

HUBUNGAN ANTARA *DISTRESS* DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI

Sekar Ratri Andarini ¹
Anne Fatma ¹

¹ Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Kesehatan
Universitas Sahid Surakarta

Abstract

Delay the preparation of the thesis can be regarded as academic procrastination, which is kind of delays that made the tasks related to formal academic (Joseph Ferrari, 1995). Students who feel distress and perform procrastination of the thesis work, need to get support from the people around him.

The purpose of this study to determine the relationship between social support to students with academic procrastination in writing his thesis.

Subjects in this study Sahid University of Surakarta student in 2005-2007 and the forces working on thesis or final project. Sampling was purposive sampling with the measuring tool of procrastination scale, scale stress and social support scale.

Based on calculations between social support variables with the variable academic procrastination obtained a correlation coefficient (r) 0.603, $p = 0.000$ ($p < 0,05$). While distress variables with academic procrastination variable obtained correlation coefficient (r) of 0.318, $p = 0.046$ ($p < 0,05$). The results showed there was a significant negative relationship between social support with academic procrastination

Keywords : Distress and Social Support, Procrastination.

Abstrak

Menunda penyusunan skripsi dapat dikatakan sebagai prokrastinasi akademik, yaitu jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan akademik (Joseph Ferrari, 1995). Mahasiswa yang merasakan *distress* dan melakukan prokrastinasi terhadap pengerjaan skripsinya, perlu mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya.

Tujuan penelitian ini Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Subjek dalam penelitian ini mahasiswa Universitas Sahid Surakarta angkatan tahun 2005-2007 dan proses mengerjakan skripsi atau tugas akhir. Pengambilan sampel yakni *purposive sampling* dengan alat ukur skala prokrastinasi, skala stress dan skala dukungan sosial.

Berdasarkan hasil perhitungan antara variabel dukungan sosial dengan variabel prokrastinasi akademik diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,603; $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Sedangkan variabel *distress* dengan variabel prokrastinasi akademik diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,318; $p = 0,046$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik.

Kata kunci : Distress dan Dukungan Sosial, Prokrastinasi Akademik.

PENDAHULUAN

Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah sebutan yang diberikan kepada individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi (Indie, dalam Nur Lailatul M, 2008). Mahasiswa dipersiapkan menjadi sumber daya manusia yang mampu menghadapi persaingan global, sehingga sampai saat ini mahasiswa masih menjadi tumpuan dan harapan bangsa. Mahasiswa wajib mengambil skripsi sebagai syarat untuk lulus dan memperoleh gelar sarjana. 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, 2005).

Skripsi juga disebut Tugas Akhir bagi beberapa jurusan atau program studi. Skripsi dibuat agar mahasiswa mampu menyusun dan menulis suatu karya ilmiah sesuai dengan bidang ilmunya. Mahasiswa yang mampu menulis skripsi dianggap mampu memadukan pengetahuan dan

ketrampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambilnya. Skripsi merupakan persyaratan untuk mendapatkan status sarjana (S1) di setiap Perguruan Tinggi Negeri (PTN) maupun Perguruan Tinggi Swasta (PTS) yang ada di Indonesia (<http://id.wikipedia.org/wiki/Skripsi>, diakses Juli 2011).

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Tuntutan tersebut dapat berasal dari orangtua yang ingin segera melihat anaknya memperoleh gelar yang dapat dibanggakan, tuntutan institusi akademik, tuntutan biaya dari perguruan tinggi, teman-teman, dosen, maupun keinginan dari diri sendiri. Tuntutan ataupun keinginan tersebut akan mempengaruhi sikap mahasiswa dalam menyelesaikan studinya sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Namun, pada kenyataannya mahasiswa mengalami tantangan dan hambatan dalam proses penyelesaian studinya.

Hambatan tersebut misalnya rasa malas, adanya mis-komunikasi dengan dosen pembimbing, kesulitan memperoleh bahan (referensi), kurangnya sarana dan prasarana, kurangnya dukungan, ketidakmampuan mengatur waktu, serta adanya aktivitas lain seperti bekerja paruh waktu.

Mahasiswa yang merasa terbebani dan tidak tenang dalam pengerjaan skripsi akan mengalami stres. Menurut Agus Hardjana (1994) stres merupakan pengalaman pribadi, subyektif dan perorangan. Stres yang terjadi pada individu ada yang bersifat positif dan negatif. Stres yang optimal, berperan dan berdampak positif serta konstruktif bagi individu, disebut *eustress*. Stres yang bersifat buruk adalah stres yang merusak dan merugikan bagi individu, yang kemudian disebut *distress*. Stres yang bersifat positif (*eustress*) dapat menjadikan mahasiswa bersemangat dalam menulis skripsi, termotivasi untuk mengerjakan skripsi yang lebih baik, dan berusaha mempercepat pengerjaan skripsinya. Sementara itu, stres yang bersifat negatif (*distress*) dapat menjadikan mahasiswa

malas mengerjakan skripsi, kehilangan motivasi, menunda pengerjaan skripsi, sampai memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi.

Banyak mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasa diberi beban berat, akibatnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, frustrasi, dan kehilangan motivasi yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsinya, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Zainun Mu'tadin, 2002). Menunda penyusunan skripsi dapat dikatakan sebagai prokrastinasi akademik, yaitu jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan akademik (Joseph Ferrari, 1995). Prokrastinasi dapat dikatakan sebagai suatu penundaan atau kecenderungan menunda-nunda memulai suatu kerja, namun prokrastinasi juga bisa dikatakan sebagai penghindaran tugas dan ketakutan untuk gagal dalam

mengerjakan tugas (Ghufron, dalam Rin Fibriana, 2009).

Masyarakat Indonesia masih suka menunda-nunda pekerjaan. Hal ini ditulis oleh jurnalis Eddy Prastyo (2011) dalam situs media <http://www.suarasurabaya.net/> mengenai penelitian yang pernah dilakukan oleh Prof. Dr. Bagus Siaputra, S.Psi, dosen Fakultas Psikologi Universitas Surabaya pada 232 mahasiswa yang menunda-nunda mengerjakan skripsi. Kerugian yang ditimbulkan akibat menunda-nunda pengerjaan skripsi itu ternyata sampai triliunan rupiah per semesternya, dihitung dari penambahan biaya kuliah dan biaya hidup selama menempuh kuliah.

Berdasarkan data yang diperoleh dari Biro Administrasi Akademik Kemahasiswaan Universitas Sahid Surakarta (2011), sekitar 11% mahasiswa angkatan tahun 2005 dan sekitar 32% mahasiswa angkatan tahun 2006 dinyatakan belum lulus, dikarenakan sebagian mahasiswa mengambil cuti akademik selama lebih dari satu semester untuk bekerja

sampingan, kendala biaya perkuliahan, mengurus rumah tangga bagi mahasiswa yang telah menikah, dan sebagainya. Idealnya, mahasiswa angkatan 2005 dan 2006 sudah lulus dan menyandang gelar sarjana, karena sebagian mahasiswa angkatan 2007 sudah mulai mengajukan judul skripsi/tugas akhir, bahkan ada yang sudah dalam proses pengerjaan. Pada awalnya mahasiswa cukup bersemangat saat menempuh skripsi, namun seiring berjalannya waktu mahasiswa yang mengalami hambatan tertentu cenderung melakukan prokrastinasi terhadap skripsinya.

Mahasiswa belum menyadari bahwa hal itu akan memperlambat tujuan mereka untuk menyandang gelar sarjana. Menurut Alyna (2004) kebiasaan prokrastinasi yang dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus sampai tertanam dalam pikiran bawah sadar dan menjadi bagian permanen dari perilaku individu sendiri. Orang yang melakukan prokrastinasi mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan diri

secara berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu (Nugroho, dalam Nur Lailatul M, 2008).

Penelitian prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh Anggraeini, dkk (2005) menemukan bahwa separuh subjek yang diteliti mengalami stres yang tinggi selama mengerjakan skripsi. Namun, stres tersebut tidak menimbulkan masalah pada intelektual subjek serta tidak mengganggu hubungannya dengan orang lain. Jika dilihat dari aspek intelektual dan hubungan interpersonal dari stres, subjek justru berada pada kategori rendah. Ternyata lebih dari separuh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi kurang mengalami gejala-gejala stres yang bersifat intelektual dan hubungan interpersonal. Tapi, pada indikator penundaan dan pengalihan terhadap aktivitas lain subjek tetap berada pada kategori tinggi. Artinya, walaupun mahasiswa kurang mengalami gejala-gejala stres yang bersifat intelektual dan hubungan interpersonal, ternyata masih mengakibatkan kuatnya penundaan dan

pengalihan terhadap aktivitas lain ketika mereka mengerjakan skripsi.

Bozo, *et al* (2009) menyatakan dukungan sosial dapat melindungi individu dari gangguan kesehatan mental, seperti depresi. Sedangkan individu yang kurang memiliki dukungan sosial cenderung lebih rentan terkena gangguan fisik dan psikologis. Dukungan sosial dapat diperoleh dari anggota keluarga, teman sebaya, anggota kelompok, institusi setempat, dan lingkungan sekitar.

Menurut Lestariningsih (dalam Rin 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.

Mahasiswa yang merasakan *distress* dan melakukan prokrastinasi terhadap pengerjaan skripsinya, perlu mendapatkan dukungan dari orang-orang di sekitarnya. Dukungan sosial memberikan perasaan "berguna" pada diri individu, karena individu merasa dirinya dicintai dan diterima. Dukungan berupa masukan, saran, petunjuk, umpan balik maupun bantuan yang diberikan oleh keluarga, teman, sahabat, dan lingkungan sekitar diharapkan dapat membantu mahasiswa menyelesaikan studi yang ditempuhnya sesuai waktu yang telah ditargetkan. Berdasarkan uraian di atas, peneliti ingin mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan *distress* dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, peneliti mengajukan judul **"Hubungan antara *Distress* dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi"**

Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang, maka dapat dirumuskan masalah

sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan antara *distress* dengan prokrastinasi akademik?
2. Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik?

Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan antara *distress* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi.
2. Untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Manfaat Penelitian

penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan dan sarana introspeksi diri dalam hal penundaan skripsi/tugas akhir, sehingga diharapkan lebih memahami apa yang menyebabkan penundaan dan bagaimana cara yang tepat untuk

menyikapi tugas tersebut serta mampu mempertanggung jawabkan tugasnya agar sikap prokrastinasi tidak berlarut-larut.

LANDASAN TEORI

Pengertian Prokrastinasi

Istilah prokrastinasi menunjuk pada suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan (Brown & Holtzman, dalam Rin Fibriana, 2009). Menurut Joseph Ferrari (1995) prokrastinasi merupakan keputusan yang dibuat-buat ketika kita bertindak, kecenderungan yang berlawanan dengan dorongan hati dan bertindak tanpa pertimbangan yang matang.

Prokrastinasi berarti perilaku penundaan tugas, tanpa memperhatikan alasan melakukan penundaan, sehingga prokrastinasi dapat dibedakan menjadi prokrastinasi yang menguntungkan dan yang menimbulkan masalah (Burka & Yuen, dalam Nur Lailatul M, 2008). Albert Ellis dan William Knaus (2004) menyatakan prokrastinasi sebagai suatu kegagalan untuk memulai melakukan maupun menyelesaikan suatu tugas atau

aktivitas pada waktu yang ditentukan. Mereka melihat prokrastinasi sebagai suatu perilaku yang berasal dari pikiran-pikiran irrasional yang telah menjadi kebiasaan (*traits*).

Pengertian Akademik

Berdasarkan Keputusan Menteri Pendidikan Nasional RI Nomor 178/U/2001, akademik merupakan sebuah penyampaian ilmu yang diarahkan terutama pada penguasaan dan pengembangan disiplin ilmu pengetahuan, teknologi, dan/atau seni tertentu, yang mencakup program pendidikan. Program Pendidikan Akademik adalah program pendidikan yang diarahkan terutama pada penguasaan ilmu pengetahuan, teknologi, dan seni. Program Pendidikan Akademik terdiri dari Program Sarjana, Program Magister, dan Program Doktor.

Pengertian Prokrastinasi Akademik

Schouwenberg (dalam Nur Lailatul M, 2008) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik sebagai suatu perilaku penundaan dapat termanifestasi dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati. Joseph Ferrari (1995) membagi

prokrastinasi menjadi 2 jenis tugas, yaitu prokrastinasi akademik dan non akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan akademik, misalnya tugas sekolah atau kursus. Prokrastinasi non akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor, dan sebagainya.

Berdasarkan uraian di atas, prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda pengerjaan tugas-tugas formal yang berhubungan dengan akademik pada waktu yang telah ditetapkan, yang dilakukan secara sadar oleh individu tersebut.

Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi

Menurut Joseph Ferrari (1995) faktor faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

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

b. Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor diluar individu yang ikut mempengaruhi kecenderungan timbulnya prokrastinasi pada seseorang, antara lain: gaya pengasuhan orangtua, kondisi lingkungan yang laten, kondisi lingkungan yang mendasarkan pada penilaian akhir, serta dukungan sosial. Kondisi fisik mahasiswa yang lelah dapat menghambatnya untuk

mengerjakan tugas akademiknya, berkaitan dengan konsep dalam berperilaku (Ajzen, dalam Tondok, dkk, 2008).

Ciri-ciri Prokrastinasi

Schouwenberg (Joseph Ferrari, 1995) menyebutkan perilaku prokrastinasi menurut beberapa indikator :

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.
- b. Seorang prokrastinator menunda-nunda mengerjakan walaupun ia

tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya.

- c. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Seorang prokrastinator melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya.
- d. Kesenjangan waktu yang dimilikinya antara rencana dengan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan dalam menyelesaikan sesuatu dalam batas waktu yang telah ditentukan.
- e. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan.

Berdasarkan uraian di atas, prokrastinasi mempunyai ciri-ciri antara lain: memiliki kecenderungan hampir selalu atau selalu meninggalkan tugas-tugas, hampir atau selalu mengalami masalah karena tingkat kecemasan yang

tinggi, berkaitan dengan tugas menunda atau meninggalkan tersebut, penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu yang dimilikinya antara rencana dengan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harus dikerjakan.

Pengertian *Distress*

Stres adalah respon individu terhadap keadaan-keadaan dan peristiwa-peristiwa yang mengancam dan menekan individu serta mengurangi kemampuan-kemampuan mereka menghadapinya (John Santrock, 2002). *Stressor* merupakan suatu sumber stres. Stres bersumber dari frustrasi dan konflik yang dialami individu yang dapat berasal dari berbagai bidang kehidupan manusia (Ardani dkk., 2007).

Jeffrey Nevid, *et al* (2005) berpendapat bahwa stres merupakan suatu tuntutan yang mendorong organisme untuk beradaptasi atau menyesuaikan diri. Sumber-sumber psikologis dari stres tidak hanya menurunkan kemampuan kita untuk

menyesuaikan diri, tetapi secara tajam juga mempengaruhi kesehatan kita.

Sumber-sumber Distress

Menurut Gibson (dalam Nur Lailatul M, 2008) sumber-sumber *distress* adalah sebagai berikut:

- a. Sumber *distress* berupa lingkungan fisik, yaitu adanya masalah-masalah dalam pekerjaan teknis.
- b. Sumber *distress* individu, berupa *role conflict* (konflik peranan) yang terjadi bila penyesuaian terhadap harapan atau keinginan bertentangan dengan situasi yang ada atau *role ambiguity* (keterpaksaan peranan), yaitu berkurangnya pemahaman atas *role-role* dan kewajiban yang dimiliki seseorang untuk melaksanakan pekerjaan, dan terjadi bila peranan seseorang dalam sesuatu hal tidak jelas, yang akan mengakibatkan kebingungan tentang apa yang harus dilakukan.
- c. Sumber *distress* kelompok. Banyaknya karakteristik kelompok dapat menjadi stressor

yang kuat pada sebagian individu.

Aspek-aspek Distress

Aspek-aspek *distress* menurut Crider (Nur Lailatul M, 2008) terbagi atas tiga bentuk, yaitu:

- a. Disrupsi emosional, biasanya berwujud keluhan-keluhan seperti tegang, khawatir, marah, tertekan, dan perasaan bersalah.
- b. Disrupsi kognitif. Fungsi kognitif adalah faktor kedua dari aktifitas psikologis yang mengalami gangguan akibat reaksi terhadap stres. Gejala yang nampak adalah pada fungsi berpikir, imajinasi mental, konsentrasi, dan ingatan.
- c. Disrupsi fisiologis. Komponen ketiga reaksi terhadap *distress* adalah terganggunya pola-pola normal dari aktivitas fisiologis. Gejala yang timbul biasanya sakit kepala/nyeri otot, menurunnya gairah belajar dan cepat lelah.

Menurut Gibson (dalam Nur Lailatul M, 2008) aspek-aspek pengukuran *distress* dapat dikelompokkan menjadi 3 :

- a. Aspek emosional, yaitu perasaan yang dapat dirasakan oleh individu yang mengalami, misalnya perasaan gelisah, kecewa, dan frustrasi.
- b. Aspek kognitif, menyangkut aktivitas kognitif seperti sulit konsentrasi, pikiran yang meloncat-loncat.
- c. Aspek fisiologis, menyangkut masalah masalah fisik seperti: denyut jantung yang tidak teratur, meningkatnya kadar gula dalam tubuh.

Berdasarkan uraian di atas, aspek-aspek *distress* meliputi aspek emosional, aspek kognitif, aspek fisiologis. Aspek emosional yaitu perasaan yang dapat dirasakan oleh individu yang mengalami, misalnya perasaan gelisah, kecewa, frustrasi, tegang, khawatir, marah, tertekan, dan perasaan bersalah. Aspek kognitif menyangkut aktivitas kognitif, gejala yang nampak adalah pada fungsi berpikir, imajinasi mental, konsentrasi, ingatan, serta pikiran yang meloncat-loncat. Aspek fisiologis menyangkut masalah-masalah fisik seperti denyut jantung yang tidak teratur, meningkatnya kadar gula dalam tubuh, sakit

kepala/nyeri otot, menurunnya gairah belajar dan cepat lelah.

Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial dapat diartikan sebagai informasi yang diperoleh dari orang lain bahwa individu dicintai, diperhatikan, dihargai, dan dipandang sebagai hubungan dalam komunikasi dan saling bertanggungjawab (Cobb, dalam Rin Fibriana, 2009).

Dukungan sosial menurut Gibson (Nur Lailatul M, 2008) adalah kesenangan, bantuan, yang diterima seseorang melalui hubungan formal dan informal dengan yang lain atau sekelompok. Pierce (dalam Robert Kail & John Cavanaugh, 2000) mendefinisikan dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang disekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan.

Michael Dimatteo (2004) mendefinisikan dukungan sosial sebagai dukungan atau bantuan yang berasal dari

orang lain seperti teman, tetangga, teman kerja dan orang-orang lainnya.

Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Cohen dan Syme (Rin Fibriana, 2009) adalah sebagai berikut:

- a. Pemberian dukungan. Pemberi dukungan adalah orang-orang yang memiliki arti penting dalam pencapaian hidup sehari-hari.
- b. Jenis dukungan. Jenis dukungan yang akan diterima memiliki arti bila dukungan itu bermanfaat dan sesuai dengan situasi yang ada.
- c. Penerimaan dukungan. Penerimaan dukungan seperti kepribadian, kebiasaan, dan peran sosial akan menentukan keefektifan dukungan.
- d. Permasalahan yang dihadapi. Dukungan sosial yang tepat dipengaruhi oleh kesesuaian antara jenis dukungan yang diberikan dan masalah yang ada.
- e. Waktu pemberian dukungan. Dukungan sosial akan optimal di

satu situasi tetapi akan menjadi tidak optimal dalam situasi lain. Lamanya pemberian dukungan. Lamanya pemberian dukungan tergantung pada kapasitas.

Aspek Dukungan Sosial

House (dalam Rin Fibriana, 2009) membagi dukungan sosial menjadi 4 aspek:

- a. Dukungan emosional, mencakup ungkapan empati, kepedulian, dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan.
- b. Dukungan penghargaan, terjadi lewat ungkapan hormat atau penghargaan positif untuk orang itu.
- c. Dukungan instrumental, mencakup bantuan langsung pada orang bersangkutan sesuai dengan yang dibutuhkan.
- d. Dukungan informatif, mencakup nasehat, petunjuk, saran-saran, atau umpan balik.

Hubungan antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi

Mahasiswa yang merasa terbebani dan tidak tenang dalam pengerjaan skripsi akan mengalami stres. Stres yang bersifat positif (*eustress*) menjadikan mahasiswa bersemangat dalam menulis skripsi, termotivasi untuk mengerjakan skripsi yang lebih baik, dan berusaha mempercepat pengerjaan skripsinya.

Sedangkan stres yang bersifat negatif (*distress*) menjadikan mahasiswa malas mengerjakan skripsi, kehilangan motivasi, menunda pengerjaan skripsi, sampai memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi. Menunda penyusunan skripsi dapat dikatakan sebagai prokrastinasi akademik, yaitu jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan akademik (Joseph Ferrari, 1995).

Menurut Alyna (2004) kebiasaan prokrastinasi yang dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus sampai tertanam dalam pikiran bawah sadar dan menjadi bagian permanen dari perilaku individu sendiri. Mahasiswa yang mengalami *distress* kebanyakan menjadi pelaku prokrastinasi

(*procrastinator*) dengan menunda-nunda skripsinya.

Mahasiswa yang sedang menulis skripsi diharapkan dapat menyesuaikan diri dengan proses belajar yang ada saat penyusunan skripsi. Proses belajar dalam skripsi berlangsung secara individual, kondisi tersebut berbeda ketika mahasiswa mengikuti mata kuliah yang umumnya dilakukan secara klasikal. Proses belajar secara individual menuntut mahasiswa untuk dapat mandiri dalam mencari pemecahan dari masalah-masalah yang dihadapinya. Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat hidup sendiri tanpa bantuan orang lain. Apalagi orang yang sedang menghadapi masalah, pada saat saat itulah seseorang akan mencari dukungan sosial dari orang sekitarnya. Oleh karena itu, seorang mahasiswa yang sedang menyusun skripsi memerlukan dukungan sosial dari orang-orang terdekatnya untuk meminimalisasi *distress* dan memompa semangat yang menurun. Dukungan sosial dapat diperoleh dari keluarga, teman sebaya, dosen, maupun lingkungan sekitarnya.

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 emosional, 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 (Lestariningsih, dalam Rin Fibriana, 2009). Dengan demikian, mahasiswa yang mengalami *distress* dan melakukan prokrastinasi dapat diminimalisasi perilakunya dengan dukungan sosial dari orang terdekatnya.

Hipotesis

Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis yang diajukan adalah sebagai berikut:

1. Ada hubungan positif antara *distress* dengan prokrastinasi akademik.

2. Ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik.

METODE

Definisi Operasional Variabel Penelitian

Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda pengerjaan tugas-tugas formal yang berhubungan dengan akademik pada waktu yang telah ditetapkan, yang dilakukan secara sadar oleh individu tersebut. Ciri-ciri prokrastinasi akademik meliputi: penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, menunda-nunda saat mengerjakan, adanya kesenjangan waktu antara rencana dengan pengerjaan tugas, serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

Distress

Distress adalah hasil dari respon terhadap stres yang bersifat tidak sehat, negatif, dan bersifat merusak yang berkaitan erat dengan emosi negatif yang menunjukkan kemarahan pada orang lain. Aspek-aspek distress meliputi:

aspek emosional, aspek kognitif, dan aspek fisiologis.

Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah sumber emosional, informasional, dan pendampingan sebagai dukungan atau bantuan yang berasal dari orang lain seperti teman, tetangga, teman kerja dan orang-orang lainnya yang diterima seseorang melalui hubungan formal dan informal bahwa individu dicintai, diperhatikan, dihargai, dan dipandang sebagai hubungan dalam komunikasi dan saling bertanggungjawab. Dukungan tersebut meliputi: dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informatif.

Populasi, Sampel, dan Teknik Pengambilan Sampel

Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa S1 Universitas Sahid Surakarta angkatan tahun 2005, 2006, dan 2007 yang berjumlah 136 orang.

Sampel

Sampel dalam penelitian ini berdasarkan ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Mahasiswa angkatan tahun 2005-2007
- b. Proses mengerjakan skripsi atau tugas akhir.

Teknik Pengambilan Sampel & Metode dan Alat Pengumpul Data

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Alat pengumpul data dalam penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu: skala prokrastinasi akademik, skala *distress*, dan skala dukungan sosial.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil perhitungan antara variabel *distress* dengan variabel prokrastinasi akademik diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,318; $p = 0,046$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara *distress* dengan prokrastinasi akademik. Hal ini berarti variabel distres dapat digunakan sebagai prediktor (variabel bebas) untuk memprediksikan atau mengukur variabel prokrastinasi akademik. Semakin tinggi *distress* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik, begitu pula sebaliknya semakin rendah *distress*

maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi menjadikan mahasiswa terbiasa menunda-nunda tugas akademiknya termasuk dalam mengerjakan skripsi. Hal tersebut merupakan kebiasaan buruk dalam studi yang dapat menimbulkan kerusakan pada kinerja akademik mahasiswa termasuk di dalamnya kebiasaan belajar yang buruk, motivasi belajar menurun, nilai akademik jelek, bahkan membawa pelakunya pada kegagalan yang fatal atau *drop out* (Semb, Glick, & Spencer dalam Nur Lailatul M, 2008).

Mahasiswa yang merasa terbebani dan tidak tenang dalam pengerjaan skripsi akan mengalami stres. Stres yang bersifat negatif (*distress*) menjadikan mahasiswa malas mengerjakan skripsi, kehilangan motivasi, menunda pengerjaan skripsi, sampai memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi (Agus Hardjana, 1994). *Distress* membuat mahasiswa rentan untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil perhitungan antara variabel dukungan sosial dengan

variabel prokrastinasi akademik diperoleh nilai koefisien korelasi (r) sebesar 0,603; $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Hal ini berarti variabel dukungan sosial dapat digunakan sebagai prediktor (variabel bebas) untuk memprediksikan atau mengukur variabel prokrastinasi akademik.

Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah prokrastinasi akademik, begitu pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Dukungan sosial merupakan sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang disekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan (Pierce, dalam Robert Kail & John Cavanaugh, 2000).

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 emosional, 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 (Lestariningsih, dalam Rin Fibriana, 2009).

Berdasarkan hasil analisis diketahui variabel prokrastinasi akademik mempunyai rerata empirik sebesar 86,93 dan rerata hipotetik sebesar 95, ini berarti bahwa prokrastinasi akademik pada subjek penelitian tergolong sedang, artinya subjek tidak terlalu sering menunda mengerjakan tugas akademiknya, waktu yang direncanakan oleh subjek dengan pelaksanaan tugasnya tidak begitu lama jaraknya, dan subjek hanya kadang kadang melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademiknya.

Variabel *distress* mempunyai rerata empirik sebesar 71,20 dan rerata hipotetik sebesar 75, ini berarti bahwa *distress* pada subjek penelitian tergolong sedang, artinya aspek *distress* yang dialami subjek tidak terlalu besar, aspek tersebut meliputi aspek emosional, kognitif, dan fisiologis. Aspek emosional seperti perasaan gelisah, kecewa, dan frustrasi pernah dirasakan subjek namun tidak begitu sering. Aspek kognitif seperti sulit konsentrasi tidak begitu banyak dirasakan subjek, dan aspek fisiologis seperti denyut jantung yang tidak teratur atau perilaku makan yang berlebihan tidak terlalu dialami oleh subjek.

Variabel dukungan sosial mempunyai rerata empirik sebesar 71,55 dan rerata hipotetik sebesar 60, ini berarti bahwa dukungan sosial pada subjek penelitian tergolong tinggi, artinya subjek mendapatkan dukungan yang besar dari orang-orang di sekitarnya yang meliputi dukungan emosional seperti ungkapan empati atau perhatian, dukungan penghargaan seperti ungkapan hormat atau penghargaan positif, dukungan

instrumental seperti bantuan langsung, dan dukungan informatif seperti nasehat, petunjuk, atau umpan balik.

Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara *distress* dengan prokrastinasi akademik, dan ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Namun, generalisasi dari hasil-hasil penelitian ini terbatas pada populasi tempat penelitian dilakukan, sehingga bila ingin diterapkan pada ruang lingkup yang lebih luas dengan karakteristik yang berbeda perlu dilakukan penelitian lagi dengan menggunakan atau menambah variabel-variabel lain yang belum disertakan dalam penelitian ini ataupun dengan menambah atau memperluas ruang lingkup penelitian.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dilakukan dari penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan positif yang signifikan antara *distress* dengan prokrastinasi akademik, ditunjukkan oleh nilai

korelasi (r) sebesar 0,318; $p = 0,046$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi *distress* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik, begitu pula sebaliknya, semakin rendah *distress* maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

2. Ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik, ditunjukkan oleh nilai korelasi (r) sebesar 0,603; $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah prokrastinasi akademik, begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

3. Prokrastinasi akademik pada subjek penelitian tergolong sedang, ditunjukkan oleh rerata empirik sebesar 86,93 dan rerata hipotetik sebesar 95. *Distress* pada subjek penelitian tergolong sedang, ditunjukkan oleh rerata empirik sebesar 71,20 dan rerata hipotetik sebesar 75. Dukungan sosial pada subjek penelitian tergolong tinggi, ditunjukkan oleh rerata empirik sebesar 71,55 dan rerata hipotetik sebesar 60.

DAFTAR PUSTAKA

- Agus Hardjana, 1994, *Stres Tanpa Distres, Seni Mengolah Stres*, Kanisius, Jakarta, Indonesia.
- Albert Ellis, William Knaus, 2004, *Overcoming Procrastination*, New American Library, New York, America.
- Alyna, 2004, *Pengaruh Pelatihan Manajemen Diri terhadap Sikap Prokrastinasi Akademik*, Kognisi Majalah Ilmiah Psikologi, Fakultas Psikologi UMS, Surakarta, Indonesia
- Anggraeni, M., Deceu B.P., Yulita Kurniawaty, 2005, *Hubungan Stres dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi (Studi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN SUSKA RIAU)*, Jurnal Psikologi UIN SUSKA, Vol.4, No.ISSN.1978-3655, No.1, Fakultas Psikologi UIN SUSKA, Riau, Indonesia.
- Ardani, T.A., Rahayu, I. T., Yulia S., 2007, *Psikologi Klinis*, Graha Ilmu, Yogyakarta, Indonesia.
- Bozo, Özlem, Toksabay, N, Oya Kürüm, 2009, *Activities of Daily Living, Depression, and Social Support Among Elderly Turkish People*, The Journal of Psychology, Vol.143, No.ISSN.1940-1019, No.2, Hal.193-205, <http://www.tandfonline.com>.
Diakses 09 November 2011 | 11.30 AM.
- Darmono, Hasan, 2005, *Menyelesaikan Skripsi dalam Satu Semester*, Gramedia Widiasarana Indonesia, Jakarta, Indonesia.
- Eddy Prastyo, 2011, *Orang Indonesia Suka Menunda-nunda Pekerjaan*, <http://www.suarasurabaya.net/>,
Diakses 03 September 2011 | 08.23 PM.
- John Santrock, 2002, *Life-Span Development, Edisi 5*, Erlangga, Jakarta, Indonesia.
- Joseph Ferrari, 1995., *Self Handicapping by Procrastinator : Protecting Self-Esteem, Social Esteem, or Both?*, Journal Research in Personality, Vol.25. No.2, Hal.245-261,

<http://www.sciencedirect.com>.

Diakses 09 November 2011 |
02.30 PM.

Span View, Wadsworth, Belmont,
USA.

Michael Dimatteo, 2004, *Social Support and Patient Adherence to Medical Treatment : A Meta-Analysis*, Health Psychology, Vol. 23, No.2, Hal.207-218,
<http://psycnet.apa.org>. Diakses 25 Oktober 2011 | 05.20 PM.

Nevid, J.S., Rathus, S.A., Greene, B., 2005, *Psikologi Abnormal*, Edisi 5, Erlangga, Jakarta, Indonesia.

Nur Lailatul Maghfiroh, 2008, *Hubungan antara Distress dengan Prokrastinasi*

Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi, Skripsi, Fakultas Psikologi UMS, Surakarta, Indonesia.

Rin Fibriana, 2009, *Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Dukungan Sosial*, Skripsi, Fakultas Psikologi UMS, Surakarta, Indonesia.

Robert Kail, John Cavanaugh, 2000, *Human Development : A Life*