

KONTROL DIRI, DUKUNGAN SOSIAL TEMAN SEBAYA DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Rizky Septyan Rachmawan*, Dewi Mahastuti, Andi Maulida Rahmania
Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah
*kikiseptyanr@gmail.com

***Abstract.** This study aims to determine the relationship between self-control and peer social support with academic procrastination independently and simultaneously. The research respondents were 56 final year students, selected using a saturated sampling technique. The scales in this research are self-control, peer social support and academic procrastination scale. The results showed a significant relationship between the variables of self-control and peer social support with academic procrastination. Other results show that self-control and social support have a negative correlation with academic procrastination in final year students.*

Keywords: self-control, peer social support, academic procrastination

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik secara mandiri dan simultan. Responden penelitian adalah mahasiswa tingkat akhir yang berjumlah 56, dipilih menggunakan teknik sampling jenuh. Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala kontrol diri, dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan hubungan yang signifikan variabel kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik. Hasil lainnya menunjukkan bahwa kontrol diri dan dukungan sosial memiliki korelasi negatif terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.

Kata kunci : kontrol diri, dukungan sosial teman sebaya, prokrastinasi akademik

PENDAHULUAN

Mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dituntut untuk belajar, menuntut ilmu dan menyelesaikan studinya dalam waktu yang ideal (Kardila, 2011). Mahasiswa strata satu (S1) seharusnya mampu menyelesaikan kuliah tepat waktu, misalnya tiga setengah tahun atau empat tahun (Fibrianti, 2009). Sejalan dengan hal tersebut, secara tegas

menurut KEPMENDIKNAS RI No 232/U/2000 BAB III pasal 5 tentang beban dan masa studi, pendidikan tinggi di Indonesia mengharuskan mahasiswa tingkat S1 mampu menyelesaikan studi dalam waktu 4 tahun.

Data survey dari Koordinator Perguruan Tinggi Swasta (Kopertis) 7 wilayah Jawa Timur pada 2011 menunjukkan bahwa rata-rata masa studi tingkat S1 di Jawa Timur adalah 4,44 tahun, sedangkan rata-rata masa studi di Surabaya adalah 4,27 tahun (Kardila, 2011). Hal tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa di kota Surabaya belum mampu menyelesaikan studi tepat waktu. Penelitian sebelumnya menyatakan jika mahasiswa memiliki banyak kegiatan dan mengikuti organisasi ketika dihadapkan dengan tugas dalam waktu yang bersamaan, maka akan memunculkan perilaku menunda pekerjaan tersebut. Mahasiswa tingkat akhir masih banyak yang lulus tidak tepat waktu yang dikarenakan sering menunda-nunda pengerjaan tugas dan lebih banyak mengikuti organisasi saat mengerjakan skripsi, mahasiswa cenderung meremehkan perencanaan waktu untuk menyelesaikan suatu tugas dan individu juga lebih cenderung untuk melakukan penundaan dibandingkan mahasiswa yang dapat memperkirakan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas dengan efisien. Selain itu, mahasiswa juga dituntut untuk aktif dan ikut serta dalam organisasi kemahasiswaan maupun organisasi lain yang memberikan manfaat positif bagi mahasiswa dalam bidang non akademik. Setiap tingkatan pendidikan di perguruan tinggi memiliki masa tempuh masing-masing tentunya mahasiswa diharuskan menyelesaikan tugas akhirnya untuk mendapatkan gelar (S1) yaitu skripsi (Wibowo, 2014).

Salah satu permasalahan atau hambatan mahasiswa dalam menjalankan proses belajar adalah keterlambatan dalam mengumpulkan tugas. Hal tersebut dalam kajian bidang psikologi menunda-nunda pekerjaan disebut dengan istilah prokrastinasi. Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda untuk memulai suatu pekerjaan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas tepat pada waktunya, salah satu bentuk prokrastinasi akademik yaitu suatu penundaan dalam menyelesaikan skripsi (Ferrari, et al., 1995).

Prokrastinasi dapat dibagi menjadi dua jenis, yakni functional procrastination, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat, lalu kedua dysfunctional procrastination, yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek, dan menimbulkan masalah (Ferrari, et al., 1995). Ferrari & Schouwenburg menjelaskan bahwa karakteristik mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik adalah suka menunda-nunda mengerjakan tugas sampai batas waktu pengumpulan, sering tidak menepati janji untuk segera mengumpulkan tugas dengan memberi alasan untuk memperoleh tambahan waktu, dan memilih untuk melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan seperti menonton televisi, bermain game, jalan-jalan, dan sebagainya (Mubasyir, 2016).

Perilaku prokrastinasi akademik akan berdampak negatif dan merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian, dukungan dan kontrol diri yang baik karena berpengaruh bagi mahasiswa itu sendiri dan bagi orang lain atau lingkungan berupa hasil yang tidak optimal (Ferrari, et al., 1995). Van Eerde juga mengemukakan bahwa perilaku prokrastinasi harus dihindarkan oleh setiap mahasiswa karena prokrastinasi memiliki dampak negatif. Dampak negatif tersebut dapat ditemui pada bidang akademik seperti penurunan nilai, kesulitan dalam menghadapi tugas-tugas akademik, tugas menjadi menumpuk dan menyebabkan pengumpulan tugas-tugas akademik melebihi waktu pengumpulan (deadline). Selain berdampak pada bidang akademik, prokrastinasi juga berdampak pada bidang kesehatan fisik, ataupun psikis seperti merasa stress, cemas yang berlebihan, dan lebih sering menjalani perawatan kesehatan (Tjunding, 2006).

Sementara itu, Fitriani menyatakan bahwa prokrastinasi dalam penyusunan skripsi dapat berdampak pada mahasiswa seperti waktu yang terbuang sia-sia, hasil yang tidak maksimal, kurangnya performa dalam menyelesaikan skripsi, hingga kecenderungan untuk tidak menyelesaikan skripsi. Maka hal itu kelulusan yang tidak tepat waktu dapat merugikan pada mahasiswa tersebut, terutama dalam faktor pembiayaan, ketersediaan waktu & tenaga untuk mengerjakan skripsi. Selain itu,

kelulusan tidak tepat waktu dapat menjadi masalah bagi fakultas karena dapat mempengaruhi penilaian akreditasi (Zusya & Akmal, 2016).

Penelitian sebelumnya menunjukkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa prodi BK dengan berjumlah 229 mahasiswa, terdapat sejumlah 3 mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik pada kategori sangat tinggi sebesar (6%), 161 mahasiswa pada kategori tinggi sebesar (81%), kategori rendah (13%) prokrastinasi akademik dengan sebanyak 65 mahasiswa, dan tidak ada mahasiswa yang memiliki prokrastinasi yang sangat rendah dengan persentase (0%) (Mulyana, 2018). Hal ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi yaitu sebesar 81%.

Penelitian lainnya menunjukkan terdapat 95 % dari angket yang disebar dari 60 mahasiswa pernah melakukan prokrastinasi. Alasan terbesar yang membuat mahasiswa tersebut melakukan prokrastinasi adalah rasa malas mengerjakan tugas sebanyak (42%) dan banyak tugas lain yang harus dilakukan sebanyak (25%) (Kartadinata & Tjundjing, 2008). Hal ini menunjukkan bahwa begitu banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi, padahal mahasiswa adalah penerus bangsa yang diharapkan kelak dapat memajukan bangsa ini. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Ahmaini yaitu, mahasiswa dengan semester lebih tinggi memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi. Mahasiswa lebih sering menunda pekerjaan karena individu merasa bahwa dirinya sudah terlalu lama dalam menyelesaikan skripsi sehingga menjadikan mereka malas dalam menyelesaikan skripsi (Zusya & Akmal, 2016).

Hal tersebut dapat dilihat dari hasil pra survei yang telah dilakukan peneliti pada mahasiswa FTIK dengan menunjukkan hasil kategori tinggi sebanyak 3 orang atau setara sebesar 15% yang dapat diartikan bahwa mahasiswa tersebut sering melakukan perilaku prokrastinasi pada tugas-tugas akademik, selanjutnya terdapat 15 orang atau setara sebesar 75% dengan kategori sedang, yang dapat diartikan bahwa mahasiswa tersebut bisa masuk ke dalam kategori tinggi atau rendah dalam melakukan prokrastinasi pada tugas-tugas akademik, dan 2 orang atau setara sebesar

10% memiliki prokrastinasi akademik dengan kategori rendah yang artinya mahasiswa tersebut tidak pernah menunda-nunda mengerjakan tugas. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa FTIK itu melakukan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hal tersebut sesuai dengan peneliti terdahulu yang dilakukan oleh Ferrari yang menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu motivasi, kontrol diri, efikasi diri, tingkat kecemasan, dan harga diri. Faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu berupa dukungan dari orangtua, dukungan dari teman sebaya, pengasuhan orangtua, dan juga kondisi lingkungan (Ghufron, 2003).

Salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik ialah kontrol diri. Kontrol diri adalah kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini (Averill, 1973). Penelitian mengenai kontrol diri dengan prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan ilmu pendidikan 2016 dengan sumbangan efektif sebesar 38,2% (Azalia, et al., (2016). Penelitian lainnya mengenai kontrol diri menyebutkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa UMK dengan taraf sebesar 16,08% (Aini & Mahardayani, 2012). Selain kontrol diri, salah satu faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah dukungan sosial teman sebaya.

Dukungan sosial teman sebaya dapat memberikan sumbangan terhadap kestabilan psikologis seseorang. Dukungan sosial teman sebaya adalah dukungan berupa perilaku atau tindakan yang diberikan oleh teman sebaya sehingga membuat penerima merasa nyaman, diperhatikan, dicintai, dan dihargai (Sarafino, 1998). Dalam penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ada korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik (Wiyarti & Setyawan, 2017). Penelitian lainnya juga menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya

berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik dan memiliki kontribusi efektif sebesar 28,2% (Sholihin, 2019).

Penelitian mengenai hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik, terutama pada mahasiswa tingkat akhir di FTIK sendiri belum pernah diteliti sebelumnya, sehingga penelitian ini diharapkan dapat mendukung visi dan misi Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah sebagai pusat pengembangan Psikologi Kemaritiman. Mengingat bahwa tugas akhir dari mahasiswa adalah untuk menyelesaikan skripsi maka dari itu kontrol diri sangat penting dimiliki oleh setiap individu, seperti dapat mengurangi waktu berkumpul yang tidak berguna, mengurangi untuk tidak ikut campur dengan suatu organisasi, menggunakan waktu yang sangat efektif, dan mengatur waktu dengan baik agar kelulusan menjadi tepat waktu. Berdasarkan pendapat tersebut peneliti ingin membuktikan apakah kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir FTIK Universitas Hang Tuah Surabaya?

METODE

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif, karena penelitian ini berupa data numerik yang dianalisis secara statistik. Penelitian ini menggunakan metode penelitian survei dan jenis studi korelasional karena untuk mengetahui hubungan pada setiap variabel dengan melihat koefisien korelasi (Azwar, 2017)

Partisipan Penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir angkatan 2014-2016 FTIK sebanyak 56 orang dengan menggunakan teknik pengambilan sampel secara *nonprobability sampling* menggunakan teknik sampling jenuh.

Instrumen Penelitian

Teknik pengumpulan data menggunakan kuesioner dengan tiga instrumen yaitu kontrol diri, dukungan sosial teman sebaya, dan prokrastinasi akademik.

Analisis Data

Data dianalisis menggunakan teknik korelasi berganda. Perhitungan menggunakan bantuan komputer dengan program IBM Statistical Program for Service Solution (SPSS) for Windows versi 25. Uji normalitas Kolmogorov-Smirnov, diketahui bahwa memiliki nilai signifikan (sig) $0,200 > 0,05$ sehingga dapat diartikan bahwa penelitian ini memiliki data berdistribusi normal. Hasil uji linieritas hubungan variabel Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik diperoleh nilai (Sig.) linearity sebesar $0,008$ yang lebih kecil dari $0,05$. ($0,000 < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik memiliki hubungan yang linier.

HASIL

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik. Berdasarkan uji korelasi berganda didapatkan skor $\text{sig} < 0,05$ yang artinya signifikan. Artinya terdapat hubungan antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Teknik dan Ilmu Kelautan Universitas Hang Tuah Surabaya.

Selanjutnya terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir FTIK Universitas Hang Tuah Surabaya dengan skor $-0,395$. Nilai koefisien korelasi yang menunjukkan sebesar $-0,395$, menginterpretasikan bahwa tingkat keeratan antara variabel kontrol diri dengan prokrastinasi akademik termasuk dalam kategori cukup. Temuan dalam penelitian ini membuktikan bahwa ada hubungan yang cukup antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir FTIK Universitas Hang Tuah Surabaya.

Hasil lainnya menunjukkan terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir FTIK Universitas Hang Tuah Surabaya dengan skor $-0,886$. Artinya, tingkat keeratan antara

variabel kontrol diri dengan prokrastinasi akademik termasuk dalam kategori sangat kuat.

Selanjutnya, pada deskripsi variabel kontrol diri yang memiliki kategori kontrol diri sangat tinggi sebanyak 1 mahasiswa sebesar 2%, kategori tinggi sebanyak 17 mahasiswa sebesar 30%, kategori sedang sebanyak 25 mahasiswa sebesar 45%, kategori rendah sebanyak 9 mahasiswa sebesar 16%, dan kategori sangat rendah sebanyak 4 mahasiswa sebesar 7%. Indikator yang paling tinggi terlihat pada kontrol perilaku dan kontrol kognitif memperoleh sebesar 36%. Hal ini menunjukkan bahwa persentase tertinggi yang dimiliki oleh mahasiswa FTIK Universitas Hang Tuah Surabaya terkait kontrol diri yaitu pada kontrol perilaku dan kontrol kognitif.

Selanjutnya, uji hipotesis minor kedua antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik diperoleh hasil $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis minor kedua dalam penelitian ini diterima, yaitu ada hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik, artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Sementara itu, pada deskripsi variabel dukungan sosial teman sebaya dapat diketahui bahwa tidak ada mahasiswa yang berada dalam kategori sangat tinggi, sedangkan dalam kategori tinggi sebanyak 15 mahasiswa sebesar 27%, kategori sedang sebanyak 33 mahasiswa sebesar 59%, kategori rendah sebanyak 1 mahasiswa sebesar 2%, dan kategori sangat rendah sebanyak 7 mahasiswa sebesar 13%. Peneliti juga melakukan persentase dari setiap indikator dukungan sosial teman sebaya dan menunjukkan bahwa pada indikator dukungan instrumental dan indikator dukungan informasi memperoleh persentase sebesar 24%.

Kemudian, pada deskripsi variabel prokrastinasi akademik yang memiliki kategori sangat tinggi sebanyak 4 mahasiswa sebesar 7%, kategori tinggi sebanyak 10 mahasiswa sebesar 18%, kategori sedang sebanyak 25 mahasiswa sebesar 45%, kategori

rendah sebanyak 15 mahasiswa sebesar 27%, dan kategori sangat rendah sebanyak 2 mahasiswa sebesar 4%. Indikator yang memiliki sumbangan tertinggi yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas serta mengalami kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dengan memperoleh persentase sebesar 28% yang lebih banyak dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir FTIK Universitas Hang Tuah Surabaya.

DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik, hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik, dan hubungan antara Kontrol Diri dan Dukungan sosial teman sebaya dengan Prokrastinasi Akademik.

Kontrol diri menurut Averill (1973) merupakan kemampuan individu untuk memodifikasi perilaku, kemampuan individu dalam mengelola informasi yang diinginkan dan yang tidak diinginkan, dan kemampuan individu untuk memilih salah satu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini. Ferrari (1995) mengemukakan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu motivasi, kontrol diri, efikasi diri, tingkat kecemasan, dan harga diri. Kontrol diri siswa yang rendah dapat mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik karena menurut Goldfried & Merbaum (dalam Ghufon, 2003) kontrol diri sebagai suatu kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur, dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa individu ke arah konsekuensi positif. Siswa dengan kontrol diri yang rendah memiliki kecenderungan untuk menjadi impulsif, senang berperilaku resiko, dan berpikiran sempit sehingga siswa dapat melakukan prokrastinasi akademik (Martin & Peer, 1999).

Hasil penelitian ini juga didukung oleh penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Aini dan Mahardayani (2011) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa UMK dengan nilai r_{xy} sebesar -0,401 dengan p sebesar 0,000 ($p < 0,01$) yaitu

dengan taraf sebesar 16,08%. Selanjutnya, penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Azalia, dkk. (2016) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Self Control dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan angkatan 2016 Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung Tahun Akademik 2018/2019. Hasil perolehan korelasi variabel self control dan variabel prokrastinasi akademik sebesar $r_{hitung} = -0,618 > 0,1625 r_{tabel}$, artinya jika self control rendah maka prokrastinasi akademik akan semakin tinggi, dan sebaliknya.

Selanjutnya pada deskripsi variabel kontrol diri pada mahasiswa tingkat akhir FTIK Universitas Hang Tuah Surabaya kategori kontrol diri tinggi yaitu sebanyak 5 mahasiswa (9%), yang termasuk kategori sedang sebanyak 43 mahasiswa (77%), dan yang termasuk kategori rendah sebanyak 8 mahasiswa (14%).

Peneliti juga melakukan persentase kategori pada setiap variabel dan ada pula persentase indikator, pada variabel kontrol diri menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir Fakultas Teknik dan Ilmu Kelautan Universitas Hang Tuah Surabaya memiliki persentase kontrol perilaku yang tinggi sebesar 36%, dan persentase kontrol kognitif sebesar 36%, serta persentase kontrol keputusan yang rendah sebesar 27%. Indikator yang paling tinggi terlihat pada kontrol perilaku yang dimana individu akan menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya, serta individu mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi, serta dimana individu mengenai suatu keadaan yang tidak menyenangkan, individu dapat mengantisipasi keadaan tersebut dengan berbagai pertimbangan dan individu berusaha menilai dan menafsirkan suatu keadaan atau peristiwa dengan cara memperhatikan segi-segi positif secara subjektif.

Selanjutnya, uji hipotesis minor kedua antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik diperoleh hasil $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan yang signifikan antara variabel dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik. Selain itu diperoleh koefisien korelasi sebesar $-0,886$ yang berarti lebih besar dari r_{tabel} pada $N=56$ dengan taraf signifikan 5% yaitu 0,263%

(0,886>0,263) artinya terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir FTIK Universitas Hang Tuah Surabaya. Berdasarkan Perhitungan dengan menggunakan rumus r^2 , sumbangan efektif dari variabel dukungan sosial teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik sebesar 78,6% % sehingga terdapat faktor-faktor lain selain variabel dukungan sosial teman sebaya yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 21,4%. Berdasarkan hasil tersebut maka hipotesis minor kedua dalam penelitian ini diterima, yaitu ada hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik, artinya semakin tinggi dukungan sosial teman sebaya maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman sebaya maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian diatas serupa dengan penelitian yang dilakukan oleh Wiyarti & Setyawan (2017) Hasil penelitian tersebut menunjukkan koefisien korelasi sebesar -0,335 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p \leq 0,05$) dengan sumbangsih mempengaruhi prokrastinasi sebesar 59,62%. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima, yaitu terdapat hubungan negatif dan signifikan antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sholihin (2019) mendapatkan nilai koefisien korelasi r_{xy} sebesar -0,531 dengan taraf signifikansi (P) 0,000 ($>0,05$) dan didapatkan r^2 sebesar 28,2%. Hal tersebut mengandung arti bahwa dukungan sosial teman sebaya berpengaruh terhadap prokrastinasi sebesar 28,2% sedangkan sisanya 71,8% dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

Hasil diatas juga didukung dengan pendapat bahwa dukungan sosial teman sebaya adalah bantuan dari teman sebaya baik instrumental, informasional, maupun emosional dari teman sebaya yang membuat individu merasa dihargai dan diperhatikan (Taylor, 2012). Sejalan dengan penelitian lainnya bahwa beberapa faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah faktor eksternal yaitu berupa dukungan dari orangtua, dukungan dari teman sebaya, pengasuhan orangtua, dan juga kondisi lingkungan (Ghufroon & Risnawati, 2010). Selain itu, dukungan sosial

secara umum mengacu pada bantuan yang diberikan pada seseorang oleh orang-orang yang berarti baginya, seperti keluarga dan teman-teman (Thoits, 2011).

Selanjutnya pada deskripsi variabel dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa tingkat akhir FTIK Universitas Hang Tuah Surabaya sebanyak 3 mahasiswa (5%) dengan kategori tinggi, lalu sebanyak 46 mahasiswa (82%) dengan kategori sedang, dan sebanyak 7 mahasiswa (13%) dengan kategori rendah. Kemudian indikator dukungan sosial teman sebaya dari persentase tertinggi hingga terendah terdapat pada indikator dukungan instrumental dan indikator dukungan informasi dengan memperoleh persentase sebesar 24%, dukungan emosional dengan memperoleh persentase sebesar 20%, sedangkan dukungan penghargaan dan dukungan persahabatan memperoleh persentase sebesar 16%. Maka hal ini mahasiswa yang mempunyai dukungan sosial teman sebaya yang tinggi cenderung memperoleh kasih sayang, pujian, bantuan seperti berupa material, mendapatkan pujian, dan memperoleh rasa kebersamaan dalam suatu kelompok. Sehingga individu akan merasa nyaman, diperhatikan, dicintai serta dihargai oleh individu lainnya (Sarafino, 2010).

Pada deskripsi variabel prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir FTIK Universitas Hang Tuah dengan kategori tinggi sebanyak 9 mahasiswa (16%), yang termasuk kategori sedang sebanyak 38 mahasiswa (68%), dan yang termasuk kategori rendah sebanyak 9 mahasiswa (16%). Kemudian indikator yang memiliki sumbangan tertinggi yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas memperoleh persentase sebesar 28% dan indikator mengalami kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual memperoleh persentase sebesar 28%, selanjutnya pada indikator keterlambatan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik memperoleh persentase sebesar 24%, sedangkan pada indikator melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan memperoleh persentase sebesar 20%. Hal ini berarti indikator penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas dan mengalami kesenjangan waktu antara rencana dan lebih banyak dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir FTIK Universitas Hang Tuah Surabaya.

Serupa dengan penjelasan Ferrari (1995) yang menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda untuk memulai suatu pekerjaan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas tepat pada waktunya, salah satu bentuk prokrastinasi akademik yaitu suatu penundaan dalam menyelesaikan skripsi, maka hal ini menunjukkan bahwa begitu banyak mahasiswa yang masih melakukan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pada penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Muyana (2018) menunjukkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa prodi BK dengan berjumlah 229 mahasiswa, terdapat sejumlah 3 mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik pada kategori sangat tinggi sebesar (6%), 161 mahasiswa pada kategori tinggi sebesar (81%), kategori rendah (13%) prokrastinasi akademik dengan sebanyak 65 mahasiswa, dan tidak ada mahasiswa yang memiliki prokrastinasi yang sangat rendah dengan persentase (0%). Hal ini menunjukkan sebagian besar mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi yaitu sebesar 81%. Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Kartadinata & Tjundjing (2008) di salah satu Perguruan Tinggi Surabaya menunjukkan terdapat 95 % dari angket yang disebarakan dari 60 mahasiswa pernah melakukan prokrastinasi. Alasan terbesar yang membuat mahasiswa tersebut melakukan prokrastinasi adalah rasa malas mengerjakan tugas sebanyak (42%) dan banyak tugas lain yang harus dilakukan sebanyak (25%).

Hasil penelitian ini menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik dapat diturunkan dari faktor internal yaitu kontrol diri yang tinggi dan dari faktor eksternal yaitu dukungan sosial teman sebaya. Pada faktor kontrol diri, mahasiswa harus mampu mampu mengontrol perilakunya karena telah mampu mempertimbangkan mana hal yang baik dan yang tidak baik bagi dirinya, bersikap konsisten terhadap semua konsekuensi yang dilakukan oleh di individu (Hurlock, 2012). Selain itu mahasiswa seharusnya mampu untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi atau keadaan, dirinya sendiri atau sesuatu diluar dirinya, lalu kemampuan untuk mengetahui bagaimana dan kapan suatu stimulus yang tidak dikehendaki dihadapi, mampu dalam mengolah informasi yang tidak diinginkan dengan untuk mengurangi

tekanan, dan mampu untuk memilih hasil atau satu tindakan berdasarkan pada sesuatu yang diyakini atau disetujuinya.

Kemudian pada faktor dukungan sosial teman sebaya, bahwa dukungan sosial sebagai informasi verbal atau nonverbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Dalam hal ini orang yang merasa memperoleh dukungan sosial secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya, serta Teman sebaya merupakan tempat dimana mereka mendapatkan sebagian besar dukungan sosial yang dibutuhkan (Santrock, 2007).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, dapat disimpulkan terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir FTIK Universitas Hang Tuah Surabaya. Terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa FTIK Universitas Hang Tuah Surabaya. Terdapat hubungan negatif antara kontrol diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa FTIK Universitas Hang Tuah Surabaya.

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan di atas, maka saran yang dapat peneliti berikan adalah: Bagi mahasiswa tingkat akhir FTIK Universitas Hang Tuah Surabaya disarankan mengontrol diri, mengerjakan tugas pada waktu, dan saling menolong dengan teman-teman lainnya mendapatkan masalah atau mengalami kesusahan saat mendapatkan tugas yang sulit.

Bagi Fakultas Teknik dan Ilmu Kelautan disarankan mengembangkan dan perkembangan terkait dengan kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Bagi peneliti selanjutnya

disarankan memperhatikan faktor-faktor selain kontrol diri dan dukungan sosial teman sebaya serta dengan metode penelitian yang berbeda.

REFERENSI

- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2012). Hubungan Antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi: PITUTUR*, 1(2), 65-71.
- Averill, J. F.(1973). Personal Control Over aversive Stimuli and It's Relationship to Stress. *Psychological Bulletin*, No. 80. p. 286-303
- Azalia, N., Rosra, M., & Andriyanto, R. E. (2019). Hubungan Self Control dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan 2016. *ALIBKIN (Jurnal Bimbingan Konseling)*, 7(4).
- Azwar, S. (2017). Metodologi Penelitian Psikologi. Pustaka Pelajar.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & Mc Cown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Treatment of Academic Procrastination in Collage Students. In *Procrastination and Task Avoidance* (pp. 187-210). Springer, Boston, MA.
- Fibrianti, D. (2009). Hubungan antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Doctoral dissertation*. Semarang. Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N., & Rini Risnawita, S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta:Ar-Ruzz Media.
- Ghufron, N.M. (2003). Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik. *Skripsi*. Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Hurlock, E. B. (2012). Psikologi Perkembangan. Erlangga.
- Kardila, Y. T. (2011). Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa.*Skripsi*. Tidak diterbitkan.Yogyakarta: Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Kartadinata, I. & Tjundjing, Sia. (2008). I love you tomorrow: Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu.*Anima: Indonesian Psychological Journal*, 2008, Vol. 23 (2), 109-119.
- Martin, G., & Pear, J. (1999). *Behavior modification: What it is and how to do it* (6th ed.). Prentice-Hall, Inc.
- Mubasyir, B. (2016). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengikuti unit kegiatan mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. *Doctoral dissertation*. Malang: Universitas Islam NegeriMaulana Malik Ibrahim.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52.
- Santrock, J. W.(2007). *Perkembangan Anak*. Jilid 1 Edisi kesebelas. Jakarta : PT. Erlangga.
- Sarafino, E.P. 1998. *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions. Third Edition*. United States of American: John Wiley & Sonc, Inc.
- Sarafino, E.P., dan Smith, T.W (2010). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction. Seventh Edition*. Wiley: John Wiley & Sons, Inc.

- Sholihin, M. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi pengerjaan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2013-2014 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Doctoral dissertation*. Malang: Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Taylor, S. E. (2012). *Health psychology* (8th ed.). Singapore: McGraw-hill.
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms linking social ties and support to physical and mental health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52 (2), 145–161.
- Tjunding, S. (2006). Apakah Prokrastinasi Menurunkan Prestasi? Sebuah Meta-Analisis. *Indonesian Psychological Journal*, 22(1), 17-27
- Wibowo, R. F. (2014). Self-efficacy dan prokrastinasi pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah*. Surabaya: Mahasiswa Universitas Surabaya 3(1).
- Wiyarti, H. A., & Setyawan, I. (2018). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi menghafal al-qur'an pada santri di pondok pesantren modern islam assalaam surakarta. *Jurnal Empati*, 6(4), 33-36
- Zusya, A. R., & Akmal, S. Z. (2016). Hubungan self efficacy akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 191-200.