

Hubungan *Self Control* dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Reni Oktaviana Cahyanti
Program Studi Magister Psikologi Untag Surabaya
Fakultas Psikoogi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Reni.oktaviana30@gmail.com

Intisari

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui seberapa besar hubungan *self control* dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. penelitian kualitatif dengan menggunakan analisis regresi linier berganda, subjek penelitian ini sebanyak 154 mahasiswa S1 di universitas swasta atau negeri yang perkuliahannya dilakukan secara daring. Alat ukur prokrastinasi akademik, *self control*, dan dukungan sosial yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner model skala *Likert*. Pengambilan data dilakukan dengan menggunakan *google form* karena pelaksanaan penelitian ini pada saat terjadinya pandemi covid-19. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self control* berkorelasi positif dengan prokrastinasi akademik yang tidak signifikan, dengan kata lain hipotesis tidak terbukti. Dukungan sosial berkorelasi negatif yang signifikan, artinya semakin tinggi dukungan sosial maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Secara bersamaan *self control* dan dukungan sosial berkorelasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, artinya semakin tinggi *self control* diikuti dengan tingginya dukungan sosial menyebabkan mahasiswa tidak melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas.

Kata kunci: *self control*, dukungan sosial, prokrastinasi akademik

The Relationship of Self Control and Social Support with Academic Procrastination in Student

Reni Oktaviana Cahyanti
Program of Magister Psychology
Departement of Magister Psychology Universitas 17 Agustus Surabaya
Reni.oktaviana30@gmail.com

Abstract

This study aims to determine how much the relationship between self-control and social support with academic procrastination in students. Qualitative research using multiple linear regression analysis, the subjects of this study were 154 undergraduate students at private or public universities whose lectures were conducted online. The measuring instrument for academic procrastination, self-control, and social support used in this study was a Likert scale model questionnaire. Data collection was carried out using google form because of the implementation of this research at the time of the Covid-19 pandemic. The results of this study indicate that self-control has a positive correlation with academic procrastination which is not significant, in other words the hypotesis is not proven. Social support has a significant negative correlation, meaning that the higher the social support, the lower the academic procrastination of students. Simultaneously self-control and social support correlate with academic procrastination in students, meaning that the higher self-control is followed by high social support which causes students not to delay in completing assignments.

Keywords: self-control, social support, academic procrastination

PENDAHULUAN

Awal tahun 2020, dunia dihebohkan dengan pandemi Covid-19 yang melanda seluruh belahan bumi. Bahkan hingga saat ini kasus kematian akibat *pandemic covid 19* masih terus meningkat di Amerika Serikat (AS), India, Brasil, Perancis dan Rusia (Mukaromah, 2020). Di Indonesia sendiri, kasus kematian akibat virus Corona ini telah tersebar hingga 34 propinsi dengan rata-rata kasus baru 2.853 kasus baru (Kurniandari, 2020). Pola PJJ yang dilaksanakan oleh semua perguruan tinggi di Indonesia saat ini tidak lepas dari instruksi Menteri Pendidikan dan Kebudayaan yang menekankan SFH (*School From Home*) untuk semua lini pendidikan, demi mengurangi laju penyebaran virus covid 19.

Kondis banyaknya tugas yang diberikan sebagai pengganti model pelajaran tatap muka, tentu membawa konsekuensi tersendiri, terutama bagi mahasiswa yang seringkali prokrastinasi, karena tumpukan tugas *online* justru menjadi dapat menjadi neraka virtual (Sudarko, 2020). Kondisi prokrastinasi akademik mahasiswa ini ternyata semakin banyak terjadi saat situasi pandemi Covid 19 merebak. Hasil pengamatan peneliti menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang sebelumnya telah menunda-nunda menyelesaikan tugas, makin sering melakukan prokrastinasi.

Salah satu faktor yang menurut Fajarwati (2015), Ghufron & Risnawati (2010), Pratiwi (2015), Nurwidawati (2014), Steel (2007), dapat menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik adalah kurang mampu dalam mengontrol diri dari kegiatan-kegiatan yang penting maupun tidak. *Self control* yang rendah merupakan faktor internal yang dalam beberapa penelitian terbukti berperan dalam penyebab prokrastinasi akademik. Selain kontrol diri, dukungan sosial juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi (Putri, 2014; Fibrianti, 2009; Lubis, 2018; Safitri, 2018; Rini, 2009). Adanya dukungan sosial, menurut Rini (2009) dapat membuat individu merasa memperoleh perhatian, sehingga individu memiliki kemantapan diri yang baik serta memiliki sikap yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan, termasuk dalam menyelesaikan tugas-tugas.

Berdasarkan penjelasan yang telah di uraikan diatas, maka dapat dirumuskan permasalahan dalam penelitian ini yaitu apakah *self control* berkorelasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa?, apakah dukungan sosial berkorelasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa?, apakah *self control* dan dukungan sosial berkorelasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa?.

TINJAUAN PUSTAKA DAN HIPOTESIS

Tinjauan Pustaka

Beberapa ahli mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai suatu perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas untuk melakukan meleakukan aktivitas lain, menghabiskan waktu dengan teman yang tidak mendukung proses penyelesaian tugas secara sadar individu mengetahui bahwa menghasilkan dampak buruk (Ferrari, 1995; Solomon dan Rothlum, 1998; Steel, 2007; Ghufron dan Rini, 2014; Akinsola, Tella & Tella, 2007; Sinaga, 2010; Green, 1982; Senecal dkk, 2005; Ilfiandra, 2010; Millgram, 2004; Schouwenburg, 2005). Aspek-aspek prokrastinasi menurut Ferrari (1995) yaitu *perceived time, intention-action* (celah antara keinginan dan tindakan), *emotional distress, perceived ability*. Faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya prokrastinasi akademik menurut Ferrari (1995), antara lain: *problem time management*, penetapan rioritas, karakteristik tugas, karakter individu.

Beberapa ahli mengatakan bahwa *self control* adalah kemampuan individu dalam menyusun, mengatur, menunda, mengendalikan, mempertimbangkan, menekan, mencegah perilaku yang muncul dan mempengaruhi individu agar tidak melanggar standart moral yang berlaku untuk memperoleh manfaat bagi diri sendiri dan membawa kearah yang memiliki konsekuensi positif (Berk, 1995; Muharsih, 2008; Kartini Kartono, 2002; Louge, 1995; Caplin, 2015; Ashari, 1996; Ghufron & Risnawita, 2011; Averill, 1973; Hurlock, 1980; Wolfe & Higgins, 2008; Acocella & Calhoun,1990; Goleman, 2005; Alwisol, 2009; Santrock, 1998; Wallstons, 1978; Golfried dan Marbaum, 2008).

Terdapat 5 aspek *self control* menurut Tangney,dkk (2004) yaitu disiplin diri (*self-dicipline*), tindakan atau aksi yang tidak impulsif (*Deliberate/Non-impulsive*), kebiasaan baik (*Healthy habits*), etika Kerja (*Work etic*), Keterandalan atau keajegan (*reliability*). Menurut Hurlock (1980) faktor-faktor

yang mempengaruhi *self control* terdiri dari 2 faktor yaitu faktor internal (dari diri individu), dan faktor eksternal (lingkungan individu).

Beberapa ahli mendefinisikan dukungan sosial adalah suatu bentuk tingkah laku individu yang melibatkan emosi, pemberian informasi atau nasehat untuk menghadapi setiap permasalahan, yang diberikan oleh orang lain seperti teman, tetangga, teman kerja dan keluarga berpengaruh pada tingkah laku yang mengacu pada bantuan emosional-instrumental dan finansial yang diperoleh dari lingkungan (Apollo dan Cahyadi, 2012; Kail dan Cavanaugh, 2000; Smet, 1994; Johnson, 1994; Jacobson, 1992; Albert dan Aldeman, 1987; Kendall dan Mattson, 2011; Gottlib, 2000; Taylor, 2009; Pierce, ; Gentry dan Kobasa, 1984; Alagna dan Devellis, 1983; Wills, 1984). Menurut House (1981) bahwa dukungan sosial memiliki empat aspek, yaitu *emotional support* (dukungan emosional), *appraisal support* (dukungan penghargaan), *informational support* (dukungan informasi), *instrumental support* (dukungan instrumental). Myers (2012) mengemukakan bahwa terdapat tiga faktor utama mendorong seseorang untuk memberikan dukungan sosial yaitu empati, norma-norma dan nilai sosial, dan pertukaran sosial.

Hipotesis

Peneliti mengajukan hipotesis yaitu *self control* berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dukungan sosial berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, *self control* dan dukungan sosial berkorelasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

METODE PENELITIAN

Subjek Penelitian

Subyek yang digunakan dalam uji coba penelitian ini adalah 39 mahasiswa S1 Universitas swasta atau negeri yang perkuliahannya dilakukan secara daring, mahasiswa aktif semester genap 2019/2020. Sedangkan pada saat pengambilan data pada penelitian ini dalam penelitian ini adalah teknik *quota sampling* yakni teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan (Sugiyono, 2001).

Total seluruh universitas negeri dan swasta yang ada di Jawa Timur peneliti mengambil dari beberapa kota besar di Jawa Timur, dengan total 7

Universitas besar dengan target peneliti sebanyak 300 mahasiswa yang mengisi sebagai populasi, 202 mahasiswa yang mengisi sebagai sampel.

Pengembangan Alat ukur

Penelitian ini pada skala prokrastinasi akaemik, *self control*, dukungan sosial dengan metode pengumpulan data menggunakan angket dalam bentuk skala *Likert* yang terdiri dari pernyataan *favourable* dan pernyataan *unfavourable*, skala tersebut dapat digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi terhadap suatu fenomene yang terdiri atas lima jawaban alternatif. Penyusunan skala prokrastinasi akademik dikembangkan berdasarkan beberapa aspek yang dikemukakan oleh Ferrari (1995) yakni, *perceived time, intention-ection, emotional distress, perceived ability*. Penyusunan skala *self control* dikembangkan berdasarkan beberapa aspek yang dikemukakan oleh Tangney, dkk (2004) yakni, disiplin diri, tindakan atau aksi yang tidak impulsive, pola hidup sehat, etika kerja dan kehandalan. Sedangkan penyusunan skala dukungan sosial dikembangkan berdasarkan beberapa aspek yang dikemukakan oleh House (2004) yakni, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif.

HASIL PENELITIAN

Hasil analisis data penelitian ini menggunakan analisis regresi linier berganda dengan bantuan *Statistic Package for Social Science for windows (SPSS) 20.0*, variabel *self control* diperoleh nilai t sebesar 0.091 dan signifikansi ($p = 0.972 > 0.05$), yang artinya *self control* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Membuktikan hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, tidak terbukti.

Variabel dukungan sosial memperoleh nilai t -2.693 dan signifikansi ($p = 0.008 < 0.05$), yang artinya ada hubungan negatif yang signifikan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, terbukti.

Secara parsial diperoleh harga koefisien $F = 3.653$ pada $p = 0.028$ ($p < 0.05$). Hasil ini memberikan makna bahwa variabel *self control* dan dukungan sosial secara bersama-sama memberikan pengaruh yang sangat signifikan pada

variabel prokrastinasi akademik. Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis dalam penelitian ini yang menyatakan terdapat korelasi antara *self control* dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik dapat diterima atau terbukti.

PEMBAHASAN

Ditolaknya hipotesis pertama penelitian tesis ini yang berbunyi *self control* berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sebenarnya bertentangan dengan asumsi yang telah dibangun oleh peneliti berdasarkan kajian teoritis maupun hasil-hasil penelitian sebelumnya (Vivi & Damajanti, 2018; Fajarwati, 2015; Lestari & Dewi, 2018). Analisis statistik deskriptif terhadap variabel *self control* penelitian ini menunjukkan tingginya *self control* mahasiswa yang menjadi subyek. Penelitian (Mean Teoritis < Mean Empiris), yang memberikan makna bahwa di situasi pandemi saat ini, tingginya *self control* mahasiswa menggambarkan kemampuan mereka dalam mengendalikan, mengatur perilaku diri sendiri sehingga individu cenderung mampu menghilangkan kebiasaan buruk, mengontrol dirinya.

Situasi pandemi yang mengharuskan pembatasan interaksi sosial dan mewajibkan perkuliahan diselenggarakan secara daring, mau tidak mau membuat mahasiswa subyek penelitian ini tidak beraktivitas bebas dengan lingkungannya dan lebih banyak berada di rumah dan mengikuti perkuliahan dari rumah. Banyak penelitian memang menyebutkan bahwa *self control* berperan penting dalam mengendalikan prokrastinasi akademik, tetapi Steel sebagaimana dikutip Zusya & Akmal (2016) dalam penelitiannya, menyebutkan bahwa secara umum sebenarnya mahasiswa menyadari dampak negatif dari prokrastinasi akademik, tetapi mereka tetap melakukannya. Maknanya, secara terpisah meskipun bisa jadi individu memiliki *self control*, hal itu belum cukup mampu mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik, bahkan ketika individu mengetahui resiko atau dampak dari prokrastinasi akademik yang mereka lakukan.

Diterimanya hipotesis ketiga penelitian tesis ini memberikan gambaran bahwa untuk mereduksi prokrastinasi akademik, kenyataannya *self control* saja tidaklah cukup, karena mahasiswa membutuhkan dukungan sosial. Seperti diungkapkan Lestari & Rahayu (2018) bahwa adanya dukungan sosial yang kuat, akan membuat kecenderungan prokrastinasi akademik menurun. Bahkan

Arfiana (2013) juga menyebutkan bahwa adanya dukungan sosial akan sangat membantu mahasiswa dalam membuat suatu keputusan terhadap perilaku atau tindakannya. Dukungan sosial yang diberikan orang tua, sahabat, teman maupun orang lain dalam bentuk dorongan berupa nasehat akan menimbulkan perasaan dekat secara emosional, integritas sosial, sehingga mahasiswa merasa dihargai jerih payahnya dalam menyelesaikan tugas akademiknya dan tidak menunda penyelesaian tugas-tugasnya (Nafeesa, 2018; Andarini, Ratri & Fatma, 2013).

Hasil wawancara yang dilakukan oleh peneliti terhadap beberapa subjek mahasiswa juga menunjukkan bahwa di situasi pandemi yang mewajibkan perkuliahan daring, dukungan dari keluarga agar mahasiswa tetap sabar dengan memberikan masukan, saran dan nasehat menjadi motivasi bagi mahasiswa agar lebih bersemangat dan giat dalam menyelesaikan tugas meskipun tugas-tugas akademik tersebut menumpuk jumlahnya. Diungkapkan pula oleh Ilfiandra (2010) bahwa beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas, antara lain adalah manajemen waktu yang buruk, kesulitan konsentrasi, takut dan cemas, keyakinan tidak rasional, masalah pribadi, kejenuhan, harapan realistis, perfeksionis dan takut gagal.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dengan menggunakan analisis data dengan teknik statistik analisis regresi linier berganda secara simultan yaitu tidak ada hubungan negatif yang signifikan antara *self control* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. secara simultan hasil data yang diperoleh adalah ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sedangkan *self control* dan dukungan sosial secara bersama memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik, hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis peneliti terbukti. Semakin tinggi *self control* dan dukungan sosial maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sedangkan semakin rendah *self control* dan dukungan sosial maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

SARAN

1. Bagi subyek penelitian, subjek diharapkan untuk tetap membangun komunikasi dengan lingkungan seperti orang tua, sahabat, keluarga dan teman dengan cara bertukar pikiran, membangun hubungan yang baik, terbuka, berfikir positif, menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya, memanfaatkan waktu luang dengan mengerjakan tugas.
2. Bagi peneliti selanjutnya, peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan gambaran lebih jelas prokrastinasi akademik untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memiliki kontribusi dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik seperti faktor *self efficacy*, *self esteem*, *self regulation*, gaya pengasuh orangtua, kondisi lingkungan.

DAFTAR ISI

- Afriana. D. (2013). Upaya Mengurangi Prokrastinasi Akademik di Sekolah dengan Menggunakan Layanan Konseling Kelompok. Skripsi Universitas Islam Negeri Yogyakarta
- Dwi, L.R.A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dan *Self Efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau yang Berkuliah Di Jakarta. *Ikraith-Humaniora*, 2(1).
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L & Mc. Cown, W.G., (1995). *Procrastination And Task Viodance*. New York : Plenum Press.
- House, I. S. & Kahn, R. S. C. (1985). *Measures and Concepts of social Support*. New York: Academy Press. Inc.
- Ilfiandra. (2010). Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas: *Konsep dan Aplikasi* .
- Kurniandari, R. (2020). Update Sebaran Virus Corona Indonesia Senin (9/11/2020) : DKI Catat 1.124 Kasus Sembuh, Jabar 920. *Artikel online*. Diunduh dari <https://ternate.tribunnews.com/2020/11/09/update-sebaran-virus-corona-indonesia-senin-9112020-dki-catat-1124-kasus-semuh-jabar-920>, 9 Nopem-ber 2020.
- Lestary L.D. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dan *Self Efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau yang 1 2 Berkuliah di Jakarta. *IKRA-ITH HUMANIOR: Jurnal Sosial dan humaniora*, 2(1), 17-23.
- Mukaromah, V.F. (2020). Update Corona Dunia 9 November : 50,7 Juta Orang Terinfeksi Covid-19. *Artikel online*. Diunduh dari : <https://www.kompas.com/tren/read/2020/11/09/075100665/update-corona-dunia-9-november-507-juta-orang-terinfeksi-covid-19?page=all> , 9 Nopember 2020.
- Nafeesa. (2018). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah. *Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya*, 4(1), 53–6
- Sudarko, F.N. (2020). Kuliah Online? Awas Diserang Prokrastinasi!. *Artikel online*. Diunduh dari <https://gensindo.sindonews.com/berita/2192/1/kuliah-online-awas-diserang-prokrastinasi>
- Sugiyono. (2015). *Statistika untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Tangney, J.P., Baumeister, R.F., & Boone, A.L. (2004). High Self-control Predicts Good Adjustment, Less Pathology, Better Grades, and Interpersonal Success. *Journal of Personality*.