusat pada menyaksikan acara di televisi daripada menyelesaikan tugas-tugas dari sekolah, sehingga tugas sekolah menjadi tertunda bahkan menjadi terbengkalai dan anak merasa bosan untuk belajar. Komputer dan video game adalah penghalang yang besar bagi siswa yang mempengaruhi aktivitas sehari-hari. Siswa menjadi malas belajar, sulit makan, tidur tidak pada waktunya dan menunda nunda penyelesaian tugas dari sekolah (Julyanti & Aisyah, 2015)

Siswa saat disekolah cenderung menunda-nunda dalam penyelesaian tugas sekolah. Jika seorang siswa mempunyai kesulitan, sering mengalami keterlambatan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, maka dapat dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi. Lebih lanjut seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai pekerjaan, ketika menghargai suatu pekerjaan dan tugas disebut seseorang yang melakukan prokrastinasi. Tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak. Setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas disebut prokrastinasi (Ghufron & Risnawita, 2011).

Menurut Mayasari (2010) Prokrastinasi akademik merupakan prokrastinasi yang berkaitan dengan unsur-unsur tugas dalam area akademik. Prokrastinasi akademik merupakan prokrastinasi situasional yang berhubungan dengan tugas akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau

tugas kursus. Penelitian sebelumnya menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik (Andarini, Sekar Ratri., Fatma, 2013).

Solomon dan Rothblum menyatakan terdapat enam area akademik untuk melihat macam-macam tugas, dimana siswa melakukan prokrastinasi, yaitu (a) tugas mengarang, yang meliputi terkait penundaan dalam melaksanakan kewajiban atau tugas tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan tugas mengarang lainnya; (b) tugas belajar menghadapi ujian, yang mencakup terkait penundaan belajar untuk menghadapi ujian seperti ujian tengah semester, ujian akhir semester, atau ujian mingguan; (c) tugas membaca, yang meliputi terkait penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan pada tugas akademik yang diwajibkan; (d) tugas kinerja administratif, yaitu menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum; (e) tugas menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum dan pertemuan-pertemuan lainnya; (f) tugas kinerja akademik secara keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan (Ghufron & Risnawita, 2011).

Menurut Ferrari faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik ada dua macam, yaitu (a) faktor internal, yaitu faktor yang terdapat dalam pada diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu; (b) faktor eksternal, yaitu faktor faktor di luar individu yang ikut mempengaruhi kecenderungan timbulnya prokrastinasi pada seseorang, seperti: gaya pengasuhan orangtua, kondisi lingkungan yang laten, kondisi pada lingkungan yang mendasarkan penilaian akhir, serta dukungan sosial (Andarini, Sekar Ratri., Fatma, 2013).

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal, yaitu faktor - faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor

eksternal, antara lain : gaya pengasuhan orang tua, kondisi lingkungan yang laten, kondisi lingkungan, serta dukungan sosial (Ghufron & Risnawita, 2011). Dukungan sosial dibutuhkan siswa dalam penyelesaian tugas, antara lain dari orang tua dan teman untuk tidak menunda - nunda tugas sekolah atau yang disebut prokrastinasi akademik. Siswa yang mempunyai kemampuan rendah serta keberhasilan rendah sering membutuhkan dorongan serta dukungan. Saroson yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain, dimana bantuan itu umumnya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan (Wahyudi, 2005).

Dukungan sosial dapat diartikan sebagai informasi yang diperoleh dari orang lain bahwa individu dicintai, diperhatikan, dihargai, dan dipandang sebagai hubungan dalam komunikasi dan saling bertanggungjawab (Andarini, Sekar Ratri., Fatma, 2013). Lingkungan yang memberikan dukungan tersebut adalah keluarga, kekasih atau anggota masyarakat. Sarafino berpendapat bahwa akan ada banyak efek dari dukungan sosial karena dukungan sosial secara positif dapat memulihkan kondisi fisik dan psikis seseorang, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Dukungan sosial menurut Corsini berkaitan dengan keuntungan yang didapat individu melalui hubungan dengan orang lain. Individu yang mempunyai hubungan yang dekat dengan individu lain seperti keluarga atau teman akan meningkatkan kemampuannya dalam mengelola masalah-masalah yang dihadapi setiap hari (Rensi & Sugiarti, 2016). Peneliti dapat menyimpulkan sementara bahwa dukungan sosial adalah suatu bentuk dukungan atau bantuan yang diberikan oleh orang-orang terdekat (keluarga, sahabat, guru, teman, orang lain disekitarnya) yang bisa diandalkan untuk diminta bantuan sebagai suatu bentuk perhatian dan penghargaan.

## **METODE**

Metode pendekatan kuantitatif korelasional, menekankan analisisnya pada data-data numerik (angka) yang diolah dengan dengan metode statistika. Pada

dasarnya, pendekatan kuantitatif dilakukan pada penelitian inferensial (dalam rangka pengujian hipotesis) dan menyadarkan kesimpulan hasilnya pada suatu probabilitas kesalahan penolakan hipotesis nihil. Dengan metode kuantitatif akan diperoleh signifikansi perbedaan kelompok atau signifikansi hubungan antara variabel yang diteliti. Pada umumnya, penelitian kuantitatif merupakan penelitian sampel besar

### **Partisipan Penelitian**

Pemilihan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan sampling jenuh, yaitu 113 siswa secara random pada kelas 10, 11, dan 12. Menurut Sugiyono (2016) sampling jenuh adalah teknik penentuan sampel bila semua anggota populasi digunakan sebagai sampel. Hal ini sering dilakukan bila jumlah populasi relatif kecil, atau penelitian ingin membuat generalisasi dengan kesalahan yang sangat kecil.

### **Instrumen Penelitian**

Teknik pengumpulan data yang dapat dikatakan sebagai cara untuk mengumpulkan data dalam melakukan penelitian. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan skala psikologi yang mengumpul ke data. Peneliti menggunakan 2 skala psikologi, yaitu skala dukungan sosial dan skala prokrastinasi akademik.

Penelitian korelasional merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua variabel atau lebih, dengan teknik korelasi, peneliti dapat mengetahui hubungan variasi dalam sebuah variabel dengan variasi yang lain, besarnya atau tingginya hubungan tersebut dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi (Arikunto, 2013). Penelitian ini menggunakan jenis penelitian korelasional karena bertujuan untuk melihat hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian tugas pada siswa SMA Cendekia Sidoarjo.

## HASIL

Berdasarkan hasil uji normalitas variabel dukungan sosial dan prokrastinasi akademik, hasil uji *Kolmogorov Smirnov* di atas adalah 0,917 yang berarti lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusinya normal. Nilai signifikansi variabel prokrastinasi akademik adalah 0,630 yang berarti lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa distribusinya normal.

Hasil uji linieritas diperoleh nilai F sebesar 1,035 dengan signifikansi 0,436. Hal ini berarti nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa korelasinya linier. Berdasarkan hasil koefisien korelasi =  $-.548^{**}$  dengan signifikansi 0,000 (lebih kecil dari 0,05). Hal ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik sehingga hipotesis yang diajukan pada penelitian ini diterima. Hal ini berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial siswa maka semakin rendah prokrastinasi akademik siswa tersebut, begitu juga sebaliknya semakin rendah dukungan sosial siswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademik siswa tersebut.

**Tabel 1. Kategori persentase prokrastinasi akademik dan dukungan sosial**

Kategori	Skor Subjek Pada Masing-Masing Skala			
	Dukungan Sosial		Prokrastinasi Akademik	
	N	%	N	%
Sangat Rendah	0	0	14	12
Rendah	0	0	46	41
Sedang	51	45	45	40
Tinggi	58	51	8	7
Sangat Tinggi	4	4	0	0

Tabel 1 menunjukkan bahwa prokrastinasi penyelesaian tugas akademik yang dilakukan siswa SMA Cendekia Sidoarjo berkisar pada kategori sedang hingga tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik yang ada di SMA Cendekia Sidoarjo tidak begitu banyak, siswa yang sering menunda tugas dalam kategori sedang hingga kategori tinggi sekitar 47% atau sekitar 53 siswa yang sering menunda - nunda dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah, dan siswa yang

intensitas menunda penyelesaian tugas pada kategori sangat rendah hingga rendah sekitar 53 % atau 60 siswa yang menunda – nunda akan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah. Artinya siswa - siswi di SMA Cendekia Sidoarjo sebagian sering menunda - nunda tugas yang diberikan oleh bapak ibu guru dengan intensitas sedang.

Dalam hal ini dukungan sosial, perhitungan skor dari skala dukungan sosial yang ada pada siswa SMA Cendekia Sidoarjo, menyatakan hasil bahwa siswa - siswi SMA Cendekia Sidoarjo mendapatkan dukungan sosial dengan kategori sedang hingga sangat tinggi sekitar 51 siswa atau 45% siswa masuk dalam kategori sedang, 58 siswa atau 51% masuk dalam kategori tinggi dan 4 siswa atau sekitar 4% masuk dalam kategori sangat tinggi, artinya siswa SMA Cendekia Sidoarjo tinggi sekali mendapatkan dukungan sosial yang diberikan mulai dari dukungan dari orangtua, guru, sahabat maupun lingkungan siswa tersebut.

Siswa SMA Cendekia Sidoarjo melakukan perilaku menunda-nunda tugas yang diberikan bapak dan ibu guru disekolah, berdasarkan hasil uji koefisien determinasi menunjukkan 0,300 (*adjusted R Square*) yang menunjukkan bahwa pada penelitian ini variabel dukungan sosial memberikan sumbangan efektif sebesar 30% terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA Cendekia Sidoarjo. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa tingkat konsistensi variabel prokrastinasi akademik sebesar 30%, dapat diprediksi bahwa dukungan sosial dipengaruhi oleh prokrastinasi akademik, dan sisanya 70% ditentukan oleh faktor - faktor lain yang membuat siswa untuk menunda – nunda tugas yang diberikan bapak dan ibu guru disekolah.

## DISKUSI

Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat hidup sendiri tanpa bantuan orang lain. Apalagi orang yang sedang menghadapi masalah, pada saat-saat itulah seseorang akan mencari dukungan sosial dari orang sekitarnya. Dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga, teman sebaya, dosen, maupun lingkungan sekitarnya.

Apabila siswa memperoleh dukungan sosial berupa perhatian emosional, ia akan lebih mempunyai kemantapan diri yang baik serta memiliki sikap yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan (Fibriana, 2009).

Dukungan sosial memberikan perasaan "berguna" pada diri individu, karena individu merasa dirinya dicintai dan diterima. Dukungan berupa masukan, saran, petunjuk, umpan balik maupun bantuan yang diberikan oleh keluarga, teman, sahabat, dan lingkungan sekitar diharapkan dapat membantu siswa menyelesaikan tugas-tugas sekolahnya.

Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah prokrastinasi akademik, begitu pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi prokrastinasi akademik

Dukungan sosial merupakan sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang disekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan (Kail & Cavanaugh, 2000)

Apabila individu memperoleh dukungan sosial berupa perhatian emosional, individu akan lebih mempunyai kemantapan diri serta memiliki sikap yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan (Fibriana, 2009)

Hasil penelitian menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi siswa SMA Cendekia Sidoarjo berada pada taraf rendah, artinya responden mampu untuk mengerjakan tugas-tugas akademiknya sesuai tenggat waktu yang ada. Siswa mampu mengatur waktu pengerjaan tugas-tugas akademiknya. Sedangkan dukungan sosial yang didapatkan oleh siswa SMA Cendekia Sidoarjo tergolong tinggi. Artinya, siswa-siswa memperoleh dukungan sosial yang layak dari lingkungan sekitarnya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian serta pembahasan yang telah dilakukan, maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang negatif antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Cendekia Sidoarjo. Penundaan penyelesaian tugas akademik yang dilakukan siswa SMA Cendekia Sidoarjo berkisar pada kategori sedang hingga tinggi. Hasil ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik yang ada di SMA Cendekia Sidoarjo tidak begitu banyak, siswa yang sering menunda tugas dalam kategori sedang hingga kategori tinggi sekitar 53 siswa yang sering menunda - nunda dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah, dan siswa yang intensitas menunda penyelesaian tugas pada kategori sangat rendah hingga rendah sekitar 60 siswa yang menunda - nunda akan tugas yang diberikan oleh guru di sekolah. Artinya siswa - siswi di SMA Cendekia Sidoarjo sebagian sering menunda - nunda tugas yang diberikan oleh bapak ibu guru dengan intensitas sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Andarini, Sekar Ratri., Fatma, A. (2013). Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Talenta Psikologi*, 2, 159–179.
- Arikunto, S. (2013). *Dasar Dasar Evaluasi Pendidikan Edisi Kedua* (R. Damayanti (ed.); edisi 2). PT. Bumi Aksara.
- Fibriana, R.(2009).Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Dukungan Sosial. Skripsi. Fakultas Psikologi UMS. Surakarta. Indonesia
- Ghufron & Risnawita (2011). *Teori- Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Julyanti, M., & Aisyah, S. (2015). HUBUNGAN ANTARA KECANDUAN INTERNET DENGAN WARNET DI KECAMATAN MEDAN KOTA. *Jurnal Diversita*, 1.
- Kail, R. & Cavanaugh, J.(2000). *Human Development: A Life Span View*, Wadsworth, Belmont, USA
- Mayasari, M. D., Mustami'ah, D., & Warni, W. E. (2010). Hubungan antara Persepsi Mahasiswa terhadap Metode Pengajaran Dosen dengan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya. *INSAN*, 12(2).

- Rensi, & Sugiarti, L. R. (2016). Metode Pengajaran yang Digunakan Guru di Sekolah Dasar Inklusi Se- Kabupaten Bantul. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 8–16.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (Sugiyono (ed.); cetakan ke). ALFABETA.
- Tuparia, P. (2014). *Hubungan Self-Control Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sekolah Menengah Atas Negeri 4 Ambon Oleh Prisilia Tuparia Tugas Akhir*. Universitas Kristen Satya Wacana.
- Wahyudi, H. (2005). *Hubungan antara dukungan sosial dengan ketakutan menjalin intimasi dalam hubungan romantis pada laki-laki dan perempuan*. 10–30.  
[http://repository.uin-suska.ac.id/6365/3/BAB II.pdf](http://repository.uin-suska.ac.id/6365/3/BAB%20II.pdf)