

DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

Fransiska Marisa Wening Kristanti¹, Christina Hari Soetjiningasih², Emmanuel Satyo Yuwono³

^{1,2,3}Universitas Kristen Satya Wacana

¹fransiskamars99@gmail.com, ²soetji_25@yahoo.co.id,

³emmanuel.yuwono@uksw.edu

ABSTRACT

Academic procrastination is the behavior of delaying the completion of academic tasks, commonly experienced by students and capable of negatively impacting academic achievement, particularly among those writing their theses. This study aims to examine the relationship between social support and academic procrastination among students. Employing a quantitative approach with a correlational design, the research involved 364 students selected via purposive sampling. Data were collected using questionnaires measuring social support and academic procrastination, then analyzed with Spearman's rho correlation test. The results reveal a significant negative relationship between social support and academic procrastination, with a correlation coefficient of -0.607 and a significance value of 0.000 ($p < 0.01$). This indicates that higher social support received by students correlates with lower levels of academic procrastination. Thus, it can be concluded that social support plays a crucial role in reducing academic procrastination behaviors among student.

Keywords: social support, academic procrastination, students, thesis

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik yang masih banyak ditemukan pada mahasiswa, khususnya mereka yang tengah menyusun skripsi. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara dukungan sosial dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional, penelitian melibatkan 364 mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana yang dipilih melalui purposive sampling. Dukungan sosial diukur dengan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) dan prokrastinasi akademik diukur menggunakan skala yang diadaptasi dari Ferrari dkk. (1995), kemudian dianalisis dengan korelasi Spearman's rho. Hasil menunjukkan hubungan negatif yang signifikan ($r = -0,607$; $p < 0,01$), yang berarti semakin tinggi dukungan sosial yang dipersepsikan mahasiswa maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya. Temuan ini menegaskan peran dukungan dari keluarga, teman sebaya, dan significant others sebagai faktor protektif dalam mengurangi perilaku penundaan selama proses penyusunan skripsi.

Kata kunci: dukungan sosial, prokrastinasi akademik, mahasiswa, skripsi

A. Pendahuluan

Ada sebuah ironi kecil yang sering luput dari perhatian: mahasiswa tingkat akhir, yang secara formal sudah sangat dekat dengan garis finish, justru kerap tersangkut di titik yang paling membebaniskripsi. Bukan karena tidak mampu, tapi karena menunda. Berulang kali. Fenomena ini bukan sekadar kebiasaan buruk individual; ia berkaitan erat dengan kondisi psikologis, lingkungan sosial, dan cara individu memaknai tekanan akademik.

Prokrastinasi akademik perilaku menunda tugas-tugas formal yang berkaitan dengan kegiatan akademik telah menjadi objek kajian selama beberapa dekade terakhir (Ferrari et al., 1995; Solomon & Rothblum, 1984). Penelitian klasik Solomon dan Rothblum (1984) mencatat bahwa sekitar 46% mahasiswa secara konsisten menunda tugas menulis. Angka itu ternyata tidak banyak berubah hingga kini. Di Indonesia, Kartadinata dan Sia (2008) menemukan bahwa 95% dari 60 mahasiswa di Surabaya terlibat dalam perilaku prokrastinasi, dengan alasan utama berupa rasa malas dan beban tugas yang menumpuk.

Muyana (2018) secara spesifik menemukan bahwa 81% mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori prokrastinasi akademik tinggi.

Yang menarik adalah pertanyaan tentang apa yang membuat sebagian mahasiswa tetap bergerak maju sementara yang lain stagnan. Ferrari et al. (1995) membagi faktor-faktor penyebab prokrastinasi ke dalam dua kelompok besar: internal meliputi kondisi fisik dan psikologis dan eksternal, yang di antaranya mencakup kualitas lingkungan sosial. Dukungan sosial masuk dalam kategori kedua ini. Kalau dicermati, individu yang merasa ditemani dalam menghadapi tekanan cenderung memiliki regulasi diri yang lebih baik dibanding mereka yang merasa berjalan sendiri.

Dukungan sosial, sebagaimana didefinisikan Zimet et al. (1988), merupakan bantuan yang berasal dari lingkungan sekitar dan dipersepsikan sebagai sesuatu yang bermakna oleh penerimanya. Sumbernya terbagi atas tiga: keluarga, teman sebaya, dan significant others dalam konteks akademik, ini bisa mencakup dosen pembimbing maupun pasangan.

Sarafino (1995) menambahkan bahwa dukungan sosial berperan sebagai stress buffer, mekanisme yang mengurangi dampak negatif tekanan melalui bantuan emosional, informasional, maupun instrumental.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menyentuh hubungan ini. Sari dan Fakhruddiana (2019) menemukan bahwa dukungan sosial berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Jayanti et al. (2020) memperkuat temuan serupa pada populasi mahasiswa perantau. Rahayu et al. (2023) bahkan menunjukkan bahwa persepsi dukungan sosial dari dosen pembimbing dapat menurunkan prokrastinasi melalui mekanisme resiliensi. Meski begitu, penelitian yang secara spesifik mengukur hubungan ini pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan ketiga dimensi dukungan sosial secara simultan masih terbatas. Penelitian ini hadir untuk mengisi celah tersebut, dengan mengambil konteks mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana.

Berdasarkan wawancara awal yang dilakukan peneliti terhadap sepuluh mahasiswa yang sedang

menyusun skripsi di UKSW, diperoleh gambaran bahwa enam dari mereka cenderung menunda pengerjaan memilih aktivitas seperti bermain game, menonton film, atau berkumpul bersama temandan baru mengerjakan skripsi ketika diingatkan oleh dosen pembimbing. Kondisi ini mendorong perlunya pemahaman yang lebih mendalam tentang faktor-faktor yang berkontribusi, termasuk peran dukungan sosial.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Populasi yang menjadi sasaran adalah mahasiswa aktif Universitas Kristen Satya Wacana yang sedang menyusun skripsi, dengan partisipan berusia minimal 20 tahun. Pengambilan sampel dilakukan menggunakan teknik purposive sampling partisipan diambil berdasarkan kesediaan mengisi kuesioner sesuai kriteria yang ditetapkan. Total partisipan berjumlah 364 mahasiswa dari berbagai fakultas, dengan pengumpulan data dilakukan secara daring melalui Google Form pada periode 25 September hingga 10 Oktober 2025.

Dukungan sosial diukur menggunakan Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS) yang dikembangkan oleh Zimet et al. (1988) dan telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Kirana dan Moordiningsih (2010). Skala ini terdiri dari 12 item yang mencakup tiga dimensi: dukungan keluarga, dukungan teman, dan dukungan significant others. Hasil uji reliabilitas menunjukkan koefisien Alpha Cronbach sebesar $r = 0,83$, yang termasuk kategori sangat tinggi (Guilford Fucher dalam Azwar, 2004). Prokrastinasi akademik diukur menggunakan skala yang dikembangkan berdasarkan teori Ferrari et al. (1995) dan dimodifikasi oleh Kusuma (2010), terdiri dari 23 item yang merepresentasikan empat aspek: penundaan memulai atau menyelesaikan tugas, kelambanan pengerjaan, kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual, serta kecenderungan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Reliabilitas skala ini sebesar $r = 0,88$.

Sebelum uji hipotesis dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi. Uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov, dan uji

linearitas menggunakan uji ANOVA. Mengingat distribusi data tidak normal (nilai signifikansi kedua variabel sebesar 0,000; $p < 0,05$), uji hipotesis dilakukan menggunakan korelasi Spearman's rho. Seluruh analisis dilakukan menggunakan IBM SPSS Statistics.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	N	Mi n	Ma x	Me an	Std. Devi asi
Dukunga n Sosial	36 4	18	58	48, 26	9,93
Prokrasti nasi Akademi k	36 4	49	95	58, 75	9,22

Variabel dukungan sosial memiliki nilai rata-rata sebesar 48,26 (SD = 9,93), dengan rentang skor antara 18 hingga 58. Berdasarkan kategorisasi data, sebanyak 87,64% partisipan berada pada kategori sedang, 12,36% pada kategori rendah, dan tidak ada yang masuk kategori tinggi. Variabel prokrastinasi akademik memiliki rata-rata 58,75 (SD = 9,22), dengan nilai minimum 49 dan

maksimum 95. Sebanyak 83,52% partisipan berada pada kategori sedang, 13,19% tinggi, dan 3,30% rendah. Data ini tersaji pada Tabel 1.

Tabel 2. Hasil Uji Asumsi Normalitas

Variabel	Sig. (1-tailed)	Keterangan
Dukungan Sosial	0,000	Tidak normal
Prokrastinasi Akademik	0,000	Tidak normal

Hasil uji normalitas Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa kedua variabel tidak berdistribusi normal ($p = 0,000$ untuk keduanya). Kondisi ini tidak menghalangi analisis lebih lanjut, mengingat jumlah sampel jauh melebihi 30 dan Teorema Limit Pusat berlaku (Field, 2018).

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Asumsi Linearitas

Model	R.Square	Sig.	Keterangan
Linear	0,729	0,000	Linear Signifikan

Hasil uji linearitas menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($< 0,05$) dengan nilai R Square sebesar 0,729. Hal ini menandakan bahwa hubungan antara dukungan sosial dan prokrastinasi akademik bersifat linear dan signifikan, sehingga memenuhi

syarat untuk dilakukan analisis korelasi Pearson.

Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Spearman's Rho

Variabel	r	Sig. (1-tailed)	N
Dukungan Sosial	-	0,000	364
Prokrastinasi Akademik	0,607		

Hasil uji korelasi Spearman's rho menunjukkan koefisien korelasi sebesar $r = -0,607$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,01$). Artinya terdapat hubungan negatif yang kuat dan signifikan antara dukungan sosial dan prokrastinasi akademik. Hipotesis penelitian diterima. Data selengkapnya tersaji pada Tabel 2.

Koefisien korelasi sebesar $-0,607$ bukan angka yang kecil. Dalam standar interpretasi Cohen, ini masuk kategori hubungan kuat yang berarti variasi dalam dukungan sosial yang diterima mahasiswa memberikan kontribusi substantif terhadap tinggi-rendahnya prokrastinasi akademik mereka. Temuan ini konsisten dengan penelitian Sari dan Fakhruddiana (2019) yang menemukan pola serupa pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, serta dengan

hasil Jayanti et al. (2020) pada mahasiswa perantau.

Mekanisme di balik hubungan ini dapat dipahami melalui beberapa jalur teoritis. Sarafino (1995) menjelaskan bahwa dukungan sosial bekerja sebagai stress buffer bukan menghilangkan tekanan, tetapi menyediakan sumber daya psikologis yang membantu individu meredam dampak negatifnya. Mahasiswa yang mendapat dukungan emosional dari keluarga cenderung merasa lebih aman secara psikologis. Mereka yang mendapat dukungan informasional dari teman sebaya memiliki akses lebih mudah terhadap strategi penyelesaian masalah. Sementara itu, kehadiran dosen pembimbing yang suportif sebagai significant others dalam konteks akademik terbukti dalam penelitian Rahayu et al. (2023) dapat meningkatkan resiliensi yang pada gilirannya menekan prokrastinasi.

Yang perlu dicermati dari data deskriptif adalah bahwa meskipun 87,64% partisipan berada pada kategori dukungan sosial sedang, prokrastinasi akademik mereka tetap berada pada kategori sedang pula bahkan 13,19% masuk kategori tinggi.

Ini bukan berarti dukungan sosial tidak berpengaruh; justru sebaliknya, hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial bukan satu-satunya variabel yang menentukan. Irwansyah et al. (2021) mengingatkan bahwa prokrastinasi akademik adalah fenomena multidimensional self-efficacy, manajemen waktu, burnout akademik, dan pola pikir irasional juga memainkan peran yang tidak bisa diabaikan.

Kalau dicermati dari perspektif Ferrari et al. (1995), prokrastinasi bukan hanya soal malas. Ia sering kali berwujud sebagai respons terhadap rasa takut gagal, ketidakpastian tentang arah penelitian, atau kelelahan kumulatif yang menumpuk selama pengerjaan skripsi. Dalam situasi seperti itu, kehadiran orang-orang yang memberikan dukungan emosional yang memvalidasi usaha dan bukan hanya menuntut hasil menjadi sangat berarti. Temuan Rohmah et al. (2019) memperkuat argumen ini: dukungan teman sebaya secara spesifik meningkatkan motivasi dan mengurangi kecenderungan menunda pekerjaan akademik.

Satu hal yang membuat temuan ini cukup relevan secara praktis: dukungan sosial, tidak seperti trait kepribadian atau kondisi neurobiologis, adalah variabel yang relatif dapat diintervensi. Institusi pendidikan, dosen, dan mahasiswa sendiri dapat secara aktif membangun ekosistem sosial yang suportif. Program mentoring sebaya, sistem bimbingan yang terstruktur, atau bahkan kelas pengelolaan stres akademik semua ini berpotensi memberikan dampak nyata pada penurunan prokrastinasi, asalkan diimplementasikan dengan sungguh-sungguh.

D. Kesimpulan

Penelitian ini menemukan hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Kristen Satya Wacana ($r = -0,607$; $p < 0,01$). Temuan ini menegaskan bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang dipersepsikan baik dari keluarga, teman sebaya, maupun significant others maka semakin rendah

kecenderungan mahasiswa untuk menunda pengerjaan skripsi.

Bagi institusi pendidikan, temuan ini menjadi sinyal yang cukup jelas: program pendampingan akademik yang tidak hanya berfokus pada substansi skripsi, tetapi juga pada penguatan jaringan dukungan sosial mahasiswa, layak untuk dipertimbangkan. Bagi penelitian selanjutnya, disarankan untuk mengeksplorasi peran variabel mediator seperti self-efficacy, regulasi diri, dan burnout akademik, serta mempertimbangkan penggunaan desain longitudinal untuk memahami dinamika hubungan ini secara lebih mendalam.

DAFTAR PUSTAKA

- Allen, D. (2017). Social support and academic outcomes. *Learning and Individual Differences*.
- Balkis, M., Duru, S., & Duru, E. (2024). Academic procrastination and fear of failure: The role of irrational/rational academic beliefs. *Psychology in the Schools*, 61(6), 2376–2387.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. In *Psychological Bulletin* (Vol. 98, Number 2).
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995).

- Procrastination and Task Avoidance*. Springer US.
- Hen, M., & Goroshit, M. (2018). Prevention and intervention for academic procrastination in academic communities. *Journal of Prevention and Intervention in the Community*, 46(2), 113–116.
- House, J. S. . (1983). *Work stress and social support*. Addison-Wesley.
- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82, 26–33.
- Klassen, R. M., Krawchuk, L. L., & Rajani, S. (2008). Academic procrastination of undergraduates: Low self-efficacy to self-regulate predicts higher levels of procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33(4), 915–931.
- Klingsieck, K. B., Grund, A., Schmid, S., & Fries, S. (2013). Why students procrastinate: A qualitative approach. *Journal of College Student Development*, 54(4), 397–412.
- Lazarus, R. Stanley., & Folkman, Susan. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. Springer.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45.
- Obbarius, N., Fischer, F., Liegl, G., Obbarius, A., & Rose, M. (2021). A Modified Version of the Transactional Stress Concept According to Lazarus and Folkman Was Confirmed in a Psychosomatic Inpatient Sample. *Frontiers in Psychology*, 12.
- Putri*, I. A., Putri, R. M., & Alrefi, A. (2023). Academic Procrastination of Students at SMAN 6 Prabumulih in Terms of the Intensity of Smartphone Usage. *TAUJIHAT: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 1–17.
- Rabin, L. A., Fogel, J., & Nutter-Upham, K. E. (2011). Academic procrastination in college students: The role of self-reported executive function. *Journal of Clinical and Experimental Neuropsychology*, 33(3), 344–357.
- Rincón-Urbe, C. , et al. (2022). Social support, stress, and learning. *Frontiers in Psychology*.
- Rohmah, L. S., Suryanto, S., & Matulessy, A. (2022). Correlation between Self Concepts and Peer Social Support with Academic Procrastination. *Psikologia : Jurnal Psikologi*, 4(2), 33–43.
- Sarafino, E. P. (1995). *Social support and health*. Wiley.
- Sari, W. L., & Fakhruddiana, F. (2019). Internal locus of control, social support and academic procrastination among students in completing the thesis. *International Journal of Evaluation and Research in Education*, 8(2), 363–368.
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, Coping, and Health: Assessment and Implications of Generalized Outcome Expectancies. In *HEALTH*

- PSYCHOLOGY (Vol. 4, Number 3).
- Seligman, M. E., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology. An introduction. *The American Psychologist*, 55(1), 5–14.
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and Stress. *Personality and Individual Differences*, 60.
- Sirois, F., & Pychyl, T. (2013). Procrastination and the Priority of Short-Term Mood Regulation: Consequences for Future Self. *Social and Personality Psychology Compass*, 7(2), 115–127.
- Solomon, L. J., Rothblum, E. D., Kelly, J. A., Ellen Portini, M., & Solomon, L. J. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates Requests for reprints should be sent to. In *Journal of Counseling Psychology* (Vol. 31, Number 4).
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. In *Psychological Bulletin* (Vol. 133, Number 1, pp. 65–94).
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (1997). Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling. *Psychological Science*, 8, 454–458.
- Wolters, C. A., & Benzon, M. B. (2013). Assessing and predicting college students use of strategies for the self-regulation of motivation. *Journal of Experimental Education*, 81(2), 199–221.
- Yu, L., Wu, X., Zhang, Q., & Sun, B. (2024). Social Support and Social Adjustment Among Chinese Secondary School Students: The Mediating Roles of Subjective Well-Being and Psychological Resilience. *Psychology Research and Behavior Management*, 17, 3455–3471.
- Zhang, W. jun, Yan, C., Shum, D., & Deng, C. ping. (2020). Responses to academic stress mediate the association between sleep difficulties and depressive/anxiety symptoms in Chinese adolescents. *Journal of Affective Disorders*, 263, 89–98.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41.
- Zimmerman, B. J. (2008). Investigating self-regulation and motivation: Historical background, methodological developments, and future prospects. *American Educational Research Journal*, 45(1), 166–183.