

## HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN REGULASI DIRI DENGAN PROKRASTINASI DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI

Hendrianur<sup>1</sup>

*Program Studi Psikologi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Mulawarman Samarinda*

**ABSTRACT.** *This study aims to determine the relationship between social support and self-regulation with procrastination in completing thesis on students. The subjects of this study were 86 students from the Faculty of Social and Political Sciences 2007-2008. Research data were collected on a scale of social support, a scale of self-regulation and a scale of procrastination. Data analysis techniques using multiple regression tests and multivariate regression tests. Data analysis using multiple regression analysis techniques obtained  $p$  value =  $0.012 < 0.05$  and  $F$  value = 4.630 and  $R^2$  of 0.100 means that there is a relationship between social support and self-regulation with procrastination in the Faculty of Social and Political Sciences 2007-2008 Force Mulawarman University. Stepwise regression analysis is divided into two hypotheses (1) there is a relationship between social support and procrastination with  $\beta = -0,219$ ,  $t = -2.102$ , and  $p = 0.039 < 0.05$ . (2) there is a relationship between self-regulation and procrastination with  $\beta = 0.213$ ,  $t = 2.039$ , and  $p = 0.045 < 0.05$ . Then the multivariate regression test results obtained motivational factors have an influence with two other factors: (1) the delay factor to start with  $F = 5.852$ ,  $R^2 = 0.065$  and  $p = 0.018 < 0.05$ . (2) other activity factors with  $F = 7,600$ ,  $R^2 = 0.083$  and  $p = 0.007 < 0.05$ . Then the self-esteem assessment factor also has an influence with two factors, namely (1) the lag factor with  $F = 10,153$ ,  $R^2 = 0.108$  and  $p = 0.002 < 0.05$ . (2) the time gap factor  $F = 4.988$ ,  $R^2 = 0.056$  and  $p = 0.028 < 0.05$ .*

**Keywords:** *procrastination, social support, self regulated*

**ABSTRAK.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan regulasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik angkatan 2007-2008 sebanyak 86 mahasiswa. Data penelitian dikumpulkan dengan skala dukungan sosial, skala regulasi diri dan skala prokrastinasi. Teknik analisa data menggunakan uji regresi berganda dan uji regresi multivariat. Analisis data menggunakan teknik analisis regresi berganda diperoleh nilai  $p = 0.012 < 0.05$  dan nilai  $F = 4.630$  serta  $R^2$  sebesar 0.100 artinya terdapat hubungan dukungan sosial dan regulasi diri dengan prokrastinasi di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Angkatan 2007-2008 Universitas Mulawarman. Analisis regresi bertahap terbagi menjadi dua hipotesis (1) terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi dengan nilai  $\beta = -0.219$ ,  $t = -2.102$ , dan  $p = 0.039 < 0.05$ . (2) terdapat hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi dengan nilai  $\beta = 0.213$ ,  $t = 2.039$ , dan  $p = 0.045 < 0.05$ . Kemudian dengan uji regresi multivariat diperoleh hasil faktor motivasional memiliki pengaruh dengan dua faktor lain: (1) faktor penundaan untuk memulai dengan  $F = 5.852$ ,  $R^2 = 0.065$  dan  $p = 0.018 < 0.05$ . (2) faktor aktifitas lain dengan  $F = 7.600$ ,  $R^2 = 0.083$  dan  $p = 0.007 < 0.05$ . Kemudian faktor penilaian harga diri juga memiliki pengaruh dengan dua faktor, yaitu (1) faktor kelambanan dengan  $F = 10.153$ ,  $R^2 = 0.108$  dan  $p = 0.002 < 0.05$ . (2) faktor kesenjangan waktu  $F = 4.988$ ,  $R^2 = 0.056$  dan  $p = 0.028 < 0.05$ .

**Kata kunci:** *prokrastinasi, dukungan sosial, regulasi diri*

---

<sup>1</sup> Email: drhie.niters@yahoo.com

## PENDAHULUAN

Mahasiswa berasal dari kata maha yang berarti besar atau tinggi dan siswa yang berarti pelajar atau dengan kata lain mahasiswa adalah pelajar yang berada pada strata tertinggi. Berdasarkan Peraturan Pemerintah RI No. 30 tahun 1990 mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Sebelum meraih gelar sarjana, terlebih dahulu mahasiswa harus melalui proses pembelajaran di perguruan tinggi dan mengakhirinya dengan membuat tugas akhir berupa skripsi.

Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama (Darmono dan Hasan, 2002). Begitu panjang dan rumitnya proses pengerjaan skripsi ini sehingga membutuhkan biaya, tenaga, waktu, dan perhatian yang tidak sedikit. Umumnya, mahasiswa diberikan waktu untuk menyelesaikan skripsi dalam jangka waktu satu semester atau kurang lebih sekitar enam bulan. Tetapi pada kenyataannya, banyak mahasiswa yang memerlukan waktu lebih dari enam bulan untuk mengerjakan skripsi (Darmono dan Hasan, 2002).

Dalam khasanah ilmiah psikologi terdapat istilah prokrastinasi yang menunjukkan suatu perilaku yang tidak disiplin dalam penggunaan waktu. Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan (Alexander dan Onwuegbuzie, 2007).

Ada beberapa penelitian yang dilakukan mahasiswa maupun para ilmuwan terkait dengan prokrastinasi. Penelitian yang dilakukan oleh Solomon dan Rothblum (dalam Tetan, 2013) di salah satu universitas di Amerika Serikat, mengatakan ada enam area prokrastinasi akademik. Area tersebut adalah tugas makalah, membaca, kehadiran kuliah, ujian, tugas administratif, dan tugas akademik secara umum. Kedua peneliti tersebut memberikan gambaran statistik mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik dalam enam area tersebut. Subjek yang dilibatkan 101 pria dan 222 wanita sebagai sampel dan 90 persen dari subjek berumur 18 sampai 21 tahun.

Hasil lain yang didapatkan, lebih dari 5 persen prokrastinator dalam penelitian tersebut mengatakan prokrastinasi merupakan masalah bagi mereka. Dari sekian jenis tugas yang dibebankan kepada mahasiswa, membaca dan membuat tugas dalam bentuk makalah, dalam hal ini termasuk skripsi adalah dua

jenis tugas prokrastinasi dengan persentase terbesar dibandingkan dengan tugas-tugas yang lain.

Penundaan dapat berakibat sangat fatal, misalnya kegagalan memperoleh gelar kesarjana (Steel dalam Prawitasari, 2012). Dari segi materiil, pada tingkat nasional, untuk setiap keterlambatan penyelesaian kuliah, terjadi penambahan biaya sampai triliunan rupiah. Seperti yang di kutip dari Kaltim Post tanggal 20 Desember 2012 yang menyatakan bahwa kerugian negara hingga 8 triliun rupiah berdasarkan hasil perhitungan Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi (Dikti), Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan, dari seluruh universitas di Tanah Air.

Jika dari perhitungan tersebut di Universitas Mulawarman ada 4.287 mahasiswa yang tidak aktif perkuliahan yang terdaftar sebagai mahasiswa, namun belum mendaftarkan ulang dan membayar SPP, maka khusus dari Universitas Mulawarman saja ikut merugikan negara hingga Rp. 77.004.000.000. Dari data tersebut, mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman menyumbang seperempat dari jumlah mahasiswa di atas, yaitu 1.297 mahasiswa (angkatan 2006 – 2008).

Kondisi tersebut didukung dari hasil wawancara terhadap mahasiswa jurusan psikologi Universitas Mulawarman, diperoleh informasi bahwa mahasiswa jarang menyadari dan menganggap prokrastinasi sebagai sesuatu yang wajar. Penyebab mahasiswa menunda antara lain tidak adanya semangat mengerjakan skripsi karena judul yang didapat kurang cocok dengan dirinya, susah mendapatkan buku utama dan buku pendukung skripsi, rasa takut bertemu dosen saat berkonsultasi, malu bertanya, dan malas mengerjakannya.

Berdasarkan penelitian oleh Pangestuti (2003) diperoleh bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan melakukan penundaan penyelesaian skripsi mengalami peningkatan tingkat stres yang cukup tinggi. Prokrastinasi mungkin meringankan stres dalam jangka pendek, akan tetapi beberapa penelitian tentang pelajar yang melakukan prokrastinasi menemukan bahwa prokrastinasi juga menyebabkan stres, bahkan menimbulkan perasaan cemas dan bersalah (Ackerman dan Gross, 2005).

Pernyataan di atas didukung pula dengan hasil penelitian Tice dan Baumeister (dalam Sirois, 2004) yang menemukan bahwa prokrastinasi memang memiliki keuntungan dalam mengurangi stres akibat tuntutan tugas, akan tetapi seiring berjalannya waktu dan mendekatnya batas penyelesaian tugas ternyata tingkat stres pada prokrastinator meningkat, dan bahkan bertambah. Selain stres dan kurangnya dukungan sosial, Muhid (dalam Aini dan

Mahardayani, 2011) menuturkan, dalam sebuah penelitian ditemukan aspek - aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, salah satunya adalah karena rendahnya regulasi diri. Baumeister, Gailliot, DeWall & Oaten (2006) menyatakan bahwa regulasi diri adalah salah satu ciri yang paling khas dari manusia, meskipun kapasitasnya sering kurang berkembang.

Zimmerman (dalam Ormrod, Anderman & Anderman, 2006) menjelaskan bahwa seseorang disebut memiliki regulasi diri jika pikiran dan perilakunya berada di bawah kendalinya sendiri, tidak dikendalikan oleh orang lain dan lingkungan. *Self-regulated* menunjuk kepada belajar yang sebagian besar terjadi dari pikiran, perasaan, strategi, dan perilaku yang dihasilkan individu sendiri yang ditujukan kepada pencapaian tujuan (Schunk dan Zimmerman, dalam Ormrod, Anderman & Anderman, 2006). Pemahaman konsep tentang pengaturan diri (*self-regulation*) adalah penting dalam pengembangan kemampuan prestasi individu. Lingkungan yang kondusif dapat mengembangkan kemampuan regulasi diri suatu individu (Susanto, 2006).

## TINJAUAN PUSTAKA

### Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastinare*, dari kata *pro* yang artinya maju, ke depan, bergerak maju, dan *crastinus* yang berarti besok atau menjadi hari esok (Ferrari, 2010). Jadi, dari asal katanya prokrastinasi adalah menunda hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok. Popoola (2005) menyebutkan bahwa prokrastinasi dianggap sebagai sifat disposisional yang memiliki kognitif, perilaku dan komponen emosional.

### Dukungan Sosial

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

### Regulasi Diri

Regulasi diri adalah kemampuan untuk mengontrol perilaku sendiri. Regulasi diri merupakan penggunaan suatu proses yang mengaktivasi

pemikiran, perilaku, dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan (Zimmerman dan Schunk, 2003). Zimmerman (dalam Ormrod, Anderman & Anderman, 2006) juga menjelaskan bahwa seseorang disebut memiliki regulasi diri jika pikiran dan perilakunya berada di bawah kendalinya sendiri, tidak dikendalikan oleh orang lain dan lingkungan.

Regulasi diri adalah bagaimana mahasiswa mampu untuk mengontrol dan mengatur dirinya dalam kehidupan baik terhadap dirinya sendiri maupun lingkungan sosialnya, mahasiswa yang mempunyai pengaturan diri dan kontrol diri yang tinggi lebih berpartisipasi dalam aktivitas kesehariannya dan memiliki motivasi berprestasi yang tinggi, lebih giat dalam mengerjakan tugas-tugas yang diberikan dan memiliki rasa ingin tahu yang tinggi, dalam mengerjakan tugas (Sulistivani, 2012).

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian ini adalah kuantitatif yaitu penelitian yang ditinjau dari sudut paradigma penelitian yang menekankan pada pengujian teori-teori melalui pengukuran variabel-variabel penelitian dengan angka dan melakukan analisa data dengan prosedur statistik. Penelitian dengan pendekatan kuantitatif menekankan analisisnya pada data - data *numerical* (angka) yang diolah dengan metode statistika. Jenis penelitian ini tergolong penelitian korelasional.

Populasi pada penelitian ini berjumlah 570 orang yang berasal dari mahasiswa angkatan 2007 dan 2008 (data tahun 2013). Dalam penelitian ini, peneliti mengambil 15 persen dari populasi. Besarnya sampel dalam penelitian ini adalah 86 sampel mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman. Teknik Statistik yang digunakan dalam uji ketiga hipotesis pada penelitian ini adalah analisis regresi. Sebelum dilakukan uji hipotesis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas sebaran, uji homogenitas dan uji linieritas hubungan yang dilanjutkan dengan uji regresi multivariat dan uji analisis model *stepwise*. Pengujian hipotesis dalam penelitian ini menggunakan program SPSS (*Statistical Package for Sosial Science*) 20 for Windows. Hipotesis terbukti jika  $p < 0.05$  maka hipotesis ini dapat diterima.

## HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Skala prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi terdiri dari 20 butir dan terbagi dalam 4 aspek. Hasil analisis butir didapatkan dari  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel untuk  $N = 86$  (0.210). Berdasarkan hasil uji validitas

menunjukkan terdapat 2 butir yang gugur. Sedangkan uji reliabilitas yang dilakukan dengan teknik *Alpha Cronbach's* didapatkan nilai alpha 0.851 dalam hal tersebut dinyatakan andal.

Skala dukungan sosial terdiri dari 32 butir dan terbagi dalam 4 aspek. Hasil analisis butir didapatkan dari  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel untuk  $N = 86$  (0.210). Berdasarkan hasil uji validitas menunjukkan terdapat 3 butir yang gugur. Sedangkan uji reliabilitas yang dilakukan dengan teknik *Alpha Cronbach's* didapatkan nilai alpha 0.859 dalam hal tersebut dinyatakan andal.

Skala regulasi diri terdiri dari 18 butir dan terbagi dalam 3 aspek. Hasil analisis butir didapatkan dari  $r$  hitung  $>$   $r$  tabel untuk  $N = 86$  (0.210). Berdasarkan hasil uji validitas menunjukkan terdapat 2 butir yang gugur. Sedangkan uji reliabilitas yang dilakukan dengan teknik *Alpha Cronbach's* didapatkan nilai alpha 0.839 dalam hal tersebut dinyatakan andal.

#### Hasil Uji Normalitas

| Variabel        | Kolmogrov-Smirnov Z | p     | Keterangan |
|-----------------|---------------------|-------|------------|
| Prokrastinasi   | 0.686               | 0.734 | Normal     |
| Dukungan Sosial | 1.348               | 0.053 | Normal     |
| Regulasi Diri   | 1.010               | 0.259 | Normal     |

Berdasarkan tabel diatas, maka dapat disimpulkan bahwa ketiga variabel penelitian yaitu prokrastinasi, dukungan sosial, dan regulasi diri memiliki sebaran normal. Dengan demikian analisa data secara parametrik dapat dilaksanakan karena tidak ada pelanggaran atas asumsi normalitas sebaran data penelitian.

#### Hasil Uji Linieritas

| Variabel                        | F     | p     | Keterangan |
|---------------------------------|-------|-------|------------|
| Dukungan Sosial – Prokrastinasi | 4.559 | 0.037 | Linier     |
| Regulasi Diri – Prokrastinasi   | 4.979 | 0.030 | Linier     |

Berdasarkan hasil pengujian linieritas ketiga variabel yaitu prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi, dukungan sosial, dan regulasi diri dapat disimpulkan bahwa penelitian ini mempunyai hubungan yang linier.

#### Hasil Uji Homogenitas

| Levene Statistic | df1 | df2 | Sig.  |
|------------------|-----|-----|-------|
| 0.542            | 6   | 7   | 0.774 |

Hasil uji asumsi homogenitas menghasilkan nilai *Levene Statistic* = 0.542 dan  $p = 0.774$  ( $p > 0.05$ ). Hasil uji berdasarkan kaidah menunjukkan bahwa sebaran data bersifat homogen.

#### Hasil Uji Analisis Regresi Model Penuh

| Variabel                          | F     | R <sup>2</sup> | p     |
|-----------------------------------|-------|----------------|-------|
| Dukungan Sosial (X <sub>1</sub> ) |       |                |       |
| Regulasi Diri (X <sub>2</sub> )   | 4.630 | 0.100          | 0.012 |
| Prokrastinasi (Y)                 |       |                |       |

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa dukungan sosial, regulasi diri dengan prokrastinasi memiliki hubungan yang signifikan dengan  $F = 4.630$ ,  $R^2 = 0.100$ , dan  $p = 0.012$ . Hal tersebut bermakna bahwa hipotesis mayor dalam penelitian ini diterima.

#### Hasil Uji Model Bertahap

| Variabel                          | Beta   | t      | p     |
|-----------------------------------|--------|--------|-------|
| Dukungan Sosial (X <sub>1</sub> ) | -0.219 | -2.102 | 0.039 |
| Prokrastinasi (Y)                 |        |        |       |
| Regulasi Diri (X <sub>2</sub> )   | 0.213  | 2.039  | 0.045 |
| Prokrastinasi (Y)                 |        |        |       |

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui terdapat hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi dengan beta = -0.219,  $t = -2.102$ , dan  $p = 0.039$ . Kemudian pada regulasi diri dengan prokrastinasi memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan beta = 0.213,  $t = 2.039$ , dan  $p = 0.045$ .

### Hasil Uji Analisis Regresi Multivariat Model Penuh Faktor-Faktor Variabel Bebas dengan Faktor-faktor Variabel Terikat

| Faktor   | F     | R <sup>2</sup> | p     |
|--|-------|----------------|-------|
| Emosional (X <sub>1</sub> ), Instrumental (X <sub>2</sub> ), Informatif (X <sub>3</sub> ), Penilaian Harga Diri (X <sub>4</sub> ), Metakognitif (X <sub>5</sub> ), Motivational (X <sub>6</sub> ), dan Behavioral (X <sub>7</sub> ) dengan Penundaan untuk memulai (Y <sub>1</sub> ) | 1.669 | 0.130          | 0.129 |
| Dengan Kelambanan (Y <sub>2</sub> )  | 2.768 | 0.199          | 0.013 |
| Dengan Kesenjangan Waktu (Y <sub>3</sub> )   | 1.656 | 0.129          | 0.132 |
| Dengan Melakukan Aktivitas Lain (Y <sub>4</sub> )  | 2.771 | 0.199          | 0.013 |

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa faktor-faktor dalam variabel X yaitu emosional (X<sub>1</sub>), instrumental (X<sub>2</sub>), informatif (X<sub>3</sub>), penilaian harga diri (X<sub>4</sub>), Metakognitif (X<sub>5</sub>), Motivational (X<sub>6</sub>), dan Behavioral (X<sub>7</sub>) tidak memiliki hubungan dengan penundaan untuk memulai (Y<sub>1</sub>) dan kesenjangan waktu (Y<sub>3</sub>), sedangkan faktor-faktor X dengan kelambanan (Y<sub>2</sub>) dan melakukan aktifitas lain (Y<sub>4</sub>) memiliki hubungan yang signifikan.

### Rangkuman Hasil Uji Analisis Regresi Model Stepwise Penundaan Untuk Memulai (Y<sub>1</sub>)

| Faktor                                 | Beta   | t      | p     |
|--|--------|--------|-------|
| Motivational (X <sub>6</sub> )         | 0.255  | 2.419  | 0.018 |
| Emosional (X <sub>1</sub> )            | -0.181 | -1.736 | 0.086 |
| Instrumental (X <sub>2</sub> )         | -0.147 | -1.397 | 0.166 |
| Informatif (X <sub>3</sub> )           | -0.079 | -0.745 | 0.458 |
| Penilaian Harga Diri (X <sub>4</sub> ) | -0.200 | -1.931 | 0.057 |
| Metakognitif (X <sub>5</sub> )         | 0.027  | 0.194  | 0.846 |
| Behavioral (X <sub>7</sub> )           | -0.032 | -0.218 | 0.828 |

Pada tabel diatas dapat diketahui bahwa 6 faktor yang nirsignifikan dengan penundaan untuk memulai (Y<sub>1</sub>) yaitu (X<sub>1</sub>), instrumental (X<sub>2</sub>), informatif (X<sub>3</sub>), Penilaian harga diri (X<sub>4</sub>), metakognitif (X<sub>5</sub>), dan behavioral (X<sub>7</sub>). Adapun faktor yang signifikan dengan faktor penundaan untuk memulai (Y<sub>1</sub>) adalah motivational (X<sub>6</sub>).

### Rangkuman Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial dengan Kelambanan dalam mengerjakan (Y<sub>2</sub>)

| Faktor                                 | Beta   | t      | p      |
|--|--------|--------|--------|
| Penilaian Harga Diri (X <sub>4</sub> ) | -0.328 | -3.186 | 0.002  |
| Emosional (X <sub>1</sub> )            | -0.028 | 0.812  | -0.026 |
| Instrumental (X <sub>2</sub> )         | -0.063 | 0.605  | -0.057 |
| Informatif (X <sub>3</sub> )           | 0.167  | 0.231  | 0.131  |
| Metakognitif (X <sub>5</sub> )         | 0.047  | 0.655  | 0.049  |
| Motivational (X <sub>6</sub> )         | 1.903  | 0.060  | 0.205  |
| Behavioral (X <sub>7</sub> )           | 1.231  | 0.222  | 0.134  |

Pada tabel diatas dapat diketahui bahwa 6 faktor yang nirsignifikan dengan kelambanan dalam mengerjakan (Y<sub>2</sub>) yaitu (X<sub>1</sub>), instrumental (X<sub>2</sub>), informatif (X<sub>3</sub>), penilaian harga diri (X<sub>4</sub>), Metakognitif (X<sub>5</sub>), Motivational (X<sub>6</sub>) dan Behavioral (X<sub>7</sub>). Adapun faktor yang signifikan dengan faktor kelambanan dalam mengerjakan (Y<sub>2</sub>) adalah penilaian harga diri (X<sub>4</sub>).

### Rangkuman Hasil Uji Analisis Korelasi Parsial dengan Kelambanan dalam mengerjakan (Y<sub>3</sub>)

| Faktor                                 | Beta   | t      | p     |
|--|--------|--------|-------|
| Penilaian Harga Diri (X <sub>4</sub> ) | -0.237 | -2.233 | 0.028 |
| Emosional (X <sub>1</sub> )            | -0.016 | -0.132 | 0.895 |
| Instrumental (X <sub>2</sub> )         | 0.022  | 0.179  | 0.858 |
| Informatif (X <sub>3</sub> )           | 0.081  | 0.565  | 0.574 |
| Metakognitif (X <sub>5</sub> )         | 0.044  | 0.408  | 0.684 |
| Motivational (X <sub>6</sub> )         | 0.204  | 1.956  | 0.054 |
| Behavioral (X <sub>7</sub> )           | 0.155  | 1.476  | 0.144 |

Pada tabel diatas dapat diketahui bahwa 6 faktor yang nirsignifikan dengan kesenjangan waktu (Y<sub>3</sub>) yaitu (X<sub>1</sub>), instrumental (X<sub>2</sub>), informatif (X<sub>3</sub>), penilaian harga diri (X<sub>4</sub>), Metakognitif (X<sub>5</sub>), Motivational (X<sub>6</sub>) dan Behavioral (X<sub>7</sub>). Adapun faktor yang signifikan dengan faktor kesenjangan waktu (Y<sub>3</sub>) adalah penilaian harga diri (X<sub>4</sub>).

### Rangkuman Hasil Uji Analisis Regresi Model Stepwise Aktivitas Lain (Y<sub>4</sub>)

| Faktor                                 | Beta   | t      | p     |
|--|--------|--------|-------|
| Motivational (X <sub>6</sub> )         | 0.288  | 2.757  | 0.007 |
| Emosional (X <sub>1</sub> )            | -0.131 | -1.263 | 0.210 |
| Instrumental (X <sub>2</sub> )         | -0.126 | -1.205 | 0.232 |
| Informatif (X <sub>3</sub> )           | -0.015 | -0.144 | 0.886 |
| Penilaian Harga Diri (X <sub>4</sub> ) | -0.201 | -1.958 | 0.054 |
| Metakognitif (X <sub>5</sub> )         | 0.123  | 0.889  | 0.377 |
| Behavioral (X <sub>7</sub> )           | -0.214 | -1.511 | 0.135 |

Pada tabel diatas dapat diketahui bahwa 6 faktor yang nirsignifikan dengan aktifitas lain (Y<sub>4</sub>) yaitu (X<sub>1</sub>), instrumental (X<sub>2</sub>), informatif (X<sub>3</sub>),

penilaian harga diri ( $X_4$ ), Metakognitif ( $X_5$ ), dan Behavioral ( $X_7$ ). Adapun faktor yang signifikan dengan faktor aktifitas lain ( $Y_4$ ) adalah Motivational ( $X_6$ ).

## Pembahasan

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.

Hal tersebut didukung dari hasil wawancara terhadap mahasiswa yang menjadi sampel penelitian ini, diperoleh informasi bahwa mahasiswa merasa tidak mampu mengerjakan skripsi sendirian tanpa adanya teman atau orang tua yang mendampingi atau memberi semangat kepada mahasiswa tersebut. Tanpa adanya dukungan tersebut, mahasiswa akan mengalami stres. Pernyataan mahasiswa tersebut sejalan dengan pernyataan Akinsola, Tella & Tella (2006) yang menyatakan bahwa prokrastinasi terkait dengan tingkat stres yang tinggi, rendah diri, *self-efficacy* rendah, *self-denigration*, daya pikir rendah, *self-handicapping* dan depresi.

Hipotesis pada penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Tice dan Baumeister (dalam Sirois, 2004) yang menemukan bahwa prokrastinasi memang memiliki keuntungan dalam

mengurangi stres akibat tuntutan tugas, akan tetapi seiring berjalannya waktu dan mendekatnya batas penyelesaian tugas ternyata tingkat stres pada prokrastinator meningkat, dan bahkan bertambah. Prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi menyebabkan pelakunya mengalami stres.

Ferrari dan Beck (Akinsola, Tella & Tella, 2006) dalam sebuah penelitian mengungkapkan bahwa banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi, terlepas dari ras atau jenis kelamin. Dalam sebuah studi dari 374 mahasiswa dengan penelitian prokrastinasi kelompok di Carleton University di Ottawa, ditemukan bahwa prokrastinasi tidak hanya berhubungan dengan perilaku menghindar (dari tugas) dan strategi *coping* yang lemah, tetapi juga tingkat stres yang tinggi. Individu yang mengalami stres tentunya tidak akan bisa berpikir jernih sehingga dapat membuat pekerjaannya terhambat.

Hasil penelitian lain (Kors, Linden, Lepore, Allen dan Evans, dalam Sarafino, 2006) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi tekanan akibat aktivitas yang menimbulkan stres pada mahasiswa. Ketika mahasiswa mengalami stres, dukungan sosial terutama dari orang tua akan mengembangkan penyangga yang berguna untuk menghadapi stres.

Hasil wawancara diatas juga sejalan dengan uji regresi multivariat antar faktor dalam variabel penelitian. Faktor dukungan pada penilaian harga diri yang merupakan aspek dalam variabel dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap faktor kelambanan dan kesenjangan waktu yang merupakan aspek dalam variabel prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi. Dukungan pada penilaian harga diri dapat berupa pemberian semangat dan penghargaan positif kepada mahasiswa yang berguna untuk membangun harga diri. Harga diri yang tinggi membuat mahasiswa percaya dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.

Ferrari (2001) menemukan penunda yang memiliki harga diri yang rendah dan keterlambatan penyelesaian tugas karena mereka percaya bahwa mereka tidak memiliki kemampuan untuk mencapai tugas. Alexander dan Onwuegbuzie (2007) menemukan bahwa prokrastinasi secara signifikan berhubungan dengan rendahnya harga diri. Prokrastinasi digunakan sebagai strategi untuk melindungi diri dari ketakutan – ketakutan dasar akan ancaman tersebut, salah satunya yaitu harga diri. (Burka & Yuen, 2007). Rasa pesimis dan perasaan takut gagal yang ada dalam diri mahasiswa tersebut membuat mahasiswa menunda menyelesaikan skripsi sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya.

Selain dukungan sosial, berdasarkan uji analisis regresi bertahap diatas diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dengan

prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Angkatan 2007-2008 Universitas Mulawarman tahun 2013. Semakin besar regulasi diri yang dimiliki mahasiswa, maka tingkat prokrastinasinya semakin kecil. Wawancara yang dilakukan peneliti menemukan hasil bahwa mahasiswa tidak memiliki semangat untuk mengerjakan skripsi, bahkan lebih banyak melakukan hal lain yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan skripsi, seperti bermain *game*, jalan-jalan, atau hanya sekedar nongkrong dengan teman-temannya. Dari wawancara tersebut terlihat bahwa mahasiswa tidak mempunyai kemampuan untuk mengontrol dirinya sendiri.

Hal ini sejalan dengan penelitian Muhid (dalam Aini dan Mahardayani, 2011) yang menyatakan bahwa terdapat aspek - aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, salah satunya adalah karena rendahnya regulasi diri. Zimmerman (dalam Ormrod, Anderman & Anderman, 2006) menjelaskan bahwa seseorang disebut memiliki regulasi diri jika pikiran dan perilakunya berada di bawah kendalinya sendiri, tidak dikendalikan oleh orang lain dan lingkungan. Lingkungan yang dimaksud merupakan lingkungan yang tidak baik yang dapat menghambat penyelesaian skripsi. Namun berbeda jika lingkungan tersebut kondusif. Lingkungan yang kondusif dapat mengembangkan kemampuan regulasi diri suatu individu (Susanto, 2006).

Berdasarkan uji regresi multivariat antar faktor dalam variabel penelitian. Faktor motivasional yang merupakan aspek dalam variabel regulasi diri memiliki pengaruh signifikan terhadap faktor penundaan untuk memulai dan faktor aktivitas lain yang merupakan aspek pada variabel prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi.

Indikator faktor motivasional antara lain kemampuan dalam memotivasi secara intrinsik, keyakinan diri, berkonsentrasi pada tujuan serta kemampuan dalam mengelola emosi dan afeksi dalam mencapai tujuan. Dalam hal ini, wawancara sebelumnya diatas dapat menjelaskan bahwa ketika mahasiswa tidak memiliki kemampuan untuk mendorong diri sendiri, tidak berkeyakinan diri serta tidak berkonsentrasi dalam menyelesaikan skripsi maka mahasiswa cenderung akan melakukan kegiatan lain yang tidak penting selain mengerjakan skripsi. Kegiatan tidak penting tersebut tentu menunda mahasiswa untuk memulai dan menyelesaikan skripsi.

Motivasi berhubungan dengan kemampuan individu dalam mendorong diri sendiri, berkeyakinan diri, dan berkonsentrasi pada tujuan prestasi (Zimmer-

man dan Schunk, 2003) Motivasi merupakan pendorong bagi seseorang untuk mencapai kesuksesan. Hal tersebut ditandai dengan perjuangan yang gigih dari individu untuk meraih tujuannya (Newstrom, 2007).

Kegigihan tersebut memunculkan sikap untuk bisa menjaga kualitas kerja yang tinggi, ulet. Hal ini berlawanan dengan kinerja yang ditampilkan oleh prokrastinator yang seringkali mengabaikan, ceroboh atau sengaja membelot (Alexander dan Onwuegbuzie, 2007). Davis dan Nastron (dalam Newstrom, 2007) menyatakan bahwa individu yang memiliki motivasi tinggi memiliki karakter suka bekerja keras seperti ulet, pantang menyerah dan ingin menyelesaikan tugas dalam waktu singkat, selain itu individu berorientasi pada tujuannya, sehingga ia tidak akan membiarkan dirinya melakukan sesuatu yang tidak berguna.

Menurut Heckhausen & Heckhausen (2008) orang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi tidak suka membuang waktu dengan cara mengalihkan pelaksanaan tugas dengan hal-hal yang tidak berguna. Prokrastinator akan mudah tergoda untuk mengalihkan pembuatan tugas yang rumit dengan aktifitas yang menyenangkan akan tetapi tidak berguna. Hal ini didukung oleh penelitian dari Supraba (2012) mengenai motivasi berprestasi dengan prokrastinasi mahasiswa tingkat akhir Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang. Berdasarkan penelitian tersebut, diketahui hubungan negatif antara motivasi dan prokrastinasi. Artinya semakin tinggi motivasi mahasiswa, maka semakin rendah prokrastinasinya.

Berdasarkan penjelasan diatas, variabel dukungan sosial merupakan variabel yang paling mempengaruhi prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi. Dengan memiliki dukungan sosial yang tinggi serta dapat meregulasi diri, mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi bahkan sebelum batas waktu yang ditentukan. Berdasarkan hasil wawancara peneliti kepada salah satu mahasiswa yang berhasil lulus dengan predikat *Cum Laude* di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman menyebutkan bahwa dia tidak akan bisa lulus cepat tanpa adanya dukungan, baik dari teman dekat maupun keluarga. Selain itu kemampuan untuk mengontrol dirinya dengan tidak terpengaruh melakukan hal lain selain menyelesaikan skripsi membuat mahasiswa tersebut dapat menyelesaikan skripsinya lebih awal dari teman seangkatannya.

Kelemahan atau keterbatasan dalam penelitian ini ialah terdapat pada pengambilan sampel yang tidak bisa dilakukan serentak mengingat beragamnya jurusan yang diteliti dalam penelitian ini

dan kesukaran untuk menemukan mahasiswa yang telah habis mata kuliahnya, namun belum menyelesaikan skripsi.

## Kesimpulan dan Saran

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah diuraikan, maka dapat diperoleh kesimpulan dari penelitian ini, yaitu:

1. Terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Angkatan 2007 dan 2008 Universitas Mulawarman dengan  $p = 0.039$  ( $p < 0.05$ ).
2. Terdapat hubungan signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Angkatan 2007 dan 2008 Universitas Mulawarman dengan  $0.045$  ( $p < 0.05$ ).
3. Terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dan regulasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Angkatan 2007 dan 2008 Universitas Mulawarman dengan  $p = 0.012$  ( $p < 0.05$ ).
4. Variabel dukungan sosial merupakan variabel yang paling berpengaruh dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi.
5. Hasil uji regresi multivariat antar aspek dalam variabel-variabel penelitian menunjukkan bahwa faktor motivasional memiliki pengaruh yang signifikan terhadap faktor penundaan untuk memulai (dengan  $p = 0.018 < 0.05$ ) dan faktor aktivitas lain ( $p = 0.007 < 0.05$ ).
6. Hasil uji regresi multivariat antar aspek dalam variabel-variabel penelitian menunjukkan bahwa faktor harga diri memiliki pengaruh yang signifikan terhadap faktor kelambanan dalam mengerjakan (dengan  $p = 0.002 < 0.05$ ) dan faktor kesenjangan waktu ( $p = 0.028 < 0.05$ ).

### Saran

Berdasarkan hasil penelitian diatas maka Berdasarkan hasil penelitian diatas maka peneliti menyarankan beberapa hal sebagai berikut:

1. Bagi mahasiswa, khususnya yang sedang dalam tahap penyelesaian skripsi agar percaya diri dalam mengerjakan skripsi dan yakin dapat menyelesaikannya tepat waktu, selain itu, mahasiswa dapat membuat FGD (*Focus Group Discussion*) dengan sesama teman yang mengerjakan skripsi yang bertujuan untuk saling

mengoreksi, memberi dukungan, serta menjauhkan mahasiswa dari melakukan kegiatan lain diluar skripsi yang kurang bermanfaat. Selain itu agar dapat memotivasi diri dan yakin dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu.

2. Bagi dosen terutama dosen pembimbing agar tidak hanya memberikan bimbingan, tetapi juga dukungan dan motivasi kepada mahasiswanya untuk mengerjakan skripsi.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar mencari variabel lain atau mengangkat aspek-aspek dalam variabel bebas yang peneliti pakai selain variabel bebas yang digunakan dalam penelitian ini.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ackerman, D. S., & Gross, B. L. (2005). My instructor made me do it: Task characteristics of procrastination. *Journal of Marketing education*, 27 (1), 5-13.
- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2011). Hubungan antara kontrol diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi: Pitutur*, 1 (2), 65-71.
- Akinsola, M. K., Tella, A., & Tella, A. (2007). Correlates of academic procrastination and mathematics achievement of university undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science & Technology Education*, 3 (4), 363-370.
- Alexander, E. S., & Onwuegbuzie, A. J. (2007). Academic procrastination and the role of hope as a coping strategy. *Personality and individual differences*, 42 (7), 1301-1310.
- Baumeister, R. F., Gailliot, M., DeWall, C. N., & Oaten, M. (2006). Self-regulation and personality: How interventions increase regulatory success, and how depletion moderates the effects of traits on behavior. *Journal of personality*, 74 (6), 1773-1802.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2007). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Hachette UK.
- Darmono, A., & Hasan, A. M. (2005). *Menyelesaikan skripsi dalam satu semester*. Jakarta: PT Grasindo
- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on 'working best under pressure'. *European journal of Personality*, 15 (5), 391-406.



- Ferrari, J. R. (2010). *Still procrastinating: The no regrets guide to getting it done*. New Jersey: John Wiley & Sons.
- Ferrari, J. R., & Tice, D. M. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in personality*, 34 (1), 73-83.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi research*. Yogyakarta: Andi Offset
- Heckhausen, J., & Heckhausen, H. (Eds.). (2008). *Motivation and action* (Vol. 22). New York: Cambridge University Press.
- Newstrom, J. W. (2007). *Organizational Behavior Human Behavior at Work* (12<sup>th</sup> Ed). New York: Richard D. Irwin. Inc
- Ormrod, J. E., Anderman, E. M., & Anderman, L. H. (2006). *Educational psychology: Developing learners* (4<sup>th</sup> Ed). New Jersey: Merrill Prentice Hall.
- Pangestuti, R. (2003). *Penundaan menyelesaikan skripsi (studi kasus pada beberapa mahasiswa angkatan 1996 program studi psikologi fakultas kedokteran Universitas Diponegoro* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Diponegoro, Semarang.
- Popoola, B. I. (2005). A study of the relationship between procrastinatory behaviour and academic performance of undergraduate students in a Nigerian University. African Symposium: An Online Journal of Educational Research Network. *In the African Symposium: An Online Journal of African Educational Research* (p. 60).
- Prawitasari, J. (2012). *Psikologi terapan melintas batas disiplin ilmu*. Jakarta: Erlangga
- Sarafino, E. P. (2006). *Health psychology: Biopsychosocial interaction*. USA: John Wiley & Sons.
- Sirois, F. M. (2004). Procrastination and intentions to perform health behaviors: The role of self-efficacy and the consideration of future consequences. *Personality and Individual differences*, 37 (1), 115-128.
- Sulistivani, N. W. (2012). Hubungan konsep diri dan regulasi diri dengan motivasi berprestasi. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 1 (2), 118-126.
- Supraba, D. (2012). *Hubungan Motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir fakultas pendidikan psikologi Universitas Negeri Malang* (Skripsi tidak diterbitkan). Universitas Negeri Malang, Malang.
- Susanto, H. (2006). Mengembangkan kemampuan self regulation untuk meningkatkan keberhasilan akademik siswa. *Jurnal Pendidikan Pena-bur*, 7 (5), 64-71.
- Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Psikologi sosial*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.
- Tetan, M. J. (2013). Hubungan antara self-esteem dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2010 fakultas psikologi Universitas Surabaya. *Calyptra*, 2 (1), 1-17.
- Zimmerman, B. J., & Schunk, D. H. (2003). *Educational psychology: A century of contributions*. New Jersey: Erlbaum.