

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA PRODI BKPI
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN SU**

TESIS

OLEH

**ALI PERNANTIAN PANE
201804025**



**PROGRAM STUDI MAGISTER FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2022**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 17/7/23

Access From (repository.uma.ac.id)17/7/23

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA PRODI BKPI
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN SU**

TESIS

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Magister Psikologi
Pada Program Pasca Sarjana Universitas Medan Area



**OLEH
ALI PERNANTIAN PANE
201804025**

**PROGRAM STUDI MAGISTER FAKULTAS PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2022**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 17/7/23

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)17/7/23

**UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
MAGISTER PSIKOLOGI**

HALAMAN PERSETUJUAN

**Judul : HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK MAHASISWA PRODI BKPI
FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN KEGURUAN UIN SU**

**Nama : ALI PERNANTIAN PANE
NPM : 201804025**

Menyetujui :

Pembimbing I



Hasanuddin Ph.D

Pembimbing II



Prof. Dr. Lahmuddin Lubis, M.Ed

**Ketua Program Studi
Magister Psikologi**



Dr. Rahmi Lubis, M.Psi. Psikolog

**Direktur
Pascasarjana**



Prof. Dr. Ir. Retna Astuti, K. M.S

**UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
MAGISTER PSIKOLOGI**

HALAMAN PENGESAHAN

**Tesis ini dipertahankan di depan Panitia Penguji Tesis
Program Pascasarjana Magister Psikologi
Universitas Medan Area**

**Pada Hari : Sabtu
Tanggal : 06 Mei 2023
Tempat : Pascasarjana Magister Psikologi Universitas Medan Area**

PANITIA PENGUJI

**Ketua : Dr. Rahmi Lubis, M.Psi. Psikolog
Sekretaris : Dr. Khairina Siregar, M.Psi
Anggota I : Hasanuddin Ph.D
Anggota II : Prof. Dr. Lahmuddin Lubis, M.Ed
Penguji Tamu : Dr. Nefi Damayanti, M.Si**

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjajaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Medan, Mei 2023



(Ali Pernantian Pane)

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ali Pernantian Pane
NPM : 211804057
Program Studi : Magister Psikologi
Fakultas : Pascasarjana
Jenis Karya : Tesis


Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**HUBUNGAN EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
PROKRASINASI AKADEMIK MAHASISWA PRODI BIMBINGAN
KONSELING PENDIDIKAN ISLAM FAKULTAS ILMU TARBIYAH DAN
KEGURUAN UIN SU**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan hak Bebas Royalti Noneklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan Tesis saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan
Pada Tanggal : Mei 2023
Yang Menyatakan,


ALI PERNANTIAN PANE

ABSTRAK

Ali Prnantian Pane : Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Prodi Bkpi Fakultas Ilmu Tarbiyah Dan Keguruan UIN SU Medan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik Mahasiswa Prodi BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Prodi BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU Medan sebanyak 90 Mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan penggunaan metode skala sebagai alat pengumpulan data yaitu skala efikasi diri, skala dukungan sosial dan skala prokrastinasi. Hasil penelitian ini adalah (1) variabel independen penelitian ini yaitu efikasi diri (*self efficacy*) berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependennya yaitu prokrastinasi. Hal ini ditunjukkan dengan tingkat signifikansi lebih kecil dari 0,05. (2) variabel independen penelitian ini yaitu dukungan sosial berpengaruh secara signifikan terhadap variabel dependennya yaitu prokrastinasi. Hal ini ditunjukkan dengan tingkat signifikansi lebih kecil dari 0,05. (3) berdasarkan uji koefisiensi determinasi diperoleh nilai 0,449 atau 44,9% sehingga dapat dijelaskan bahwa variabel independen efikasi diri (*efficacy diri*), dan dukungan sosial berpengaruh terhadap variabel dependen yaitu prokrastinasi sebesar 44,9% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci: Efikasi Diri (*efficacy diri*), Dukunga Sosial, Prokrstnasi Akademik.

ABSTRACT

Ali Prantian Pane: The Relationship of Self-Efficacy and Social Support with Academic Procrastination of Students of the BKPI Department of the Faculty of Tarbiyah and Teacher Training UIN SU Medan.

This study aims to determine the relationship between self-efficacy and social support with academic procrastination of students of the BKPI Department, Faculty of Tarbiyah and Teacher Training at UIN SU Medan. The samples used in this study were students of the BKPI Department, Faculty of Tarbiyah and Teacher Training at UIN SU as many as 90 students. This study uses a quantitative method with the use of the scale method as a data collection tool, namely the self-efficacy scale, social support scale and procrastination scale. The results of this study are (1) the independent variable of this study, namely self-efficacy has a significant effect on the dependent variable, namely procrastination. This is indicated by a significance level less than 0.05. (2) the independent variable of this study, namely social support has a significant effect on the dependent variable, namely procrastination. This is indicated by a significance level less than 0.05. (3) based on the coefficient of determination test obtained a value of 0.449 or 44.9% so that it can be explained that the independent variable self-efficacy, and social support affects the dependent variable, namely procrastination by 44.9% and the rest is influenced by other variables that are not investigated in this study.

Keywords: Self-Efficacy, Social Support, Academic Procrastination

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikumWarrahmatullahi Wabarakatuh

Puji dan syukur Alhamdulillah peneliti ucapkan atas kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, kesabaran dan kemudahan serta kelancaran bagi peneliti sehingga dapat menyelesaikan tesis yang berjudul “Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Prodi BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU Medan” dan mampu bertahan pada setiap kendala dan cobaan yang dihadapi sampai dengan selesai.

Peneliti menyadari bahwa keberhasilan dalam menyelesaikan tesis ini tidak terlepas dari bimbingan, bantuan dan kerjasama yang baik dari berbagai pihak. Oleh karena itu, sudah sepantasnya dengan segala kerendahan hati peneliti mengucapkan terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Yayasan Bapak H.Agus Salim Universitas Medan Area tempat peneliti menimba ilmu.
2. Bapak Drs. M. Erwin Siregar, MBA selaku Yayasan Pendidikan Haji Agus Salim.
3. Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc. Selaku Rektor Universitas Medan Area.
4. Ibu Prof. Dr. Ir. Retna Astuti K., M.S selaku Direktur Program Pascasarjana.
5. Ayahanda H.Lagut Pane dan ibudan Hj. Fatimah Ritonga yang selalu mendukung dalam pendidikan yang telah memberikan dukungan dan kasih sayang dengan penuh kesabaran, pengertian serta do'a yang tulus selama peneliti menuntut ilmu.
6. Ibu Dr. Hj. Risdyah Fadillah, S.Psi, M.Psi, Psikolog selaku Ketua Program Studi Magister Psikologi.
7. Bapak Hasanuddin Ph.D selaku pembimbing I tesis yang telah banyak memberikan arahan, saran dan juga bimbingan dalam menyelesaikan penelitian tesis ini.
8. Bapak Prof. Dr. Lahmuddin Lubis, M.Ed selaku pembimbing II tesis yang telah banyak memberikan arahan, saran dan juga bimbingan dalam menyelesaikan penelitian tesis ini.

9. Ibu Dr. Rahmi Lubis, M.Psi. Psikolog sebagai ketua sidang yang sudah berkenan hadir dalam sidang meja hijau.
10. Seluruh staf bagian tata usaha dan dosen Pascasarjana Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah membantu dan memberikan bekal ilmu kepada peneliti demi kelancaran hingga selesainya tesis ini.
11. Kepada Prodi BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU Medan yang sudah memberikan izin saya untuk melakukan penelitian di sekolah tersebut.
12. Kepada keluarga saya, Guslamin Pane, Lukman Pane, Yusup Pane, Awal Pane, Muhammad Azan Ritonga dan Sofia Siregar dan untuk adik – adik saya Siddik Pane, dan Asri Fadilla Pane yang sudah selalu mendukung saya dan membantu saya dalam menyelesaikan tesis ini dan saudara sepupu saya yang telah banyak membantu dalam pengerjaan tesis saya.
13. Seluruh teman–teman seperjuangan di program Magister Psikologi pendidikan dan Psikologi Industri Organisasi yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu stambuk 2020 yang telah banyak memberikan semangat dan bantuannya kepada penulis dalam rangka penyelesaian tesis ini.
14. Terima kasih kepada seluruh sanak keluarga dan semua pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu, yang telah memberikan semangat dan bantuannya kepada penulis dalam rangka penyelesain tesis ini.

Peneliti menyadari bahwa tesis ini masih jauh dari kesempurnaan, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari semua pihak yang mana nantinya sebagai masukan bagi peneliti. Akhir kata penelit mengucapkan terima kasih bagi setiap pembaca dan berharap supaya tesis ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Medan, 2023
Peneliti

ALI PERNANTIAN PANE
NIM. 201804025

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xii
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	12
2.1.1 Definisi Prokrastinasi	12
2.1.2 Faktor-faktor Prokrastinasi	13
2.1.3 Aspek-aspek Prokrastinasi.....	16
2.2 Efikasi Diri	18
2.2.1 Definisi Efikasi Diri.....	18
2.2.2 Faktor-faktor Efikasi Diri	19
2.2.3 Aspek-aspek Efikasi Diri.....	21
2.3 Dukungan Sosial.....	24
2.3.1 Definisi Dukungan Sosial.....	24
2.3.2 Faktor-faktor Dukungan Sosial	25

2.3.3 Aspek-aspek Dukungan Sosial	27
2.4 Hubungan Prokrastinasi dengan Efikasi Diri	29
2.5 Hubungan Prokrastinasi dengan Dukungan Sosial.....	35
2.6 Hubungan Prokrastinasi dengan Efikasi Diri dan Dukungan Sosial.....	38
2.7 Kerangka Konseptual	40
2.8 Hipotesis	41

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian	42
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	42
3.3 Identifikasi Variabel	42
3.4 Definisi Operasional Variabel	43
3.5 Teknik Pengambilan Informan	44
3.6 Teknik Pengumpulan Data	45
3.7 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	47
3.7.1 Validitas Alat Ukur	47
3.7.2 Reliabilitas Alat Ukur.....	48
3.8 Prosedur Penelitian	49
3.8.1 Tahap Persiapan Penelitian (pra-lapangan).....	49
3.8.2 Tahap Pelaksanaan Penelitian.....	50
3.9 Teknik Analisis Data	51

BAB IV HASIL PENELITIAN

4.1 Orientasi Kacah	54
4.2 Persiapan Penelitian.....	57
4.3 Pembahasan	69
4.3.1 Hubungan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik	69
4.3.2 Hubungan Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik	71
4.3.3 Hubungan Efikasi Diri, Dukungan Sosial Dan Prokrastinasi Akademik.....	73

BAB IV PENUTUP

5.1 Kesimpulan 74

5.2 Saran 75

DAFTAR PUSTAKA 76



DAFTAR TABEL

Tabel 4. 1Pemberian Skor Angket efikasi diri (<i>Self Efficacy</i>)	57
Tabel 4. 2 Distribusi Penyebaran Butir Pernyataan Slaka Efiksi Diri (<i>Self Effica</i>	58
Tabel 4. 3Pemberian Skor Angket Dukungan Sosial.....	59
Tabel 4. 4Kisi-Kisi Instrumen Dukungan Sosial Orangtua	60
Tabel 4. 5 Pemberian Skor Angket Prokrastinasi	61
Tabel 4. 6 Kisi-Kisi Instrumen Prokrastinasi.....	61
Tabel 4. 7 Uji Normalitas Menggunakan Uji Kolmogorov-Smirnov	64
Tabel 4. 8 Uji Linieritas	65
Tabel 4. 9 Uji t	65
Tabel 4. 10 Uji F	65
Tabel 4. 11 Uji Koefisien Determinasi (R^2).....	67
Tabel 4. 12 Uji Metode Analisis Linier Berganda	68

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan kelompok generasi muda yang sedang belajar atau sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Aktivitas dan tugas mahasiswa sebagai seorang peserta didik adalah belajar yaitu belajar ilmu pengetahuan, berorganisasi, bermasyarakat serta belajar menjadi pemimpin untuk mencapai kesuksesan dalam hidupnya. Menurut As'ari (2007:14) mahasiswa sering disebut sebagai kelompok cendekiawan dan golongan intelektual yang memegang beban berat di pundak untuk menentukan nasib masa depan bangsa

Mahasiswa dengan kapasitasnya yang lebih tinggi diharapkan mampu memahami konsep, dapat memetakan permasalahan dan memilih solusi yang terbaik untuk permasalahan tersebut. Namun, berbagai permasalahan bisa saja timbul dalam diri seorang mahasiswa dalam pelaksanaan aktivitas akademiknya, banyaknya kegiatan yang harus dikerjakan dan dilaksanakan, banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi, manajemen waktu yang tidak bagus, dan tugas kuliah menumpuk. Kondisi seperti ini menurut Sarafino (2006:61) diprediksi dapat memicu stres pada mahasiswa apabila dia tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut.

Memasuki era globalisasi manusia dituntut untuk dapat menggunakan waktu dengan efektif sehingga efisiensi waktu menjadi sangat penting, namun sampai saat ini masih banyak dijumpai mahasiswa ketidak siapan dalam melaksanakan tuntutan tersebut. Mengulur waktu dan melakukan penundaan terhadap tugas dan

kewajiban adalah salah satu ketidak siapan yang masih sering terjadi sekarang di dalam dunia pendidikan, banyak dijumpai di kalangan mahasiswa yang kerap menunda tugas yang seharusnya mereka kerjakan dengan berbagai alasan. Imbasnya banya nilai yang tidak sesuai harapan atau banyak tugas yang tidak terselesaikan dengan tepat waktu.

Hal diatas merupakan suatu bentuk penundaan akademik yang mengarah kepada perilaku prokrastinasi akademik. Indikasi penundaan akademik biasanya berpengaruh pada nilai mahasiswa atau sampai penundaan pengerjaan tugas akhir di perkuliahan.

Solomo dan Rothblum (dalam Tuckman, 2002) mengemukakan bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta terlambat dalam kehadiran kesekolah.

Banyak peristiwa prokrastinasi di kalangan mahasiswa yang berdampak pada berbagai hal. Saat mereka mendapatkan tugas dari dosen kebanyakan dari pada mahasiswa menunda –menunda untuk mengerjakannya karena tugas tersebut masih lama dikumpulkan. Biasanya mahasiswa seperti itu akan mengerjakan satu hari sebelum dikumpulkan bahkan samapai tidak mengerjakan tugas yang diberikan. Tugas yang dikumpulkan pun tidak maksimal karena mereka mengerjakan tugas dengan tergesa – gesa.

Penelitian di Amerika Utara menggambarkan keadaan pendidikan yaitu, kira –kira 70% pelajar memunculkan prokrastinasi. Konsekuensi negative dari

prokrastinasi ini seperti yang kurang, mutu kehidupan individu berkurang, pengaruh negative dan menurunnya prestasi (Ferrari dalam Ahmaini, 2010).

Kendati menunda tugas merupakan hal yang dianggap wajar dan sering dilakukan oleh banyak orang, akan tetapi perilaku menunda-nunda dalam pekerjaan mempunyai dampak yang cukup serius antara lain mampu menurunkan tingkat produktifitas seseorang dan lebih lanjut kemudian merusak mental dan etos kerja seseorang. Prokrastinasi juga akan mengakibatkan rendahnya kualitas sumber daya manusia itu sendiri.

Prokrastinasi tidak lebih dari sekedar kecenderungan, melainkan suatu respon tetap dalam mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai dan dipandang bisa diselesaikan dengan baik. Prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat saat terakhir. Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik.

Kecenderungan menunda menyelesaikan tugas kemudian melakukan kegiatan lain hingga tugas tidak selesai disebut juga dengan prokrastinasi, tapi tidak semua kegiatan penundaan bisa disebut prokrastinasi. Steel (2010) menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku penundaan dalam mengerjakan atau menyelesaikan pekerjaan yang dilakukan secara sengaja untuk menghindari kesulitan. Menurut Ferrari dan Díaz-morales (2007) prokrastinasi ialah perilaku penundaan yang berdampak pada hasil penyelesaian tugas yang tidak maksimal, serta banyak waktu terbuang sia-sia.

Dampak dari prokrastinasi dapat memberikan pengaruh yang kurang baik, menurut Rakes dan Dunn (2010) kualitas dan kuantitas karya mahasiswa sangat dipengaruhi oleh perilaku prokrastinasi. Sementara Cao (2012) mengatakan prokrastinasi memberikan dampak negatif pada prestasi akademik, kesejahteraan subjektif serta rendahnya kepuasan hidup. Perilaku penundaan sangat merugikan dan dapat menghalangi keberhasilan serta pencapaian tujuan seseorang (Ferrari, J.R., & McCown, 1994).

Burka dan Yuen (2017) mengatakan secara garis besar terdapat dua faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi yakni faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal merupakan kondisi psikologis berupa kepribadian yang mempengaruhi prokrastinasi diantaranya harga diri, kesempurnaan, pemantauan diri dan efikasi diri. Sedangkan faktor eksternal yaitu faktor-faktor diluar individu berupa dukungan sosial berupa pengasuhan orang tua serta lingkungan terkhusus lingkungan teman sebaya (lingkungan kampus). Temuan Ferrari dan McCown (1994) menyatakan bahwa pengaturan waktu yang kurang disiplin menyebabkan terjadinya perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. Sementara pada penelitian Ferrari dan Díazmorales (2007) menunjukkan bahwa faktor lain penyebab prokrastinasi ialah rendahnya harga diri, kesadaran diri, efikasi diri, kecemasan sosial, dan takut gagal.

Perilaku prokrastinasi pada mahasiswa disebabkan oleh tugas yang didapatkan serta kemampuan dalam menyelesaikan tugas tersebut. Oleh karena itu, mahasiswa harus memiliki keyakinan untuk mengerjakan suatu tugas agar bisa selesai tepat waktu. Keyakinan dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan

disebut dengan efikasi diri (Bong & Skaalvik, 2003). Efikasi diri merupakan keyakinan diri mengenai kemampuan seseorang dalam melaksanakan dan menyelesaikan tugas dan pekerjaan serta tindakan tertentu untuk memperoleh hasil yang baik (Santrock, 2007). Temuan yang dilakukan oleh Wäschle, Allgaier, Lachner, Fink, dan Nückles (2014) menunjukkan bahwa efikasi diri berpengaruh negatif dengan perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan remaja. Dalam hal ini, jika efikasi diri seseorang tinggi maka perilaku penundaan semakin rendah, sedangkan jika efikasi diri seseorang rendah maka orang tersebut meragukan kemampuannya dalam menyelesaikan tugas-tugas yang sulit hingga penundaan semakin tinggi. Sementara pada penelitian Zusya dan Akmal (2016) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menyelesaikan tugas akhir.

Prokrastinasi juga dapat dipengaruhi oleh faktor eksternal mahasiswa yaitu dukungan sosial (Ferrari, 1995). mahasiswa sebagai individu adalah manusia sosial yang tidak dapat hidup sendiri dan membutuhkan interaksi dengan manusia lain dalam kehidupan sehari-hari. Pada dasarnya manusia adalah makhluk sosial yang pada umumnya mengatur kehidupan sosialnya dalam arti hubungan dengan orang lain Fiske (dalam Tuasikal & Patria, 2019). Dukungan sosial merupakan salah satu konsep yang dapat membantu individu untuk mengatasi peristiwa negatif dalam hidupnya.

Dukungan sosial mengacu pada tindakan yang dilakukan oleh orang lain atau dukungan yang diterima sehingga berperan meningkatkan kemampuan

manusia dalam menghadapi peristiwa yang menyenangkan (Sarafino & Smith, 2011). Siswa dengan dukungan sosial yang lebih tinggi akan memiliki pikiran lebih positif terhadap situasi sulit dibandingkan dengan siswa yang memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, percaya diri, dan kompeten. Dukungan sosial meliputi dukungan emosional atau penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi (Sarafino & Smith, 2011).

Setiap manusia mempunyai cara yang bervariasi dalam mencapai prestasinya. Pencapaian prestasi tersebut tentulah tidak dengan mudah dicapai dan dilatar belakangi oleh beberapa faktor salah satunya dengan adanya dukungan sosial. Dalam hal ini, mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang tinggi khususnya dari teman sebaya dilingkungan sekolah maka untuk hal penundaan tugas-tugas pastilah cenderung rendah. Lingkungan dengan adanya teman-teman sebaya yang saling *support* biasanya membuat mahasiswa lebih mudah untuk mencapai prestasinya dan lebih memiliki keinginan tinggi untuk sama-sama menyelesaikan tugas-tugas mereka di kelas atau kampus.

Mahasiswa yang memiliki efikasi diri dan dukungan sosial yang tinggi tidak akan pantang menyerah dalam melakukan berbagai tindakan dan siap menghadapi kesulitan - kesulitan. Hal ini ditegaskan bagi mahasiswa yang dalam setiap belajarnya memiliki beban tugas yang menumpuk sehingga membutuhkan banyak energi, pembagian waktu yang cukup, dan sering kali mengalami kesulitan-kesulitan dalam menyelesaikan tugasnya. Maka keyakinan mahasiswa yang menentukan seberapa besar ia bertahan dalam menghadapi rintangan dan

pengalaman yang menyakitkan dalam tugas-tugas yang di berikan disekolahnya. Semakin kuat presepsi efikasi diri dan dukungan sosial mahasiswa maka semakin rajin dan tekun usaha-usahanya.

Penelitian tentang prokrastinasi sudah pernah ada sebelumnya, yaitu penelitian yang dilakukan Nugrasanti (2006) menyebutkan mahasiswa yang melakukan prokrastinasi paling banyak yaitu dalam tugas menulis (48,55%). Berdasarkan analisis data yang diperoleh, terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara locus of control dan prokrastinasi akademik mahasiswa. Artinya semakin eksternal *locus of control* mahasiswa, maka semakin tinggi prokrastinasinya.

Penelitian Bacmid (2019), hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik ($r = -0,535$, $p=0,000$), dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik ($r = -0,522$, $p=0,029$).

Penelitian yang dilakukan oleh Andarini dan Fatma (2013) menunjukkan bahwa bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Siswa yang ingin menyelesaikan tugasnya selain harus mempunyai motivasi yang tinggi juga membutuhkan dukungan sosial dari orang-orang di sekitarnya. Individu membutuhkan dukungan sosial untuk berbagai persoalan yang dihadapinya. Dukungan sosial tersebut dapat berupa semangat, kepercayaan, keyakinan, kesempatan untuk bercerita, meminta pertimbangan, bantuan maupun nasehat guna mengatasi permasalahan yang dihadapi.

Berdasarkan hasil dari pengamatan pada mahasiswa BKPI FITK UINSU ada beberapa masalah yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir salah satunya dikarenakan kurangnya kepercayaan mahasiswa dengan potensi pada dirinya sendiri, kurang percaya diri untuk mengerjakan tugas akhirnya, kurangnya dukungan, arahan atau tempat bercerita (curhat) mahasiswa sehingga setiap kendala yang mahasiswa alami di jalani sendiri, yang mengakibatkan motivasi pada dirinya tidak tumbuh dengan baik. Menjadikan mental mahasiswa menjadi *down* seiring berjalannya waktu tugas akhi terkr yang tendala tidak dikerjakan dan tidak ada progresnya membuat mahasiswa tersebut menjadi menunda nunda tugas akhirnya, sampai ia harus lewat semester dan harus sampai membayar uang kuliah kembali.

Penelitian mengenai efikasi diri, dukungan sosial dan prokrastinasi sudah ada sebelumnya seperti yang diuraikan diatas, tetapi penelitian yang berkaitan dengan hubungan efikasi diri, dukungan sosial dan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa belum ada sehingga pada penelitian ini akan dilakukan penelitian hubungan efikasi diri dan kematangan diri dengan prokrastinasi akademik Mahasiswa Prodi BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU.

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas dapat diidentifikasi permasalahan sebagai berikut:

1. Kurangnya efikasi diri mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir yang ada di kampus.

2. Kurangnya dukungan sosial mahasiswa dalam Menyusun tugas akhir yang ada di kampus.
3. Kurangnya motivasi mahasiswa dalam mengerjakan tugas akhir.
4. Mahasiswa mengalami kesulitan dalam pengerjaan tugas akhirnya.

1.3 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan diatas, rumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik Mahasiswa Prodi BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU?
2. Apakah ada hubungan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik Mahasiswa Prodi BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU?
3. Apakah ada hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik Mahasiswa Prodi BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU ?

1.4 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui apakah ada hubungan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik Mahasiswa Prodi BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU.

2. Untuk mengetahui apakah ada hubungan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik Mahasiswa Prodi BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU
3. Untuk Mengetahui apakah ada hubungan efikasi diri dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik Mahasiswa Prodi BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU.

1.5 Manfaat Penelitian

1.5.1 Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan menambah khazanah pengetahuan efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik dapat menjadi masukan bagi disiplin ilmu Psikologi Pendidikan. Selain itu dapat memberikan wawasan dan pemahaman teori mengenai faktor yang ada seputar prokrastinasi, yaitu efikasi diri dan dukungan sosial.

1.5.2 Manfaat Praktis

a. Mahasiswa

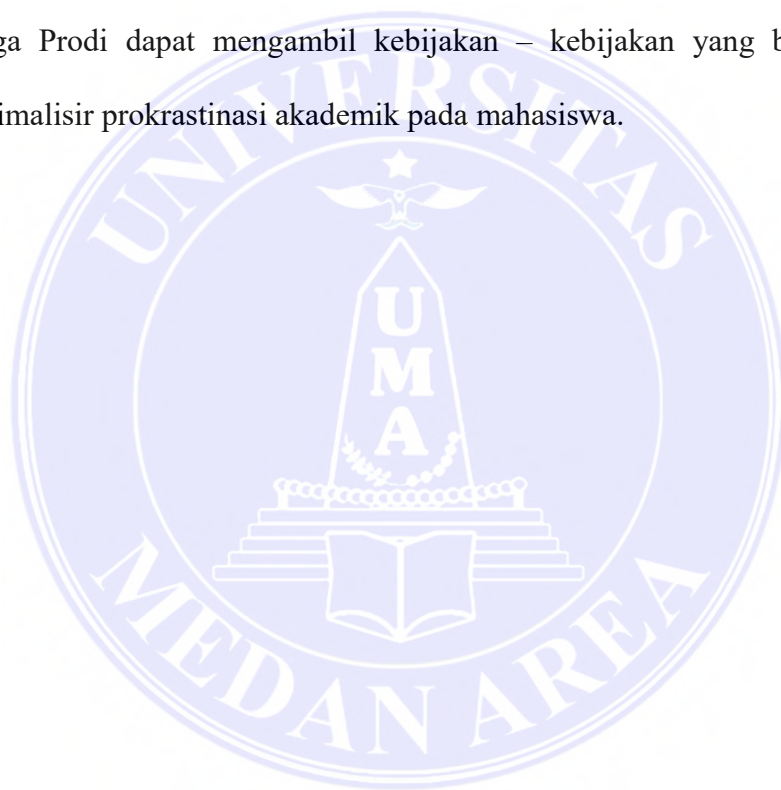
Dari hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada para mahasiswa mengenai efikasi diri dan dukungan sosial yang perlu dimiliki dan dikembangkan dalam diri untuk menghindari perilaku prokrastinasi akademik. Bagi mahasiswa dapat meningkatkan efikasi diri dan dukungan sosial serta pengetahuan tentang prokrastinasi akademik mahasiswa UIN Sumatera Utara.

Bagi penulis selanjutnya dapat digunakan sebagai pembanding dan rujukan untuk penelitian selanjutnya mengenai hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik mahasiswa BKPI UIN Sumatera Utara.

Hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan dasar untuk mengetahui predictor yang dapat menjadi penentu muncul tidaknya prokrastinasi pada mahasiswa, dalam hal ini adalah efikasi diri dan dukungan sosial.

b. Intansi

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi tentang tingkat efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik mahasiswa sehingga Prodi dapat mengambil kebijakan – kebijakan yang berguna untuk meminimalisir prokrastinasi akademik pada mahasiswa.



BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Prokrastinasi

2.1.1 Definisi Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah salah satu fenomena maladaptif yang paling luas. Kata prokrastinasi dibagi menjadi dua istilah pro dan crastinus, yang berasal dari kata kerja Latin *procrastinate*, yang berarti menunda atau menunda sampai hari lain, sedangkan pro berarti menyiratkan gerak maju, dan crastinus, yang berarti “milik hari esok”. Prokrastinasi dianggap sebagai sesuatu yang kompleks berisi komponen afektif, kognitif, dan perilaku sedangkan, emosi adalah hubungan antara perilaku dan kognisi (Farid, 2021).

Prokrastinasi paling sering didefinisikan sebagai fenomena disfungsional yang melibatkan penundaan yang tidak perlu pada tugas atau perilaku meskipun individu meramalkan konsekuensi negatifnya (Steel, 2007). Konseptualisasi prokrastinasi yang khas ini telah menarik minat penelitian substansial di berbagai bidang, mendorong para peneliti untuk mengungkap penyebab potensial.

Prokrastinasi adalah tindakan menunda tugas dalam memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak penting sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat (Solomon & Rothblum, 1984).

Definisi Prokrastinasi yang komprehensif tidak terbatas pada ketidakefisienan perilaku dalam menyelesaikan tugas yang harus dilakukan seseorang. Ini juga mencakup ketidakefisienan perilaku dalam memutuskan

apakah akan melakukan tugas-tugas tertentu untuk memulai. Banyak individu terganggu oleh keraguan. Bentuk prokrastinasi ini didefinisikan oleh tiga istilah yang sama, ditafsirkan secara luas: Kinerja di bawah standar dikaitkan dengan inefisiensi perilaku berorientasi waktu, distres tentang keragu-raguan dan konsekuensinya, dan penundaan tentang keputusan besar versus kecil (Milgram dalam Ghufron & Risnawati, 2010).

Prokrastinasi yang terjadi dalam bidang akademik disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pekerjaan tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait dengan prokrastinasi akademik (Ferrari J. R., 2010).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah tindakan menunda tugas dalam memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak penting sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat.

2.1.2 Faktor-faktor Prokrastinasi

Rachmahana (2001) menjelaskan factor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dapat dikategorikan menjadi dua yaitu factor internal dan factor eksternal, sebagai berikut:

1. Faktor internal meliputi; manajemen waktu yang tidak efektif, efikasi diri, pusat kendali (*locus of control*), ketakutan terhadap kegagalan (*anxiety*), perfeksionis, persepsi terhadap tugas, harga diri, dan kontrol diri.

2. Faktor eksternal meliputi; pola asuh orangtua, pengaruh teman sebaya, dan dukungan sosial.

Menurut Ghufron & Risnawati (2010) ada dua kategori faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik:

1. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang ada di dalam diri seseorang. Dalam hal ini faktor-faktor prokrastinasi meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu :

- a. Kondisi Fisik. Faktor fisik dapat mempengaruhi seseorang melakukan prokrastinasi akademik, kondisi fisik dalam hal ini adalah kesehatan individu, misalnya, kelelahan (*fatigue*). Seseorang yang mengalami (*fatigue*) cenderung akan melakukan prokrastinasi akademik daripada yang tidak mengalami. Tingkat akademik tidak mempengaruhi seseorang melakukan prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering dipengaruhi oleh adanya pemikiran atau keyakinan yang irrasional.
- b. Kondisi Psikologis. Menurut Milgram (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) sifat kepribadian individu yang mempengaruhi kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam regulasi diri dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Biasanya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan berpengaruh pada kecenderungan melakukan prokrastinasi secara negatif. Jika semakin tinggi motivasi maka akan semakin rendah kecenderungan seseorang untuk melakukan prokrastinasi.

Selain itu aspek kontrol diri juga dapat mempengaruhi seseorang dalam perilaku prokrastinasi.

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah faktor yang terdapat diluar diri individu yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Faktor eksternal antara lain adalah faktor pengasuhan orangtua dan faktor lingkungan sekitar yang kondusif.

- a. Gaya pengasuhan orang tua. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ferrari dan Ollivete (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) menyatakan bahwa pengasuhan orangtua yang otoriter dengan tingkatan yang tinggi dapat mempengaruhi seseorang melakukan prokrastinasi kronis.
- b. Lingkungan yang kondusif. Lingkungan belajar yang kondusif dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik, karena lingkungan yang kondusif akan membuat individu merasa nyaman dan tidak terlalu memperdulikan pekerjaan yang harusnya dikerjakan.

Berdasarkan penjelasan faktor-faktor prokrastinasi akademik yang sudah dijelaskan di atas, peneliti dapat menyimpulkan bahwa faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Peneliti menyimpulkan bahwa efikasi diri dapat diklasifikasikan sebagai faktor internal sedangkan dukungan sosial dapat diklasifikasikan sebagai faktor eksternal dari prokrastinasi akademik.

2.1.3 Aspek-aspek Prokrastinasi

Menurut Mccloskey (2011) aspek-aspek prokrastinasi akademik terbagi menjadi beberapa aspek, diantaranya:

- a. Keyakinan psikologis tentang kemampuan. Individu yang memiliki kepercayaan yang rendah terhadap kemampuannya akan cenderung mengalami hambatan dalam mengerjakan tugas karena dirinya merasa tidak mampu mengerjakan tugas dengan baik.
- b. Perhatian yang terganggu. Seseorang yang melakukan prokrastinasi biasanya lebih mudah untuk terganggu perhatiannya, misalnya dengan aktivitas yang lebih menyenangkan, seseorang akan mengutamakan melakukan sesuatu yang menurutnya menyenangkan daripada mengerjakan tugas.
- c. Faktor sosial. Faktor sosial dimana orang-orang terdekat seperti teman atau keluarga dapat mencegah seseorang dari menjaga tenggat waktu atau deadline. Faktor sosial dapat mendorong keengganan tugas atau penghindaran tugas,
- d. Kemampuan manajemen waktu. Individu yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang kurang baik cenderung akan menyelesaikan tugasnya tidak tepat waktu karena tidak bisa menentukan mana yang harus diutamakan untuk dikerjakan terlebih dahulu, sehingga tugas terlupakan, menunda untuk belajar dan mengutamakan mengerjakan hal-hal yang tidak penting.

- e. Inisiatif personal. Inisiatif adalah kesiapan atau kemampuan untuk mulai mengerjakan tugas. Jika seseorang tidak memiliki inisiatif, maka dirinya akan cenderung tidak memiliki keinginan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu.
- f. Kemalasan adalah kecenderungan seseorang untuk menunda atau menghindari melakukan tugas yang seharusnya dikerjakan. Rasa malas dapat membuat seseorang terlambat mengerjakan tugasnya karena merasa malas untuk memulai pekerjaannya.

Milgram (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) ada 4 aspek dalam mengukur prokrastinasi:

- a. *Perceived legitimacy of task demand* (dibatasi untuk tugas yang ingin dilakukan atau yang harus dilakukan)
- b. *Experienced behavioral inefficiency* (perilaku yang tidak efisien, membuang-buang waktu)
- c. *Consequent substandard behavioral product* (memiliki konsekuensi dibawah standar terhadap hasil dari tugas)
- d. *Experienced emotional upset or distress* (mengalami tekanan emosional)

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek prokrastinasi yaitu keyakinan psikologis tentang kemampuan dirinya, perhatian yang terganggu, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif personal, kemalasan, batasan tugas yang harus dilakukan, perilaku yang tidak efisien, konsekuensi dibawah standar mengenai tugas, mengalami tekanan emosi.

2.2 Efikasi Diri

2.2.1 Definisi Efikasi Diri

Efikasi diri pertama kali diperkenalkan Bandura dengan *self-efficacy* dalam teori kognitif sosial. Bandura menggunakan istilah efikasi diri untuk menjelaskan tentang keyakinan seseorang akan kemampuannya melakukan tindakan tertentu untuk mencapai suatu tujuan.

Efikasi diri didefinisikan Bandura (dalam Erlina, 2020) sebagai penilaian seseorang akan kemampuannya untuk merencanakan dan melaksanakan suatu tindakan yang ditujukan untuk mencapai tujuan tertentu. Efikasi diri juga diartikan sebagai kemampuan seseorang melakukan penilaian diri sendiri terhadap kompetensi yang dimilikinya untuk berhasil dalam menyelesaikan tugas-tugas tertentu.

Bandura lebih lanjut menjelaskan efikasi diri sebagai *generative capability* dimana semua potensi kognitif, sosial, emosional, dan perilaku harus dikelola untuk mencapai tujuan tertentu. Efikasi diri secara konsep banyak diaplikasikan dalam mencapai tujuan dari tindakan tertentu yang bersifat spesifik.

Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2009) efikasi diri mengacu pada keyakinan yang berkaitan dengan kemampuan dan kesanggupan seorang pelajar untuk mencapai dan menyelesaikan tugas-tugas belajar dengan target hasil dan waktu yang telah ditentukan. Efikasi diri mengacu pada pertimbangan seberapa besar keyakinan seseorang tentang kemampuannya melakukan sejumlah aktivitas belajar dan kemampuannya menyelesaikan tugas-tugas belajar. Efikasi diri merupakan keyakinan seseorang terhadap kemampuan menyelesaikan tugas-tugas

akademik yang didasarkan atas kesadaran diri tentang pentingnya pendidikan, nilai dan harapan pada hasil yang akan dicapai dalam kegiatan belajar.

Menurut Santrock (2007) efikasi diri adalah kepercayaan seseorang atas kemampuannya dalam menguasai situasi dan menghasilkan sesuatu yang menguntungkan. Sedangkan menurut Niu (2010) menyebut efikasi diri sebagai hasil interaksi antara lingkungan eksternal, mekanisme penyesuaian diri serta kemampuan personal, pengalaman dan pendidikan.

Maka dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah **keyakinan seseorang mengenai sejauh mana individu mampu mengerjakan tugas, mencapai tujuan, dan merencanakan tindakan untuk mencapai suatu goal**. Ketika seseorang mempunyai efikasi diri tinggi, dia tahu bahwa ia bisa mengerjakan suatu hal.

2.2.2 Faktor-faktor Efikasi Diri

Alwisol (2009) menyebutkan bahwasanya efikasi diri dapat diperoleh, diubah, ditingkatkan atau diturunkan melalui:

1. Pengalaman Performansi

Adalah prestasi yang pernah dicapai pada masa yang telah lalu, sebagai sumber, performansi masa lalu mengubah efikasi diri yang paling kuat pengaruhnya. Prestasi masa lalu yang bagus meningkatkan efikasi diri, sedangkan kegagalan akan menurunkan efikasi diri.

2. Pengalaman Vikarius

Diperoleh melalui model sosial. Efikasi diri akan meningkat ketika mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya efikasi diri akan menurun

jika mengamati orang yang kemampuannya kira-kira sama dengan dirinya sendiri.

3. Persuasi Sosial

Efikasi diri dapat diperoleh, diperkuat atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Dampak dari sumber ini terbatas, tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi efikasi diri. Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi, dan sifat realistik dari apa yang dipersuasikan.

4. Keadaan Emosi

Keadaan emosi mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi efikasi dibidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, cemas, stress dapat mempengaruhi efikasi diri.

Selanjutnya menurut Bandura (dalam Ghufron & Risnawati, 2010) menyebutkan bahwa efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber informasi utama, yaitu:

1. Pengalaman keberhasilan

Sumber informasi ini memberikan pengaruh besar pada efikasi diri individu karena didasarkan pada pengalaman-pengalaman pribadi individu secara nyata yang berupa keberhasilan dan kegagalan. Pengalaman akan keberhasilan akan meningkatkan efikasi diri pada individu sedangkan pengalaman kegagalan akan menurunkannya.

Pengamatan orang lain

2. Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain dengan kemampuan yang sebanding dalam mengerjakan suatu tugas yang sama akan meningkatkan efikasi diri pada individu. Begitu pula sebaliknya, pengamatan terhadap kegagalan orang lain akan menurunkan penilaian individu mengenai kemampuannya dan individu akan mengurangi usaha yang dilakukan.

3. Persuasi verbal

Efikasi diri juga dapat diperoleh dan dilemahkan melalui persuasi verbal. Pada persuasi verbal individu diarahkan dengan saran, nasehat dan bimbingan sehingga dapat meningkatkan keyakinannya tentang kemampuan-kemampuan yang dimiliki yang dapat membantu mencapai tujuan yang diinginkan. Individu yang diyakinkan secara verbal cenderung akan berusaha lebih keras untuk mencapai suatu keberhasilan.

4. Kondisi fisiologis

Individu akan mendasarkan informasi mengenai kondisi fisiologis mereka untuk menilai kemampuan efikasi dirinya. Ketegangan fisik dalam situasi yang menekan dipandang individu sebagai suatu tanda ketidakmampuan karena hal itu dapat melemahkan performansi kerja individu.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwasanya factor-faktor efikasi diri meliputi; pengalaman keberhasilan, pengamatan orang lain, persuasi verbal, serta kondisi fisiologis.

2.2.3 Aspek-aspek Efikasi Diri

Bandura (1997), mengungkapkan bahwa efikasi diri pada setiap individu akan berbeda satu sam lain, berdasarkan tiga aspek berikut:

1. Tingkat (*level*)

Aspek ini berkaitan dengan keyakinan diri individu mengenai kemampuan dirinya yang berbeda mungkin terbatas pada tuntutan tugas yang sederhana, meluas ke tuntutan yang cukup sulit. Atau mencakup tuntutan kinerja yang membebani dalam domain fungsi tertentu seperti kemampuan yang dirasakan untuk orang tertentu diukur terhadap tingkat tuntutan tugas mewakili berbagai tantangan atau hambatan untuk kinerja yang sukses.

2. Generalisasi (*Generality*)

Aspek ini menyatakan bahwa individu merasa yakin dengan kemampuan dirinya. Apakah terbatas dengan suatu aktivitas atau situasi tertentu. Kemungkinan yang diekspresikan melalui tingkah laku, kognisi, dan afeksi yang menjadi karakteristik sasaran perilaku seseorang. Penilaian yang terkait dengan domain aktivitas dan konteks situasi mengungkapkan pola dan tingkat kekuatan keyakinan orang-orang tentang kemampuan mereka.

3. Kekuatan (*Strength*)

Aspek ini berkaitan dengan kekuatan keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Keyakinan diri yang lemah mudah dirusak oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung, sedangkan orang yang memiliki keyakinan yang teguh pada kemampuannya mereka akan bertahan dengan segala upaya meskipun banyak kesulitan dan hambatan. Keyakinan ini diperlukan untuk mencoba suatu tindakan, semakin kuat

keyakinan diri semakin besar ketekunan. Maka, kemungkinan aktivitas yang dipilih akan berhasil dilakukan.

Menurut Corsini (1994) efikasi diri terdiri dari empat aspek, diantaranya adalah:

1. Kognitif

Merupakan kemampuan seseorang memikirkan cara-cara yang digunakan dan merancang tindakan yang akan diambil untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

2. Motivasi

Merupakan kemampuan seseorang memotivasi diri melalui pikirannya untuk melakukan sesuatu tindakan dan keputusan untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

3. Afeksi

Merupakan kemampuan mengatasi perasaan emosi yang timbul pada diri sendiri untuk mencapai tujuan yang diharapkan.

4. Seleksi

Merupakan kemampuan seseorang untuk menyeleksi tingkah laku dan lingkungan yang tepat sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas maka dapat disimpulkan bahwasanya aspek-aspek efikasi diri meliputi; *level*, *generality* serta *strength*.

2.3 Dukungan Sosial

2.3.1 Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial telah menjadi fokus pada potensi hubungan sosial untuk mempromosikan dan memelihara kesehatan fisik dan mental. Menurut House (1987) dukungan sosial adalah tindakan yang bersifat membantu yang melibatkan emosi, pemberian informasi, bantuan instrumen, dan penilaian positif pada individu dalam menghadapi permasalahannya.

Dukungan sosial sangat dibutuhkan oleh manusia sebagai makhluk sosial yang tidak dapat hidup sendiri. Rook (dalam Bart, 1994) berpendapat dukungan sosial sebagai satu diantara fungsi pertalian atau ikatan sosial. Ikatan-ikatan sosial menggambarkan tingkat tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, timbul rasa percaya diri dan kompeten.

Menurut Gottlieb (dalam Smet, 1994) menyatakan dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal maupun nonverbal, bantuan nyata, atau tindakan yang didapatkan karena kehadiran orang lain dan mempunyai manfaat emosional atau efek perilaku bagi pihak penerima.

Menurut Sarafino dan Smith (2011) dukungan sosial mengacu pada tindakan yang benar-benar dilakukan oleh orang lain, atau dukungan yang diterima. Tetapi juga mengacu pada perasaan atau persepsi seseorang bahwa kenyamanan, perhatian, dan bantuan tersedia jika diperlukan yaitu, dukungan yang dirasakan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah dukungan yang dirasakan seseorang yang diterima dari orang sekitarnya berupa informasi, emosi atau psikologis yang dapat membantu individu dalam menghadapi permasalahan.

2.3.2 Faktor-faktor Dukungan Sosial

Faktor-faktor yang dapat mempengaruhi dukungan sosial menurut Robbins (2007), adalah sebagai berikut:

1. **Kebutuhan Fisik**

Kebutuhan fisik dapat mempengaruhi dukungan sosial. Adapun kebutuhan fisik seperti sandang, pangan dan papan. Apabila seseorang tidak tercukupi kebutuhan fisiknya maka seseorang tersebut kurang mendapat dukungan sosial.

2. **Kebutuhan Sosial**

Dengan aktualisasi diri yang baik maka seseorang lebih dikenal oleh masyarakat daripada orang yang tidak pernah bersosialisasi di masyarakat. Orang yang mempunyai aktualisasi diri yang baik cenderung selalu ingin mendapatkan pengakuan di dalam kehidupan bermasyarakat. Untuk itu pengakuan sangat diperlukan untuk memberikan penghargaan.

3. **Kebutuhan Psikis**

Dalam kebutuhan psikis seperti rasa ingin tahu, rasa aman, perasaan religius, tidak mungkin terpenuhi tanpa bantuan orang lain. Seseorang yang sedang menghadapi masalah baik ringan maupun berat, maka

individu tersebut akan cenderung mencari dukungan sosial dari orang-orang sekitar.

Selanjutnya menurut Myers (dalam Utomo & Sudjiwanati, 2018), ada empat faktor yang dapat menyebabkan terbentuknya dukungan sosial, yaitu:

1. Empati

Dimana kemampuan dan kecenderungan berempati kepada individu lain merupakan motif utama dalam tingkah laku yang mendorong individu. Rasa empati membuat seseorang ikut serta mengalami emosi yang dialami orang lain. Dengan berempati seseorang dapat memberikan motivasi orang lain untuk mengurangi masalah yang sedang dihadapi seseorang.

2. Pertukaran Sosial

Dalam teori pertukaran sosial dijelaskan adanya interaksi manusia yang berpedoman pada ekonomi sosial, yaitu adanya reward dan ganti rugi dengan cara memberi dan menerima. Teori ini mengatakan bahwa individu mencoba untuk melakukan interaksi dengan memaksimalkan reward dan meminimalkan beban sehingga dapat digunakan untuk meramalkan tingkah laku individu lain.

3. Sosiologi

Teori ini merupakan aplikasi dari prinsip evolusi, dimana perilaku menolong dianggap lebih menguntungkan bila dilakukan pada individu yang mempunyai hubungan darah sehingga keturunannya tetap survive daripada menolong individu lain yang dapat menghabiskan waktu dan tenaga. Jika akhirnya seseorang memutuskan untuk menolong individu

lain, itu disebabkan karena mengharapkan bantuan yang sebaliknya dari individu yang ditolong.

4. Norma

Norma yang diterima oleh seseorang selama pertumbuhan dan perkembangan pribadi dari pengalaman bersosialisasi, mengarahkan seseorang untuk bertingkah laku secara tepat dan mengharuskan individu untuk menjalankan kewajiban-kewajiban dalam kehidupan sosial. Hal tersebut akan membentuk kepedulian untuk memberikan pertolongan kepada individu lain.

Berdasarkan beberapa paparan di atas mengenai faktor-faktor yang dapat mempengaruhi dukungan sosial menurut beberapa ahli maka dapat disimpulkan bahwa menurut Robbins (2007) ada beberapa faktor yang mempengaruhi dukungan sosial seperti, kebutuhan fisik, kebutuhan sosial, kebutuhan psikis.

2.3.3 Aspek-aspek Dukungan Sosial

Menurut Sarafino dan Smith (2011) mengatakan terdapat beberapa aspek dukungan sosial yaitu:

1. Dukungan Emosional.

Dukungan emosional atau penghargaan menyampaikan empati, kepedulian, perhatian, penghargaan positif, dan dorongan terhadap orang tersebut. Ini memberikan kenyamanan dan kepastian dengan rasa memiliki dan dicintai pada saat stres.

2. Dukungan Instrumental

Dukungan nyata atau instrumental melibatkan bantuan langsung, seperti ketika orang memberi atau meminjamkan uang atau membantu pekerjaan rumah pada saat stres.

3. Dukungan Informasi

Dukungan informasional meliputi pemberian nasehat, arahan, saran, atau umpan balik tentang bagaimana orang itu melakukannya atau cara memecahkan persoalan.

Menurut Taylor, Peplau, dan Sears, (2009) aspek-aspek dukungan sosial meliputi beberapa cara, yaitu:

1. Perhatian Emosional

Diekspresikan melalui rasa suka, cita, atau empati. Termasuk ekspresi dalam mengungkapkan perasaan, perhatian, yang memberikan dukungan.

2. Bantuan Instrumental

Penyediaan jasa atau barang dalam hal penelitian ini untuk mendukung proses kegiatan belajar.

3. Memberikan Informasi Tentang Situasi yang Menekan.

Memberikan informasi yang suportif seperti memberikan nasehat, motivasi, arahan dan pertimbangan tentang bagaimana seseorang harus berbuat.

Berdasarkan uraian diatas maka dapat disimpulkan aspek dukungan sosial meliputi dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

2.4 Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi

Efikasi diri (*self-efficacy*) merupakan suatu bentuk kepercayaan atau keyakinan terkait kemampuan dirinya sendiri dalam mengatur, melakukan sesuatu guna mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu, dan juga mengimplementasikan tindakan agar bisa mencapai suatu bentuk kecakapan tertentu. Sedangkan prokrastinasi akademik seringkali dikatakan sebagai perilaku yang secara sengaja dimunculkan dengan tujuan menunda mengerjakan suatu tugas (Ferrari, 1995). Prokrastinasi akademik dapat muncul pada siapa saja, termasuk pada siswa.

Penelitian yang dilakukan oleh Aprilian Agung Erdianto pada tahun 2020 dimana penelitian ini menjelaskan mengenai tingkat prokrastinasi akademik berdasarkan Prodi siswa kelas X di SMA X. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa baik Prodi IPA maupun IPS tidak menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan. Hal ini diketahui berdasarkan nilai signifikan yang ditunjukkan yaitu 0,603 ($p > 0,05$), meskipun demikian nilai rata-rata yang ditunjukkan dari masing-masing Prodi memberikan gambaran bahwa Prodi IPS sedikit lebih tinggi dibandingkan Prodi IPA. Mata pelajaran yang tidak jauh berbeda antara Prodi IPA dan IPS turut mempengaruhi prokrastinasi akademik yang dimunculkan oleh siswa. Berdasarkan hasil yang diperoleh ini maka dapat dikatakan bahwa Prodi di sekolah baik IPA maupun IPS bukan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik pada siswa kelas X di SMA X.

Ferrari (1995) menyebutkan bahwa faktor dari prokrastinasi akademik dapat dibagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal

berupa kondisi fisik dan psikologis individu. Secara internal maka dapat diketahui bahwa kondisi fisik dan psikologis saling mempengaruhi antara satu sama lain. Kondisi fisik lebih mengarah pada kesehatan dan daya tahan tubuh sedangkan kondisi psikologis lebih pada yang terdapat dalam diri individu seperti motivasi, kontrol diri dan efikasi diri. Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat diketahui berdasarkan kondisi lingkungan dimana individu berada yang dapat mempengaruhi seseorang untuk melakukan prokrastinasi.

Perilaku prokrastinasi akademik yang dimunculkan oleh siswa kelas X di SMA X sebagai subjek dalam penelitian ini dengan tingkatan yang sedang. Prokrastinasi akademik pada siswa dapat muncul karena pengetahuan akan kemampuan yang dimiliki dalam dirinya seperti rendahnya efikasi diri membuat siswa cenderung menunda mengerjakan tugas meskipun dalam batas yang tidak terlalu tinggi. Siswa yang mengetahui kemampuan dalam dirinya maka dapat secara optimal dalam mengatur diri sehingga mampu melakukan setiap hal sesuai dengan semestinya, seperti mengerjakan tugas tepat pada waktunya. Selain itu, remaja yang mampu dalam mengetahui dan menerima kemampuan dirinya dapat menjalankan setiap perannya baik sebagai siswa disekolah maupun peran lainnya ketika ia berada di luar sekolah.

Siswa SMA terutama yang berada pada kelas X menunjukkan bahwa ia sedang berada pada tingkatan tengah di jenjang sekolah menengah atas. Pada masa tersebut siswa banyak mengeksplere diri sendiri sehingga memiliki kecenderungan dalam melakukan banyak hal disamping kewajibannya untuk

belajar dan menuntut ilmu (Gunarsa, 2008). Efikasi diri dalam siswa SMA masih dapat berubah-ubah terutama ketika kegiatan pembelajaran di sekolah, terlebih saat ini yang dilakukan secara daring. Berdasarkan penelitian ini diketahui bahwa efikasi diri siswa kelas X di SMA X memiliki efikasi diri yang cukup tinggi. Hal ini diketahui berdasarkan kategori nilai yang menunjukkan bahwa 64,2% sejumlah 111 siswa memperoleh nilai diatas 36,6. Nilai ini memberikan arti bahwa siswa kelas X di SMA X memiliki efikasi diri yang tinggi. Efikasi diri menurut Bandura (1997) adalah keyakinan yang dimiliki oleh individu terhadap kemampuan dalam diri untuk menyelesaikan tugas yang diberikan dengan baik. Efikasi diri pada siswa SMA seringkali dimunculkan dalam bentuk keyakinan dalam diri sendiri untuk mengerjakan tugas seperti pekerjaan rumah maupun UTS dan UAS. Efikasi diri yang tinggi pada siswa kelas X di SMA X menunjukkan bahwa para siswa mampu dalam menyakini setiap kemampuan yang dimiliki sehingga dapat memanfaatkannya dengan baik.

Efikasi diri pada siswa kelas X di SMA X baik siswa laki-laki maupun perempuan tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Hal ini ditunjukkan dari nilai siginfikansi sebesar 0,839 ($p>0,05$), sehingga efikasi diri siswa laki-laki dan perempuan sama-sama tinggi. Nilai rata-rata yang ditunjukkan antara siswa laki-laki dan perempuan pada efikasi diri yaitu 38,11 dan 38,28. Selain itu, efikasi diri siswa kelas X di SMA X pada penelitian ini juga memperlihatkan tingkatan yang sama baik pada siswa Prodi IPA maupun IPA. Nilai signifikansi hasil uji-t pada Prodi IPA dan IPS menunjukkan angka 0.063 ($p>0,05$) yang memberikan arti bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Nilai rata-rata yang ditunjukkan

juga sama-sama tinggi yaitu 37,71 pada siswa Prodi IPA dan 39,15 pada siswa Prodi IPS. Berdasarkan hasil yang dipaparkan tersebut maka dapat dikatakan bahwa jenis kelamin dan Prodi siswa kelas X di SMA X bukan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri.

Beberapa faktor yang dapat mempengaruhi efikasi diri dijelaskan lebih lanjut dalam sebuah penelitian dengan hasil berupa faktor internal dan eksternal (Mukti & Tentama, 2019). Faktor internal yang dapat memberikan pengaruh pada efikasi diri berasal dari dalam diri individu tersebut yaitu minat, kesabaran, resiliensi, karakter, motivasi belajar. Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi efikasi diri banyak berasal dari luar diri individu yaitu gaya kelekatan, perasaan hangat, goal orientasi, dan persuasi verbal. Faktor internal dan eksternal dapat memberikan pengaruh dalam efikasi diri yang sama besarnya termasuk pada siswa SMA.

Penelitian lainnya tentang hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik juga dilakukan oleh Fitri (2021) dengan hasil penelitian berupa Prokrastinasi disebabkan karena mahasiswa kurang mampu melakukan regulasi diri dalam belajar serta memiliki efikasi akademik yang rendah. Hal inimenunjukkan bahwa mahasiswa memiliki manajemen waktu yang buruk, tujuanyang tidak realistis, lokus kendali diri yang rendah dan keyakinan yang irrasional akan kemampuan yang dimiliki sehingga mengakibatkan cemas dan takut akankegagalan. Mahasiswa melakukan prokrastinasi dikarenakan tidak memilikitujuan akademis yang konkrit dan abstrak serta tidak mampu menentukantujuan-tujuan yang spesifik serta usaha yang perlu dikembangkan

untuk mencapai tujuan tersebut. Oleh karena itu, mahasiswa mudah terpengaruh aktivitas-aktivitas yang lebih menyenangkan daripada tugas akademiknya. Di sisi lain, mahasiswa melakukan prokrastinasi karena memiliki keyakinan yang rendah akan kemampuan untuk mencapai hasil yang diharapkan. Ia menjadi pesimis dan kurang termotivasi dalam mengatasi hambatan dalam tugas-tugas yang dilakukannya. Teori kognitif menjelaskan prokrastinasi sebagai akibat adanya keyakinan yang salah atau irasional mengenai tugas dan konsekuensinya yang dipengaruhi oleh keyakinan dirinya untuk menyelesaikan tugasnya. Dengan adanya keyakinan yang salah akan kemampuan dirinya, individu rentan menghadapi tekanan, kurang mampu mengontrol diri dan lingkungan serta rentan terhadap kesalahan. Hal ini membuat individu menjadi kurang mampu menerima tekanan dan penolakan.

Dari hasil penelitian menemukan bahwa secara parsial regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik tidak signifikan untuk memprediksi prokrastinasi mahasiswa. Partisipan pada penelitian ini memiliki regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik yang cukup baik. Hal ini ditunjukkan dengan skor partisipan yang bergerak dari sedang ke tinggi karena tidak satu pun yang berada pada kategori rendah. Partisipan bahkan sebagian besar memiliki efikasi diri akademik yang tinggi. Oleh karena itu, sumbangan regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik terhadap prokrastinasi tidak terlalu besar yaitu 7,9 %. Mahasiswa yang menjadi partisipan dalam penelitian ini memiliki regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri akademik yang cukup baik

dikarenakan telah menyesuaikan gaya belajar sesuai dengan tuntutan Perguruan Tinggi.

Pembelajaran di Perguruan Tinggi memiliki pola pendidikan untuk orang dewasa yang mana proses belajar dalam bentuk pengarahan diri sendiri untuk memecahkan permasalahan. Gaya belajar mahasiswa sebagai orang dewasa memiliki perbedaan dalam hal otonomi belajar dengan remaja. Mahasiswa memiliki kewenangan untuk mengatur waktu belajarnya sendiri tanpa harus ada pengawasan dan pengaturan dari orang dewasa lain. Mahasiswa pun memiliki keyakinan yang tinggi akan kemampuannya untuk menyelesaikan berbagai level tugas, cakupan tugas yang luas serta mempertahankan semangatnya untuk menuntaskan penyelesaian tugas.

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Larasati dan Saragih (2016) tentang “Hubungan Antara Kesadaran Diri Dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2016 Universitas Islam Sultan Agung Semarang” dengan hasil penelitian berupa hasil uji deskripsi pada variabel prokrastinasi akademik diketahui bahwa pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung rata-rata memiliki tingkat prokrastinasi akademik dalam kategori sedang. Hal ini diketahui dari presentase diperoleh 62,5% yang menunjukkan bahwa sebanyak 190 mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dengan kategori sedang. Hasil penelitian berbeda dengan latar belakang masalah terjadi karena subjek penelitian tidak selalu melakukan prokrastinasi hanya pada situasi tertentu seperti hasil wawancara yang dilakukan oleh subjek Z. Subjek menjelaskan bahwa subjek melakukan prokrastinasi apabila sedang merasa malas, tugas yang sulit

dikerjakan, dan lingkungan sekitar yang tidak mendukung untuk mengerjakan tugas.

Berdasarkan analisis pada uji hipotesis ketiga antara variabel efikasi diri dengan variabel prokrastinasi akademik memperoleh skor korelasi r_{xy} sebesar -0,584 dan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Hasil tersebut membuktikan bahwa hipotesis ketiga terbukti yaitu terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Salah satu terjadinya prokrastinasi akademik yaitu mahasiswa yang kurang yakin terhadap kemampuan diri sendiri dalam menghadapi tugas sehingga menunda untuk mulai mengerjakan tugas. Mahasiswa yang memiliki keyakinan mengenai kemampuan dirinya untuk menyelesaikan tugas akan berusaha secara maksimal untuk mencapai tujuannya. Efikasi diri berperan agar individu dapat mengevaluasi kompetensi yang dimiliki ketika dihadapkan dengan tugas, mampu mengatasi hambatan, dan keyakinan untuk mencapai tujuan dan harapan.

2.5 Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi

Penelitian dukungan sosial terhadap prokrastinasi yang dilakukan oleh Safitri (2018) membuktikan bahwa hipotesis penelitian ini diterima yakni ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orang tua dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa FKIP Unlam Banjarmasin. Dengan demikian semakin tinggi dukungan sosial orang tua maka semakin rendah prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial orang tua maka semakin tinggi prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi. Sumbangan efektif

dukungan sosial orang tua terhadap prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi sebesar 5%. Sisanya sebesar 95% dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

Penelitian yang sejalan juga dilakukan oleh Sari dan Fakhruddiana (2019) dengan tujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi memperoleh temuan yaitu dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa akan mempengaruhi bagaimana mereka menyelesaikan masalah mereka. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Artinya semakin rendah tingkat dukungan sosial, semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi, dan sebaliknya. Dukungan sosial yang tinggi akan membantu mereka memotivasi diri untuk menyelesaikan skripsi sehingga perilaku prokrastinasi dapat berkurang. Tanpa dukungan sosial, siswa akan merasa stres; dan dari informasi yang peneliti dapatkan dari beberapa mahasiswa, bahwa mereka merasa tidak mampu menyelesaikan skripsinya tanpa dukungan dari teman dan keluarga. Satu studi telah menunjukkan hubungan negatif antara dukungan sosial dan prokrastinasi pada siswa, namun, hasilnya menemukan korelasi antara dukungan sosial dan prokrastinasi. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi terhadap munculnya perilaku prokrastinasi.

Penelitian yang dilakukan oleh Hendrianur (2015) mengungkapkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. Dengan memiliki dukungan sosial

yang tinggi dan dapat mengatur diri sendiri; mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi bahkan sebelum batas waktu yang ditentukan. Semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh seorang mahasiswa akan mendorong mahasiswa tersebut menuju prestasi akademik yang lebih baik.

Penelitian yang dilakukan oleh Hardianti (2019) menyelidiki mekanisme mediasi dalam hubungan antara dukungan sosial yang dirasakan dan prokrastinasi di kalangan mahasiswa. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *self-compassion* dan emosi negatif secara berurutan memediasi hubungan antara dukungan sosial yang dirasakan dan prokrastinasi. Melalui pembentukan model mediasi ganda, studi ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan dapat mempengaruhi penundaan melalui peran belas kasih diri dan emosi negatif. Selain itu, temuan penelitian ini memiliki beberapa implikasi praktis untuk pencegahan dan intervensi prokrastinasi mahasiswa. Pertama, hasil menunjukkan bahwa dukungan sosial yang dirasakan adalah faktor pelindung untuk prokrastinasi. Oleh karena itu, jaringan dukungan sosial fungsional harus dibentuk untuk mahasiswa. Penting juga untuk menumbuhkan keterampilan sosial siswa dan membimbing mereka untuk mengenali dan memanfaatkan sepenuhnya berbagai sumber dukungan sosial. Kedua, mengingat bahwa *self-compassion* merupakan mekanisme penting yang melaluinya dukungan sosial yang dirasakan mempengaruhi prokrastinasi, penting untuk meningkatkan *self-compassion* individu.

Dari uraian di atas mengenai sejumlah penelitian yang berhubungan dengan dukungan sosial dalam kaitannya dengan prokrastinasi maka peneliti menyimpulkan bahwa hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi

adalah negatif. Artinya semakin seorang memiliki dukungan sosial yang tinggi maka prokrastinasi yang dimilikinya semakin rendah, sebaliknya semakin seorang memiliki dukungan sosial yang rendah maka prokrastinasi yang dimilikinya semakin tinggi.

2.6 Hubungan Antara Efikasi Diri dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi

Prokrastinasi menjadi fenomena yang selalu ada dalam dunia pendidikan dan sangat berpengaruh terhadap pencapaian hasil belajar. Prokrastinasi disebabkan salah satunya oleh kurangnya atau tidak adanya faktor internal yaitu efikasi diri dan kecenderungan untuk menunda atau sepenuhnya menghindari aktivitas di bawah kendali seseorang (Ferrari, 1995).

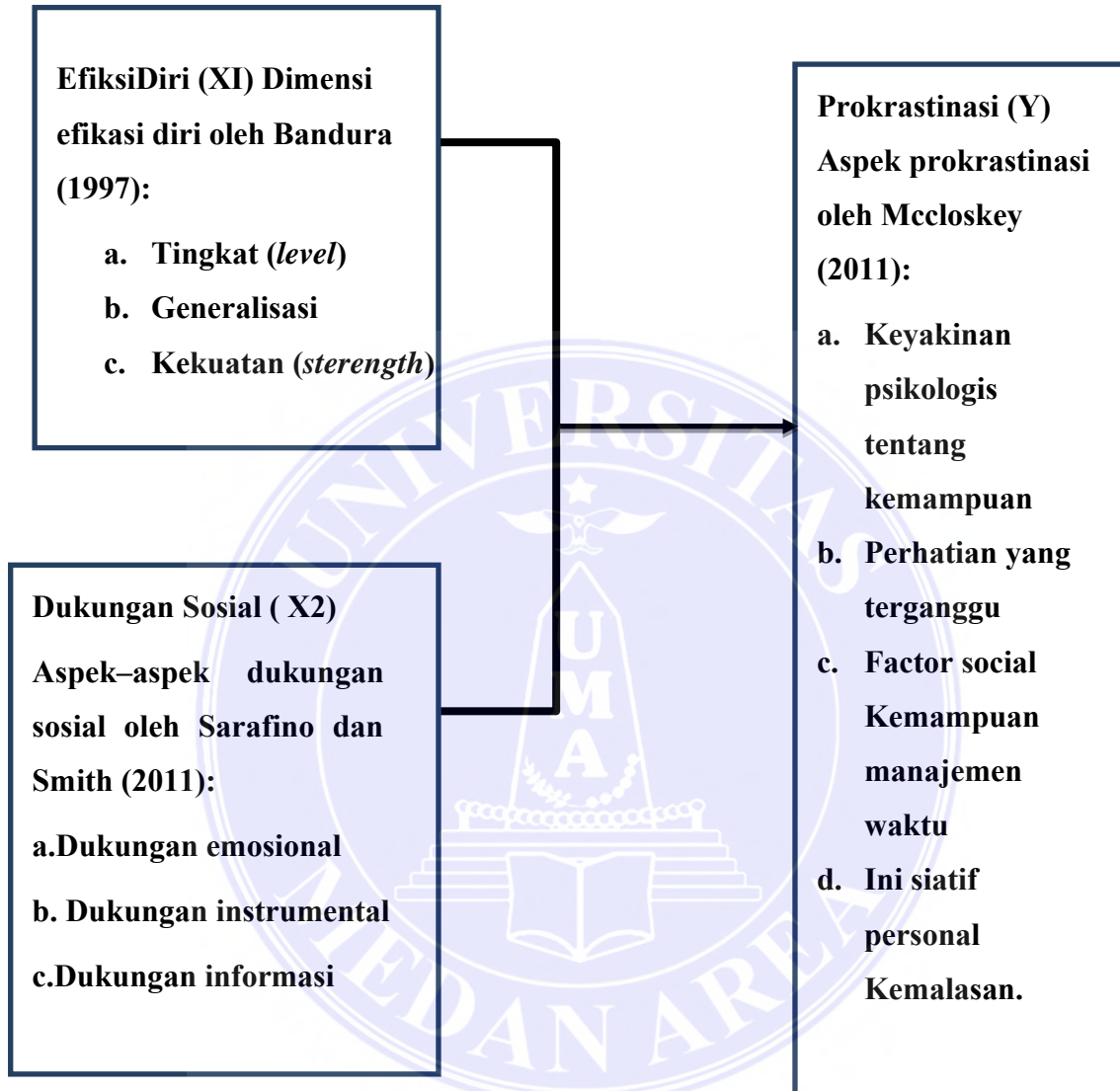
Siswa yang melakukan prokrastinasi sangat kontras dengan siswa yang memiliki efikasi diri yang tinggi. Pertama, siswa yang memiliki efikasi diri akan sadar bahwakemampuan dirinya sendiri dalam mengatur, melakukan sesuatu guna mencapai suatu tujuan, menghasilkan sesuatu, dan juga mengimplementasikan tindakan agar bisa mencapai suatu bentuk kecakapan tertentu. Mereka memiliki pengetahuan tentang proses berpikir dan belajar dan memiliki strategi untuk memantau dan mengontrol aspek penting dari perilaku belajar mereka. Akhirnya, para siswa ini menunjukkan serangkaian keyakinan dan sikap motivasi adaptif yang mencakup tingkat efikasi diri yang tinggi dan orientasi menuju tujuan penguasaan (Pintrich, 2000).

Dukungan sosial juga merupakan salah satu faktor eksternal dengan kecenderungan prokrastinasi. Individu yang melakukan prokrastinasi sering

melaporkan ketidakpuasan yang lebih besar dengan dukungan yang diterima dari keluarga, seringkali lebih mengandalkan teman-teman (Ferrari,1995). Bahkan, kecenderungan prokrastinasi terkait dengan konflik interpersonal dengan orang tua dan sahabat sesama jenis, serta hubungan yang lebih dangkal (kurang mendalam) dengan orang tua dan teman sebaya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa individu yang melakukan prokrastinasi memiliki hubungan yang tegang dengan keluarga mereka, dan dengan beberapa teman dekat. Mengingat bahwa prokrastinasi muncul dari upaya untuk melindungi atau meningkatkan harga diri dan citra sosial seseorang (Ferrari, 1995). Individu yang menggunakan strategi penundaan tugas ini mungkin terlibat dalam perilaku yang merugikan diri sendiri (Ferrari, Harriot, & Zimmerman, 1999).

Sebagai kesimpulan yang dapat diambil bahwasanya efikasi diri dan dukungan sosial berhubungan dengan prokrastinasi akademik Mahasiswa khususnya Prodi BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU yang menjadi subyek penelitian.

2.7 Kerangka Konseptual



Gambar 2. 1 Kerangka Konseptual

2.8 Hipotesis

Berdasarkan kajian teoritis dan kerangka konsep yang telah diuraikan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah:

- 2.8.1 Ada hubungan efikasi diri terhadap prokrastinasi, dengan asumsi bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik siswa. Sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik Mahasiswa Prodi BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU.
- 2.8.2 Ada hubungan dukungan sosial terhadap prokrastinasi, dengan asumsi bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi prokrastinasi akademik Mahasiswa Prodi BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU.
- 2.8.3 Adanya hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik Mahasiswa Prodi BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan penggunaan metode skala sebagai alat pengumpulan data yaitu skala efikasi diri, skala dukungan sosial dan skala prokrastinasi. Adapun yang menjadi subjek penelitian ini adalah Mahasiswa Prodi BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

Tempat atau lokasi penelitian adalah Mahasiswa Prodi BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU Jl. William Iskandar Ps. V, Medan Estate, Kec. Percut Sei Tuan, Kabupaten Deli Serdang, Sumatera Utara 20371. Waktu penelitian dimulai pada bulan Agustus 2022 s/d Januari 2023.

3.3 Identifikasi Variabel

Untuk menguji hipotesis penelitian, terlebih dahulu perlu diidentifikasi variabel-variabel utama yang akan digunakan dalam penelitian.

1. Variabel Bebas:

- Efikasi Diri (X1)
- Dukungan Sosial (X2)

2. Variabel Terikat:

- Prokrastinasi (Y)

3.4 Definisi Operasional

Terdapat dua variabel bebas (*independent variable*), yaitu efikasi diri (X_1) dan dukungan sosial (X_2) dan satu variabel terikat (*dependent variable*), yaitu prokrastinasi (Y) dalam penelitian ini.

3.4.1 Efikasi Diri

Efikasi diri adalah keyakinan seseorang mengenai sejauh mana ia mampu mengerjakan tugas, mencapai tujuan, dan merencanakan tindakan untuk mencapai suatu *goal*. Untuk mengukur efikasi diri ada beberapa aspek-aspek efikasi diri yaitu; tingkat (*level*), generalisasi (*generality*), serta kekuatan (*strength*).

3.4.2 Dukungan Sosial

Dukungan Sosial adalah dukungan yang dirasakan seseorang yang diterima dari orang sekitarnya berupa informasi, emosi atau psikologis yang dapat membantu individu dalam menghadapi permasalahan. Untuk mengukur ada beberapa aspek dukungan sosial yaitu; dukungan emosional, dukungan instrumental dan dukungan informasi.

3.4.3 Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah tindakan menunda tugas dalam memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak penting sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat. Untuk mengukur prokrastinasi akademik siswa digunakan aspek-aspek yaitu; keyakinan psikologis tentang kemampuan, perhatian yang terganggu, faktor sosial, kemampuan manajemen waktu, inisiatif personal, dan kemalasan.

3.5 Teknik Pengambilan Informan

3.5.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang menjadi kuantitas dan karakteristik tertentu yang diterapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya, dengan demikian populasi adalah keseluruhan dari karakteristik atau unit hasil pengukuran yang menjadi subjek penelitian. Atau bisa dikatakan populasi merupakan sekelompok subjek yang hendak dikenai generalisasi hasil penelitiannya.

Populasi dalam penelitian ini adalah Mahasiswa semester akhir dimulai dari semester IX atau lewat di Prodi BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU dengan berjumlah sekitar 108 mahasiswa.

Adapun kriteria dalam penelitian ini ialah peneliti mengambil mahasiswa yang masih aktif, tidak ada mata kuliah yang tinggal, mahasiswa yang sudah semester IX, dan sudah memulai pengerjaan tugas akhir dikampus sehingga lebih banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi tersebut.

3.5.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi yang diharapkan mampu mewakili populasi penelitian. Sampel penelitian harus benar-benar memiliki karakteristik populasinya agar data penelitian yang dikumpulkan dari sampel benar mewakili populasi penelitian. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Prodi BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU sebanyak 90 Mahasiswa.

Teknik pengambilan sampel menggunakan metode pengambilan sampel probabilitas yaitu metode pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk dipilih menjadi sampel (Sugiyono, 2017). Teknik *Simple Random Sampling* termasuk teknik sampling yang paling baik dan representatif. Dalam teknik ini setiap individu memiliki peluang atau kesempatan yang sama untuk dijadikan subjek penelitian. Apabila populasi terbatas, peluang acak bisa diberikan secara individual. Sebaliknya, jika populasi sangat besar atau banyak dan berkelompok, peluang acak pertama-tama dilakukan dengan cara mengambil sejumlah kelompok yang ada, kemudian pengambilan sampel acak dilakukan pada kelompok tersebut. Cara tersebut akan membantu pekerjaan peneliti memahami karakteristik setiap subjek penelitian dari masing-masing kelompok yang ditetapkan sebagai sampel penelitian (Sugiyono, 2017).

3.6 Metode Pengumpulan Data

Data diperoleh dengan menggunakan skala. Menurut Azwar (2007), metode skala merupakan suatu daftar dari sejumlah pernyataan yang ditujukan kepada subjek penelitian digunakan untuk mengungkap suatu kondisi subyek yang hendak diteliti. Kondisi tersebut bersifat pribadi, individual, unik dan subjektif yang berupa harapan, tekanan. Skala digunakan dengan anggapan bahwa: 1). Subjek adalah orang yang paling tahu tentang dirinya sendiri. 2). Apa yang dikatakan subyek adalah benar dan dapat dipercaya. 3). Interpretasi subjek tentang pernyataan yang diajukan kepada subjek adalah sama dengan yang dimaksud peneliti.

Dalam penelitian ini, akan digunakan tiga macam skala, yaitu skala efikasi diri, skala dukungan sosial dan skala prokrastinasi.

1. Skala Efikasi Diri

Skala efikasi diri disusun berdasarkan aspek efikasi diri menurut Bandura (1997) membagi efikasi diri kedalam 3 aspek, yaitu; tingkat (*level*), generalisasi (*generality*), dan kekuatan (*Strength*).

2. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial disusun berdasarkan aspek dukungan sosial menurut Sarafino dan Smith (2011) membagi dukungan sosial kedalam 3 aspek, yaitu; dukungan emosional, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

3. Skala Prokrastinasi

Skala prokrastinasi disusun berdasarkan aspek prokrastinasi menurut McCloskey (2011) yaitu; keyakinan psikologis tentang kemampuan, perhatian yang terganggu, faktor sosial, inisiatif personal, dan kemalasan.

Ketiga Skala ini disusun dengan model skala Likert yang terdiri dari pernyataan-pernyataan dalam bentuk *favourable* dan *unfavourable*. Dengan menggunakan 4 alternatif pilihan jawaban, yaitu: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), Sangat Tidak Setuju (STS). Nilai masing-masing jawaban untuk aitem *favourable* adalah “Sangat Setuju (SS)” diberi nilai 4, jawaban “Setuju (S)” diberi nilai 3, jawaban “Tidak Setuju (TS)” diberi nilai 2, dan jawaban “Sangat Tidak Setuju (STS)” diberi nilai 1. Sedangkan untuk aitem *unfavourable*, maka penilaian yang diberikan untuk jawaban “Sangat Setuju (SS)”

diberi nilai 1, jawaban “Setuju (S)” diberi nilai 2, jawaban “Tidak Setuju (TS)” diberi nilai 3, dan jawaban “Sangat Tidak Setuju (STS)” diberi nilai 4.

3.7. Validitas Dan Reliabilitas Alat Ukur

Salah satu masalah utama dalam kegiatan penelitian sosial, khususnya psikologi adalah cara memperoleh data yang akurat dan objektif. Hal ini menjadi sangat penting, artinya kesimpulan penelitian hanya akan dapat dipercaya apabila didasarkan pada informasi yang juga dapat dipercaya (Azwar, 2015). Dengan memperhatikan kondisi ini, tampak bahwa alat pengumpul data memiliki peranan penting. Baik atau tidaknya suatu alat pengumpul data dalam mengungkap kondisi yang ingin diukur, tergantung pada validitas dan reliabilitas alat ukur yang akan digunakan, diuraikan sebagai berikut:

3.7.1. Validitas Alat Ukur

Kesahihan atau validitas dibatasi tingkat kemampuan suatu alat ukur untuk mengungkap sesuatu yang menjadi sasaran pokok pengukuran yang dilakukan dengan alat ukur tersebut. Suatu alat ukur dinyatakan sah jika alat ukur itu mampu mengukur apa saja yang hendak diukurnya, mampu mengungkapkan apa yang hendak diungkapkan, atau dengan kata lain memiliki ketetapan dan kecermatan dalam melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2015).

Validitas berasal dari kata “*validity*“ yang mempunyai arti sejauh mana ketepatan (mampu mengukur apa yang hendak diukur) dan kecermatan suatu instrumen pengukuran melakukan fungsi ukurnya, yaitu dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-kecilnya antara subjek yang lain (Azwar, 2015). Sebuah alat ukur dapat dinyatakan mempunyai validitas yang

tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan fungsi ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dikenakannya alat ukur tersebut.

Validitas isi menunjukkan sejauh mana *item-item* yang dilihat dari isinya dapat mengukur apa yang dimaksudkan untuk diukur. Validitas isi alat ukur ditentukan melalui pendapat profesional (*professional judgement*) dalam proses telaah soal sehingga *item-item* yang telah dikembangkan memang mengukur (representatif bagi) apa yang dimaksudkan untuk diukur (Suryabrata, 2000).

Selain itu analisis validitas yang digunakan adalah dengan melihat nilai *Corrected Item-Total Correlation* atau yang disebut dengan r-hitung. Kemudian nilai r-hitung dibandingkan dengan nilai r-tabel. Dengan asumsi jika nilai r-hitung $>$ r-tabel, maka aitem valid, tetapi jika nilai r-hitung $<$ r-tabel maka aitem tidak valid atau gugur. Nilai *Corrected Item-Total Correlation* diperoleh dengan menggunakan program *SPSS Versi 23.00 for Windows*.

3.7.2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas mengacu pada konsistensi, kejelasan, dan kepercayaan alat ukur. Secara empirik tinggi rendahnya reliabilitas ditunjukkan melalui koefisien reliabilitas (Azwar, 2015). Pada prinsipnya, suatu alat ukur dikatakan reliabel apabila alat tersebut mampu menunjukkan sejauh mana pengukurannya memberi hasil yang relatif sama bila dilakukan pengukuran kembali pada subjek yang sama. Relatif sama berarti tetap ada toleransi terhadap perbedaan-perbedaan kecil diantara hasil beberapa kali pengukuran. Bila perbedaan itu sangat besar dari waktu ke waktu maka hasil pengukuran tidak dapat dipercaya dan dikatakan tidak reliabel.

Uji reliabilitas skala penelitian ini menggunakan pendekatan konsistensi internal, di mana tes dikenakan sekali saja pada sekelompok subyek. Reliabilitas dinyatakan oleh koefisien realibilitas yang angkanya berada dalam rentang 0 sampai dengan 1. Koefisien reliabilitas yang semakin mendekati angka 1 menandakan semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya, koefisien yang semakin mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitas yang dimiliki (Azwar, 2015). Teknik estimasi reliabilitas yang digunakan adalah teknik koefisien *Alpha Cronbach*.

3.8. Prosedur Penelitian

3.8.1. Tahap Persiapan Penelitian (pra-lapangan)

Tahap pra-lapangan dilakukan untuk mempersiapkan hal-hal yang dibutuhkan dalam penelitian:

1. Mengumpulkan informasi dan teori-teori mengenai penelitian

Mengumpulkan informasi dan teori-teori mengenai penelitian ini dan teori yang mendukung dalam penelitian ini.

2. Menyiapkan skala

Agar pengambilan data berjalan dengan baik maka perlu dipersiapkan skala yang disusun berdasarkan teori yang ada, untuk selanjutnya hasil dari skala akan diukur dengan bantuan program *SPSS Versi 23.00 for Windows*.

3. Menghubungi pihak sekolah dan siswa.

Setelah peneliti mendapatkan sekolah yang dapat menerima dan siswa yang cukup maka akan dibicarakan untuk menjelaskan tentang penelitian yang dilakukan dan menanyakan kesediaan untuk berpartisipasi dalam penelitian. Apabila calon responden bersedia, peneliti kemudian menyepakati waktu untuk penyebaran skala yang telah ditentukan.

3.8.2. Tahap Pelaksanaan Penelitian

Setelah tahap pra-lapangan dilakukan, maka peneliti memasuki tahap pekerjaan lapangan:

1. Menkonfirmasi ulang waktu dan lokasi pengisian skala

Sebelum pengisian skala dilakukan, peneliti mengkonfirmasi ulang waktu dan tempat yang sebelumnya telah disepakati bersama dengan responden. Konfirmasi ulang ini dilakukan sehari sebelum pengisian skala dilakukan dengan tujuan agar memastikan responden dengan keadaan sehat dan tidak berhalangan dalam melakukan pengisian skala.

2. Proses pengumpulan data

Setelah responden terkumpul maka dilakukan pengambilan data dengan cara memberikan tiga skala kepada setiap responden.

3. Melakukan analisis data.

Setelah semua data telah selesai di isi, maka peneliti lanjutkannya dengan menganalisis data dengan bantuan program *SPSS Versi 23.00 for Windows*.

4. Menarik kesimpulan, membuat diskusi dan saran.

Berdasarkan data yang telah dianalisis maka peneliti harus mengambil kesimpulan berdasarkan data dan informasi yang diperoleh. Selanjutnya

peneliti akan mengadakan diskusi mengenai hasil yang telah diperoleh dan membuat saran sesuai dengan kebutuhan yang harus diperoleh responden.

3.9 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi linier berganda. Metode analisis regresi adalah suatu teknik statistic yang digunakan untuk menguji hubungan dua variabel bebas dengan variable terikat. Teknik analisis regresi digunakan untuk beberapa tujuan utama yaitu mencari korelasi antara variable terikat dengan variable bebas, menguji apakah variable tersebut signifikan atau tidak signifikan (Sugiyono,2019).

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi linier berganda karena dalam penelitian ini terdiri lebih dari satu variable bebas. Variable yang mempengaruhi disebut *independent variable* (variable bebas) dan variable yang dipengaruhi disebut *dependent variable* (variable terikat). Penelitian ini terdiri dari dua variable bebas (*independent*) yaitu efikasi diri yang disimbolkan (X1) dan dukungan sosial yang disimbolkan (X2), sedangkan variable terikatnya (*dependent*) adalah prokrastinasi yang disimbolkan dengan (Y).

Sebelum data dianalisis dengan teknik analisis regresi berganda untuk menguji hipotesis, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yaitu uji normalitas dan uji linieritas.

Sebelum data dianalisis dengan teknik analisis regresi, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi penelitian, yaitu :

3.9.1 Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel telah menyebar secara normal. Data variabel penelitian diuji normalitasnya dengan menggunakan *SPSS versi 22,0 for windows* dengan uji *Kolmogorof Smirnov*. Data dikatakan berdistribusi normal apabila *Aysmp.sig (2-tailed) >* taraf signifikansi 0,05 (Ghozali, 2011).

Jika Sig. Atau probabilitas $> 0,05$ maka sampel berdistribusi normal.

Jika Sig. Atau probabilitas $< 0,05$ maka sampel berdistribusi normal.

Kriteria pengujiannya adalah:

Jika Lhitung $<$ Ltabel maka sampel berdistribusi normal.

Jika Lhitung $>$ Ltabel maka sampel tidak berdistribusi normal.

3.9.2 Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah variabel bebas memiliki hubungan yang linier dengan variabel terikat. Dalam penelitian ini ingin diketahui apakah variabel efikasi diri dan variabel dukungan sosial memiliki hubungan yang linier dengan prokrastinasi. Untuk uji linieritas digunakan *F test* dengan rumus sebagai berikut:

$$\text{Freg} = \text{RKreg} / \text{RKres}$$

Keterangan:

Freg : Harga untuk garis regresi

RKreg : Rerata kuadrat

RKres : Rerata kuadrat residu

Untuk mengetahui interpretasi data dari hasil uji linieritas tersebut dengan membandingkan harga F hitung terhadap harga F tabel pada taraf signifikansi 5%. Jika harga F hitung < F tabel maka hubungan variabel X dengan variabel Y dinyatakan linier, sebaliknya jika harga F hitung > F tabel maka hubungan variabel X dengan variabel Y dinyatakan tidak linier (Hadi, 2004).

3.9.3 Uji Hipotesis

Hipotesis diuji dengan teknik regresi linier berganda. Teknik analisis regresi adalah mampu memberikan lebih banyak informasi, yaitu prediksi. analisis regresi adalah persamaan linier yang digunakan untuk memprediksi atau meramalkan nilai variable *dependent* berdasarkan nilai variable *independent* (Priyatno, 2012).

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan koefisien determinasi (*R square*) dalam analisis regresi linier berganda. Adapun rumus persamaan regresi linier berganda yang digunakan dalam penelitian ini sebagai berikut:

$$Y = b_0 + b_1 X_1 + b_2 X_2 + e$$

Keterangan:

- Y : Prokrastinasi
- X₁ : Efikasi diri
- X₂ : Dukungan sosial
- B₀ : Besarnya nilai Y Jika X₁ dan X₂ =0
- B₁ : Besarnya pengaruh X₁ terhadap Y dengan asumsi X₂ tetap
- B₂ : Besarnya pengaruh X₂ terhadap Y dengan asumsi X₁ tetape
error (variabel yang tidak diteliti)

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan dalam penelitian ini yaitu untuk mencari hubungan efikasi diri (*self efficacy*) dan dukungan sosial dengan prokratinasi. Terdapat korelasi negative antara efikasi diri dengan prokratinasi yang ditunjukkan dengan nilai $r = -0,368$ dengan $p = 0,000 < 0,05$. Selanjutnya ditemukan tidak terdapat korelasi antara dukungan social dengan prokratinasi yang ditunjukkan dengan nilai $r = 0,031$ dengan $p = 0,381 > 0,05$. Serta ditemukan hasil analisis simultan antara efikasi diri dan dukungan social berkorelasi dengan prokratinasi yang ditunjukkan dengan nilai F sebesar 7,949 dengan nilai $p = 0,001 < 0,005$.

Dengan demikian dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Ada hubungan negative efikasi diri terhadap prokrastinasi yang berarti bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa Prodi BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU.
2. Tidak ada hubungan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik Mahasiswa Prodi BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU.
3. Adanya hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik Mahasiswa Prodi BKPI Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan UIN SU.

5.2 Saran

Berdasarkan kesimpulan di atas, adapun saran yang dapat penulis berikan diantaranya:

1. Saran Kepada Mahasiswa

Diharapkan kepada mahasiswa untuk meningkatkan keyakinan diri terhadap kemampuannya dalam melakukan kegiatan. Keyakinan diri dapat dioptimalkan dengan mengenali potensi diri atau kemampuan dan kekurangan yang terdapat dalam diri, selain itu berlatihlah untuk memberikan apresiasi kepada teman-temannya dan menyediakan diri untuk menjadi teman curhat.

2. Saran Kepada Orang Tua

Diharapkan kepada orang tua untuk dapat meningkatkan dukungan sosial terhadap anak selaku mahasiswa agar anak memiliki keyakinan akan dirinya sendiri supaya dapat mengenali potensi diri atau kemampuan dan kekurangan yang berada pada diri anak.

3. Saran Kepada Peneliti Selanjutnya

Peneliti menyadari bahwa penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan. Maka disarankan kepada peneliti selanjutnya yang ingin melanjutkan penelitian ini untuk dapat memperkuat teori, dan meneliti faktor-faktor lain yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Dengan dilakukannya penelitian lanjutan, diharapkan hasil penelitian menjadi lebih lengkap dan dapat memperkaya pembahasan dan ilmu pengetahuan berkaitan dengan faktor-faktor yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol, (2009). *Psikologi Kepribadian*, Edisi Revisi. Malang: PT. UMM Press.
- Ahmairi, D. (2010). “Perbedaan Prokrastinasi Akademik Antara Mahasiswa Yang Aktif Dengan Yang Tidak Aktif Dalam Organisasi Kemahasiswaan PEMA USU”. *Skripsi*. Sumatera Utara: Universitas Sumatera Utara.
- Andarini, S. R., & Fatma, A. (2013). Hubungan antara Distres dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Talenta Psikologi*, 159-179.
- As’ari, D. K. 2007. *Mengenal Mahasiswa dan Seputar Organisasinya*. Jakarta: Pena Deni.
- Azwar, S. (2007). *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Bachmid, F. (2019). Hubungan Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Maluku Di Malang. *Thesis*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang.
- Bart, S. (1994). *Psikologi Kesehatan*. PT. Gramedia Widiasarna Indonesia : Jakarta.
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W H Freeman and Company.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Cambridge: Da Capo Press.
- Bong, M., & Skaalvik, E. M. (2003). Academic self-concept and self-efficacy: how different are they really? *Educational Psychology Review*. 15(1), 1–40.
- Bachmid, F. (2019). *Hubungan efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Maluku di Malang* (Doctoral dissertation, University Of Muhammadiyah Malang).

- Cao, L. (2012). Differences in procrastination and motivation between undergraduate and graduate students. *Journal of the Scholarship of Teaching and Learning*. 12, 39-64.
- Corsini, R. J. (1994). *Encyclopedia of Psychology. Second Edition. Vol 3*. New York: John Wiley and Son.
- Erlina, L. (2020). Efikasi Diri Dalam Meningkatkan Kemampuan Mobilisasi Pasien. *Skripsi*. Bandung: Politeknik Kesehatan Kemenkes Bandung.
- Ernawati, L., & Rusmawati, D. (2015). Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik Pada Siswa Smk Yang Menggunakan Kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26-31.
- Farid, D. A. M. (2021). Pengaruh Teknik Restrukturisasi Kognitif Dalam Konseling Kelompok Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa
- Bimbingan Dan Konseling UNIPA Surabaya Di Masa Pandemi Covid-19. Buana Pendidikan: *Jurnal Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*. 17(1), 76-83.
- Ferrari, J.R., (1991). Self Handicapping by Procrastination: Protecting Self Esteem Social-Esteem, or Both?. *Journal of Research in Personality*. 25(3), 245-261.
- Ferrari, J. R. (2010). *Still procrastinating?* New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2007). Perceptions Of Self-Concept And Selfpresentation By Procrastinators: Further Evidence. *The Spanish Journal Of Psychology*. 10(1), 91-96.
- Ferrari, J.R. Johnson, J.L., & Mc Cown, W.G. (1995). *Procrastination and task Avoidance, Theory, Research and treatment*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J.R., Harriot, J.S., & Zimmerman, M. (1999). The Social Support Networks Of Procrastinators: Friends Or Family In Times Of Trouble?. *Personality And Individual Differences*. 26, 321-331.
- Fitri, A. (2021). Hubungan Regulasi Belajar dan Efikasi Diri Akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Akhir. *Jurnal Pendidikan Sosial dan Agama*.

- Ghufron, M., & Risnawati, N. R. (2014). *Teori - Teori Psikologi*. Yogyakarta: ArRuzz Media.
- Ghozali, I. (2011). *"Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS"*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Hadi, S. (2004). *Metodologi Research*. Yogyakarta : Andi Yogyakarta.
- Hardianti, N. (2019). Hubungan Antara Self-Compassion Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Suska Riau. *Thesis*. Riau: Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Hendrianur. (2015). Hubungan dukungan sosial dan regulasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi. *EJournal Psikologi*, 528-542.
- House, J. s. (1987). Social Support and Social Structure. *Sociological Forum*, 135-146.
- Larasati, A. R. (2019). Hubungan Antara Kesadaran Diri dan Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2016 Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula*.
- Mccloskey,J. (2011). Finally My Thesis on Academic Procrastination. Univertas Arlington Texas. *Thesis*. Texas: Universitas Arlington Texas.
- Mukti, B., & Tentama, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri akademik. *Prosiding seminar nasional magister psikologi universitas Ahmad Dahlan*. 341-347.
- Niu, H. J. (2010). Investigating the effect of self efficacy on food-service industry employees career commitment. *Internasional Journal of Hospitality Management*. 29, 743-740.
- Nugrasanti, R. (2006). Locus Of Control dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Provitae*. 2(1).
- Pintrich, P. R. (2000). Multiple goals, multiple pathways: The role of goal orientation in learning and achievement. *Journal of Educational Psychology*. 92(3), 544.
- Priyatno, D. (2012). *Cara Kilat Belajar Analisis Data dengan SPSS 20*. Yogyakarta: CV. ANDI OFFSET (ANDI).

- Rachmahana, R.S. (2001). Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Psikodimensia : Kajian Ilmiah Psikologi*. 2(3), 132-137.
- Rakes, G.C, & Dunn, K.E. (2010). The Impact of Online Graduate Students Motivation and Self Regulation on Academic Procrastination. *Journal of Interactive Online Learning*. 9(1).
- Robbins, S. P. (2007). *Perilaku Organisasi, Jilid 1 & 2, Alih Bahasa :Hadyana Pujaatmaka*. Jakarta: Indeks Kelompok Gramedia.
- Santrock, J. (2007). *Remaja (edisi 11 jilid 2)*. Jakarta: Erlangga.
- Safitri, A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember*. 165-184.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions (7th ed.)*. United States of America: John Willey & Sons Inc.
- Sari, W. L & Fakhruddiana, F. (2019), locus of control internal, dukungan sosial dan prokratinasi akademik antar mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. *Skripsi*. 8(2), 363 – 368.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 133(1), 65-94.
- Steel, P. (2010). Arousal, Avoidant And Decisional Procrastinators: Do They Exist?. *Personality And Individual Differences*. 48, 926-934.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suryabrata, S. (2000). *Metode Penelitian*. Jakarta: PT. Raja Grafindo Persada.
- Taylor, S. E., Peplau, L.A & Sears, D.O. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

- Tuckman, B.W. (2002). *Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance*. Chicago: APA Symposium Paper.
- Tuasikal, R.F., & Patria, B. (2019). Role of social support and self concept clarity at predictors on thesis writing procrastination. *Journal of psychology and instructional*. 3(3), 78-82.
- Utomo, Y., & Sudjiwanati, S. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Kecemasan Ibu Hamil Di Rumah Sakit Bersalin Pemerintah Kota Malang. *Psikovidya*. 22(2), 197-223.
- Wäschle, K., Allgaier, A., Lachner, A., Fink, S., & Nückles, M. (2014). Procrastination And Self-Efficacy: Tracing Vicious And Virtuous Circles In Self-Regulated Learning. *Learning And Instruction*. 29, 103–114.
- Zusya, A. R., & Akmal, S. Z. (2016). Hubungan self efficacy akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. *Jurnal Ilmiah Psikologi*. 3(2), 191–200.