



**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK DI MASA PANDEMI
COVID- 19 PADA MAHASISWA TEKNIK ANGKATAN 2018
UNIVERSITAS PERSADA INDONESIA Y. A. I**

JURNAL

Oleh :

MELSIADE FITRI ZULFANEDI

FEBI HERDAJANI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS PERSADA INDONESIA Y.A.I

JAKARTA

2021



**RELATIONSHIP BETWEEN SELF EFFICACY AND SOCIAL SUPPORT
WITH ACADEMIC PROCRASTINATION DURING THE COVID-19
PANDEMIC IN ENGINEERING STUDENTS FOR THE 2018**

UNIVERSITY OF PERSADA INDONESIA Y.A.I

JOURNAL

Oleh :

MELSIADÉ FITRI ZULFANEDI

FEBI HERDAJANI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS PERSADA INDONESIA Y.A.I

JAKARTA

2021

**HUBUNGAN ANTARA EFIKASI DIRI DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK DI MASA PANDEMI
COVID- 19 PADA MAHASISWA TEKNIK ANGKATAN 2018
UNIVERSITAS PERSADA INDONESIA Y. A. I**

ABSTRAK

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik di masa pandemi *COVID-19* pada mahasiswa Teknik Angkatan 2018 Universitas Persada Indonesia Y.A.I. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 142 orang. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *Convenience sampling* dengan subjek penelitian sebanyak 68 orang. Proses pengumpulan data dilakukan menggunakan skala yaitu skala prokrastinasi akademik, skala efikasi diri, dan skala dukungan sosial. Analisis data pada penelitian menggunakan teknik analisis *Bivariate Correlation* dengan program *SPSS 22.0 for windows*. Hasil analisis *Bivariate Correlation* antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik adalah sebesar $R = - 0,593$ dan hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik sebesar $R = - 0,361$. Kemudian dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik dan pada dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik juga memiliki hubungan negatif yang signifikan. Selanjutnya, hasil uji analisis data dengan *Multivariate Correlation* menggunakan *SPSS 22.0 for windows*. untuk mengukur hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik memperoleh nilai sebesar $R = 0,605$, $R \text{ square } 0,366$ dan $p = 0,000$; $p < 0,05$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik di masa pandemi *COVID-19* pada mahasiswa Teknik Angkatan 2018 Universitas Persada Indonesia Y.A.I.

Kata Kunci : prokrastinasi akademik, efikasi diri, dukungan sosial

**RELATIONSHIP BETWEEN SELF EFFICACY AND SOCIAL SUPPORT
WITH ACADEMIC PROCRASTINATION DURING THE COVID-19
PANDEMIC IN ENGINEERING STUDENTS FOR THE 2018
UNIVERSITY OF PERSADA INDONESIA Y.A.I**

ABSTRACT

This study is a quantitative study that aims to determine the relationship between self-efficacy and social support with academic procrastination during the COVID-19 pandemic in Engineering students Force 2018 Universitas Persada Indonesia Y.A.I. The population in this study amounted to 142 people. The sampling technique in this study was convenience sampling with 68 research subjects. The data collection process was carried out using a scale, namely the academic procrastination scale, self-efficacy scale, and social support scale. Data analysis in this study used Bivariate Correlation analysis technique with SPSS 22.0 for windows program. The results of the Bivariate Correlation analysis between self-efficacy and academic procrastination were $R = -0.593$ and the relationship between social support and academic procrastination was $R = -0.361$. Then it can be said that there is a significant negative relationship between self-efficacy and academic procrastination and social support with academic procrastination also has a significant negative relationship. Furthermore, the results of the data analysis test with Multivariate Correlation using SPSS 22.0 for windows. to measure the relationship between self-efficacy and social support with academic procrastination, the score is $R = 0.605$, R square is 0.366 and $p = 0.000$; $p < 0.05$. This shows that there is a relationship between self-efficacy and social support with academic procrastination during the COVID-19 pandemic in 2018 Engineering students at Persada Indonesia University Y.A.I.

Keywords : *academic procrastination, self efficacy, social support*

.

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu di tingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain setingkat perguruan tinggi (Siswoyo, 2007:121). Ziaulhaq (dalam Wiranti & Supriyadi, 2015) mengatakan bahwa tugas utama mahasiswa adalah belajar dan menuntut ilmu untuk memperoleh pengetahuan dan pemahaman setinggi-tingginya sesuai dengan tujuan ilmu agar menjadi rahmat bagi kehidupan. Mahasiswa memiliki tugas akademik ataupun non akademik. Tugas akademik seperti membuat laporan, menggambar, resume buku, menyiapkan powerpoint untuk persentasi, resume jurnal dll, sedangkan tugas non akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kegiatan sehari-hari seperti seminar, volunteer dan organisasi..

Dalam beberapa bulan ini wabah COVID-19 sedang menjadi topik yang paling banyak dibahas oleh semua kalangan. Penyebaran virus ini sangat cepat penularannya dari manusia ke manusia lainnya. Berdasarkan kebijakan yang telah dikeluarkan oleh pemerintah Indonesia untuk mengurangi tingkat penyebaran virus COVID-19 dengan cara melakukan social distancing, physical distancing hingga pemberlakuan Pembatasan Sosial Berskala Besar (PSBB) di beberapa daerah. Kebijakan-kebijakan yang dikeluarkan untuk membatasi penyebaran COVID-19 berdampak pada berbagai bidang diseluruh dunia khususnya dalam bidang pendidikan di Indonesia. Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) menjadi solusi terbaik untuk mengatasi kesulitan dalam melaksanakan pembelajaran secara tatap muka langsung.

Selama masa pandemi COVID-19, pembelajaran jarak jauh atau disebut juga dengan PJJ mulai diberlakukan di berbagai perguruan tinggi sejak pertengahan Maret 2020. PJJ ini dilakukan untuk mengurangi laju penyebaran COVID-19 yang sedang menjadi permasalahan kesehatan di dunia khususnya di Indonesia. Pembelajaran jarak jauh ini menggunakan media zoom, google classroom, google meet, dan whatsapp. Perkuliahan online ini membuat mahasiswa mengeluh karena banyaknya tugas

yang diberikan dosen sebagai pengganti model pengajaran tatap muka. Banyaknya tugas di masa pandemi COVID-19 membuat konsentrasi mahasiswa terbagi terhadap tugas akademik dengan membantu pekerjaan orangtua di rumah atau aktivitas di luar tugas akademik, sehingga yang seharusnya mahasiswa menyelesaikan tugas tepat waktu dan yang akhirnya membuat banyak mahasiswa menunda-nunda untuk menyelesaikannya. Kondisi tersebut dapat dikatakan dengan prokrastinasi dalam bidang akademik. Prokrastinasi akademik menjadi permasalahan umum yang dihadapi mahasiswa Indonesia terutama selama masa pandemi COVID-19.

Prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku yang dilakukan individu untuk menunda-nunda mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas-tugas akademik. Prokrastinasi akademik ini biasanya sering dilakukan mahasiswa saat diberikan tugas. Ghufron (2017:155) prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik. Menurut Rothblum, Solomon dan Murakami (1986:387) mendefinisikan prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan untuk selalu menunda tugas akademik, dan mengalami kecemasan bermasalah terkait dengan penundaan ini. Berdasarkan definisi yang telah dijabarkan di atas dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku individu dalam menunda-nunda untuk mengerjakan tugas akademik.

Berdasarkan hasil wawancara yang penulis lakukan dengan mahasiswa teknik Angkatan 2018 Universitas Persada Indonesia Y.A.I, mahasiswa teknik menjelaskan tidak semua mata kuliah di fakultas teknik bisa dilakukan secara online karena ada sebagian mata kuliah yang menggunakan rumus seperti metode statistik, kimia, fisika dasar, dan kalkulus. Mata kuliah tersebut sangat membutuhkan penjelasan lebih rinci dan jelas. Kondisi ini dapat mengurangi semangat mahasiswa untuk memahami materi dalam perkuliahan online. Mahasiswa teknik sering dihadapkan dengan tugas menggambar, meringkas buku, membuat karangan sendiri,

laporan, dan resume jurnal. Selama masa pandemi COVID-19 mahasiswa merasa tertekan karena banyaknya tugas yang diberikan dosen dan materi yang tidak mudah dipahami membuat mahasiswa merasa sulit untuk mengerjakan tugas karena ketidakpercayaan mahasiswa untuk mengerjakan dan menyelesaikan tugas yang diberikan dosen sehingga membuat mahasiswa melakukan penundaan atau disebut juga prokrastinasi akademik terhadap tugas yang menurutnya sulit, selain itu mahasiswa menunggu bantuan dari teman untuk mengerjakan tugas bersama karena mahasiswa merasa tidak yakin dengan jawaban sendiri, mahasiswa lebih memilih mengerjakan tugas dengan SKS (sistem kebut semalam).

Ferrari dan McCown (dalam Wulandari, Umaroh, Mariskha, 2020) menjelaskan dua faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu faktor internal berupa kondisi fisik dan psikologis individu meliputi *self efficacy*, *self conscious*, *self control*, *self critical* dan harga diri, sedangkan faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan yang toleran, dan kondisi lingkungan yang mendasarkan pada hasil akhir.

Menurut teori Ferrari dan McCown menyatakan bahwa, salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah *self efficacy* (efikasi diri). Bandura (1997:3) efikasi diri adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Keyakinan diri yang tinggi akan mempermudah mahasiswa untuk bisa menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawabnya. Sebaliknya mahasiswa yang memiliki keyakinan diri rendah, akan sulit untuk menyelesaikan masalah ataupun tugas yang ada (Lastary & Rahayu, 2018).

Menurut Ormrod (2009:20) efikasi diri adalah penilaian seseorang mengenai kemampuannya sendiri untuk menjalankan perilaku tertentu atau mencapai tujuan tertentu. Berdasarkan definisi yang telah dijelaskan di atas dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah suatu keyakinan yang dimiliki individu mengenai kemampuan individu tersebut dalam menyelesaikan tugas. Hasil penelitian yang

dilakukan Wulandari, dkk. (2020), bahwa ada pengaruh negatif dan signifikan antara variabel *self efficacy* dan *self control* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *self efficacy* dan *self control* maka semakin rendah prokrastinasi akademik begitu pula sebaliknya semakin rendah *self efficacy* dan *self control* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Menurut Joseph Ferrari (dalam Andarini & Fatma, 2013) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik terdapat dua macam yaitu faktor internal yang terdiri dari kondisi fisik dan kondisi psikologis individu dan faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orangtua, kondisi lingkungan yang laten, kondisi lingkungan yang mendasarkan pada penilaian akhir, dan dukungan sosial.

Selain efikasi diri, maka faktor lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah dukungan sosial. Menurut Sarafino (1998:98) dukungan sosial adalah kenyamanan, kepedulian, penghargaan atau bantuan yang diperoleh dari individu lain atau kelompoknya. Semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik, begitu pula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik (Andarini & Fatma, 2013). Menurut Baron & Byrne (2005:244) dukungan sosial adalah kenyamanan fisik dan psikologis yang didapatkan dari teman atau anggota keluarga. Dukungan sosial dapat diperoleh individu dari orang-orang terdekat yaitu orang tua, teman sebaya, pasangan, dan orang-orang di lingkungan sekitar. Berdasarkan definisi yang telah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan, kepedulian, rasa cinta, dan perhatian yang diberikan orang lain terhadap individu, sehingga dapat membuat individu tersebut merasa dirinya dihargai. Hasil penelitian yang dilakukan Wiranti dan Supriyadi pada tahun 2015, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dosen pembimbing skripsi terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa universitas Udayana. Hal ini memiliki makna bahwa jika terjadi peningkatan nilai pada variabel efikasi diri dan

dukungan sosial dosen pembimbing skripsi, maka akan terjadi penurunan nilai pada prokrastinasi akademik. Begitu pun sebaliknya, jika terjadi penurunan nilai pada variabel efikasi diri dan dukungan sosial dosen pembimbing skripsi, maka akan terjadi peningkatan nilai pada prokrastinasi akademik.

Berdasarkan fenomena yang penulis temui di atas, penulis tertarik untuk mengetahui apa yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Setelah penulis mencari tahu apa saja faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, penulis memutuskan untuk menggunakan dua variabel yaitu efikasi diri dan dukungan sosial. Berdasarkan uraian di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Teknik Angkatan 2018 Universitas Persada Indonesia Y.A.I “.,

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah yang dibahas dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah ada hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Teknik Angkatan 2018 Universitas Persada Indonesia Y.A.I ?
2. Apakah ada hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Teknik Angkatan 2018 Universitas Persada Indonesia Y.A.I ?
3. Apakah ada hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Teknik Angkatan 2018 Universitas Persada Indonesia Y.A.I ?

C. Tujuan Penelitian

Adapun yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah :

1. Untuk menguji hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Teknik Angkatan 2018 Universitas Persada Indonesia Y.A.I.
2. Untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Teknik Angkatan 2018 Universitas Persada Indonesia Y.A.I.
3. Untuk menguji hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Teknik Angkatan 2018 Universitas Persada Indonesia Y.A.I.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi salah satu sarana untuk menambah referensi atau pengetahuan dan sumbangan teoritis bagi ilmu psikologi, khususnya pada disiplin ilmu psikologi pendidikan dan psikologi sosial dapat dijadikan informasi mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa, efikasi diri dan dukungan sosial.

2. Manfaat praktis

- a. Bagi mahasiswa teknik Angkatan 2018 dapat menambah ilmu pengetahuan psikologi tentang prokrastinasi akademik.
- b. Bagi penulis selanjutnya dapat digunakan sebagai pembandingan dan rujukan untuk penelitian selanjutnya mengenai hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Teknik Angkatan 2018 Universitas Persada Indonesia Y.A.I.

TINJAUAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik

1. Definisi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas yang biasa dilakukan oleh pelajar ketika dihadapkan dengan berbagai macam tugas. Penundaan ini sering dilakukan mahasiswa saat diberikan tugas dan ujian oleh dosen. Prokrastinasi akademik ini memiliki dampak yang tidak baik untuk pelajar khususnya mahasiswa seperti dapat menghambat proses perkuliahan. Mahasiswa biasanya melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas atau ujian karena mereka tidak memahami materi yang diberikan, mengikuti teman yang belum mulai mengerjakan juga, sibuk dalam mengikuti organisasi, dan juga terbagi perhatiannya ke hal yang lebih menyenangkan atau yang menurutnya lebih penting.

Steel (2007) menjelaskan bahwa prokrastinasi adalah perilaku yang dilakukan secara sengaja untuk menunda mengerjakan pekerjaan ataupun tugas dimana individu tersebut mengetahui bahwa hal itu menimbulkan dampak yang negatif.

Berdasarkan teori dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku individu dalam menunda-nunda untuk mengerjakan tugas akademik..

2. Ciri-ciri Prokrastinasi akademik

Ferrari dkk. (1995, dalam Ghufroon & Risnawati, 2017:158) mengemukakan empat ciri-ciri prokrastinasi akademik, yaitu:

a.) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan perilaku

penundaan mengetahui tugas apa yang harus dihadapi dan segera diselesaikan. Namun, seseorang tersebut lebih memilih menunda memulai mengerjakan atau menunda menyelesaikan tugas sampai selesai jika individu tersebut sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b.) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Individu yang melakukan penundaan membutuhkan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan tugas. Individu yang melakukan penundaan lebih memilih menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugas, tanpa memperhitungkan batasan waktu yang ia miliki. Tindakan tersebut menghasilkan individu tidak berhasil dalam menyelesaikan tugas. Lambanannya kerja individu dalam mengerjakan tugas adalah ciri-ciri prokrastinasi akademik.

c.) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Prokrastinator memiliki kesulitan dalam melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang sudah ditentukan sebelumnya. Seseorang yang melakukan penundaan sering mengalami keterlambatan saat memenuhi deadline yang telah ditentukan oleh dosen, ataupun rencana yang sudah dia buat sendiri. Individu tersebut telah merencanakan memulai mengerjakan tugas pada waktu yang sudah individu tersebut tentukan sendiri. Namun, di saat waktunya tiba individu tersebut tetap belum melakukannya yang sesuai dengan yang sudah ia rencanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan dalam menyelesaikan tugas.

- d.) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Melakukan aktivitas yang menurutnya lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas. Prokrastinator dengan sengaja tidak segera mengerjakan atau menyelesaikan tugasnya. Akan tetapi, individu tersebut lebih memilih menggunakan waktu untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti menonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, melakukan hobby, dan membaca..

3. Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik

Ferrari dan McCown (dalam Wulandari, Umaroh, Mariskha, 2020) terdapat dua faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu :

a.) Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu yang ikut serta membentuk perilaku prokrastinasi akademik, terdiri dari:

1.) Kondisi fisik

Kondisi fisik seseorang dapat memicu munculnya prokrastinasi. Seseorang yang kondisi fisiknya sedang kurang sehat maka akan cenderung malas untuk melakukan kegiatan. Kemudian individu tersebut mempunyai alasan untuk menunda pekerjaannya ataupun tugas.

2.) Psikologis individu

Psikologis individu termasuk kepribadian yang dimiliki individu dan ikut serta mempengaruhi timbulnya perilaku prokrastinasi, contoh trait kemampuan sosial seperti self regulation dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Kepribadian

seseorang dinyatakan dalam sifat-sifat (trait) dan perilaku di dorong oleh sifat-sifat (trait). Trait atau sifat kepribadian adalah organisasi psikologis yang terdapat dalam diri individu dan struktur kepribadian terdiri dari tipe kepribadian yang merupakan gambaran mengenai sifat yang dimiliki seseorang tersebut. Motivasi yang ada di dalam diri individu akan ikut serta mempengaruhi terjadi atau tidaknya prokrastinasi. Selain itu, aspek yang terdapat dalam diri individu yang ikut serta mempengaruhi timbulnya prokrastinasi yaitu self efficacy, self conscious, self control, self critical, dan harga diri.

b.) Faktor Eksternal

Faktor-faktor yang berasal dari luar diri individu, yaitu:

1.) Gaya pengasuhan orangtua

Hasil penelitian Ferrari dan McCown (1995) menjelaskan mengenai tingkat pengasuhan otoriter ayah akan menyebabkan munculnya kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi yang serius pada subyek penelitian anak wanita, meskipun tingkat pengasuhan otoritatif ayah akan menghasilkan anak wanita yang tidak melakukan prokrastinasi.

2.) Kondisi lingkungan yang toleran

Kondisi lingkungan ini lebih banyak ditemukan di lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada di lingkungan yang penuh pengawasan.

3.) Kondisi lingkungan yang mendasarkan pada hasil akhir.

Lingkungan yang mendasarkan penilaian hasil akhir yang ditunjukkan individu. Tapi bukan dari penilaian yang

didasarkan pada usaha yang dilakukan individu akan menimbulkan perilaku prokrastinasi lebih tinggi daripada di lingkungan yang mementingkan usaha, bukan hasil akhir.

Menurut Joseph Ferrari (dalam Andarini & Fatma, 2013) faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik terdapat dua macam, terdiri dari :

a.) Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu. Faktor-faktor tersebut terdiri dari :

- 1.) Kondisi fisik
- 2.) Kondisi psikologis individu

b.) Faktor Eksternal

Faktor yang berasal dari luar diri individu.

- 1.) Gaya pengasuhan orangtua
- 2.) Kondisi lingkungan yang laten
- 3.) Kondisi lingkungan yang mendasarkan pada penilaian akhir
- 4.) Dukungan sosial

Dapat disimpulkan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu, faktor internal yang artinya faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu, terdiri dari kondisi fisik dan kondisi psikologis individu yang meliputi *self efficacy*, *self conscious*, *self control*, *self critical*, dan harga diri, sedangkan faktor eksternal yang artinya faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu, terdiri dari gaya pengasuhan orang tua, kondisi

lingkungan toleran, kondisi lingkungan yang laten, kondisi lingkungan yang mendasarkan pada penilaian akhir atau hasil akhir, dan dukungan sosial..

B. Efikasi Diri

1. Definisi Efikasi Diri

Efikasi diri sangat penting untuk kita sendiri terlebih saat kita ingin melakukan segala sesuatu kegiatan atau mengambil suatu keputusan yang berhubungan dengan kemampuan kita. Selain itu efikasi diri sangat berperan penting bagi pelajar khususnya mahasiswa saat mengerjakan tugas ataupun ujian, mahasiswa sangat membutuhkan keyakinan diri untuk menyelesaikan tugas yang ia kerjakan agar mempermudah mahasiswa untuk mencapai tujuan yang akan ia capai dalam bidang akademik.

Bandura (1997:3) efikasi diri adalah keyakinan seseorang mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu.

Berdasarkan teori dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah suatu keyakinan yang dimiliki individu mengenai kemampuan individu tersebut dalam menyelesaikan tugas. .

2. Dimensi Efikasi Diri

Bandura (1997, dalam Ghuftron & Risnawati, 2017:80) membagi tiga dimensi efikasi diri, yaitu:

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 akan terbatas pada tugas yang mudah, sedang, atau bahkan meliputi tugas-tugas yang paling sulit, sesuai dengan batas kemampuan yang ia rasakan 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 di luar batas kemampuannya.

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. Begitupun sebaliknya, pengharapan yang baik akan mendorong individu tetap bertahan dalam usahanya. Meskipun mungkin ditemukan pengalaman yang kurang menunjang. Dimensi ini 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 dimana individu merasa yakin akan kemampuannya. Individu dapat merasa yakin terhadap kemampuannya. Apakah terbatas pada suatu aktivitas dan situasi tertentu atau pada banyak aktivitas dan situasi yang bervariasi.

C. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Setiap individu memiliki aktivitas yang beragam, tidak bisa dipungkiri aktivitas tersebut dapat menimbulkan stress pada individu tersebut sehingga dukungan sosial sangat dibutuhkan disaat individu sedang menghadapi stress atau suatu permasalahan. Dukungan sosial ini bisa berasal dari orangtua, kakak, adik, sahabat, pasangan, teman sebaya, teman organisasi, bahkan tetangga. Dukungan sosial ini bisa diberikan seperti kata-kata motivasi sehingga individu tersebut bangkit dari permasalahan yang sedang ia alami, dan juga berupa perhatian.

Baron & Byrne (2005:244) dukungan sosial adalah kenyamanan fisik dan psikologis yang didapatkan dari teman atau anggota keluarga.

Taylor (2015:148) dukungan sosial adalah rasa cinta dari orang lain, perasaan diperhatikan, dihargai dan dihormati, perasaan menjadi bagian dari jaringan komunikasi, dan kewajiban bersama.

Berdasarkan teori dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan, kepedulian, rasa cinta, dan perhatian yang diberikan orang lain terhadap

individu, sehingga dapat membuat individu tersebut merasa dirinya dihargai. .

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Sarafino dan Smith (2011: 81) mengemukakan empat aspek dukungan sosial, yaitu:

a.) Dukungan Emosional (Emotional)

Dukungan emosional merupakan dukungan yang diberikan pada seseorang dalam bentuk rasa empati, kepedulian, dan perhatian, dan dorongan sehingga orang tersebut merasa diperhatikan ketika sedang menghadapi masalah.

b.) Dukungan nyata (Instrumental)

Dukungan instrumental ini berupa bantuan langsung pada orang yang bersangkutan sesuai dengan yang dibutuhkan. Bantuan tersebut bisa berupa barang, bantuan finansial, ataupun jasa dari orang lain untuk mengerjakan tugas-tugas.

c.) Dukungan Informasi (Informasional)

Dukungan informasional diberikan dengan cara menyampaikan nasihat, arahan, saran atau feedback mengenai bagaimana perilaku seseorang atau bagaimana individu tersebut bisa menemukan jalan keluar dari masalah yang sedang dihadapinya. Contoh, seseorang yang sedang sakit mungkin mendapatkan informasi dari keluarga atau dokter tentang cara bagaimana mengobati penyakitnya.

d.) Dukungan Persahabatan (Companionship Support)

Dukungan ini mengacu pada ketersediaan orang lain untuk menghabiskan waktu bersama individu tersebut, sehingga memberikan perasaan keanggotaan dalam sekelompok yang memiliki minat dan aktivitas sosial yang sama.

E. Hipotesis

Berdasarkan teori-teori yang telah dikemukakan di atas, maka penulis

mengemukakan hipotesis alternatif sebagai berikut, yaitu :

- 1 Ha1 : Ada hubungan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Teknik Angkatan 2018 Universitas Persada Indonesia Y.A.I .
- 2 Ha2 : Ada hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Teknik Angkatan 2018 Universitas Persada Indonesia Y.A.I.
- 3 Ha3 : Ada hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Teknik Angkatan 2018 Universitas Persada Indonesia Y.A.I .

METODE PENELITIAN

Metode statistik yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis *Bivariate Correlation* dan *Multivariate Correlation* yang pengelolahan datanya dengan menggunakan SPSS versi 22.0 for IBM. Adapun analisis data dalam penelitian ini diarahkan untuk menguji hipotesis yang diajukan, yaitu untuk mengetahui hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Teknik Angkatan 2018 Universitas Persada Indonesia Y.A.I.

PELAKSANAAN PENELITIAN

Pengambilan data try out 31 orang, dengan sampel penelitian sebanyak 68 orang.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan hasil analisis antara variabel efikasi diri dengan prokrastinasi akademik terhadap 68 responden melalui metode *bivariate correlation*, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Teknik

Angkatan 2018 Universitas Persada Indonesia Y.A.I. Sehingga dapat diartikan bahwa semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik, demikian sebaliknya semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Larasati dan Sugiasih pada tahun (2019), terdapat hubungan negatif antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Pada hasil analisis kedua antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik terhadap 68 responden melalui metode *bivariate correlation*, menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Teknik Angkatan 2018 Universitas Persada Indonesia Y.A.I. Hal ini mengartikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah prokrastinasi akademik, demikian sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Andarini dan Fatma pada tahun (2013), ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Yang memiliki makna semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik, begitu dengan sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik.

Selanjutnya, hasil koefisien antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik menunjukkan hasil negatif yang berarti jika mahasiswa mempunyai efikasi diri dan dukungan sosial yang tinggi maka semakin rendah mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Begitu pula sebaliknya jika mahasiswa mempunyai efikasi diri dan dukungan sosial yang rendah maka semakin tinggi mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Pada penelitian ini variabel efikasi diri lebih dominan dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik.

KESIMPULAN, IMPLIKASI DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Ada hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Teknik Angkatan 2018 Universitas Persada Indonesia Y.A.I.
2. Ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Teknik Angkatan 2018 Universitas Persada Indonesia Y.A.I.
3. Ada hubungan yang signifikan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Teknik Angkatan 2018 Universitas Persada Indonesia Y.A.I.

B. Implikasi

Hasil analisis dari penelitian ini menunjukkan hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik di masa pandemi COVID-19 pada mahasiswa Teknik Angkatan 2018 Universitas Persada Indonesia Y.A.I. Tingkat perilaku prokrastinasi akademik yang dimiliki setiap mahasiswa berbeda-beda, dengan memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang dan tinggi akan menghambat pembelajaran diperkuliahan. Oleh sebab itu, diharapkan kepada mahasiswa untuk memiliki efikasi diri dan dukungan sosial yang tinggi agar dapat mengurangi perilaku prokrastinasi dalam bidang akademik.

C. Saran

Setelah mengadakan penelitian dan menganalisa data hasil penelitian serta menyimpulkan hasil penelitian yang diperoleh, maka saran yang dapat diberikan ialah:

1. Saran Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberi manfaat dan pengembangan ilmu psikologi khususnya psikologi pendidikan. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengkaji lebih dalam lagi menggunakan faktor lain yang mungkin akan memiliki pengaruh lebih besar terhadap prokrastinasi akademik seperti kondisi fisik individu, kontrol diri, harga diri, gaya pengasuhan orangtua, dan kondisi lingkungan yang toleran.

2. Saran Praktis

Bagi mahasiswa yang masih memiliki efikasi diri rendah diharapkan memperbaikinya dengan cara lebih yakin akan kemampuan diri untuk dapat menyelesaikan tugas akademik tepat waktu dan mahasiswa yang sudah memiliki efikasi diri yang baik diharapkan dapat mempertahankan efikasi tersebut agar tidak melakukan prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Alwisol. (2009). *Psikologi kepribadian*. Malang: UMM Press
- Andarini, S. R., & Fatma, Anne. (2013). Hubungan antara distress dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Jurnal Talenta Psikologi*, 2 (2), 159-179.
- Bandura, A. (1997). *Self efficacy: The exercise of control*. New York: W. H. Freeman and Company.
- Baron, R. A. & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Burka, J., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination*. Cambridge: De Capo Press.

- Chourmain, I. (2008). *Acuan normatif penelitian untuk penulisan skripsi, tesis dan disertasi*. Jakarta: Al-haramain Publishing House.
- Ferrari, J. R., Johnson, J.L., dan McCown, W. G. 1995. *Procrastination and task avoidance: theory, research and treatment*. New York : Plenum Press
- Ghufron, N.M. & Risnawita, R.S (2017). *Teori-teori psikologi*. Cetakan Kedua. Yogyakarta:Ar-Ruz Media.
- Gibson, S., & Dembo, M. H. (1984). Teacher efficacy : a construct validation. *Journal of Educational Psychology*, 76(4), 569-582
- Gravetter, F. J., & Forzano, L. A. B. (2011). *Research methods for the behavioral sciences (4th ed.)*. New York: Linda Schreiber-Ganster.
- Kerlinger, F. N. (2006). *Asas-asas penelitian behavioral edisi ketiga (cetakan kesepuluh)*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Kreitner, R., & Kinichi, A. (2003). *Perilaku organisasi*. Jakarta : Salemba Raya.
- Kuncono Teguh Yunanto. (2016). *Aplikasi Komputer Psikologi: Diktat Kuliah dan Panduan Praktikum. Edisi III*. Jakarta: Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia YAI.
- Larasati, A. R., & Sugiasih, I. (2019). Hubungan antara kesadaran diri dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2016 Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Prosiding konferensi ilmiah mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humaniora.
- Lastary, L. D., & Rahayu, A. (2018). Hubungan dukungan sosial dan self efficacy dengan prokrastinasi akademik mahasiswa perantau yang berkuliah di Jakarta. IKRAITH HUMANIORA: *Jurnal Sosial dan Humaniora*, 2(2), 17-23.
- Ormrod, J. E. 2009. *Psikologi pendidikan: membantu siswa tumbuh dan berkembang Edisi 6 Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Rangkuti, F. (2007). *Riset pemasaran*. Jakarta: Gramedia Pustaka Umum.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., dan Murakami, J. 1986. Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Counseling Psychology*. Vol. 33. Hal. 387-394
- Sarafino, E. P. (1998). *Health psychology: biopsychosocial interaction Edisi 4.* United States of America: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: biopsychosocial interaction 7th.ed.* Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.
- Schouwenburg, H. C, Lay, C. H, Pychyl, T.A, and Ferarri J. R. (2004). *Counseling the procrastinator in academic settings*. Washington: American Psychological Association
- Siswoyo, D., dkk. (2007). *Ilmu pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133 (1), 65–94.
- Sudarko, F. N. (n.d.). Kuliah online? awas diserang prokrastinasi. Sindonews.com. <https://gensindo.sindonews.com/berita/2192/1/kuliah-online-awas-diserang>
- Sugiyono. 2009. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Cet. 8)*. Bandung : Alfabeta

- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D (Cet.1)*. Bandung: Alfabeta.
- Taylor, S. E. (2015). *Health psychology Edisi 9*. New York: McGraw-Hill Education.
- Weiss, R. S. (1974). *The provisions of social relationship*. Englewood Cliff: Prentice Hall
- Wiranti, N. N., & Supriyadi. (2015). Efikasi diri dan dukungan sosial dosen pembimbing skripsi pada prokrastinasi akademik mahasiswa universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 2(1), 100-112.
- Wulandari, M., Umaroh, S. K., & Mariskha, S. E. (2020). Pengaruh efikasi diri dan kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas 17 Agustus 1945 Samarinda. *Motiva Jurnal Psikologi*, 3 (1), 35-43.