

Hubungan Antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial Teman dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi

Afriansyah ⁽¹⁾

¹Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi
Email: 1afri141414@gmail.com
DOI:http://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v2i4.112

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial teman dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. Sampel penelitian ini sebanyak 61 mahasiswa dengan. Penelitian ini menggunakan metode pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode skala. Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1. Uji asumsi, dan 2. Uji hipotesis dengan korelasi product moment untuk menguji hipotesis satu dan dua, sedangkan untuk hipotesis tiga dianalisis dengan regresi ganda. Hasil penelitian ini memperlihatkan bahwa: berdasarkan analisis product moment diperoleh hasil berupa nilai koefisien korelasi sebesar -0.513 dengan nilai $p = 0.001$ atau nilai $p < 0.01$. Hasil uji ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. Berdasarkan analisis product moment diperoleh hasil berupa nilai koefisien korelasi sebesar -0.372 dengan nilai $p = 0.022$ atau nilai $p < 0.05$. Hasil uji ini menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial teman dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. Berdasarkan analisis regresi berganda, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa secara bersama-sama ada hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial teman dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan Keguruan Universitas Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. Prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa dapat diprediksi dari variabel regulasi diri dan dukungan sosial teman secara bersama-sama sebesar 0.283 atau 28.3% sedangkan sisanya sebesar 71.7% dipengaruhi variabel lain seperti kondisi fisik, kondisi psikologis, banyaknya tugas, pola asuh orang tua, karakteristik tugas, dan kepribadian prokrastinator.

Kata kunci: Regulasi Diri, Dukungan Sosial Teman, Prokrastinasi

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seseorang yang belajar atau menempuh pendidikan di perguruan tinggi baik di universitas, institut ataupun akademik. Menyandang gelar mahasiswa merupakan suatu kebanggaan sekaligus tantangan bagi individu. Ekspektasi dan tanggung jawab yang dimiliki oleh mahasiswa begitu besar. Mahasiswa memiliki peranan besar dalam membangun dan mensejahterakan bangsa, karena mahasiswa merupakan generasi-generasi muda yang menjadi penerus untuk kemajuan bangsa (Kumala, 2013). Itulah sebabnya banyak tugas yang harus dicapai oleh mahasiswa salah satunya tugas akhir. Mahasiswa strata satu (S1) wajib mengambil skripsi sebagai syarat untuk lulus dan memperoleh gelar sarjana.

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikannya studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Tuntutan tersebut dapat berasal dari orangtua, keluarga yang ingin segera melihat anaknya memperoleh gelar yang dapat dibanggakan, tuntutan institusi akademik, tuntutan biaya dari perguruan tinggi, teman, dosen, maupun keinginan dari diri sendiri. Tuntutan atau

keinginan tersebut akan mempengaruhi sikap mahasiswa dalam menyelesaikan studinya sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Namun pada kenyataan mahasiswa dalam menyusun skripsi merasa diberi beban berat karena aktifitas dan tugas yang begitu banyak, akibatnya kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi dan kehilangan motivasi yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda menyelesaikan tugas akhirnya, bahkan ada yang memutuskan tidak menyelesaikannya (Sekar dan Anne, 2013).

Menunda penyusunan skripsi dapat dikatakan sebagai prokrastinasi yaitu jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan akademik. Istilah prokrastinasi menunjukkan pada suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan (Browm dan Holtzman, dalam Rini, 2010). Prokrastinasi berasal dari Bahasa latin yang terbagi menjadi dua kata yaitu pro yang berarti "gerakan kedepan (forward mation) dan crastinus yang artinya "menjad milik esok hari" (belongging to tomorrow) gabungan dua kata ini mengaruh pada pengertian menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Atau dengan kata lain upaya untuk menghindari suatu tuntutan yang seharusnya segera diselesaikan saat itu (Ghufron dan Rini, 2010).

Ferrari dkk (1995) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu. Berikut ciri-ciri prokrastinasi adalah: a) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas. b) Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas. c) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. d) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Burka dan Yuen (1983) mengemukakan bahwa prokrastinasi terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau statusnya sebagai pekerja atau pelajar. William (Burka dan Yuen, 1983) memperkirakan bahwa 90% mahasiswa dari perguruan tinggi telah menjadi seorang prokrastinator, 25% adalah orang suka menunda nunda kronis dan mereka adalah pada umumnya berakhir mundur dari perguruan tinggi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Kartadinata (2008) di salah satu perguruan tinggi Surabaya terdapat 95% dari angket yang disebarakan pada 60 subyek mahasiswa mengatakan bahwa pernah melakukan prokrastinasi. Hasil surve awal Meirina dkk (2010) melalui observasi dan juga menyebarkan angket secara acak terhadap 20 mahasiswa Universitas Hang Tuah Surabaya angkatan 2007 sampai 2010, mengenai kecendrungan prokrastinasi, didapatkan hasil sekitar 75% mahasiswa yang melakukan prokrastinasi pada aspek kesenjangan waktu antara rencana kerja dan kinerja aktual.

Data yang diperoleh dari Biro Administrasi Akademik Kemahasiswaan program studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri STS Jambi tahun 2018, ada sekitar 55 mahasiswa angkatan studi tahun 2016 dan 68 mahasiswa angkatan studi tahun 2017 yang belum menyelesaikan tugas akhir. Hasil observasi yang dilakukan peneliti pada 2 mahasiswa angkatan studi 2016 yang berada dikosan selama 2 hari, menunjukkan adanya aspek-aspek prokrastinasi menurut Ferrari (1995) antara lain adanya mahasiswa yang menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya, memerlukan waktu yang lebih lama, adanya kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Berdasarkan data yang peneliti dapatkan dari Biro Administrasi Akademik, kemudian peneliti melakukan wawancara pada 5 orang mahasiswa program studi Pendidikan Agama Islam yang sedang menyelesaikan skripsi. 3 dari 5 (60%) mahasiswa mengemukakan bahwa dirinya terlalu sibuk dengan kegiatan yang ada sehingga mereka sering menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi dan 2 dari 5 (40%) mahasiswa lainnya menghabiskan waktunya untuk berkumpul atau bersenang-senang dengan teman-teman dibandingkan meluangkan waktu untuk mengerjakan skripsinya.

Berdasarkan data, observasi dan hasil wawancara yang peneliti lakukan, disimpulkan bahwa mahasiswa Pendidikan Agama Islam UIN STS Jambi cenderung menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas yaitu prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang tidak melakukan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi seperti tidak menunda untuk memulai, tidak terlambat dalam penyelesaian tugas, perencanaan waktu yang lebih baik diharapkan dapat menyelesaikan studi yang ditempuhnya sesuai dengan waktu yang telah ditargetkan karena dampak dari prokrastinasi memberikan banyak kerugian terhadap pelakunya, baik kerugian material, banyak waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna dan mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akan lebih lama untuk menyelesaikan masa studinya dibandingkan mahasiswa yang tidak melakukan prokrastinasi.

Menurut Ferrari (1995), faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dapat dikategorikan dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologi individu. Faktor dari dalam individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu misalnya fatigue. Sedangkan menurut Millgram (dalam Ghufron dan Risnawita, 2012), kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan misalnya regulasi diri. Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, faktor itu berupa pengasuhan orang tua, lingkungan yang kondusif seperti dukungan sosial (Ferrari dalam Sekar dan Anne, 2013)

Untuk mengatasi dampak dari prokrastinasi, maka perlu diketahui hal-hal apa saja yang dapat mempengaruhi atau menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan seseorang mahasiswa melakukan prokrastinasi adalah kurangnya strategi dan pengaturan diri atau disebut juga regulasi diri. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa faktor yang dapat meningkatkan kecenderungan melakukan prokrastinasi yaitu kesulitan dalam pengaturan diri/ regulasi diri (steel, 2007)

Selain regulasi diri, dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi. Dukungan sosial menurut Gibson (2005) adalah kesenangan, bantuan yang diterima seseorang melalui hubungan formal dan informal dengan yang lain atau sekelompok. Menurut Sarafino (1994), istilah "dukungan sosial" secara umum digunakan untuk mengacu pada penerimaan rasa aman, peduli, penghargaan atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain atau kelompok. Menurut Lestariningsih (dalam Rini, 2009), dukungan sosial dapat mempengaruhi prokrastinasi pada mahasiswa, dengan adanya dukungan sosial teman sangat efektif membantu individu khususnya mahasiswa untuk menyelesaikan studi. Apabila individu memperoleh dukungan sosial teman berupa perhatian, ia akan lebih 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.

Berdasarkan latar belakang permasalahan di atas, dapat dijelaskan bahwa regulasi diri dan dukungan sosial teman diharapkan dapat membantu mahasiswa menyelesaikan studi yang ditempuhnya sesuai dengan waktu yang telah ditargetkan. Berdasarkan uraian diatas peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan regulasi diri dan dukungan sosial teman dengan prokrastinasi mahasiswa.

Berdasarkan uraian latar belakang masalah di atas, maka rumusan masalah yang akan diangkat dalam penelitian ini adalah sebagai berikut apakah ada hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial teman dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa program studi Pendidikan Agama Islam UIN STS Jambi?

METODE

Penelitian ini melibatkan 3 variabel sebagai berikut :

1. Prokrastinasi

Prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi, yaitu suatu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak mendukung dalam proses penyelesaian tugas yang pada akhirnya dapat menimbulkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan bagi pelakunya. Pengukuran prokrastinasi diungkap melalui skala prokrastinasi yang disusun menurut teori ferrari, 1995. yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Aspek-aspek ini dipilih peneliti untuk digunakan dalam penelitian ini karena menurut peneliti, keempat ciri ini dapat mendukung definisi yang dikemukakan sebelumnya tentang prokrastinasi penyelesaian skripsi sebagai penundaan yang dilakukan dengan sengaja berkaitan dengan penyelesaian tugas tertentu seperti skripsi.

Konformitas teman sebaya adalah suatu perilaku yang dilakukan individu untuk bersikap sesuai dengan norma-norma kelompoknya agar dapat diterima sebagai anggota kelompok. Pengukuran konformitas teman sebaya dapat diungkap melalui skala konformitas yang disusun menurut teori Myers (2010) yang meliputi dua kriteria konformitas yakni : aspek normatif dan aspek informatif.

2. Regulasi Diri

Regulasi diri adalah proses aktif dimana mahasiswa mampu mengatur, mengawasi dan mengontrol diri mereka sendiri baik secara kognisi, motivasi, dan perilaku dalam pencapaian tujuan menyelesaikan skripsi. Pengukuran Regulasi diri diungkap melalui skala regulasi diri aspek atau komponen yang termasuk dalam pengelolaan diri atau regulasi diri terdiri dari metakognisi, yaitu bagaimana individu mengorganisasi, merencanakan, dan mengukir diri dalam beraktivitas. Motivasi mencangkup strategi yang digunakan untuk menjaga diri atas rasa kecil hati. Berkaitan dengan perilaku adalah bagaimana individu menyeleksi, menyusun dan memanfaatkan lingkungan fisik maupun sosial dalam mendukung aktivitas..

3. Dukungan Sosial Teman

Dukungan sosial teman merupakan dukungan yang diterima mahasiswa dari teman mahasiswa yang membuat mereka merasa dihargai, disayangi, dan diperhatikan dan dengan demikian dapat membantu mahasiswa tersebut di dalam menyelesaikan tesisnya

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri STS Jambi angkatan 2015 sejumlah 159 mahasiswa. Sedangkan sampel dalam penelitian ini yakni sebagian dari jumlah populasi dan memiliki karakteristik tertentu.:

1. Sebagai mahasiswa program studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Negeri Jambi angkatan 2015 yang masih aktif
2. Mengambil mata kuliah skripsi dalam KRS.

Cara pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan tehnik accidental sampling dimana subjek-subjek dalam populasi diambil yang kebetulan ada (Notoatmodjo, 2010). Kemudian untuk menentukan besar jumlah sampel yang diperlukan dapat dihitung dengan rumus Notoatmodjo (2005).

$$n = 1 + N (d^2)$$

Keterangan :

N= Besar populasi

n=Besar sampel

d=tingkat kepercayaan ketetapan yang diinginkan

$$n = \frac{N}{1+N(d^2)}$$

n = 61

Adapun metode pengumpulan data adalah sebagai berikut:

1. Skala Prokrastinasi
Skala Prokrastinasi terdiri dari 34 aitem yang valid dengan koefisien daya beda aitem bergerak antara 0,251 sampai dengan 0,812 dan reliabilitas alpha 0,869.
2. Skala Regulasi Diri
Skala Regulasi Diri terdiri dari 39 aitem yang valid dengan koefisien daya beda aitem bergerak antara 0,278 sampai dengan 0,830 dan reliabilitas alpha 0,836.
3. Skala Dukungan Sosial teman
Skala Dukungan Sosial teman terdiri dari 37 aitem yang valid dengan koefisien daya beda aitem bergerak antara 0,332 sampai dengan 0,769 dan reliabilitas alpha 0,861.

Untuk analisis data, dilakukan sebagai berikut:

1. Uji asumsi

Sebelum melakukan uji hipotesis dalam penelitian ini, perlu dilakukan pengujian asumsi dengan tujuan untuk memberikan kepastian bahwa persamaan regresi yang didapatkan memiliki ketepatan dalam estimasi, tidak bias dan konsisten. Uji asumsi dalam penelitian ini meliputi uji normalitas, uji linearitas dan uji multikolinearitas.

2. Uji hipotesis penelitian.

Model analisis yang digunakan adalah analisis regresi berganda yang digunakan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikatnya secara bersama-sama. Data yang terkumpul seluruhnya dalam penelitian ini akan diolah dengan menggunakan jasa program komputer yaitu *SPSS for Windows* versi 22.00.

HASIL

Hasil uji statistik menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa FTK UIN STS Jambi. Artinya semakin tinggi tingkat regulasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa, dan sebaliknya semakin rendah tingkat regulasi diri yang dimiliki mahasiswa maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa FTK UIN STS Jambi. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis dengan menggunakan nilai korelasi *product moment* (r_{xy}) hubungan antara variabel regulasi diri dengan prokrastinasi adalah -0.513 dengan *sig.* $0.001 < 0.01$. Besarnya sumbangan efektif regulasi diri dengan prokrastinasi sebesar nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0.264, hal ini berarti bahwa regulasi diri mampu memprediksi variabel prokrastinasi sebesar 26.4%, sedangkan 73.6% dijelaskan oleh variabel lain seperti kondisi fisik, kondisi psikologis, banyaknya tugas, pola asuh orang tua (Ferrari dkk, 1995), karakteristik tugas, dan kepribadian prokrastinator (Larson dan Chastain, 1990).

Selama proses penyelesaian skripsi sering terjadi keraguan dalam diri mahasiswa tentang kemampuan menyelesaikan skripsinya dengan baik. Hal ini dipengaruhi oleh keadaan mahasiswa yang dituntut untuk bertanggung jawabkan karya ilmiah yang telah menjadi kewajibannya, namun hal itu tidak dapat dilakukan dengan baik karena munculnya kemalasan sehingga membuat adanya perilaku prokrastinasi dalam diri mahasiswa. Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi salah satunya faktor internal yaitu regulasi diri. Zimmerman (1989) berpendapat bahwa regulasi diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal.

Aspek-aspek regulasi diri menurut Zimmerman (1989) antara lain metakognitif. Metakognitif adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif. Mahasiswa yang memiliki metakognitif yang tinggi akan menyelesaikan skripsi dengan baik entah

penyelesaian yang dipercayakan itu mudah dan sederhana maupun penyelesaian skripsi yang sulit. Menyelesaikan skripsi secara baik dikarenakan mahasiswa mampu merencanakan, mengorganisasi dan mengukur dirinya. Misalnya bagaimana mahasiswa membuat jadwal bimbingan skripsi yang teratur dan memiliki target waktu dalam menyelesaikan skripsi. Dengan adanya metakognitif yang baik maka prokrastinasi pada salah satu aspek menurut Ferrari dkk (1995) yaitu penundaan untuk memulai dan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja dalam menyelesaikan skripsi akan berkurang.

Selain metakognitif, aspek regulasi diri lainnya menurut Zimmerman (1989) adalah motivasi. Motivasi adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap diri individu. Mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi harus memiliki motivasi yang meliputi motivasi intrinsik, otonomi diri dan kepercayaan diri. Adanya motivasi di dalam diri mahasiswa kesulitan apapun dalam menyelesaikan skripsi akan teratasi, begitu juga penyelesaian skripsi dengan baik dan benar akan menambah kepercayaan diri yang lebih baik atau tinggi. Hal ini berkaitan dengan regulasi diri mahasiswa yaitu pada aspek motivasi, tinggi rendahnya motivasi mahasiswa mempengaruhi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi. Menurut Ferrari dkk (1995), salah satu aspek prokrastinasi yaitu penundaan dan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas. Mahasiswa yang mempunyai motivasi yang rendah akan melakukan penundaan dan keterlambatan dalam menyelesaikan skripsinya, begitu juga sebaliknya mahasiswa yang mempunyai motivasi yang tinggi maka mahasiswa akan menyelesaikan skripsinya dengan baik dan benar.

Aspek terakhir regulasi diri adalah perilaku (Zimmerman, 1989). Aspek ini terkait dengan upaya mahasiswa untuk menyeleksi, menyusun, memanfaatkan dan menciptakan lingkungan fisik maupun sosial yang mendukung aktivitas dalam menyelesaikan tugas akhir/ skripsi. Perilaku mahasiswa dalam menyeleksi sesuatu kegiatan yang lebih bermanfaat akan mengurangi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi. Misalnya untuk meningkatkan konsentrasi dalam menyelesaikan skripsi mahasiswa mematikan siaran televisi. Hal ini berkaitan dengan aspek prokrastinasi menurut Ferrari dkk (1995) yaitu melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Dengan adanya perilaku di dalam diri mahasiswa maka regulasi diri akan lebih baik dan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi akan terhindari.

Dengan adanya regulasi diri, mahasiswa mampu mengatur tingkah laku dan menjalankan tingkah laku tersebut sebagai strategi yang berpengaruh terhadap performansi mahasiswa mencapai tujuan dalam menyelesaikan skripsinya. Jika tingkat *self regulation* tinggi maka tingkat prokrastinasi rendah begitu pula sebaliknya jika tingkat *self regulation* rendah maka tingkat prokrastinasi tinggi (Wulandari, 2010). Berdasarkan hasil penelitian Purnamasari (2014) menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi menyelesaikan tugas pada asisten mata kuliah praktikum dengan nilai koefisien $r_{xy} = -0,732$, $p = 0,000$ ($p < 0,01$), yang artinya Semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah prokrastinasi menyelesaikan tugas, demikian sebaliknya semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi menyelesaikan tugas dan 53,6% Sumbangan efektif regulasi diri terhadap prokrastinasi menyelesaikan tugas.

Dukungan sosial merupakan cara untuk menunjukkan kasih sayang, kepedulian, dan penghargaan untuk orang lain. Individu menerima dukungan sosial akan merasa bahwa ia dicintai, dihargai, berharga, dan merupakan bagian dari lingkungan sosialnya (Sarafino, 1994). Dukungan sosial diperoleh dari hasil interaksi individu dengan orang lain dalam lingkungan sosial, dan bisa berasal dari siapa saja, keluarga, pasangan (suami/istri), teman, maupun rekan kerja (Dimatteo dalam Sekar, 2013). Dukungan sosial teman adalah salah satu yang dekat dengan diri individu dan memiliki kemungkinan yang besar untuk memberikan dukungan dan motivasi. Mahasiswa dengan dukungan sosial teman yang tinggi akan mempunyai pikiran lebih positif terhadap situasi yang sulit, seperti saat pengerjaan skripsi bila dibandingkan dengan individu yang memiliki dukungan rendah.

Bentuk-bentuk dukungan teman menurut House (Smet, 1994) antara lain dukungan emosional. Dukungan emosional meliputi perilaku teman yang memberikan rasa empati, kepedulian, dan perhatian. Teman mahasiswa yang memberikan dukungan emosional dengan berempati bersedia mendengarkan masalah dan memahami kesulitan yang dialaminya maka mahasiswa akan merasa mampu dalam menyelesaikan skripsinya dan menghindari perilaku prokrastinasi. Menurut Ferrari dkk (1995), salah satu aspek prokrastinasi yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Selain dukungan emosional aspek dukungan teman mahasiswa lainnya menurut House (Smet, 1994) adalah dukungan penghargaan. Mahasiswa yang merasakan adanya dukungan penghargaan dari teman mahasiswanya, maka akan menimbulkan semangat dalam menyelesaikan skripsinya. Dukungan penghargaan yang diberikan teman kepada mahasiswa meliputi ungkapan rasa hormat, penghargaan, persetujuan gagasan dan perbandingan positif. Teman mahasiswa yang memberi dukungan penghargaan berupa pujian tentang kemajuan dalam menyelesaikan skripsi dan memberi nasihat kepada mahasiswa saat merasa putus asa, maka mahasiswa akan termotivasi dan menghindari perilaku prokrastinasi. Dengan adanya pemberian dukungan penghargaan akan menghindari aspek-aspek prokrastinasi menurut Ferrari dkk (1995) antara lain penundaan untuk memulai dan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas.

Dukungan instrumental juga merupakan salah satu bentuk dukungan teman mahasiswa yang menurut House (Smet, 1994), dukungan ini meliputi bantuan secara langsung sesuai yang dibutuhkan mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Bantuan instrumental yang diberikan teman mahasiswa kepada mahasiswa yang menyelesaikan skripsi misalnya meminjamkan buku-buku referensi dan memberikan secara sukarela jurnal-jurnal yang dimiliki teman mahasiswa berkaitan dengan permasalahan skripsinya. Dengan adanya dukungan instrumental dari teman mahasiswa, mahasiswa yang menyelesaikan skripsi akan merasa terbantu dalam masalah keterhambatan dalam mencari referensi buku dan jurnal, lebih merasa ringan menyelesaikan tugas serta merasa tidak sendiri dalam menyelesaikan skripsinya. Hal ini tentu berkaitan dengan unsur penundaan untuk memulai dan keterlambatan dalam menyelesaikan skripsi dalam prokrastinasi (Ferrari dkk, 1995)

Dalam memberikan dukungan instrumental tentunya tidak bisa dipisahkan dari dukungan informatif. Dukungan informatif juga merupakan salah satu bentuk dukungan teman (House dalam Smet, 1994) berupa pemberian nasihat, saran-saran dan petunjuk-petunjuk serta umpan balik. Misalnya teman mahasiswa mengarahkan langkah-langkah yang tepat untuk mengerjakan skripsi, memberitahu apabila dosen pembimbing ada di kampus dan merespon ketika mahasiswa yang menyelesaikan skripsi meminta saran kepada temannya. Dukungan informatif mahasiswa tersebut akan mendatangkan pengetahuan, informasi dan masukan yang berupa saran-saran untuk menyelesaikan skripsi. Dengan adanya dukungan informatif maka tidak ada lagi perilaku prokrastinasi pada aspek-aspek menurut Ferrari dkk (1995) antara lain penundaan, keterlambatan, kesenjangan waktu dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dari pada menyelesaikan skripsi.

Menurut penelitian Nurhayati (2008), terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial keluarga dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal ini sudah dibuktikan melalui penelitian yang dilakukan oleh Sekar dan Anne (2013), yang memperoleh hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik, dengan nilai korelasi (r) sebesar 0.603, $p = 0.000$ ($p < 0.05$), hal ini berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi, begitu pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Berdasarkan hasil pengujian terhadap hipotesis penelitian dengan menggunakan analisis regresi linier berganda, diperoleh hasil bahwa ada hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial teman dengan prokrastinasi dalam

menyelesaikan skripsi pada mahasiswa FTK UIN STS Jambi. Jadi semakin tinggi regulasi diri dan dukungan sosial teman maka semakin rendah tingkat prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa, dan sebaliknya semakin rendah regulasi diri dan dukungan sosial teman maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa FTK UIN STS Jambi. Hal ini dapat dilihat dari hasil analisis dengan menggunakan analisis regresi linier berganda diperoleh dengan nilai F hitung sebesar 6.917 dengan $p = 0.003$ ($p < 0.05$). Besarnya koefisien determinasi variabel yang terjadi pada variabel prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa dilihat pada kolom *R Square* sebesar 0.283 atau 28.3% dijelaskan oleh variabel regulasi diri dan dukungan sosial teman, sedangkan sisanya sebesar 71.7% dijelaskan oleh variabel lain.

PEMBAHASAN

Prokrasinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa dalam penelitian ini dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal dari prokrastinasi adalah regulasi diri dan faktor eksternalnya dukungan sosial teman. Seseorang individu bisa menyelesaikan skripsi pada waktunya bila seseorang memiliki faktor internal yaitu regulasi diri. Zimmerman (1989) berpendapat bahwa regulasi diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Aspek atau komponen yang termasuk dalam pengelolaan diri atau regulasi diri terdiri dari metakognisi, motivasi dan perilaku (Zimmerman, 1989). Mahasiswa yang memiliki regulasi diri yang tinggi akan menyelesaikan skripsi dengan baik entah penyelesaian yang dipercayakan itu mudah dan sederhana maupun penyelesaian skripsi yang sulit. Menyelesaikan skripsi secara baik dikarenakan mahasiswa mampu merencanakan, mengorganisasi, meningkatkan kepercayaan diri, menyeleksi, menyusun dan mengukur dirinya. Dengan adanya regulasi diri diharapkan tidak ada lagi prokrastinasi dalam aspek Ferrari dkk (1995) antara lain penundaan untuk memulai dan menyelesaikan skripsi, keterlambatan dalam menyelesaikan skripsi, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dalam menyelesaikan skripsi, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas skripsi

Selain regulasi diri, faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa adalah dukungan sosial teman (Ferrari dkk, 1995). Dukungan sosial teman merupakan satu bentuk perhatian, kasih sayang, penghargaan, dan bantuan baik nyata maupun tingkah laku yang diterima individu dari orang-orang terdekatnya yang akan sangat berpengaruh bagi individu yang menerima dukungan tersebut. House (Smet, 1994) menyebutkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial teman sebagai berikut yaitu dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental dan dukungan informatif. Dengan adanya dukungan sosial teman diharapkan tidak ada lagi prokrastinasi dalam aspek Ferrari dkk (1995) antara lain penundaan untuk memulai dan menyelesaikan skripsi, keterlambatan dalam menyelesaikan skripsi, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dalam menyelesaikan skripsi, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas skripsi yang harus dikerjakan.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan dapat disimpulkan bahwa:

- a) Ada hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa FTK UIN STS Jambi. Jadi semakin tinggi tingkat regulasi diri yang dimiliki mahasiswa seperti metakognitif, motivasi dan perilaku maka semakin rendah tingkat prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa, dan sebaliknya semakin rendah tingkat regulasi diri yang dimiliki mahasiswa seperti metakognitif, motivasi dan perilaku maka

semakin tinggi tingkat prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa FTK UIN STS Jambi.

- b) Ada hubungan negatif antara dukungan sosial teman dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa FTK UIN STS Jambi. Jadi semakin tinggi dukungan sosial teman seperti dukungan emosional, penghargaan, instrumental dan informatif maka semakin rendah tingkat prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa, dan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial teman seperti dukungan emosional, penghargaan, instrumental dan informatif maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa FTK UIN STS Jambi.
- c) Ada hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial teman dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa FTK UIN STS Jambi. Jadi semakin tinggi regulasi diri dan dukungan sosial teman maka semakin rendah tingkat prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa, dan sebaliknya semakin rendah regulasi diri dan dukungan sosial teman maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa FTK UIN STS Jambi.
- d) Sumbangan antara regulasi diri dan dukungan sosial teman dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa FTK UIN STS Jambi sebesar 0.283 atau 28.3% sedangkan sisanya sebesar 71.7% dijelaskan oleh variabel lain seperti kondisi fisik, kondisi psikologis, banyaknya tugas, pola asuh orang tua, karakteristik tugas, dan kepribadian prokrastinator.

Saran

Beberapa saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini antara lain:

- a. Bagi mahasiswa
Bagi mahasiswa khususnya yang sedang dalam tahap penyelesaian skripsi agar percaya diri, merencanakan jadwal yang lebih baik, menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas dalam menyelesaikan skripsi dan meningkatkan motivasi diri dalam mengerjakan skripsi dan yakin dapat menyelesaikannya tepat waktu, selain itu mahasiswa dapat membuat kelompok diskusi dengan sesama teman yang mengerjakan skripsi yang bertujuan untuk saling mengoreksi, memberi dukungan, serta menjauhkan mahasiswa melakukan kegiatan lain diluar skripsi yang kurang bermanfaat.
- b. Bagi peneliti selanjutnya
Penelitian selanjutnya tentang prokrastinasi disfungsi masih sangat diperlukan untuk diteliti. Bagi peneliti yang tertarik untuk meneliti topik yang sama, disarankan untuk memperhatikan variabel lain seperti kondisi fisik, kondisi psikologis, banyaknya tugas, pola asuh orang tua, karakteristik tugas, dan kepribadian prokrastinator yang diduga turut berperan dan mempengaruhi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarini, Sekar Ratri & Anne Fatma. (2013). Hubungan antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Talenta Psikologi* Vol. II, No. 2, Agustus. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta
- Burka, J. B. & Yuen, L. B. 1983. *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. New York: Perseus Books.

- Ferrari, J. R, Johnson, J. L, dan Mc Cown, W. G. 1995. *Procrastination and Task Avoidance, Theory, Reseach and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Ghufron, M. Nur dan Rini Risnawati. 2012. *Gaya Belajar Kajian Teoritik*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Gibson, J.L., Ivancevich, J.M, & Donelly, J.H. (2005). *Organisasi perilaku, struktur, proses*. Jakarta : Binarupa Aksara
- Kartadinata, I. & Tjundjing, Sia. (2008). I love you tomorrow: Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu. *Anima: Indonesian Psychological Journal* 2008, Vol. 23 (2), 109-119.
- Larson, D. G., & Chastain, R. L. (1990). Self-concealment: Conceptualization, measurement, and health implication. *Jurnal of Social and Clinical Psychology*, 9(4), 439–455.
- Myers, D. G. (2010). *Psikologi Sosial, Psychology Social*, Edisi 10, Jilid 2. Jakarta: Penerbit Salemba Humanika
- Purnamasari, Evita Tri. 2014. *Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Menyelesaikan Tugas pada Asisten Mata Kuliah Praktikum*. Naskah Publikasi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Rini, P.D. 2009. *Hubungan Antara Sense of Humor dengan Somatisasi*. Skripsi. (Tidak Diterbitkan). Surakarta : Fakultas Psikologi Universitas Surakarta.
- S Ghufron & Rini Risnawati, M.Nur. 2010. *Teori – Teori Psikologi*. Jojakarta : Ar – Ruz Media
- Sarafino. (1994). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction*. USA : John Wiley & Sons
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta : PT Grasindo
- Steel, Piers. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*.133, No 1, 65-94. Diakses pada tanggal 12 April 2012 dari <http://freedownload.is/pdf/the-nature-of-procrastination-a-metaanalytic-and-theoretical-29285841.html>
- Wulandari, Ayu. (2010). *Hubungan antara Tingkat Self Regulation dengan Tingkat Prokrastinasi Mahasiswa Angkatan 2003-2006 Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (Uin) Maulana Malik Ibrahim Malang*. Skripsi. Universitas Islam Negeri (UIN) Maulana Malik Ibrahim Malang. Diunduh pada tanggal 09 September 2012 dari http://lib.uinmalang.ac.id/?mod=th_detail&id=06410107 .
- Zimmerman, B. J. 1989. Models of self-regulated learning and academic achievement. In B. J. Zimmerman & D. H. Schunk (Eds.), *Self-regulated learning and academic achievement: Theory, research, and practice* (pp. 1-25). New York: Springer.