

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pendidikan Tinggi adalah jenjang pendidikan setelah pendidikan menengah yang mencakup program diploma, program sarjana, program magister, program doktor, dan program profesi, serta program spesialis, yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi berdasarkan kebudayaan bangsa Indonesia. Perguruan Tinggi Negeri yang selanjutnya disingkat PTN adalah Perguruan Tinggi yang didirikan dan/atau diselenggarakan oleh Pemerintah, dan Perguruan Tinggi Swasta yang selanjutnya disingkat PTS adalah Perguruan Tinggi yang didirikan dan/atau diselenggarakan oleh masyarakat (Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi). Seorang peserta didik yang belajar dalam perguruan tinggi baik PTN maupun PTS disebut mahasiswa.

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang dalam proses menimba ilmu ataupun belajar dan terdaftar sedang menjalani pendidikan pada salah satu bentuk perguruan tinggi yang terdiri dari Akademi, Politeknik, Sekolah Tinggi, Institut, dan Universitas (Hartaji, 2012). Sedangkan dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia Mahasiswa diartikan sebagai orang yang belajar di perguruan tinggi (KBBI Daring). Pada akhir masa studi, salah satu syarat agar mahasiswa dapat dinyatakan lulus dan mendapat gelar sarjana mahasiswa harus mengerjakan dan menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Mahasiswa dapat mulai mengambil mata kuliah skripsi setelah menempuh sejumlah SKS (Sistem Kredit Semester) yang telah ditentukan sebagai syarat untuk dapat mengambil mata kuliah skripsi dan mahasiswa harus berusaha

menyelesaikan skripsinya secepat mungkin agar target waktu studinya dapat tercapai.

Skripsi diartikan sebagai karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya (KBBI Daring). Skripsi menurut Wirartha (2006) adalah karya tulis ilmiah seorang mahasiswa dalam menyelesaikan program strata satu (S1). Pengerjaan skripsi membutuhkan proses yang begitu panjang dan rumit, 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, dalam Aini & Mahardayani, 2011). Hal tersebut menimbulkan beban yang dapat menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi (Gunawinata, dkk, 2008).

Proses pengerjaan skripsi sering menjadi hambatan bagi mahasiswa. Fenomena *bottleneck* tercermin dari jumlah mahasiswa yang lulus dibandingkan dengan jumlah yang seharusnya lulus. Jumlah mahasiswa yang lulus umumnya lebih sedikit dibandingkan jumlah mahasiswa yang terlambat lulus (Wijayanti, dalam Gunawinata dkk, 2008). Dengan menggunakan teknik *Focus Group Discussion* (FGD) dan wawancara tidak terstruktur (Kingfong dalam Gunawinata dkk, 2008), menemukan tiga hal yang terkait erat dengan permasalahan secara sistematis dalam mengerjakan skripsi, yaitu (1) kurikulum yang tidak aplikatif, tidak integratif, dan kurang melatih mahasiswa berargumentasi menyebabkan mahasiswa kurang siap untuk mengerjakan skripsi, (2) hubungan dosen dengan mahasiswa yang timpang terkait rasio yang tidak seimbang; adapun dosen

cenderung otoriter dalam membimbing mahasiswa, (3) sistem penunjang yang kurang memadai, misalnya perpustakaan yang kurang lengkap, sehingga terkadang mahasiswa harus mengeluarkan biaya tambahan untuk mencari literatur.

Selain itu, mahasiswa dalam mengerjakan dan menyelesaikan skripsi kerap menemui banyak hambatan. Hambatan-hambatan tersebut dapat menimbulkan beban pada diri mahasiswa, sehingga apabila beban itu dirasakan terlalu berat maka dapat menimbulkan stres yang menyebabkan individu melakukan prokrastinasi (Burka & Yuen, 2008). Hal senada diungkapkan oleh Gunawinata, dkk (2008), yang menyatakan bahwa mahasiswa yang merasa tidak berdaya menghadapi hambatan yang berat dalam tugas akademik, akhirnya berusaha untuk menghindari pengerjaan tugas (melakukan prokrastinasi akademik) dengan berbagai alasan. Penundaan atau penghindaran (procrastination or avoidance) dilakukan individu sebagai suatu bentuk coping yang digunakan untuk menyesuaikan diri terhadap situasi yang menekan (Sanderson, 2004).

Fenomena menunda-nunda dalam ilmu psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi (Fibrianti, 2009). Menurut Solomon & Rothblum (dalam Aini & Mahardayanti, 2011) 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. Secara umum prokrastinasi didefinisikan sebagai kecenderungan perilaku untuk memulai sesuatu dengan lambat dan membawa konsekuensi buruk bagi penderitanya (Dewitte & Schouwenburg dalam Kartadinata & Tjundjing, 2008). Pada kalangan ilmuan, istilah prokrastinasi

digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan (Zimberoff & Hartman dalam Ghufron & Risnawati, 2010).

Suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, berulang-ulang secara sengaja, dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif dirasakan oleh seorang prokrastinator (Solomon & Rothblum dalam Ghufron & Risnawita, 2010). Prokrastinasi dapat terjadi pada semua area atau jenis pekerjaan (Burka & Yuen, 1982). Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan akademik, misalnya tugas sekolah atau kursus. Prokrastinasi non akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas kantor, dan sebagainya (Ferrari, 1995).

Ferrari dkk (1995), mengatakan bahwa sebagai perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu, diantaranya (1) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, (2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, (3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, (4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta pada tanggal 29 Maret 2017, pada tabel berikut :

Tabel I.1.1 Data Mahasiswa Skripsi dan Yudisium

No	Tahun Ajaran 2015/2016			
1	Semester	Mengambil Makul Skripsi	Lulus / Yudisium	Tidak Lulus
2	Gasal	158	32	126
3	Genap	162	37	125
	Jumlah	320	69 / 21,56%	251 / 78,44%

Berdasarkan data tersebut, pada tahun ajaran 2015/2016 tercatat hanya 69 dari 320 mahasiswa atau 21,56% mahasiswa yang lulus. yang artinya hanya sebanyak 69 mahasiswa atau 21,56% mahasiswa yang dapat menyelesaikan skripsinya dalam kurun waktu 1 sampai 2 semester atau 6 sampai 12 bulan. Sisanya yaitu sebanyak 251 mahasiswa atau 78,44% mahasiswa tidak dapat menyelesaikan skripsinya dalam kurun waktu 1 sampai 2 semester atau 6 sampai 12 bulan dan membutuhkan waktu lebih lama.

Berdasarkan temuan tersebut, yaitu bahwa masih terdapat lebih banyak mahasiswa yang kelulusannya tertunda, selanjutnya peneliti melakukan wawancara informal terhadap beberapa mahasiswa yang kelulusannya tertunda. Wawancara informal peneliti lakukan pada tanggal 17 Maret dan 24 Maret 2017, terhadap delapan mahasiswa yang terdiri dari 3 orang perempuan dan 5 orang laki-laki. Subjek yang peneliti wawancarai mengungkapkan dan mengakui bahwa proses pengerjaan skripsi terasa sangat berat, subjek juga menyadari bahwa semakin lama proses penyelesaian skripsi maka beban yang dirasakan berdampak bukan hanya berdampak pada penyelesaian skripsi itu sendiri, tetapi juga berdampak pada kinerja akademik secara umum. Peneliti juga menemukan bahwa hal yang terkait prokrastinasi yang paling sering dilakukan adalah menunda atau tidak segera mengerjakan tugas dan sering kali melakukan aktivitas lain yang lebih

menyenangkan, di mana hal tersebut merupakan bagian dari aspek prokrastinasi yang dikemukakan oleh Ferrarri dkk. (1995), yang di antaranya adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas. Mahasiswa yang peneliti wawancarai juga mengakui bahwa mahasiswa pada akhirnya mengalami keterlambatan dalam penyelesaian studinya.

Adapun hal-hal yang menimbulkan beban pada saat pengerjaan skripsi yang diungkapkan oleh subjek adalah seperti sulitnya mencari dan menemukan referensi, sulitnya berkomunikasi dan bertemu dengan dosen pembimbing, dan memiliki tugas lain yang juga harus dikerjakan di luar bidang akademik seperti tugas organisasi dan tugas pekerjaan, sehingga sulit membagi waktu untuk mengerjakan tugasnya. Namun pada dasarnya mahasiswa memiliki keinginan untuk segera mengerjakan dan menyelesaikan tugas akademiknya agar dapat lulus dengan segera.

Penelitian yang dilakukan oleh Surijah & Tjundjing (2007), menemukan mayoritas responden berada pada tingkat prokrastinasi *moderate* (sedang), dan 30.9% berada pada tingkat *high* (tinggi) sampai dengan *very high procrastinator* (sangat tinggi). Musslifah (2014) menemukan nilai rata-rata keseluruhan subjek = 88,25, hasil ini menunjukkan bahwa rata-rata subjek memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang tergolong sedang (mengarah ke tinggi). Fibrianti (2009) dalam penelitiannya menemukan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi dalam kategori sedang. Dengan demikian, masih cukup banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik termasuk dalam menyelesaikan skripsi sehingga mengakibatkan kelulusannya tertunda. Jika mahasiswa dapat mengurangi

prokratinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi maka mahasiswa dapat memenuhi target waktu masa studinya dan memenuhi harapannya untuk lulus tepat waktu serta dapat terhindar dari dampak-dampak negatif yang dihasilkan dari prokratinasi.

Prokrastinasi menjadi hal yang penting untuk diteliti karena frekuensi prokrastinasi yang tergolong tinggi (Sollomon & Rothblum, dalam Ursia dkk., 2013). Selain memiliki frekuensi yang tinggi, prokrastinasi mengakibatkan banyak kerugian terhadap pelakunya, baik kerugian materiil maupun imateriel (Fibrianti, 2009). Menurut Ferarri & Morales (dalam Ursia dkk., 2013), prokrastinasi akademik memberikan dampak negatif bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna.

Prokrastinasi juga dapat menyebabkan penurunan produktivitas dan etos kerja individu sehingga membuat kualitas individu menjadi rendah (Utomo dalam Ursia dkk, 2013). Selain itu Tice & Baumeister (dalam Ursia dkk,2013), mengatakan bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu. Individu yang melakukan prokrastinasi akan menghadapi *deadline* dan hal ini dapat menjadi tekanan bagi mahasiswa sehingga menimbulkan stres.

Kerugian lain yang dihasilkan dari perilaku prokrastinasi menurut Solomon & Rothblum (dalam Ursia dkk., 2013), adalah tugas tidak terselesaikan atau terealisasikan namun hasilnya tidak maksimal, karena dikejar *deadline*. Menimbulkan kecemasan sepanjang waktu pengerjaan tugas, sehingga jumlah kesalahan tinggi karena individu mengerjakan dalam waktu yang sempit. Di samping itu sulit berkonsentrasi karena adanya perasaan cemas, sehingga motivasi

belajar dan kepercayaan diri menjadi rendah. Surijah & Tjundjing (2007), juga menambahkan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akan lebih lama untuk menyelesaikan masa studinya dibandingkan mahasiswa yang tidak melakukan prokrastinasi.

Menurut Ferrari (1995), faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dapat dikategorikan menjadi dua, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, faktor itu meliputi kondisi psikologis dan kondisi fisik individu. Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor tersebut dapat berupa gaya pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif.

Beberapa hasil penelitian menemukan bahwa faktor internal individu memiliki peran penting dalam mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang. Muhid (2009) menuturkan, dalam sebuah penelitian ditemukan aspek-aspek pada diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain rendahnya kontrol diri (*self control*), pengelolaan diri (*self regulation*), *self consciuous*, rendahnya *self esteem*, *self efficacy*, dan kecemasan sosial.

Menurut Lestariningsih (dalam Fibriana, 2009) dukungan sosial juga mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dengan adanya dukungan sosial sangat efektif membantu individu khususnya mahasiswa untuk menyelesaikan studi. Apabila individu memperoleh dukungan sosial berupa perhatian, ia akan lebih mempunyai kemantapan diri yang baik serta memiliki sikap yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir

positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan.

Berdasarkan berbagai faktor internal dan faktor eksternal individu yang memiliki peran penting terhadap prokrastinasi akademik yang telah diuraikan di atas, dalam penelitian ini peneliti tertarik untuk melakukan penelitian lebih lanjut mengenai hubungan antara faktor internal berupa *self regulation* atau sering juga dikenal dengan istilah regulasi diri, dan faktor eksternal berupa dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik.

Regulasi diri merupakan upaya individu untuk mengatur diri dalam suatu aktivitas dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Dengan regulasi diri yang baik yang dimiliki seorang mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, maka diharapkan mahasiswa mampu menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan untuk pencapaian target dengan melakukan perencanaan terarah, mengorganisasikan, memotivasi diri, meningkatkan kepercayaan diri, menyeleksi sesuatu yang harus didahulukan serta memanfaatkan lingkungan dengan sebaik-baiknya (Ichsan, 2015). Selanjutnya, melalui dukungan sosial misalnya berupa perhatian, mahasiswa akan lebih mempunyai kemantapan diri yang baik serta memiliki sikap yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berpikir positif, memiliki kemandirian, dan mempunyai kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan, sehingga dapat mengurangi perilaku prokrastinasi.

Zimmerman (Ghufron & Risnawita, 2010), berpendapat bahwa regulasi diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan, serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan

personal. Regulasi yang dihasilkan mengacu pada pikiran, perasaan dan tingkah laku untuk pencapaian target dengan melakukan perencanaan terarah. Menurut Schunk & Ertmer (Ghufron & Risnawita, 2010), regulasi diri merupakan proses yang berputar. Gambaran perputaran ini dilukiskan oleh Zimmerman dengan tiga tahap pengelolaan. Pertama, *forethought phase* (pemikiran sebelumnya), yaitu performansi aktual yang mendahului dan berkenaan dengan proses pengumpulan langkah untuk suatu tindakan. Kedua, *performance vilitional control phase*, yaitu mencakup proses yang terjadi sebelum belajar yang mempengaruhi perhatian dan perilaku. ketiga, selama *self-reflection phase* terjadi setelah performansi individu merespons pada usahanya. Pengertian regulasi diri yang lain dijabarkan oleh Purdie dkk (Ghufron & Risnawita, 2010) pengelolaan diri memfokuskan perhatian pada mengapa dan bagaimana individu berinisiatif dan mengontrol terhadap segala perilakunya sendiri.

Zimmerman (Ghufron & Risnawita, 2010) mengatakan regulasi diri mencakup tiga aspek, yaitu (1) metakognitif adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif, (2) motivasi adalah fungsi dari kebutuhan dasar untuk mengontrol dan berkaitan dengan kemampuan yang ada pada setiap individu, (3) perilaku merupakan upaya individu untuk menyeleksi, menyusun, dan menciptakan lingkungan fisik maupun sosial dalam mendukung aktivitasnya.

Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa dalam mungkin dapat membantu mengurangi beban yang dirasa terlalu berat yang disebabkan oleh berbagai faktor. Akan tetapi, akibat dari prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa dapat menimbulkan konsekuensi negatif. Hal ini senada dengan pendapat Silver (dalam Ghufron & Risnawita, 2010), yang menyatakan bahwa

seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mahasiswa hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan mahasiswa gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

Regulasi diri berkaitan dengan bagaimana individu mengaktualisasikan dirinya dengan menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan pada pencapaian target. Dengan adanya regulasi diri yang baik, mahasiswa mampu menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan untuk pencapaian target dengan melakukan perencanaan terarah, mengorganisasikan, memotivasi diri, meningkatkan kepercayaan diri, menyeleksi sesuatu yang harus didahulukan serta memanfaatkan lingkungan dengan sebaik-baiknya (Ichsan, 2015). Sehingga tingkat prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi dapat diminimalisir. Jadi semakin tinggi tingkat regulasi diri maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah tingkat regulasi diri maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pengertian regulasi yang telah diuraikan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah upaya individu untuk mengatur diri dalam sebuah aktivitas dengan mengikutsertakan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Regulasi diri berkaitan dengan bagaimana individu mengaktualisasikan dirinya dengan menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan pada pencapaian target.

Proses pengerjaan skripsi diidentikkan sebagai tugas yang menekan dan menguras pikiran para mahasiswa sehingga menimbulkan perilaku prokrastinasi.

Biasanya pada saat menghadapi peristiwa-peristiwa yang menekan, seorang individu membutuhkan dukungan sosial (Cobb dalam Wirandi & Supriadi, 2015). Terbentuknya perilaku prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi, selain disebabkan oleh faktor internal juga dipengaruhi oleh faktor eksternal (Ferrari dkk, 1995). Faktor eksternal tersebut 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.

Terdapat berbagai macam dukungan sosial, di antaranya dukungan sosial teman sebaya. Cobb (Andarini & Fatma, 2013), mendefinisikan dukungan sebagai informasi yang diperoleh dari orang lain seperti keluarga, orang tua, dan teman sebaya yang membuat individu merasa bahwa individu dicintai, diperhatikan, dihargai, dan dipandang sebagai hubungan dalam komunikasi dan saling bertanggung jawab. Dimatteo (2004), mendefinisikan dukungan sosial sebagai dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti keluarga, teman, tetangga, teman kerja dan orang-orang lainnya.

Dukungan sosial adalah sebuah cara untuk menunjukkan kasih sayang, kepedulian, dan penghargaan untuk orang lain. Sarafino (1998) menyatakan bahwa individu yang memperoleh dukungan sosial akan meyakini bahwa ia dicintai, dirawat, dihargai, berharga, dan merupakan bagian dari lingkungan sosialnya. Menurut Ritter (dalam Smet, 1994), dukungan sosial (*social support*) 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.

Rook (dalam Smet, 1994) mendefinisikan dukungan sosial sebagai salah satu fungsi pertalian sosial yang menggambarkan tingkat dan kualitas umum dari hubungan interpersonal yang akan melindungi individu dari konsekuensi stres.

Stres pada mahasiswa dalam pengerjaan tugas-tugas akademik dapat menyebabkan timbulnya perilaku penundaan pada mahasiswa yang bersangkutan (Burka & Yuen, 1983). Penundaan atau penghindaran (*procrastination or avoidance*) dilakukan individu sebagai suatu bentuk respons mal adaptif dari *problem-focused coping* yang digunakan untuk menyesuaikan diri terhadap situasi yang dipersepsikan penuh stres (Kendall & Hammen, 1998). Penundaan atau yang lebih dikenal dengan istilah prokrastinasi merupakan salah satu bentuk *coping stress* yang tidak efektif karena pada akhirnya akan menyebabkan tingkat stres meningkat (Tice & Baumeister, 1997). Dukungan sosial mempengaruhi kesehatan individu dengan memberi perlindungan dalam melawan efek negatif dan stres tingkat tinggi (Sarafino, 1998). Ketika mahasiswa mengalami stres, dukungan sosial akan mengembangkan “*buffers*” yang berguna untuk menghadapi stres. Sebuah penelitian menyatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi tekanan akibat aktivitas yang menimbulkan stres pada mahasiswa (Sarafino, 1998).

Dukungan sosial dapat melindungi dari stres akibat tekanan-tekanan permasalahan yang terjadi, khususnya terhadap stres yang berhubungan dengan tugas akademik yang dihadapi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Dukungan sosial juga dapat mengurangi stres pada mahasiswa yang diakibatkan oleh permasalahan yang dialami mahasiswa dalam tugas akademiknya sehingga dapat mengurangi terjadinya prokrastinasi akademik (Smith & Renk, 2007). Mahasiswa dengan dukungan sosial yang tinggi akan mempunyai pikiran lebih positif terhadap

situasi yang sulit, seperti saat pengerjaan tugas-tugas akademik bila dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah (Fibrianti, 2009). Selanjutnya Bozo dkk, (dalam Andarini & Fatma, 2013), menyatakan dukungan sosial dapat melindungi individu dari gangguan kesehatan mental. Dukungan sosial tersebut dapat diperoleh dari anggota keluarga, teman sebaya, anggota kelompok, institusi setempat, dan lingkungan sekitar.

Berdasarkan uraian-uraian yang telah dikemukakan di atas, maka rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini adalah adakah hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi?

B. Tujuan dan Manfaat Penelitian

1. Tujuan penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah yang diajukan oleh peneliti dalam penelitian ini, maka tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara regulasi diri dan dukungan sosial teman sebaya secara bersama-sama dengan prokrastinasi akademik, dan untuk mengetahui hubungan antara masing-masing variabel bebas yaitu regulasi dan dukungan sosial secara mandiri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang sedang menyusun skripsi. Selain itu, dalam penelitian ini juga bertujuan untuk memprediksi tingkat prokrastinasi akademik dengan tingkat regulasi diri dan dukungan sosial teman sebaya.

2. Manfaat Penelitian

Manfaat yang dihasilkan dari penelitian ini dapat dibagi menjadi dua, yaitu:

a. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini dapat berupa sumbangan pengetahuan yang menjelaskan tentang regulasi diri dan dukungan sosial teman sebaya yang dapat mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

b. Manfaat Praktis

Manfaat praktis dari penelitian ini adalah dapat menjadi bahan pertimbangan dan usaha bagi institusi maupun mahasiswa untuk meningkatkan regulasi diri dan dukungan sosial teman sebaya. Karena rendahnya tingkat regulasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dapat berpengaruh terhadap tingkat prokrastinasi akademik. Institusi misalnya menyelenggarakan pelatihan manajemen diri yang berbasis pada teori regulasi diri sebagai bentuk preventif maupun penurunan tingkat prokrastinasi akademik. Bagi mahasiswa, selama proses pengerjaan tugas-tugas akademik hendaknya saling mensupport, misalnya dengan diskusi kelompok, kerja kelompok, dan *sharing*.