

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## BAB II

### TINJAUAN PUSTAKA

#### A. Prokrastinasi Akademik

##### 1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari (2007) prokrastinasi didefinisikan sebagai perilaku penundaan yang sia-sia terhadap tugas yang melebihi batas waktu. Perilaku spesifik, yang meliputi unsur penundaan baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas, menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas, hal ini berdampak pada keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya. Prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu trait yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Sedangkan menurut Solomon dan Rothblum (1984) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan. Perilaku prokrastinasi dapat terjadi di seluruh aspek kehidupan, termasuk dalam bidang akademik. Solomon &

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Rothblum (1984) mengemukakan bahwa suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi, apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang-ulang secara sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman, secara subyektif dirasakan oleh seseorang (prokrastinator).

Ferri (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.

Prokrastinasi akademik dapat dilakukan pada semua jenis area atau pekerjaan (Burka & Yuen, 2008). Prokrastinasi pada area atau bidang akademik yang pada umumnya biasa dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa disebut prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dan non akademik sering menjadi istilah yang digunakan oleh para ahli untuk menjadi jenis-jenis tugas yang cenderung sering ditunda oleh prokrastinasi.

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli mengenai prokrastinasi akademik dapat disimpulkan, prokrastinasi akademik adalah perilaku yang dengan sengaja menunda atau mengulur waktu yang dilakukan oleh mahasiswa pada jenis-jenis tugas akademik demi melakukan suatu aktifitas disenangi dan tidak penting untuk menghindari berbagai dampak negatif dalam pengerjaan tugas akademik

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## 2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari (1995) mengatakan perilaku prokrastinasi akademik dapat diamati dari ciri-cirinya sebagai berikut:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang prokrastinator tahu bahwa tugas yang dihadapi sangat penting untuk diselesaikan akan tetapi mereka lebih menunda untuk memulai mengerjakan hingga dalam menyelesaikannya.
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang prokrastinasi akan membutuhkan waktu yang lebih lama dari pada orang yang tidak melakukan prokrastinasi karena prokrastinator memerlukan waktu lebih untuk mengumpulkan niat dan mempersiapkan diri yang kuat dalam memulai mengerjakan tugas. Sehingga tak jarang dari mereka menyelesaikan tugas dengan tidak maksimal bahkan tidak dapat menyelesaikan tugas yang diberikan.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seseorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang telah ditentukan.
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan. Prokrastinator akan lebih tertarik dengan melakukan sesuatu yang dia sukai dan menyenangkan menurut mereka, mereka memiliki rencana untuk mengerjakan tugas yang diberikan akan tetapi orang yang prokrastinator akan memilih untuk melakukan kegiatan

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang menyenangkan bagi mereka seperti halnya menonton tv, jalan-jalan dengan teman, main gadget dan lain sebagainya.

Dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktifitas lain yang lebih dikategorikan dari pada melakukan tugas yang terus dikerjakan.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Ghufron (2012) menyatakan seseorang melakukan prokrastinasi akademik dipengaruhi dua faktor, yakni:

#### a. Faktor internal

Yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu, faktor ini yang mempengaruhi individu untuk melakukan prokrastinasi, faktor-faktor itu meliputi: kondisi fisik individu, kondisi fisik atau kondisi kesehatan, kondisi psikologis (*trait* kepribadian yang dimiliki individu turut mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi), misalnya hubungan kemampuan sosial, tingkat kecemasan, tingkat efikasi diri, kontrol diri yang rendah, Millgram (dalam Ghufron,2012).

#### b. Faktor Eksternal

Faktor eksternal salah satu yang ikut menyebabkan kecenderungan munculnya prokrastinasi akademik dalam diri seseorang, antara lain faktor lingkungan keluarga yang meliputi pola asuh dan kondisi



lingkungan dukungan sosial orang tua, dukungan sosial teman sebaya, masyarakat dan sekolah.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi ada dua kategori, yaitu internal dan eksternal. Faktor internal yaitu kondisi fisik individu, kondisi fisik atau kondisi kesehatan, kondisi psikologis. Faktor eksternal berasal dari luar diri individu berupa dukungan dari orang tua, dukungan dari teman sebaya, dan juga kondisi lingkungan.

## B. Efikasi Diri

### 1. Pengertian Efikasi diri

Seorang individu bertingkah laku dalam suatu kondisi dan situasi tertentu pada umumnya dipengaruhi oleh faktor kognitif dan lingkungan, faktor kognitif berhubungan dengan keyakinan individu bahwa dirinya mampu atau tidak mampu melakukan suatu tindakan sesuai dengan hasil yang diharapkan. Efikasi diri mengacu pada pengetahuan seseorang tentang kemampuan sendiri untuk menyelesaikan tugas tertentu tanpa perlu membandingkan dengan kemampuan orang lain (Woolfolk, 2009).

Efikasi diri adalah penilaian diri, apakah dapat dilakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, mampu atau tidak mampu mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan. Efikasi diri berbeda dengan aspirasi (cita-cita), karena cita-cita menggambarkan sesuatu tentang ideal yang seharusnya dapat dicapai, sedangkan efikasi menggambarkan penilaian kemampuan diri (Arwisol, 2004).

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Pervia (dalam Smet, 1994) mengatakan bahwa efikasi diri mengacu pada kemampuan yang dirasakan untuk membentuk perilaku relevan pada tugas atau situasi khusus. Bandura (1997) menjelaskan bahwa efikasi diri berkaitan dengan keyakinan seseorang bahwa ia dapat mempergunakan control pribadi pada motivasi, perilaku dan lingkungan sosialnya.

Menurut Bandura (1997) efikasi diri adalah keyakinan seseorang individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu. Efikasi diri yakni keyakinan bahwa seseorang mampu menguasai situasi dan mendapatkan hasil positif. Selanjutnya Bandura mengatakan bahwa efikasi diri berpengaruh besar terhadap perilaku.

Bandura (1997) menyatakan bahwa efikasi diri adalah salah satu kemampuan dari pengetahuan tentang diri (*self knowledge*) yang paling berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Bandura juga menegaskan bahwa semua proses perubahan psikologis dipengaruhi oleh efikasi diri. Efikasi diri merupakan salah satu potensi yang ada pada faktor kognisi manusia yang merupakan bagian dari penentu tindakan manusia selain lingkungan dan dorongan internal. Efikasi diri merupakan aspek yang paling penting dari persepsi yang paling penting dari persepsi yang merupakan bagian fungsi kognisi (Bandura, 1997).

Dari berbagai teori mengenai efikasi diri yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa efikasi diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuan dirinya mampu atau tidak mampu dalam menyelesaikan suatu

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

masalah untuk mencapai hasil utama tanpa perlu membandingkan dengan orang lain.

## 2. Aspek-aspek Efikasi Diri

Bandura (1997) membedakan efikasi diri ke dalam beberapa dimensi yaitu:

- a. *Level*, yakni pandangan individu mengenai kemampuannya yang dapat dilihat atau diukur dari tingkat kesulitan tugas tertentu yang dihadapi. Tingkatan kesulitan dari sebuah tugas, apakah sulit atau mudah akan menentukan efikasi diri.
- b. *Generality*, dimensi ini mengacu pada variasi situasi di mana penilaian tentang efikasi diri dapat diterapkan. Dengan semakin banyak efikasi diri yang dapat diterapkan pada berbagai kondisi, maka semakin tinggi efikasi diri seseorang.
- c. *Strength*, dimensi ini berkaitan dengan keyakinan individu yaitu kuat atau lemahnya suatu keyakinan. Individu yang memiliki kemantapan keyakinan akan mampu bertahan menghadapi hambatan, rintangan yang banyak dengan usaha.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa dimensi efikasi diri meliputi tingkat kemantapan individu terhadap keyakinan tentang kemampuannya, dan variasi situasi di mana penilaian efikasi diri diterapkan.

## 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Efikasi Diri

Menurut Bandura (dalam Woolfolk 2009) terdapat empat faktor-faktor yang mempengaruhi efikasi diri, yaitu:

## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- a. *Mastery experience*, yaitu pengalaman langsung. Merupakan sumber informasi yang paling kuat karena informasi- informasi yang dimiliki oleh individu berdasarkan pengalaman yang pernah dialami. Misalnya, pengalaman kesuksesan dapat menaikkan efikasi diri sementara kegagalan akan menurunkan efikasi diri
- b. Tingkat *arousal* merupakan salah satu yang mempengaruhi efikasi diri tergantung bagaimana *arousal* itu di interpretasikan. Misalnya, pada saat menghadapi tugas tertentu, apakah merasa cemas dan khawatir (dapat menurunkan efikasi diri) atau bersemangat dan “*psyched*” (menaikkan efikasi).
- c. *Vicarious experience* (pengalaman orang lain), pencapaian yang di modelkan orang lain. Pengalaman keberhasilan orang lain yang memiliki kemiripan dengan pengalaman individu dalam mengerjakan suatu tugas biasanya akan meningkatkan efikasi diri seseorang dalam mengerjakan tugas yang sama.
- d. Persuasi sosial, dapat berupa *pep talk* atau umpan balik spesifik atas kinerja. Informasi tentang kemampuan yang disampaikan secara verbal oleh seseorang yang berpengaruh digunakan untuk meyakinkan seseorang bahwa dirinya cukup mampu melakukan suatu tugas.

### C. Dukungan Sosial Teman Sebaya

#### 1. Pengertian

Manusia sebagai makhluk sosial tidak akan dapat hidup sendiri tanpa bantuan orang lain. Kebutuhan fisik, sosial dan psikis yang berupa pergaulan,



#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

rasa ingin tahu, rasa aman, tidak mungkin terpenuhi tanpa bantuan orang lain. Dukungan sosial yang diterima individu banyak diperoleh oleh lingkungan sekitarnya. Namun perlu diketahui beberapa banyak sumber dukungan sosial ini efikasi bagi individu yang memerlukan.

#### a. Pengertian Dukungan Sosial

Ada beberapa pengertian dari dukungan sosial yang dikemukakan para ahli. Menurut Cobb (dalam Smet, 1994) dukungan sosial menekankan orientasi subjektif yang memperlihatkan bahwa dukungan sosial itu terdiri atas informasi yang menuntun orang meyakini bahwa ia diurus dan disayangi. Sementara Sarafino (1994) menerangkan bahwa dukungan sosial mengacu pada kesenangan yang dirasakan, penghargaan akan kepedulian, atau membantu orang menerima dari orang-orang atau kelompok-kelompok lain.

Menurut Grottlieb (dalam Smet, 1994) dukungan sosial terdiri dari informasi atau nasehat verbal dan non verbal, bantuan nyata atau tindakan yang diberikan oleh keakraban sosial atau didapat karena kehadiran mereka dan mempunyai manfaat emosional dan efek perilaku bagi pihak penerimanya. Dalam hal ini orang yang merasa memperoleh dukungan secara emosional merasa lega karena diperhatikan, mendapat saran dan kesan yang menyenangkan pada dirinya. Baron dan Byrne (2003) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga.

#### b. Pengertian Teman Sebaya

Morrish (dalam Ahmadi 1991), berpendapat bahwa kelompok teman sebaya adalah kelompok yang terdiri atas persamaan usia dan status sosial.

Yang merupakan teman sebaya (*peers*) adalah anak-anak atau remaja dengan tingkat usia atau tingkat kedewasaan yang sama. Santrock (2003) mendefinisikan teman sebaya sebagai sekumpulan individu dengan usia atau tingkat kedewasaan yang sama

Dari beberapa pendapat para ahli diatas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman sebaya adalah bantuan nasehat, penghargaan, saran-saran maupun bantuan langsung yang diberikan oleh teman yang memiliki usia atau tingkat kematangan yang kurang lebih sama yang mempunyai manfaat emosional dan efek perilaku bagi pihak penerimanya.

## 2. Jenis- jenis Dukungan Sosial Teman Sebaya

Jenis-jenis dukungan sosial teman sebaya dalam penelitian ini mengacu pada jenis-jenis dukungan sosial Sarafino (1994) menjelaskan bahwa ada empat jenis dukungan sosial, yaitu:

- a. Dukungan emosional, merupakan ekspresi dari kepercayaan, perhatian dan perasaan. Dukungan emosional ini seperti empati, kepedulian, dan juga perhatian kepada orang yang bersangkutan, kesedian untuk mendengarkan keluhan seseorang akan memberikan dampak positif sebagai sarana pelepasan emosi, mengurangi kecemasan, membuat seseorang merasa lebih diperhatikan, dicintai dan disayangi ketika menghadapi berbagai tekanan dalam hidup mereka.
- b. Dukungan penghargaan, dukungan penghargaan terjadi lewat ungkapan penghargaan yang positif untuk individu. Hal seperti ini dapat menambah penghargaan diri dan membantu individu merasa dirinya berharga, mampu dan dihargai.

### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- c. Dukungan instrumental, yaitu bantuan langsung yang dapat berupa jasa, waktu maupun uang, hal ini dapat membantu individu dalam melaksanakan aktifitasnya.
- d. Dukungan informasional, dukungan informasi ini lebih kepada pemberian nasihat, petunjuk-petunjuk atau informasi dan saran. Dukungan informatif dapat membantu individu dalam mengatasi masalah maupun pengambilan keputusan dengan cara memperluas wawasan dan pemahaman individu terhadap masalah yang dihadapi.

### 3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Faktor yang mempengaruhi dukungan sosial menurut Cohen dan Syme (dalam Andarini & Fatma, 2013) 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 tergantung pada kapasitas.

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah pemberian dukungan, jenis dukungan, penerimaan dukungan, permasalahan yang dihadapi, dan waktu pemberian dukungan.

#### D. Kerangka Pemikiran

Teori utama yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori efikasi diri yang dikemukakan oleh Bandura (1997), teori dukungan sosial teman sebaya yang mengacu pada empat aspek dukungan sosial oleh Sarafino (1994), sedangkan teori prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Ferrari (1995).

Mahasiswa sebagai subjek yang menuntut ilmu di perguruan tinggi pasti memiliki keinginan untuk sukses dengan mencapai prestasi belajar yang maksimal. Prestasi belajar yang maksimal bisa diraih oleh setiap mahasiswa jika mereka bisa belajar secara wajar, terhindar dari berbagai ancaman, hambatan dan gangguan. Perilaku yang sering dilakukan mahasiswa adalah menunda tugas individu, membuat makalah serta tugas akhir semester. Kesulitan dirasakan mahasiswa berasal dari dalam diri mereka yang merasa kurang yakin dapat menyelesaikan tugas yang begitu banyak yang mempunyai tingkat kesulitan yang berbeda-beda yang harus diselesaikan tepat waktu.

Terdapat hambatan yang sering dialami oleh mahasiswa yaitu perilaku prokrastinasi akademik. Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai pekerjaan, ketika menghadapi suatu



#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

pekerjaan dan tugas tersebut seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak. Setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas disebut prokrastinasi (Ghufron, 2012).

Dua faktor yang menjadi seseorang yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi akademik, yaitu diantara faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti keadaan psikologis individu seperti kontrol diri yang rendah, keyakinan individu terhadap sesuatu yang irasional. Faktor yang kedua yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu itu yang meliputi keadaan lingkungan, pola asuh orang tua, dukungan sosial (Ghufron, 2012).

Berkenaan dengan hal tersebut, berdasarkan hasil penelitian Solomon & Rothblum (1984) bentuk prokrastinasi akademik yang sering muncul pada mahasiswa adalah menulis makalah atau tugas menulis lainnya yaitu sekita 46% selanjutnya adalah tugas membaca sebesar 30%, belajar untuk ujian semester 28%, tugas-tugas akademik lainnya sebesar 23% dan tugas-tugas administratif sebesar 11%. Dalam pengerjaan tugas individu membuat makalah, membuat resume, tugas akhir semester. Tugas-tugas tersebut termasuk kedalam bentuk prokrastinasi yang sering dilakukan mahasiswa.

Beberapa faktor yang menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik, salah satunya adalah yang berasal dari dalam diri mahasiswa adalah efikasi diri. Efikasi diri adalah keyakinan seseorang individu mengenai kemampuannya dalam mengorganisasi dan menyelesaikan suatu tugas yang diperlukan untuk mencapai hasil tertentu (Bandura 1997). Oleh sebab itu individu yang memiliki efikasi yang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tinggi akan merasa dirinya mampu untuk menyelesaikan tugas walaupun tugas yang diberikan banyak.

Meningkatkan efikasi diri merupakan salah satu yang dapat dilakukan mahasiswa dalam upaya mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Tingginya efikasi diri akan menurunkan rasa takut pada kegagalan, meningkatkan rasa penyelesaian masalah dan meningkatkan kemampuan berfikir. Hal tersebut didukung pula pendapat yang dikemukakan Bandura (1997) bahwa efikasi diri tinggi akan mencapai suatu kinerja yang lebih baik karena individu tersebut memiliki motivasi yang kuat, tujuan yang jelas, emosi yang stabil dan kemampuannya untuk memberikan kinerja atas aktifitas atau perilaku dengan dengan sukses. Hal ini telah ditunjukkan dari penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fitriana, N (2012) bahwa efikasi diri dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan, ini berarti semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik begitupun sebaliknya.

Hasil penelitian yang di uraikan di atas sesuai dengan pandangan Bandura (dalam Woolfolk, 2009 ) menjelaskan bahwa bahwa efikasi diri merupakan prediktor yang kuat untuk seseorang berperilaku, efikasi diri yakni keyakinan bahwa seseorang mampu menguasai situasi dan mendapatkan hasil positif. Salah satu faktor yang menyebabkan efikasi diri adalah penilaian diri, apakah dapat dilakukan tindakan yang baik atau buruk, tepat atau salah, mampu atau tidak mampu mengerjakan sesuai dengan yang dipersyaratkan (Bandura, 1997).

Keyakinan kuat yang dimiliki oleh mahasiswa akan membuat mahasiswa lebih termotivasi dan percaya diri dalam mengerjakan tanggung jawab yaitu

#### Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



## Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarangi mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarangi mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

Burka & Yuen (dalam Pradinata, 2016) menyatakan Faktor eksternal yang dapat mempengaruhi terjadinya prokrastinasi yaitu kondisi lingkungan berupa dukungan atau tekanan yang diperoleh dari hubungan dengan orang lain, atau tempat tinggal individu tersebut, dan salah satu faktor eksternal penting yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi ialah dukungan sosial. Bersamaan dengan hal itu Stell (2011) juga menyarankan adanya penerimaan dukungan sosial seperti pada anak remaja yang dapat diperoleh melalui *peer groups* untuk menghindari terjadinya prokrastinasi.

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 kemandirian yang baik serta sikap yang dapat menerima kenyataan, dapat mengembangkan kesadaran diri, berfikir positif memiliki kemandirian dan mempunyai kemampuan untuk memilki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkan (Lestariningsih dalam Andarini, 2013). Hal ini telah di tunjukkan dari penelitian sebelumnya Hasil penelitian Pradinata S, (2016) yang menyatakan dukungan sosial teman sebaya memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan prokrastinasi akademik.

Mengenai hal itu, Baron dan Byrne (2003) menyatakan bahwa dukungan sosial adalah kenyamanan secara fisik dan psikologis yang diberikan oleh teman atau anggota keluarga. Dukungan sosial juga dapat dilihat dari banyaknya kontak





Hak Cipta Diindungi Undang-Undang

1. Diarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:  
 a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.  
 b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Diarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

sosial yang terjadi atau yang dilakukan individu dalam menjalin hubungan dan sumber-sumber yang ada dilingkungan. Kurangnya Dukungan sosial seperti teman, orang tua, dan orang-orang terdekat menjadi faktor yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi akademik. Teman sebaya merupakan sumber penting dukungan sosial yang berpengaruh terhadap rasa percaya diri.

Salah satu fungsi utama dari kelompok teman sebaya adalah untuk menyediakan berbagai informasi mengenai dunia diluar keluarga, dari kelompok teman sebaya, remaja menerima umpan balik mengenai kemampuan mereka (Santrock, 2003). Hubungan pribadi yang berkualitas memberikan kepercayaan, dan perhatian dapat meningkatkan rasa kepemilikan, harga diri dan penerimaan diri serta dapat memberikan dampak positif. Dukungan sosial memberikan perasaan berguna pada diri individu, karena individu merasa dirinya dicintai dan diterima. Dukungan berupa masukan, saran, petunjuk, maupun bantuan yang diberikan oleh keluarga, teman, sahabat, dan lingkungan sekitar diharapkan membantu mahasiswa sehingga mahasiswa dapat menghindari perilaku prokrastinasi dalam mengerjakan tugas akademik.

### E. Hipotesis

Berdasarkan tinjauan pustaka dan kerangka berfikir yang telah diuraikan, maka hipotesis yang diajukan adalah

1. Ada hubungan antara efikasi diri dan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Ada hubungan negatif antara efikasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa .

Ada hubungan negatif antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

### © Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

#### Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
  - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
  - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.