



Hubungan Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMAN 1 Sunggal

Regulatory Relationship and Social Support with Academic Procrastination in Students at SMAN 1 Sunggal

Pinta Ito Harahap

Universitas Medan Area, Indonesia

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi diri dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA N 1 Sunggal. Populasi penelitian ini sebanyak 180 orang siswa. Sampel penelitian sebanyak 125 orang, teknik pengambilan sampel dengan metode *random sampling*. Penelitian ini menggunakan tiga skala psikologi yaitu skala Prokrastinasi Akademik, skala dukungan sosial, dan skala regulasi diri. Teknik metode analisis regresi linier berganda. Berdasarkan hasil penelitian dan perhitungan Analisis regresi linier berganda dapat diketahui bahwa (1) Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Regulasi Diri (X_1) dengan Prokrastinasi Akademik siswa (Y) di SMA N 1 Sunggal dengan tingkat korelasi sedang dimana nilai koefisien korelasinya atau kontribusinya 0,436 atau 43,6%. (2) Terdapat hubungan negative yang tidak signifikan antara Dukungan Sosial (X_2) dengan Prokrastinasi Akademik siswa (Y) di SMA N 1 Sunggal dengan tingkat korelasi sangat rendah, dimana nilai koefisien korelasinya atau kontribusinya 0,030 atau 0,003%. (3) Terdapat hubungan antara Regulasi Diri (X_1) dan Dukungan Sosial (X_2) secara bersama-sama dengan Prokrastinasi Akademik (Y) di SMA N 1 Sunggal dengan tingkat korelasi sedang.

Kata kunci: Dukungan Sosial; Prokrastinasi Akademik; Regulasi Diri;

Abstract

This study aims to determine the relationship between self-regulation and social support on academic procrastination in SMA N 1 Sunggal students. The study population was 180 students. The research sample was 125 people, the sampling technique was random sampling method. This study uses three psychological scales, namely the Academic Procrastination scale, the social support scale, and the self-regulation scale. Multiple linear regression analysis method techniques. Based on the results of research and calculations of multiple linear regression analysis, it can be seen that (1) There is a significant negative relationship between Self-Regulation (X_1) and Student Academic Procrastination (Y) at SMA N 1 Sunggal with a moderate level of correlation where the correlation coefficient value or contribution is 0.436 or 43.6%. (2) There is an insignificant negative relationship between Social Support (X_2) and student Academic Procrastination (Y) at SMA N 1 Sunggal with a very low level of correlation, where the correlation coefficient value or contribution is 0.030 or 0.003%. (3) There is a relationship between Self-Regulation (X_1) and Social Support (X_2) together with Academic Procrastination (Y) in SMA N 1 Sunggal with a moderate level of correlation.

Keywords: Social Support; Academic Procrastination; Self-Regulation;

How to Cite: Harahap, P.I. (2021). Hubungan Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMAN 1 Sunggal. *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi*, 3(2) 2021: 196-219



PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan salah satu aspek penting bagi suatu bangsa untuk menunjukkan kualitas, serta memajukan bangsa itu sendiri. Pendidikan pada umumnya dapat dilakukan secara formal dan informal. Salah satu cara formal untuk mendapatkan pendidikan yaitu melalui sekolah. Sekolah merupakan lingkungan kedua sebagai tempat untuk membina membimbing anak selain dirumah. Individu dapat menerima pengalaman baru serta dapat mengembangkan segala aspek yang dimiliki untuk menjadi lebih baik dan bermanfaat disekolah.

Belajar merupakan kewajiban siswa yang sedang mengenyam pendidikan di institusi pendidikan, formal atau nonformal. Belajar adalah suatu aktivitas atau suatu proses untuk memperoleh pengetahuan, meningkatkan keterampilan, memperbaiki perilaku, sikap, dan mengkokohkan kepribadian (Suyono dan Haryanto, 2014). Belajar merupakan diperolehnya kebiasaan-kebiasaan, pengetahuan dan sikap baru.

Perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi membawa perubahan besar pada konsep pendidikan dan pengajaran Indonesia. Perkembangan tersebut membawa perubahan pula cara mengajar dan belajar di sekolah. Peserta didik senantiasa mengisi waktu dalam belajar dan mengajar tugas-tugas yang sudah menjadi tanggungjawab sebagai peserta didik (Santrok, 2007). Banyak faktor yang mempengaruhi peserta didik dalam proses belajar mengajar baik internal dan eksternal. Peserta didik sering menunda-nunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh guru, diharapkan peserta didik mengerjakan tepat pada waktunya tetapi kenyataannya ada saja peserta didik yang tidak mengerjakan tugas tepat pada waktu yang ditentukan. Ditengah kemajuan teknologi yang tinggi dan pendidikan yang modem, dunia membutuhkan sumber daya manusia yang berkualitas.

Peserta didik adalah bibit dari sumber daya manusia yang memiliki banyak potensi untuk menjadi sukses. siswa adalah cikal bakal dari sumber daya manusia yang bermanfaat bagi kemajuan dunia, negara atau keluarganya. Salah satu penyebab tidak berhasilnya seorang siswa adalah adanya kasus prokrastinasi akademik yang dilakukan dalam berbagai bidang, baik dalam kehidupan sehari-hari, atau dalam bidang akademisnya, dimana hal ini marak di kalangan siswa atau peserta didik (Nisfiary, 2014).

Sebagai peserta didik, siswa diharapkan dapat menyelesaikan tugas-tugas sekolah yang merupakan kewajiban yang harus dikerjakan sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan nilai yang baik. Dalam pengerjaan tugas di sekolah siswa diharapkan memiliki waktu dan perencanaan yang baik juga. Adapun yang menyebabkan perencanaan ini sering terganggu dipengaruhi oleh beberapa sebab seperti kesulitan siswa dalam mengatur waktu (Harahap, 2011). Tjundjing (dalam Triyono dan Khairi, 2018) mendefinisikan prokrastinasi sebagai sifat atau kecenderungan seseorang untuk menunda atau melakukan suatu tindakan atau pengambilan keputusan. Dalam hal ini, prokrastinasi juga dikaitkan dengan segala bentuk penundaan yang tidak perlu dilakukan dalam mengambil tindakan yang seharusnya dapat dilakukan pada waktu itu juga.

Di SMAN1 Sunggal sudah menerapkan kurikulum 2013 dimana pelaksanaan kurikulum 2013, lebih banyak menuntut siswa untuk dapat aktif didalam proses

pembelajaran, sehingga banyak tugas-tugas akademik yang harus diselesaikan dengan baik dan tepat waktu. Namun, dalam proses belajarnya di sekolah masih ada siswa yang mengalami masalah akademik, seperti penundaan tugas akademik. Hal ini senada dengan pendapat Gufron dan Rini (2010) menyatakan bahwa: Seseorang, dalam hal ini pelajar SMA mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai tugas.

Terdapat beberapa tugas akademik dan nonakademik yang harus dilakukan siswa saat belajar di sekolah. Tugas akademik merupakan tugas-tugas yang berkaitan dengan kegiatan akademik siswa (bersifat formal), seperti hadir (masuk) kelas, mengerjakan tugas mata pelajaran, mengikuti dan mengerjakan ujian atau ulangan yang sudah ditentukan. Tugas nonakademik merupakan tugas di luar kegiatan akademik atau jam pelajaran, tetapi mendukung kegiatan akademik atau dapat mengembangkan potensi, minat bakat, dan hobi siswa, seperti tugas-tugas ekstrakurikuler (Mulyono, 2008). Tugas-tugas akademik dan nonakademik yang diberikan guru harus dikerjakan sesuai aturan (arahan guru) dan dalam durasi waktu yang telah ditentukan (disepakati).

Siswa dalam menghadapi dan menyelesaikan tugas-tugas tersebut memiliki sikap yang beragam. Terdapat siswa yang memiliki *self regulation* baik sehingga mampu mengatur waktu pengerjaan dan penyelesaian tugas dengan baik, dengan tetap memperhatikan jenis tugas dan durasi waktu yang telah ditentukan guru. Namun terdapat juga siswa yang memilih menunda mengerjakan tugas, misalnya karena sebab kesulitan mengerjakan tugas, ada kegiatan yang lebih penting, atau menunggu waktu yang tepat di akhir tugas (*deadline*). Dalam istilah psikologi, menunda-nunda pekerjaan atau mengulur waktu mengerjakan tugas disebut prokrastinasi. Ferrari (dalam Triyono dan Khairi, 2018) menyebut prokrastinasi yang berhubungan dengan kegiatan atau tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, baik memulai maupun tugas yang berhubungan dengan bidang akademik (Hustetiya, 2010). Prokrastinasi akademik memberikan dampak negatif bagi individu yaitu banyaknya waktu yang dibuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Istilah prokrastinasi menunjukkan suatu perilaku yang tidak disiplin dalam menggunakan waktu. Menurut Gufron (2004) Prokrastinasi suatu kecenderungan untuk menunda-nunda dalam memulai menyelesaikan tugas secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga kinerja menjadi terhambat.

Lay (dalam Gunawinata dkk., 2008) mengartikan prokrastinasi sebagai sebuah penundaan atau menunda mengerjakan sesuatu tugas untuk beberapa waktu ke depan, sebab tugas tersebut dianggap berat, kurang menyenangkan dan menarik. Adapun prokrastinasi menurut Steel (dalam Triyono dan Khairi, 2018) adalah penundaan dengan sengaja terhadap kegiatan atau tugas yang diberikan kepada seseorang, meskipun seseorang tersebut mengetahui bahwa perilakunya tersebut berpengaruh buruk untuk saat ini atau esok. Prokrastinasi akademik merupakan bentuk kemalasan di lingkungan akademik siswa (Suryadi, dan Ilyas, 2017). Dampak prokrastinasi adalah dapat

mengganggu proses belajar siswa. Mereka banyak membuang waktu secara sia-sia. Tugas-tugas yang diberikan akan terbengkalai, dan apabila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal.

Ghufon (2003) menyebutkan bahwa prokrastinasi dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam penggunaan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai pekerjaan menghadapi suatu tugas. Prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat (Noran dalam Ghufon, 2003).

Basri (2017) menyatakan Prokrastinasi juga merupakan kebiasaan penundaan yang tidak perlu, yang dilakukan seseorang karna adanya ketakutan gagal serta ketakutan akan adanya pandangan bahwa segala sesuatu harus di lakukan dan harus di selesaikan dengan sempurna, sehingga individu merasa lebih aman untuk tidak melakukan dengan segera, karena hal itu akan menghasilkan sesuatu dengan hal yang tidak maksimal. Perilaku prokrastinasi dapat muncul dalam bentuk seperti bermalas-malasan, tidak suka pada tugas yang harus diselesaikan, maupun lebih dulu mengerjakan kegiatan yang lebih menyenangkan. Oleh sebab itu, prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas (Gufon dan Rini, 2010). Prokrastinasi akademik sendiri terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas akademik, seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan.

Dari hasil wawancara peneliti dengan guru di sekolah tersebut mengatakan masih ada siswa yang sering menunda tugas pelajaran yang diberikan sehingga pengumpulan tugas melebihi batas waktu yang telah ditentukan. Guru tersebut juga mengatakan beberapa siswa yang suka mengabaikan tugas-tugas dan menganggap tugas itu bukan tanggung jawab yang harus diselesaikan. Hal tersebut sejalan dengan hasil wawancara dengan salah satu guru yang lainnya mengatakan hal tersebut benar terjadi pada beberapa siswa yang ada di SMA 1 Sunggal. Guru itu mengatakan masih kurangnya kesadaran dalam diri siswa terhadap tugas yang telah diberikan, mereka merasa tugas itu hanyalah sebuah beban dan tekanan bagi mereka padahal hal-hal yang seperti itu berdampak buruk buat mereka kedepannya. Bukan hanya menunda tugas yang diberikan tapi pada saat pembelajaran berlangsung sering kurang fokus dan suka berbicara dibelakang ketika guru sedang menjelaskan pelajaran.

Hasil wawancara dapat disimpulkan bahwa Prokrastinasi akademik bukanlah sesuatu hal yang baik. Prokrastinasi berarti mempersempit waktu untuk seseorang mengerjakan tugas dimana seharusnya waktu tersebut cukup. Hal ini juga menyebabkan tugas-tugas menjadi tidak jelas kapan akan diselesaikan. Kalaupun tugas dapat diselesaikan, karena waktu yang sudah semakin sedikit sehingga pengerjaannya menjadi tidak maksimal. Prokrastinasi memberikan dampak tertentu bagi orang yang melakukannya. Prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif bagi para

siswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna. Menurut Silver (dalam Putri, 2013) seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tau dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan seseorang gagal menyelesaikan tugas tepat waktu.

Knaus (dalam Basri, 2017) berpendapat bahwa prokrastinasi dapat juga dikatakan sebagai penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas serta ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas. Menurut Ferrari (dalam Ghufron, 2003) definisi prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu: (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan; (2) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada *trait*, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional;

(3) prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Hasil wawancara yang dilakukan oleh penulis pada tanggal 26 November 2019 kepada empat orang siswa. Salah satu dari mereka memberikan pernyataan bahwa memilih menunda tugas karena lupa dan tugas yang diberikan waktunya lebih cepat. Ada juga yang memilih untuk bermain atau jalan-jalan sehingga menunda tugas dan mengerjakannya pada saat waktu pengumpulan tugas tersebut. Ada juga yang memberikan beberapa pernyataan bahwa terkadang malas membuat tugas. Dan ada juga yang mengatakan kadang kurang paham sama tugas yang diberikan karena pada saat pembelajaran kurang memperhatikan. Hal tersebut berhubungan dengan regulasi diri pada siswa.

Ferrari (dalam Afriansyah, 2019) menyatakan bahwa sebagai perilaku penundaan, prokrastinasi dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu. Berikut ciri-ciri prokrastinasi adalah: (1) penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas; (2) keterlambatan dalam menyelesaikan tugas; (3) kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual; (4) melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai segi, karena prokrastinasi ini melibatkan berbagai unsur masalah yang kompleks, yang saling terkait satu dengan yang lainnya. Prokrastinasi bisa dikatakan hanya sebagai snatu penundaan atau kecenderungan menunda-nunda memulai suatu kerja. Namun prokrastinasi juga bisa dikatakan penghindaran tugas, yang diakibatkan perasaan yang tidak senang terhadap tugas dan ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas. Temuan-temuan penelitian

terdahulu menunjukkan gambaran perilaku prokrastinasi akademik yang dialami oleh siswa SMA. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Ilyas dan Suryadi (2017) di SMA IT Abu Bakar Yogyakarta tentang bentuk-bentuk perilaku prokrastinasi akademik siswa, berupa: adanya ketidakcocokan dengan guru mata pelajaran tertentu, sikap menunggu hasil pekerjaan teman, dan adanya keyakinan bisa mengerjakannya nanti.

Ferrari (dalam Sekar dan Anne, 2013) Untuk mengatasi dampak dari prokrastinasi, maka perlu diketahui hal-hal apa saja yang dapat mempengaruhi atau menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Salah satu faktor yang dapat menyebabkan seseorang siswa melakukan prokrastinasi adalah kurangnya strategi dan pengaturan diri atau disebut juga regulasi diri. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa faktor yang dapat meningkatkan kecenderungan melakukan prokrastinasi yaitu kesulitan dalam pengaturan diri atau regulasi diri (steel, 2007).

Tarmidzi dan Rambe (2010) menyatakan bahwa *self-regulated learning* mampu memberikan pengaruh positif yang signifikan terhadap dukungan sosial yang diberikan oleh orangtua pada siswa. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian serupa oleh Adicondro dan Purnamasari (2011) yang menunjukkan hasil yang sama. Siswa yang mampu meregulasi diri dalam belajar akan memiliki kemampuan untuk mengarahkan tujuan belajar mereka.

Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk mengontrol perilaku sendiri dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia yang terdiri dari pengamatan, penilaian dan respon diri. Regulasi diri ini merupakan faktor internal dalam individu. Regulasi diri (*self regulation*) adalah cara individu mengontrol dan mengarahkan tindakan sendiri (Taylor, 2009). Zimmerman dan Schunk (dalam Anggrayani, 2017) mengatakan bahwa regulasi diri (*self regulation*) merupakan proses dimana individu secara sistematis mengarahkan pikiran, perasaan, dan tindakan kepada pencapaian tujuan. Kemudian Schunk (dalam Anggrayani, 2017) mengatakan bahwa peneliti dari tradisi teroris yang berbeda mengasumsikan bahwa regulasi diri bermakna memiliki maksud dan tujuan, melakukan tindakan yang diarahkan pada tujuan, dan memantau.

Selain itu, Alwisol (2009) menyatakan regulasi diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan untuk berpikir dan dengan kemampuan itu individu dapat memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut. Menurut Bandura (dalam Alwisol, 2009), akan terjadi strategi reaktif dan proaktif dalam regulasi diri. Strategi reaktif dipakai untuk mencapai tujuan, namun ketika tujuan tersebut hampir tercapai, strategi proaktif menentukan tujuan baru yang lebih tinggi. Seseorang akan memotivasi dan membimbing tingkah lakunya sendiri melalui strategi proaktif, menciptakan ketidakseimbangan agar dapat memobilisasi kemampuan dan usahanya berdasarkan antisipasi apa saja yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan.

Savira dan Yudi (2013) mendefinisikan bahwa regulasi diri sebagai proses menghasilkan pikiran, perasaan dan tindakan, merencanakan dan mengadaptasikannya secara terusmenerus untuk mencapai tujuan-tujuan. Miller & Brown (dalam adriyanti dkk, 2019) Regulasi diri merupakan suatu proses yang terjadi dimana seseorang mampu

mengatur pencapaian dan tindakan yang mereka lakukan sendiri dengan cara menentukan target untuk mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat telah mencapai target tersebut. Regulasi diri belajar adalah proses dimana siswa mengaktifkan dan mempertahankan kognisi, perilaku, dan perasaan yang mana secara sistematis diorientasikan pada pencapaian tujuan mereka.

Menurut Bandura (dalam Singgih, 2006) faktor yang turut mempengaruhi pembentukan regulasi diri adalah faktor umpan balik (*adequate feedback*) dan faktor perasaan mampu (*self efficacy*). Semakin individu memiliki umpan balik yang bersifat membangun serta disampaikan dengan cara yang baik dan semakin individu memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya, maka semakin individu mampu dalam mempertahankan komitmennya terhadap suatu tujuan selama periode waktu tertentu. Kemampuan individu mempertahankan komitmennya terhadap suatu tujuan yang bersifat jangka panjang dapat dinyatakan sebagai tingkat regulasi diri yang baik pada diri individu. regulasi diri diarahkan oleh proses motivasional yang mendasar, dan yang terpenting dari semua ini adalah melingkupi sasaran kebutuhan yang tepat, kebutuhan akan konsisten diri, keinginan untuk lebih baik dan peningkatan diri yang cenderung menganut dan mempertahankan regulasi diri yang baik (Fiske, dalam Taylor, 2009).

Regulasi diri (*self regulation*) adalah cara individu mengontrol dan mengarahkan tindakan sendiri (Taylor dkk, 2009). Individu memiliki banyak informasi tentang dirinya sendiri, termasuk karakteristik dan keinginan serta konsep masa depan individu sendiri. Individu merumuskan tujuan dan menajarnya, menggunakan keahlian sosial dan regulasi diri. Regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku (Ghufron & Risnawati, dalam Fitriya dan Lumawati, 2016). Suryani (dalam Fitriya dan Lismawati, 2016) menjelaskan bahwa regulasi diri bukan merupakan kemampuan mental intelegensi atau keterampilan akademik seperti membaca, melainkan proses pengarahan atau menginstruksikan diri individu untuk mengubah kemampuan mental yang dimiliki menjadi keterampilan dalam suatu bentuk aktivitas.

Penelitian yang dilakukan oleh Susanto (dalam Wicaksana, 2014), menyebutkan bahwa regulasi diri mempengaruhi seseorang dalam menyelesaikan proses pendidikannya. Kemampuan regulasi diri meliputi kemampuan individu dalam mengikuti proses kegiatan belajar mengajar dan kemampuan untuk membagi waktu antara belajar dan kegiatan lain. Selain itu termasuk pula kemampuan untuk mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian. Oleh karena itu, apabila kemampuan regulasi diri dalam diri tidak berkembang dengan optimal maka tujuan yang ingin dicapai tidak dapat dicapai dengan optimal. Begitu juga sebaliknya, apabila regulasi diri dapat berkembang dengan optimal maka tujuan pendidikan dapat dicapai dengan optimal.

Bandura (dalam Mu'min, 2016) menyatakan regulasi diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan berpikir dan dengan kemampuan itu mereka memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut. Regulasi merupakan proses yang mengaktivasi pemikiran, perilaku dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah

ditetapkan. Salah satu teori yang relevan dengan regulasi diri adalah teori dalam psikologi sosial yang berorientasi pada peran yaitu teori pemantauan diri (*self monitoring*). Teori pemantauan diri yang dikemukakan oleh Mark berasumsi bahwa hal yang proporsional individu mempunyai kemampuan dan kecenderungan untuk berlatih mengontrol perilaku ekspresi, penampilan diri dan memperlihatkan afeksinya. *Self monitoring* menunjuk pada sejauh mana orang dapat memonitor, memantau dan mengatur tingkah laku mereka menurut isyarat-isyarat situasi (Walgito dalam . Mu'min, 2016).

Peserta didik seyogyanya memiliki kesadaran tentang tugas utamanya sebagai individu yang sedang menuntut ilmu. Kesadaran tersebut yang menuntun mereka untuk mengontrol, mengarahkan dan mengatur perilakunya dalam belajar. Kemampuan mengatur diri dalam belajar atau yang dikenal dalam psikologi dengan istilah regulasi diri dalam belajar (*self regulated learning*) yang baik memiliki kesadaran dan menetapkan tujuan belajarnya, menyusun jadwal belajar dan jadwal menyelesaikan tugas-tugasnya, menyimpan hasil tes, tugas maupun catatan-catatan yang lain berkaitan dengan materi kuliah sebagai bahan evaluasi diri, dan menetapkan *reward* dan *punishment* terhadap keberhasilan atau kegagalan yang dicapai (Hendrianur, 2015).

Schunk dan Zimmerman (dalam Muti'ah, 2011) mengemukakan bahwa ada tiga aspek dari belajar berdasarkan regulasi diri, yaitu (1) metakognisi adalah kemampuan individu dalam merencanakan, mengorganisi atau mengatur, mengintruksikan diri, memonitor dan melakukan evaluasi dalam aktivitas belajar; (2) motivasi dalam belajar berdasarkan regulasi diri ini merupakan pendorong (*drive*) yang ada pada diri individu yang mencakup persepsi terhadap efikasi diri, kompetensi dan otonomi yang dimiliki dalam aktivitas belajar; (3) perilaku merupakan upaya untuk mengatur diri, menyeleksi dan memanfaatkan lingkungan maupun menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitas belajarnya. Randstatter dan Frank (dalam Taylor, 2009) mengemukakan regulasi diri adalah individu secara sadar dan aktif membatasi pikiran, emosi dan perilakunya.

Horward & Miriam (dalam Muti'ah, 2011) mengungkapkan regulasi diri adalah proses dimana seseorang dapat mengatur pencapaian dan aksi mereka sendiri, menentukan target untuk diri mereka, mengevaluasi kesuksesan mereka saat mencapai target tersebut dan memberikan penghargaan pada diri mereka karena telah mencapai tujuan tersebut. Masril (2011) mengungkapkan fenomena-fenomena seperti mengerjakan tugas tidak tepat waktu dan terlambat dalam kegiatan akademik dapat disebabkan oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yaitu faktor-faktor dari dalam individu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis seperti motivasi, kontrol diri, efikasi diri, regulasi diri dan *locus of control*. Faktor eksternal berasal dari luar diri individu berupa status ekonomi, kondisi lingkungan, tugas yang terlalu banyak, dan dukungan sosial orangtua atau pola asuh orangtua.

Penelitian yang telah ada mengenai kecenderungan prokrastinasi akademik lebih banyak meninjau faktor internal seperti kegagalan dalam regulasi diri, orientasi, pencapaian tujuan dan penggunaan strategi belajar yang tidak tepat, rendahnya efikasi diri, rendahnya kontrol diri, rendahnya aservitas dan internal *locus of control*.

Prokrastinasi akademik juga dapat dipengaruhi oleh ketakutan akan kegagalan dan ketakutan terhadap tugas. Ketakutan ini berkaitan dengan takut saat berada di dalam kelas, takut meminta bantuan dan takut terhadap pengajar Onwuegbizie (dalam Putri, 2014). Sedangkan faktor eksternal yang berpengaruh terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik adalah jenjang pendidikan orang tua, jumlah saudara kandung, dan lamanya pendidikan. Prokrastinasi akademik menurun ketika pendidikan orangtua lebih tinggi tetapi meningkat seiring dengan jumlah saudara kandung dan lamanya individu dalam menempuh pendidikan. Selain itu keluarga seperti dukungan sosial orangtua dianggap berperan dalam membantu mencegah berkembangnya prokrastinasi akademik pada anak-anaknya (Yatminingsih, 2006).

Selain regulasi diri, dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi. Dukungan sosial adalah sebuah cara untuk menunjukkan kasih sayang, kepedulian, dan penghargaan untuk orang lain. Dukungan sosial menurut Gibson (2002) adalah kesenangan, bantuan yang diterima seseorang melalui hubungan formal dan informal dengan yang lain atau sekelompok. Menurut Sarafino (dalam Prayitno, 2005), istilah "dukungan sosial" secara umum digunakan untuk mengacu pada penerimaan rasa aman, peduli, penghargaan atau bantuan yang diterima seseorang dari orang lain atau kelompok orang tuanya mempunyai keterlibatan rendah.

Menurut Lestariningsih, 2007, dukungan sosial dapat mempengaruhi prokrastinasi pada siswa, dengan adanya dukungan sosial orangtua sangat efektif membantu individu khususnya siswa untuk menyelesaikan sekolah. Apabila individu memperoleh dukungan sosial berupa perhatian dari orangtuanya, ia akan lebih memiliki kemantapan diri yang baik serta memiliki sikap yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Wijaya & Pratitis (2012) menyatakan bahwa dukungan sosial orangtua adalah bantuan yang diberikan oleh orangtua kepada anaknya yang membuat individu memiliki keyakinan diri dan perasaan positif tentang dirinya sendiri sehingga individu mampu menjalani kuliahnya. Orangtua memiliki peranan sangat penting dalam masa karena keluarga, dalam hal ini orangtua, merupakan lingkungan pertama yang dikenal oleh individu sejak dilahirkan sehingga orangtua dan anak mempunyai ikatan atau kelekatan satu sama lain (Wijaya & Pratitis, 2012). Fachrudin (2001) juga menyatakan bahwa perilaku orangtua yang menunjukkan dukungan kepada anaknya, seperti kasih sayang dan menanamkan nilai-nilai, adalah faktor yang berkontribusi dalam membentuk kepribadian anak menjadi sehat sehingga dapat berperan secara produktif.

Dukungan sosial berupa kesenangan yang dirakan, penghargaan akan kepedulian, membantu untuk bisa memahami maupun bantuan yang diterima individu dari orang terdekatnya, selain itu individu yang mendapatkan dukungan sosial dari orangtua, keluarga dan teman juga merasakan adanya bantuan disaat butuh atau bahaya (Safarino, dalam Gufron dan Lismawati, 2010). Menurut Safarino (dalam Gufron dan Lismawati, 2010) ada empat aspek dukungan sosial, yaitu: (1) dukungan emosional, yakni dukungan yang dibutuhkan oleh individu yang berupa empati, cinta dan kepercayaan diri; (2) dukungan penilaian/penghargaan, yakni berupa penilaian atau penghargaan

yang bersifat positif yang dirasakan; (3) dukungan informatif, bentuk dukungan ini dapat berupa nasehat, saran, penghargaan dan informasi, uang, transportasi, waktu dan lingkungan.

Menurut sarason (dalam Kuntjoro, 2002) mengatakan dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian orang-orang yang dapat diandalkan terutama dukungan dari orangtua. Dukungan orangtua merupakan dukungan sosial pertama yang diterima seseorang karena orangtua adalah yang berada di lingkungan paling dekat dengan diri individu dan memiliki kemungkinan yang besar untuk dapat memberikan bantuan (Levit dkk (dalam Putri, 2014). Dukungan sosial adalah suatu dorongan yang dirasakan, penghargaan, dan kepedulian yang diberikan oleh orang-orang yang berada di sekeliling individu sehingga dukungan yang dirasakan akan sangat penting. Dukungan sosial adalah pemberian informasi baik secara verbal maupun non-verbal, pemberian bantuan tingkah laku atau pemberian materi yang menuntut seseorang meyakini bahwa dirinya diurus dan disayang Sarafino (dalam Hendrianur, 2015).

Dukungan sosial dari orangtua dapat mengurangi permasalahan yang dialami siswa dalam tugasnya sehingga dapat mengurangi prokrastinasi akademi. Siswa dengan dukungan sosial orangtua yang tinggi akan mempunyai pikiran lebih positif terhadap situasi yang sulit, seperti saat tugas-tugas akademik bila dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat dukungan sosial orang tua rendah (Fibriani, 2009). Berdasarkan penjelasan diatas, dukungan sosial yang diberikan orangtua berupa kasih sayang, kepeduliam, bantuan, bimbingan dan pengakuan dapat mengurangi serta mencegah terjadinya prokrastinasi pada siswa. . Studi yang dilakukan oleh Khajehpour dan Ghazvini (dalam Emerald dan Kristiana, 2017) menyatakan bahwa anak yang orangtuanya memiliki keterlibatan tinggi cenderung untuk menunjukkan performa akademik yang lebih baik.

Sarason dan Pierce (dalam Emerald dan Kristiana, 2017) menyatakan bahwa dukungan sosial ialah kenyamanan fisik dan psikologis yang diberikan oleh orang lain. Dengan demikian maka dukungan sosial orangtua berarti kenyamanan fisik dan psikologis yang diterima oleh anak dari orangtua. Secara umum sarason dan Pierce (dalam Emerald dan Kristiana, 2017) menggolongkan dua bentuk dukungan sosial, yaitu dukungan emosional dan dukungan instrumental. Dukungan emosional merupakan bentuk dukungan yang menunjukkan bahwa seseorang merasa diperhatikan dan dicintai, sementara dukungan instrumental merupakan bantuan yang diberikan dalam usaha meringankan individu dalam menyelesaikan tugas.

Dukungan sosial yang diterima siswa dari lingkungan, baik berupa dorongan semangat, perhatian, penghargaan, bantuan dan kasih sayang membuat remaja menganggap bahwa dirinya dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh orang lain. Jika individu diterima dan dihargai secara positif, maka individu tersebut cenderung mengembangkan sikap positif terhadap dirinya sendiri dan lebih menerima dan menghargai dirinya sendiri (kumalasari, 2012). orangtua perlu memberikan dukungan dan perhatian, mengawasi perilaku dan keberadaan anak, menjadi komunikator yang baik, dan membantu anak dalam pengendalian diri (Santrock, dalam Khoir, 2018).

Dukungan orangtua sangatlah dibutuhkan dalam menunjang anak agar mampu mendapatkan prestasi belajar yang baik dan sesuai dengan harapannya. Sehingga apa yang menjadi cita-citanya bisa terwujud. Karena dengan dukungan orangtua tersebut anak akan merasa dihargai dan diperhatikan oleh orangtua mereka sehingga akan meningkatkan motivasi anak untuk belajar

dan akan tercapai suatu prestasi belajar yang optimal. Dukungan orangtua memiliki pengaruh psikologis yang besar terhadap kegiatan belajar anak. Dengan adanya dukungan dari orangtua, anak akan lebih giat dan lebih bersemangat dalam belajar karena ia tahu bahwa bukan dirinya sendiri saja yang berkeinginan untuk maju, akan tetapi orangtuanya pun demikian. Sebab baik buruknya prestasi yang dicapai oleh anak akan memberikan pengaruh dalam perkembangan pendidikan selanjutnya

Dukungan orangtua memiliki pengaruh psikologis yang besar terhadap kegiatan belajar anak. Dengan adanya dukungan dari orangtua, anak akan lebih giat dan lebih bersemangat dalam belajar karena ia tahu bahwa bukan dirinya sendiri saja yang berkeinginan untuk maju, akan tetapi orangtuanya pun demikian. Sebab baik buruknya prestasi yang dicapai oleh anak akan memberikan pengaruh dalam perkembangan pendidikan selanjutnya. Dukungan orangtua bisa meliputi moral yang berupa perhatian terhadap pemenuhan kebutuhan psikis yang meliputi kasih sayangnya, keteladanan, bimbingan, pengarahan, dorongan, semangat, motivasi, serta menanamkan rasa percaya diri, dimana perhatian orang tua merupakan harapan semua anak, dimasa pertumbuhannya. Lima bagian pokok dalam dukungan sosial orang tua: (1) dukungan penghargaan; (2) dukungan emosional; (3) dukungan instrumental; (4) dukungan informasi; dan (5) dukungan jaringan.

Fenomena yang terjadi di lapangan menunjukkan bahwa masih tingginya tingkat prokrastinasi di dalam proses belajar mengajar, berdasarkan hasil observasi terdapat fenomena yang terjadi pada siswa SMAN 1 Sunggal sehingga proses belajar menjadi terhambat dalam mengerjakan tugas, tidak memiliki kemauan dan menyelesaikan tugas, cenderung untuk bercerita atau mengobrol dengan teman sebangku dari pada mengerjakan tugas, terlambat dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas, menghindari tugas-tugas, kesulitan untuk membatasi waktu belajar dan mengerjakan tugas.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Pendekatan korelasional adalah suatu penelitian untuk mengetahui hubungan dan tingkat hubungan dua variabel atau lebih tanpa ada upaya untuk mempengaruhi variabel tersebut sehingga tidak terdapat manipulasi variabel.

Untuk populasi pada penelitian ini adalah siswa SMA N 1 Sunggal kelas X yang berjumlah 180 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah *teknik random sampling*, yaitu jumlah sampel diambil secara acak dan berjumlah sama pada setiap tingkatan kelas dari populasi. Adapun jumlah sampel yang akan dijadikan subjek sebanyak 125 siswa dengan menggunakan rumus slovin:

Metode pengumpulan data yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan cara menyebar angket atau kuesioner. (Sugiyono, 2011) menjelaskan Metode kuantitatif disebut sebagai metode positivistik karena berlandaskan pada filsafat positivisme. Metode ini sebagai metode ilmiah/scientific karena telah memenuhi kaidah-kaidah ilmiah yaitu konkrit/empiris, obyektif, terukur, rasional, dan sistematis. Metode ini juga disebut metode *discovery*, karena dengan metode ini dapat ditemukan dan dikembangkan sebagai iptek baru. Metode ini disebut metode kuantitatif karena data penelitiannya berupa angka-angka dan analisisnya menggunakan statistik. Menurut Sugiyono (2011) berdasarkan metode pengumpulan data penelitian kuantitatif dapat dilakukan dengan cara: observasi, wawancara dan kuisisioner. Pada penelitian ini peneliti melakukan dengan cara menyebar angket atau kuesioner. Kuesioner merupakan teknik pengumpulan data yang dilakukan dengan cara memberi seperangkat pertanyaan atau pernyataan tertulis kepada responden untuk dijawabnya. Serta merupakan teknik pengumpulan data yang efisien bila peneliti tahu dengan pasti variabel yang akan diukur dan tahu apa yang diharapkan dari responden.

Skala dalam penelitian ini menggunakan metode skala Likert yang dimodifikasi yaitu pernyataan yang diikuti beberapa alternatif jawaban yang menunjukkan tingkat kesesuaian subjek terhadap pernyataan (Sekaran, 2000). Skala dalam penelitian ini menggunakan empat alternatif jawaban, yaitu "Sangat Sesuai" (SS), "Sesuai" (S), "Tidak Sesuai" (TS) dan "Sangat Tidak Sesuai" (STS). Penilaian jawaban berkisar antara satu sampai dengan empat untuk masing-masing aitem. Pada aitem *favourable*, pilihan SS mendapat skor 4, S mendapat skor 3, TS mendapat skor 2, STS mendapat skor 1. Pada aitem *Unfavourable*, pilihan SS mendapat skor 1, S mendapat skor 2, TS mendapat skor 3, STS mendapat skor 4.

Analisis Data

Dalam penelitian kuantitatif, analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Kegiatan dalam analisis adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, mentabulasi data berdasarkan variabel dari seluruh responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah dan melakukan perhitungan untuk menguji hipotesis yang telah diajukan (Sugiyono, 2007).

Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi linier berganda karena dalam penelitian ini terdiri lebih dari satu variabel bebas. Variabel yang mempengaruhi disebut independent variable (variabel bebas) dan variabel yang dipengaruhi disebut dependent variable (variabel terikat). Penelitian ini terdiri dari dua variabel bebas (independent) yaitu regulasi diri (X1) dukungan sosial (X2), sedangkan variabel terikatnya (dependent) adalah prokrastinasi akademik (Y) (Sujarweni, 2014).

Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian masing-masing variabel telah menyebar secara normal. Interpretasi yang digunakan dalam uji normalitas ini dilakukan dengan menggunakan uji Kolmogrov-Smimov dengan bantuan program computer IBM *SPSS Statistic for window* versi 21.0. Data dikatakan terdistribusi normal jika nilai $p > 0,05$ dan sebaliknya jika $p < 0,05$ maka sebenarnya dinyatakan tidak normal (Hadi, 2000).

Uji Linearitas

Uji linearitas bermaksud untuk mengetahui apakah data yang diuji memiliki hubungan yang linier dengan variabel terikat yang sesuai dengan garis linier atau tidak. Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan analisis statistik bantuan IBM *SPSS for windows versi 21.0*, yang digunakan untuk mengetahui linier atau tidaknya hubungan antara variabel bebas dengan

variabel tergantung adalah jika $p < 0,05$ maka hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung dinyatakan linier, sebaliknya jika $p > 0,05$ berarti hubungan antara variabel bebas dengan variabel tergantung dinyatakan tidak linier (Hadi, 2000).

Uji Hipotesis

Hipotesis diuji dengan Teknik regresi linear berganda. Teknik analisis regresi adalah mampu memberikan lebih banyak informasi, yaitu prediksi. Analisis regresi adalah persamaan linear yang digunakan untuk memprediksi atau meramalkan nilai variabel dependen berdasarkan nilai variabel independent (Priyatno, 2012).

Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan koefisien determinasi (r square) dalam analisis regresi linear berganda. Persamaan garis regresi untuk dua predictor dirumuskan sebagai berikut :

$$Y^{\wedge} = a + b_1 X_1 + b_2 X_2 + e$$

Keterangan:

Y = Prokrastinasi Akademik

a = onstanta

b_1 b_2 = Koefisien Regresi

X_1 = Regulasi Diri

X_2 = Dukungan Sosial

e = Error (Variabel yang tidak diteliti).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 1-10 Juli 2020 kepada 100 siswa/i di SMAN 1 Sunggal, dimana segala bentuk sistem dan cara pelaksanaannya tidak jauh berbeda dengan yang dilakukan pada tahap awal pengambilan data dalam rangka uji coba skala, yakni peneliti mendatangi pihak kepala sekolah SMA N 1 Sunggal guna meminta izin untuk melakukan penelitian dan penyebaran skala ukur penelitian. Sama seperti tahapan uji coba dalam proses pengambilan data peneliti dibantu rekan, dan memberikan secara langsung skala tersebut kepada para siswa/i di SMA N 1 Sunggal. Kemudian peneliti menjelaskan bagaimana tata cara pengisian skala yang benar. kepada para siswa/i di SMA N 1 Sunggal hanya saja proses pengisian angket dilakukan secara online dikarenakan adanya pandemic yang menyebabkan para siswa diliburkan.

Setelah skala ukur terkumpul, diketahui semua skala telah terisi dengan benar, yaitu tidak ada jawaban yang terlewat atau kosong. Setelah itu dilakukan proses skoring seperti yang dilakukan untuk uji coba skala ukur. Kemudian data mentah tersebut dipindahkan ke program *windows excel*, setelah ketiga data yang dibutuhkan terkumpul, yakni data nilai total Prokrastinasi Akademik, data nilai Dukungan Sosial, serta data nilai Regulasi Diri, setiap data dihubungkan

kemudian dilakukan pengolahan data menggunakan program *SPSSversion for Windows*. Nilai Regulasi Diri selanjutnya disebut sebagai variabel X_1 , nilai Dukungan Sosial disebut sebagai variabel X_2 dan nilai Prokrastinasi Akademik pada siswa/i di SMA N 1 Sunggal, dengan variabel Y.

Uji Normalitas

Uji normalitas sebaran data penelitian menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov Goodness of Fit Test*. Kaidah yang digunakan Apabila signifikansi $>0,05$ maka dikatakan berdistribusi normal, begitupula sebaliknya jika signifikansi $<0,05$ maka dikatakan berdistribusi tidak normal (Azwar, 2017). Hasil Uji hasil perhitungan uji normalitas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 1
Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Prokra		
		stinasi Akademik	Regu lasi Diri	Dukun gan Sosial
N		125	125	125
Normal Parameter ^{a,b}	Mean	54.21	61.9	53.23
	Standard Deviation	8	4.63	4.052
Most Extreme Differences	Asymptotic	.132	.173	.125
	Positive	.132	.122	.096
	Negative	-.109	-.173	-.125
Kolmogorov-Smirnov Z		1.476	1.93	1.394
Asymp. Sig. (2-tailed)		.026	.011	.041

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

Dari hasil penelitian diperoleh hasil normalitas variabel Prokrastinasi Akademik sebesar dimana $p (1,476) > 0,05$ maka dapat disimpulkan bahwa variabel Prokrastinasi Akademik berdistribusi normal, kemudian untuk variabel Regulasi Diri hasil sebesar dimana $p (1,938) > 0,05$ maka variabel Regulasi Diri berdistribusi normal. Untuk variabel Dukungan Sosial diperoleh hasil sebesar dimana $p (1,394) > 0,05$ maka variabel Dukungan Sosial mengikuti sebaran normal.

Tabel 2
Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran

Variabel	RERATA	K-S	SD	Sig	Keterangan
Prokrastinasi Akademi	54,21	1,476	3,742	0,026	Normal

k					
Regulasi Diri	61.98	1,938	4,635	0,011	Normal
Dukungan Sosial	53.23	1,394	4,052	0,041	Normal

Uji Linieritas

Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan uji F (Anova). variabel Regulasi Diri, Dukungan Sosial dan Prokrastinasi Akademik dikatakan memiliki hubungan yang linier jika nilai $p > 0,05$. Hasil Uji linieritas dapat dilihat pada tabel dibawah ini :

Tabel 3
Hasil Perhitungan Uji Linieritas Hubungan antara Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik
ANOVA Table

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
prokrastinasi akademik)	586.76	3	6.672	.444	.000
* regulasi diri	322.864	3	22.864	0.32	.000
Deviation from Linearity	263.85	1	7.593	.652	.072
Within Groups	1149.08	1	0.647		
Total	1736.592	24			

Berdasarkan hasil uji linieritas diketahui nilai signifikansi deviation from linearity sebesar $0,72 > 0,05$. Maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linieritas antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik.

Tabel 4
Hasil Perhitungan Uji Linieritas Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik
ANOVA Table

	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
prokrastinasi akademik)	245.992	13	18.922	1.409	.166
*s dukungan sosial	85.383	1	85.383	6.358	.013
Deviation from Linearity	160.609	12	13.384	.997	.457
Within Groups	1490.601	11	13.429		

ANOVA Table

	Sum of Square	Df	Mean Square	F	Sig.
prokras Betwe tinasi en d)	245.992	13	18.922	1.409	.166
akadem Group ik *s dukung an sosal	Linearity 85.383 Deviation 160.609 from Linearity	1 12	85.383 13.384	6.358 .997	.013 .457
	Within Groups	1490.6011	13.429		
	Total	1736.5912			

Berdasarkan hasil uji linieritas diketahui nilai signifikansi deviation from linearity sebesar $0,457 > 0,05$. Maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linieritas antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik.

Uji Hipotesis

Korelasi dapat dikatakan hubungan. Korelasi merupakan salah satu teknik analisis dalam statistik yang digunakan untuk mencari hubungan antara dua variabel atau lebih yang bersifat kuantitatif. Dua variabel dikatakan berkorelasi apabila perubahan pada variabel diikuti pada variabel yang lain dengan arah yang sama atau berlawanan. Pada penelitian ini nilai korelasi atau hubungan dapat dilihat pada tabel dibawah.

Coefficients^a

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.	
	B	Std. Error	Beta	t		
1	(Constant)	30.514	4.883		6.249	.000
	regulasi diri	.327	.071	.405	4.607	.000
	dukungan sosial	-.064	.081	-.070	-.792	.430

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

a. Pengujian Hipotesis Pertama (H1)

Diketahui nilai signifikansi untuk hubungan variable X_1 terhadap Y adalah sebesar $0,00 < 0,05$ dan nilai t hitung $0,4607 < 1,657$, sehingga dapat di simpulkan bahwa H1 diterima yang berarti terdapat hubungan negative variable X_1 terhadap Y.

b. Pengujian Hipotesis kedua (H2)

Diketahui nilai signifikansi untuk hubungan variable X_2 terhadap Y adalah sebesar $0,430 > 0,05$ dan nilai t hitung $-0,792 < 1,657$, sehingga dapat di simpulkan bahwa H2 ditolak yang berarti tidak terdapat hubungan variable X_2 terhadap Y. Adapun pengujian H3 dengan Uji F dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

c. Pengujian Hipotesis Ketiga (H3)

Berdasarkan output diatas diketahui nilai signifikansi untuk hubungan X_1 dan X_2 secara simultan terhadap Y adalah sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai F hitung $14,371 > F$ tabel 3,07. Sehingga dapat disimpulkan bahwa H3 diterima yang berarti hubungan X_1 dan X_2 secara simultan terhadap Y.

Berdasarkan hasil analisis data penelitian yang telah dilakukan, berikut ini akan dipaparkan pembahasan hasil penelitian yang diperoleh masing-masing variabel.

Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik

Hasil analisis diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan dukungan social dengan Prokrastinasi Akademik. Hal ini bias diketahui dari hasil analisis data menggunakan program SPSS (*Statistic Packages For Sosial Science*) versi 19 for Windows.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan anatara Regulasi diri dengan prokrastinasi akademik dari nilai r_{x1-y} = sebesar 4,607 dan nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Hal ini berarti ada hubungan negative regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Hal ini berarti semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Koefisien determinan (R^2) dari hubungan regulasi diri dengan variabel terikat prokrastinasi akademik adalah sebesar (R^2) = 0,436. Ini menunjukkan bahwa regulasi diri mempunyai hubungan dengan prokrastinasi akademik pada siswa dalam kategori sedang, dengan kontribusi sebesar 43,6%. Besaran ini membuktikan bahwa regulasi diri berhubungan dengan prokrastinasi sedang. Jika siswa memiliki regulasi diri yang tidak baik maka akan mudah melakukan prokrastinasi akademik disekolahnya dan sebaliknya. Berdasarkan hal tersebut, penting sekali bagi setiap siswa memebekali dirinya kemampuan regulasi diri yang tinggi.

Berdasarkan hasil wawancara yang peneliti lakukan, salah seorang siswa mengatakan sebagai berikut:

Saya merasa sangat terbantu dengan adanya kemampuan regulasi diri yang saya miliki, sebab dengan kemampuan tersebut saya mampu untuk mengontrol diri serta memusatkan pikiran dan perhatian saya pada hal-hal yang memang menjadi tujuan saya dalam belajar. Karna terkadang, sekiranya pun kondisi lingkungan itu udah menuntun kita untuk berbuat nakal seperti tidak mengerjakan PR misalnya, ya tetap saja kalau kita mampu mengontrol diri dan tau mana yang menjadi tujuan kita, hal itu tidak akan terjadi (Bagas, wawancara pribadi).

Berdasarkan pendapat salah seorang siswa diatas, menurutnya regulasi diri itu sangat penting untuk membentengi diri untuk melakukan hal-hal yang tidak positif. Dirinya merasa bahwa selama ini sudah mampu untuk menjauhkan dirinya dari hal-hal yang membuatnya melakukan prokrastinasi, seperti malas belajar, terlambat mengumpulkan tugas atau bahkan tidak mengerjakan tugas sama sekali. Adanya regulasi diri pada siswa merupakan suatu proses pembelajaran seorang siswa mampu. Seperti yang diutarakan oleh Howell dkk (dalam Evita 2014) bahwa erat hubungan rendahnya regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. Ini berarti perilaku prokrastinasi akan tinggi apabila dalam diri seseorang memiliki regulasi diri yang rendah, begitu juga dengan sebaliknya, diharapkan perilaku prokrastinasi rendah didukung dengan regulasi diri yang tinggi. Ini juga senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Park dan Sperling (dalam Solinah, 2015) di Amerika Serikat menemukan bahwa orang dengan prokrastinasi yang tinggi menunjukkan kurangnya regulasi diri.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Fitriya & Lukmawati (2016) dengan judul Hubungan Antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna, berdasarkan hasil penelitian, menunjukkan bahwa ada hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang Prodi DIII Keperawatan. Hal ini dapat diketahui dari hasil analisis data yang digunakan untuk menguji hipotesis di mana koefisien korelasi (r) menunjukkan nilai sebesar -0,755 dengan nilai signifikansi (p) sebesar 0,000 sehingga dapat dinyatakan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Hal

ini dikarenakan $p < 0,05$ yang menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Prodi DIII Keperawatan Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. Dilihat dari persentase tingkat regulasi diri, sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat regulasi diri sedang yaitu sebanyak 88,61% (109 mahasiswa) dan sisanya berada pada kategori tinggi 10,56% (13 mahasiswa), berada pada kategori rendah 0,813% (1 mahasiswa) dapat diinterpretasikan bahwa tingkat regulasi diri mahasiswa dapat dikatakan baik.

Kategorisasi sedang tersebut, didapatkan oleh sebagian besar mahasiswa dalam hal regulasi diri, hal ini disebabkan berbagai faktor, seperti faktor internal ataupun faktor eksternal. Faktor internal biasanya dari pengetahuan individu, tingkat kemampuan metakognisi, tujuan hidup yang ingin dicapai dan perilaku. Sedangkan faktor eksternal yaitu meliputi stimulus dan lingkungan (Ghufron & Rini Risnawita, 2014). Selanjutnya untuk kategorisasi prokrastinasi akademik, sebanyak 93,49% (115 mahasiswa) yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang rendah sedangkan yang berada dikategori sedang sebanyak 6,50% (8 mahasiswa).

Menurut Ferrari, seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik dapat dilihat dari beberapa ciri-ciri yang dapat diamati, meliputi penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan (Ghufron & Rini Risnawita, 2014). Seorang mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik, pada dasarnya dikarenakan regulasi atau pengelolaan diri yang rendah. Rendahnya regulasi diri akan menyebabkan seorang individu tidak mampu mengatur berbagai stimulus sehingga ketidakmampuan tersebut menghambat individu dalam menentukan sikap yang tepat untuk mengatasi berbagai stimulus yang muncul seperti tidak mampu menyelesaikan berbagai tugas akademik secara tepat dan maksimal, yang pada akhirnya dapat menciptakan suatu kebobrokan dalam pembentukan dan pengembangan sumber daya manusia yang berintelektual.

Menurut Millgram dkk dalam (Ghufron & Rini Risnawita, 2014) faktor yang turut mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi antara lain adalah regulasi diri dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Menurut Zimmerman, regulasi diri seseorang dapat dilihat dari beberapa aspek yang meliputi aspek metakognitif, motivasi, dan perilaku (Ghufron & Rini Risnawita, 2014). Dari ketiga aspek regulasi diri di atas, salah satu aspek yang sangat dominan berpengaruh terhadap munculnya kecenderungan prokrastinasi akademik adalah rendahnya pengendalian seseorang terhadap perilakunya, contohnya kurangnya kemampuan seseorang tersebut dalam memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya dalam rangka menyelesaikan suatu tugas dan lebih memilih mempergunakannya untuk melakukan hal-hal yang lebih menyenangkan seperti menonton televisi, bermain game, dan lain sebagainya. Sebagai akibat dari pengendalian yang rendah terhadap perilaku tersebut akan menyebabkan seseorang menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang seharusnya dapat diselesaikan dengan segera.

Sebaliknya, seorang mahasiswa yang memiliki perilaku yang baik akan mampu menyelesaikan tugas-tugas akademiknya dengan sesegera mungkin secara baik dan maksimal tanpa menunda-menunda untuk menyelesaikannya, sehingga dapat diasumsikan bahwa tingkat prokrastinasi seseorang tersebut terhadap berbagai tugas akademik adalah rendah. Dengan adanya kerjasama antara regulasi diri yang tinggi disertai dengan tingkat prokrastinasi (penundaan) yang rendah terhadap suatu tugas maka akan menghasilkan peningkatan yang baik terhadap proses pelaksanaan proses belajar bagi seorang mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, semua item regulasi memiliki nilai reliable yang tinggi, sehingga tidak ada item yang tidak valid, hal tersebut menunjukkan bahwa regulasi diri pada siswa tergolong baik

Hubungan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik

Hasil analisis diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan dukungan sosial dengan Prokrastinasi Akademik. Hal ini bias diketahui dari hasil analisis data menggunakan program SPSS (*Statistic Packages For Sosial Science*) versi 19 for Windows.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik dari nilai R_{x2-y} = sebesar 0,792 dan nilai signifikansi $p = 0,430 > 0,05$. Hal ini berarti ada hubungan yang tidak signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Koefisien determinan (r^2) dari hubungan dukungan sosial dengan variable terikat prokrastinasi akademik adalah sebesar (r^2) = 0,030. Ini menunjukkan bahwa dukungan sosial mempunyai hubungan dengan prokrastinasi akademik pada siswa sangat rendah, dengan kontribusi sebesar 0,0003%. Besaran ini membuktikan bahwa dukungan sosial tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi sebab dalam kategori sangat rendah.

Jika siswa memiliki dukungan sosial yang tidak baik maka akan mudah melakukan prokrastinasi akademik disekolahnya. Dukungan sosial merupakan cara untuk menunjukkan kasih sayang, kepedulian dan penghargaan untuk orang lain. Individu yang menerima dukungan sosial akan merasa bahwa ia dicintai, dihargai, berharga dan merupakan bagian dari lingkungan sosialnya (Sarafino dalam Fibrianti, 2009). Siswa dengan dukungan sosial yang tinggi akan mempunyai pikiran lebih positif terhadap situasi yang sulit, seperti saat pengerjaan tugas bila dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat dukungan rendah.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan diketahui bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang tidak signifikan dengan prokrastinasi akademik, sejalan dengan wawancara yang dilakukan sebagai berikut:

Dukungan sosial sebenarnya memang memiliki pengaruh kak, Cuma kan rasaku itu tidak terlalu valid. Karna sekalipun kita udah didukung sama orang-orang yang peduli sama kita, kalau kita enggak mau dengerin dan terpengaruh ya sama aja. Intinya itu tetap kembali ke diri kita juga kak. Mampu enggak kita mengontrolnya.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Rahayu & Lastary (2018) dengan judul Hubungan Dukungan Sosial dan Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau yang Berkuliah Di Jakarta. Dari hasil analisis bivariate correlation, ditemukan ada hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa perantau yang berkuliah di Jakarta. Hasil korelasi dengan arah yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi prokrastinasi akademiknya. Ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Nini Sri Wahyuni (2012) mengatakan bahwa ada hubungan negatif antara dukungan sosial orangtua dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini dapat dikatakan apabila mahasiswa perantau mendapatkan dukungan sosial tinggi dari orangtua maka akan rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan. Sebaliknya, bila dukungan sosial yang diberikan orangtua rendah maka akan tinggi prokrastinasinya. Dapat ditarik kesimpulan bahwa dukungan sosial berperan besar dalam terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta yang berasal dari Bangka.

Dukungan sosial yang diberikan orangtua kepada mahasiswa perantau menimbulkan rasa dihargai, dibutuhkan, merasa tenang secara emosional serta menjadi satu tim yang kompak.

Dukungan orangtua merupakan dukungan sosial utama yang diterima oleh mahasiswa perantau karena orangtua merupakan orang yang paling berperan saat mahasiswa dalam keadaan bermasalah sehingga kemungkinan orangtua memberikan bantuan ketika sedang mengalami kesulitan. Hasil hipotesis kedua dari analisis data melalui bivariate correlation, menunjukkan ada hubungan antara self efficacy dengan prokrastinasi akademik mahasiswa perantau yang berkuliah di Jakarta. Hasil korelasi dengan arah yang signifikan negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi self efficacy maka semakin rendah prokrastinasi akademik terjadi, sebaliknya bila semakin tinggi self efficacy maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya.

Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Damri dkk (2017) yang menemukan hubungan signifikan antara self efficacy dan prokrastinasi akademik. Sehingga dapat dikatakan bahwa individu yang memiliki self efficacy tinggi semakin rendah prokrastinasi akademiknya, namun sebaliknya semakin rendah self efficacy pada mahasiswa maka semakin tinggi terjadinya prokrastinasi akademik. Dapat ditarik kesimpulan bahwa self efficacy sangat berperan besar dalam terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa perantau.

Ini berarti self efficacy sangat mendukung mahasiswa perantau untuk tidak melakukan prokrastinasi akademik, self efficacy yang terdapat dalam diri mahasiswa seperti mengetahui kemampuannya dan yakin terhadap kemampuan diri sendiri, membuat prokrastinasi akademik pada mahasiswa perantau rendah. Karena self efficacy yang ada dalam diri mahasiswa merupakan hal yang penting untuk harus dimiliki setiap mahasiswa perantau agar menyakini kemampuan diri sendiri dalam melakukan pekerjaan di perantauan.

Hasil penelitian untuk uji hipotesis korelasi multivariate antara variabel dukungan sosial dan self efficacy dengan prokrastinasi akademik ditemukan ada hubungan antara dukungan sosial dan self efficacy dengan prokrastinasi akademik mahasiswa perantau yang berkuliah di Jakarta. Berdasarkan hasil analisis regresi dengan metode stepwise kontribusi dukungan sosial dan self efficacy terhadap prokrastinasi akademik sebesar 42%, di mana dukungan sosial memberi sumbangan sebesar 33,1% dan 8,9 % adalah hasil sumbangan self efficacy. Hasil kategorisasi skor pada penelitian ini, prokrastinasi akademik yang dimiliki mahasiswa perantau yang berkuliah di Jakarta berada pada kategori "Rendah", dukungan sosial pada kategori "tinggi" dan self efficacy pada kategori "tinggi". Hal ini berarti mahasiswa perantau asal Bangka yang berkuliah di Jakarta menunjukkan dukungan sosial yang diberikan oleh orangtua mahasiswa perantau tinggi, self efficacy juga tinggi. Oleh karenanya dapat dipahami bahwa prokrastinasi yang terjadi pada mahasiswa perantau asal Bangka pada kategori rendah. Artinya semakin tinggi dukungan sosial dan self efficacy maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa perantau yang berasal dari Bangka yang berkuliah di Jakarta.

Dalam analisis tambahan penelitian ini ditemukan responden pada laki-laki lebih banyak dibandingkan dengan perempuan dengan demikian pada mahasiswa perantau dari Bangka yang berkuliah di Jakarta ditemukan prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan oleh mahasiswa laki-laki daripada perempuan sedangkan bila dilihat dari usia maka mahasiswa perantau yang terbanyak adalah yang berusia 23-24 paling sedikit pada usia > 25 tahun, bila dilihat dari lamanya tinggal di Jakarta maka mahasiswa yang prokrastinasi adalah yang tinggal selama 3-4 tahun dan paling sedikit selama >5 tahun. Yang artinya dalam penelitian ini memang benar bahwa prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa perantau yang berasal dari Bangka rendah, yang dapat dilihat dari persentase yang rendah pada yang ditemukan.

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, semua item regulasi memiliki nilai reliabel yang tidak begitu reliabel, sebab terdapat item yang tidak valid.

Hubungan Regulasi diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan dukungan social dengan prokrastinasi akademik siswa SMAN 1 Sunggal. Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan mengetahui hubungan regulasi diri dan dukungan social dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X di SMAN 1 Sunggal. Jumlah sampel dalam penelitian ini adalah 100 orang siswa yang didapat dari teknik purposive sampel.

Berdasarkan hasil penelitian, diperoleh tingkat prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMA N 1 Sunggal, sangatlah tinggi. Prosedur yang peneliti lakukan dalam penelitian ini melalui skala likert dengan bantuan *SPSS versi 19 for Windows*. Hubungan antar Variabel X1 dn X2 dengan Y, sebesar 0,436 dengan koefisien determinan 0,190. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan kedua variable bebas dengan variable terikat sebesar 19.0%. Berdasarkan penjelasan diatas, sesuai dengan penjelasan bahwa seorang siswa mudah menunrunkan atau menaikkan tingkat prokrastinasinya jika tidak dibarengi dengan menurun atau meningkatnya regulasi diri dan juga dukungan sosialnya. Proses pengerjaan tugas sering kali diidentikkan dan dipersepsikan oleh siswa sebagai tugas yang menekan dan menguras pikiran para siswa sehingga menimbulkan perilaku prokrastinasi. Biasanya pada saat menghadapi peristiwa-peristiwa yang menekan, seorang individu membutuhkan dukungan sosial (Cobb dalam Wirandi & Supriadi, 2015).

Berdasarkan penyajian data dan analisis data terkait penelitian sekarang, hasilnya menunjukkan bahwa data berdistribusi normal. Selanjutnya data di analisis menggunakan uji-t. Berdasarkan perhitungan t-test hasilnya menunjukkan signifikan antara t hitung dengan t tabel. t hitung yang diperoleh dari perhitungan dengan bantuan SPSS 19.0 for windows diperoleh t hitung 4,607 sedangkan t tabel 1.657. sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan yang signifikan regulasi diri dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik

Berdasarkan nilai hasil analisis data, nilai signifikan untuk hubungan variabel regulasi diri X1 terhadap Y prokrastinasi akademik adalah sebesar $0,000 < 0,50$ dan nilai t hitung $0,4607 < 1,657$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H1 diterima yang berarti terdapat hubungan antara X1 terhadap Y, sementara hasil analisis data pada variabel dukungan sosial X2 diketahui nilai signifikansi untuk hubungan dukungan sosial X2 terhadap prokrastinasi Y adalah sebesar $0,430 > 0,05$ dan nilai t hitung $0,792 < 1,657$ sehingga dapat di simpulkan bahwa H2 ditolak yang berarti tidak terdapat hubungan X2 terhadap Y.

Terbentuknya perilaku prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas, selain disebabkan oleh faktor internal juga dipengaruhi oleh faktor eksternal (Ferrari dkk, 1995). Faktor eksternal itu dapat berupa dukungan sosial. Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Andarini & Fatma (2013), yang menemukan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik.

Sebagaimana penelitian yang dilakukan oleh Andarini & Fatma (2013), yang menemukan 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.

Menurut Fusiler (dalam Hartanti, 2002), dukungan sosial memberikan perasaan berguna pada individu karena dengan dukungan sosial yang diterima individu merasa dirinya dicintai dan diterima. Berdasarkan hasil penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan

antara dukungan sosial dan regulasi diri terhadap prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi dengan $F = 4.630$, $R^2 = 0.100$, dan $p = 0.012$. Kontribusi kedua variabel bebas yakni dukungan sosial dan regulasi diri terhadap variabel terikat yakni prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi diketahui sebesar $R^2 = 0.100$, hal ini menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial dan regulasi diri memberi sumbangan efektif sebesar 10 persen terhadap variabel prokrastinasi.

Hal ini membuktikan bahwa variabel dukungan sosial dan regulasi diri dapat dijadikan prediktor untuk memprediksi atau mengukur prokrastinasi. Sisanya 90 persen mengindikasikan adanya faktor-faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi. Prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi saat ini merupakan hal umum terjadi pada mahasiswa. Proses pengerjaan skripsi yang panjang, rumit, dan menyita waktu, biaya, tenaga dan perhatian membuat skripsi yang seharusnya dikerjakan dalam waktu satu semester dapat berlangsung lama melebihi batas waktu tersebut. Selain hal diatas, terdapat juga hal lain yang mempengaruhi keterlambatan dalam mengerjakan skripsi tersebut. Dua diantaranya adalah dukungan sosial dan regulasi diri. Berdasarkan uji analisis regresi bertahap diatas, diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Angkatan 2007-2008 Universitas Mulawarman tahun 2013. Artinya semakin besar dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, maka tingkat prokrastinasinya semakin kecil.

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. Menurut Fusiler (dalam Hartanti, 2002), dukungan sosial memberikan perasaan berguna pada individu karena dengan dukungan sosial yang diterima individu merasa dirinya dicintai dan diterima.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis yang telah diuraikan sebelumnya, maka dapat disimpulkan beberapa hal sebagai berikut:

Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara Regulasi Diri (X_1) dengan Prokrastinasi Akademik siswa (Y) di SMA N 1 Sunggal dengan tingkat korelasi sedang dimana nilai koefisien korelasinya atau kontribusinya 0,436 atau 43,6%.

Terdapat hubungan negative yang tidak signifikan antara Dukungan Sosial (X_2) dengan Prokrastinasi Akademik siswa (Y) di SMA N 1 Sunggal dengan tingkat korelasi sangat rendah, dimana nilai koefisien korelasinya atau kontribusinya 0,030 atau 0,003%.

Terdapat hubungan antara Regulasi Diri (X_1) dan Dukungan Sosial (X_2) secara bersama-sama dengan Prokrastinasi Akademik (Y) di SMA N 1 Sunggal dengan tingkat korelasi sedang dimana nilai koefisien korelasinya berkontribusi sebesar $R_{xy} = 0,190$ atau 19,0% dan masih tersisa 81,0% sumbangan kontribusi lagi yang tidak diteliti dalam penelitian seperti faktor lainnya seperti faktor eksternal dan faktor internal, *locus of control*, motivasi berprestasi, sikap dan keyakinan, *perfectionisme* dan kepribadian.

DAFTAR PUSTAKA

- Adicondro, N. & Purnamasari, A. (2011). Efikasi diri, dukungan sosial keluarga dan self regulated learning pada siswa kelas VIII. *Jurnal Humanitas*. Vol. VIII No. 1 Januari 2011.
- Afriansyah. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri dan Dukungan Sosial Teman Dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Pendidikan Agama Islam Fakultas Tarbiyah dan

Pinta Ito Harahap, Hubungan Regulasi Diri dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa di SMAN 1 Sunggal

- Keguruan Universitas Islam Negeri Sulthan Thaha Saifuddin Jambi. *Jurnal Pendidikan Riset dan Konseptual*. Vol.3 No.2.
- Andarini, S. R & Fatma, A. (2013). Hubungan antara Distres dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Talenta Psikologi*. Vol. II, No, 2, Agustus 2013.
- Alwisol. (2009). *Psikologi Kepribadian*. Malang: Universitas Muhammadiyah Malang Press.
- Anggrayani, A. (2017). Hubungan Regulasi Diri (Self Regulation) Dalam Belajar Dengan Perencanaan Karir Pada Siswa Kelas XI SMA Negeri 1 Seputih Agung Tahun Ajaran 2016/2017.
- Azwar, S. (2007). *Sikap Manusia Teori dan Pengukurannya*. Edisi ke-2. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Basri, A. S. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Religiusitas. *Jurnal Bimbingan Konseling Dan Dakwah Islam*.
- Ferrari, J. R. (1995). *Procrastination And Task Avoidance*. New York : Plenum Press.
- Fibrianti. D. I. (2009). Hubungan Dukungan Sosial Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Psikologi Universitas Diponegoro. *Skripsi*
- Fitriya. & Lukmawati. (2016). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. *Jurnal Islam*, 2(1): 65-76,
- Ghufron & Rini.R.S. (2010). *Teori Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Ghufron, M. (2004). *Panduan Penelitian Dan Pengembangan Bidang. Pendidikan Dan Pembelajaran*. Yogyakarta: Lembaga Penelitian Uny.
- Ghufron, Lismawati. (2010). *Teori-Teori Psikologi*, Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gibson. (2002). *Organisai Perilaku-Struktur-Proses, Terjemahan Edisi V*. Jakarta: Erlangga.
- Gunawinata, V.A.R., Nanik, Lasmono, H.K. 2008. Perfeksionisme, Prokrastinasi Akademik dan Penyelesaian Skripsi Mahasiswa. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. Vol. 3 No.4.
- Hadi, S. (2004). *Metodologi Research*. Jilid II. Edisi Kesepuluh. Yogyakarta: Andi Offset.
- Harahap, N, S, P. (2011). Hubungan Antara Perilaku Jatuh Cinta Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma Negeri 11 Medan. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*.
- Hartanti. (2002). Peran Sense of Humor dan Dukungan sosial pada Tingkat Depresi pada Penderita Dewasa Paska stroke. *Anima Indonesia Psychological Journal*. Vol. 17. No.2. 107-119.
- Hendrianur. (2015). Hubungan Dukungan Sosial dan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Universitas Mulawarman Samarinda*.
- Hurlock, Elizabeth B. (1980). *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta : Gramedia.
- Ilyas, M., Suryadi. 2017. Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal An-nida Jurnal Pemikiran Islam* Edisi Juni 2017 Vol. 41 No. 1.
- Khoir, A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial, Kematangan Emosi dan Regulasi Diri dengan Penyesuaian Diri Siswa SMK. *Tesis Universitas Muhammadiyah Surakarta*.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Penyesuaian Diri Remaja di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*.
- Kuntjoro Z, (2002). *Dukungan Sosial Pada Lansia*. <http://www.e-psikologi.co.id> Tanggal akses : 10 Mei 2020
- Lestariningsih, W. S. (2007). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial. *Jurnal Fakultas Psikologi Ums*.
- Masril. (2011). *Konseling Regulasi-Diri Berbasis Teori Pilihan*. *Prosiding, Seminar Dan Workshop Internasional*. Bandung: UPI.
- Mulyono (2008). *Manajemen Administrasi & Organisasi*. Jogjakarta : Arruz Media.
- Prayitno, A.T. (2005). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dan Self Efficacy Pada Tuna Rungu. *Jurnal Fakultas Psikologi Unika Semarang*.
- Priyatno, Duwi. (2012). *Cara Kilat Belajar Analisis Data dengan SPSS 20*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Putri, D, L. (2014). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga. *Jurnal Fakultas Psikologi Satya Wacana*.
- Savira, Yudi. (2013). *Self Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Akselerasi*. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Sekar, A., Anne, F. (2013). Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Talenta Psikologi Universitas Sahid*.
- Sarafino, E.P., & Smith, T.W. (2012). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. John Wiley & Sons Inc.
- Schunk, D. H. & Zimmerman, B. J. (1998). *Self Regulated Learning : From Teaching to Self-Reflective Practice*. New York : Guilford.
- Scott dkk. (1998). *The SAGE Handbook of Learning*. London; British Library.

- Sekaran, Uma. (2000). *Research Methods for business: A Skill Building Approach*. Singapore: John Wiley & Sons, Inc.
- Singgih, G.D. (2006). *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta: Gunung Mulia.
- Sukadji, Soetarlinah. (2000). *Penyusunan dan Mengevaluasi Laporan Penelitian*. Universitas Indonesia Press: Jakarta.
- Steel, P. (2007). The Nature Of Procrastination: A Meta Analytic And Theoretical
- Sugiyono, (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung Alfabeta.
- Suyono dan Hariyanto. 2014. *Belajar dan Pembelajaran*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Taylor, Shelly E. (2003). *Health Psychology*. (5th ed). New York: Mcgraw Hill.
- Taylor, S,E., Peplau., David. (2009). *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group
- Triyono., Khairi, A, M. Prokrastinasi Akademik Siswa SMA (Dampak Psikologis dan Solusi Pemecahannya dalam Perspektif Psikologi Pendidikan Islam)
- Ursia, dkk. (2013). Prokrastinasi Akademik dan Self Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal Makara Seri Sosial Humaniora, Vol.17, No.1, 1-2*.
- Wahyuni, Nini. (2016). Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kemampuan Bersosialisasi pada Siswa SMK Negeri 3 Medan. *Jurnal Diversita. Vol. 2 No.2. UMA*
- Wicaksana, B. (2014). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Prodi Bk Uny. *Jurnal Fakultas Ilmu Pendidikan Negeri Yogyakarta*.
- Wijaya, I. P., & Pratitis, N. T. (2012). Efikasi Diri Akademik, Dukungan Sosial Orang Tua dan Penyesuaian Diri Mahasiswa dalam Perkuliahan. *Jurnal Personal*.
- Zimmerman, B.J (1989). A. Social Cognitve View Of Self Regulated Learning. *Journal Of Educational Psychology. 81, 329-339*