

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan salah satu anak didik yang menempuh pendidikannya di perguruan tinggi. Seorang mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan untuk menguasai bidang tertentu sesuai dengan jurusan yang dipilih, sehingga dengan kemampuan dan keahlian yang dimiliki menjadikannya siap untuk bersaing di dunia kerja. Seorang individu yang sedang melakukan pendidikan ke tahap perguruan tinggi atau pada lembaga lain yang memiliki tingkatan yang sama dengan universitas disebut dengan mahasiswa (Lubis, 2018). Keberhasilan belajar dari seorang mahasiswa dapat dilihat dari prestasi akademik dan mampu melakukan manajemen terhadap waktu yang dimilikinya. Mahasiswa yang kurang memiliki manajemen akan waktunya berakibat munculnya perilaku menunda-nuda kegiatan akademiknya. Kegiatan penundaan ini sering disebut dengan prokrastinasi. Dijelaskan dalam (Rosário, et al., 2009) kegiatan menunda-nuda adalah perilaku yang umum dilakukan oleh masyarakat zaman sekarang. Prokrastinasi atau penundaan kegiatan dalam pendidikan ini dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Menurut Lubis (2018) seorang mahasiswa harus memiliki kecerdasan intelektual yang tinggi untuk masa depannya, kecerdasan berpikir yang matang, serta penguasaan emosional untuk menentukan pertemanan dan pribadinya. Mahasiswa juga bisa melakukan peningkatan prestasi akademik, bertanggung jawab dan mandiri dalam mengerjakan tugas kuliah, dan memikirkan nilai-nilai dan aturan yang ditetapkan di lingkungan kampus atau di luar kampus dimana mahasiswa itu berada. Salah satu dari ciri seseorang yang berperilaku prokrastinasi akademik adalah tidak mampu mengelola atau memanajemen waktu yang dimilikinya dengan baik (Rosário, et al., 2009). Seorang mahasiswa yang kurang mampu memanajemen waktu yang dimilikinya akan berakibat pada munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Sedangkan mahasiswa seharusnya memiliki tanggung jawab terhadap tugas yang dimilikinya dan sesegera mungkin menyelesaikannya.

Alexander & Onwuegbuzie (2007) menjelaskan prokrastinasi akademik sering kali terdapat pada siswa dan hal ini dianggap dapat memberikan dampak

buruk pada kemajuan akademik serta kesuksesan studinya. Ferrari (2005) menjelaskan hal ini merupakan fenomena umum yang diperkirakan sekitar 70% mahasiswa melakukan penundaan pada tugas yang berkaitan dengan akademiknya. Dijelaskan oleh Moon & Illingworth (2005) kecenderungan untuk menunda-nunda tugas mengganggu secara negatif, tidak hanya dalam akademik mereka namun prestasi dan juga kualitas hidup mereka. Akibat yang paling sering terjadi dari penundaan ini adalah kinerja individu yang buruk dan mengganggu fungsi organisasi hal ini menurut (Dewitte & Schouwenburg, 2002) dalam (Rosário, et al., 2009). Dengan sering kalinya perilaku penundaan akademik yang dilakukan oleh mahasiswa peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa, karena perilaku prokrastinasi akademik ini dapat berakibat kurang baik untuk kemajuan akademisnya.

Penelitian yang dilakukan Burhani (2016) menunjukkan bahwa mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta melakukan penundaan ini didasari oleh perilaku malas yang telah menjadi kebiasaan dan lebih senang untuk melakukan kegiatan pribadi yang memakan waktu seperti nongkrong, menonton film, serta memilih aktivitas-aktivitas diluar perkuliahan. Sehingga saat memiliki tugas mereka memilih untuk menundanya sampai memiliki niat untuk mengerjakannya. Sedangkan hasil dari wawancara juga obserasi awal dari beberapa mahasiswa menunjukkan bahwa adanya penundaan mengerjakan tugas atau prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Penundaan mengerjakan tugas ini disebabkan karena mahasiswa melakukan aktivitas lain yang tidak begitu penting seperti bermain handphone untuk berselancar di sosial media ataupun bermain game, menonton film, nongkrong bersama teman. Hal ini menjadikan mereka malas untuk mengerjakan tugas dan sudah merasa lelah akibat melakukan kegiatan lainnya. Salah satu mahasiswa mengungkapkan bahwa ia melakukan menunda mengerjakan tugas karena menurutnya tugas yang diberikan memiliki *deadline* yang panjang sehingga ia merasa santai dan berniat mengerjakan nanti saja jika mendekati *deadline*.

Prokrastinasi akademik sendiri tidak muncul begitu saja, namun ada hal-hal yang melatarbelakangi prokrastinasi akademik ini muncul pada diri mahasiswa. Dijelaskan oleh Ferrari, Johnson & Mc Cown (1995) dalam (Dharma, 2020) hal-hal yang melatarbelakangi munculnya prokrastinasi akademik ini adalah 1) Pemikiran yang keliru dari individu pelaku prokrastinasi, mereka beranggapan bahwa tugas yang didapatkan harus dikerjakan dengan sesempurna mungkin. 2) Merasa cemas karena kemampuan yang dimilikinya dinilai, merasa takut terhadap kegagalan sehingga sulit dalam pengambilan keputusan, dan membutuhkan orang lain untuk membantunya mengerjakan tugas. 3) Perilaku malas, sulit dalam memajamen waktu yang dimilikinya, serta tidak tertarik dengan tugas yang didapatkan. 4) Adanya reward (penghargaan) dan punishment (hukuman) yang menjadi penyebab terjadinya prokrastinasi, oleh karena itu mereka merasa lebih baik untuk tidak mengerjakannya sesegera mungkin karena tidak dapat mengerjakan secara maksimal. 5) Faktor lingkungan juga dapat menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi seperti kurangnya perhatian dari lingkungan keluarga atau sekolah. 6) Penyebab perilaku prokrastinasi juga dapat dikarenakan tugas yang banyak dan menumpuk sehingga harus segera diselesaikan, penundaan yang dilakukan dapat menyebabkan tugas-tugas lainnya terhambat.

Teori dari (Solomon & Rothblum, 1984) prokrastinasi akademik yaitu sebuah kecenderungan seseorang dalam menyikapi tugas-tugas yang dimiliki dengan melakukan penundaan waktu pengerjaannya pada saat memulai ataupun menyelesaikannya dan dilakukan secara sengaja untuk melakukan kegiatan lain yang tidak diperlukan dalam menyelesaikan tugas. Pengertian prokrastinasi akademik menurut (Pradinata & Susilo, 2016) adalah tindakan penundaan yang sengaja dilakukan saat memulai atau mengakhiri tugas yang bertujuan untuk menghindari kesukaran dalam dunia akademis, contohnya dengan menunda mengerjakan skripsi yang akan memiliki dampak pada terlambatnya pengumpulan tugas atau waktu kelulusan bagi para prokrastinator. Menurut Wicaksono (2017) prokrastinasi akademik yaitu seseorang individu yang cenderung sengaja dan berulang kali menunda mengerjakan tugas dalam bidang akademik. Pendapat lain menurut (Ardina & Wulan, 2016) prokrastinasi akademik yaitu individu yang

cenderung melakukan penundaan yang berfokus pada bagian pengerjaan tugas akademis yang dimilikinya. Dari definisi prokrastinasi akademik tersebut kesimpulannya ialah perilaku individu yang cenderung melakukan penundaan waktu yang dilakukan secara disengaja dan terus menerus yang berkaitan dengan bidang akademik seperti mengerjakan tugas ataupun mengerjakan skripsi.

Seorang prokrastinator sering kali menunjukkan perilaku yang sama dan berulang-ulang, seperti yang dijelaskan oleh Capan (2010) ciri-ciri individu yang melakukan prokrastinasi yaitu sering menunda pekerjaan atau tugas yang dimilikinya, berasumsi bahwa menunda mengerjakan lebih baik daripada dikerjakan saat ini, berpikir bahwa perilaku menunda-nunda pekerjaan tidaklah sebuah permasalahan, berulang kali melakukan perilaku menunda-nunda, dan procrastinator sering kali merasa kesulitan pada saat mengambil sebuah keputusan. Selain ciri-ciri yang dimiliki oleh seorang prokrastinator juga terdapat aspek yang mendasari terjadinya prokrastinasi akademik. Menurut pemaparan Ferrari dalam (Wicaksono, 2017) menjelaskan terdapat empat aspek prokrastinasi akademik yaitu: 1) Menunda mengerjakan tugas pada saat memulai atau menyelesaikan tugas yang dimiliki. Sebagai prokrastinator mengetahui jika tugas yang ada seharusnya cepat untuk diselesaikan, tetapi seorang procrastinator masih saja melakukan penundaan pada saat mengerjakan tugas tersebut. Atau bisa jadi individu tersebut telah mengerjakan tugas namun belum tuntas atau selesai, dalam hal ini seseorang yang melakukan prokrastinasi akan menunda merampungkan tugasnya hingga tuntas. 2) Keterlambatan pada saat mengerjakan tugas. Sebagai seorang prokrastinator membutuhkan waktu yang relatif lebih lama jika dibandingkan dengan waktu yang diperlukan oleh individu kebanyakan saat menyelesaikan sebuah tugas. Seseorang yang melakukan penundaan akan memakan waktu yang terlalu banyak, pada saat memulai hingga menyelesaikan sebuah tugas, dan terkadang melakukan kegiatan yang tidak penting saat menyelesaikan tugas tersebut. Hingga mereka mengabaikan deadline yang telah ditetapkan. Perilaku ini terkadang menyebabkan seorang prokrastinator tidak dapat menyelesaikan tugas yang dimilikinya. Seseorang yang lamban saat mengerjakan tugas adalah salah satu ciri prokrastinator. 3) Ketidakseimbangan antara waktu yang telah direncanakan

dengan kenyataan yang ada. Sebagai prokrastinator sulit untuk menyelesaikan tugas sesuai dengan *deadline* yang ada. Hal ini dapat terjadi dikarenakan tidak disiplin dalam menaati rencana yang telah dibuatnya. Prokrastinator hanya memikirkan untuk mengerjakan tugas hingga selesai, tetapi ketika pada waktu yang telah ditentukan tersebut mereka tidak mengerjakan tugas sesuai dengan waktu yang telah direncanakan dan terjadilah keterlambatan pada saat menyelesaikan tugas tersebut. 4) Memilih kegiatan yang menurutnya lebih menarik dibandingkan dengan menyelesaikan tugas yang seharusnya dikerjakan. Sebagai prokrastinator tidak sesegera untuk menrampungkan tugas yang dimilikinya. Namun sering kali memanfaatkan waktunya dengan melakukan kegiatan-kegiatan yang lebih menarik dibandingkan mengerjakan tugas. Contohnya dengan melakukan hobi yang disenanginya, menonton film, jalan-jalan, dan lain-lain. Sehingga hal ini sangatlah menghabiskan waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan tugas yang dimilikinya.

Terdapat faktor-faktor yang mendasari perilaku prokrastinasi akademik. Dalam pemaparan yang dijelaskan oleh (Ghufron & Risnawita S, 2014) faktor-faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik meliputi dua faktor yaitu faktor pertama adalah faktor internal dan yang kedua yaitu faktor eksternal. 1) Faktor internal, faktor ini merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu sendiri yang dapat mempengaruhi prokrastinasi. Dalam faktor internal ini dibagi menjadi dua bagian yaitu: a. Kondisi fisik individu, faktor yang terdapat di dalam diri individu yang sangat berpengaruh dengan tumbuhnya perilaku prokrastinasi akademik. Perilaku ini dikarenakan keadaan fisik yang merasa kelelahan dan kurang tenaga atau yang sering disebut dengan *fatigue*. *Fatigue* ini cenderung melakukan prokrastinasi. b. Kondisi psikologis individu, karakter dari setiap individu juga berpengaruh dengan tumbuhnya perilaku prokrastinasi, misalnya dalam hal kemampuan bersosial yang biasanya tergambar dalam regulasi diri seorang individu dan rasa cemas yang dirasakan pada saat bersosialisasi. Individu yang mempunyai rasa motivasi tinggi akan berpengaruh dengan menurunnya perilaku prokrastinasi. Dari hasil penelitian kontrol diri yang rendah merupakan satu dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi prokrastinasi. 2) Faktor

eksternal, faktor ini merupakan faktor yang berasal dari luar diri individu yang dapat mempengaruhi prokrastinasi. Dalam faktor eksternal ini dibagi menjadi dua bagian yaitu: a. Gaya pengasuhan orang tua, pengasuhan yang otoriter dari seorang ayah menjadi penyebab dari anak perempuan yang cenderung berperilaku prokrastinasi. Pada pengasuhan yang tidak otoriter dari seorang ayah dapat menghasilkan seorang anak perempuan yang bukan sebagai seorang yang melakukan penundaan. Seorang ibu yang lebih cenderung menghindari dari menunda-nunda pekerjaan maka akan melahirkan seorang anak perempuan yang cenderung menghindari dari menunda-nunda pekerjaan juga. b. Kondisi lingkungan, kondisi dari sebuah lingkungan yang lebih banyak melakukan prokrastinasi akademik terdapat di lingkungan yang memiliki pengawasan atau dukungan yang rendah dibandingkan dengan sebuah lingkungan yang memiliki pengawasan atau dukungan yang penuh. Tingkatan sekolah dan letak sekolah tidak berpengaruh pada perilaku penundaan yang dilakukan seseorang.

Hasil penelitian yang diperoleh Ellis dan Knaus dalam (Saman, 2017) sekitar 80-95% mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi dan hampir 50% dari mahasiswa tersebut melakukan prokrastinasi atau melakukan penundaan secara terus menerus. Dalam penelitian yang dilakukan Bruno (1998) menunjukkan 60% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, bahkan menurut mereka perilaku prokrastinasi dalam kehidupan mahasiswa dianggap sebagai kebiasaan (Triana, 2013). Diungkapkan oleh (DeBruin dan Rudnick, 2007) akibat yang dapat dirasakan dari melakukan perilaku prokrastinasi akademik adalah dapat menimbulkan kecemasan saat menghadapi ujian, dapat meningkatkan resiko kegagalan dalam memenuhi deadline pengumpulan tugas, kemampuan menulis yang kurang baik, nilai yang rendah, serta kurangnya persiapan untuk menghadapi ujian (Saman, 2017).

Prokrastinasi akademik sendiri dapat di tekan dengan memiliki kecakapan regulasi diri dalam belajar. Selaras dengan faktor-faktor yang mendasari prokrastinasi akademik menurut (Ghufron & Risnawita S, 2014) terdapat dua faktor yaitu faktor internal dan juga eksternal. Faktor internal ini meliputi kondisi fisik

individu dan psikologis individu. Regulasi diri dalam belajar sendiri merupakan komponen dari faktor internal yang terjadi pada prokrastinasi akademik ini yaitu pada kondisi psikologis individu. Hal ini berkaitan ketika seorang mahasiswa memiliki rasa bertanggung jawab terhadap tugas yang dimilikinya maka akan menurunkan perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukannya, karena mereka menyadari akibat yang akan terjadi kedepannya apabila mereka menunda-nunda mengerjakan pekerjaan yang dimilikinya. Menurut pendapat yang dikemukakan oleh Zimmerman B. J. (1989) mahasiswa yang dianggap sudah memiliki perilaku regulasi diri dalam belajar ini pada saat mereka aktif mengikuti proses pembelajaran yang ditempuhnya, hal ini mencakup aspek motivasional, aspek metakognitif, juga aspek behavioral.

Ketika memiliki regulasi diri tinggi mahasiswa bisa mengontrol perilaku prokrastinasi yang dilakukan. Karena mereka menyadari bahwa kegiatan menunda mengerjakan tugas ini memiliki dampak yang buruk di kemudian hari. Meidelina (2020) menjelaskan bahwa terdapat manfaat bagi seseorang yang memiliki regulasi diri yang baik yakni mampu meningkatkan toleransi terhadap keadaan yang sulit, dapat menyelesaikan permasalahan yang dihadapinya sendiri, serta mereka memiliki perasaan yang positif. Sedangkan bagi mereka yang mempunyai regulasi diri yang buruk, pada umumnya kurang merasa percaya diri, kurang memiliki rasa penghargaan diri dan memiliki permasalahan pada penanganan stress yang dialaminya. Diantaranya menyatakannya dengan perasaan yang negatif seperti dalam bentuk kemarahan ataupun emosi. Penundaan yang dilakukan dalam hal akademis disebut dengan regulasi diri dalam belajar. Hal ini ialah suatu potensi dari seorang individu untuk mengendalikan dirinya yang berhubungan dengan pembelajaran atau pendidikannya. Hal ini ada kaitannya dengan bagaimana mengatur fungsi metakognisi, motivasi, dan tingkah laku.

Regulasi diri ini dijelaskan sebagai bentuk seseorang yang merencanakan, mengatur, mengukur, dan mengarahkan dirinya sendiri sesuai kebutuhan selama melakukan sebuah tindakan Seseorang dengan regulasi yang baik dapat mengetahui siapa dirinya baik dari segi positif dan negatifnya (Budiyono & Faishol, 2020).

Menurut pendapat yang dikemukakan oleh George (Boeree, 2004) regulasi diri merupakan salah satu kekuatan pendorong utama dari kepribadian manusia, terdiri dari kemampuan untuk mengontrol perilaku seseorang, pengamatan, penilaian dan reaksi diri. Sedangkan pengaturan rangkaian kegiatan belajar yang dilakukan oleh individu disebut dengan regulasi diri dalam belajar. Dideskripsikan oleh (Zimmerman & Schunk, 2004) regulasi diri dalam belajar atau *self regulated learning* adalah bentuk dari metode belajar seorang mahasiswa yang dilakukan dengan melihat tingkah laku, motivasinya terhadap dirinya sendiri, serta mengoptimalkan fungsi dari kemampuan kognitifnya untuk belajar. Regulasi diri dalam belajar sendiri menurut (Dami & Parikaes, 2018) adalah kemampuan individu dalam mengendalikan dirinya yang berhubungan dengan pembelajaran atau pendidikannya. Berkaitan dengan bagaimana mengatur fungsi metakognisi, motivasi, dan tingkah laku. Sedangkan menurut (Judaniastuti & Edwina D. S., 2019) *self regulation learning* merupakan kemampuan untuk menjadi metakognitif, memiliki motivasi, memiliki perilaku aktif dalam perencanaan pencatatan dan pemantauan, pengelolaan metode pembelajaran, dan penilaian diri. Dapat diambil kesimpulan bahwa regulasi diri dalam belajar ialah potensi individu untuk mengendalikan dan mengontrol dirinya dalam aspek tingkah laku, kemampuan kognitif dan metakognitifnya, motivasi yang dimilikinya, berperilaku aktif dalam perencanaan, pencatatan dan pemantauan, serta pengelolaan metode pembelajaran dan penilaian diri.

Teori yang menjelaskan tentang aspek-aspek dari regulasi diri dalam belajar menurut pemaparan yang disampaikan oleh Pintrich, Smith, Garcia dan Mckeachie, di dalam (Somtsewu, 2008) menjabarkan sembilan aspek yakni: 1) *Rehearsal Strategy* (Strategi latihan), pada strategi ini berisi daftar nama materi yang harus dipelajari, dengan aktif membaca tugas sesuai yang dijadwalkan, mendengarkan penjelasan atau kuliah dari dosen dan menulis poin-poin penting pada saat pembelajaran. 2) *Elaboration Strategy* (Strategi Elaborasi), pada strategi ini dapat menolong mahasiswa untuk menyimpan informasi di dalam memori jangka panjang dengan cara membangun hubungan internal dengan hal-hal yang harus dipelajari. 3) *Organization Strategy* (Strategi Pengorganisasian), pada strategi ini meliputi

pengelompokan, penguraian, pemilihan gagasan utama dari bacaan, dan melihat judul, diagram, tabel serta gambar dan grafik. Hal ini dapat meringankan mahasiswa pada saat memilah informasi yang sesuai serta dapat berkaitan dengan informasi dalam pembelajaran. 4) *Critical Thinking Strategy* (Strategi Berpikir Kritis), pada strategi ini menguji kemampuan seorang mahasiswa untuk melaporkan pengetahuan sebelumnya tentang keadaan baru untuk pemecahan suatu permasalahan, membuat suatu keputusan, dan memberikan penilaian penting terkait dengan kriteria kinerja. 5) *Metacognitive Self-Regulation Strategy* (Strategi Pengaturan Diri Metakognitif), pada strategi ini melibatkan pengetahuan, kognisi, kontrak, dan regulasi diri kognitif yang mengacu pada *Motivated Strategi for Learning Questionnaire* (MSLQ) berfokus pada aspek kontrol dan *self regulation* daripada komponen pengetahuan. Strategi ini memperhatikan penggunaan dari strategi untuk meringankan mahasiswa dalam hal mengontrol dan mengatur kognisi, contohnya dengan perencanaan, pemantuan, serta regulasi. 6) *Time and study Environment Management Strategy* (Strategi Manajemen Waktu dan Lingkungan Belajar), pada strategi pengaturan waktu ini meliputi jadwal belajar, tugas, ujian, dan jadwal ujian mingguan atau bulanan. Kemudian menggunakan waktu belajar secara efektif untuk menetapkan tujuan yang realistis. 7) *Effort Regulation Strategy* (Strategi Pengaturan Usaha), pada strategi ini menekankan pada manajemen diri dan menggambarkan komitmen diri untuk menyelesaikan tugas dan memenuhi tujuan yang ingin dicapai, walaupun sedang terjadi kesulitan atau sebuah gangguan. Regulasi adalah suatu usaha yang dianggap penting untuk menilai suatu kesuksesan akademik yang bukan dikarenakan bekerja menuju tujuan, tetapi juga untuk mengatur strategi pembelajaran yang dilakukan. 8) *Peer Learning Strategy* (Strategi Belajar dengan Teman), pada strategi ini berdasarkan pada percakapan antara teman dan interaksi intelektual, untuk mendapatkan sebuah ide atau penjelasan yang dapat meringankan mahasiswa pada materi pelajaran dan menemukan sebuah fakta yang tidak dapat ditemukan sendiri oleh mahasiswa tersebut. 9) *Help Seeking Strategy* (Strategi Pencarian Bantuan), pada strategi ini berdasarkan pada proses dimana mahasiswa meminta bantuan kepada teman-

temannya atau pada dosen untuk menggambarkan sebuah materi pembelajaran yang mengalami kesulitan sehingga dapat mempercepat tujuan yang ingin diraih.

Ada beberapa faktor yang mendasari regulasi diri dalam belajar ini, pendapat dari Woolfolk (2009) ada tiga yaitu pengetahuan, motivasi, dan disiplin diri. Pendapat lain menurut Zimmerman B. J. (1990) ada tiga yaitu: 1) Individu, pada faktor pertama ini meliputi apa saja yang ada di diri individu seperti tingkat pengetahuan, tingkat kemampuan metakognisi dan efikasi diri, serta tujuan yang telah direncanakan. 2) Perilaku, pada faktor kedua ini individu berupaya untuk memanfaatkan kemampuannya secara optimal sehingga dapat mengatur dan merencanakan suatu rencana yang dapat menambah regulasi diri yang dimilikinya. Faktor ini meliputi *behavior self-reaction*, *personal self-reaction* serta *environment self-reaction*. 3) Lingkungan, pada faktor ketiga ini sangat tergantung dari cara suatu lingkungan tersebut mendukung atau tidaknya yang meliputi lingkungan fisik ataupun lingkungan sosialnya seperti lingkungan sekolah, teman sebaya dan keluarga.

Hasil penelitian Ghufron (2014) terdapat hubungan secara negatif yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dan prokrastinasi akademik mahasiswa. Dengan tingginya skor regulasi diri dalam belajar yang didapatkan maka akan menghasilkan nilai yang rendah pada prokrastinasi akademiknya. Hasil penelitian lain menurut (Fitriya & Lukmawati, 2016) bahwa terdapat hubungan secara negatif yang sangat signifikan diantara prokrastinasi akademik dengan regulasi diri, hasil yang didapatkan dimana koefisien korelasi ( $r$ )  $-0,755$  dengan nilai signifikansi ( $p$ ) sebesar  $0,000$ . Sehingga dapat dikatakan bahwa mahasiswa STIKES Mitra Adiguna Palembang Prodi D3 Keperawatan melakukan prokrastinasi akademik yang rendah sebesar  $93,49\%$  atau dapat dikatakan sebanyak 115 mahasiswa dan yang memiliki regulasi diri sedang sebesar  $88,61\%$  atau dapat dikatakan sebanyak 109 mahasiswa. Sedangkan hasil penelitian yang dikemukakan oleh (Ardina & Wulan, 2016) antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik berpengaruh besar, sehingga menghasilkan sebuah efek yang memiliki sifat buruk atau negatif. Dapat dilihat bahwa semakin baik regulasi diri yang dimiliki maka dapat mempengaruhi pengurangan dari

prokrastinasi akademik yang akan dilakukan. Dampak regulasi diri dengan prokrastinasi akademik ini adalah 29,3% dengan 70,7% lainnya dipengaruhi oleh faktor dari hal lain.

Seperti yang telah dijelaskan oleh (Ghufron & Risnawita, 2014) faktor-faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik meliputi dua faktor yakni faktor internal dan juga eksternal. Pada faktor eksternal ini meliputi gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Dukungan sosial sendiri merupakan komponen dari faktor eksternal yang terjadi pada prokrastinasi akademik ini yaitu pada kondisi lingkungan tiap individu. Hal ini berkaitan dengan tinggi rendahnya pengawasan atau dukungan yang diberikan. Pengawasan atau dukungan ini di dapatkan dari hubungannya dengan orang lain ataupun dari lingkungan tempat tinggal individu tersebut. Menurut (Burka & Yuen, 2008) dukungan sosial merupakan salah satu faktor yang berpengaruh dalam perilaku prokrastinasi. Dukungan sosial biasanya didapatkan melalui keluarga, teman, saudara atau orang terdekat lainnya. Dukungan dari orang sekitar adalah sumber paling berpengaruh dalam kehidupan seorang individu. Dukungan sosial ini dapat berbentuk motivasi, ucapan penyemangat. Seseorang yang menerima dukungan sosial dari orang terdekatnya biasanya mereka akan merasa dicintai, dihargai dan diperhatikan.

Merujuk pada teori yang diungkapkan oleh Sarafino (1994) dukungan sosial ialah bantuan yang dirasakan penerima sebagai suatu perasaan nyaman, perhatian, penghargaan dan kasih sayang yang diberikan oleh seorang individu kepada individu lain ataupun dari kelompok sekitarnya. Pengertian dukungan sosial menurut Cobb (1976) yaitu sebagai sebuah penjelasan yang dapat mengarahkan seseorang untuk yakin bahwa ia dirawat, dicintai, serta dihargai oleh orang-orang terdekat individu tersebut. Sedangkan (Johnson & Johnson, 1991) mengartikan dukungan sosial sebagai usaha yang digunakan untuk memberikan bantuan kepada individu yang bertujuan untuk menumbuhkan rasa kepercayaan diri, mengoptimalkan tingkat kesehatan mental, rasa semangat dan sebuah dorongan, serta memberikan pesan atau nasehat. Sehingga dapat diambil kesimpulan bahwa dukungan sosial ialah usaha untuk memberikan bantuan atau pertolongan yang

dapat dirasakan bagi penerimanya dengan rasa nyaman, diperhatikan, dihargai dengan maksud untuk menumbuhkan rasa semangat dan percaya diri, mengoptimalkan tingkat kesehatan mental, memberikan sebuah dorongan, serta memberikan pesan atau nasehat.

Sumber dukungan sosial menurut Gottlieb (1983) terbagi menjadi dua, yang pertama adalah hubungan profesional yaitu hubungan dari seseorang yang menjadi pakar dibidangnya misalnya dari seorang dokter, psikiater, psikolog, konselor ataupun pengacara. Hubungan yang kedua yaitu hubungan tidak profesional artinya hubungan yang didapatkan dari individu disekitarnya misalnya dari keluarga, saudara, teman ataupun relasi. House (1981) dalam (Smet, 1994) mengemukakan bahwa terdapat empat aspek dari dukungan sosial yaitu: 1) Dukungan Secara Emosional, pada dukungan secara emosional ini dapat diberikan pada seorang individu berupa empati, ungkapan perhatian serta kepedulian. Dukungan emosional ini memberikan perasaan yang aman dan nyaman bagi orang yang menerimanya. 2) Dukungan Secara Penghargaan, dukungan ini dapat diberikan sebagai ungkapan penilaian positif terhadap gagasan atau pendapat, perasaan, perilaku dan kinerja dari individu. 3) Dukungan Secara Instrumental, dukungan ini dapat diberikan kepada seorang individu berupa bantuan yang dilakukan secara langsung. 4) Dukungan Secara Informatif, dukungan secara informatif ini dapat diberikan kepada individu berupa memberikan sebuah nasihat, memberikan suatu arahan dan saran serta pendapat pada seorang individu.

Stanley (2007) mengungkapkan faktor yang dapat mendasari dukungan sosial ialah : 1) Kebutuhan fisik, faktor ini berpengaruh dalam dukungan sosial, kebutuhan yang dimaksud adalah kebutuhan primer. Seseorang yang kurang mendapatkan dukungan sosial ditandai dengan tidak terpenuhinya kebutuhan dari fisiknya. 2) Kebutuhan sosial, dengan menampilkan diri dengan versi terbaik, individu akan lebih mudah akrab dengan masyarakat sekitar. Individu dengan penampilan yang menarik memiliki kecenderungan menginginkan sebuah atensi yang lebih di lingkungannya. Sehingga diperlukannya sebuah kesadaran untuk memberikannya sebuah apresiasi. 3) Kebutuhan psikis, pada kebutuhan ini meliputi

rasa keingintahuan, perasaan yang aman, rasa religious yang tidak dapat tercapai tanpa mendapatkan dukungan dari orang lain. Seseorang yang memiliki masalah memiliki kecenderungan untuk menerima dukungan sosial dari lingkungan terdekatnya (Utomo & Sudjiwanati, 2018).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh (Amelia & Hadiwinarto, 2020) menyatakan bahwa adanya hubungan yang bersifat negatif antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik, yang dapat diartikan semakin rendah dukungan sosial yang diberikan maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan begitupun sebaliknya semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan. Sedangkan hasil temuan yang didapatkan oleh (Lastary & Rahayu, 2018) dengan ditemukannya adanya korelasi yang signifikan dan bersifat negatif antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik mahasiswa perantauan yang sedang berkuliah di Jakarta. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Harahap (2021) yaitu adanya hubungan yang negatif dan tidak signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik siswa di SMA N 1 Sunggal dengan tingkat korelasi yang sangat rendah, nilai koefisien yang didapatkan sebesar 0,030 atau 0,003%.

Berdasarkan pemaparan tersebut, peneliti memiliki ketertarikan untuk melakukan penelitian dengan judul “hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta”. Dengan hal tersebut maka rumusan masalah didalam penelitian ini ialah apakah terdapat adanya hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta? Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk mengetahui adanya hubungan yang terdapat dari regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.

Dengan adanya penelitian ini diharapkan memiliki manfaat secara teoritis dan praktis. Manfaat secara teoritis dalam penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan bagi keilmuan dalam bidang psikologi

khususnya psikologi sosial sebagai kajian ilmiah yang dapat dijadikan acuan yang berkaitan dengan prokrasitnasi akademik, regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial. Sedangkan manfaat praktis dalam penelitian ini dimaksudkan untuk dapat dijadikan referensi oleh peneliti sesudahnya yang akan meneliti topik yang berkaitan dengan hubungan antara regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Serta dapat dijadikan pedoman bagi pihak universitas agar dapat melakukan langkah kedepan untuk megurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa, melalui peningkatan regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial.

Dengan hal tersebut dirumuskan tiga hipotesis dalam penelitian ini yang terbagi dalam hipotesis mayor dan minor. Hipotesis mayor dalam penelitian ini yaitu terdapat adanya hubungan dari regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Hipotesis minor yang pertama yaitu adanya hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. Serta hipotesis minor kedua dalam penelitian ini yaitu adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta.