

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Prokrastinasi Akademik

##### 1. Pengertian Prokrastinasi Akademik .

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin procrastination dengan awalan “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “crastinus” yang berarti keputusan hari esok, atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Menurut Glenn prokrastinasi berhubungan dengan berbagai sindrom-sindrom psikiatri, seorang prokrastinator biasanya juga mempunyai tidur yang tidak sehat, mempunyai depresi yang kronis, menjadi penyebab stress, dan berbagai penyebab penyimpangan psikologis lainnya, selain itu prokrastinasi menurut Lopez , juga mempunyai pengaruh yang paradoksial terhadap bimbingan dan konseling.<sup>1</sup>

Menurut Watson , anteseden prokrastinasi berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol, mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan<sup>2</sup>. Menurut Silver Seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

Ferrari dan kawan-kawan , menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu: (1) prokrastinasi hanya

---

<sup>1</sup>M. Nur Ghufro.2003. ”*Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik*”. Tesis, Jogjakarta: Universitas Gadjah Mada

sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan, (2) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada trait, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional, (3) 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.<sup>3</sup>

Pada akhirnya dalam kajian ini, pengertian prokrastinasi dibatasi sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas, dengan jenis disfungsi *procrastination*, yaitu penundaan yang dilakukan pada tugas yang penting, penundaan tersebut tidak bertujuan, dan bisa menimbulkan akibat yang negatif baik yang kategori *decisional procrastination* atau *avoidance procrastination*. De Simone mengatakan bahwa istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination* dengan awalan "pro" yang berarti "mendorong maju atau bergerak maju" dan akhiran "crastinus" yang berarti "keputusan hari esok" atau jika digabungkan menjadi "menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya".<sup>4</sup>

---

<sup>3</sup> Ferrari Dkk, "A Brief History Of Procrastination" (Journal Of Psychology;1995) Diakses Pada 18 November 2013

Prokrastinasi yang terjadi pada area akademik disebut sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik banyak dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa. Mengerjakan tugas sekolah merupakan salah satu area akademik yang penting karena menjadi salah satu upaya tercapainya pemenuhan nilai akademik bagi siswa. Namun, hal ini tetap saja ditunda oleh kebanyakan siswa.

Prokrastinasi akademik menurut Senecal, dkk dapat diartikan sebagai suatu usaha untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik tetapi dalam kurun waktu yang tidak sesuai dengan harapan.<sup>5</sup> Sementara Lay & Schouwenburg mengartikan prokrastinasi akademik sebagai penundaan aktivitas yang sebenarnya tidak perlu, proses penyelesaian tugas dilakukan ketika ada ultimatum untuk menyelesaikan dan adanya perasaan tidak nyaman.<sup>6</sup>

Kalangan ilmuwan menggunakan istilah prokrastinasi untuk menunjukkan pada suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan, pertama kali digunakan oleh Brown dan mengatakan bahwa prokrastinasi lebih dari sekedar kecenderungan, melainkan suatu respon mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai, atau karena tidak memadainya penguatan atau keyakinan tidak rasional yang menghambat kinerja, sehingga pelakunya merasakan suatu perasaan tidak nyaman.<sup>7</sup>

Solomon dan Rothblum mengusulkan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai

---

<sup>5</sup> Christophera. Wolters, "Understanding procrastination from a self-Regulated learning perspective" (Journal Of Journal of Educational Psychology)

<sup>6</sup> *Opcit*, 31

<sup>7</sup> M. Nur Ghufron. 2003. "Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik". Tesis, Jogjakarta: Universitas Gadjah Mada

tepat waktu, dan sering terlambat. Solomon dan Rothblum juga menjelaskan bahwa terdapat enam area akademik, yaitu tugas membuat laporan/paper, tugas belajar dalam menghadapi ujian, tugas membaca mingguan. Selanjutnya, adalah tugas administratif (mengambil kartu studi, mengembalikan buku perpustakaan, dan membaca pengumuman), tugas kehadiran (membuat janji dan bertemu dosen untuk tutorial) dan tugas akademik secara umum.<sup>8</sup>

Steel mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Steel juga pernah mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan sukarela yang dilakukan oleh individu terhadap tugas/pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan.<sup>9</sup>

Menurut Glenn prokrastinasi berhubungan dengan berbagai sindrom-sindrom psikiatri, seorang prokrastinator biasanya juga mempunyai tidur yang tidak sehat, menjadi penyebab stres, dan berbagai penyimpangan psikologis lainnya. Watson (dalam Ghufron) berpendapat bahwa anteseden prokrastinasi berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol, mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan.

Ferrari, dkk menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu:

---

<sup>8</sup> Solomon Dkk, "Academic Procrastination" (Journal Of Counseling Psychology, Vol ;31 1984) Diakses Pada 6 Desember 2013

<sup>9</sup> Piers Steel, "The Nature Of Procrastination : Meta-Analytic And Theoretical Of Queentestional Self-Regulatory Failure" (Journal Of Psuchological Bulletin) Diakses Pada 3 Desember 2013

- a. Prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan.
- b. Prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu, yang mengarah kepada trait, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional.
- c. 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.

10

Dari berbagai definisi prokrastinasi yang telah disebutkan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan tetapi tidak mendukung yang pada akhirnya dapat mengakibatkan kelambanan dalam mengerjakan tugas.

---

<sup>10</sup> Ghufroon Dkk, "Teori-Teori Psikolog; Jogjakaratai", Hlm 157

## 2. Penyebab Prokrastinasi

Menurut Solomon dkk, prokrastinasi memiliki etiologi yang dijelaskan dalam tiga faktor, yaitu:

- a. Takut gagal (*fear of failure*). Takut gagal atau motif menolak kegagalan adalah suatu kecenderungan mengalami rasa bersalah apabila tidak dapat mencapai tujuan atau gagal.
- b. Tidak menyukai tugas (*aversive of the task*). Berhubungan dengan perasaan negatif terhadap tugas atau pekerjaan yang dihadapi. Perasaan dibebani tugas yang terlalu berlebihan, ketidakpuasan, dan tidak senang menjalankan tugas yang diberikan.
- c. Faktor lain. Beberapa faktor lainnya disini antara lain: sifat ketergantungan pada orang lain yang kuat dan banyak membutuhkan bantuan, pengambilan resiko yang berlebihan, sikap yang kurang tegas, sikap memberontak, dan kesukaran membuat keputusan. Jika dicermati lebih dalam, maka faktor-faktor ini juga meliputi faktor-faktor yang dituliskan sebelumnya (takut gagal dan tidak menyukai tugas)<sup>11</sup>

Jadi, dapat disimpulkan bahwa penyebab prokrastinasi itu ada tiga faktor yaitu takut gagal, tidak menyukai tugas, dan faktor-faktor lain seperti sifat ketergantungan pada orang lain yang kuat dan banyak membutuhkan bantuan, pengambilan resiko yang berlebihan, sikap yang kurang tegas, sikap memberontak, dan kesukaran membuat keputusan.

---

<sup>11</sup> Solomon Dkk, "Academic Procrastination" (Jounal Of Counseling Psychologi, Vol ;31 1984) Diakses Pada 5 Desember 2013

### **3. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik dalam Mengerjakan Tugas sekolah**

Aspek-aspek prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas sekolah yang didasarkan pada pendapat Milgram yang menyatakan bahwa dalam prokrastinasi meliputi empat aspek, antara lain:

- a. Melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan tugas sekolah. Mahasiswa prokrastinator cenderung tidak segera memulai untuk mengerjakan tugas sekolah hingga selesai.
- b. Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas sekolah. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan untuk menunda akan lebih lambat dalam menyelesaikan tugas sekolah yang menyebabkan mahasiswa yang bersangkutan menjadi tergesa-gesa sehingga hasilnya tidak maksimal.
- c. Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh pelaku prokrastinasi sebagai tugas yang penting untuk dikerjakan, yaitu tugas sekolah. Mahasiswa mengetahui bahwa tugas sekolah merupakan tugas yang penting, tetapi cenderung tidak segera diselesaikan dan bahkan mengerjakan tugas lain yang tidak penting.
- d. Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, bersalah, marah dan panik.<sup>12</sup>

Aspek-aspek prokrastinasi akademik dalam mengerjakan tugas sekolah didasarkan pada pendapat Schouwenburg mengatakan bahwa sebagai suatu

---

<sup>12</sup> Norman A. Milgran, "The Procrastination Of Everyday Life", (Journal Of Journal Of Research In Personality 22, 197-212 :1988) Diakses Pada 11 November 2013

perilaku penundaan, prokrastinasi dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas sekolah yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas skripsi yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas sekolah. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-

rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas sekolah. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.<sup>13</sup>

Jadi, dapat diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek dari prokrastinasi adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas sekolah yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas sekolah, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas sekolah.

#### **4. Jenis-Jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik**

Solomon & Rothblum, mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik biasa terjadi pada enam area, yaitu:

---

<sup>13</sup> Ferrari Dkk, "A Brief History Of Procrastination" (Journal Of Psychology;1995) Diakses Pada 5 Desember 2013

- a. Tugas menulis (mengarang), meliputi penundaan pelaksanaan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya mengerjakan revisi.
- b. Tugas belajar, mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, khususnya dalam pengerjaan tugas sekolah.
- c. Tugas membaca, meliputi penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan bahan-bahan yang diperlukan dalam pengerjaan tugas sekolah.
- d. Tugas/kinerja administratif, seperti mengembalikan buku perpustakaan, melengkapi syarat-syarat yang berkaitan dengan pengerjaan tugas sekolah.
- e. Menghadiri pertemuan akademik, meliputi penundaan maupun keterlambatan dalam menemui dosen untuk bimbingan tugas sekolah.
- f. Kinerja akademik secara keseluruhan, meliputi penundaan mengerjakan tugas-tugas akademik yang berkaitan dengan tugas sekolah secara keseluruhan.<sup>14</sup>

Jadi, dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik dapat terjadi pada enam area yaitu tugas menulis, belajar, membaca, kinerja administratif, menghadiri pertemuan akademik, dan kinerja akademik secara keseluruhan

## **5. Jenis-Jenis Prokrastinasi**

Ferrari, dkk., membagi prokrastinasi menjadi dua, yaitu:

### *a. Functional Procrastination*

Yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat.

### *b. Disfunctional Procrastination*

---

<sup>14</sup> Laura J Solomon Dkk, "Academic Procrastination : Frequency Iand Cognitive-Behavioral Correlate", (Journal Of Counseling Psychology; 1984, Vol: 31) Diakses Pada 12 September 2013

Yaitu penundaan yang tidak bertujuan sehingga mengakibatkan jelek dan menimbulkan masalah. Ada dua bentuk prokrastinasi yang disfungsi berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan, yaitu *desicional procrastination* dan *avoidance procrastination*.

*Desicional procrastination* adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan suatu anteseden kognitif dalam menunda untuk memulai melakukan suatu kerja pada kondisi yang dipersepsikan penuh stres. Prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk  *coping* yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam pembuatan keputusan pada situasi-situasi yang dipersepsikan penuh stres. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya seorang menunda untuk memutuskan masalah. *Desicional procrastination* ini berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat inteligensi seseorang.

Sementara itu, pada *avoidance procrastination* adalah suatu penundaan dalam perilaku tampak. Penundaan ini dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan mendatang.<sup>15</sup>

Jadi, disimpulkan bahwa jenis prokrastinasi ada dua yaitu: 1). *Functional Procrastination* yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat. 2). *Disfunctional*

---

<sup>15</sup> Ferrari Dkk, "A Brief History Of Procrastination" (Journal Of Psychology;1995) Diakses Pada 11 November 2013

*Procrastination* yaitu penundaan yang tidak bertujuan sehingga mengakibatkan jelek dan menimbulkan masalah.

## 6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi 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 dari individu, yaitu:

- 1) Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya: *fatigue* (kelelahan). Seseorang yang mengalami kelelahan akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irrasional yang dimiliki seseorang (dalam Ghufron).

- 2) Kondisi psikologis individu

Menurut Miligram, dkk. (dalam Ghufron,). Trait kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial (dalam Ghufron).

Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif, di mana semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik.

2. Faktor Eksternal yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan kondusif, yaitu lingkungan yang *lenient*.

1) Gaya pengasuhan orang tua. Hasil penelitian Ferrari & Ollivete (dalam Ferrari, dkk), menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subyek penelitian anak wanita, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak wanita yang bukan prokrastinator.

2) Kondisi lingkungan yang *lenient*, prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan (dalam Ghufron).<sup>16</sup>

Berdasarkan keterangan di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu faktor yang ada dalam diri individu meliputi kondisi fisik dan psikis, dan faktor eksternal berupa faktor dari luar individu yang meliputi gaya pengasuhan orangtua dan kondisi lingkungan.

---

<sup>16</sup> Ghufron Dkk, "Teori-Teori Psikolog; Jogjakarta", Hlm 148

## **B. Dukungan Sosial**

### **1. Pengertian Dukungan Sosial**

Zimet, Dahlem, Zimet & Farley memaparkan bahwa dukungan sosial adalah persepsi individu akan ketersediaan sumber dukungan yang dapat berperan sebagai penahan gejala dan peristiwa stress. Menurut Zimet dan kolega, dukungan sosial yang dipersepsikan dapat diperoleh dari orang lain yang signifikan atau orang terdekat yang memiliki kontak dengan keseharian individu, keluarga, dan teman.<sup>17</sup>

Smet memaparkan, dukungan sosial merupakan informasi verbal atau non verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang-orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan sosialnya atau yang berupa kehadiran dalam hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya.

Cobb menambahkan, dukungan sosial telah didefinisikan sebagai informasi yang mengarahkan orang untuk percaya bahwa ia diperhatikan, dicintai, dihargai dan dihormati, dan menjadi penting dalam sebuah jaringan berkomunikasi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah bantuan yang diberikan oleh orang lain baik bantuan dalam bentuk nyata atau perilaku yang dapat membuat orang yang bersangkutan merasa nyaman, dihargai, dan dicintai.

Plumb menambahkan, penelitian mengenai penggunaan dukungan sosial pada keluarga yang memiliki anak autistik telah difokuskan kepada orang tua khususnya ibu. Kurangnya dukungan perhatian kepada ibu dapat berasal dari ayah, saudara kandung, atau keluarga lainnya. Menurut Gray dan Holden, ibu

---

<sup>17</sup> Ike E.Onyishi , “Personality And Social Support As Predictors Of Life Satisfaction Of Nigerian Prisons Officers” (Journal Of Benue State University)

yang menerima dukungan sosial baik formal maupun informal, dilaporkan mengalami tingkat depresi, marah, dan kecemasan yang lebih rendah.<sup>18</sup>

Beberapa literatur membedakan jenis-jenis dukungan sosial, yaitu dukungan sosial formal dan informal. Schopler dan Mesibov mendefinisikan dukungan sosial formal sebagai bantuan yang bersifat sosial, psikologis, finansial dan disediakan baik secara gratis atau imbalan untuk biaya lembaga. Sementara dukungan sosial informal serupakan jaringan yang dapat mencakup keluarga dekat maupun saudara, teman, tetangga, dan orang lain yang membentuk kelompok atau grup dengan keluhan yang sama. Herman dan Thompson menemukan bahwa orang tua melaporkan bahwa dukungan informal-lah yang lebih banyak memberi dukungan pada saat dukungan formal seperti perkumpulan orang tua, kelompok sosial, dan *day care* tidak tersedia.<sup>19</sup>

Rook mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal. Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah. Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi

---

<sup>18</sup> Jennifer C. Plumb, "The Impact Of Social Support And Family Resilience On Parental Stress In Families With A Child Diagnosed With An Autism Spectrum Disorder" (Journal Of School Of Social )

<sup>19</sup> Jennifer C. Plumb, "The Impact Of Social Support And Family Resilience On Parental Stress In Families With A Child Diagnosed With An Autism Spectrum Disorder", (Journal Of Doctorate In Social Work: 2011) Diakses Pada 13 November 2013

negatif dari stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten.<sup>20</sup>

Sarason mengatakan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita. Sarason berpendapat bahwa dukungan sosial itu selalu mencakup dua hal yaitu:

- a. Jumlah sumber dukungan sosial yang tersedia, merupakan persepsi individu terhadap sejumlah orang yang dapat diandalkan saat individu membutuhkan bantuan (pendekatan berdasarkan kuantitas).
- b. Tingkatan kepuasan akan dukungan sosial yang diterima, berkaitan dengan persepsi individu bahwa kebutuhannya akan terpenuhi (pendekatan berdasarkan kualitas).

Hal di atas penting dipahami oleh individu yang ingin memberikan dukungan sosial karena menyangkut persepsi tentang keberadaan (*availability*) dan ketepatan (*adequacy*) dukungan sosial bagi seseorang. Dukungan sosial bukan sekedar pemberian bantuan, tetapi yang penting adalah bagaimana persepsi si penerima terhadap makna dari bantuan tersebut. Hal itu erat hubungannya dengan ketepatan dukungan sosial yang diberikan, dalam arti bahwa orang yang menerima sangat merasakan manfaat bantuan bagi dirinya karena sesuatu yang aktual dan memberikan kepuasan.

Dukungan sosial (*social support*) didefinisikan oleh Gottlieb (1983) sebagai informasi verbal atau non-verbal, saran, bantuan yang nyata atau tingkah laku yang diberikan oleh orang yang akrab dengan subjek di dalam lingkungan

---

<sup>20</sup> Heater W Dkk, "Social Support And Strain From Partner, Family, And Friends: Costs And Benets For Men And Women In Adulthood", (Journal Of Personal And Relationship: 2000) Diakses Pada 23 Oktober 2013

sosialnya atau yang berupa kehadiran dan hal-hal yang dapat memberikan keuntungan emosional atau berpengaruh pada tingkah laku penerimanya. Dalam hal ini orang yang memperoleh dukungan sosial akan merasa senang dan lega karena diperhatikan oleh orang lain, mendapat saran atau kesan yang menyenangkan pada dirinya.<sup>21</sup>

House berpendapat bahwa dukungan sosial adalah hubungan interpersonal yang melibatkan dua orang atau lebih untuk memenuhi kebutuhan dasar individu dalam mendapatkan rasa aman, hubungan sosial, persetujuan dan kasih sayang.

Dukungan sosial dapat diperoleh dari pasangan (suami-istri), anak-anak, anggota keluarga yang lain, dari teman, profesional, komunitas atau masyarakat, atau dari kelompok dukungan sosial. Menurut Rodin dan Salovey, dukungan sosial terpenting berasal dari keluarga. Orang tua sebagai bagian dalam keluarga merupakan individu dewasa yang paling dekat dengan anak dan salah satu sumber dukungan sosial bagi anak dari keluarga. Santrock menjelaskan bahwa orang tua berperan sebagai tokoh penting dengan siapa anak menjalin hubungan dan merupakan suatu sistem dukungan ketika anak menjajaki suatu dunia sosial yang lebih luas dan lebih kompleks. Dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua memainkan peranan penting terhadap penyesuaian psikologis selama masa transisi yang dihadapi anak dalam bangku sekolah. Peran dan dukungan sosial diawali dari keluarga, cara orang tua membimbing anaknya untuk bergaul, mendidik dan mengajarkan tentang kebudayaan yang harus dimiliki dan diikuti. Peran dan dukungan orang tua mulai dari memberikan perhatian yang lebih dan kesempatan

---

<sup>21</sup> Valentina Hlebec Dkk, "Social Support Network And Received Support At Stressful Events", (Journal Of ; Metodolo?Ki Zvezki, Vol. 6, No. 2, 2009, 155-171) Diakses Pada Desember 2013

kepada anak untuk berkembang sesuai kemampuannya, memberikan nasihat-nasihat, penghargaan terhadap apa yang dilakukan anak, memberikan petunjuk serta bantuan secara langsung dibutuhkan dalam jumlah besar untuk membimbing dan mengarahkan mereka. Selain itu, terdapat juga dukungan sosial dari teman atau sahabat yang merupakan sumber dukungan sosial karena dapat memberikan rasa senang dan dukungan selama mengalami permasalahan. Sedangkan menurut Ahmadi, persahabatan adalah hubungan yang saling mendukung, saling memelihara, pemberian dalam persahabatan dapat berwujud barang atau perhatian tanpa unsur eksploitasi.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah suatu fungsi ikatan sosial yang menunjukkan kualitas hubungan interpersonal antara dua orang atau lebih untuk memenuhi kebutuhan dasar dalam mendapatkan kasih sayang, perhatian, penghargaan, bimbingan, dan bantuan.

## **2. Komponen-Komponen Dukungan Sosial**

Heller, dkk, mengemukakan ada dua komponen dukungan sosial, yaitu:

### **a. Penilaian yang mempertinggi penghargaan**

Komponen penilaian yang mempertinggi penghargaan mengacu pada penilaian seseorang terhadap pandangan orang lain kepada dirinya. Seseorang menilai secara seksama evaluasi seseorang terhadap dirinya dan percaya dirinya berharga bagi orang lain. Tindakan orang lain yang menyokong harga diri seseorang, semangat juang dan kehidupan yang baik.

### **b. Transaksi interpersonal yang berhubungan dengan stres**

Komponen transaksi interpersonal yang berhubungan dengan stres mengacu pada adanya seseorang yang memberikan bantuan ketika ada masalah. Seseorang memberikan bantuan untuk memecahkan masalah dengan menyediakan informasi untuk menjelaskan situasi yang berhubungan dengan stres. Bantuan ini berupa dukungan emosional, kognitif yang distruktur ulang dan bantuan instrumental.<sup>22</sup>

Weiss mengembangkan “*Social Provisions Scale*” untuk mengukur ketersediaan dukungan sosial yang diperoleh dari hubungan individu dengan orang lain. Terdapat dua komponen atau aspek didalamnya, yaitu:

a) Instrumental Support

- 1) *Reliable alliance* (ikatan/hubungan yang dapat diandalkan) meliputi kepastian atau jaminan bahwa anak dapat mengharapkan orangtua untuk membantu dalam semua keadaan.
- 2) *Guidance* (bimbingan) merupakan nasehat dan pemberian informasi oleh orangtua kepada anak.

b) Emotional Support

- 1) *Attachment* (kasih sayang/kelekatan) merupakan perasaan akan kedekatan emosional dan rasa aman.
- 2) *Social Integration* (integrasi sosial) merupakan perasaan menjadi bagian dari keluarga, tempat orangtua berada dan tempat saling berbagi minat dan aktivitas.
- 3) *Reassurance of worth* (penghargaan/pengakuan) meliputi pengakuan akan kompetensi dan kemampuan anak.

---

<sup>22</sup> Irmawati Dwi Fibrianti. 2009. “*Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Mengerjakan Skripsi*”. Fakultas Psikologi Undip

- 4) *Opportunity for nurturance*(kemungkinan dibantu) merupakan perasaan anak akan tanggung jawab orangtua terhadap kesejahteraan anak.<sup>23</sup>

Jadi, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki enam aspek atau enam komponen yaitu kelekatan/kasih sayang, integrasi sosial, hubungan yang dapat diandalkan, penghargaan, bimbingan dan kemungkinan dibantu.

### **3. Jenis-Jenis Dukungan Sosial**

Menurut Sarafino (salam Irmawari) dukungan sosial terdiri dari lima jenis yaitu :

a. Dukungan emosional

Dukungan ini melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain.

b. Dukungan penghargaan

Dukungan ini melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain.

c. Dukungan instrumental

Bentuk dukungan ini melibatkan bantuan langsung, misalnya yang berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu.

d. Dukungan informasi

Dukungan yang bersifat informasi ini dapat berupa saran, pengarahan dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan persoalan.

---

<sup>23</sup> Carolyne Cutrona Dkk, "Perceived Parental Social Support And Academic Achievement", (Journal Of Personality And Social Psychology: 1994) Diakses Pada 5 September 2013

e. Dukungan jaringan

Dukungan jaringan menghasilkan perasaan sebagai anggota dalam suatu kelompok yang saling berbagi minat dan kegiatan sosial.<sup>24</sup>

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan ada lima jenis dukungan sosial, yaitu dukungan emosional, penghargaan, instrumental, informasi dan jaringan.

#### 4. Bentuk dukungan sosial

Dukungan sosial dapat dibedakan menurut bentuk dukungan yang diterima individu. Cutrona & Russell, menjelaskan empat bentuk dukungan sosial yang diterima individu antara lain:<sup>25</sup>

- a. *Dukungan emosional*. Dukungan yang bersifat emosional ini antara lain berupa ungkapan empati, memberikan perhatian, kepedulian, dan ungkapan penghargaan yang positif terhadap individu yang bersangkutan.
- b. *Dukungan instrumental*. Dukungan ini biasanya diberikan dalam bentuk memberikan pelayanan, meminjamkan uang atau barang-barang kepada individu yang memerlukannya.
- c. *Dukungan informasi*. Dukungan ini biasanya diberikan dalam bentuk nasehat, pengarahan, umpan balik atau saran bagaimana melakukan sesuatu agar masalah dapat dihadapi oleh individu yang sedang mengalaminya.

---

<sup>24</sup> Irmawati Dwi Fibrianti. 2009. "Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Mengerjakan Skripsi". Fakultas Psikologi Undip

<sup>25</sup> Maslihah, Sri. 2011 "Study Tentang Hubungan Dukungan Sosial Dengan penyesuaian Diri" Upi Bandung

- d. *Dukungan pertemanan*. Dukungan ini berupa kesediaan orang lain untuk menghabiskan waktu bersama, memberikan perasaan keanggotaan dalam suatu kelompok yang didalamnya memiliki minat dan kepentingan yang sama atau kegiatan sosial yang sama, sehingga secara tidak langsung merasa lebih dekat satu sama lain.<sup>26</sup>

## 5. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Reis mengungkapkan, ada tiga faktor yang mempengaruhi penerimaan dukungan sosial pada individu, yaitu:

- a. Keintiman, dukungan sosial lebih banyak diperoleh dari keintiman daripada aspek-aspek lain dalam interaksi sosial, semakin intim seseorang maka dukungan yang diperoleh semakin besar.
- b. Harga diri, individu dengan harga diri akan memandang bantuan dari orang lain merupakan suatu bentuk penurunan harga diri karena dengan menerima bantuan orang lain diartikan bahwa individu yang bersangkutan tidak mampu lagi dalam berusaha.
- c. Keterampilan sosial, individu dengan pergaulan yang luas akan memiliki keterampilan sosial yang tinggi, sehingga akan memiliki jaringan sosial yang luas pula. Sedangkan individu yang memiliki jaringan sosial yang kurang luas maka akan memiliki keterampilan sosial rendah.<sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> Carolyn Cutrona Dkk, "Perceived Parental Social Support And Academic Achievement", (Journal Of Personality And Social Psychology: 1994) Diakses Pada 5 September 2013

<sup>27</sup> Anthonie Dkk, "Dispositional Factors, Perceived Social Support And Happiness Among Prison Inmates In Nigeria: A New Look", (Journal Of Happiness And Well-Being: 2004) Diakses Pada 5 Januari 2014

### **C. Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik dalam Mengerjakan Tugas Sekolah pada Siswa SMAPGRI Kota Batu.**

Tugas sekolah merupakan tugas yang dibebankan kepada siswa guna menunjang kemampuannya di bidang akademik. Selama mengerjakan tugas sekolah siswa dihadapkan pada masalah-masalah yang dapat menghambat proses penyelesaian tugas sekolah.

Dukungan sosial merupakan cara untuk menunjukkan kasih sayang, kepedulian, dan penghargaan untuk orang lain. Individu yang menerima dukungan sosial akan merasa bahwa ia dicintai, dihargai, berharga, dan merupakan bagian penting dari lingkungan sosialnya.<sup>28</sup> Dukungan sosial diperoleh dari interaksi individu dengan orang lain sosialnya, dan bisa dari siapa saja, keluarga, pasangan suami istri, teman, maupun rekan kerja. Kenyamanan psikis maupun emosional yang diterima individu dari dukungan sosial akan dapat melindungi individu dari konsekuensi stress yang menyimpannya. Sumber dukungan sosial yang terpenting dan paling pertama diterima individu adalah keluarga, sebab keluarga merupakan yang paling dekat dengan diri individu dan memiliki kemungkinan yang besar untuk memberikan dukungan.

Keluarga sebagai komunitas terkecil dalam sebuah negara, dalam hal ini orang tua, memiliki tanggung jawab yang besar dalam pendidikan dan pembentukan kepribadian anak. Dukungan sosial yang diberikan orangtua memainkan peranan penting selama masa-masa transisi yang

---

<sup>28</sup> Jennifer C. Plumb, "The Impact Of Social Support And Family Resilience On Parental Stress In Families With A Child Diagnosed With An Autism Spectrum Disorder" (Journal Of School Of Social )

dihadapi seorang anak. Dukungan sosial orangtua akan dapat melindungi anak dari stress akibat tekanan-tekanan permasalahan yang terjadi, khususnya terhadap stress yang berhubungan dengan tugas sekolah, sebagai tugas akademik yang dihadapi siswa. Individu yang menerima dukungan sosial orangtua lebih mampu menyelesaikan tugas yang sulit, tidak mengalami gangguan kognitif, lebih berkonsentrasi dan tidak menunjukkan kecemasan dalam melaksanakan tugas.

Siswa dengan dukungan sosial yang tinggi akan mempunyai pikiran lebih positif terhadap situasi yang sulit, seperti saat pengerjaan tugas sekolah bila dibandingkan individu yang memiliki dukungan sosial yang rendah. Siswa juga meyakini bahwa orangtua selalu ada untuk membantu, serta dapat mengatasi peristiwa yang berpotensi menimbulkan stress dengan cara yang lebih efektif. Dukungan sosial orangtua mempunyai keterkaitan dengan hubungan yang dekat antara anak dan orang tua, harga diri yang tinggi, kesuksesan akademik, dan perkembangan moral yang baik pada anak.<sup>29</sup>

Prokrastinasi pada umumnya diartikan sebagai penundaan yang tidak berguna dalam penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Salah satu bidang kehidupan yang terkena fenomena prokrastinasi adalah akademik. Prokrastinasi akademik biasa terjadi pada enam area, yaitu menulis, membaca, belajar, tugas administrative, menghindari pertemuan akademik, dan kinerja akademik secara keseluruhan, dan jenis tugas yang paling banyak adalah pada area menulis.

---

<sup>29</sup> Irmawati Dwi Fibrianti. 2009. "*Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Mengerjakan Skripsi*". Fakultas Psikologi Undip

Prokrastinasi identic dengan bentuk kemalasan dalam masyarakat. Banyaknya penelitian yang menemukan bahwa prokrastinasi akademik berperan terhadap pencapaian akademis maka prokrastinasi merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian karena berpengaruh pada siswa itu sendiri berupa hasil yang tidak optimal dan bagi orang lain atau lingkungannya.<sup>30</sup> Siswa yang sedang mengerjakan tugas sekolah dan melakukan prokrastinasi apabila tidak segera diatasi tanpa disadari akan terjebak dalam sebuah siklus prokrastinasi. Siswa akan terus-terusan prokrastinasi, walaupun telah mengetahui bahwa prokrastinasi itu buruk, tidak akan dapat keluar dari permasalahan prokrastinasi yang telah dibuatnya. Hasilnya, siswa tersebut akan semakin lama dalam menyelesaikan tugas sekolahnya, sehingga waktu untuk menyelesaikannyapun akan bertambah lama.

Menerima berbagai jenis dukungan sosial dapat membantu seseorang secara langsung menghilangkan, atau setidaknya mengurangi akibat negatif dari situasi yang menimbulkan stress. Adanya dukungan sosial orang tua dapat menimbulkan rasa aman dalam melakukan partisipasi aktif, eksplorasi, dan eksperimentasi dalam kehidupan yang pada akhirnya akan meningkatkan rasa percaya diri, ketrampilan dan strategi coping. Menurut Sanderson, dukungan sosial yang diperoleh dapat mempengaruhi bentuk *coping stress* yang digunakan oleh individu. Melalui dukungan sosial yang diberikan orangtua, *coping stress* yang maladaptif, seperti prokrastinasi yang dilakukan siswa untuk menyelesaikan

---

<sup>30</sup> Ghufroon Dkk, "Teori-Teori Psikolog; Jogjakarata", Hlm 158

diri dengan fase penyelesaian tugas sekolah yang penuh dengan stressor, dapat dikurangi dan diganti dengan *coping* stress yang lebih efektif.<sup>31</sup>

Berdasarkan uraian di atas, prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas sekolah mempunyai hubungan dengan dukungan sosial orangtua. Berawal dari dukungan sosial orangtua yang dapat mereduksi stress akibat tekanan-tekanan tugas akademik, khususnya saat menyelesaikan tugas sekolah, pada akhirnya dukungan sosial orangtua dapat mengurangi prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas sekolah yang dilakukan siswa sebagai salah satu bentuk *coping* stress yang tidak efektif.

#### **D. Hipotesis**

Hipotesis adalah suatu jawaban yang bersifat sementara terhadap permasalahan penelitian, sampai terbukti melalui data yang terkumpul.<sup>32</sup> Berdasarkan uraian di atas, maka hipotesis penelitian ini adalah : “Ada hubungan negative antara hubungan dukungan sosial orang tua dengan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan tugas sekolah pada siswa SMA PGRI Kota Batu”. Semakin tinggi dukungan sosial orang tua maka semakin rendah tingkat prokrastinasi dan sebaliknya.

---

<sup>31</sup> Ike E. Onyishi, “Personality And Social Support As Predictors Of Life Satisfaction Of Nigerian Prisons Officers” (Journal Of Benue State University)