

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS

A. Tinjauan Pustaka

1. Prokrastinasi Akademik

a. Definisi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari dua kata, *pro* yang berarti maju atau mendukung dan *crastinus* yang berarti besok (Klein, 2007). Sehingga beberapa ahli mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai suatu perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas untuk melakukan melakukan 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; Ghufro dan Rini, 2014; Akinsola, Tella & Tella, 2007; Sinaga, 2010; Green, 1982; Senecal dkk, 2005; Ilfiandra, 2010; Millgram, 2004; Schouwenburg, 2005).

Beberapa ahli lainnya mengatakan prokrastinasi akademik yaitu penghindaran dan pengabaian suatu tugas disebabkan perasaan tidak senang terhadap tugas, takut untuk gagal dalam mengerjakan tugas secara sengaja, berbagai alasan dan berulang-ulang dengan alasan untuk membenarkan dan menghindari kesalahan (Tondok, 2008; Setiani, 2018; Yong, 2010; Wulandari 2006; Septisnita dan Tjalla, 2010). Sebagian yang lain mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai keinginan dan keharusan mengerjakan tugas dengan menunggu waktu yang tepat untuk bertindak namun individu tidak dapat mengerjakan dengan batas waktu yang telah ditentukan, mengulur waktu, berperilaku tidak efisien dalam menggunakan waktu yang tidak memiliki tujuan dan tidak perlu dilakukan

(Homby, 2000; Burkan dan Yuen, 2008; Senecal, 2005; Febrianti, 2009; Kartika, 2008; Rizki, 2009; Elis dan Knaus, 1977; Boice, 2009).

Berdasarkan penjelasan dari beberapa ahli yang telah dipaparkan diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas yang dibebankan dan berakibat tidak selesainya tugas tersebut dengan batasan waktu yang telah ditentukan dengan alasan menghindari kesalahan.

b. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Ferrari (1995) menyatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati, aspek-aspek tersebut berupa:

1) *Perceived time*, seseorang yang cenderung prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati deadline. Seseorang yang berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang.

2) *Intention-action* (Celah antara keinginan dan tindakan).

Perbedaan antara keinginan dengan tindakan senyatanya ini terwujud pada kegagalan dalam mengerjakan tugas akademik walaupun punya keinginan untuk mengerjakannya. Ini terkait pula dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu.

3) *Emotional distress*, adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi.

Perilaku menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi.

- 4) *Perceived ability*, atau keyakinan terhadap kemampuan diri. Prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, namun keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi.

Menurut Tuckman (1991) salah satu ahli yang mengembangkan alat ukur prokrastinasi, membahas perilaku prokrastinasi dari tiga aspek:

- 1) Membuang waktu, aspek ini merujuk pada gambaran seseorang mengenai kebiasaan dan kecenderungannya untuk menunda dan melakukan ataupun menyelesaikan pengerjaan suatu tugas.
- 2) *Task avoidance* (menghindari tugas), aspek ini merujuk kepada kecenderungan untuk menyerah ketika menemui tugas yang sulit dan kecenderungan untuk memilih kesenangan yang mudah diperoleh.
- 3) *Blaming others* (menyalahkan orang lain), aspek ini berfokus pada kecenderungan untuk menghindarkan tanggung jawab dari diri sendiri dan menyalahkan orang lain.

Penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki banyak aspek yang dikemukakan oleh beberapa ahli, yaitu *perceived time, intention-ecction, emotional distress, perceived ability*. Peneliti memilih menggunakan aspek tersebut dikarenakan aspek tersebut yang paling sesuai dan menggambarkan kondisi subjek pada penelitian ini, untuk mengungkap subjek mengalami prokrastinasi akademik pada saat menyelesaikan tugas akhir.

c. **Indikator Prokrastinasi Akademik**

Menurut Ferrari (1995) bahwa sebagai perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati, indikator-indikator prokrastinasi akademik sesuai dengan aspek-aspek yang telah dijelaskan. Indikator prokrastinasi akademik sebagai berikut:

- 1) *Perceived time* (gagal menepati deadline), yaitu ditunjukkan dari kegaagalan subjek menyelesaikan sesuai tepat waktu dan kegagalan subjek memprediksi waktu penyelesaian tugas atau pekerjaan.
- 2) *Intention action* (kesenjangan antara rencana dan kinerja), yaitu ditunjukkan dari ketidak mampuan subjek menyesuaikan rencana dengan hasil akhir.
- 3) *Emotional distress* (rasa tertekan saat menunda tugas), yaitu ditunjukkan dari adanya perasaan tidak mampu karena telah menunda tugas atau pekerjaan.
- 4) *Perceived ability* (persepsi terhadap kemampuan), yaitu ditunjukkan dari ketakutan gagal pada subjek karena menganggap diri tidak mampu dan keraguan subjek terhadap kemampuan diri sendiri.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh seseorang tidak terjadi dengan sendirinya melainkan disebabkan oleh berbagai factor. Ghufon dan Risnawita (2010) menyebutkan beberapa hal yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi akademik, diantaranya adalah faktor internal atau faktor dalam diri individu dan faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu.

- 1) Faktor internal dibagi menjadi dua yaitu faktor fisiologis dan psikologis.
 - a) Faktor fisiologis yang dimaksudkan disini yaitu faktor yang berasal dari diri individu itu sendiri seperti keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu.
 - b) Kondisi psikologis berkaitan dengan kepribadian individu.
- 2) Faktor eksternal dipengaruhi oleh gaya pengasuhan orang tua dengan sistem otoriter dan juga kondisi lingkungan rendah pengawasan.

Pendapat lain disampaikan oleh Carton (1999) yang mengatakan bahwa kualitas individu memiliki peranan penting dalam mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang. Kualitas internal tersebut adalah rendahnya kontrol diri (*self control*), *self conscious*, *self esteem*, *self efficacy* dan kecemasan sosial.

Larson (1991) mengemukakan faktor-faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi tiga macam. faktor-faktor tersebut adalah:

- 1) Karakteristik tugas yang di persepsikan sebagai tugas yang menyenangkan atau membosankan mempengaruhi siswa untuk menunda penyelesaian tugas. Karakteristik tugas yang membosankan pada umumnya membuat siswa melakukan penundaan terhadap suatu tugas.
- 2) Faktor kepribadian *procrastinator*
Individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan lebih cenderung melakukan prokrastinasi.
- 3) Pengaruh faktor situasional, gangguan atau distraksi lingkungan mempengaruhi seseorang untuk menunda pekerjaan.

Hal lain disampaikan oleh Bernard (1991) yang mengungkapkan tentang sepuluh wilayah magnetis yang menjadi faktor-faktor dilakukannya prokrastinasi :

- 1) *Anxiety* yang dapat diartikan sebagai kecemasan.
- 2) *Self-depreciation* yang diartikan sebagai pencelaan diri sendiri atas penghargaan yang rendah kepada diri sendiri,
- 3) *Low discomfort tolerance* yang berarti adalah rendahnya toleransi terhadap kenyamanan atau adanya rasa kesulitan dalam menoleransi rasa prustasi.

- 4) *Pleasure seeking* yang diartikan sebagai pencari kesenangan dan kenyamanan.
- 5) *Time disorganization* atau ketidakteraturan waktu yang dimiliki seseorang.
- 6) *Environmental disorganization* atau ketidakberaturan situasi lingkungan seperti adanya banyak gangguan dari lingkungan.
- 7) *Poor task approach* atau dapat diartikan sebagai pendekatan yang lemah terhadap tugas yang dimiliki karena ketidaktahuan untuk memulai pekerjaan yang dimiliki.
- 8) *Lack of assertion* yang diartikan sebagai kurangnya memberikan pernyataan tegas dan kurangnya memberikan komitmen atas tanggung jawab yang dimiliki
- 9) *Hostility with others* atau adanya permusuhan terhadap orang lain and.
- 10) *Stress and fatigue* yang diartikan sebagai adanya rasa tertekan dan kelelahan.

Faktor-faktor lain yang menyebabkan timbulnya prokrastinasi akademik, antara lain:

1) *Problem Time Management*

Lakein dalam Ferrari (1995), mengatakan bahwa manajemen waktu melibatkan proses menentukan kebutuhan (determining needs), menetapkan tujuan untuk mencapai kebutuhan (goal setting), memprioritaskan dan merencanakan (planning) tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Sebagian besar prokrastinator memiliki masalah dengan manajemen waktu. Ferrari (1995) menambahkan bahwa kemampuan estimasi waktu yang buruk dapat dikatakan sebagai prokrastinasi jika tindakan itu dilakukan dengan sengaja.

2) Penetapan Prioritas

Hal ini penting agar kita bisa menangani semua masalah atau tugas secara runtut sesuai dengan kepentingannya. Hal ini tidak diperhatikan oleh mahasiswa pelaku prokrastinasi, sebagai mahasiswa prioritas seharusnya adalah mengerjakan tugas akhir tapi nyatanya lebih memilih aktifitas lain yang kurang bermanfaat bagi kelangsungan proses perkuliahan.

3) Karakteristik Tugas

Adalah bagaimana karakter atau sifat tugas akhir persyaratan kelulusan. Jika terlalu sulit, cenderung mahasiswa akan menunda mengerjakan tugas atau menunda mempelajari mata kuliah tersebut.

Hal ini juga dipengaruhi motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik mahasiswa.

4) Karakter Individu

Karakter disini mencakup kurang percaya diri dan irrasional. Orang yang cenderung menunda pekerjaan jika kurang percaya diri dalam melaksanakan pekerjaan tersebut individu takut terjadi kesalahan.

Berdasarkan peparan diatas dapat disimpulkan ada banyak faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yang sudah dijelaskan dari beberapa ahli, yaitu *problem time management* penetapan prioritas, karakteristik tugas, dan karakter individu.

2. *Self Control*

a. Definisi *Self Control*

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; Ghufroon & Risnawita, 2011; Averill, 1973; Hurlock, 1980; Wolfe & Higgins, 2008; Acocella & Calhoun, 1990; Goleman, 2005; Alwisol, 2009; Santrock, 1998; Wallstons, 1978; Golfried dan Marbaum, 2008).

Beberapa ahli lainnya mengemukakan bahwa *self control* merupakan keputusan individu untuk mengubah keinginan, keyakinan baik dari dalam diri maupun dari luar diri, supaya menghasilkan sesuatu yang diinginkan dan menghindari hal-hal yang tidak diinginkan individu sesuai dengan situasi dan kondisi, sehingga mampu untuk menekan atau menghambat dorongan yang ada saat dihadapkan dengan gangguan atau godaan dari tekanan lingkungan (Lazarus, 1976; Thalib, 2010; Muraven & Baumeister, 2002; Tangney, 2004; Miller, 2002; Singih, 2002; Synder & Gangestad, 1986; Mohoney & Thoresen, 1974; Suyana & Fransisca, 2005; Desmita, 2007; Robert, 1975).

Berdasarkan penjelasan diatas tentang definisi *self control* dapat disimpulkan bahwa *self control* adalah kemampuan individu dalam mengatur, menunda dan mencegah perilaku dalam menghadapi situasi yang menghasilkan akibat yang diinginkan dan menghindari akibat yang tidak diinginkan oleh individu sehingga ada pertimbangan dalam bertindak dalam melakukan sesuatu sesuai situasi dan kondisi.

b. Aspek-aspek Self Control

Menurut konsep Avrill (1973), tiga aspek yang terdapat pada *self control*, yaitu:

1) Kontrol perilaku (*Behavior Control*).

Merupakan kemampuan individu untuk merubah suatu keadaan atau kondisi yang tidak menyenangkan. Kemampuan mengontrol perilaku

berupa kemampuan untuk menentukan siapa yang mengendalikan situasi, diri sendiri, orang lain, atau sesuatu yang berasal dari luar dirinya.

2) Kontrol kognitif (*Cognitive Control*).

Kemampuan individu untuk mengelola informasi yang tidak diinginkan individu dengan cara menginterpretasi, menilai, mempertimbangkan atau memadukan suatu kejadian dalam suatu kerangka kognitif sebagai adaptasi psikologis atau untuk mengurangi tekanan pada diri.

3) Kontrol dalam mengambil keputusan (*Decision Making*).

Kemampuan untuk memilih suatu tindakan berdasarkan sesuatu yang diyakini atau disetujui oleh diri sendiri dalam memilih konsekuensi yang akan terjadi pada permasalahan yang sedang dihadapi. Kemampuan untuk mengambil keputusan pada kejadian atau peristiwa yang dihadapi oleh diri sendiri.

Menurut Tangney, dkk (2004), berbeda dengan Avrill (1973) terdapat lima aspek dalam *self control*, sebagai berikut:

1) Disiplin diri (*Self-discipline*).

Disiplin diri yaitu mengacu pada kemampuan individu dalam melakukan disiplin terhadap diri seperti tindakan mengikuti peraturan yang ada di lingkungan sosialnya.

2) Tindakan atau aksi yang tidak impulsif (*Deliberate/Non-impulsive*).

Menilai tentang kecenderungan individu untuk melakukan tindakan yang tidak impulsif (memberikan respon kepada stimulus dengan pemikiran yang matang).

3) Kebiasaan baik (*Healthy habits*).

Kebiasaan baik merupakan kemampuan individu dalam mengatur pola perilaku menjadi sebuah kebiasaan yang pada akhirnya menyehatkan. Biasanya individu yang memiliki kebiasaan baik akan menolak sesuatu

yang dapat menimbulkan dampak buruk walaupun hal tersebut menyenangkan baginya.

4) Etika Kerja (*Work ethic*).

Etika kerja berkaitan dengan penilaian individu terhadap regulasi dirinya dalam layanan etika kerja. Biasanya individu mampu memberikan perhatian penuh pada pekerjaan yang dilakukan. kemampuan mengatur diri individu tersebut di dalam layanan etika.

5) Keterandalan atau keajegan (*Reliability*).

Keterandalan atau keajegan merupakan dimensi yang terkait dengan penilaian individu terhadap kemampuan dirinya dalam pelaksanaan rancangan jangka panjang untuk pencapaian tertentu. Biasanya individu secara konsisten akan mengatur perilaku untuk mewujudkan setiap perencanaannya.

Berbeda dengan aspek-aspek yang telah dijelaskan diatas, menurut Tangney, dkk (2004) ada tiga aspek dalam *self control*, yaitu:

1) *Breaking Habits* (melanggar kebiasaan)

Breaking habits atau melanggar kebiasaan merupakan sesuatu yang berkaitan dengan melakukan perilaku diluar dari kebiasaan yang sering dilakukan oleh individu. Individu melakukan perilaku yang melanggar nilai atau norma dan peraturan yang berada di sekitar lingkungan.

2) *Resisting Tempration* (menahan godaan)

Resisting tempration merupakan sesuatu yang berkaitan dengan peneilaian individu terhadap regulasi diri dalam menahan godaan. Individu mampu menyelesaikan pekerjaan atau tugas dengan baik tanpa dipengaruhi oleh sesuatu dari luar pekerjaan atau tugas yang bersifat menyenangkan.

3) *Self Discipline* (disiplin diri)

Self discipline mengacu pada kemampuan yang mencerminkan kemampuan diri individu untuk mengontrol diri. Individu mampu memfokuskan diri pada saat melakukan tugas atau pekerjaan, mampu menahan diri dari hal yang dapat mengganggu konsentrasi individu.

Penjelasan diatas peneliti menyimpulkan aspek *self control* yaitu, *self discipline* (disiplin diri), *delibrate/non impulsive* (tindakan atau aksi yang tidak impulsif), *healty habits* (pola hidup sehat), *work ethic* (etika kerja) dan *reliability* (kehandalan). Alasan peneliti menggunakan aspek yang tersebut dikarenakan aspek tersebut yang paling sesuai dan cocok untuk mengungkap bagaimana responden penelitian dalam membuat dalam mengatur diri ketika berada dilingkungan maupun ketika lagi sendirian.

c. **Indikator *Self Control***

Self control menurut Tangney, dkk (2004) bahwa sebagai perilaku dalam mengontrol diri, *self control* dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati, indikator-indikator *self control* sesuai dengan aspek-aspek yang telah dijelaskan. Indikator *self control* sebagai berikut:

- 1) *Self discipline* (disiplin diri), yaitu terdiri dari kemampuan menghilangkan kebiasaan buruk, kemampuan mengontrol diri, dan konsisten mengerjakan meski banyak gangguan.
- 2) *Deliberate/non impulsive* (aksi yang tidak impulsif), yaitu terdiri dari kemampuan subjek untuk berfikir sebelum bertindak, dan tidak mudah terpengaruh pendapat orang lain.
- 3) *Healty habits* (pola hidup sehat), yaitu ditunjukkan dari kebiasaan makan yang sehat, berolahraga, tidak mengonsumsi sesuatu yang mengganggu kesehatan.

- 4) *Work ethic* (etika kerja), yaitu ditunjukkan dari kemampuan subjek menyelesaikan tugas secara terburu-buru, kemampuan subjek untuk giat dalam menyelesaikan tugas/pekerjaan, dan konsentrasi tinggi dalam bekerja.
- 5) *Reliability* (kehandalan), yaitu ditunjukkan dari kemampuan subjek untuk menilai diri sendiri dalam bekerja.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Control*

Menurut Hurlock (1980) faktor-faktor yang mempengaruhi *self control* terdiri dari 2 faktor yaitu faktor internal (dari diri individu), dan faktor eksternal (lingkungan individu).

1) Faktor internal

Faktor internal yang dapat mempengaruhi *self control* adalah usia. Semakin bertambah usia seseorang maka, semakin baik kemampuan dalam mengontrol dirinya. Individu yang matang secara psikologis juga akan mampu mengontrol dorongan dari dalam dirinya karena telah mampu mempertimbangkan mana hal yang baik dan mana hal yang tidak baik bagi dirinya.

2) Faktor eksternal

Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi kontrol diri adalah lingkungan keluarga dan lingkungan sekitar. Lingkungan keluarga terutama orangtua menentukan bagaimana kemampuan mengontrol diri.

Secara spesifik, sedikit berbeda dengan penjelasan Hurlock (1980), Faktor *self control* menurut Baumeister & Boden (1998), yaitu:

1) Orang tua

Hubungan dengan orang tua memberikan bukti bahwa orang tua mempengaruhi *self control* anak-anak. Orang tua yang mendidik anak-anaknya dengan keras dan otoriter akan menyebabkan anak-anaknya

kurang dapat mengendalikan diri serta kurang peka terhadap kejadian atau situasi yang dihadapi. Begitupun sebaiknya orang tua yang sejak dini sudah mengajari anak untuk mandiri, memberikan kesempatan untuk menentukan keputusannya sendiri, maka anak-anak akan lebih mempunyai *self control* yang baik.

2) Faktor budaya

Individu yang berada dalam suatu lingkungan akan terkait budaya atau kebiasaan dilingkungan tersebut. Setiap lingkungan akan mempunyai budaya yang berbeda-beda dengan budaya dari lingkungan lain. Hal demikian mempengaruhi kontrol diri seseorang sebagai masyarakat lingkungan yang ditempatinya.

Penjabaran diatas dapat disimpulkan bahwa ada banyak faktor yang mempengaruhi *self control*, yang lebih banyak mempengaruhi *self control* yaitu faktor orang tua dan faktor budaya.

3. Dukungan Sosial

a. Definisi Dukungan Sosial

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 emosionalinstrumental 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).

Beberapa ahli lainnya menjelaskan bahwa dukungan sosial adalah dukungan yang diperoleh individu berupa penghargaan, kepedulian, kenyamanan, perhatian, kesediaan, dari individu lain atau kelompok untuk menghadapi setiap permasalahan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari (Cobb dan Wuls, 1998; Sarason, 1990; Safarino, 2006; King, 2012; Diamtteo, 1991; Caplan, 1974; Rodin dan Salovey, 1989; Younis dan Smollar, 2016; Goldstein, 2008; Schwarzer dan Leppin, 1995; Argyle, 2000).

Berdasarkan penjelasan dari beberapa ahli peneliti menyimpulkan dukungan sosial adalah bentuk pertolongan yang dapat berupa materi, emosi, informasi, perhatian, penghargaan, kepedulian yang diberikan oleh orang-orang yang memiliki arti seperti keluarga, sahabat, teman, saudarayang dicintai oleh individu yang bersangkutan untuk menghadapi setiap permasalahan yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan membuat lebih positif dalam menghadapi permasalahan.

b. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino (2011) terdapat empat aspek dukungan sosial yaitu:

1) Dukungan Emosional

Dukungan ini mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian atau afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain.

2) Dukungan Penghargaan

Dukungan ini terjadi lewat ungkapan hormat positif untuk orang tersebut, dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif orang tersebut dengan orang lain. Pemberian dukungan ini membantu individu untuk melihat

segi-segi positif yang ada dalam dirinya dibandingkan dengan keadaan orang lain yang berfungsi untuk menambah penghargaan diri, membentuk kepercayaan diri dan kemampuan serta merasa dihargai dan berguna saat individu mengalami tekanan.

3) Dukungan Instrumental

Dukungan ini meliputi bantuan secara langsung sesuai dengan yang dibutuhkan oleh seseorang, seperti memberi pinjaman uang atau menolong dengan pekerjaan pada waktu mengalami stres.

4) Dukungan Informatif

Mencakup pemberian nasehat, petunjuk, saran atau umpan balik yang diperoleh dari orang lain, sehingga individu dapat membatasi masalahnya dan mencoba mencari jalan keluar untuk memecahkan masalahnya.

Pendapat yang senada juga dijelaskan oleh House (1981) bahwa dukungan sosial memiliki empat aspek, yaitu:

- 1) *Emotional Support* (dukungan emosional), meliputi ungkapan empati, pemberian curahan kasih sayang, dan perhatian.
- 2) *Appraisal Support* (dukungan penghargaan), meliputi ungkapan hormat (penghargaan) positif tentang orang yang bersangkutan, dorongan maju atau persetujuan dengan perasaan individu.
- 3) *Informational Support* (dukungan informasi), meliputi nasehat, saran atau umpan balik, petunjuk-petunjuk.
- 4) *Instrumental Support* (dukungan instrumental), meliputi bantuan langsung, seperti meminjamkan kostum, meminjamkan uang, dan sesuatu yang dibutuhkan oleh orang lain.

Aspek-aspek dukungan sosial menurut Cohen & Hoberman (1983) yaitu:

1) *Appraisal Support*

Yaitu adanya bantuan yang berupa nasehat yang berkaitan dengan pemecahan suatu masalah untuk membantu mengurangi stressor.

2) *Tangible Support*

Yaitu bantuan yang nyata yang berupa tindakan atau bantuan fisik dalam menyelesaikan tugas

3) *Self Esteem Support*

Dukungan yang diberikan oleh orang lain terhadap perasaan kompeten atau harga diri individu atau perasaan seseorang sebagai bagian dari sebuah kelompok dimana para anggotanya memiliki dukungan yang berkaitan dengan *self-esteem* seseorang.

4) *Belonging Support*

Menunjukkan perasaan diterima menjadi bagian dari suatu kelompok dan rasa kebersamaan.

Aspek-aspek dukungan sosial yang telah dijelaskan diatas peneliti disimpulkan yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif. Alasan peneliti dalam pemilihan aspek tersebut karena banyak peneliti yang menggunakan aspek tersebut dan aspek tersebut mampu mengungkap kondisi subjek penelitian untuk melihat dukungan sosial yang diperoleh dari lingkungan mempengaruhi prokrastinasi akademik.

c. Indikator Dukungan Sosial

Menurut House (1981) bahwa dukungan sosial dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati, indikator-indikator dukungan sosial sesuai dengan aspek-aspek yang telah dijelaskan. Indikator dukungan sosial sebagai berikut:

- 1) Dukungan Emosional, yaitu ditunjukkan dengan adanya penerimaan perhatian dari keluarga, sahabat dan orang lain, diperolehnya

kenyamanan dari keluarga, sahabat dan orang lain serta diperolehnya empati dan kepedulian dari keluarga, sahabat dan orang lain.

- 2) Dukungan Penghargaan, yaitu ditunjukkan dengan didapatnya penghargaan dari keluarga, sahabat dan orang lain, adanya dorongan untuk maju dari keluarga, sahabat dan orang lain serta diterimanya perbandingan positif dari keluarga, sahabat dan orang lain.
- 3) Dukungan Instrumental, yaitu ditunjukkan dari didapatkannya bantuan materi dari keluarga, teman, sahabat dan orang lain. serta diterimanya bantuan moril berupa jasa atau motivasi dari keluarga, sahabat dan orang lain.
- 4) Dukungan Informatif, yaitu ditunjukkan dari diterimanya saran, masukan, nasehat dan feedback dari keluarga, teman dan orang lain.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Menurut Dwi (2009) ada tiga faktor yang mempengaruhi dukungan sosial pada individu yaitu:

1) Keintiman

Dukungan sosial lebih banyak diperoleh dari keintiman dari pada aspek-aspek lain dalam interaksi sosial, semakin intim seseorang maka dukungan yang diperoleh akan semakin besar.

2) Harga Diri

Individu dengan harga diri memandang bantuan dari orang lain merupakan suatu bentuk penemuan harga diri karena dengan menerima bantuan orang lain diartikan bahwa individu yang bersangkutan tidak mampu lagi dalam berusaha.

3) Keterampilan Sosial

Individu dengan pergaulan yang luas akan memiliki keterampilan sosial yang tinggi, sehingga akan memiliki jaringan sosial yang luas

pula. Sedangkan, individu yang memiliki jaringan individu yang kurang luas memiliki ketrampilan rendah.

Myers (2012) mengemukakan bahwa terdapat tiga faktor utama mendorong seseorang untuk memberikan dukungan sosial yaitu :

1) Empati

Turut merasakan kesusahan orang lain dengan tujuan mengantisipasi emosi dan motivasi tingkah laku untuk mengurangi kesusahan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.

2) Norma-norma dan nilai sosial

Selama dalam masa pertumbuhan dan perkembangan pribadi, individu menerima norma-norma dan nilai-nilai sosial dari lingkungan sebagai bagian dari pengalaman sosial seseorang. Norma-norma dan nilai-nilai tersebut akan mengarah individu untuk bertindak laku dan menjelaskan kewajiban-kewajiban dalam kehidupan.

3) Pertukaran sosial

Hubungan timbal balik perilaku sosial antara cinta, pelayanan, informasi. Keseimbangan dalam pertukaran akan menghasilkan kondisi hubungan interpersonal yang memuaskan. Pengalaman akan pertukaran secara timbal balik ini membuat individu lebih percaya bahwa orang lain lebih percaya bahwa orang lain akan menyedihkan.

Penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu keintiman, harga diri, dan keterampilan sosial.

B. Kerangka Pemikiran

Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi mampu mengontrol segala tindakan untuk menyelesaikan tugas, ketika mahasiswa dihadapkan dengan tantangan dalam tugas akademik, semakin tinggi kontrol diri mahasiswa maka semakin rendah prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas yang diberikan, sebaliknya semakin rendah kontrol diri mahasiswa maka semakin tinggi prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas kuliah. *Self-control* merupakan sebagai kemampuan individu untuk mengesampingkan atau mengubah pemikiran, emosi, dorongan, godaan, dan perilaku yang tidak diinginkan (perilaku negatif), sehingga dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Dorongan, godaan, atau perilaku negatif yang dimaksud adalah prokrastinasi akademik.

Kemampuan individu dalam menghilangkan kebiasaan buruk seperti halnya menyelesaikan tugas yang diberikan, individu yang memiliki kemampuan dalam mengontrol diri akan mampu memenuhi target waktu dalam menyelesaikan tugas, sedangkan individu yang memiliki kontrol diri rendah tidak mampu dalam menghilangkan kebiasaan buruk saat mempunyai tugas kuliah yang harus diselesaikan sehingga menyebabkan prokrastinasi akademik. Walaupun individu mengalami banyak gangguan dan hambatan dalam menepati rencana yang telah dibuat, individu dengan kontrol diri yang baik akan tetap konsisten dalam penyelesaian tugas. Individu yang memiliki kontrol diri rendah akan mudah terpengaruh oleh orang lain dalam menyelesaikan tugas dengan target waktu yang telah ditentukan oleh dosen matakuliah.

Individu yang memiliki kontrol diri yang baik ketika mendapatkan tugas dari dosen pasti akan berfikir terlebih dahulu sebelum bertindak supaya hasil dari pekerjaannya mendapatkan hasil yang maksimal dan tidak melakukan prokrastinasi akademik pada tugas. Individu yang mempunyai kontrol diri

rendah akan menyelesaikan tugas dengan terburu-buru sehingga mendapatkan hasil yang kurang maksimal. Hal ini akan menyebabkan individu menjadi malas menyelesaikan tugas dan menyebabkan prokrastinasi akademik. Individu yang memiliki kontrol diri yang baik akan belajar dengan giat, memiliki konsentrasi yang tinggi dan individu mampu menilai diri sendiri sehingga mampu menyelesaikan tugas dengan target waktu yang ditentukan dan mengerjakan dengan hasil yang lebih optimal.

Faktor lain yang diduga mempengaruhi prokrastinasi adalah Dukungan Sosial. Dukungan sosial merupakan persepsi seseorang yang mendukung individu dalam kehidupan sosial seperti orang tua, dosen, teman, rekan kerja dll, yang meningkatkan fungsi dan menghambat individu dari tujuan atau hasil yang dicapai dan itu sangat merugikan (Melecki & Demaray, 2012). Dukungan sosial dalam hal akademik berhubungan dengan penyesuaian mahasiswa dalam menyelesaikan tugas kuliah. Dukungan sosial yang positif akan sangat bermanfaat bagi mahasiswa, Stansfeld (Fadhilah, 2019) berpendapat bahwa ketika individu berada dibawah tekanan, maka dukungan sosial memainkan peran penting untuk meningkatkan hasil yang lebih positif dibandingkan dengan mereka yang tidak memiliki dukungan sosial. Dukungan informasional berupa informasi atau umpan balik, dukungan emosional berupa kepedulian dari pemberi dukungan.

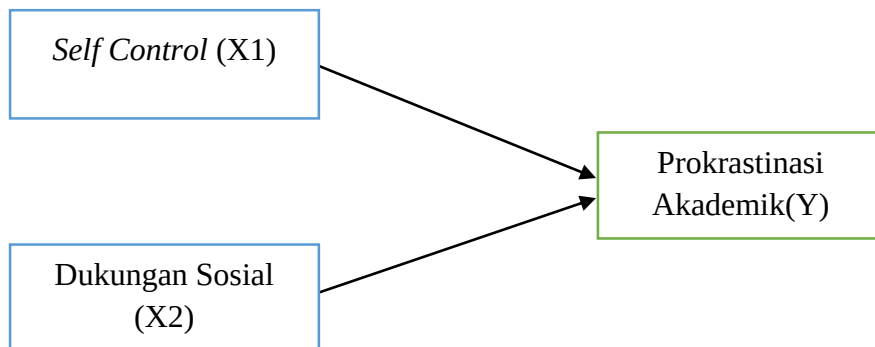
Perilaku prokrastinasi bisa memberikan dampak secara psikologis maupun sosial. Bagi mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi, dituntut untuk menyelesaikan tugas kuliah yang diberikan dosen dengan target waktu yang telah ditentukan. Baik itu tuntutan dari orang tua, pihak akademis, dorongan dari diri teman-teman, dosen, maupun keinginan diri sendiri. Tuntutan dorongan maupun keinginan dari berbagai pihak ini akan mempengaruhi motivasi mahasiswa dalam memandang penyelesaian tugas kuliah sesuai batas waktu yang ditentukan atau tidak.

Dukungan sosial dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik, karena banyaknya hambatan yang dialami mahasiswa selama proses perkuliahan *online* dalam penyelesaian tugas, mahasiswa membutuhkan orang lain untuk berdiskusi, mendapat masukan, mendapat nasehat, dan butuh dukungan dari orang terdekat. Jika individu mendapat banyak dukungan sosial pada saat kondisi pandemi maka individu akan mampu mengerjakan tugas dengan tepat waktu karena tidak melakukan prokrastinasi akademik, namun jika individu tidak memiliki dukungan sosial yang kuat maka individu akan mengalami prokrastinasi akademik dan tugas tidak akan terselesaikan dengan tepat waktu. Individu yang mendapatkan perhatian, kenyamanan, mendapatkan penghargaan serta dorongan untuk maju dari keluarga, sahabat maupun orang lain akan mampu menyelesaikan tugas dengan baik dan tidak melakukan prokrastinasi akademik, begitupun sebaliknya jika individu tidak mendapatkan bantuan materi, moril, saran masukan dan nasehat dari keluarga, sahabat dan orang lain akan mengakibatkan individu melakukan prokrastinasi akademik sehingga tidak mampu dalam menyelesaikan tugas kuliah yang diberikan sebagai persyaratan lulus dalam mataperkuliahan.

Self control dan dukungan sosial menjadi faktor yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik dikarenakan kondisi pandemi saat ini mahasiswa perlu adanya perilaku untuk mengontrol terjadinya hal-hal yang tidak positif dan perlunya dukungan sosial dari keluarga, sahabat maupun orang lain untuk menyelesaikan tugas. Jika individu kehilangan dalam mengontrol dirinya maka dalam mengerjakan tugas kuliah dapat terbengkalai, namun jika individu bisa mengontrol diri dalam mengerjakan tugas kuliah maka akan terselesaikan dengan tepat waktu sesuai batas waktu yang telah ditentukan. Individu yang mendapatkan dukungan sosial dengan baik maka dalam menyelesaikan tugas menjadi lancar tanpa hambatan, jika individu tidak mendapatkan dukungan sosial dengan baik maka tugas akan menjadi beban

bagi individu dan menjadi terbengkalai sehingga individu malas dalam menyelesaikan tugas kuliah. Mahasiswa memiliki *self control* yang tinggi sikapnya akan mampu mengontrol diri, konsisten dalam mengerjakan tugas meskipun ada banyak gangguan disekitarnya, mampu berfikir terlebih dahulu sebelum bertindak, tidak mudah terpengaruh orang lain, karena mahasiswa yang mempunyai *self control* seperti itu akan berdampak pada mahasiswa dalam mengerjakan tugas, mahasiswa akan mengerjakan tugas dengan tepat waktu, dapat memprediksi waktu penyelesaian tugas, mampu menyusun waktu dengan hasil akhir, dan menganggap dirinya mampu dalam menyelesaikan tanggung jawabnya sebagai seorang mahasiswa.

Mahasiswa yang memiliki *self control* yang baik dan dukungan yang baik maka mahasiswa tersebut tidak akan melakukan prokrastinasi akademik karena siswa yang mampu dalam mengontrol diri dan disertai dengan adanya dukungan sosial dari keluarga, sahabat dan orang lain akan mampu menyelesaikan tugas sehingga tidak menyebabkan prokrastinasi akademik, sebaliknya apabila mahasiswa yang memiliki *self control* yang rendah dan tidak mendapatkan dukungan dari keluarga, sahabat dan orang lain, mahasiswa dalam menyelesaikan tugas terburu-buru karena banyaknya waktu yang untuk melakukan aktivitas lain dan kurang giat dalam belajar maka mahasiswa tidak akan mampu dalam menyelesaikan tugas dengan tepat waktu sehingga menyebabkan tugas terbengkalai dan menjadi prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas yang telah diberikan.



Gambar 1. Bagan Kerangka Pemikiran

C. Hipotesis

Berdasarkan uraian kerangka pemikiran diatas, maka peneliti mengajukan hipotesis sebagai berikut:

- 1) *Self control* berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa
- 2) Dukungan sosial berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa
- 3) *Self control* dan dukungan sosial berkorelasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa