

HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN  
PROKRASITINASI AKADEMIK MAHASISWA UNIVERSITAS ISLAM NEGERI  
SUMATERA UTARA

TESIS

OLEH

HADI GUNAWAN

151804078



PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI

PROGRAM PASCASARJANA

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2017

## KATA PENGANTAR

*Alhamdulillah wa syukurillah*, berkat rahmat, taufiq, hidayat dan karunia dari Allah SWT, penulis akhirnya dapat menyelesaikan tesis ini, dengan judul **“Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara”**

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak lepas dari bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu penelitian dalam menyelesaikan tesis ini. Semoga Allah SWT membalas semua kebaikan dengan balasan yang berlimpah.

Pada kesempatan ini peneliti menyampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. A. Ya'kub Martondang, MA selaku Rektor Universitas Medan Area.
2. Ibu Prof. Dr. Ir. Retna Astuti Kuswardani.,MS selaku Direktur Program Pascasarjana Universitas Medan Area.
3. Ibu Prof. Dr. Sri Milfayetti, S.Psi., MS selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi Program Pascasarjana Universitas Medan Area.
4. Ibu Prof. Dr. Asih Menanti, S.Psi., MS selaku pembimbing I yang dengan kesabaran dan keprofesionalannya telah memberikan bimbingan, masukan dan motivasi yang sangat berharga dalam penyusunan tesis ini.

5. Ibu Cut Muetia, S.Psi., M.Si. selaku pembimbing II yang dengan kesabaran dan keprofesionalannya telah memberikan bimbingan, masukan dan motivasi yang sangat berharga sehingga tesis ini dapat diselesaikan.
6. Bapak Dr. Soiman, MA. selaku Dekan Fakultas Dakwah dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang telah member izin penelitian kepada peneliti.
7. Seluruh Dosen dan Staff Magister Psikologi Program Pascasarjana Universitas Medan Area yang selama ini telah membagikan ilmu pengetahuan yang dimiliki dengan tulus ikhlas sehingga menambah wawasan dan pengetahuan.
8. Seluruh keluarga besar yang tercinta. Ayahanda Niti Sanjaya, Ibunda Hartuti, Adik-adik ku Azlina dan Ridho Setiawan serta seluruh keluarga yang telah memberikan dukungan materi, doa dan motivasi.
9. Seluruh teman-teman M.Psi 2015 yang telah memberikan dukungan sepenuhnya khususnya teman-teman M.Psi Pendidikan A 2015 dan PIO A 2015.

Akhirnya peneliti berharap semoga tesis ini dapat berguna dan bermanfaat bagi semua pihak, semoga Allah SWT membalas segala bantuan dan kebaikan yang penulis terima. *Amin yaa robbal alamin.*

Medan, Desember 2017

Penulis

**Hadi Gunawan**

## ABSTRAK

**Hadi Gunawan. Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Magister Psikologi Program Pascasarjana Universitas Medan Area Medan 2017**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 92 responden dan sampel penelitian ini 92 responden, penentuan sampel dengan menggunakan metode *total sampling*. Alat pengumpul data yang di gunakan yaitu skala efikasi diri, skala dukungan sosial dan skala prokrastinasi akademik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah analisis regresi berganda. Hasil penelitian menunjukkan 1) Ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dengan koefisien korelasi ( $r = -0,250$ ,  $r^2 = 0,063$  dan  $p = 0,016$ ) dengan bobot sumbangan sebesar 6,3%. 2) Ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dengan koefisien korelasi ( $r = -0,223$ ,  $r^2 = 0,050$  dan  $p = 0,033$ ) dengan bobot sumbangan sebesar 5%. 3) Ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dengan koefisien korelasi ( $r = -0,320$ ,  $r^2 = 0,102$  dan  $p = 0,008$ ) dengan bobot sumbangan sebesar 10,2%.

**Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Efikasi Diri, Dukungan Sosial**

## **ABSTRACT**

**Hadi Gunawan. *Relationship of Self Efficacy and Social Support with Academic Procrastination at student State Islamic University of North Sumatera. Master of Psychology Graduated Program University of Medan Area 2017***

This study aims to determine the correlation between self efficacy with academic procrastination at student State Islamic University Of North Sumatera, to determine the correlation between social support with academic procrastination at student State Islamic University Of North Sumatera, to determine the correlation between self efficacy and social support with academic procrastination at student State Islamic University Of North Sumatera. The population in this study amounted to 92 respondent and sample in this study amounted to 92 with sample determination using the total sampling method. The data collection tools used was self efficacy scale, social support scale and academic procrastination scale. The Data analysis technique used in this research was multiple regression analysis. The results showed 1) There was a significant negative correlation between self efficacy with academic procrastination at student State Islamic University Of North Sumatera with correlation coefficient ( $r = -0,250$ ,  $r^2 = 0,063$  and  $p = 0,016$ ) with contribution weight of 6,3%. 2) There was a significant negative correlation between social support with academic procrastination at student State Islamic University Of North Sumatera with correlation coefficient ( $r = -0,223$ ,  $r^2 = 0,050$  and  $p = 0,033$ ) with contribution weight of 5%. 3) There was a significant negative correlation between self efficacy and social support with academic procrastination at student State Islamic University Of North Sumatera with correlation coefficient ( $r = -0,320$ ,  $r^2 = 0,102$  and  $p = 0,008$ ) with contribution weight of 10,2%.

**Keywords : academic procrastination, self efficacy, social support**

## DAFTAR ISI

### BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	8
1.3 Rumusan Masalah .....	9
1.4 Tujuan Penelitian.....	9
1.5 Manfaat Penelitian.....	10

### BAB II TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Prokrastinasi akademik.....	11
2.1.1 Pengertian Prokrastinasi .....	11
2.1.2 Aspek-aspek Prokrastinasi.....	14
2.1.3 faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi .....	15
2.2 Efikasi diri .....	21
2.2.1 Pengertian Efikasi diri.....	21
2.2.2 Aspek-aspek Efikasi diri .....	23
2.2.3 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Efikasi diri.....	25
2.3 Dukungan sosial.....	28
2.3.1 Pengertian Dukungan sosial .....	28
2.3.2 Aspek-aspek Dukungan sosial.....	30
2.3.3 Faktor – faktor yang Mempengaruhi Dukungan sosial .....	31
2.4. Hubungan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi.....	33
2.5. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi.....	36

2.6 Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi..	38
2.7 Kerangka Konseptual.....	41
2.8 Hipotesis Penelitian .....	42

### BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian .....	43
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	43
3.3 Identifikasi Variabel .....	43
3.4 Defenisi Operasioanal.....	44
3.5 Populasi dan Sampel Penelitian.....	45
3.6 Teknik Pegumpulan Data .....	45
3.7 Uji Instrument.....	49
3.8 Metode Analisa Data .....	52
3.9 Uji persyaratan anailsis.....	53

### BAB VI HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Kancan Penelitian .....	54
4.2 Persiapan Instrumen.....	60
4.2.1 Persiapan Instrumen/angket.....	60
a. Skala Prokrasrtinasi Akademik.....	60
b. Skala Efikasi Diri.....	61
c. Skala Dukungan Sosial .....	62
4.3 Uji Coba Instrumen.....	62
4.3.1 Validitas dan Reliabilitas Angket Prokrastinasi Akademik ..	62

4.3.2 Validitas dan Reliabilitas Angket Efikasi Diri .....	63
4.3.2 Validitas dan Reliabilitas Angket Dukungan Sosial .....	64
4.4 Deskripsi Data .....	65
4.5 Analisis Data.....	68
4.5.1 Uji Normalitas .....	69
4.5.2 Uji linieritas .....	69
4.5.2 Uji Regresi Berganda Data Penelitian.....	70
4.6 Pembahasan Penelitian .....	75
4.6.1. Hubungan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi .....	75
4.6.2 Hubungan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi.....	79
4.6.3 Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi.....	81
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	85
5.2 Saran .....	86
<b>DAFTAR PUSTAKA</b>	
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## **BAB I**

### **PENDAHULUAN**

#### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) (2017) mahasiswa adalah seseorang yang belajar di perguruan tinggi. Di dalam struktur pendidikan di Indonesia mahasiswa memegang status pendidikan tertinggi diantara yang lain. Mahasiswa adalah pelajar yang mempunyai tuntutan dan tanggung jawab yang berbeda dibandingkan dengan pelajar tingkat menengah atas. Perbedaan tersebut diantaranya dari proses belajar yang mengharuskan mahasiswa untuk lebih mandiri dan lebih aktif dalam memperoleh pengetahuan, dalam mengerjakan tugas-tugas akademik, mahasiswa harus memiliki suatu sikap positif dan perilaku akademis yang dapat mendukung pencapaian tujuan pendidikan (Aziz 2015).

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan atau lebih cepat, baik itu tuntutan dari instansi tempat mereka bekerja, tuntutan dari pihak akademik, keluarga, dorongan dari teman-teman, dosen, maupun keinginan dari diri sendiri. Tuntutan, dorongan maupun keinginan dari berbagai pihak ini akan mempengaruhi motivasi mahasiswa menyelesaikan studi tepat waktu.

Kenyataan yang ada untuk menyelesaikan studi tidak mudah, mahasiswa harus menghadapi berbagai tantangan dan hambatan. Tantangan yang dihadapi mahasiswa antara lain dalam pengelolaan waktu dan disiplin diri yang kurang, efikasi diri yang rendah, kekhawatiran akan kegagalan yang berlebihan dan

kurangnya dukungan sosial. Perilaku tidak disiplin dalam bidang psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi. Prokrastinasi dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam penggunaan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai mengerjakan ketika menghadapi suatu tugas (Ghufron 2014). Dalam penjelasan lain suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja, menimbulkan perasaan tidak nyaman, serta secara subyektif dirasakan oleh seorang prokrastinator. Dalam kaitannya dengan konteks akademik, prokrastinasi dijelaskan sebagai perilaku menunda tugas-tugas akademis, seperti dalam mengerjakan pekerjaan rumah, mempersiapkan diri untuk ujian, atau mengerjakan tugas makalah, sampai batas akhir waktu (Solomon dan Rothblum 1984).

Banyak faktor yang dapat diduga menjadi penyebab bagi terjadinya prokrastinasi. Penelitian yang dilakukan Solomon dan Rothblum (1984) menemukan bahwa beberapa variabel yang berkorelasi dengan prokrastinasi diantaranya adalah rendahnya efikasi diri, harga diri, depresi, pikiran atau gagasan irasional, kecemasan, kondisi lingkungan, dukungan sosial, dan pola asuh orang tua. Selanjutnya dalam konteks prokrastinasi akademik, Solomon dan Rothblum (1984) membagi penyebab perilaku tersebut dalam dua faktor utama yaitu faktor kurang yakin terhadap diri atau rendahnya *self efficacy*, menolak tugas dan kurangnya dukungan sosial. Pendapat yang hampir sama dikemukakan oleh Beck (dalam Aziz, 2015) bahwa prokrastinasi akademik biasanya dilatarbelakangi oleh keyakinan-keyakinan irasional yang berasal dari perasaan tidak mampu atau

perasaan tidak disayang. Adanya keyakinan irasional pada prokrastinator dimanifestasikan dalam bentuk asumsi-asumsi, sikap dan aturan-aturan yang irasional pula.

Penelitian mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa telah cukup banyak dilakukan sebagai contoh penelitian yang dilakukan oleh Vargas (2017) di *Universidad de Guadalajara, Mexico*, tentang “*Academic Procrastination (The Case of Mexican Researchers in Psychology)*” menunjukkan bahwa kecenderungan untuk menunda tugas yang memiliki tenggang waktu. Antara 70-95% mahasiswa menunda sesekali, dan 20-40% melakukannya secara kronis. Dari sampel sebanyak 221 orang.

Pada penelitian lain yang dilakukan Hajloo (2014) di *University of Mohagheh Ardabili, Ardabil, Iran*, tentang “*Relationships between Self-Efficacy, Self-Esteem and Procrastination in Undergraduate Psychology Students*” dari total 140 siswa yang ikut berkontribusi dalam penelitian ini, 132 siswa (83 perempuan dan 49 orang Laki-laki) yang menyelesaikan semua tes. Dengan hasil prokrastinasi berkorelasi negatif dengan *Self efficacy* ( $r = -0,32, P < 0,01$ ), menunjukkan bahwa lebih tinggi tingkat prokrastinasi dikaitkan dengan rendah *Self efficacy*, dan berkorelasi negatif dengan *Self esteem* ( $r = -0,29; 0 < 0,01$ ), menunjukkan bahwa prokrastinasi yang lebih tinggi terkait dengan penurunan *Self esteem*. Selain itu, *Self efficacy* dan *Self esteem* berkorelasi positif ( $r = 0,37; p < 0,01$ ), menunjukkan bahwa tingkat *Self esteem* yang lebih tinggi terkait dengan tingkat *Self efficacy* yang lebih tinggi.

Penelitian lain dilakukan oleh Lowinger, dkk (2016) pada 6 universitas di Amerika Serikat, tentang “*Predictors of Academic Procrastination in Asian International College Students*” menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa tergolong tinggi, karena hasil penelitian menunjukkan 32.7% dari 255 mahasiswa. Penelitian yang dilakukan Duru dan Balkis (2017) tentang “*Procrastination, Self-esteem, Academic Performance, and Well-being (A Moderated Mediation Model)*” menyatakan bahwa dari 348 mahasiswa, menunjukkan bukti penundaan dan harga diri merupakan prediktor penting bagi kesejahteraan. Hasilnya menunjukkan bahwa baik prokrastinasi maupun kinerja akademik bersifat langsung dan efek interaktif pada harga diri. Harga diri memediasi hubungan antara penundaan dan kesejahteraan. Selanjutnya, efek tidak langsung penundaan pada kesejahteraan melalui mediasi harga diri dapat bervariasi tergantung pada kinerja akademis.

Fenomena prokrastinasi juga terjadi di Indonesia. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Handayani dan Suharnan (2012) tentang “Hubungan dukungan sosial dan regulasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi” Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan regulasi diri berkorelasi dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasil analisis data menggunakan teknik analisis regresi berganda diperoleh nilai  $p = 0.012 < 0.05$  dan nilai  $F = 4.630$  serta  $R^2$  sebesar 0.100 artinya terdapat hubungan dukungan sosial dan regulasi diri dengan prokrastinasi, sementara yang lain yakni, regulasi diri juga berkorelasi dengan prokrastinasi akademik. dari sampel 86 mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.

Penelitian yang dilakukan oleh Aziz (2015) tentang “Model Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pascasarjana” menunjukkan bahwa prokrastinasi terjadi pada mahasiswa magister di Universitas Islam Negeri Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa 1) prokrastinasi akademik dan konsep diri akademik subjek penelitian berada pada kategori tinggi, sedangkan ketakutan terhadap kegagalan subjek berada pada kategori rendah; 2) konsep diri akademik berpengaruh sebesar 33% terhadap tinggi rendahnya prokrastinasi akademik subjek; dan 3) konsep diri tidak berpengaruh secara tidak langsung terhadap prokrastinasi akademik melalui variabel ketakutan terhadap kegagalan. Namun, ketika variabel ketakutan terhadap kegagalan dikorelasikan dengan prokrastinasi ditemukan hubungan yang signifikan. Artinya semakin tinggi tingkat ketakutan terhadap kegagalan, maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademiknya. Hasil ini diambil dengan sampel 70 mahasiswa.

Berdasarkan beberapa hasil penelitian yang dikemukakan di atas, penulis menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik selalu dialami mahasiswa. Di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, dari hasil observasi yang penulis lakukan, tampak beberapa fenomena prokrastinasi mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Mahasiswa sering menunda mengerjakan tugas, mahasiswa sering mengerjakan tugas saat batas akhir pengumpulan sudah mendekati akhir, belum memiliki tema untuk mengerjakan tugas akhir atau skripsi dan belum mengajukan judul skripsi. Kendala yang dihadapi mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, antara lain kurangnya efikasi diri dan dukungan sosial. Hal ini terlihat dari mahasiswa tidak yakin mampu membuat

proposal yang baik sehingga sampai saat ini mereka belum mengajukan proposal skripsi. Kondisi geografis tempat mereka tinggal berjauhan sehingga waktu untuk bertemu hanya dilakukan seminggu sekali, sehingga dukungan untuk mengerjakan proposal skripsi dari teman-teman kuliah jarang didapat.

Skripsi merupakan salah satu syarat untuk menyelesaikan studi di Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Adapun prosedur penulisan proposal skripsi yang harus dilaksanakan mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara Tahun 2017 adalah sebagai berikut: (1) Mahasiswa memenuhi persyaratan melaksanakan penelitian. (2) Mengajukan 3 judul penelitian dan 2 dosen pembimbingnya. (3) Meminta persetujuan judul dan dosen pembimbing. (4) Setelah judul dan dosen pembimbing disetujui oleh dosen pembimbing maka penulisan proposal skripsi dibawah bimbingan pembimbing dimulai. (5) Mengajukan pendaftaran seminar proposal skripsi dan merevisi. (6) Melaksanakan seminar proposal skripsi. Untuk melewati tahapan-tahapan tersebut biasanya mahasiswa merasakan perasaan berat, bahkan ada yang merasa tidak mampu. Keyakinan mengenai kemampuan diri dalam melakukan tugas atau tindakan, dalam istilah psikologi disebut efikasi diri.

Efikasi diri adalah keyakinan individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu (menurut Bandura dalam Ghufro dan Rini, 2014). Bandura menyatakan bahwa seseorang yang memiliki efikasi diri yang tinggi akan menuangkan seluruh kemampuan yang dimiliki untuk dapat mencapai sesuatu yang diinginkan. Seseorang yang memiliki efikasi diri yang rendah akan

menghindari atau mengundur waktu dalam mengerjakan tugas, usaha yang dilakukan menurun dan menyerah dengan mudah ketika masalah muncul. Hal tersebut menunjukkan bahwa efikasi diri membuat mahasiswa lebih yakin akan kemampuan yang mereka miliki untuk menyelesaikan tugas-tugas kuliah yang menjadi tanggung jawab sebagai mahasiswa, tidak membuang waktu dalam mengerjakan tugas yang diberikan dan segera menyelesaikan tugas-tugas kuliah tersebut.

Perilaku-perilaku prokrastinasi yang muncul pada mahasiswa menggambarkan bahwa betapa riskan perilaku prokrastinasi akademik terjadi pada kalangan mahasiswa. Beban yang dirasakan mahasiswa termasuk berat bahkan jika menurut mahasiswa sudah melampaui batas kemampuan, maka yang akan terjadi, mahasiswa akan memilih untuk menunda bahkan menghindar untuk mengerjakan tugas-tugas akademik. Menurut penulis, perilaku prokrastinasi terjadi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Fenomena prokrastinasi akademik perlu perhatian secara khusus dari pemimpin universitas, prodi dan dosen, untuk meminimalisir atau mencegah perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa, agar mahasiswa dapat menyelesaikan studi tepat waktu.

Menghadapi penyebab prokrastinasi akademik tersebut diperlukan dukungan sosial. dukungan atau bantuan yang diberikan orang lain yang peduli dan menghargai individu lain melalui komunikasi dan hubungan sosial, dalam bidang psikologi disebut dengan dukungan sosial. Dukungan sosial adalah tersedianya orang-orang yang dapat mempercayakan atau menyandarkan diri,:

orang-orang yang membiarkan mengetahui bahwa mereka peduli, menghargai, dan mencintai serta rela membantu untuk memenuhi kebutuhan psikososial dan sumber kebutuhan orang lain (Levine, Basham & Sarason, 1983, dalam Solomon, 2004). Dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan (Andarini dan fatma 2013). Dukungan sosial yang diberikan teman-teman akan sangat membantu mahasiswa dalam menyelesaikan studinya, dengan adanya dukungan sosial mahasiswa yang menghadapi masalah akan bangkit untuk menyelesaikan masalah tersebut.

Berdasarkan fenomena dan uraian di atas peneliti terdorong untuk melakukan penelitian mengenai prokrastinasi, efikasi diri, dukungan sosial dengan judul “Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara”

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan, maka masalah penelitian dapat diidentifikasi sebagai berikut:

- 1.2.1 Banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi.
- 1.2.2 Mahasiswa sering menunda mengerjakan tugas kuliah yang diberikan dosen
- 1.2.3 Mahasiswa sering menunggu *deadline* untuk mengerjakan tugas yang diberikan dosen

- 1.2.4 Efikasi diri yang rendah membuat mahasiswa menunda mengerjakan skripsi.
- 1.2.5 Mahasiswa merasa tugas yang mereka kerjakan terlalu berat
- 1.2.6 Kurangnya dukungan sosial dari teman sekelas dalam mengerjakan tugas akademik
- 1.2.7 Dukungan sosial yang rendah membuat mahasiswa menunda mengerjakan skripsi.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

- 1.3.1 Apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara?
- 1.3.2 Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara?
- 1.3.3 Apakah ada hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara?

### **1.4 Tujuan Penelitian**

Sesuai dengan perumusan masalah, maka penelitian ini bertujuan untuk mengetahui:

- 1.4.1 Hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
- 1.4.2 Hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

- 1.4.3 Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

## **1.5 Manfaat Penelitian**

Penelitian yang dilakukan ini bermanfaat secara teoritis dan praktis sebagai berikut:

### 1.5.1 Manfaat teoritis:

Penelitian ini memberikan sumbangan ilmiah bagi perkembangan ilmu psikologi mengenai efikasi diri, dukungan sosial, dan prokrastinasi

### 1.5.2 Manfaat praktis:

- a. Hasil penelitian ini bermamfaat bagi mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dalam melakukan penyusunan skripsi sehingga tidak melakukan prokrastinasi
- b. Hasil penelitian ini bermamfaat bagi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, dengan mahasiswanya dapat lulus tepat waktu
- c. Hasil penelitian ini bermamfaat bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan kajian efikasi diri, dukungan sosial dan prokrastinasi.

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### 2.1. Prokrastinasi Akademik

##### 2.1.1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari gabungan dua kata bahasa latin yaitu *procrastinus*, dengan awalan “*pro*” yang berarti *forward* atau meneruskan atau mendorong ke depan, dan akhiran “*crastinus*” yang berarti *belonging to tomorrow* atau milik hari esok. Jika digabungkan menjadi “*procrastinus*” yang mempunyai arti *forward it to tomorrow* (meneruskan hari esok) atau dengan kata lain berarti “saya akan melakukannya nanti”. Dari kedua kata tersebut dapat kita tarik maknanya yang berarti *pro-crastinus* adalah suatu keputusan untuk menunda pekerjaan ke hari berikutnya. (Ghufron dan Rini 2014)

Menurut Glenn (dalam Ghufron dan Rini 2014) prokrastinasi berhubungan dengan berbagai sindrom-sindrom psikiatri, seorang prokrastinator biasanya juga mempunyai tidur yang tidak sehat, mempunyai depresi yang kronis, menjadi penyebab stress, dan berbagai penyebab penyimpangan psikologis lainnya, selain itu prokrastinasi menurut Lopez (dalam Ghufron dan Rini 2014), juga mempunyai pengaruh yang paradoksal terhadap bimbingan dan konseling. Menurut Watson (dalam Ghufron dan Rini 2014), anteseden prokrastinasi berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol, mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan. Menurut Silver (dalam Ghufron dan Rini 2014) Seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan

tugas yang dihadapi. Akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu. (Ghufron dan Rini 2014)

Salah satu buku yang mengupas tentang prokrastinasi adalah buku hasil karangan Knauss yang berjudul “*End Procrastination Now*”. Ia mendefinisikan prokrastinasi “*is an automatic problem habit of putting off an important and timely activity until another time. It’s a process that has probable consequences.*” Artinya, prokrastinasi adalah suatu masalah kebiasaan (bersifat otomatis) dalam menunda suatu hal atau kegiatan yang penting dan berjangka waktu sampai waktu yang telah ditentukan telah habis. Perilaku ini (prokrastinasi) adalah suatu proses yang mungkin memiliki konsekuensi (Knauss 2010).

Solomon dan Rothblum (1984) mengusulkan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat. Solomon dan Rothblum juga menjelaskan bahwa terdapat enam area akademik, yaitu tugas membuat laporan/paper, tugas belajar dalam menghadapi ujian, tugas membaca mingguan. Selanjutnya, adalah tugas administratif (mengambil kartu studi, mengembalikan buku perpustakaan, dan membaca pengumuman), tugas kehadiran (membuat janji dan bertemu dosen untuk tutorial) dan tugas akademik secara umum.

Steel (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Steel juga pernah mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan sukarela yang dilakukan oleh individu terhadap tugas/pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan.

Ferrari (1995) menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu: (1) Prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan. (2) Prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada trait, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional. (3) Prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu trait yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Ghufron (2014) mengatakan prokrastinasi dapat diartikan sebagai salah satu perilaku tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas. Prokrastinasi dapat dikatakan sebagai suatu penundaan atau kecenderungan

menunda-nunda suatu pekerjaan. Namun prokrastinasi juga dapat dikatakan penghindaran tugas yang diakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas dan takut gagal dalam mengerjakan tugas.

Dari berbagai definisi prokrastinasi yang telah disebutkan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan menunda pada bidang akademik yaitu dalam menyelesaikan tugas-tugas pembelajaran, dalam menghadapi ujian, dalam menyusun proposal, dan menyusun tesis.

### **2.1.2 Aspek-aspek Prokrastinasi**

Aspek-aspek prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas yang didasarkan pada pendapat Milgram (1988) yang menyatakan bahwa dalam prokrastinasi meliputi empat aspek, antara lain:

- a. Melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan tugas. Mahasiswa prokrastinator cenderung tidak segera memulai untuk mengerjakan tugas hingga selesai.
- b. Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas sekolah. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan untuk menunda akan lebih lambat dalam menyelesaikan tugas sekolah yang menyebabkan mahasiswa yang bersangkutan menjadi tergesa-gesa sehingga hasilnya tidak maksimal.

- c. Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai tugas yang penting untuk dikerjakan, yaitu tugas sekolah. Mahasiswa mengetahui bahwa tugas sekolah merupakan tugas yang penting, tetapi cenderung tidak segera diselesaikan dan bahkan mengerjakan tugas lain yang tidak penting.
- d. Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, bersalah, marah dan panik.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan aspek-aspek prokrastinasi terdiri dari: a). Unsur penundaan b). Akibat-akibat penundaan c). Persepsi tentang tugas d). keadaan emosional yang tidak menyenangkan

### **2.1.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi**

Menurut Ghufron dan Rini (2014) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal:

- A. Faktor Internal Yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik, efikasi diri, motivasi, tingkat kecemasan dan konsep diri dari individu, yaitu:

#### **1. Kondisi fisik individu**

Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya: *fatigue* (kelelahan). Seseorang yang mengalami kelelahan akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi

untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional yang dimiliki seseorang ( Ghufron 2014).

## 2. Kondisi Psikologis

Menurut Miligram, dkk. (dalam Ghufron 2014). *Trait* kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan. Adapun yang termasuk dalam kondisi psikologis antara lain:

### 1.1 Konsep diri

Calhoun dan Acocella (1995) membagi konsep diri menjadi dua, yaitu konsep diri positif dan konsep diri negatif. Konsep diri positif yakin terhadap kemampuan dirinya dalam mengatasi masalah, mampu mengembangkan diri karena sanggup mengungkap aspek-aspek kepribadian yang buruk dan berupaya untuk mengubahnya. Sedangkan konsep diri negatif yaitu pandangan terhadap seseorang tentang dirinya tidak teratur, tidak memiliki kestabilan dan keutuhan diri. Hal tersebut menunjukkan bahwa konsep diri positif membuat mahasiswa lebih yakin akan kemampuan yang mereka miliki untuk menyelesaikan tugas-tugas kuliah yang menjadi tanggung jawab sebagai mahasiswa, tidak membuang waktu dalam mengerjakan tugas yang diberikan dan segera menyelesaikan tugas-tugas kuliah tersebut.

## 1.2 Motivasi

Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif, semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik.

## 1.3 Efikasi diri

Hasil penelitian hajloo (2014) menemukan bahwa efikasi diri yang rendah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi sedangkan efikasi diri yang tinggi tidak menyebabkan munculnya kecenderungan prokrastinasi.

- B. Faktor Eksternal yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan kondusif, yaitu lingkungan yang lenient.
1. Gaya pengasuhan orang tua. Hasil penelitian Ferrari & Ollivete (dalam Ferrari, dan kawan kawan), menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subyek penelitian anak wanita, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak wanita yang bukan prokrastinator.
  2. Kondisi lingkungan yang *lenient*, prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan (Ghufroon 2014)

3. Kondisi lingkungan yang mendasarkan pada penilaian akhir, prokrastinasi sering terjadi pada lingkungan yang menilai hasil akhir akan lebih baik jika dilakukan dalam waktu yang lama. (Andarini & fatma)
4. Dukungan sosial. Orang-orang yang membiarkan individu mengetahui bahwa mereka peduli, menghargai, dan mencintai serta rela membantu kita untuk memenuhi kebutuhan psikososial dan sumber kebutuhan individu lain. Dengan tidak adanya orang-orang seperti itu, maka memungkinkan peningkatan prokrastinasi

Noran (dalam Akinsola, dan kawan kawan., 2007) mengungkapkan beberapa faktor terjadinya penundaan. Noran mengidentifikasi beberapa faktor terjadinya prokrastinasi, antara lain:

1. Manajemen waktu. Seseorang yang melakukan prokrastinasi menunjukkan bahwa dia tidak mampu mengelola waktu dengan bijak. Hal ini menyiratkan ketidakpastian prioritas, tujuan dan objektivitas sang pelaku. Karena ketidakpastian itulah, para prokrastinator tidak tahu tujuan mana yang harus dicapai terlebih dahulu, sehingga mereka sering mengerjakan aktivitas lain disamping tujuan utamanya. Hal itu membuatnya tidak fokus dalam menyelesaikan tugas, yang akhirnya dapat membuat pekerjaan menjadi berantakan dan tidak dapat selesai tepat pada waktu yang telah ditentukan.
2. Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi atau memiliki tingkat kesadaran yang rendah adalah alasan kedua untuk melakukan penundaan. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh distorsi pada lingkungan, seperti kebisingan, meja belajar yang berantakan atau mengerjakan tugas di tempat tidur.

3. Ketakutan dan kecemasan terkait dengan kegagalan. Seseorang dalam kategori ini akan menghabiskan lebih banyak waktu hanya untuk mengawatirkan apa yang akan terjadi daripada memikirkan cara untuk menyelesaikannya.
4. Kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki merupakan alasan lain untuk menunda-nunda.

Solomon & Rothblum (1984: 503) menyebutkan bahwa prokrastinasi terjadi tidak hanya dikarenakan oleh manajemen waktu yang buruk dan kebiasaan belajar yang salah saja, tetapi juga berkaitan dengan interaksi antara komponen perilaku, kognitif dan afeksi si pelaku. Secara spesifik, Solomon dan Rothblum (1984) membagi faktor-faktor penyebab prokrastinasi sebagai berikut ini:

1. Perasaan takut gagal (*fear of failure*)

Banyak orang yang melakukan prokrastinasi karena merasa gelisah atas penilaian atau kritikan orang lain. Mereka takut apabila orang lain menemukan kekurangan pada tugas yang telah dikerjakannya. Rasa takut tersebut muncul karena mereka terlalu khawatir apabila ia gagal mengerjakan tugasnya dengan baik. Kekhawatiran yang berlebih dapat disebabkan oleh rasa kurang percaya terhadap kemampuan diri. Standar tinggi yang ditetapkan oleh pihak Universitas dapat juga membuat mahasiswa menjadi semakin takut jika tidak dapat mencapai standar tersebut. Pada akhirnya, para mahasiswa lebih memilih untuk menghindari rasa takutnya tersebut dengan tidak melakukan apa-apa.

2. Cemas (*anxiety*)

Rasa cemas disebabkan oleh rasa khawatir atau takut yang berlebihan. Kekhawatiran tersebut dapat muncul dari pemikiran irasional atau dari rasa trauma. Kecemasan yang berlebih dapat memunculkan gangguan-gangguan fisik seperti sakit perut, kepala pusing, ingin buang air kecil atau buang air besar dan gangguan lainnya. Akibatnya, seseorang yang mengalami kecemasan menjadi tidak fokus dalam mengerjakan tugasnya.

3. Memiliki standar yang terlalu tinggi (*Perfectionism*)

Seseorang yang perfeksionis akan mematok standar tujuannya terlalu tinggi dan mempunyai ambisi yang berlebihan. Pemikiran ini cenderung merujuk pada individu yang mengevaluasi kualitas dirinya terlalu ekstrim. Orang perfeksionis secara tidak langsung menciptakan pemikiran yang tidak realistis dan tekanan (pikiran dan batin) yang sebenarnya mengganggu.

4. Kurang percaya diri (*Low Self-Confidence*)

Percaya diri merupakan salah satu aspek kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia. Orang yang percaya diri yakin atas kemampuan mereka sendiri serta memiliki harapan yang realistis. Bahkan ketika harapan mereka tidak terwujud, mereka tetap berpikiran positif dan dapat menerimanya.

5. Menganggap tugas adalah suatu hal yang tidak menyenangkan (*Perceived Aversiveness of the Task*)

Menganggap tugas sebagai sesuatu hal yang tidak menyenangkan merupakan hasil pemikiran irasional. Dengan berpikir negatif seperti itu menjadikan mahasiswa tidak sungguh-sungguh dalam mengerjakan tugas. Faktor ini

berhubungan dengan ketidaksukaan akan terlibat dalam aktivitas akademik dan kurangnya energi atau semangat dari mahasiswa.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi terdiri dari: a) Kondisi fisik individu, b) Kondisi psikologis individu, c) Gaya pengasuhan orang tua, d) Kondisi lingkungan yang lenient, e) Dukungan sosial, f) Manajemen waktu, g) Efikasi diri, h) Perasaan takut gagal (*fear of failure*), i) Cemas (*anxiety*), j) Memiliki standar yang terlalu tinggi (*Perfectionism*), k) Menganggap tugas adalah suatu hal yang tidak menyenangkan

## **2.2 Efikasi Diri**

### **2.2.1 Pengertian Efikasi Diri**

Sebelum kita membahas tentang efikasi diri, kita terlebih dahulu akan melihat pandangan tentang diri (*self*). Salah satu buku karangan symond yang mengupas tentang *self* dengan judul *the ego and self* (1951) menyatakan *self* sebagai cara-cara bagaimana seseorang beraksi terhadap dirinya sendiri (Suryabrata 2014). Menurut Suryabrata (2014) istilah *self* dalam psikologi mempunyai dua arti, yaitu: (a) sikap dan perasaan seseorang terhadap dirinya sendiri. (b) suatu keseluruhan proses psikologis yang menguasai tingkah laku dan penyesuaian diri.

Bandura adalah tokoh yang memperkenalkan istilah efikasi diri (*self efficacy*). Ia mendefinisikan bahwa *self efficacy* sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan. Wood menjelaskan bahwa *self efficacy*

mengacu padaa keyakinan atau kemampun individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif dan tindakan yng diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi. (Gufon dan Rini, 2014)

Bandura (1997) mengatakan bahwa *Self efficacy* pada dasarnya adalah hasil dari proses kognitif berupa keputusan, keyakinan, atau penghargaan tentang sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau tindakan tertentu yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. *Self efficacy* tidak berkaitan dengan kecakapan yang dimiliki, tetapi berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang dia miliki seberapapun besarnya. *Self efficacy* menekankan pada komponen keyakinan diri yang dimiliki seseorang dalam menghadapi situasi yang akan datang yang mengandung kekaburan, tidak dapat diramalkan, dan sering penuh dengan tekanan.

Judge dan Erez (2001) menyatakan bahwa *self efficacy* akan mempengaruhi beberapa aspek dari kognisi dan perilaku seseorang. Gist dan Mitchell (Ghufron dan Rini, 2014) mengatakan bahwa *self efficacy* dapat membawa pada perilaku yang berbeda diantara individu dengan kemampuan yang sama karena *self efficacy* mempengaruhi pilihan, tujuan, pengatasan masalah, dan kegigihan dalam berusaha.

Robbins (Ghufron dan Rini, 2014) dalam situasi yang sulit orang dengan *self efficacy* rendah cenderung akan mudah menyerah. Sementara orang dengan *self efficacy* tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada. Judge dkk (Ghufron dan Rini,2014) menganggap bahwa *self efficacy* adalah

indikator positif dari *self evaluation* untuk melakukan evaluasi diri yang berguna untuk memahami diri. *Self efficacy* merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *self knowledge* yang paling berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari karena *self efficacy* yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan, termasuk didalamnya suatu perkiraan terhadap tantangan yang dihadapi.

Berdasar uraian di atas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengatasi masalah yang terjadi dalam hidupnya.

### **2.2.2 Aspek-aspek Efikasi Diri**

Menurut Bandura (dalam Ghufron, 2010), efikasi diri pada diri tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lainnya berdasarkan tiga dimensi. Berikut adalah tiga dimensi tersebut, yaitu:

a. Tingkat (*level*)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang dirasakan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang dirasa mampu

dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang di rasakannya.

b. Kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu makin tinggi level taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

c. Generalisasi (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan aspek-aspek efikasi diri terdiri dari: a) Tingkat (*level*), b) Kekuatan (*strength*) c) Generalisasi (*generality*)

### 2.2.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Menurut Bandura (dalam Jess Feist & Feist, 2010) *self efficacy* dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat hal, yaitu:

a. Pengalaman Menguasai Sesuatu (*Mastery Experience*)

Pengalaman menguasai sesuatu yaitu performa masa lalu. Secara umum performa yang berhasil akan menaikkan *Self Efficacy* individu, sedangkan pengalaman pada kegagalan akan menurunkan. Setelah *self efficacy* kuat dan berkembang melalui serangkaian keberhasilan, dampak negatif dari kegagalan-kegagalan yang umum akan berkurang secara sendirinya. Bahkan kegagalan-kegagalan tersebut dapat diatasi dengan memperkuat motivasi diri apabila seseorang menemukan hambatan yang tersulit melalui usaha yang terus-menerus.

b. Model Sosial (*social modeling*)

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas akan meningkatkan *Self Efficacy* individu dalam mengerjakan tugas yang sama. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukannya.

c. Persuasi Sosial

Individu diarahkan berdasarkan saran, nasihat, dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki dapat membantu tercapainya tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan. Namun pengaruh persuasi tidaklah terlalu besar, dikarenakan tidak memberikan pengalaman yang dapat langsung dialami atau diamati individu. Pada kondisi tertekan dan

kegagalan yang terus-menerus, akan menurunkan kapasitas pengaruh sugesti dan lenyap disaat mengalami kegagalan yang tidak menyenangkan.

d. Kondisi Fisik dan Emosional

Emosi yang kuat biasanya akan mengurangi performa, saat seseorang mengalami ketakutan yang kuat, kecemasan akut, atau tingkat stres yang tinggi, kemungkinan akan mempunyai ekspektasi efikasi yang rendah.

Tinggi rendahnya Efikasi Diri seseorang dalam tiap tugas sangat bervariasi. Hal ini disebabkan oleh adanya beberapa faktor yang berpengaruh dalam mempersepsikan kemampuan diri individu. Ada beberapa yang mempengaruhi Efikasi Diri, antara lain: (Bandura, dalam Anwar: 2009).

a. Budaya

Budaya mempengaruhi *self-efficacy* melalui nilai (*value*), kepercayaan (*beliefs*), dan proses pengaturan diri (*self-regulation process*) yang berfungsi sebagai sumber penilaian *self-efficacy* dan juga sebagai konsekuensi dari keyakinan akan *self-efficacy*.

b. Jenis Kelamin

Perbedaan gender juga berpengaruh terhadap *self-efficacy*. Hal ini dapat dilihat dari penelitian Bandura (1997) yang menyatakan bahwa wanita efikasinya lebih tinggi dalam mengelola perannya. Wanita yang memiliki peran selain sebagai ibu rumah tangga, juga sebagai wanita karir akan memiliki *self efficacy* yang tinggi dibandingkan dengan pria yang bekerja.

c. Sifat dari tugas yang dihadapi

Derajat kompleksitas dari kesulitan tugas yang dihadapi oleh individu akan mempengaruhi penilaian individu tersebut terhadap kemampuan dirinya sendiri semakin kompleks suatu tugas yang dihadapi oleh individu maka akan semakin rendah individu tersebut menilai kemampuannya. Sebaliknya, jika individu dihadapkan pada tugas yang mudah dan sederhana maka akan semakin tinggi individu tersebut menilai kemampuannya.

d. Insentif eksternal

Faktor lain yang dapat mempengaruhi *self-efficacy* individu adalah insentif yang diperolehnya. Bandura menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan *self-efficacy* adalah *competent contingens incentive*, yaitu insentif yang diberikan oleh orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang.

e. Status atau peran individu dalam lingkungan

Individu yang memiliki status lebih tinggi akan memperoleh derajat kontrol yang lebih besar sehingga *self-efficacy* yang dimilikinya juga tinggi. Sedangkan individu yang memiliki status yang lebih rendah akan memiliki kontrol yang lebih kecil sehingga *self-efficacy* yang dimilikinya juga rendah.

f. Informasi tentang kemampuan diri

Individu akan memiliki *self-efficacy* tinggi, jika ia memperoleh informasi positif mengenai dirinya, sementara individu akan memiliki *self-efficacy* yang rendah, jika ia memperoleh informasi negatif mengenai dirinya.

Berdasarkan uraian diatas, dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri terdiri dari: a) Pengalaman Menguasai Sesuatu, b) Modeling Sosial, c) Persuasi Sosial, d) Kondisi Fisik dan Emosional, e) Budaya, f) Jenis Kelamin, f) Sifat dari tugas yang dihadapi, g) Insentif eksternal, h) Informasi tentang kemampuan diri

## **2.3 Dukungan Sosial**

### **2.3.1 Pengertian Dukungan Sosial**

Dukungan sosial menurut Cobb (1976) dapat diartikan sebagai informasi yang diperoleh dari orang lain bahwa individu dicintai, diperhatikan, dihargai, dan dipandang sebagai hubungan dalam komunikasi dan saling bertanggungjawab. Dukungan sosial menurut Gibson (Andarini dan Fatma 2013) adalah kesenangan, bantuan, yang diterima seseorang melalui hubungan formal dan informal dengan yang lain atau sekelompok.

Dukungan sosial adalah tersedianya orang-orang yang mana individu dapat mempercayakan atau menyanggah diri: orang-orang yang membiarkan individu mengetahui bahwa mereka peduli, menghargai, dan mencintai serta rela membantu individu lain untuk memenuhi kebutuhan psikososial dan sumber kebutuhan (Levine, Basham & Sarason, 1983, dalam Solomon, 2004).

Pierce (dalam Andarini dan Fatma 2013) mendefinisikan dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang disekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan. Michael Dimatteo (2004)

mendefinisikan dukungan sosial sebagai dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, tetangga, teman kerja dan orang-orang lainnya.

Dukungan sosial juga didefinisikan sebagai persepsi atau pengalaman dicintai dan dipedulikan, dihargai, dan bagian dari jaringan sosial yang menguntungkan dan membantu satu sama lain (Wills, 1991, dalam Taylor, dkk., 2004). House (dalam Kumalasari, 2010) berpendapat bahwa dukungan sosial adalah hubungan interpersonal yang melibatkan dua orang atau lebih untuk memenuhi kebutuhan dasar individu dalam mendapatkan rasa aman, hubungan sosial, persetujuan dan kasih sayang.

Menurut Sarafino (2006) dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada individu. Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber seperti pasangan hidup, keluarga, teman, rekan kerja, dan organisasi komunitas. Taylor (2009) mendefinisikan dukungan sosial sebagai informasi dari orang lain yang dicintai atau memberikan perhatiannya, berharga, dan merupakan bagian dari jaringan komunikasi serta saling memiliki kewajiban (Hendrianur, 2015).

Dari beberapa uraian di atas dapat disimpulkan dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang diberikan orang lain yang peduli dan menghargai individu lain melalui komunikasi dan hubungan sosial.

### **2.3.2 Aspek-aspek Dukungan Sosial**

House (dalam Andarini dan Fatma, 2013) membagi dukungan sosial menjadi 4 aspek:

- a. Dukungan emosional, mencakup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan sehingga seseorang yang bersangkutan akan merasa nyaman didukung, dicintai pada saat seseorang tersebut mengalami kondisi down.
- b. Dukungan penghargaan, terjadi lewat ungkapan hormat atau penghargaan positif untuk orang itu, memberi persetujuan dengan gagasan atau perasaan orang yang bersangkutan dan memberi perbandingan positif kepada orang tersebut dengan orang lain.
- c. Dukungan instrumental, mencakup bantuan langsung pada orang bersangkutan sesuai dengan yang dibutuhkan. seperti seseorang memberikan pinjaman uang kepada orang tersebut, atau menolong dengan cara melaksanakan tugas atau pekerjaan pada saat orang tersebut mengalami down.
- d. Dukungan informatif, mencakup nasehat, petunjuk, saran-saran, atau umpan balik mengenai orang tersebut bertindak.

Berdasarkan uraian diatas, disimpulkan aspek-aspek yang mempengaruhi dukungan sosial terdiri dari: a) Dukungan emosional, b) Dukungan penghargaan, c) Dukungan instrumental, d) Dukungan informatif

### **2.3.3 Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial**

Ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi efektifitas dari dukungan sosial, seperti yang diungkapkan oleh Cohen dan Syme (Kholid, 2015). faktor-faktor yang dapat mempengaruhi efektifitas dukungan sosial yaitu:

- a. Pemberi dukungan sosial

Dukungan yang diterima melalui sumber yang sama akan lebih memiliki arti jika dibandingkan dengan dukungan sosial dari sumber yang berbeda. Pemberian dukungan dipengaruhi oleh adanya norma, tugas, dan keadilan. Individu cenderung akan menerima dukungan dari orang lain setelah orang terdekatnya memberikan dukungan.

b. Jenis dukungan sosial

Jenis dukungan sosial yang diterima akan memiliki arti ketika dukungan sosial tersebut dapat memberi manfaat, serta sesuai dengan situasi dan kondisi yang ada. Secara psikologis individu akan merasa sangat terbantu ketika mendapatkan dukungan secara moral, yaitu motivasi, nasehat, penghargaan, perhatian dan lain sebagainya, sehingga bukan hanya dukungan materi saja yang dibutuhkan.

c. Penerima dukungan sosial

Dukungan sosial yang diberikan harus sesuai dengan karakteristik penerima dukungan sosial, tujuannya yaitu agar dukungan tersebut tepat guna, baik itu dukungan moral, material ataupun spiritual.

d. Permasalahan yang dihadapi

Dukungan sosial yang akan diberikan harus sesuai dengan permasalahan yang dihadapi. Dukungan sosial dapat dipengaruhi oleh kesesuaian antara jenis dukungan yang diberikan dan masalah yang ada. Misalnya konflik yang terjadi dalam pernikahan dan pengangguran akan berbeda dalam hal pemberian dukungan. Hal ini akan menentukan keefektifan dalam

pemberian dukungan, selain itu dapat membantu individu dalam menyelesaikan masalah.

e. Waktu pemberian dukungan

Waktu pemberian dukungan sosial bervariasi sesuai dengan kebutuhan serta permasalahan yang dihadapi. Pemberian dukungan akan lebih efektif ketika disesuaikan dengan kondisi serta permasalahan yang dihadapi individu.

f. Lamanya pemberian dukungan

Lama atau singkatnya dukungan sosial tergantung pada kapasitasnya. Kapasitas adalah kemampuan dari pemberi dukungan untuk memberi dukungan yang ditawarkan selama satu periode tertentu. Dapat dikatakan bahwa dalam rangka pemberian dukungan bukan hanya sampai pada penyelesaian masalah, tapi harus terus diikuti perkembangannya, namun kapasitasnya dikurangi sehingga individu akan tetap terjaga untuk tidak kembali pada masalah yang pernah dihadapi.

Berdasarkan uraian diatas, disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial terdiri dari: a) Pemberi dukungan sosial, b) Jenis dukungan sosial, c) Penerima dukungan sosial, d) Permasalahan yang dihadapi, e) Waktu pemberian dukungan sosial, f) Lamanya pemberian dukungan sosial

## 2.4 Hubungan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi

Solomon & Rothblum (1984: 503) menyebutkan bahwa prokrastinasi terjadi tidak hanya dikarenakan oleh manajemen waktu yang buruk dan kebiasaan

belajar yang salah saja, tetapi juga berkaitan dengan interaksi antara komponen perilaku, kognitif dan afeksi pelaku.

Hambatan-hambatan selama proses penyusunan tesis meliputi faktor internal dan eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri individu itu sendiri, misalnya kondisi fisik individu itu sendiri, ataupun keadaan psikologis individu, sedangkan faktor eksternal berasal dari luar individu, kondisi lingkungan serta pengasuhan orang tua. Hambatan-hambatan tersebut membuat individu mulai cenderung untuk menunda menyelesaikan tesisnya.

Penundaan tugas dalam menyelesaikan tesis oleh pelaku prokrastinasi (prokrastinator) salah satu konsekuensi yang kurang menyenangkan tersebut adalah tekanan psikologis yang dapat berasal dari diri individu tersebut. Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi adalah berupa keadaan fisik dan kondisi Psikologis individu. Kondisi psikologis individu misalnya *Self efficacy* yang dimiliki oleh individu tersebut (Ghufron, 2014).

Penelitian mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa telah cukup banyak dilakukan sebagai contoh penelitian yang dilakukan oleh Hajloo (2014) di *University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran*, tentang “*Relationships between Self-Efficacy, Self-Esteem and Procrastination in Undergraduate Psychology Students*” dari total 140 siswa yang ikut berkontribusi dalam penelitian ini, 132 siswa (83 perempuan dan 49 orang Laki-laki) yang menyelesaikan semua tes. Dengan hasil prokrastinasi berkorelasi negatif dengan *Self efficacy* ( $r = -0,32, P < 0,01$ ), menunjukkan bahwa lebih tinggi Tingkat prokrastinasi dikaitkan dengan rendah *Self efficacy*, dan berkorelasi negatif dengan *Self esteem* ( $r = -0,29; 0$

<0,01), menunjukkan bahwa prokrastinasi yang lebih tinggi terkait dengan penurunan *Self esteem*. Selain itu, *Self efficacy* dan *Self esteem* berkorelasi positif ( $r = 0,37$ ;  $p < 0,01$ ), menunjukkan bahwa tingkat *Self esteem* yang lebih tinggi terkait dengan tingkat *Self efficacy* yang lebih tinggi.

*Self efficacy* merupakan salah satu aspek pengetahuan tentang diri atau *Self knowledge* yang berpengaruh dalam kehidupan manusia sehari-hari karena *Self efficacy* yang dimiliki ikut mempengaruhi individu dalam menentukan tindakan yang akan dilakukan untuk mencapai suatu tujuan. (Ghufron 2014). *Self efficacy* secara umum adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuan-kemampuan dalam mengatasi beranekaragam situasi yang muncul dalam hidupnya. *Self efficacy* berkaitan dengan keyakinan individu mengenai hal yang dapat dilakukan dengan kecakapan yang ia miliki seberapaapun besarnya. *Self efficacy* akan mempengaruhi beberapa aspek dari kognisi dan perilaku seseorang.

*Self efficacy* adalah hal penting bagi setiap orang untuk menghadapi suatu permasalahan yang harus dihadapi. *Self efficacy* sangat mempengaruhi kepercayaan diri, sedangkan kepercayaan diri adalah satu diantara aspek-aspek kepribadian yang penting dalam kehidupan manusia, yang terbentuk melalui proses belajar dalam interaksinya dengan lingkungan. Kepercayaan diri merupakan aspek kepribadian manusia yang berfungsi penting untuk mengaktualisasikan potensi yang dimilikinya. Tanpa adanya kepercayaan diri maka banyak masalah yang akan timbul. *Self efficacy* sangat penting dalam kehidupan manusia, karena *self efficacy* banyak menentukan dan mempengaruhi aspek-aspek kehidupan kita, diantaranya potensi menangani stressor, untuk

menghadapi lingkungan baru, serta mengatasi sebuah hambatan. *Self efficacy* merupakan salah satu potensi yang ada pada faktor kognitif manusia yang merupakan bagian dari penentu tindakan manusia selain lingkungan dan dorongan internal

*Self efficacy* juga akan menentukan seberapa besar usaha yang akan dilakukan dan berapa lama individu mampu bertahan dalam menghadapi tantangan atau hambatan yang muncul. Keyakinan diri akan kemampuan yang dimiliki akan berpengaruh pada kemampuan seseorang untuk mengatasi permasalahan-permasalahan yang sulit. Seorang individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan menghadapi berbagai permasalahan yang ada. Pada level dimensi, Bandura (Ghufron 2014) menyatakan semakin tinggi *self efficacy* seseorang, maka akan semakin mampu ia mengatasi berbagai permasalahan yang sulit

Bila menghadapi kesulitan, individu yang ragu-ragu tentang kemampuan diri akan mengurangi usaha dan mudah menyerah. Sedangkan individu yang mempunyai *Self efficacy* tinggi akan mengeluarkan usaha yang besar untuk mengatasi hambatan atau rintangan tersebut. Sehingga, dengan adanya *Self efficacy* yang tinggi dari mahasiswa, maka dimungkinkan tingkat prokratinasi akan rendah.

## **2.5 Hubungan Dukungan Sosial dengan Prokratinasi**

Penelitian yang dilakukan oleh Handayani dan Suharnan (2012) tentang “Hubungan dukungan sosial dan regulasi diri dengan prokratinasi dalam menyelesaikan skripsi” Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan

regulasi diri berkorelasi dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasil analisis data menggunakan teknik analisis regresi berganda diperoleh nilai  $p = 0.012 < 0.05$  dan nilai  $F = 4.630$  serta  $R^2$  sebesar 0.100 artinya terdapat hubungan dukungan sosial dan regulasi diri dengan prokrastinasi, sementara yang lain yakni regulasi diri juga berkorelasi dengan prokrastinasi akademik. dari sampel 86 mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.

Menurut Sarafino (2006) dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan orang lain atau kelompok kepada individu. Dukungan sosial dapat berasal dari berbagai sumber seperti pasangan hidup, keluarga, teman, rekan kerja, dan organisasi komunitas. Taylor (2009) mendefinisikan dukungan sosial sebagai informasi dari orang lain yang dicintai atau memberikan perhatiannya, berharga, dan merupakan bagian dari jaringan komunikasi serta saling memiliki kewajiban. (Hendrianur, 2015).

Terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi yaitu:

- 1) faktor internal yang meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu. Kondisi fisik ini misalnya kelelahan akan mempengaruhi prokrastinasi. Kondisi psikologis misalnya kurangnya motivasi dalam diri individu, sehingga mahasiswa malas atau tidak bersemangat untuk menyelesaikan tugas tugas.
- 2) faktor eksternal yang meliputi gaya asuh orang tua, kondisi lingkungan, dan dukungan sosial.

Menghadapi penyebab prokrastinasi akademik tersebut diperlukan dukungan sosial. Dukungan atau bantuan yang diberikan orang lain yang peduli dan menghargai individu lain melalui komunikasi dan hubungan sosial. Dukungan

sosial adalah tersedianya orang-orang yang mana kita dapat mempercayakan atau menyangankan diri: orang-orang yang membiarkan kita mengetahui bahwa mereka peduli, menghargai, dan mencintai kita serta rela membantu kita untuk memenuhi kebutuhan psikososial dan sumber kebutuhan kita (Levine, Basham & Sarason, 1983, dalam Solomon, 2004). Dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang disekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal, yaitu faktor yang ada dari luar diri individu. Faktor tersebut dapat memunculkan perilaku prokrastinasi maupun menjadi faktor kondusif yang akan menjadi katalisator sehingga perilaku prokrastinasi seseorang semakin meningkat dengan adanya pengaruh faktor tersebut. Dalam hal ini terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan perilaku prokrastinasi.

## **2.6 Hubungan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi**

Prokrastinasi berasal dari gabungan dua kata bahasa latin yaitu *procrastinus*, dengan awalan “*pro*” yang berarti *forward* atau meneruskan atau mendorong ke depan, dan akhiran “*crastinus*” yang berarti *belonging to tomorrow* atau milik hari esok. Jika digabungkan menjadi “*procrastinus*” yang mempunyai arti *forward it to tomorrow* (meneruskan hari esok) atau dengan kata lain berarti “saya akan melakukannya nanti”. Dari kedua kata tersebut dapat kita tarik

maknanya yang berarti *pro-crastinus* adalah suatu keputusan untuk menunda pekerjaan ke hari berikutnya.(Ghufron dan Rini 2014)

Ghufron (2014) mengatakan prokrastinasi dapat diartikan sebagai salah satu perilaku tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas. Prokrastinasi dapat dikatakan sebagai suatu penundaan atau kecenderungan menunda-nunda suatu pekerjaan. Namun prokrastinasi juga dapat dikatakan penghindaran tugas yang diakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas dan takut gagal dalam mengerjakan tugas.

Penundaan tugas dalam menyelesaikan tesis oleh pelaku prokrastinasi, salah satu konsekuensi yang kurang menyenangkan tersebut adalah tekanan psikologis yang dapat berasal dari diri individu tersebut. Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi adalah berupa keadaan fisik dan kondisi Psikologis individu. Kondisi psikologis individu misalnya efikasi diri yang dimiliki oleh individu tersebut (Ghufron, 2014).

Penelitian mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa telah cukup banyak dilakukan sebagai contoh penelitian yang dilakukan oleh Hajloo (2014) di *University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran*, tentang “*Relationships between Self-Efficacy, Self-Esteem and Procrastination in Undergraduate Psychology Students*” dari total 140 siswa yang ikut berkontribusi dalam penelitian ini, 132 siswa (83 perempuan dan 49 orang Laki-laki) yang menyelesaikan semua tes. Dengan hasil prokrastinasi berkorelasi negatif dengan *Self efficacy* ( $r = -0,32, P < 0,01$ ), menunjukkan bahwa lebih tinggi Tingkat prokrastinasi dikaitkan dengan

rendah *Self efficacy*, dan berkorelasi negatif dengan *Self esteem* ( $r = -0,29$ ;  $0 < 0,01$ ), menunjukkan bahwa prokrastinasi yang lebih tinggi terkait dengan penurunan *Self esteem*. Selain itu, *Self efficacy* dan *Self esteem* berkorelasi positif ( $r = 0,37$ ;  $p < 0,01$ ), menunjukkan bahwa tingkat *Self esteem* yang lebih tinggi terkait dengan tingkat *Self efficacy* yang lebih tinggi.

Penelitian yang dilakukan oleh Handayani dan Suharnan (2012) tentang “Hubungan dukungan sosial dan regulasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi” Hasil penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan regulasi diri berkorelasi dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasil analisis data menggunakan teknik analisis regresi berganda diperoleh nilai  $p = 0.012 < 0.05$  dan nilai  $F = 4.630$  serta  $R^2$  sebesar  $0.100$  artinya terdapat hubungan dukungan sosial dan regulasi diri dengan prokrastinasi, sementara yang lain yakni regulasi diri juga berkorelasi dengan prokrastinasi akademik. dari sampel 86 mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.

Bandura mendefinisikan bahwa *self efficacy* sebagai evaluasi seseorang mengenai kemampuan atau kompetensi dirinya untuk melakukan suatu tugas, mencapai tujuan dan mengatasi hambatan. Wood menjelaskan bahwa *self efficacy* mengacu pada keyakinan atau kemampun individu untuk menggerakkan motivasi, kemampuan kognitif dan tindakan yang diperlukan untuk memenuhi tuntutan situasi. Dengan efikasi diri tinggi membuat individu mampu mengurangi prokrastinasi.

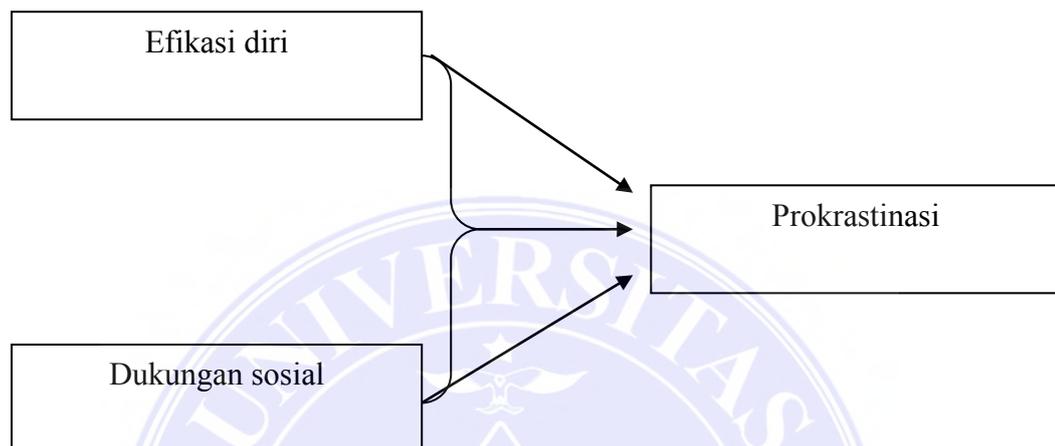
Menurut Millgram (1988) dalam bukunya Nur Ghufron (2014) *trait* kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan,

misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Kondisi ini misalnya besarnya motivasi yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, maka akan semakin rendah kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi. Dukungan sosial merupakan salah satu faktor pendukung dalam prokrastinasi, semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh akan meningkatkan motivasi yang dimiliki seseorang, maka akan semakin rendah kecenderungan perilaku prokrastinasi yang dilakukan.

Efikasi diri merupakan bagian dari faktor psikologis manusia. Dukungan sosial merupakan faktor eksternal. Menurut Ghufron faktor yang menyebabkan prokrastinasi adalah faktor internal dan faktor eksternal. Dengan semakin tinggi efikasi diri dan dukungan sosial maka semakin rendah gejala prokrastinasinya.

## 2.7 Kerangka Konseptual

Dapat dijelaskan bahwa hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi pada bagan sebagai berikut :



Gambar 1. Kerangka konseptual

Berdasarkan kerangka konseptual maka dapat dikemukakan bahwa ada hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara, ada hubungan dukungan sosial dengan prokrastinasi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara dan ada hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara

## 2.8 Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, maka diajukan hipotesa penelitian, yaitu :

- 2.8.1. Ada hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
- 2.8.2. Ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara
- 2.8.3. Ada hubungan negatif antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara



## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1. Desain Penelitian**

Desain penelitian kuantitatif korelasional merupakan gambaran hubungan konseptual antar variabel, sebagai pemandu pembahasan dan penafsiran prosedur atau tahapan penelitian. Penelitian ini diklasifikasikan sebagai penelitian korelasional, yaitu suatu metode untuk menjelaskan hubungan antar variabel-variabel tersebut (Zikmund: 1997). Dalam hal ini Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utaramelalui pengujian hipotesis.

#### **3.2. Tempat dan Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilakukan Universitas Islam Negeri Sumatera Utara yang beralamat di Jl. Wiliem Iskandar Medan. Penelitian ini dilakukan pada November 2017.

#### **3.3. Identifikasi Variabel**

Variabel penelitin menurut Sugiyono (2010) adalah suatu atribut atau sifat dari orang, obyek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulannya.

Berdasarkan hubungan antar variabel, maka dalam penelitian ini yang menjadi variabel penelitian adalah :

1. Variabel Terikat (Y) : Prokrastinasi Akademik
2. Variabel Bebas (X1) : Efikasi Diri
3. Variabel Bebas (X2) : Dukungan Sosial

### **3.4. Definisi Operasional**

Definisi operasional variabel bertujuan untuk mengarahkan variabel yang digunakan dalam penelitian agar sesuai dengan metode pengukuran yang telah dipersiapkan.

Adapun definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Efikasi Diri

Efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengatasi masalah yang terjadi dalam hidupnya.

2. Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah dukungan atau bantuan yang diberikan individu lain yang peduli dan menghargai individu lain melalui komunikasi dan hubungan sosial.

3. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan menunda pada bidang akademik yaitu dalam menyelesaikan tugas-tugas pembelajaran, dalam menghadapi ujian, dalam menyusun proposal, dan menyusun tesis.

### **3.5. Populasi dan Sampel Penelitian**

1. Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek/subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2010). Populasi adalah keseluruhan objek penelitian sedangkan sampel adalah bagian dari jumlah dan

karakteristik yang dimiliki dan oleh populasi tersebut (Sugiyono, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara angkatan 2014 yang melakukan prokrastinasi berjumlah 92 orang. Data tentang populasi ini diperoleh dari badan administrasi Universitas Islam Negeri Sumatera Utara.

## 2. Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik total sampling yaitu seluruh populasi yang telah di *screening* dijadikan sampel

### 3.6. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data ialah teknik atau cara-cara yang dapat digunakan oleh peneliti untuk pengumpulan data. Metode (cara atau teknik) menunjuk suatu kata yang abstrak dan tidak diwujudkan dalam benda, tetapi hanya dapat dilihat penggunaannya melalui: skala, wawancara, pengamatan, ujian (tes), dokumentasi dan lainnya (Arikunto, 2010).

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan skala. Metode skala dalam penelitian ini digunakan untuk memperoleh data deskriptif guna menguji hipotesis. Untuk memperoleh data tersebut digunakan skala yang bersifat tertutup, yaitu pertanyaan yang dibuat sedemikian rupa hingga responden dibatasi dalam memberi jawaban kepada beberapa alternatif saja atau kepada satu jawaban saja (Azwar, 2010). Skala pada penelitian ini menggunakan skala pengukuran efikasi diri, skala pengukuran dukungan sosial, dan skala prokrastinasi.

Adapun kisi-kisi dari variabel yang diteliti dapat dilihat pada tabel di bawah ini

Tabel 3.1. Kisi-kisi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi					
No	Variabel	Indikator	Deskriptor	No Item	
				<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
1	Prokrastinasi	1. Unsur penundaan	Kecenderungan tidak segera memulai untuk mengerjakan tugas hingga selesai.	1,2,4,5,6,	3,7,8,9
		2. Akibat-akibat penundaan	Keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas	10,11,12,13,14,17	15,16,22,23
		3. Persepsi tentang tugas	Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai tugas yang penting untuk dikerjakan	18,20,	19,21
		4. Keadaan emosional yang tidak menyenangkan	Merasakan perasaan cemas, bersalah, marah dan panik.	24,27,29,31	25,26,28,30

Tabel 2. Kisi-kisi Efikasi Diri

Efikasi diri					
No	Variabel	Indikator	Deskriptor	No Item	
				<i>Favorable</i>	<i>unfavorable</i>
1.	Efikasi diri	1.Tingkat ( <i>level</i> )	Berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya	4, 5, 6, 9	1, 7, 17
		2. Kekuatan ( <i>strength</i> )	Berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya.	10, 11, 15, 16	12, 13, 14
		3.Generalisasi ( <i>geneality</i> )	Berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya.	18,19, 20	2, 3, 8

Tabel 3. Kisi-kisi Dukungan Sosial

Dukungan Sosial					
No	Variabel	Indikator	Deskriptor	Item	
				<i>Favorable</i>	<i>unfavorable</i>
1.	Dukungan sosial	1. Dukungan emosional	Mencakup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan.	1,2,5,8	3,4,6,7
		2. Dukungan penghargaan	Terjadi lewat ungkapan hormat atau penghargaan positif untuk orang itu.	9, 10, 11,15,	12,13,14, 28
		3. Dukungan instrumental	Mencakup bantuan langsung pada orangbersangkuta n sesuai dengan yang dibutuhkan.	16,17,29	18,19,20
		4. Dukungan informatif	Mencakup nasehat, petunjuk, saran-saran, atau umpan balik mengenai orang tersebut bertindak.	21,22,23,30	24,25,26,27

Ketiga skala pengukuran tersebut menggunakan metode *Likerts Summated Ratings (LSR)*, dengan alternatif pilihan satu sampai dengan empat jawaban pertanyaan yang menghendaki jawaban positif dengan ketentuan sebagai berikut:

Nilai 4 : Untuk jawaban sangat setuju, artinya responden sangat setuju dengan Pertanyaan karena sangat sesuai dengan keadaan yang dirasakan oleh responden.

Nilai 3: Untuk jawaban setuju, artinya pertanyaan dianggap sesuai dengan keadaan yang dirasakan oleh responden. Nilai 2: Untuk jawaban tidak setuju, artinya responden tidak setuju dengan pertanyaan karena tidak sesuai dengan apa yang dirasakan oleh responden. Nilai 1: Untuk jawaban sangat tidak setuju, artinya pertanyaan yang sangat tidak sesuai dengan keadaan yang dirasakan oleh responden.

Sebaliknya untuk pertanyaan negatif maka: Nilai 4: Untuk jawaban sangat tidak setuju, artinya responden sangat tidak setuju dengan pertanyaan kerana tidak sesuai dengan yang dirasakan oleh responden. Nilai 3: Untuk jawaban tidak setuju, artinya pertanyaan dianggap tidak sesuai dengan keadaan yang dirasakan oleh responden. Nilai 2: Untuk jawaban setuju, artinya responden setuju dengan pertanyaan karena sesuai dengan apa yang dirasakan oleh responden. Nilai 1: Untuk jawaban sangat setuju, artinya pertanyaan yang sangat sesuai dengan keadaan yang dirasakan oleh responden.

### **3.7. Uji Coba Instrumen**

Setelah selesai menyusun tes dan penentuan skor, maka langkah selanjutnya adalah uji coba instrumen. Sebelum instrumen skala digunakan untuk

menjaring data di lapangan, maka instrumen perlu di uji terlebih dahulu sehingga masing-masing perubahan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Uji coba instrumen skala dilakukan dalam 2 tahap yaitu :

1. Uji Validitas dan Reliabilitas

a. Uji Validitas

Untuk menguji validitas instrumen, digunakan rumus Korelasi Product

Moment yang dikutip dari Arikunto (2010) yaitu :

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{\{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\} \{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$	=	Koefisien korelasi masing-masing butir dan total butir
$\Sigma X$	=	Jumlah skor distribusi masing-masing butir
$\Sigma Y$	=	Jumlah skor distribusi total butir
$\Sigma XY$	=	Jumlah perkalian skor masing-masing butir dan total butir
$\Sigma X^2$	=	Jumlah kuadrat skor masing-masing butir
$\Sigma Y^2$	=	Jumlah kuadrat skor total butir
$N$	=	Jumlah Sampel

Butir pertanyaan dinyatakan valid apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  pada taraf signifikan 95 % ( $\alpha = 0,05$ ).

b. Uji Reliabilitas

Untuk menguji reliabilitas instrumen skala dihitung dengan menggunakan rumus Alpha yang diuraikan Arikunto (2010) :

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{(k-1)} \right] \left[ 1 - \frac{\Sigma \sigma_b^2}{\Sigma \sigma_t^2} \right]$$

Keterangan :

- $r_{11}$  = Reliabilitas Instrumen  
 $k$  = Banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal  
 $\Sigma\sigma_b^2$  = Jumlah Varians butir  
 $\Sigma\sigma_i^2$  = Jumlah Varians total

Untuk mencari varians butir digunakan rumus di bawah ini yang di uraikan

Arikunto (2010):

$$\sigma_b^2 = \frac{\Sigma X^2 - \frac{(\Sigma X)^2}{n}}{n}$$

Dimana :

- $X$  = Skor butir skala ke-1  
 $X_i$  = Skor total  
 $n$  = Jumlah sample

Untuk mencari varians total digunakan rumus di bawah ini yang di uraikan

Arikunto (2010) :

$$\sigma_i^2 = \frac{\Sigma Y^2 - \frac{(\Sigma Y)^2}{n}}{n}$$

Pernyataan dinyatakan Reliabel apabila  $r_{hitung} > r_{tabel}$  pada taraf signifikan 95 % ( $\alpha = 0,05$ ).

### 3.8. Metode Analisis Data

Metode analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian yaitu hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara digunakan analisis korelasi

berganda dan analisis regresi berganda. Penggunaan analisis regresi berganda akan menunjukkan variabel yang dominan dalam mempengaruhi variabel terikat dan mengetahui sumbangan efektif dari masing-masing variabel.

Rumus Korelasi Berganda yang di uraikan Arikunto (2010) adalah sebagai berikut :

$$R_{y.x_1x_2} = \sqrt{\frac{r_{yx_1}^2 + r_{yx_2}^2 - 2r_{yx_1}r_{yx_2}r_{x_1x_2}}{1 - r_{x_1x_2}^2}}$$

Di mana:

$R_{y.x_1x_2}$  = korelasi antara variabel  $X_1$  dengan  $X_2$  secara bersama-sama dengan variabel Y.

$r_{yx_1}$  = korelasi *Product Moment* antara  $X_1$  dengan Y.

$r_{yx_2}$  = korelasi *Product Moment* antara  $X_2$  dengan Y.

$r_{x_1x_2}$  = korelasi *Product Moment* antara  $X_1$  dengan  $X_2$ .

Rumus Regresi Berganda adalah sebagai berikut :

$$Y = a + b_1X_1 + b_2X_2$$

Dimana :

Y : Prokrastinasi Akademik

X1 : Efikasi Diri

X2 : Dukungan Sosial

a : besarnya nilai Y jika  $X_1$  dan  $X_2 = 0$

b1 : besarnya pengaruh  $X_1$  terhadap Y dengan asumsi  $X_2$  tetap

b2 : besarnya pengaruh  $X_2$  terhadap Y dengan asumsi  $X_1$  tetap

### 3.9. Uji Prasyarat Analisis

#### a. Uji normalitas

Uji normalitas adalah untuk melihat apakah data yang dimiliki berdistribusi normal atau tidak. Data dikatakan normal apabila hasil data yang

dicapai tidak kelihatan terlalu tinggi atau terlalu rendah tetapi bisa dilihat nilai tertinggi, terendah dan rata-ratanya. Nilai dari data yang terlalu tinggi akan kelihatan tidak normal. Begitu pula nilai data yang terlalu rendah juga mengakibatkan distribusinya tidak normal. Data yang normal apabila nilai yang paling banyak adalah nilai rata-ratanya. Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan histogram.

#### b. Uji Linieritas

Uji linieritas dimaksudkan untuk mengetahui data yang diperoleh linier atau tidak. Linieritas dapat diartikan sebagai garis lurus, yang bias memiliki nilai positif ataupun negatif. Suatu linieritas regresi dikatakan positif apabila setiap kenaikan variabel bebas (X) selalu diikuti dengan kenaikan variabel terikat (Y), sehingga garisnya bergerak dari kiri bawah ke kanan atas. Sebaliknya jika kenaikan variabel bebas (X) diikuti dengan penurunan variabel terikat (Y), maka linieritasnya dikatakan negatif, dengan garisnya bergerak dari kiri atas ke kanan bawah. Apabila variabel memiliki hubungan satu sama lain maka akan terbentuk satu garis yang disebut garis regresi. Jika garis regresi membentuk satu garis lurus, maka garis tersebut dinamakan fungsi linier. Namun kalau tidak membentuk garis lurus, garis regresinya dinamakan fungsi kurve linier.

Rumus uji linieritas yang diuraikan Arikunto (2010) adalah sebagai berikut :

$$F_{hitung} = \frac{RJK_{TC}}{RJK_F}$$

Kriteria keputusan :

Jika  $F_{hitung} > F_{table}$  maka  $H_0$  diterima, berarti persamaannya linier.

Jika  $F_{hitung} < F_{table}$  maka  $H_0$  ditolak, berarti persamaannya tidak linier.

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis penelitian yang telah dilakukan, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Dengan  $R = 0,250$ ,  $R^2 = 0,063$  dan  $p = 0,016$ . Dengan demikian efikasi diri mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 6,3%.
2. Ada hubungan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Dengan  $R = 0,223$ ,  $R^2 = 0,050$  dan  $p = 0,033$ . Dengan demikian dukungan sosial mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 5,0%.
3. Ada hubungan negatif efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Negeri Sumatera Utara. Artinya apabila efikasi diri dan dukungan sosial tinggi maka prokrastinasi akademik rendah. Apabila efikasi diri dan dukungan sosial rendah maka prokrastinasi akademik semakin tinggi. Dengan  $R = 0,320$ ,  $R^2 = 0,102$  dan  $p = 0,008$ . Dengan demikian efikasi diri dan dukungan sosial mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 10,2%.

## 5.2 Saran

Saran yang diusulkan dari hasil penelitian diuraikan sebagai berikut:

1. Kepada mahasiswa diharapkan mengikuti pelatihan untuk meningkatkan efikasi diri dan dukungan sosial agar tidak melakukan prokrastinasi akademik.
2. Kepada dosen diharapkan memahami kondisi mahasiswa memotivasi mahasiswa dengan mempermudah komunikasi seperti membuat group WhatsApp untuk berbagi informasi dan mempermudah melakukan tanya jawab bila ada kendala seputar permasalahan akademik agar mencegah terjadiya prokrastinasi akademik
3. Universitas Islam Negeri Sumatera Utara mengadakan pelatihan untuk mendukung mahasiswa dalam meningkatkan efikasi diri dan dukungan sosial agar mahasiswanya tidak melakukan prokrastinasi dan lulus tepat waktu
4. Kepada peneliti selanjutnya dapat menguji variabel lain, seperti: kondisi fisik individu, pola asuh orang tua, kondisi lingkungan yang *lenient*, manajemen waktu, perasaan takut gagal (*fear of failure*), cemas (*anxiety*), memiliki standar yang terlalu tinggi (*perfectionism*), menganggap tugas adalah suatu hal yang tidak menyenangkan, yang mempengaruhi prokrastinasi akademik

## DAFTAR PUSTAKA

- Akinsola, M.K. (2007) Correlates of Academic Procrastination and Mathematics Achievement of University Undergraduate Students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education University of Botswana, Faculty of Education, Department of Primary Education, P/Bag 00702*
- Arikunto, S, (2010). *Prosedur Penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Aziz,R. (2015). Model perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa pascasarjana . *Journal of Islamic Education ISSN: 2084-5902 Vol.1, No. 2, Edisi Januari-Agustus 2015*
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy The Exercise of Control*. New York : W. H. Freeman and
- Cobb, S. (1976). *Social Support as a Moderator of Life Stress*. Psychosomatic Medicine. Brown University.
- Company. Calhoun, JF & Acocella, J.R. 1995. *Psychology of Adjustment and Human Relationship*. New York : Mc Graw Hill, Inc
- Carducci, B. J. 2009. *The Psychology of personality: Viewpoints, research, and application*. New Jersey: John Wiley & Sons
- Dariyo. (2007). *Psikologi Perkembangan*. Bandung : PT.Refika Aditama.
- Duru, E., & Balkis, M. (2017). Procrastination, self-esteem, academic performance, and well-being: A moderated mediation model. *International Journal of Educational Psychology*, 6(2), 97-119. doi: 10.17583/ijep.2017.2584
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & McCown , W.G. (1995) *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Ghufron, M & Rini,R. (2014) *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruzz media
- Hadi, Sutrisno. (2000). *Metodologi Penelitian*, Yogyakarta: Andi Yogyakarta.
- Handayani, S.R.I & Suharnan (2012), Konsep diri, stress, dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 114-121
- Hendrianur (2015). Hubungan dukungan sosial dan regulasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi. *eJournal Psikologi*, Volume 3, Nomor 2,

- Hidayat Wahyu. (2012) *Metodologi penelitian*. Jakarta : Rineka Cipta.
- Kholid, M.K.A. (2015) Hubungan antara dukungan sosial dengan self efficacy mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Jogjakarta: UIN Sunan Kalijaga
- Knaus, E. 2010. *End procrastination now*. New York : Mc Graw Hill, Inc
- LAbate L. (2012). Mental Illnesses - Evaluation, Treatments and Implications. *Wayne State University, USA. InTech*
- Lowinger, R. J., Kuo, B. C.H., Song, H.-A., Mahadevan, L., Kim, E., Liao, K. Y.-H., Chang, C. Y., Kwon, K.-A., & Han, S. (2016). Predictors of Academic Procrastination in Asian International College Students. *Journal of Student Affairs Research and Practice, 53(1), 90–104. ISSN: 1949-6*
- Michael Dimatteo, 2004, *Social Support and Patient Adherence to Medical*
- Myers, David G. (2012). *Psikologi Sosial* . Jakarta: Salemba Humanika.
- Nader Hajloo(2014), Relationships between Self-Efficacy, Self-Esteem and Procrastination in Undergraduate Psychology Students Department of Psychology, *University of Mohaghegh Ardabili, Ardabil, Iran*.
- Norman A.Milgram (1988), The procrastination of everyday life.*Journal of Research in Personality Volume 22, Issue 2, June 1988, Pages 197-212*
- Rakhmat, J. (2011) *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya
- Sarwono. S.W. (2014) *Teori-teori psikologi sosial*. Jakarta: Rajagrafindo persada
- Solomon, L. J.; Rothblum, E. D. (1984). "Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioural Correlates". American Psychological Association
- Soloman, P. (2004). Peer support/peer provided services underlying processes, benefits and critical ingredients. *Psychiatric Rehabilitation Journal, 27(4), 392-401*.
- Steel , P.(2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *American Psychological Association, Vol. 133, No. 1, 65–94 0033-2909/07/\$12.00 DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65*
- Sugiyono, (2010). *Statistik Untuk Penelitian*. Jawa Barat: IKAPI.
- Suryabrata,S. (2014) *Psikologi Kepribadian*. Jakarta: Rajagrafindo persada

Taylor, S.E. (2009). *Health Psychology* 7th ed. New York: *McGraw-Hill Company, Inc.*

Vargas, M. A. P .(2017). Academic Procrastination: The Case of Mexican Researchers in Psychology. *American Journal of Education and Learning*, 2(2): 103-120.

