

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah tersedianya orang-orang yang mana kita dapat mempercayakan atau menyandarkan diri: orang-orang yang membiarkan kita mengetahui bahwa mereka peduli, menghargai, dan mencintai kita serta rela membantu kita untuk memenuhi kebutuhan psikososial dan sumber kebutuhan kita (Levine, Basham & Sarason, 1983, dalam Solomon, 2004: 394).

Smet (1994) 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 negatif dari stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten (dalam Kumalasari & Ahyani, 2012: 25).

Sarason (1990) sebagaimana dikutip dalam Kuntjoro, mengatakan bahwa dukungan sosial adalah keberadaan, kesediaan, kepedulian dari orang-orang yang dapat diandalkan, menghargai dan menyayangi kita (dalam Kurniawati, 2012: 18-19). 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 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 (dalam Kumalasari, 2010: 12).

Albrecht dan Adelman (1987), mendefinisikan dukungan sosial sebagai komunikasi verbal dan non-verbal antara penerima dan penyedia untuk mengurangi ketidakpastian tentang situasi, diri, orang lain, atau hubungan, dan berfungsi untuk mempertinggi suatu persepsi pada kontrol diri seseorang dalam satu-satunya pengalaman hidup. Berdasarkan definisi di atas, ciri-ciri dukungan sosial meliputi komunikasi, mengurangi ketidakpastian, dan mempertinggi kontrol. Dukungan sosial merupakan tipe komunikasi, bahwa bantuan individual merasa lebih pasti tentang sebuah situasi dan mempunyai kontrol yang lebih terhadap situasi tersebut. Itu artinya, komunikasi yang suportif dapat mengurangi ketidakpastian (dalam Kendall & Mattson, 2011: 182).

Lembaga Kanker Nasional (*The National Cancer Institute*), dukungan sosial adalah sebuah jaringan yang terdiri dari keluarga, teman, tetangga, dan anggota komunitas yang menyediakan kebutuhan waktu untuk memberi bantuan finansial, fisik, dan psikologis. Gottlieb (2000), mendefinisikan dukungan sosial secara lebih luas yaitu proses interaksi dalam hubungan yang mana memperbaiki *coping*, penghargaan, cinta

kasih, dan kompetensi melalui pertukaran rasa atau tingkah laku nyata terhadap sumber psikososial atau fisik (dalam Kendall & Mattson, 2011: 183).

Dukungan sosial juga didefinisikan sebagai persepsi atau pengalaman dicintai dan dipedulikan, dihargai, dan bagian dari jaringan sosial yang menguntungkan dan membantu satu sama lain (Wills, 1991, dalam Taylor, dkk., 2004: 354-355). House (1981, dalam Kumalasari, 2010: 12) 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. Johnson dan Johnson mengatakan bahwa dukungan sosial adalah pertukaran sumber yang bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan dan keberadaan orang-orang yang mampu diandalkan untuk memberi bantuan, semangat, penerimaan, dan perhatian. Sistem dukungan sosial terdiri dari orang lain yang dianggap penting yang bekerja sama berbagi tugas, menyediakan sumber-sumber yang dibutuhkan seperti materi, peralatan, ketrampilan, informasi atau nasehat untuk membantu individu dalam mengatasi situasi khusus yang mendatangkan stres, sehingga individu tersebut mampu menggerakkan sumber-sumber psikologisnya untuk mengatasi masalah (dalam Kurniawati, 2012: 20).

Dukungan sosial didefinisikan sebagai dukungan yang terdiri atas enam kategori: kelekatan, integrasi sosial, kesempatan untuk membantu,

pengakuan yang positif, ketergantungan yang dapat diandalkan, dan memperoleh informasi dan bimbingan dalam keadaan stress (Weiss, 1974 dalam Mahon, dkk., 2004: 217). Berdasarkan pada sebuah teori, dukungan sosial mempengaruhi praktek atau kebiasaan sehat yang positif oleh penyediaan bimbingan dan informasi dalam hubungan dukungan sosial, seperti bagaimana peduli pada diri sendiri dan mencegah penyakit (Langlie, 1977; Mechanic & Cleary, 1980 dalam Mahon, dkk., 2004: 217), oleh penyediaan informasi tentang praktek menjaga kesehatan (S. Cohen, 1988; Cohen & Syme, 1985 dalam Mahon, dkk., 2004: 217), dan oleh penetapan norma-norma untuk kebiasaan-kebiasaan sehat yang baik (Umberson, 1987 dalam Mahon, dkk., 2004: 217).

Lafreniere, dkk. (1997, dalam Coutts, dkk., 2005: 200), efek dari dukungan sosial itu penting dalam membantu mengurangi efek negatif dari keadaan stres. Dukungan sosial merujuk pada sumber daya yang kita dapatkan dari orang lain. Dukungan sosial juga dapat mempengaruhi komponen model transaksi dari stres dan *coping* (Lazarus & Folkman, 1984, dalam Coutts, dkk., 2005: 201). Jika seseorang memiliki integrasi sosial dan dapat menggunakan dukungan sosial dengan efektif dari orang lain, mereka akan menemui lebih sedikit penyebab stres. Ketika seseorang menemui keadaan yang penuh dengan stres, kehadiran orang lain yang menyediakan dukungan yang efektif dapat mengurangi kemungkinan seseorang akan mengalami stres dalam keadaan ini.

Dukungan sosial dapat mempengaruhi prestasi mahasiswa melalui motivasi. Bantuan sosial dan dukungan emosional dari orangtua, anggota keluarga, dan teman ditemukan memiliki relasi yang positif dengan pengeluaran motivasi mahasiswa. Dukungan dari teman, orangtua dan lainnya memiliki peranan sebagai penyangga atau penahan stres. Dukungan sosial juga mempengaruhi keinginan untuk meraih prestasi akademik dengan stimulasi mahasiswa untuk adaptasi nilai dan tujuan secara sosial (Ryan 2000, 2001; Wentzel 1998, dalam Eggen, dkk., 2008: 556).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial adalah bantuan instrumental dan emosional yang diberikan oleh individu kepada individu lain untuk memenuhi kebutuhan dasar dalam mendapatkan rasa aman, hubungan sosial, persetujuan/pengakuan, kasih sayang/kelekatan, integrasi sosial, bimbingan dan kesempatan untuk membantu.

a. Dukungan Sosial Orangtua

Menurut Canavan dan Dolan (2000, dalam Tarmidi & Rambe, 2010: 217), dukungan sosial dapat diaplikasikan ke dalam lingkungan keluarga, seperti orangtua. Dukungan orangtua merupakan sistem dukungan sosial yang terpenting di masa remaja. Dibandingkan dengan sistem dukungan sosial lainnya, dukungan orangtua berhubungan dengan kesuksesan akademis remaja, gambaran diri yang positif, harga diri, percaya diri, motivasi dan kesehatan mental. Keterlibatan orangtua dihubungkan dengan prestasi sekolah dan

emosional, serta penyesuaian selama sekolah pada remaja (Corviile-Smith, dkk., 1998 dalam Tarmidi & Rambe, 2010: 217).

Menurut Lee & Detels (2007, dalam Tarmidi & Rambe, 2010: 217), dukungan sosial orangtua dapat dibagi menjadi 2 hal, yaitu dukungan yang bersifat positif dan dukungan yang bersifat negatif. Dukungan yang bersifat positif adalah perilaku positif yang ditunjukkan oleh orangtua, dan dukungan yang bersifat negatif adalah perilaku yang dinilai negatif yang dapat mengarahkan perilaku negatif anak.

Santrock (2002: 42), menjelaskan bahwa orangtua 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. Menurut Rodin dan Salovey (1989, dalam Smet, 1994), dukungan sosial terpenting berasal dari keluarga. Orangtua sebagai bagian dalam keluarga merupakan individu dewasa yang paling dekat dengan anak dan salah satu sumber dukungan sosial bagi anak dari keluarga. Dukungan sosial yang diberikan oleh orangtua memainkan peranan penting terhadap penyesuaian psikologis selama masa transisi yang dihadapi anak dalam bangku kuliah (Mounts, dkk., 2005: 79).

Peran dan dukungan sosial diawali dari keluarga, cara orangtua membimbing anaknya untuk bergaul, mendidik dan mengajarkan tentang kebudayaan yang harus dimiliki dan diikuti. Peran dan

dukungan orangtua mulai dari memberikan perhatian yang lebih dan kesempatan 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 (dalam Kurniawati, 2012: 28).

Program *parent to parent* menawarkan dukungan dalam cara yang unik, yaitu orangtua menunjuk program yang disesuaikan dalam hubungan satu orang dengan orang yang lainnya, dengan sebuah dukungan dari orangtua yang berpengalaman yang mempunyai seorang anak dengan diagnosis yang sama. Secara khas, dukungan orangtua dilengkapi pelatihan pada teknik dukungan dan menawarkan dukungan emosional dan informasi kepada orangtua yang ditunjuk (Santelli et al., 1993; Santelli & Marquis, 1993 dalam Ainbinder, dkk., 1998: 100).

Cutrona, dkk. menemukan dukungan orangtua dapat memprediksi prestasi akademik secara langsung, tetapi prediksi ini merupakan hasil dari salah satu komponen dalam dukungan sosial yaitu pengakuan. Dukungan sosial dapat mempertinggi harga diri siswa dan secara tidak langsung mempengaruhi prestasi akademik. Dukungan dari orangtua itu lebih utama daripada dukungan dari teman atau pasangan. Dukungan orangtua merupakan dukungan yang paling berpengaruh, karena seumur hidup dukungan orangtua memberikan kontribusi pada perkembangan harga diri dan efikasi diri yang tinggi,

dan menyediakan penambahan pada keahlian dan kepercayaan diri dalam situasi yang baru dan *coping* yang efektif (Cutrona, dkk., 1994; DuBois, dkk., 1994; Dubow, dkk., 1991; Levitt, dkk., 1994, dalam Eggens, dkk., 2008: 556).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial orangtua adalah dukungan yang diberikan oleh orangtua kepada anaknya baik secara emosional, penghargaan, instrumental, maupun informasi.

b. Dukungan Sosial Teman

Dukungan sosial teman adalah dukungan sosial emosional, digabungkan dengan dukungan instrumental yang ditawarkan atau disediakan untuk orang lain oleh orang-orang yang mempunyai kondisi kesehatan mental, berbagi untuk dibawa pada hasrat/keinginan sosial atau pada perubahan personal (Gartner & Riessman, 1982, dalam Solomon, 2004: 393). Mead, Hilton, dan Curtis (2001, dalam Solomon, 2004: 393) menyatakan bahwa dukungan sosial teman sebaya adalah sebuah sistem memberi dan menerima bantuan yang mengacu pada prinsip-prinsip rasa hormat, berbagi tanggung jawab bersama, dan kesepakatan bersama tentang apa yang bermanfaat. Melalui proses penawaran “dukungan, persahabatan, empati, berbagi, dan membantu,” “merasa sendiri/kesepian, ditolak, diskriminasi dan frustrasi”, yang mana ditemu oleh orang-orang yang mempunyai beberapa gangguan psikiatrik (Stroul, 1993, dalam Solomon, 2004: 393). Dukungan teman di antaranya, kompensasi finansial atau

sukarela. Teman dalam konteks ini adalah seorang individu dengan beberapa penyakit mental yang menerima pelayanan kesehatan mental dan identifikasi diri yang serupa (Solomon & Draine, 2001, dalam Solomon, 2004: 393).

Dukungan teman digambarkan dalam 6 kategori (dalam Solomon, 2004: 393):

1) *Self-help Group*

Katz dan Bender (1976), mendefinisikan kelompok bantuan diri sebagai susunan kelompok kecil sukarela untuk membantu satu sama lain dalam pencapaian tujuan yang spesifik, biasanya dibentuk oleh teman-teman yang datang bersama untuk membantu satu sama lain dalam memuaskan kebutuhan, menanggulangi sebuah rintangan atau masalah kehidupan yang mengganggu, dan membawanya kepada hasrat/keinginan sosial atau perubahan personal.

2) *Internet On-line Support*

Komunikasi dalam kelompok dukungan internet diselenggarakan melalui e-mail atau papan pengumuman. *Warm-lines* adalah dukungan internet yang sangat akrab, di mana teman-teman menawarkan dukungan melalui via telepon.

3) *Peer Delivered Services*

Pelayanan dukungan teman ini disediakan oleh individu-individu yang mengidentifikasi diri mereka sebagai individu yang mempunyai penyakit mental.

4) *Peer Run or Operated Services*

Pelayanan direncanakan, dioperasikan, diadministrasikan, dan dievaluasikan untuk orang-orang dengan gangguan psikiatrik.

5) *Peer Partnerships*

Peer Partnerships merupakan program pelayanan yang tidak berdiri sendiri dan legal keberadaannya. Ada pihak-pihak atau organisasi-organisasi tersendiri yang berperan dalam pengawasan program operasi dan administrasi.

6) *Peer Employees*

Peer employees adalah individu-individu yang ditunjuk penuh sebagai teman yang disewa dalam posisi kesehatan mental tradisional. Contoh teman yang secara khusus mempunyai posisi tersebut di antaranya teman/rekan, pengacara, manager konsumen, spesialis, dan konselor teman sebaya.

Dukungan teman menyediakan layanan bantuan untuk mempertinggi angka individual, bahwasanya seseorang dengan gangguan psikiatrik dapat beralih pada dukungan dan bantuan, dukungan menawarkan sebuah rasa cinta dan umpan balik positif pada harga diri yang dimiliki seseorang (dalam Solomon, 2004: 394).

Menurut Kail dan Neilsen, teman atau sahabat 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 (dalam Kurniawati, 2012: 29).

Dukungan yang disediakan oleh teman-teman menjadi lebih penting dalam kehidupan masa remaja, sebagai teman dan pasangan frekwensi untuk berkomunikasi lebih sering dilakukan dengan mahasiswa di kampus daripada dengan orangtua. Meskipun penelitian menemukan bahwa dukungan dari orangtua lebih baik dalam memprediksi prestasi akademik daripada dukungan dari teman. Selain dukungan dari orangtua, keluarga, dukungan dari teman masih ditemukan secara signifikan memprediksi prestasi akademik (Levitt, dkk., 1994; Wall, dkk., 1999, dalam Eggens, dkk., 2008: 556).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial teman adalah dukungan emosional dan instrumental yang ditawarkan atau disediakan untuk orang lain oleh orang-orang yang mempunyai kesehatan mental.

c. Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Skripsi

Dukungan sosial dosen pembimbing skripsi adalah bantuan emosional dan instrumental yang diberikan oleh dosen pembimbing

skripsi kepada mahasiswa bimbingannya untuk membantu mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapi ketika proses mengerjakan skripsi. Peran dosen pembimbing skripsi adalah membantu mahasiswa untuk mengembangkan diri dan mengatasi kesulitan yang dialami saat penyusunan skripsi (Djamarah, 2004: 46). Selain itu, peran dosen pembimbing skripsi hanya bersifat membantu mahasiswa mengatasi kesulitan yang ditemui oleh mahasiswa dalam menyusun skripsi (Redl & Watten, 1959: 299). Meninjau peran tersebut maka mahasiswa diharapkan mampu menjalin hubungan yang harmonis dengan dosen pembimbing, agar proses penyusunan skripsi dapat berjalan dengan baik (<http://norlatifahoctavia.blogdetik.com>, diakses 02 Desember 2013).

Jadi, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dosen pembimbing skripsi adalah bantuan emosional dan instrumental yang diberikan oleh dosen pembimbing skripsi kepada mahasiswa bimbingannya untuk membantu mengatasi kesulitan-kesulitan yang dihadapi ketika proses mengerjakan skripsi.

2. Komponen-Komponen Dukungan Sosial

Weiss (1974, dalam Cutrona, 1987: 41-42) mengembangkan “*Social Provisions Scale*” untuk mengukur ketersediaan dukungan sosial yang diperoleh dari hubungan individu dengan orang lain. Terdapat enam komponen atau aspek di dalamnya, yaitu:

a. *Instrumental Support*

1) *Reliable Alliance* (Ketergantungan yang dapat diandalkan)

Dalam dukungan sosial ini, individu mendapat jaminan bahwa ada individu lain yang dapat diandalkan bantuannya ketika individu membutuhkan bantuan, bantuan tersebut sifatnya nyata dan langsung. Individu yang menerima bantuan ini akan merasa tenang karena individu menyadari ada individu lain yang dapat diandalkan untuk menolongnya bila individu mengalami masalah dan kesulitan.

2) *Guidance* (Bimbingan)

Aspek dukungan sosial jenis ini adalah berupa adanya hubungan kerja atau pun hubungan sosial yang memungkinkan individu mendapatkan informasi, saran, atau nasehat yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Jenis dukungan sosial jenis ini bersumber dari guru, alim ulama, pamong dalam masyarakat, figur yang dituakan dan juga orang tua.

b. *Emotional Support*

1) *Reassurance of Worth* (Pengakuan positif)

Dukungan sosial ini berbentuk pengakuan atau penghargaan terhadap kemampuan dan kualitas individu. Dukungan ini akan membuat individu merasa dirinya diterima dan dihargai.

2) *Emotional Attachment* (Kedekatan emosional)

Aspek dukungan sosial semacam ini memungkinkan seseorang memperoleh kerekatan (kedekatan) emosional sehingga menimbulkan rasa aman bagi yang menerima. Orang yang menerima dukungan sosial semacam ini merasa tenteram, aman dan damai yang ditunjukkan dengan sikap tenang dan bahagia. Sumber dukungan sosial semacam ini yang paling sering dan umum adalah diperoleh dari pasangan hidup, atau anggota keluarga/teman dekat atau sanak keluarga yang akrab dan memiliki hubungan yang harmonis.

3) *Social Integration* (Integrasi sosial)

Dukungan sosial ini memungkinkan individu untuk memperoleh perasaan memiliki suatu kelompok yang memungkinkannya untuk membagi minat, perhatian serta melakukan kegiatan secara bersama-sama. Dukungan semacam ini memungkinkan individu mendapatkan rasa aman, nyaman serta merasa memiliki dan dimiliki dalam kelompok yang memiliki persamaan minat.

4) *Opportunity for Nurturance* (Kesempatan untuk membantu)

Suatu aspek penting dalam hubungan interpersonal adalah perasaan dibutuhkan oleh orang lain. Dukungan sosial ini memungkinkan individu untuk memperoleh perasaan bahwa orang lain tergantung padanya untuk memperoleh kesejahteraan.

Heller, dkk. (1986: 467, dalam Fibrianti, 2009: 43), 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.

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 kesempatan untuk membantu.

3. Jenis-Jenis Dukungan Sosial

Secara umum, dukungan sosial diturunkan dalam 3 tipe sumber yaitu: (a). Penghargaan atau dukungan emosi (kenyamanan, ucapan

selamat, cinta, dan lain-lain), (b). Dukungan informasi (bimbingan spiritual, nasihat profesional dan personal, peran model, membangun keahlian, penyerahan tugas, dan lain-lain), dan (c). Dukungan nyata (membantu dengan kerja yang bervariasi, seperti peduli kepada anak atau pekerjaan rumah, transportasi, uang, dan pelayanan darurat seperti tempat perlindungan) (Blonna, 2005: 73).

Menurut Sarafino (1998: 98, dalam Coutts, dkk., 2005: 201) 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 keluhan 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.

e. Dukungan jaringan

Dukungan jaringan menghasilkan perasaan sebagai anggota dalam suatu kelompok yang saling berbagi minat dan kegiatan sosial.

Taylor, dkk. (2004: 355), menyatakan bahwa dukungan sosial diklasifikasikan dalam 3 bentuk, yaitu:

- a. Dukungan informasi, terjadi ketika seorang individu membantu orang lain untuk memahami peristiwa stres yang lebih baik dan untuk memastikan apakah sumber daya atau strategi *coping* yang mungkin diperlukan untuk menghadapi stres.
- b. Dukungan instrumental, yaitu pemberian bantuan nyata seperti layanan, bantuan keuangan, dan bantuan khusus lain atau barang-barang.
- c. Dukungan emosional, yaitu memberikan kehangatan dan pengasuhan terhadap individu lain dan meyakinkan orang bahwa ia adalah orang yang berharga dan peduli.

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

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial

Reis mengungkapkan (dalam Kurniawati, 2012: 29), 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.

Cohen dan Syme (dalam Kurniawati, 2012: 30) menyatakan ada beberapa faktor yang mempengaruhi efektivitas dukungan sosial adalah:

- a. Pemberi dukungan sosial. Dukungan yang diterima melalui dukungan yang sama akan lebih memiliki arti daripada yang berasal dari sumber yang berbeda. Pemberian dukungan dipengaruhi oleh adanya norma, tugas, dan keadilan.
- b. Jenis dukungan. Jenis dukungan yang diterima akan memiliki arti bila dukungan itu bermanfaat dan sesuai atau tepat dengan situasi yang ada.

- c. Penerima dukungan. Karakteristik atau ciri-ciri penerima dukungan sosial akan menemukan keefektifan dukungan. Karakteristik itu seperti kepribadian, kebiasaan, dan peran sosial. Proses yang terjadi dalam dukungan itu dipengaruhi oleh kemampuan penerima dukungan untuk memberi dan mempertahankan dukungan.
- d. Permasalahan yang dihadapi. Dukungan yang tepat dipengaruhi oleh kesesuaian antara jenis dukungan yang diberikan dan masalah yang ada.
- e. Waktu pemberian dukungan. Dukungan sosial optimal disatu situasi tetapi tidak optimal dalam situasi lain. Misalnya saat seseorang kehilangan pekerjaan, individu akan tertolong ketika mendapat dukungan sesuai dengan masalahnya, tetapi apabila sudah bekerja maka dukungan yang lainlah yang diperlukan.
- f. Lamanya pemberian dukungan. Lama atau singkatnya pemberian dukungan tergantung pada kapasitasnya. Kapasitas adalah kemampuan dari pemberian dukungan untuk memberi dukungan yang ditawarkan selama suatu periode.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial itu ada tiga yaitu keintiman, harga diri, dan keterampilan sosial. Sedangkan faktor-faktor yang mempengaruhi efektivitas dukungan sosial adalah pemberi dukungan sosial, jenis dukungan, penerima dukungan, permasalahan yang dihadapi, waktu pemberian dukungan, dan lamanya pemberian dukungan.

5. Manfaat Dukungan Sosial

Johnson dan Johnson (dalam Kurniawati, 2012: 31) mengungkapkan bahwa manfaat dukungan sosial akan meningkatkan:

- a. Produktivitas melalui peningkatan motivasi, kualitas penalaran, kepuasan kerja, dan mengurangi dampak stres kerja.
- b. Kesejahteraan psikologi dan kemampuan penyesuaian diri.
- c. Kesehatan fisik, individu yang mempunyai hubungan dekat dengan orang lain jarang terkena penyakit dibandingkan individu yang terisolasi.
- d. Manajemen stres yang produktif melalui perhatian, informasi dan umpan balik yang diperlukan.

6. Dukungan Sosial dalam Perspektif Islam

Islam merupakan agama yang *rahmatan lil 'alamin*. Banyak sekali pertentangan yang timbul dari pernyataan tersebut, pernyataan ini berdasarkan atas firman Allah SWT:

وَمَا أَرْسَلْنَاكَ إِلَّا رَحْمَةً لِّلْعَالَمِينَ ﴿١٠٧﴾

Artinya: “dan Tiadalah Kami mengutus kamu, melainkan untuk (menjadi) rahmat bagi semesta alam” (QS. Al-Anbiya’: 107).

Nabi Muhammad diutus dengan membawa ajaran Islam, maka Islam adalah *rahmatan lil' alamin*, Islam adalah rahmat bagi seluruh umat manusia. *Rahmat* artinya kelembutan yang berpadu dengan rasa iba atau dengan kata lain *rahmat* dapat diartikan dengan kasih sayang. Jadi, diutusnya Nabi Muhammad adalah bentuk kasih sayang Allah SWT kepada seluruh manusia.

Saling mendukung (solidaritas) merupakan salah satu bentuk dari kasih sayang kepada sesama makhluk. Solidaritas bersifat kemanusiaan dan mengandung nilai luhur, tidaklah aneh kalau solidaritas ini merupakan aspek yang harus ada untuk meningkatkan kualitas hidup manusia. Nilai kebaikan solidaritas di dalam Islam dapat diketahui dari salah satu ayat al-Qur'an yang terdapat pada surat al-Maidah ayat 2 yang berbunyi:

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَحْلُوا شَعِيرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا أَهْدَى وَلَا الْقَلْبَ وَلَا ءَامِينَ الْبَيْتِ الْحَرَامِ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا تَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ أَن صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَن تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ ۚ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ الْعِقَابِ



Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syi'ar-syi'ar Allah, dan jangan melanggar kehormatan bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) binatang-binatang had-ya, dan binatang-binatang qalaa-id, dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitullah sedang mereka mencari kurnia dan keredhaan dari Tuhannya dan apabila kamu telah menyelesaikan ibadah haji, Maka bolehlah berburu. Dan janganlah sekali-kali kebencianmu kepada sesuatu kaum karena mereka menghalang-halangi kamu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat aniaya (kepada mereka). Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat berat siksa-Nya” (QS. Al-Maidah: 2).

Ayat di atas memperlihatkan bahwa Islam juga menganjurkan untuk saling tolong-menolong dan berinteraksi sosial dengan yang lainnya, pondasi nilai sosial yang sangat baik tanpa harus membedakan ras, agama, atau aspek tertentu.

Dalam psikologi, dukungan sosial didefinisikan sebagai bantuan emosional dan instrumental yang berupa kasih sayang, perhatian, penghargaan, integrasi sosial, dan bimbingan kepada individu lainnya.

Dari beberapa aspek dukungan sosial di atas, al-Qur'an sebagai kitab suci agama Islam sudah memberikan gambaran dan penjelasan dengan sangat jelas, yaitu:

a. Dukungan Emosional

Dukungan emosional yang dimaksud mencakup beberapa aspek yaitu empati, kasih sayang, kepedulian dan perhatian terhadap individu lain, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Contoh yang bisa diambil dari dukungan ini seperti pemberian perhatian atau bersedia mendengarkan keluh kesah orang lain. Allah SWT berfirman dalam surat al-Balad ayat 17:

ثُمَّ كَانَ مِنَ الَّذِينَ ءَامَنُوا وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ وَتَوَاصَوْا بِالْمَرْحَمَةِ ۝

Artinya: “dan Dia (tidak pula) Termasuk orang-orang yang beriman dan saling berpesan untuk bersabar dan saling berpesan untuk berkasih sayang” (QS. Al-Balad: 17).

b. Dukungan Instrumental

Dukungan ini bisa diartikan berupa pemberian secara langsung dan disesuaikan dengan kebutuhan orang lain. Seperti halnya membantu dalam mencari referensi yang dibutuhkan, memberikan bimbingan dan lainnya. Ayat al-Qur'an yang sesuai dengan dukungan ini termaktub dalam surat al-Maidah ayat 2 yang berbunyi:

يَتَأَيُّهَا الَّذِينَ ءَامَنُوا لَا تَحِلُّوا شَعِيرَ اللَّهِ وَلَا الشَّهْرَ الْحَرَامَ وَلَا الْهَدْيَ وَلَا الْقَلَائِدَ وَلَا
 ءَامِينَ الْبَيْتِ الْحَرَامَ يَبْتَغُونَ فَضْلًا مِّن رَّبِّهِمْ وَرِضْوَانًا وَإِذَا حَلَلْتُمْ فَاصْطَادُوا وَلَا
 تَجْرِمَنَّكُمْ شَنَاٰنُ قَوْمٍ أَن صَدُّوكُمْ عَنِ الْمَسْجِدِ الْحَرَامِ أَن تَعْتَدُوا وَتَعَاوَنُوا
 عَلَى الْبِرِّ وَالتَّقْوَىٰ وَلَا تَعَاوَنُوا عَلَى الْإِثْمِ وَالْعُدْوَانِ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ شَدِيدُ
 الْعِقَابِ ﴿٢﴾

Artinya: “Hai orang-orang yang beriman, janganlah kamu melanggar syi'ar-syi'ar Allah, dan jangan melanggar kehormatan bulan-bulan haram, jangan (mengganggu) binatang-binatang had-ya, dan binatang-binatang qalaa-id, dan jangan (pula) mengganggu orang-orang yang mengunjungi Baitullah sedang mereka mencari kurnia dan keredhaan dari Tuhannya dan apabila kamu telah menyelesaikan ibadah haji, Maka bolehlah berburu. Dan janganlah sekali-kali kebencianmu kepada sesuatu kaum karena mereka menghalang-halangi kamu dari Masjidilharam, mendorongmu berbuat aniaya (kepada mereka). Dan tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. Dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah Amat berat siksa-Nya” (QS. Al-Maidah: 2).

B. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi ini pertama kali dicetuskan oleh Brown & Holtzman pada tahun 1967 (Ferrari, dkk., 1995). Istilah ini berakar dari bahasa latin “*procrastinare*” yang berarti menunda sampai hari selanjutnya. Milgram (1991) menyebutkan bahwa prokrastinasi dilakukan semata-mata untuk melengkapi tugas secara optimal. Namun penundaan itu tidak membuat tugas lebih baik, hal itu mengarah pada penundaan yang tidak berguna. Ferrari, dkk. (1995) menyebutkan bahwa menurut

pandangan teori *reinforcement* menyatakan bahwa prokrastinator tidak pernah atau jarang menerima hukuman. Bahkan ia merasa diuntungkan karena dengan menunda pengerjaan suatu tugas, pada akhirnya akan selesai juga. Sedangkan teori *cognitive behavioral* menjelaskan bahwa perilaku menunda akibat dari kesalahan dalam berpikir dan adanya pikiran-pikiran yang irasional terhadap tugas seperti takut gagal dalam penyelesaian suatu tugas (Ellis & Knaus, 1977; Solomon & Rothblum, 1984). Seseorang dikatakan melakukan prokrastinasi apabila ia menunjukkan ciri-ciri antara lain takut gagal, impulsif, perfeksionis, pasif dan menunda-menunda sehingga melebihi tenggat waktu (Ellis & Knaus, 1977; Birner, 1994, dalam Rumiani, 2006: 38).

De Simone (dalam Ferrari, dkk., 1995: 2) 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".

Lay & Schouwenburg (dalam Seo, 2011: 209) mengartikan prokrastinasi akademik sebagai penundaan aktivitas yang sebenarnya tidak perlu, proses penyelesaian tugas dilakukan ketika ada ultimatum untuk menyelesaikan dan adanya perasaan tidak nyaman. Schouwenburg, dkk. (2004) mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik, seperti

mempersiapkan ujian, mengerjakan pekerjaan rumah (PR), dan menulis laporan (menyusun skripsi) (dalam Rahmawati, 2011: 17). Prokrastinasi akademik meliputi menunda tugas-tugas akademik seperti menulis paper atau menyiapkan ujian. Prokrastinasi akademik dipertimbangkan menjadi masalah yang berkembang luas, kira-kira sekitar 20%-70% (Schouwenburg, 2004 dalam Ossebaard dkk., 2006: 3). Prokrastinasi termasuk aktivitas alternatif yang mana tidak sama artinya dengan kemalasan. Misalnya, hampir 20% orang dewasa mengakui mereka menunda ketika dihadapkan dengan tugas-tugas rutin seperti membayar rekening, membayar pajak, atau menjalani pemeriksaan medis (Schouwenburg, 2004 dalam Rosario, dkk., 2009: 119). Dalam bidang akademik, prokrastinasi berkontribusi untuk menghindari atau mengakhiri tugas-tugas, kecemasan selama tes, menyerah dalam belajar ketika ada alternatif lain yang lebih menarik, penampilan yang buruk pada tes-tes, dan menugaskan aktivitas untuk sebuah kursus. Prokrastinasi juga dihubungkan dengan akibat yang cenderung negatif seperti tingginya tingkat depresi dan kecemasan, serta rendahnya tingkat harga diri (Lay & Schouwenburg, 1993 dalam Wolters, 2003: 179).

Solomon dan Rothblum (1984) mengusulkan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan sering terlambat. Solomon dan Rothblum (1984) 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 (dalam Ursia, dkk., 2013: 1-2).

Steel (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Steel (2010) 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 (dalam Ursia, dkk., 2013: 2). Prokrastinasi juga didefinisikan sebagai kecenderungan untuk menunda atau sama sekali menghindari tanggung jawab, keputusan atau tugas yang perlu dilakukan (Tuckman & Sexton, 1989, dalam LaForge, tt: 1).

Menurut Glenn (dalam Ghufon & Risnawita, 2010: 151) 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 Ghufon & Risnawita, 2010: 151) 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.

Silver (dalam Ghufon & Risnawita, 2010: 152) mengatakan bahwa prokrastinator 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 membuat dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Ellis dan Knaus (dalam Ghufon & Risnawita, 2010: 152) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu *trait* prokrastinasi.

Prokrastinasi akademik menurut Senecal, dkk. (1995) dapat diartikan sebagai suatu usaha untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik tetapi dalam kurun waktu yang tidak sesuai dengan harapan. Burka & Yuen (1982: 32, dalam LaForge, tt: 1), mencatat bahwa mereka yang memiliki masalah serius dengan penundaan akan cenderung memiliki atribut seperti malas, tidak disiplin atau tidak tahu bagaimana cara mengatur waktu mereka. Penundaan adalah masalah serius. Konsekuensi internal bagi prokrastinator antara lain penyesalan, putus asa dan menyalahkan diri sendiri. Sedangkan konsekuensi eksternal mencakup

gangguan kerja dan kemajuan akademis, hubungan yang tegang, dan kehilangan peluang.

Ferrari, dkk. (1995) menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu:

- 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 irasional.
- 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.

Dari berbagai definisi prokrastinasi yang telah disebutkan di atas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi akademik 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.

2. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik dalam Mengerjakan Skripsi

Aspek-aspek prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi yang didasarkan pada pendapat Milgram (1991, dalam Ferrari dkk., 1995: 11) yang menyatakan bahwa dalam prokrastinasi meliputi empat aspek, antara lain:

- a. Melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan skripsi. Mahasiswa prokrastinator cenderung tidak segera memulai untuk mengerjakan skripsi hingga selesai.
- b. Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan untuk menunda akan lebih lambat dalam menyelesaikan skripsi 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 skripsi. Mahasiswa mengetahui bahwa skripsi 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.

Aspek-aspek prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi didasarkan pada pendapat Schouwenburg (dalam Ferrari, dkk., 1995: 76-84) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan skripsi 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 skripsi. 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 skripsi. 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.

Jadi, dapat diambil kesimpulan bahwa aspek-aspek dari prokrastinasi adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan skripsi yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan skripsi,

kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan skripsi.

3. Jenis-Jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik

Solomon & Rothblum (1984: 504) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik biasa terjadi pada enam area, yaitu:

- 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 skripsi.
- c. Tugas membaca, meliputi penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan bahan-bahan yang diperlukan dalam pengerjaan skripsi.
- d. Tugas/kinerja administratif, seperti mengembalikan buku perpustakaan, melengkapi syarat-syarat yang berkaitan dengan pengerjaan skripsi.
- e. Menghadiri pertemuan akademik, meliputi penundaan maupun keterlambatan dalam menemui dosen untuk bimbingan skripsi.
- f. Kinerja akademik secara keseluruhan, meliputi penundaan mengerjakan tugas-tugas akademik yang berkaitan dengan skripsi secara keseluruhan.

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.

4. Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik

Ferrari, dkk. (1995), 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*

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, akhirnya seseorang 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.

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

5. Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik

Teori perkembangan prokrastinasi akademik terdiri dari tiga teori yaitu (Ferrari, dkk., 1995):

a. Psikodinamika

Penganut psikodinamik beranggapan bahwa pengalaman masa kanak-kanak akan mempengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa, terutama trauma. Seseorang yang pernah mengalami trauma akan suatu tugas tertentu, misalnya gagal menyelesaikan tugas sekolahnya, akan cenderung melakukan prokrastinasi ketika seseorang tersebut dihadapkan lagi pada suatu tugas yang sama. Seseorang tersebut akan teringat kepada pengalaman

kegagalan maupun perasaan tidak menyenangkan yang pernah dialami seperti masa lalu, sehingga seseorang menunda mengerjakan tugas sekolah, yang dipersepsikannya akan mendatangkan perasaan seperti masa lalu (Ferrari, dkk., 1995).

Menurut Freud berkaitan konsep tentang penghindaran dalam tugas mengatakan bahwa seseorang yang dihadapkan tugas yang mengancam ego pada alam bawah sadar akan menimbulkan ketakutan dan kecemasan. Perilaku penundaan atau prokrastinasi merupakan akibat dari penghindaran tugas dan sebagai mekanisme pertahanan diri. Bahwa seseorang secara tidak sadar melakukan penundaan, untuk menghindari penilaian yang dirasakan akan mengancam, keberadaan ego atau harga dirinya. Akibatnya tugas yang cenderung dihindari atau yang tidak diselesaikan adalah jenis tugas yang mengancam ego seseorang, misalnya tugas-tugas di sekolah, seperti tercermin dalam perilaku prokrastinasi akademik, sehingga bukan semata karena ego yang membuat seseorang melakukan prokrastinasi akademik (Ferrari, dkk., 1995).

b. Behavioristik

Penganut psikologi behavioristik beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran. Seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena dia pernah mendapatkan *punishment* atas perilaku tersebut. Seorang yang pernah merasakan sukses dalam melakukan tugas sekolah dengan melakukan penundaan,

cenderung akan mengulangi lagi perbuatannya. Sukses yang pernah dia rasakan akan dijadikan *reward* untuk mengulangi perilaku yang sama dimasa yang akan datang (Ferrari, dkk., 1995).

Adanya obyek lain yang memberikan *reward* lebih menyenangkan daripada obyek yang diprokrastinasi, menurut McCown dan Johnson dapat memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Seseorang yang memandang bermain video game lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas sekolah, mengakibatkan tugas sekolah lebih sering diprokrastinasi daripada bermain video game. Di samping *reward* yang diperoleh, prokrastinasi akademik juga cenderung dilakukan pada jenis tugas sekolah yang mempunyai *punishment* atau konsekuensi dalam jangka waktu yang lebih lama daripada tugas yang tidak ditunda oleh karena *punishment* yang akan dihadapi kurang begitu kuat untuk menghentikan perilaku prokrastinasi, misalnya ketika seseorang disuruh memilih untuk menunda belajar ujian semester atau menunda untuk mengerjakan pekerjaan rumah mingguan, maka kecenderungan untuk menunda belajar untuk ujian semester lebih besar daripada menunda mengerjakan pekerjaan rumah mingguan, karena resiko nyata yang dihadapi lebih pendek mengerjakan pekerjaan rumah daripada belajar untuk ujian (Ferrari, dkk., 1995).

Perilaku prokrastinasi akademik juga bisa muncul pada kondisi lingkungan tertentu. Kondisi yang menimbulkan stimulus tertentu bisa menjadi *reinforcement* bagi munculnya perilaku prokrastinasi. Kondisi

yang *lenient* atau rendah dalam pengawasan akan mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik, karena tidak adanya pengawasan akan mendorong seseorang untuk berperilaku tidak tepat waktu (Ferrari, dkk., 1995).

c. Kognitif dan Behavioral-Kognitif

Ellis dan Knaus (dalam Tuckman, 2002) memberikan penjelasan tentang prokrastinasi akademik dari sudut pandang *cognitive-behavioral*. Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan oleh suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah, seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task dan fear of failure*). Oleh karena itu, seseorang merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugasnya secara memadai, sehingga seseorang menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas tersebut. *Fear of the failure* adalah ketakutan yang berlebihan untuk gagal, seseorang menunda-nunda mengerjakan tugas sekolahnya karena takut jika gagal menyelesaikannya sehingga akan mendatangkan penilaian yang negatif akan kemampuannya. Akibatnya seseorang menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang dihadapinya (Ferrari, dkk., 1995).

Ferrari (1995) mengatakan bahwa seseorang melakukan prokrastinasi akademik untuk menghindari informasi diagnostik akan kemampuannya. Prokrastinasi tersebut dilakukan karena seseorang

tidak mau dikatakan mempunyai kemampuan yang rendah atau kurang dengan hasil kerjanya. Seseorang yang melakukan penundaan akan merasa bahwa bila mengalami kegagalan atau hasilnya tidak memuaskan, itu bukan karena rendahnya kemampuan, akan tetapi karena ketidaksungguhannya dalam mengerjakan tugas yang dihadapi, yaitu dengan menunda-nunda.

Jadi, dari uraian teori perkembangan prokrastinasi akademik diatas dapat disimpulkan ada beberapa teori perkembangan yaitu; a. Psikodinamik; Penganut psikodinamik beranggapan bahwa pengalaman masa kanak-kanak akan mempengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa, terutama trauma, b. Behavioristik; Penganut psikologi behavioristik beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran, c. Kognitif dan Behavioral-Kognitif; Ellis dan Knaus memberikan penjelasan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang.

6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Ferrari, dkk., 1995):

- 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 (Ferrari, dkk., 1995). Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang.

2) Kondisi psikologis individu

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

- b. Faktor eksternal yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa pengasuhan orangtua dan lingkungan yang tidak kondusif, yaitu lingkungan yang *lenient*.

- 1) Gaya pengasuhan orang tua. Hasil penelitian Ferrari & Ollivete (dalam Ferrari, dkk., 1995: 24), 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.

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 yang *lenient*.

7. Prokrastinasi dalam Perspektif Islam

Agama Islam adalah agama yang sangat menganjurkan umatnya untuk menghargai waktu dan bersungguh-sungguh dalam melaksanakan segala sesuatu. Memanfaatkan waktu semaksimal mungkin dan mengisinya dengan berbagai amal atau perbuatan-perbuatan yang positif, bukannya menunda-nunda pekerjaan atau tugas yang ada. Sebagaimana dijelaskan dalam al-Qur'an surat al-'Ashr ayat 1-3 yang berbunyi:

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾ إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾ إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ
وَتَوَصَّوْا بِالْحَقِّ وَتَوَصَّوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya: "Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran" (QS. Al- 'Ashr: 1-3).

يَوْمَ تَجِدُ كُلُّ نَفْسٍ مَّا عَمِلَتْ مِنْ خَيْرٍ مُّحْضَرًا وَمَا عَمِلَتْ مِنْ سُوءٍ تَوَدُّ لَوْ أَنَّ بَيْنَهَا
وَبَيْنَهُ أَمَدًا بَعِيدًا وَيُحَذِّرُكُمُ اللَّهُ نَفْسَهُ ۗ وَاللَّهُ رَءُوفٌ بِالْعِبَادِ ﴿٣٠﴾

Artinya: "Pada hari ketika tiap-tiap diri mendapati segala kebajikan dihadapkan (dimukanya), begitu (juga) kejahatan yang telah dikerjakannya; ia ingin kalau kiranya antara ia dengan hari itu ada masa yang jauh; dan Allah memperingatkan kamu terhadap siksa-Nya. dan Allah sangat Penyayang kepada hamba-hamba-Nya" (QS. Ali Imran: 30).

Salah satu hadits yang diriwayatkan oleh Bukhari dan Muslim menjelaskan betapa berharganya waktu. Sebagaimana hadits tersebut ialah: Dari Ibnu 'Abbas, Rasulullah SAW. bersabda:

اَعْتَنِمُ خَمْسًا قَبْلَ خَمْسٍ: شَبَابَكَ قَبْلَ هَرَمِكَ وَصِحَّتَكَ قَبْلَ سَقَمِكَ وَغِنَاكَ قَبْلَ فَقْرِكَ وَفَرَاغَكَ قَبْلَ شُغْلِكَ وَحَيَاتَكَ قَبْلَ مَوْتِكَ

"Manfaatkan lima perkara sebelum lima perkara:

1. Waktu mudamu sebelum datang waktu tuamu,
2. Waktu sehatmu sebelum datang waktu sakitmu,
3. Masa kayamu sebelum datang masa kefakiranmu,
4. Masa luangmu sebelum datang masa sibukmu,
5. Hidupmu sebelum datang kematianmu."

Ayat dan hadits Nabi di atas, maksudnya adalah supaya kita mempergunakan waktu dan kesempatan dengan sebaik-baiknya, sebelum kesempatan itu hilang. Jadi, tidak menunda sampai besok atau besoknya lagi apapun yang bisa kita kerjakan hari ini.

C. Hubungan Dukungan Sosial Orangtua, Teman dan Dosen Pembimbing Skripsi dengan Prokrastinasi Akademik dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2009-2010 Universitas Islam Negeri Malang

Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama (Darmono & Hasan, dalam Aini & Mahardayani, 2011: 65).

Selama penyusunan skripsi, mahasiswa dihadapkan pada masalah-masalah yang dapat menghambat proses pengerjaan skripsi. Faktor-faktor yang mempengaruhi hal tersebut diantaranya adalah malas, cemas, masih bingung dalam menentukan tema dan judul penelitian, kurangnya sumber atau referensi terkait teori-teori dalam penelitian, kurangnya sarana dan aktivitas lain, banyak aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Hambatan-hambatan tersebut menuntut mahasiswa untuk dapat menyesuaikan diri, akan tetapi dalam penyesuaian itu mahasiswa tidak selalu berhasil melakukannya. Ketika mahasiswa tidak mampu menyesuaikan dirinya, mahasiswa cenderung melakukan penundaan atau prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi. Selama proses tersebut, mahasiswa membutuhkan orang lain untuk bertukar pikiran, mendapatkan nasihat, bantuan dan dukungan dari mereka. Sehingga hambatan-hambatan yang awalnya dirasa berat menjadi ringan, perilaku prokrastinasi menjadi berkurang atau terminimalisir, dan mereka menjadi lebih termotivasi dalam mengerjakan skripsi.

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 dari lingkungan sosialnya (Sarafino, 1998: 97, dalam Fibrianti, 2009: 22). Mahasiswa dengan dukungan sosial yang tinggi akan mempunyai pikiran lebih positif terhadap situasi yang sulit, seperti saat pengerjaan skripsi bila dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat dukungan rendah.

Stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dapat menyebabkan timbulnya perilaku penundaan pada mahasiswa yang bersangkutan (Burka & Yuen, 1983: 176). Penundaan atau penghindaran (*procrastination or avoidance*) dilakukan individu sebagai suatu bentuk respon maladaptif dari *problem-focused coping* yang digunakan individu untuk menyesuaikan diri terhadap situasi yang dipersepsikan penuh stres (Kendall & Hammen, 1998: 305). Penundaan atau yang lebih dikenal dengan istilah prokrastinasi merupakan salah satu bentuk *coping* stres yang tidak efektif karena pada akhirnya akan menyebabkan tingkat stres meningkat (Tice & Baumeister, 1997: 457).

Menerima berbagai jenis dukungan sosial dapat membantu seseorang secara langsung menghilangkan atau setidaknya mengurangi akibat negatif dari situasi yang menimbulkan stres. Adanya dukungan sosial dapat dapat menimbulkan rasa aman dalam melakukan partisipasi aktif, eksplorasi dan eksperimentasi dalam kehidupan yang pada akhirnya akan meningkatkan rasa

percaya diri, keterampilan dan strategi *coping* (Sanderson, 2004, dalam Fibrianti 2009: 50).

Lafreniere, dkk. (1997, dalam Coutts, dkk., 2005: 200), efek dari dukungan sosial itu penting dalam membantu mengurangi efek negatif dari keadaan stres. Dukungan sosial merujuk pada sumber daya yang kita dapatkan dari orang lain. Dukungan sosial juga dapat mempengaruhi komponen model transaksi dari stres dan *coping* (Lazarus & Folkman, 1984, dalam Coutts, dkk., 2005: 201). Jika seseorang memiliki integrasi sosial dan dapat menggunakan dukungan sosial dengan efektif dari orang lain, mereka akan menemui lebih sedikit penyebab stres. Ketika seseorang menemui keadaan yang penuh dengan stres, kehadiran orang lain yang menyediakan dukungan yang efektif dapat mengurangi kemungkinan seseorang akan mengalami stres dalam keadaan ini.

Beberapa penelitian terdahulu tentang hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik diantaranya adalah penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati (2011) meneliti tentang hubungan antara konsep diri akademik dan dukungan sosial teman dengan prokrastinasi akademik penulisan skripsi pada mahasiswa. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman dengan prokrastinasi akademik penulisan skripsi. Artinya semakin tinggi dukungan sosial teman maka semakin rendah prokrastinasi akademik penulisan skripsi. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial teman maka semakin tinggi prokrastinasi akademik penulisan skripsi. Dukungan sosial teman yang tinggi

akan membuat mahasiswa merasa diperhatikan, dicintai, dihargai dan merasa terbantu sehingga mahasiswa tidak akan merasa kesulitan ketika dihadapkan pada skripsi, yang selama ini dianggap berat atau sulit. Dukungan sosial juga dapat meminimalisir terjadinya prokrastinasi akademik dan potensi timbulnya stres dalam penulisan skripsi tersebut.

Fibrianti (2009) meneliti tentang hubungan antara dukungan sosial orangtua dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Diponegoro Semarang. Dari penelitian tersebut didapatkan hasil nilai koefisien korelasi sebesar $-0,372$ dengan $p = 0,015$ ($p < 0,05$), menunjukkan arah hubungan kedua variabel negatif, yaitu semakin tinggi dukungan sosial orangtua maka semakin rendah prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial orangtua maka semakin tinggi prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi. Dukungan sosial orangtua yang tinggi artinya mahasiswa merasakan perhatian, kenyamanan, penghargaan dan pertolongan dari orangtua sehingga mahasiswa merasa dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh orangtua serta merasa menjadi bagian dari keluarga. Mahasiswa dengan dukungan sosial yang tinggi akan mempunyai pikiran yang positif terhadap situasi yang sulit, seperti saat pengerjaan skripsi bila dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat dukungan rendah. Mahasiswa meyakini bahwa orangtua selalu ada untuk membantu, serta dapat mengatasi peristiwa yang berpotensi menimbulkan stres dengan cara yang lebih efektif.

Berdasarkan uraian di atas, ada hubungan antara dukungan sosial orangtua dan teman sebaya dengan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi. Berawal dari dukungan sosial yang dapat meminimalisir atau mengurangi stres akibat tekanan-tekanan tugas skripsi yang dianggap berat, sehingga menyebabkan mahasiswa cenderung melakukan penundaan atau prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi. Adanya dukungan sosial yang berfungsi sebagai penyangga atau penahan stres, dukungan sosial dapat mengurangi atau bahkan menghilangkan stres yang menjadi penyebab perilaku menunda-nunda atau prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi yang dilakukan oleh mahasiswa sebagai salah satu bentuk *coping* stres yang tidak efektif.

D. Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban sementara terhadap pertanyaan penelitian (Azwar, 2011: 49). Hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

Hipotesis Mayor:

Ha: Terdapat hubungan negatif yang signifikan dari variabel dukungan sosial orangtua, teman dan dosen pembimbing skripsi dengan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2009-2010 Universitas Islam Negeri Malang. Artinya, semakin tinggi dukungan sosial orangtua, teman, dan dosen pembimbing skripsi maka semakin rendah prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi. Sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial orangtua, teman, dan dosen

pembimbing skripsi maka semakin tinggi prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi.

Hipotesis Minor:

Ha₁: Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial orangtua dengan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2009-2010 Universitas Islam Negeri Malang.

Ha₂: Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial teman dengan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2009-2010 Universitas Islam Negeri Malang.

Ha₃: Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dosen pembimbing skripsi dengan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2009-2010 Universitas Islam Negeri Malang.