

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu “*pro*” artinya maju, dan “*crastinus*” artinya esok hari, berarti prokrastinasi adalah maju pada hari esok, sedangkan dalam kajian etimologis prokrastinasi adalah suatu mekanisme individu dalam rangka menghadapi kecemasan yang berhubungan dengan bagaimana cara memulai atau melengkapi suatu pekerjaan dan dalam hal membuat keputusan (Tatan, 2020). Prokrastinasi akademik dianggap sebagai hambatan mahasiswa dalam mencapai kesuksesan akademik karena dapat menurunkan kualitas dan kuantitas pembelajaran, menambah tingkat stress bahkan berdampak negative dalam kehidupan mahasiswa yang mengakibatkan kecemasan (Muyana, 2018).

Prokrastinasi berhubungan dengan penundaan yang sengaja dilakukan secara terus menerus hingga akhirnya muncul perasaan tidak nyaman dalam diri sendiri, hal ini diungkapkan oleh Solomon dan Rothblum. Contoh penundaan yang dilakukan seperti saat persiapan ujian, membuat makalah, urusan administrasi sekolah, serta absensi kehadiran (Mawardi, 2019).

Tuckman (dalam Reza, 2018) mengatakan, prokrastinasi akademik adalah perilaku seseorang yang cenderung untuk meninggalkan, menunda dan bahkan menghindari dalam menyelesaikan kegiatan yang harusnya dia selesaikan. Penundaan juga didasarkan oleh 2 karakteristik, yaitu keterlambatan beberapa perilaku dan penundaan ini dilakukan meskipun seseorang menyadari konsekuensi negatif yang akan dialami (Svardal, Klingsieck, Steel, & Gamst-klaussen, 2020).

Burka & Yuen (dalam Cinthia & Kustanti, 2017) menyampaikan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku penundaan yang telah menjadi kebiasaan seseorang saat dihadapkan pada suatu tugas. Sementara itu Steel mengungkapkan prokrastinasi merupakan sikap menunda kegiatan yang diinginkan dengan sengaja meskipun, seseorang tersebut mengetahui bahwa perilaku penundaan itu bisa membuat dampak yang buruk bagi dirinya (dalam Damri, Engkizar, 2017).

Fiore (dalam Nafeesa, 2018) menyampaikan bahwa prokrastinasi merupakan mekanisme guna menghilangkan rasa cemas yang kaitannya dengan bagaimana cara seseorang akan memulai atau menyelesaikan pekerjaan serta saat membuat keputusan. Tokoh lain seperti Schraw, Wadkins dan Olafson (dalam Sarirah, 2016) mengemukakan apabila seseorang dihadapkan pada tugas yang sulit serta tidak menyenangkan, hal ini akan menyebabkan ia untuk melakukan penundaan.

Ellis & Knaus (Nafeesa, 2018) menyebutkan pengertian prokrastinasi merupakan tindakan penundaan yang tidak mempunyai tujuan dan sebagai reaksi menghindar terhadap tugas yang seharusnya tidak perlu untuk dilakukan. Hal tersebut disebabkan karena adanya rasa takut akan kegagalan dan memandang semuanya harus dilakukan dengan *perfect*.

Prokrastinasi akademik adalah suatu upaya menghindar saat pengerjaan tugas yang harusnya diselesaikan oleh seseorang. Seseorang yang menunda ini cenderung akan memilih untuk menghabiskan waktu bersama teman-temannya dan melakukan kegiatan lain yang kurang penting daripada dia harus menyelesaikan tugasnya dengan segera, hal ini seperti yang diungkapkan oleh Akinsola, dkk (Nafeesa, 2018).

Prokrastinasi merupakan suatu aktivitas menunda yang tidak mempunyai tujuan serta menghindari tugas yang harusnya hal tersebut tidak perlu dilakukan oleh individu, pernyataan tersebut diungkapkan oleh Ghufron & Risnawita (Sarirah, 2016). Mc Carthy (dalam Nafeesa, 2018) mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam proses pengerjaan tugas.

McCloskey (dalam Zusya & Akmal, 2016) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda-nunda aktivitas yang berhubungan dengan belajar di lingkungan akademik. Sementara itu Millgram (dalam Mawardi, 2019) menyebutkan prokrastinasi merupakan perilaku seseorang yang meliputi: a) Unsur penundaan ketika akan memulai dan menyelesaikan tugas, b) Mengakibatkan keterlambatan dan kegagalan, c) Tugas yang diprokrastinasi seperti tugas kantor, sekolah dan rumah tangga, d) Menghasilkan perasaan tidak menyenangkan seperti cemas, rasa bersalah, marah dan panik.

Dampak negative dari prokrastinasi akademik menurut Ferrari & Morales (dalam Dinata & Supriyadi, 2019) menyatakan bahwa terdapat banyak waktu mahasiswa yang terbuang tanpa suatu hasil yang berguna. Hal ini dikarenakan mahasiswa dengan melakukan prokrastinasi akademik akan sering menghadapi *deadline* dalam mengerjakan suatu tugas sehingga menimbulkan tekanan pada individu tersebut. Selain berdampak negative pada mahasiwa, prokrastinasi akademik juga menimbulkan dampak negative pada perguruan tinggi. Semakin banyak mahasiswa yang terlambat dalam menyelesaikan studi akan menurunkan tingkat kelulusan suatu perguruan tinggi. Tingkat kelulusan tersebut akan berdampak pada akreditasi yang kerap dijadikan sebagai tolak ukur kualitas suatu perguruan tinggi.

Berdasarkan penjelasan beberapa tokoh diatas, peneliti membuat kesimpulan bahwa perilaku prokrastinasi akademik adalah sikap, kebiasaan menunda dan menghindar saat seseorang diberikan tugas atau pekerjaan yang harusnya individu

tersebut kerjakan. Penghindaran ini berbentuk seperti individu yang cenderung melakukan kegiatan atau aktivitas lain yang dirasa jauh lebih membahagiakan daripada individu tersebut harus menyelesaikan tugasnya.

2. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Ghufron & Risnawita (dalam Saman, 2017) menyebutkan ada empat indikator yang bisa diukur dan diamati cirinya dari perilaku prokrastinasi akademik sebagai berikut :

Pertama, perilaku menunda ketika akan memulai tugas yang dihadapi. Dalam hal ini prokrastinator belum memulai tugas namun mereka meremehkan tugas tersebut sehingga tidak dikerjakan.

Kedua, mengerjakan tugas namun terlambat. Prokrastinator sudah mengerjakan tugasnya namun waktu pengumpulan tugas sudah terlambat. Jika hal ini terus menerus berlanjut nantinya, akan mempengaruhi produktivitas seseorang ketika mereka bekerja.

Ketiga, kinerja yang tidak selaras dengan waktu yang sudah ditetapkan. Jika tenggang waktu sudah ditentukan dan seseorang belum menyelesaikan tugasnya, hal ini akan membuat kinerja mereka menjadi kurang efektif. Apalagi jika waktu yang diberikan cukup lama.

Keempat, mengerjakan aktivitas lain yang menurut individu tersebut lebih menyenangkan dari pada tugasnya. Individu cenderung melakukan hal yang menyenangkan seperti bermain bersama teman, bermain game, menonton film daripada harus mengerjakan sesuatu yang sudah menjadi kewajibannya.

Permatasari & Fardana (2017) menyatakan ada empat karakteristik perilaku seseorang yang menunjukkan prokrastinasi, yaitu 1) kesenjangan antara niat terhadap perilaku yang dilakukan, 2) kesadaran diri yang rendah, 3) sikap kurang disiplin, dan 4) kurang fokus terhadap perhatian.

Sementara itu Basri (2017) juga mengemukakan ada dua ciri perilaku yang dilakukan *procrastinator*. Pertama *procrastinator* sering untuk meninggalkan tugasnya dan kedua *procrastinator* sering mengalami permasalahan terkait tingkat kecemasan yang dirasakan akibat sering menunda tugas.

Berdasarkan uraian aspek-aspek prokrastinasi akademik diatas, maka peneliti menyimpulkan bahwa mahasiswa yang melakukan perilaku penundaan dapat dilihat saat mereka akan memulai mengerjakan tugasnya. Keterlambatan mereka disebabkan karena mahasiswa lebih memilih melakukan aktivitas yang menurut mereka lebih menyenangkan daripada harus mengerjakan tugasnya.

3. Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Ferrari (Cinthia & Kustanti, 2017) menyebutkan ada dua faktor yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari fisik dan psikologis individu seperti kesehatan, efikasi diri, regulasi diri dan perilaku menghindar. Sementara itu faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar, yaitu lingkungan sekitar individu. Pengaruh lingkungan sekitar akan memungkinkan membuat seseorang melakukan prokrastinasi.

Penelitian yang telah dilakukan oleh Steel mendapatkan hasil bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor yaitu 1) *self regulatory failure* adalah keadaan dimana seseorang mengalami kegagalan saat mengatur dirinya sendiri, 2) *self efficacy* atau keyakinan terhadap kemampuan diri yang rendah, 3) *self control* adalah bagaimana seseorang bisa melakukan kontrol terhadap dirinya dan 4) keyakinan irrasional terjadi karena kesalahan individu saat mengartikan tugas sekolah, individu memandang itu sebagai hal yang berat dan tidak menyenangkan (Lubis, 2018).

Solomon & Rothblum (Permatasari & Fardana, 2017) mengemukakan bahwa ada dua faktor yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Pertama adalah rasa takut akan kegagalan (*fear of failure*). Hal ini berhubungan dengan rasa cemas, penetapan standar yang terlalu tinggi serta rasa percaya diri yang kurang. Kedua adalah menolak tugas dan rasa malas (*task averseness and laziness*). Hal ini disebabkan karena timbulnya rasa terancam akan tugas, rasa malas serta pengaruh dari teman.

Sementara itu Burka dan Yuen (Permatasari & Fardana, 2017) mengatakan ada empat faktor yang membuat seseorang menunda, yaitu: 1) rasa percaya diri yang rendah akan kemampuan untuk mencapai kesuksesan, 2) rasa malas ketika mengerjakan tugas, 3) proses mencapai tujuan masih jauh dari harapan, dan 4) kesulitan dalam regulasi diri.

B. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan sosial

Manusia merupakan makhluk sosial yang tentunya berhubungan dengan orang lain. Dalam menjalani kehidupan tentunya seseorang membutuhkan adanya dukungan sosial. Lestari & Budi (2015) mengartikan bahwa dukungan sosial adalah tindakan dari seseorang untuk orang lain dalam memberikan sebuah dukunganyang membangun dan bermanfaat untuk orang lain. Pendapat lainnya dikemukakan oleh

Michael Dimatteo (Andarini & Anne, 2013) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berperan sebagai dukungan atau bantuan serta dorongan yang berasal dari orang lain seperti teman, tetangga, teman kerja dan orang-orang lainnya yang ada dalam kehidupan seseorang. Sementara Maslihah (2011) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu istilah yang digunakan sebagai pendeskripsian bagaimana hubungan sosial menyumbang manfaat bagi kesehatan mental atau kesehatan fisik bagi diri individu. Meskipun setiap ahli memberikan definisi yang berbeda, namun pada dasarnya memiliki kemiripan satu sama lainnya sehingga dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan sebuah dukungan yang diberikan oleh orang lain yang memberikan efek bagi seseorang secara langsung maupun tidak langsung sehingga seseorang tersebut merasa dicintai, diperhatikan maupun dihargai.

Dukungan sosial dapat memberikan kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain. Dukungan sosial yang dirasakan oleh individu dapat diterima dari berbagai pihak yang diberikan baik secara disadari maupun tidak disadari oleh pemberi dukungan menurut Sarason (dalam Baron & Byrne, 2005).

Sosial support yang didefinisikan oleh Gottlieb (dalam Maslihah, 2011) sebagai informasi verbal atau non-verbal, 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 pengaruh pada tingkah laku penerimanya. Hal tersebut diperkuat oleh adanya pernyataan Ritter (dalam Pradinata & Susilo, 2016) bahwa dukungan sosial mengacu pada bantuan emosional, instrumental dan financial yang diperoleh dari seseorang melalui jaringan sosial.

Taylor (dalam Meta Amelia Widya Saputri, 2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial akan lebih berarti bagi seseorang apabila diberikan oleh orang-orang yang memiliki hubungan signifikan dengan individu yang bersangkutan, dengan kata lain dukungan tersebut diperoleh dari orang tua, pasangan (suami atau istri), anak dan kerabat keluarga lainnya.

Dukungan sosial memberikan pengaruh bagi penerimannya. Adanya dukungan sosial tentunya memberikan perasaan positif. Perasaan positif inilah yang dapat menyumbangkan semangat bagi kondisi psikologis seseorang yang nantinya akan berpengaruh kepada perilaku. "*Sosial support refers to encouraging, helping as well as the encouragement and help offered and communicated to individuals in challenging situations by a network of other people they are living with so that they gain competence to succeed in achieving their goals*" yang berarti bahwa dukungan sosial merupakan suatu dorongan dan bantuan yang diberikan oleh seseorang sehingga orang yang diberikan dukungan memperoleh kompetensi dan berhasil

dalam mencapai tujuan yang diinginkan (Matlala, Sogo, 2018). Segala sesuatu yang ada di lingkungan atau disekitar diri individu dapat menjadi bentuk dukungan sosial atau tidak tergantung pada sejauh mana individu merasakan hal tersebut sebagai dukungan sosial bagi dirinya (Maslihah, 2011).

Dukungan sosial memberikan perasaan “berguna” pada diri individu, karena individu tersebut merasa dirinya dicintai dan diterima dengan adanya dukungan sosial (Andarini & Anne, 2013). Selain itu, dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu tersebut merasa tenang, diperhatikan, dicintai timbul rasa percaya diri dan kompeten sehingga menjadi lebih baik (Kumalasari & Latifah, 2012). Menurut Sarason (dalam Kumalasari & Latifah, 2012) pula hal-hal yang mencakup dukungan sosial adalah jumlah sumber dukungan sosial yang tersedia yang berkaitan dengan persepsi seseorang sejauhmana seseorang tersebut dapat diandalkan ketika dibutuhkan dan juga tingkat kepuasan yang diterima apakah memenuhi kebutuhan yang ada. Sehingga dukungan sosial dirasa berpengaruh baik secara langsung maupun tidak langsung dalam diri seseorang yang menerimanya.

Berdasarkan beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa manusia tidak akan dapat hidup tanpa manusia lain, sebab sebagai makhluk sosial tentu tidak lepas dari lingkungan sosial yang selalu membutuhkan dorongan dari lingkungan baik berupa moril maupun materi untuk mengantisipasi dan menghadapi suatu masalah. Dukungan sosial merupakan interaksi sosial atau hubungan yang memberikan keuntungan timbal balik. Dukungan sosial dalam individu dapat member bantuan nyata kepada individu lain, bantuan tersebut dapat berupa sebagai kepercayaan system sosial terhadap tersedianya kasih sayang, perhatian atau rasa kelekatan terhadap kelompok sosial yang dihargai.

2. Aspek – Aspek Dukungan sosial

Coyne, Lazarus & Wills (dalam Sepfitri, 2011) mengungkapkan bahwa terdapat empat aspek-aspek kehidupan pada dukungan social yang sangat diperlukan sebagai berikut :

1) Dukungan emosional (*emotional support*)

Suatu bentuk dukungan yang diekspresikan melalui empati, perhatian, kasih sayang dan kepedulian terhadap individu lain. Bentuk dukungan ini dapat menimbulkan rasa nyaman, perasaan dilibatkan dan dicintai pada individu yang bersangkutan. Dukungan ini juga meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain. Dengan demikian maka faktor dukungan sosial memiliki indikator:

a) Perhatian;

- b) Empati dan kasih sayang.
- 2) Dukungan penghargaan (*esteem support*)

Suatu bentuk dukungan yang terjadi melalui ekspresi seseorang dengan menunjukkan suatu penghargaan positif terhadap individu, dukungan atau persetujuan tentang ide-ide atau perasaan dari individu tersebut dan perbandingan positif dari individu dengan orang lain yang keadaannya lebih baik atau lebih buruk. Bentuk dukungan ini bertujuan untuk membangkitkan perasaan berharga atas diri sendiri, kompeten dan bermakna. Dengan demikian maka faktor dukungan penghargaan memiliki indikator:

 - a) Menghargai
 - b) Diterima keluarga
 - c) Penilaian positif terhadap anak
- 3) Dukungan instrumental (*instrumental support*)

Bentuk dukungan langsung yang diwujudkan dalam bentuk bantuan material atau jasa yang dapat digunakan untuk memecahkan masalah-masalah secara praktis. Contoh dukungan ini seperti pinjaman atau sumbangan uang dari orang lain, penyediaan layanan penitipan anak, penjagaan dan pengawasan rumah yang ditinggal pergi pemiliknya dan lain sebagainya yang merupakan bantuan nyata berupa materi atau jasa. Dengan demikian maka faktor dukungan instrumental memiliki indikator:

 - a) Bantuan langsung berupa materi;
 - b) Bantuan langsung berupa tindakan.
- 4) Dukungan informasi (*information support*)

Suatu dukungan yang diungkapkan dalam bentuk pemberian nasehat/saran, penghargaan, bimbingan/pemberian umpan balik, mengenai apa yang dilakukan individu, guna untuk memecahkan masalah yang dihadapi. Dengan demikian maka faktor dukungan informasi memiliki indikator:

 - a) Membantu memecahkan masalah
 - b) Memberikan nasehat/ solusi, serta memberikan bimbingan
- 5) Dukungan jaringan sosial (*network support*)

Dukungan yang berasal dari jaringan ini merupakan bentuk dukungan dengan memberikan rasa kebersamaan dalam kelompok serta berbagi dalam hal minat dan aktivitas sosial. Dengan demikian maka faktor dukungan jaringan sosial memiliki indikator:

 - a) Ikut serta dalam aktifitas kelompok
 - b) Memberikan rasa kebersamaan dalam kelompok

Berdasarkan pernyataan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa komponen dukungan sosial yaitu dukungan emosional yang meliputi perhatian serta empati dan

kasihsayang; komponen dukungan penghargaan yang meliputi perasaan di hargai dan diterima keluarga, teman dan rekan kerja; dukungan instrumental yang meliputi; bantuan langsung berupa materi dan bantuan langsung berupa tindakan; dukungan informasi yang berupa menerima nasehat dan solusi, serta bantuan dalam memecahkan masalah; dan komponen dukungan jaringan sosial yang meliputi adanya rasa kebersamaan dan mengikuti aktivitas kelompok.

3. Faktor yang Mempengaruhi Dukungan sosial

Menurut Cohen & Downey, kekurangan pada dukungan sosial yang dirasakan seseorang lebih banyak dipengaruhi oleh kualitas hubungan yang kurang baik daripada jika tidak ada hubungan sama sekali (Smet, 1994). Pendapat lain menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima individu dapat berbeda-beda antara lain berdasarkan kuantitas dan kualitas dukungan, sumber dukungan dan jenis dukungan.

Faktor dalam dukungan sosial lainnya menurut Myres dalam Hobfoll (Sri Masihah, 2011) menjelaskan terdapat tiga faktor yang mempengaruhi individu dalam memberikan dukungan positif antara lain :

a) Empati

Empati yakni perasaan yang ikut merasakan apa yang dirasakan orang lain, empati bertujuan untuk mengatisipasi emosi dan memberi motivasi tingkah laku untuk mengurangi kesulitan yang dihadapi orang lain.

b) Norma dan nilai sosial

Norma dan nilai sosial yang terdapat dalam lingkungan berguna untuk membimbing individu dalam menjalankan kewajibannya.

c) Pertukaran sosial

Hubungan timbal balik yang dilakukan dalam perilaku sosial seperti cinta, pelayanan dan informasi yang dapat menjadikan keseimbangan dalam pertukaran sosial, sehingga menghasilkan komunikasi interpersonal yang baik.

Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa terdapat beberapa factor yang mempengaruhi individu dalam memberikan dukungan sosial yang positif kepada orang lain. Factor-faktor tersebut antara lain emapti, norma dan nilai sosial, pertukaran sosial, pemberi dukungan sosial, jenis dukungan sosial, penerima dukungan sosial, permasalahan yang dihadapi individu dan waktu pemberian dukungan sosial.

C. Kerangka Berpikir

Dukungan sosial secara positif sangat diperlukan oleh mahasiswa yang sedang mengikuti perkuliahan secara daring. Dukungan tersebut sedikit banyak dapat mengurangi prokrastinasi akademik yang dialami oleh semua mahasiswa saat sedang malas mengerjakan tugas kuliah dan lebih mementingkan keperluan diluar tugas kuliah.

Dukungan sosial sangat diperlukan bagi diri seseorang, termasuk ketika seseorang melakukan prokrastinasi akademik tidak terlepas dari pengaruh adanya dukungan sosial. Sejalan dengan pendapat yang disampaikan oleh Andarini & Fatma (2013) bahwa ketika seseorang mengalami masalah dalam akademik seperti merasa terlalu terbebani dengan tugas-tugas kuliah yang sulit dipahami atau mengalami semangat yang menurun pada akademiknya, maka dari sanalah seseorang mencari sumber dukungan sosial yang berasal dari orang sekitar seperti keluarga, orang tua, teman maupun seorang pendidik.

Dukungan sosial mempengaruhi prokrastinasi akademik, dengan adanya dukungan sosial yang baik dapat menjadikan seseorang merasa lebih berharga, diperhatikan atau mendapatkan semangat dalam menjalani kegiatan yang ada. Saat seseorang mendapatkan dukungan emosional, seperti seseorang tersebut akan lebih memiliki kemandirian diri yang lebih baik maupun berfikir positif serta memiliki kemandirian dalam dirinya. Adanya dukungan sosial tentunya memberikan perasaan positif, perasaan positif inilah yang dapat menyumbangkan semangat bagi kondisi psikologis seseorang yang nantinya akan berpengaruh kepada perilaku. Perilaku dukungan sosial yang positif inilah merupakan suatu dorongan dan bantuan yang diberikan oleh seseorang sehingga individu yang diberikan dukungan tersebut memperoleh kompetensi dan berhasil dalam mencapai tujuan dalam menghadapi permasalahan akademiknya.

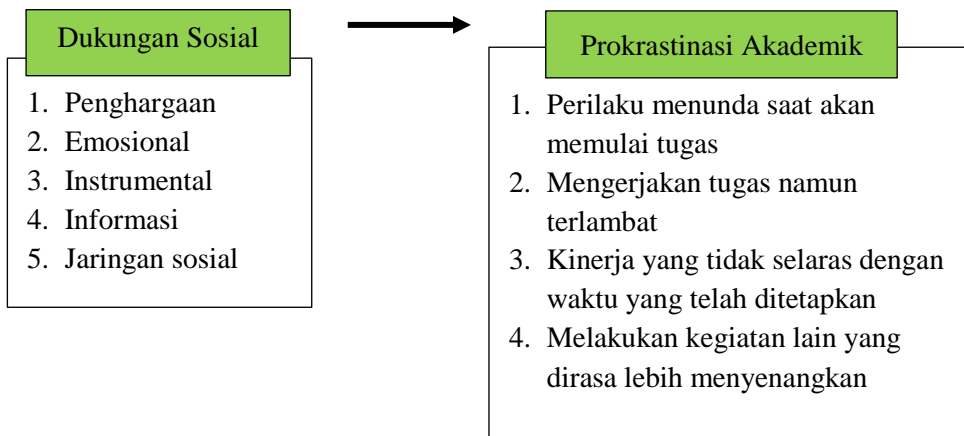
Sebaliknya, seseorang yang tidak mendapatkan dukungan sosial secara positif dalam hidupnya maka keinginannya untuk terus belajar menjadi menurun, perasaan tidak bersemangat sehingga bermalas-malasan dalam mengerjakan tugas kuliah. Seseorang dengan dukungan sosial yang rendah juga dapat menimbulkan rasa kesendirian dan semangat yang rendah dalam menjalankan aktivitas yang ada, seperti timbulnya perilaku menunda-nunda tugas. Perilaku tersebut juga dapat dilakukan ketika seseorang tersebut menghindari hal-hal yang memang menjadi sumber stress ketika adanya tuntutan dalam penyelesaian tugas akademiknya.

Pembelajaran secara daring yang dilakukan dalam semua sekolah dan terutama pada perguruan tinggi yang tidak mengharuskan orang bertemu. Penerapan awal banyak mahasiswa menanggapi kelas daring ini dengan baik, namun setelah berjalannya proses perkuliahan secara daring banyak mahasiswa justru mengalami

kesulitan sehingga sedikit banyaknya mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik. Alasan mahasiswa tidak dapat memanfaatkan waktu dengan tidak baik atau menunda suatu pekerjaan yakni saat diterapkan pembelajaran *online* atau daring, dimana banyak gangguan yang dialami. Seperti pembelajaran daring justru lebih sulit belajar dari rumah, karena banyak kendala yang sifatnya kurang kondusif, internet lemot, pikiran susah untuk fokus walaupun pembelajaran secara daring lebih santai.

Banyak faktor yang dialami mahasiswa selama mengikuti pembelajaran secara daring seperti terdapat dari diri dan luar individu faktor internal yang bagaimana seseorang mampu dalam mengendalikan perilakunya untuk mencapai tujuan yang diinginkan atau menghindari diri dari konsekuensi negative. Individu harus mampu mengendalikan perilakunya untuk segera mengerjakan tugas dan menghindari perilaku menunda-nunda agar dapat terhindar dari konsekuensi negative akibat perilaku prokrastinasi akademik. Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik salah satunya yakni lingkungan disekitar mahasiswa, kondisi lingkungan yang tidak memberikan pengawasan kepada mahasiswa akan memungkinkan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pernyataan diatas, bahwa tindakan prokrastinasi akademik merupakan bagian dari sebuah permasalahan dalam perkuliahan daring. Jika prokrastinasi akademik ini terus dilakukan tentunya akan mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa. Karena prokrastinasi akademik ini memiliki dampak terhadap prestasi belajar mahasiswa, maka perilaku tersebut harus dihindari dengan pengelolaan waktu yang baik. Tidak hanya pengelolaan waktu saja, mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring juga mendapatkan dukungan sosial yang tinggi akan memiliki prokrastinasi akademik yang rendah. Begitu sebaliknya, mahasiswa yang mengikuti pembelajaran daring mendapatkan dukungan sosial yang rendah akan memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi.



Gambar 1. Skema Kerangka Berpikir Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik

D. Hipotesis

Berdasarkan beberapa uraian dalam tinjauan pustaka dan kerangka berpikir di atas maka dapat dirumuskan hipotesis “terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa ketika mengikuti pembelajaran secara daring”. Semakin tinggi dukungan sosial mahasiswa maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya. Sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi prokrastinasi akademiknya.