

# HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN *SELF EFFICACY* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA PERANTAU YANG BERKULIAH DI JAKARTA

Lisa Dwi Lastary<sup>1</sup>, Anizar Rahayu<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup>Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I, Jakarta, Indonesia

\*E-mail: [dwilastary@yahoo.co.id](mailto:dwilastary@yahoo.co.id)

\*E-mail: [anizarrahayu.upiyajkt@gmail.com](mailto:anizarrahayu.upiyajkt@gmail.com)

## ABSTRAK

*Mahasiswa yang merantau diluar kota, jauh dari orangtua untuk berkuliah, pada kenyataannya sering kali mengisi waktu dengan kegiatan-kegiatan yang tidak penting, sehingga kuliah menjadi tertunda dan penyelesaiannya sering tidak tepat waktu. Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan self efficacy dengan prokrastinasi akademik mahasiswa perantau yang berkuliah di Jakarta. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini sebanyak 121 mahasiswa perantau yang berkuliah di Jakarta. Yang diambil dengan teknik insidental. Skala yang digunakan adalah skala dukungan sosial, skala self efficacy dan skala prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil analisis data bivariate correlation dengan bantuan program SPSS 15.00 for windows. Ditemukan "Ada hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik mahasiswa perantau yang berkuliah di Jakarta" dan "Ada hubungan antara self efficacy dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa perantau yang berkuliah di Jakarta". Sedangkan dari hasil analisis data multivariate correlation ditemukan "Ada hubungan dukungan sosial dan self efficacy dengan prokrastinasi akademik mahasiswa perantau yang berkuliah di Jakarta".*

**Kata kunci :** *Dukungan Sosial, Self Efficacy, Prokrastinasi Akademik*

## 1. PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi, baik akademik, politeknik, sekolah tinggi, institut dan universitas (Hartaji, 2012). Menurut Siswoyo, (2007) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain setingkat perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Pemicu mahasiswa perantau sulit untuk menyelesaikan kuliah tepat waktu diduga karena kurangnya dukungan dan pengawasan dari orangtua, menyebabkan mahasiswa kurang bertanggung jawab

dalam tugas dan menunda penyelesaian tugas tidak tepat waktu, terutama dalam menyelesaikan kuliah.

Dalam bidang psikologi, menunda-nunda pekerjaan dikenal dengan istilah prokrastinasi. Prokrastinasi adalah perilaku menunda-menunda mengerjakan tugas atau penundaan menyelesaikan tugas yang diberikan oleh seorang dosen atau guru. Prokrastinasi bukanlah tindakan sederhana seorang yang sering menunda disebut penunda atau prokrastinator. Salah satu perilaku prokrastinasi bagi mahasiswa perantau diduga dikarenakan jauhnya mahasiswa dari pengawasan orangtua.

Jarangnya kehadiran orangtua di sisi mahasiswa, dapat menurunkan semangat mahasiswa untuk menyelesaikan tugas kuliah. Secara umum dukungan sosial adalah suatu cara yang dilakukan untuk menunjukkan kepedulian, kasih sayang, cinta, dan penghargaan kepada orang lain. Menurut Ritter (dalam Smet, 1994) dukungan sosial mengacu pada bantuan emosional, instrumental, dan finansial yang diperoleh dari jaringan sosial seseorang. Dukungan sosial merupakan kenyamanan psikis dan emosional yang diberikan kepada individu oleh keluarga, teman, rekan dan yang lainnya.

Selain pengaruh eksternal seperti adanya dukungan sosial, agar tidak terjadi prokrastinasi, mahasiswa perlu memiliki keyakinan diri yang besar untuk bisa menyelesaikan kuliah, keyakinan itu disebut dengan *self efficacy*. Menurut Bandura, (1997) *self efficacy* adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengorganisasikan dan melaksanakan serangkaian tindakan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Dengan adanya keyakinan diri yang tinggi akan mudah mahasiswa untuk bisa menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawabnya. Sebaliknya mahasiswa yang memiliki keyakinan diri rendah, akan sulit untuk menyelesaikan suatu masalah ataupun tugas yang ada. *Self efficacy* atau keyakinan diri yang dimiliki mahasiswa sangatlah penting, karena keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya untuk bisa menyelesaikan tugas, mempengaruhi perilaku yang dihasilkan untuk menyelesaikan tugas. *Self efficacy* dan Dukungan orang tua pada mahasiswa perantau sangatlah penting untuk tidak melakukan prokrastinasi, namun karena rendahnya atau kurangnya dukungan sosial dari orangtua yang didapatkan oleh mahasiswa perantau, dan rendahnya *self efficacy* mahasiswa maka membuat prokrastinasi semakin besar dialami mahasiswa perantau.

Mengingat pentingnya lulus tepat waktu, bagi setiap mahasiswa maka penelitian tentang prokrastinasi akademik dengan faktor yang mempengaruhinya, yaitu dukungan sosial dan *self efficacy* menjadi layak untuk dilakukan. Berdasarkan fenomena diatas, judul penelitian yang di ajukan adalah: Hubungan Dukungan Sosial dan *Self Efficacy* dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau yang Berkuliah di Jakarta.

Berdasarkan latar belakang masalah diatas, dirumuskan permasalahan sebagai berikut:

- (a) Apakah ada hubungan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik mahasiswa perantau yang berkuliah di Jakarta ?
- (b) Apakah ada hubungan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa perantau yang berkuliah di Jakarta ?
- (c) Apakah ada hubungan dukungan sosial dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa perantau yang berkuliah di Jakarta ?

## 2. METODOLOGI

Jenis penelitian ini adalah penelitian kuantitatif, ditinjau dari sudut paradigma penelitian yang menekankan pada pengujian teori melalui pengukuran variable penelitian dengan angka dan melakukan analisa data menggunakan prosedur statistika. Jenis penelitian ini adalah penelitian korelasi.

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa asal bangka yang berkuliah di Jakarta dan

tergabung dalam ikatan pelajar mahasiswa Bangka Jakarta raya (ISBA JAYA). Karakteristik sampel adalah mahasiswa asal Bangka yang berkuliah di Jakarta yang tergabung dalam ISBA JAYA sampel dalam penelitian ini sebanyak 121 mahasiswa dengan menggunakan teknik insidental. Yang digunakan untuk menguji hipotesis serta menganalisis data dalam penelitian ini adalah *Bivariate Correlation* dan *Multivariate Correlation*. *Bivariate Correlation* digunakan untuk menguji hubungan antara satu variabel independen dengan satu variabel dependen Kuncono (2005).

Dalam hal ini, metode *Bivariate Correlation* digunakan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik mahasiswa perantau yang berkuliah di Jakarta dan hubungan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa perantau yang berkuliah di Jakarta.

Sedangkan metode *Multivariate Correlation* digunakan untuk menguji hubungan antara lebih dari satu variabel independen dengan satu variabel dependen Kuncono (2005). Dalam hal ini metode *Multivariate Correlation* digunakan untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang berkuliah di Jakarta. Proses pengolahan data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan program SPSS 15.0 for IOS.

## 3. LANDASAN TEORI

### Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan *pro* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran *crastinus* yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Ghufron & Rini, 2014). Steel (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Ferrari ( dalam Ghufron & Rini, 2014) membagi prokrastinasi menjadi dua, yakni (1) *functional procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat ; (2) *disfunctional procrastination*, yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek, dan menimbulkan masalah.

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Ghufron & Rini, 2014).

#### a. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi

prokrastinasi. Faktor-faktor internal meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu.

#### 1) Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya kelelahan mental atau *fatigue*. Individu yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat intelegensi yang dimiliki individu tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki individu.

#### 2) Kondisi psikologis individu

Menurut Millgram dkk (dalam Ghufron & Rini, 2014) mengatakan bahwa *trait* kepribadian individu turut mempengaruhi munculnya perilaku menunda, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik. Berbagai hasil penelitian juga menemukan aspek-aspek lain pada diri individu yang turut mempengaruhi individu untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain rendahnya kontrol diri.

#### b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif, antara lain:

##### 1) Gaya pengasuhan orang tua

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete (dalam Ghufron & Rini, 2014) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

##### 2) Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan yang toleran terhadap prokrastinasi akademik lebih banyak ditemukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Tingkat atau level sekolah, dan letak sekolah di

desa ataupun di kota tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi individu.

Menurut Joseph Ferrari (dalam Sekar & Anne, 2013) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan dua macam, yaitu:

##### a) Faktor internal

Faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.

##### b) Faktor eksternal

Faktor-faktor diluar individu yang ikut mempengaruhi kecenderungan timbulnya prokrastinasi pada individu, antara lain: gaya pengasuhan orangtua, kondisi lingkungan yang laten, kondisi lingkungan yang mendasarkan pada penilaian akhir, serta dukungan sosial.

Beberapa penelitian sebelumnya menemukan kualitas internal individu memiliki peranan penting dalam mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang, Janssen dan Carton (dalam Nela Regar Ursia, dkk, 2013). Kualitas internal tersebut adalah rendahnya kontrol diri (*self control*), *self conscious*, *self esteem*, *self efficacy*, dan kecemasan sosial.

#### Dukungan sosial

Menurut Dimatteo (dalam sekar & anne, 2015) mendefinisikan dukungan sosial sebagai dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, tetangga, teman kerja dan orang-orang. Menurut sarafino (dalam Tiara, 2013) menyatakan bahwa individu yang memperoleh dukungan sosial akan menyakini bahwa ia dicintai, dirawat, dihargai, berharga, dan merupakan bagian dari lingkungan sosialnya. Selanjutnya Sarafino menyatakan setiap pekerjaan yang dilakukan oleh mahasiswa tak lepas dari dukungan sosial orang tua.

Menurut Sherinda dan Radmacher (1992), Sarafino (1998), Taylor (1999) (dalam Lubis, 2005) membagi dukungan sosial ke dalam lima bentuk, yaitu:

##### a. Dukungan Emosional

Dukungan ini membuat individu memiliki perasaan nyaman, yakin, diperlukan dan dicintai oleh pemberi dukungan sosial sehingga individu dapat mengatasi masalah dengan lebih baik. Dukungan ini sangat penting dalam menghadapi keadaan yang tidak dapat dikontrol.

##### b. Dukungan Instrumental

Dukungan ini berupa penyediaan materi yang dapat memberikan pertolongan langsung, seperti pinjaman uang, pemberian barang, makanan, serta pelayanan. Bentuk dukungan ini dapat mengurangi stress karena individu dapat langsung memecahkan masalahnya yang berhubungan dengan materi. Dukungan instrumental sangat diperlukan terutama dalam mengatasi masalah yang dianggap dapat dikontrol.

c. Dukungan Informasi

Dukungan ini melibatkan pemberian informasi, saran dan umpan balik tentang situasi dan keadaan individu. Jenis informasi seperti ini dapat menolong individu untuk mengenali dan mengatasi masalah dengan lebih mudah.

d. Dukungan pada Harga Diri

Dukungan ini berupa penghargaan diri pada individu, pemberian semangat, persetujuan pada pendapat individu, perbandingan yang positif dengan individu lain. Bentuk dukungan ini membantu individu dalam membangun harga diri dan kompetensi.

e. Dukungan dari Kelompok Sosial

Bentuk dukungan ini akan membuat individu merasa menjadi anggota dari suatu kelompok yang memiliki kesamaan minat dan aktivitas sosial dengannya. Dengan begitu individu akan merasa memiliki teman senasib.

### Self efficacy

Menurut Bandura (1997) *self efficacy* adalah keyakinan individu mengenai kemampuan dirinya dalam melakukan tugas atau tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Sedangkan Menurut Baron dan Byrne (2003) mendefinisikan *self efficacy* sebagai keyakinan seseorang akan kemampuan atau kompetensinya atas kinerja tugas yang diberikan, pencapaian tujuan, dan kemampuan akan mengatasi hambatan.

Menurut Bandura (1997) *Self efficacy* pada diri tiap individu akan berbeda antara satu individu dengan yang lain berdasarkan tiga dimensi. Berikut adalah dimensi tersebut:

a. Dimensi tingkat (level)

Dimensi ini berkaitan dengan derajat kesulitan tugas ketika individu merasa mampu untuk melakukannya. Apabila individu dihadapkan pada tugas-tugas yang disusun menurut tingkat kesulitannya, maka efikasi diri individu mungkin akan terbatas pada tugas-tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit. Sesuai dengan batas kemampuan yang disarankan untuk memenuhi tuntutan perilaku yang dibutuhkan pada masing-masing tingkat. Dimensi ini memiliki implikasi terhadap pemilihan tingkah laku yang akan dicoba atau dihindari. Individu akan mencoba tingkah laku yang dirasakan mampu dilakukannya dan menghindari tingkah laku yang berada di luar batas kemampuan yang dirasakannya.

b. Dimensi kekuatan (*strength*)

Dimensi ini berkaitan dengan tingkat kekuatan dari keyakinan atau pengharapan individu mengenai kemampuannya. Pengharapan yang lemah mudah digoyahkan oleh pengalaman-pengalaman yang tidak mendukung. Sebaliknya, pengharapan yang mantap mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang

menunjang. Dimensi ini biasanya berkaitan langsung dengan dimensi level, yaitu makin tinggi taraf kesulitan tugas, makin lemah keyakinan yang dirasakan untuk menyelesaikannya.

c. Dimensi generalisasi (*generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan luas bidang tingkah laku yang mana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasakan yakin terhadap kemampuan dirinya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada serangkaian aktivitas dan situasi yang bervariasi.

## 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Penelitian

#### Bivariate Correlation

Variabel	R	P
Dukungan sosial(X1) Prokrastinasi Akademik (Y)	-0,406	0,000
<i>Self Efficacy</i> (X2) Prokrastinasi Akademiik(Y)	-0,435	0,000

pada hasil analisis data antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik mahasiswa perantau yang berkuliah di jakarta diperoleh  $r = -0,406$  dan  $p = 0,000 < 0,05$ . Pada hipotesis kedua, hasil analisis data antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa perantau yang berkuliah di jakarta diperoleh  $r = -0,435$  dan  $p = 0,000 < 0,05$ .

#### Multivariat Correlation

Variabel	R	P
Dukungan sosial(X1) <i>Self Efficacy</i> (X2) Prokrastinasi Akademik (Y)	-0,445	0,000

Hipotesis Ketiga yang menggunakan analisis *multivariate correlation* ditemukan korelasi antara dukungan sosial dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa perantau yang berkuliah di jakarta sebesar  $R = -0,445$  dan  $p = 0,000 < 0,05$ .

Berdasarkan hasil analisis regresi metode *stepwise* didapatkan hasil kontribusi dukungan sosial dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik berdasarkan hasil *R square* 0,420 sebesar 42%, di mana dukungan sosial memberi sumbangan sebesar 33,1% dengan *R square* = 0,331 dan sisanya (42%-33,1%) = 8,9 % adalah hasil sumbangan *self efficacy*. Ada pun sisanya 58 % memperoleh kontribusi faktor lainnya yang tidak disebutkan dalam penelitian ini.

### Uji Normalitas

Variabel	P	Keterangan
Dukungan sosial	0,001	Tidak Normal
Self Efficacy	0,001	Tidak Normal
Prokrastinasi Akademik	0,001	Tidak Normal

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan metode *kolmogrov-smirnov*. Hal ini dikarenakan jumlah subyek / responden lebih dari 100. Berdasarkan hasil uji normalitas yang dilakukan terhadap skala prokrastinasi akademik diperoleh nilai  $p = 0,001 < 0,05$ , skala dukungan sosial diperoleh  $p = 0,000 > 0,05$ , serta pada skala *self efficacy* diperoleh  $p = 0,000 < 0,05$ .

Variabel	X Rendah	X tinggi	X temuan	Kategori
Dukungan Sosial	61,62	66,04	73,08	tinggi
Self Efficacy	38,77	42,27	58,42	Tinggi
Prokrastinasi Akademi	93,40	98,64	86,88	Rendah

Berdasarkan hasil kategorisasi skor, prokrastinasi akademik diperoleh mean temuan (X) sebesar 86,88, yaitu tergolong rendah. Mean temuan (X) dukungan sosial diperoleh sebesar 73,08 artinya dukungan sosial tergolong tinggi, sedangkan mean temuan (X) dari *self efficacy* diperoleh sebesar 58,42 tergolong tinggi.

Analisis tambahan dalam penelitian ini adalah jenis kelamin laki-laki memiliki persentase sebesar 59,50 % dan perempuan sebesar 40,50% . Usia 20-22 tahun memiliki persentase sebesar 36,36% , 23-24 tahun sebesar 42,14% dan > 25 tahun sebesar 21,50% . Lama tinggal di Jakarta < 3 tahun memiliki persentase sebesar 30,57% , 3-4 tahun sebesar 51,23 % , 4-5 tahun sebesar 13,26 % dan > 5 tahun sebesar 4,94 % .

### Pembahasan

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 di bandingkan 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 di temukan.

## 5. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik mahasiswa perantau yang berkuliah di Jakarta.
2. Ada hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa perantau yang berkuliah di Jakarta.
3. Ada hubungan yang signifikan dengan arah negatif antara dukungan sosial dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa perantau yang berkuliah di Jakarta.

### A. Saran – Saran

Setelah mengadakan penelitian dan menganalisa data penelitian serta menyimpulkan data-data diperoleh, maka penulis memberikan beberapa saran, yaitu:

### 1. Saran teoritis

Diharapkan penelitian ini dapat berguna sebagai sumbangan ilmiah secara teoritis bagi perkembangan disiplin ilmu psikologi, khususnya psikologi pendidikan dan psikologi sosial, serta dapat membangkitkan minat peneliti untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang terkait dengan prokrastinasi akademik dengan memperluas sampel tidak hanya mahasiswa Bangka tetapi juga mahasiswa dari daerah lainya. Agar generalisi dapat diterapkan lebih luas. Selain itu bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian mengenai dukungan sosial dan *self efficacy* dengan prokrastinasi akademik untuk mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memiliki kontribusi dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik seperti faktor kontrol diri, *self regulation*, gaya pengasuh orangtua, kondisi lingkungan, *self esteem* . Hal lain yang perlu diperhatikan adalah metode tambahan seperti observasi dan wawancara yang lebih mendalam kepada responden penelitian karena tidak semua hal dapat diungkapkan dengan skala.

### 2. Saran praktis

- a. Bagi mahasiswa perantau khususnya mahasiswa dari Bangka yang berkuliah di Jakarta diharapkan, untuk mempertahankan komunikasi dengan orangtua dengan cara bertukar pikiran, mengembangkan hubungan yang baik dengan orangtua, harus terbuka kepada orangtua ketika dalam kesulitan mengerjakan tugas-tugas kuliah, berfikir positif, menggunakan waktu dengan sebaik-baiknya. Selain itu lebih yakin dengan kemampuan diri sendiri, dan lebih menyadari pentingnya menyelesaikan tugas secepatnya agar bisa menyelesaikan kuliah pada tepat waktu.
- b. Bagi ISBA JAYA diharapkan agar dapat merangkul seluruh anak perantau yang berasal dari Bangka untuk dapat menjalin silaturahmi dan saling menyemangati masalah perkuliahan sehingga terciptalah rasa kekeluargaan yang membuat mahasiswa perantauan merasa memiliki dan mendapat dukungan keluarga di tempat perantaunya sehingga semangat dalam menyelesaikan perkuliahan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Baron, R.A & Byrne, D. (2003). *Psikologi sosial edisi kesepuluh jilid 1*. Jakarta: Erlanga
- Bandura, A. (1997). *Self Efficacy: The Exercise Of Control*, New York: W.H. Freeman and Company.
- Damri, dkk. (2017). Hubungan Self Efficacy dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. Universitas Negeri Padang. *Jurnal bimbingan konseling*. Hal 74-95
- Hartaji, Damar A. (2012). Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma. (tidak diterbitkan)
- Lubis, N.L. (2009). *Depresi Tinjauan Psikologis*. Jakarta : kencana
- M, N. Ghufroon & Rini, R.S. (2014). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta : Ar-Ruzz Media
- Nini Sri, W. (2012). Hubungan dukungan sosial orangtua dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa/I stie pelita bangsa binjai. *Jurnal psikologi*.
- Rissa Tiara, P. (2013). Hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan motivasi menyelesaikan skripsi pada mahasiswa psikologi semester 9 dan 11 di binus university
- Siswoyo, Dwi dkk. 2007. *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press
- Sekar, R.A & Anne, F. (2013). Hubungan antara distress dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Talenta Psikologi*. Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta. Vol. II, No 2
- Smet, Bart. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta. Grasindo
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta analytic and theoretical review of quintessential self regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65– 94.