

Prokrastinasi Akademik Mahasiswa: Bagaimana Peranan Regulasi Diri dalam Belajar dan Dukungan Sosial?

Elvira Nur Aisha

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

Andik Matulesy

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

Suhadianto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

E-mail: elviraaisha06@gmail.com

Abstract

The aim of this research is to comprehend the correlation between self-regulation in the learning process and social support in relation to the academic procrastination tendencies among students. This study employs a quantitative approach with a correlational design. The research sample includes all active students at Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, and the sampling method utilized is quota sampling. The research instruments consist of three psychological scales, namely the Tuckman Procrastination Scale (TPS), the self-regulation in learning scale, and The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). The results of the multiple regression analysis reveal a significant correlation between self-regulation in learning and social support with the level of academic procrastination among students. Partial test results between self-regulation in learning and academic procrastination indicate a significant negative relationship. Similarly, partial test results between social support and academic procrastination also show a significant negative relationship. In other words, higher levels of self-regulation in learning and social support are associated with lower levels of academic procrastination.

Keywords: *academic procrastination; self regulation in learning; social support*

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memahami korelasi antara regulasi diri dalam proses belajar dan dukungan sosial terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Sampel penelitian ini mencakup seluruh mahasiswa aktif di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, pengambilan sampel dilakukan menggunakan metode quota sampling. Instrumen penelitian terdiri dari tiga skala psikologi, yaitu Tuckman Procrastination Scale (TPS), skala regulasi diri dalam belajar, dan The Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). Hasil analisis regresi ganda menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial dengan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil uji parsial antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan; hasil uji parsial antara dukungan sosial dan prokrastinasi akademik juga menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan dengan kata lain, semakin tinggi regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik.

Kata kunci: *dukungan sosial; prokrastinasi akademik; regulasi diri dalam belajar*

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan sekelompok generasi muda yang sedang menempuh pendidikan di universitas atau perguruan tinggi. Mahasiswa memiliki status tertinggi dalam jenjang pendidikan dan harapan untuk membangun negeri menjadi lebih baik di masa depan. Mahasiswa dalam perkembangannya termasuk dalam masa beranjak dewasa yang berusia 18 hingga 25 tahun. Perkembangan dalam usia ini menunjukkan akhir dari masa remaja menuju masa dewasa awal yang telah memiliki kemandirian dalam membuat suatu keputusan (Santrock, 2007).

Mahasiswa dianggap memiliki intelektualitas yang tinggi, kecerdasan berpikir untuk masa depannya, dan kebebasan emosional (Lubis, 2018). Disamping itu, mahasiswa tentunya mempunyai tanggung jawab yang harus dipenuhi dalam masa studinya. Tanggung jawab mahasiswa mencakup menghadiri kelas, mengumpulkan tugas, dan mempersiapkan diri untuk ujian. Namun, pada kenyataannya banyak mahasiswa yang mengalami hambatan dalam menyelesaikan tugas akademiknya. Salah satu hambatan yang umum adalah rasa malas, di mana beberapa mahasiswa kesulitan untuk memotivasi diri sendiri dan fokus pada tugas-tugas akademik yang harus diselesaikan. Selain itu, adanya kesalahpahaman komunikasi dengan dosen pembimbing juga menjadi tantangan serius, karena dapat mempengaruhi tugas yang sedang dikerjakan. Kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar juga dapat menjadi hambatan serius. Mahasiswa membutuhkan dukungan moral dan motivasional untuk mengatasi tantangan akademik. Ketidakmampuan mengatur waktu dengan efektif juga menjadi isu yang umum di kalangan mahasiswa, di mana tuntutan kuliah, pekerjaan paruh waktu, dan aktivitas lainnya dapat saling bersaing (Andarini & Fatma, 2013). Perilaku tersebut membuat individu menjadi menunda mengerjakan tugas dan menyelesaikan tugas dengan kinerja seadanya saja karena keterbatasan waktu sehingga membuat hasil menjadi tidak optimal.

Perilaku menunda-nunda yang dilakukan secara sengaja terhadap suatu pengerjaan tugas, meskipun tahu bahwa dampak negatif akan terjadi disebut dengan prokrastinasi (Steel, 2007). Ellis dan Knaus (dalam Santoso, 2009) menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda tindakan tanpa tujuan yang jelas, serta suatu bentuk penghindaran terhadap pelaksanaan tugas yang muncul karena ketakutan akan kegagalan dan keyakinan bahwa segala hal harus dilakukan dengan benar. Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin yaitu *procrastinare*, kata prokrastinasi merupakan kata yang diawali dengan *pro* yang berarti maju, dan diakhiri dengan *crastinus* yang berarti besok, sehingga jika digabungkan menjadi *procrastinare* adalah menunda untuk hari berikutnya (Burka & Yuen, 2008).

Prokrastinasi dapat terjadi pada berbagai aspek kehidupan, seperti kesehatan, keluarga, pekerjaan, rutinitas, dan akademik (Klingsieck, 2013). Prokrastinasi dalam bidang akademik disebut prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang dilakukan dengan mengundur waktu pengerjaan tugas dan melakukan hal-hal lain yang menyebabkan tugas tidak selesai karena waktu yang terbuang sia-sia (Nabila, 2023). Prokrastinasi akademik memiliki dampak yang negatif bagi mahasiswa, salah satunya yaitu waktu yang terbuang sia-

sia tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna (Ferrari & Morales, 2007). Dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kegiatan menunda mengerjakan tugas dengan sengaja dan walaupun mengetahui bahwa menunda dapat memberikan dampak buruk.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Purnomo (2021) pada 115 mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya diperoleh hasil bahwa 51 atau 44,34% dari jumlah responden termasuk kedalam kategori sedang prokrastinasi akademik dengan skor nilai 82 – 105. Perilaku prokrastinasi pada mahasiswa tentu akan memberikan dampak negatif, seperti merasa cemas, stress, dan depresi. Dampak negatif lain bagi seseorang itu sendiri seperti terburu-buru, merasa tidak tenang, hasil pengerjaan menjadi tidak maksimal, dan jika terlambat mengumpulkan maka akan mendapat pengurangan nilai oleh guru (Clara, dkk, 2017). Tugas-tugas menjadi terbengkalai, tidak optimal dalam menyelesaikan tugas, terhambatnya atau bahkan kegagalan dalam mencapai tujuan (Nafeesa, 2018).

Suhadianto dan Pratitis (2019) menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik, yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup aspek seperti tenggat waktu tugas yang masih jauh, kesulitan dalam tugas, kecenderungan malas, dan kurangnya pemahaman mengenai tujuan pembelajaran mata kuliah. Sementara itu, faktor eksternal melibatkan faktor-faktor seperti banyaknya beban tugas dari dosen, interaksi yang kurang menyenangkan dengan dosen, dan penjelasan yang tidak memadai dari dosen. Selain itu, faktor eksternal juga dipengaruhi oleh lingkungan akademik, seperti teman yang cenderung menunda mengerjakan tugas, kebijakan kampus yang kurang ketat, dan ketersediaan referensi yang terbatas di perpustakaan. Faktor lain yang berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik, baik dari segi internal maupun eksternal, melibatkan perfeksionisme, dimensi agama dan ketahanan mental, kontrol diri, motivasi berprestasi, tingkat stres dan dukungan sosial, kemampuan mengatur diri, serta manajemen waktu (Trifiriani & Agung, 2017).

Regulasi diri merupakan salah satu faktor yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Dalam hal ini, regulasi diri didefinisikan sebagai proses pengaturan diri yang melibatkan aktivasi dan pengendalian pikiran, perilaku, dan emosi untuk mencapai suatu tujuan (Barry Zimmerman, 2002). Bandura juga mengartikan regulasi diri sebagai kondisi di mana individu belajar untuk mengelola kegiatan belajar secara mandiri, memantau motivasi dan tujuan akademis, mengelola sumber daya manusia dan materi, serta menjadi aktor utama dalam pengambilan keputusan dan pelaksanaan proses pembelajaran (Zimmerman B., 2002). Regulasi diri yang berfokus pada akademik disebut dengan regulasi diri dalam belajar. Menurut Santrock (2007), mahasiswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik menunjukkan karakteristik mengatur tujuan belajar untuk mengembangkan ilmu dan meningkatkan motivasinya, dapat mengendalikan emosi sehingga tidak mengganggu pembelajaran serta mengevaluasi dan membuat adaptasi untuk menunjang prestasi akademiknya.

Selain regulasi diri, dukungan sosial juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. dukungan sosial, seperti yang dijelaskan

oleh Marni dan Yuniawati (2015), mencakup bantuan dalam mengatasi masalah, termasuk nasihat, kasih sayang, perhatian, petunjuk, dan mungkin juga bantuan berupa barang atau jasa dari keluarga atau teman. Smith (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial merupakan bentuk usaha penerimaan dari individu atau kelompok yang menyiratkan bahwa individu tersebut merasa diterima, dicintai, diperhatikan, dihargai, dan mendapatkan bantuan.

Menurut Maslihah (2011) dukungan sosial dapat didefinisikan sebagai kenyamanan, perhatian, penghargaan, atau bantuan yang diberikan kepada seseorang melalui interaksi dengan orang lain. Mulyana (2015) menggambarkan dukungan sosial sebagai bentuk hubungan interpersonal di mana individu memberikan bantuan dalam berbagai bentuk, termasuk motivasi, partisipasi, emansipasi, penyediaan informasi, serta penghargaan atau penilaian terhadap individu. Dukungan sosial yang diterima mampu menciptakan perasaan perhatian pada individu. Keberadaan dukungan sosial juga dapat memberikan kenyamanan psikis dan emosional, sehingga individu dapat menyelesaikan tugasnya tanpa kesulitan dan memanfaatkan waktu dengan efektif untuk menyelesaikan pekerjaannya.

Regulasi diri dalam belajar yang baik dan dukungan sosial yang tinggi dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Regulasi diri dalam belajar yang baik dan dukungan sosial yang tinggi akan membuat mahasiswa tidak akan menunda mengerjakan tugasnya. Ketika individu memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik dan dukungan sosial yang tinggi maka ia akan mampu mengatur dirinya untuk segera mengerjakan tugas yang diperoleh, kemudian dengan adanya dukungan sosial membuat individu memperoleh perhatian dan menjadi acuan semangat dalam mengerjakan tugas. Sehingga hal tersebut akan menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Metode

Populasi penelitian ini yaitu mahasiswa aktif Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang berjumlah 12.361 orang. Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan *quota sampling*. Sampel pada penelitian ini ditentukan menggunakan tabel Isaac dan Michael (Sugiyono, 2016) yang didapatkan hasil 263 mahasiswa dengan perhitungan didasarkan atas kesalahan 10% dan mempunyai kepercayaan 90% terhadap populasi. Penelitian ini menggunakan 3 skala, yaitu *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) yang diadaptasi oleh Suhadianto (2023) menurut aspek teori Tuckman (1991) untuk mengukur prokrastinasi akademik, Skala regulasi diri dalam belajar disusun sendiri oleh peneliti berdasarkan aspek teori Zimmerman (1989), dan skala *The Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) menurut teori Zimet, dkk (1988) yang diterjemahkan oleh peneliti dan dimodifikasi sesuai dengan kebutuhan penelitian. Skala ini kemudian dibagikan melalui *google form* yang disebarakan melalui pesan *WhatsApp* dan scan *QR Code*. Partisipan pada penelitian ini yaitu mahasiswa aktif Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dengan jumlah 289 mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi berganda. Analisis regresi berganda dilakukan untuk mengetahui bentuk hubungan dengan jumlah variabel bebas lebih dari satu terhadap variabel terikat dengan bantuan program SPSS versi 25. Pada penelitian ini analisis regresi berganda dilakukan untuk mengetahui seberapa besar hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik

Hasil

Sebelum melakukan analisis data, peneliti melakukan uji asumsi terlebih dahulu yang terdiri dari uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas, dan uji heteroskedastisitas. Pada uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* didapatkan hasil 0,289 pada $p = 0,200$ ($p > 0,05$), sehingga dapat diasumsikan bahwa sebaran skor variabel prokrastinasi akademik terdistribusi dengan normal.

Tabel 1
Uji Normalitas

Variabel	Sig	Keterangan
Prokrastinasi akademik	0,200	Normal

Sumber : Output SPSS

Hasil uji linieritas variabel regulasi diri dalam belajar (X_1) dengan prokrastinasi akademik (Y) diperoleh skor sebesar $f = 270,685$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Kemudian hasil uji linieritas hubungan antara dukungan sosial (X_2) dengan prokrastinasi akademik (Y) memperoleh skor $f = 16,101$ dengan signifikansi $p = 0,020$ ($p < 0,05$).

Tabel 2
Uji Linieritas

Variabel	F	Sig	Keterangan
Prokrastinasi_Regulasi	270,685	0,000	Linier
Prokrastinasi_Dukungan Sosial	16,101	0,000	Linier

Sumber : Output SPSS

Dari hasil uji multikolinieritas terhadap variabel regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial diperoleh nilai tolerance = 0,815 (tolerance > 0,10) dan VIF = 1,228 (VIF < 10,00) sehingga antar kedua variabel bebas tidak terjadi multikolinieritas.

Tabel 3
Uji multikolonieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Keterangan
Regulasi diri dalam belajar	0,815	1,228	Tidak terjadi multikolinieritas
Dukungan sosial	0,815	1,228	Tidak terjadi multikolinieritas

Sumber : Output SPSS

Berdasarkan hasil uji heteroskedastisitas terhadap variabel regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial menggunakan korelasi *Spearman's Rho* diperoleh signifikansi 0,101 ($p > 0,05$) pada variabel regulasi diri dalam belajar dan diperoleh $p = 0,552$ ($p > 0,05$) pada variabel dukungan sosial. Artinya tidak terjadi heteroskedastisitas pada kedua variabel.

Tabel 4
Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Sig	Keterangan
Regulasi diri dalam belajar	0,101	>0,05 Tidak terjadi Heteroskedastisitas
Dukungan sosial	0,552	>0,05 Tidak terjadi Heteroskedastisitas

Sumber : Output SPSS

Hasil analisis tingkatan kategorisasi partisipan pada skala regulasi diri dalam belajar diketahui pada kategori rendah diperoleh rentang nilai lebih kecil dari 44 sebanyak 6 partisipan dengan persentase 2,1%. Pada kategori sedang diperoleh rentang nilai 44-66 sebanyak 163 partisipan dengan persentase 56,4%. Pada kategori tinggi diperoleh rentang nilai lebih besar dari 66 sebanyak 120 partisipan dengan persentase 41,5%. Berdasarkan hasil dari kategori skala regulasi diri dalam belajar yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dalam variabel regulasi diri dalam belajar berada pada kategori sedang.

Tabel 5
Uji Deskriptif Skala Regulasi Diri dalam Belajar

Variabel	Interval	Kategori	Jumlah	presentase
Regulasi diri	$X < 44$	Rendah	6	2,1%
	$44 \leq X \leq 66$	Sedang	163	56,4%
	$66 \leq X$	Tinggi	120	41,5%
		Total	289	100%

Sumber : Output SPSS

Hasil analisis tingkatan kategorisasi partisipan pada skala dukungan sosial diketahui pada kategori rendah diperoleh rentang nilai lebih kecil dari 24 sebanyak 7 partisipan dengan persentase 2,4%. Pada kategori sedang diperoleh rentang nilai 24-36 sebanyak 145 partisipan dengan persentase 50,2%. Pada kategori tinggi diperoleh rentang nilai lebih besar dari 36 sebanyak 137 partisipan dengan persentase 47,4%. Berdasarkan hasil dari kategori skala dukungan sosial yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dalam variabel dukungan sosial cenderung berada pada kategori sedang.

Tabel 6
 Uji Deskriptif Skala Dukungan Sosial

Variabel	Interval	Kategori	Jumlah	presentase
Dukungan sosial	$X < 24$	Rendah	7	2,4%
	$24 \leq X \leq 36$	Sedang	145	50,2%
	$36 \leq X$	Tinggi	137	47,4%
	Total		289	100%

Sumber : Output SPSS

Hasil analisis tingkatan kategorisasi partisipan pada skala prokrastinasi akademik diketahui pada kategori rendah diperoleh rentang nilai lebih kecil dari 22 sebanyak 69 partisipan dengan persentase 23,9%. Pada kategori sedang diperoleh rentang nilai 22-33 sebanyak 183 partisipan dengan persentase 63,3%. Pada kategori tinggi diperoleh rentang nilai lebih besar dari 33 sebanyak 37 partisipan dengan persentase 12,8%. Berdasarkan hasil dari kategori skala prokrastinasi akademik yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dalam variabel prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang.

Tabel 7
 Uji Deskriptif Skala Prokrastinasi Akademik

Variabel	Interval	Kategori	Jumlah	presentase
Prokrastinasi akademik	$X < 22$	Rendah	69	23,9%
	$22 \leq X \leq 33$	Sedang	183	63,3%
	$33 \leq X$	Tinggi	37	12,8%
	Total		289	100%

Sumber : Output SPSS

Hasil Hipotesis

Berdasarkan hasil analisis data melalui analisis regresi berganda yang dilakukan menggunakan program SPSS versi 25, analisis hubungan variabel regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial secara simultan terhadap

prokrastinasi akademik diperoleh nilai $F = 157,481$ dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Penelitian ini membuktikan bahwa regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial merupakan prediktor yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hubungan kedua variabel sebesar 52,4% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan 47,6% lainnya berhubungan dengan variabel lain.

Tabel 8
Hasil Korelasi Hipotesis Pertama

Statistic	Value
F	157,481
P	0,000
R	0,724
R Square	0,524

Sumber : Output SPSS

Pada hasil uji hipotesis kedua menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara variabel regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik ($\beta = -0,601$; $t = -13,489$; $p = 0,000$).

Tabel 9
Hasil Korelasi Hipotesis Kedua

Variabel	B	t	Sig	Ket
Regulasi diri dalam belajar	-0,601	-13,489	0,000	Signifikan

Sumber : Output SPSS

Hasil uji hipotesis ketiga antara variabel dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik juga menunjukkan hubungan yang negatif signifikan ($\beta = -0,230$; $t = -5,160$; $p = 0,000$).

Tabel 10
Hasil Korelasi Hipotesis Ketiga

Variabel	B	t	Sig	Ket
Regulasi diri dalam belajar	-0,601	-13,489	0,000	Signifikan

Sumber : Output SPSS

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, menunjukkan bahwa secara simultan terdapat hubungan yang negatif antara regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, maka hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima. Ini menunjukkan bahwa regulasi diri dalam

belajar yang baik dan dukungan sosial yang baik memiliki hubungan yang signifikan sehingga dapat menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Pada hasil uji deskriptif, diketahui bahwa banyak mahasiswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar dalam kategori sedang. Hal ini berarti sebagian mahasiswa bisa mengatur strategi belajarnya dan sebagian lagi tidak bisa mengatur strategi belajar yang menyebabkan ia menunda mengerjakan tugas. Mahasiswa lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain yang menyenangkan, seperti bermain bersama teman dan baru mengerjakan tugasnya ketika sudah mendekati batas waktu pengumpulan. Sedangkan mahasiswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang tinggi akan lebih mendahulukan mengerjakan tugas daripada melakukan hal-hal lainnya (Mujirohmawati & Khoirunnisa, 2018).

Dukungan sosial juga sangat diperlukan bagi mahasiswa. Ketika mahasiswa mendapat dukungan sosial yang cukup dari sekitarnya, maka ia tidak akan menunda mengerjakan tugas. Apabila mahasiswa mendapat dukungan sosial yang tinggi dari lingkungannya, maka ia akan yakin dengan kemampuan yang dimilikinya dan mampu mengerjakan tugas dengan baik. Adanya regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial yang baik akan membuat mahasiswa mampu mencapai tujuannya. Kemampuan mengatur waktu, menetapkan prioritas, dan memantau kemajuan belajar dapat membantu mahasiswa menghindari perilaku prokrastinasi akademik. Adanya dukungan dari keluarga, teman, dan orang yang spesial mampu memberikan motivasi, kepercayaan diri yang tinggi, dan kemampuan dalam mengatasi tugas yang sulit. Oleh karena itu, regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial secara bersama-sama dapat menciptakan kesuksesan akademik dan membantu mahasiswa untuk mencapai tujuannya dengan efektif.

Dari hasil uji parsial, hipotesis kedua pada penelitian ini diterima dan terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Lubis (2018) yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal tersebut berarti semakin rendah regulasi diri dalam belajar maka semakin tinggi prokrastinasi akademik, begitupun sebaliknya, semakin tinggi regulasi diri dalam belajar maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Limone dkk (2020) yang meneliti 450 mahasiswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa aspek metakognitif, kemampuan manajemen waktu, dan perilaku memainkan peran yang sangat penting terhadap regulasi diri dalam belajar. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik dapat dilihat pada perilaku yang lebih mengutamakan belajar daripada kegiatan bersenang-senang, mahasiswa mampu membagi waktu antara aktivitas yang dianggap penting dan tidak penting, mahasiswa juga mampu memenuhi tenggat waktu yang diberikan dengan mengumpulkan tugasnya tepat waktu (Mujirohmawati & Khoirunnisa, 2018). Mereka mampu menyusun jadwal yang seimbang antara mengerjakan tugas dan kegiatan bersenang-senang. Mahasiswa

yang memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik juga menghasilkan kualitas tugas yang baik karena dapat mengerjakan dengan fokus tanpa terburu-buru.

Penelitian yang dilakukan oleh Puspita dan Suhianto (2021) menunjukkan bahwa tingginya tingkat regulasi diri dalam proses belajar dapat mengurangi kecenderungan prokrastinasi akademik. Kemampuan mengatur diri dalam belajar berpengaruh signifikan terhadap tingkat prokrastinasi akademik, di mana individu mampu mengendalikan kegiatan belajar dengan baik, memiliki strategi belajar yang efektif, dapat memegang kendali atas dirinya sendiri dan tidak terpengaruh oleh orang-orang yang ada di sekitar mereka, sehingga individu tidak akan melakukan prokrastinasi akademik karena mereka paham dengan tujuan yang ingin dicapai dalam pendidikannya.

Dari hasil uji parsial kedua, hipotesis ketiga pada penelitian ini juga diterima dan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang mendapat dukungan sosial akan memiliki kepercayaan diri dan motivasi yang tinggi, sehingga dapat mengurangi kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang mendapat dukungan sosial akan lebih rentan melakukan prokrastinasi akademik karena tidak memiliki motivasi untuk mengerjakan tugas.

Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Kristy (2019) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Menurutnya, semakin tinggi perhatian, kepedulian, dan empati yang diberikan orang lain maka prokrastinasi yang dilakukan akan semakin rendah. Penelitian lain yang dilakukan oleh Amelia dan Hadiwinarto (2020) juga menyatakan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Andarini dan Fatma (2013) juga menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Menurutnya, individu yang memiliki dukungan sosial yang tinggi akan memiliki pengalaman hidup yang baik, harga diri yang lebih tinggi, serta pandangan hidup yang lebih positif, hal tersebut akan membantu individu lebih semangat dalam menyelesaikan tugas yang dimiliki.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Suroso, dkk (2021) menunjukkan bahwa dukungan sosial berpengaruh negatif tidak signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Ini berarti adanya dukungan sosial yang kuat pada beberapa mahasiswa membuat mereka tidak melakukan prokrastinasi akademik. Namun, pada beberapa mahasiswa lain justru membuat mereka semakin melakukan prokrastinasi akademik.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dengan jumlah responden 289 mahasiswa aktif Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, dapat disimpulkan

bahwa secara simultan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Ini berarti jika mahasiswa memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik dan dukungan sosial yang tinggi, maka perilaku prokrastinasi akan rendah. Uji parsial menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik. Hal tersebut berarti semakin rendah regulasi diri dalam belajar maka semakin tinggi prokrastinasi akademik, begitupun sebaliknya, semakin tinggi regulasi diri dalam belajar maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Pada uji parsial hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik juga menunjukkan hubungan negatif yang signifikan. Hal ini berarti semakin rendah dukungan sosial yang diperoleh maka semakin tinggi prokrastinasi akademik, begitupun sebaliknya, semakin tinggi dukungan sosial yang diperoleh maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

Saran yang dapat diberikan dari penelitian ini adalah diharapkan bagi mahasiswa untuk memperbaiki regulasi diri dalam belajar dengan cara menyusun jadwal belajar, mengutamakan mengerjakan tugas, dan memiliki target untuk dicapai. Serta meningkatkan dukungan sosial dengan cara mencari teman atau kelompok belajar yang memiliki tujuan yang sama, mengadakan sesi belajar bersama teman untuk meningkatkan semangat, dan meminta dukungan dari keluarga untuk mendorong atau mengingatkan tentang tugas yang diperoleh. Dukungan sosial sangat penting untuk meningkatkan kepercayaan diri dan semangat dalam mengerjakan tugas dan menurunkan perilaku prokrastinasi akademik. Regulasi diri dalam belajar yang tinggi dan dukungan sosial yang besar dapat menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Referensi

- Amelia, K., & Hadiwinarto, H. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas x ips di sma negeri 2 mukomuko. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*, 3(1), 1-9.
- Andarini, S. R., & Fatma, A. (2013). Hubungan antara *distress* dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Talenta Psikologi*, 11(2), 159-180.
- Burka, J. B. & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you Do It, What To Do About It*. New York: Perus Books
- Clara, C., Dariyo, A., & Basaria, D. (2017). Peran Self-Efficacy dan Self-Control Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA (Studi Pada Siswa SMA X Tangerang). *Versi Cetak*, 1(2), 159–169.
- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2007). Perceptions of self-concept and self-presentation by procrastinators: Further evidence. *The Spanish journal of psychology*, 10(1), 91-96.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination in different life-domains: Is procrastination domain specific?. *Current Psychology*, 32, 175-185.

- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *JURNAL DIVERSITA*, 4(2), 90. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1884>
- Limone, P., Sinatra, M., Ceglie, F., & Monacis, L. (2020). Examining procrastination among university students through the lens of the self-regulated learning model. *Behavioral Sciences*, 10(12), 184. <https://doi.org/10.3390/bs10120184>
- Marni, A., & Yuniawati, R. (2015). *Hubungan antara dukungan sosial dengan penerimaan diri pada lansia di panti wredha budhi dharma yogyakarta* (Doctoral dissertation, Universitas Ahmad Dahlan).
- Maslihah, S. (n.d.). *Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat*.
- Mulyana, E., & Bashori, K. (n.d.). *Peran Motivasi Belajar, Self-Efficacy, dan Dukungan Sosial Keluarga Terhadap Self-Regulated Learning pada Siswa Mujidin*. 4(1).
- Nabila, R. (2023). Faktor-Faktor yang Berpengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik: Studi pada Mahasiswa Perguruan Tinggi. *Jurnal Teknologi Pendidikan*, 1(2), 10. <https://doi.org/10.47134/jtp.v1i2.169>
- Purnomo, N., Suroso, S., & Arifiana, I. Y. (2021). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menjalani perkuliahan daring: Bagaimana peranan efikasi diri?. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 1-11.
- Puspita, R. D. (2021). Regulasi diri belajar dan mindfulness: Dapatkah menjadi prediktor prokrastinasi akademik mahasiswa?. *INNER: Journal of Psychological Research*, 1(1), 14-24.
- Santrock, W. J. (2007). *Life span development: Perkembangan masa hidup (jilid 2)*. Jakarta: Erlangga.
- Santoso, V. S. (2009). *Prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi ditinjau dari kepribadian tipe A dan tipe B* (Doctoral dissertation, Prodi Psikologi Unika Soegijapranata).
- Steel, P. (2007). *The Nature of Procrastination : A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure*. 133(1), 65-94. DOI: 10.1037/0033-2909.133.1.65.
- Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suroso, S., Pratitis, N. T., Cahyanti, R. O., & Sa'idah, F. L. S. I. (2021). Self Regulated Learning dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi. *Keluwih: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 2(1), 1-7. <https://doi.org/10.24123/soshum.v2i1.3953>
- Suhadianto. (2019). Academic procrastination in accredited "a" university students: Identification of causes, impacts and strategies for addressing. Makalah 3rd MIPC & 7th ARUPS Congress, 2 – 4 August 2019, USM Penang, Malaysia. Proses terbit.
- Suhadianto, S., & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 204-223.

- Trifiriani, M., & Agung, I. M. (n.d.). *Academic Hardiness dan Prokrastinasi pada Mahasiswa..... Muharrama Trifiriani Academic Hardiness dan Prokrastinasi pada Mahasiswa.*
- Tuckman, B. W. (1990). *Measuring Procrastination Attitudinally and Behaviorally.*
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of personality assessment*, 52(1), 30-41.
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of educational psychology*, 81(3), 329.
- Zimmerman, B. J., & Kitsantas, A. (2002). Acquiring writing revision and self-regulatory skill through observation and emulation. *Journal of educational psychology*, 94(4), 660.