

Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Putri Wirda Utami¹, Duryati²
Jurusan Psikologi, Universitas Negeri Padang
e-mail: putriwirdautami12@gmail.com

Abstrak

Prokrastinasi pada bidang akademik bisa menghambat proses akademik individu serta dapat membawa dampak negatif lainnya seperti stres. Dukungan sosial yakni adalah faktor yang berhubungan pada prokrastinasi akademik pada individu. Tujuan dari penelitian adalah guna melihat hubungan yang ada pada dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sampel yang digunakan yakni mahasiswa tinggal di Kota Jambi berjumlah sebanyak 42 orang. Pengambilan data dilakukan memakai teknik insidental sampling. Instrumen pengambilan data dengan memakai skala dukungan sosial dan prokrastinasi akademik. Data jika telah diperoleh nantinya dianalisis menggunakan korelasi yaitu Product Moment. Dari analisis data yang dilakukan, didapat hasil statistik koefisiensi yaitu korelasi dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik yakni $-0,573$. Analisis ini memperlihatkan bahwasanya ada hubungan berupa negatif dan signifikan pada dukungan sosial dan prokrastinasi akademik.

Kata Kunci: *Dukungan sosial, Prokrastinasi akademik, Mahasiswa*

Abstract

Academic procrastination can hinder an individual's academic process and have other negative effects such as stress. Social support is one of the factors that associated with individual academic procrastination. The study's aim was to ascertain relationship between social support and academic procrastination to university students. The sample of this research is students that lived in Jambi, totaling 42 subjects. Data was collected using the Incidental Sampling technique. Measuring instruments of this research is using social support and academic procrastination questionnaires scale. The data obtained will be analyzed using the Product Moment technique. The results of data analysis obtained statistical coefficients, namely the relationship between social support and academic procrastination is -0.573 . According to the analysis's findings, there is a negative correlation between academic procrastination and social support.

Keywords: *Academic procrastination, social support, students*

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang memiliki kewajiban dan tanggung jawab dalam mengerjakan tugas dan menyelesaikan tugas yang berkaitan dengan perkuliahan selama berada di universitas. Mahasiswa umumnya sering mendapatkan tugas untuk memperdalam penguasaan mahasiswa akan suatu materi. Tugas-tugas yang ada ini tentunya lebih baik jika dapat diselesaikan lebih awal dan tidak ditunda, tetapi faktanya tidak demikian. Mahasiswa terkadang menyampingkan dan menunda tugas yang mereka dapat sehingga hal ini dapat berdampak kerugian pada akademik yaitu terhambatnya proses pembelajaran mahasiswa sehingga menjurus pada terlambatnya mahasiswa dalam menyelesaikan perkuliahan (Akerina & Wibowo, 2022; Lastary & Rahayu, 2018).

Mahasiswa lebih cenderung untuk menghabiskan waktu mereka pada hal-hal diluar akademik yang menyenangkan seperti sosial media, game online, dan sesuatu yang tidak berkenaan dengan studi, daripada menyelesaikan tugas mereka (Suroso et al., 2021; Hudaifah, 2020; Munawaroh et al., 2017). Waktu yang banyak dipergunakan untuk hal-hal menyenangkan dapat memunculkan perilaku untuk menunda tugas. Jika hal ini terus berulang-ulang, maka tidak menutup kemungkinan bahwa menunda nantinya akan menjadi sesuatu yang dianggap biasa saja serta nantinya akan banyak diikuti oleh orang lain. Sikap menunda waktu ini memiliki imbas yang cukup serius, yaitu dapat terjadi penurunan kapasitas seseorang, serta nantinya dapat berdampak pada mental seseorang dan ketekunannya (Srantih, 2014).

Menunda tugas dalam melakukan proses akademik disebut dengan prokrastinasi akademik. Menurut Permana (2019), prokrastinasi merupakan suatu bentuk perilaku berupa menunda yang dilakukan oleh seseorang yang berada dalam bidang akademik sehingga mengakibatkan orang tersebut terlambat menyiapkan suatu tugas. Prokrastinasi memiliki arti Latin ialah *pro* maknanya berkembang, serta *plus crastinus* adalah esok hari (Knaus, 2010). Orang yang melakukan tindakan prokrastinasi disebut dengan prokrastinator (Knaus, 2010; Triyono & Khairi, 2018). Prokrastinasi berlangsung pada lingkungan pembelajaran adalah prokrastinasi akademik. Biasanya terjadi disebabkan oleh keyakinan yang bersifat irasional yang dimiliki oleh seseorang, dimana keyakinan ini diawali oleh kesalahan saat menginterpretasikan tugas dan menganggap tugas sebagai sesuatu yang tidak disenangi atau *aversive of the task* dan *justa fear of failure* (Ramadhan & Winata, 2016). Selain dari kesalahan dalam menginterpretasikan, kemungkinan lainnya ialah pada tenaga pendidik dimana saat memberi info mengenai tugas yang kurang atau tidak lengkap (Munawaroh et al., 2017).

Perilaku menunda pekerjaan ini memberi banyak dampak negatif bagi orang yang melakukannya salah satunya yaitu kemungkinan untuk mengumpulkan tugas diluar batas waktu yang diberikan. Menunda-nunda tugas merupakan salah satu hambatan untuk menggapai kesuksesan dalam bidang akademis karena berdampak pada penurunan kualitas dan kuantitas pembelajaran, mutu kehidupan yang menurun dimana dapat membuat stres serta dampak negatif lainnya (Muyana, 2018; Manune et al., 2020). Terdapat berbagai macam penyebab seorang mahasiswa dalam melakukan

penundaan atau prokrastinasi. Individu yang mempunyai emosi tidak stabil juga lebih memiliki tendensi untuk menunda-nunda tugas akademik (Kim et al., 2017). Beberapa sebab prokrastinasi lainnya yang dilakukan, yaitu karena membutuhkan pertolongan orang untuk menyelesaikan tugasnya, perasaan malas dan cemas, takut akan kegagalan, persoalan dalam manajemen waktu, sulit mengambil keputusan, dan yang terakhir ialah tidak memiliki minat pada tugas yang diberikan (Permana, 2019). Sebab-sebab inilah yang membuat mahasiswa menunda tugas yang diberikan, dan memilih untuk mengisi waktu dengan kegiatan lain.

Prokrastinasi akademik sering timbul pada mahasiswa, dimana berdasarkan hasil penelitian Suhadianto & Pratitis (2020) bahwasanya mahasiswa dituntut untuk menguasai dan memiliki keterampilan serta beban belajar tinggi yang dimiliki mahasiswa membuat mahasiswa kerap kali melakukan prokrastinasi. Orang yang menunda tugas atau prokrastinator dinilai memiliki rasa acuh terhadap tugasnya dan memiliki kemampuan kognitif yang rendah diantara kelompoknya (Muyana, 2018). Prokrastinasi mengaitkan antara proses persepsi dan pikiran yang memiliki timbal balik (komponen kognitif), sensasi serta emosi (komponen emosi), dan perbuatan (komponen perilaku) (Knaus, 2010).

Tidak tepat dalam mengumpulkan tugas atau melewati deadline berhbungan dengan hal lain yaitu dari sumber selain individu, contohnya seperti kurangnya waktu (Ferrari, 1991). Prokrastinator juga memiliki citra diri yang tidak baik karena perilaku menunda-nunda juga dapat merugikan orang selain individu yang melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi yang dimiliki dapat mengganggu produktivitas orang dari setiap tingkat seperti profesi, usia, atau kategori demografis lainnya (Knaus, 2010). Ada beberapa efek negatif yang dapat ditimbulkan dari perilaku prokrastinasi ini yaitu, dapat berdampak kepada siswa menajadi mendapatkan nilai pelajaran yang jelek, emosi yang tidak stabil, frustrasi, serta tugas yang diberikan tidak siap sesuai waktu yang diberikan (Pangestu, 2014). Hal ini membuktikan bahwa prokrastinasi memberi dampak negatif kepada prokrastinator dan dapat merugikan diri di kemudian hari.

Tuckman (1990), mengemukakan bahwa terdapat tiga aspek dari prokrastinasi yaitu sebagai berikut: (1).Kecendrungan menyiakan waktu. Tendensi seseorang untuk menyiakan waktu yang dimiliki saat menyelesaikan tugas karena melakukan kegiatan tidak bermanfaat. (2). Kecendrungan sulit mengelaki hal yang kurang atau sama sekali tidak disukai. Tendensi merasa enggan atau berat hati untuk mengerjakan tugas yang tidak disenangi sehingga berusaha untuk menghindarinya. (3). Kecendrungan menimpakan kesalahan pada oranglain. Tendensi melemparkan kesalahan kepada orang lain atas penderitaan yang dirasakan karena menunda pekerjaanya sendiri.

Yusuf & Yusuf (2020) mengemukakan bahwasanya prokrastinasi ialah salah satu faktor penyebab yang dapat menimbulkan stres pada banyak mahasiswa. Dimana stres tingkat tinggi dapat menimbulkan perilaku prokrastinasi yang tinggi. Untuk mengatasi hal itu, individu biasanya mencari hal-hal untuk menyenangkan untuk mengurangi stres yang mereka rasakan. Interaksi yang dilakukan bersama individu lain dapat menangani stres serta kondisi menekan lainnya (Sayekti & Sawitri, 2018). Dengan berinteraksi bersama orang terdekat, individu dapat melepaskan perasaan

stres yang bersumber dari dukungan sosial yang didapatkan. Dukungan sosial ialah hubungan yang dimiliki oleh individu dan bersifat menolong berupa bantuan nyata atau informasi, sehingga dapat membantu individu tersebut saat ia berada dalam kesusahan (Handono & Bashori, 2013).

Toding et al., (2015) mendefinisikan dukungan sosial dimana seseorang mendapatkan cinta, perhatian, serta dihargai oleh terdapat individu lainnya. Dukungan sosial didapatkan melalui keluarga, teman sebaya, ataupun orang-orang berharga yang berada di sekitar individu tersebut (Handono & Bashori, 2013). Keluarga merupakan bagian dari dukungan sosial yang utama karena anak pertama kali menjalin hubungan bersama individu yang berada disekitarnya, apalagi orangtua (Anjarah, 2006). Dukungan sosial juga merupakan dukungan yang diutarakan kepada individu dari keluarga, teman atau rekan sejawat dan lainnya yakni berupa kenyamanan psikis dan nyaman emosional (Lastary & Rahayu, 2018).

Dukungan sosial yang diperoleh oleh seseorang dapat melindunginya dari imbas negatif seperti stres, serta membuatnya menjadi merasa mendapatkan afeksi, dicintai, lebih tenang, percaya diri dan kompeten (Kumalasari & Ahyani, 2012). Zimet et al. (1988) menguraikan aspek-aspek dari dukungan sosial, adalah : (1) *Family* (keluarga), berupa bantuan dalam mengeluarkan keputusan serta didapatkan dari keluarga seperti orangtua, saudara, dan lainnya. (2) *Friend* (Teman), berupa pertolongan yang didapat dari teman dan berguna dalam kehidupan sehari-hari. (3) *Significant other* (Orang yang berharga/terdekat), bersumber dari orang yang berharga bagi individu ataupun orang terdekat, yaitu seseorang yang memiliki peran penting dan mempunyai kedekatan diluar dari keluarga dan teman. Dalam kehidupan bermasyarakat sebagai makhluk sosial, pada dasarnya manusia memerlukan dukungan sosial (Mufidah, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Sayekti & Sawitri (2018), yaitu jika dukungan teman sebayanya tinggi lalu prokrastinasi akademiknya berdampak menajadi rendah, begitu juga sebaliknya. Individu yang didukung oleh lingkungan sekitarnya akan melindungi individu terhadap konsekuensi-konsekuensi negatif yang dapat dirasakan oleh individu. Berdasarkan penjelasan diatas, peneliti tertarik dan ingin untuk melihat lebih dalam hubungan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik.

METODE

Metode pada penelitian memakai metode kuantitatif, dan analisisnya memakai metode analisis teknik korelasi guna mencari hubungan antara dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik. Teknik korelasi merupakan teknik yang digunakan untuk melakukan pengujian terhadap hipotesis pada hubungan antara dua variabel, yakni variabel dependen dan juga variabel independen (Sugiyono, 2013). Variabel pada penelitian dibagi menjadi dua kelompok yaitu, dukungan sosial sebagai variabel dependen, dan prokrastinasi sebagai variabel independen. Subjek pada penelitian merupakan mahasiswa tinggal bersama orangtua atau tidak merantau, serta tinggal di Kota Jambi berjumlah 42 orang subjek. Pengambilan pada sampel, tekniknya dengan cara *Snowball sampling*, dimana peneliti meminta agar sampel pertama yang sesuai

dengan kriteria untuk menunjuk orang lainnya yang sesuai dan sekiranya dapat menjadi sampel penelitian (Jannah et al., 2014).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Alasan peneliti menggunakan variabel prokrastinasi akademik dan dukungan sosial yaitu dikarenakan terdapatnya permasalahan mengenai prokrastinasi akademik yang peneliti temukan di lapangan. Guna mengumpulkan dan menguji data secara terstruktur, peneliti menggunakan teknik skala likert berupa item favorable dan unfavorable. Teknik analisis data pada penelitian ini yakni:

Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan memakai uji statistik dari Kolmogorov Smirnov dengan nilai probabilitasnya yaitu $<0,05$ pada distribusi tidak normal, dan $>0,05$ pada distribusi normal. Pada pengujian normalitas yang telah dilaksanakan yaitu memakai uji Shapiro-Wilk untuk menguji sebaran skor, hal ini dikarenakan jumlah subjek yang kurang dari 50 orang. Dari pengujian normalitas pada Dukungan sosial signifikansinya yaitu bernilai 0,88 ($p>0.05$), dengan begitu dinyatakan distribusi skor dukungan sosial pada sampel yang diambil adalah normal. Sementara Prokrastinasi Akademik didapat signifikansinya sebesar 0,77 ($p>0.05$), dari nilai yang didapat, dapat dinyatakan bahwa distribusi skor dukungan sosial pada sampel yang sudah diambil adalah normal.

Uji linearitas

Uji Linearitas dilaksanakan untuk mengetahui jika hubungan dari data yang diambil pada penelitian ini memiliki hubungan yang sejalan atau linier. Uji linearitas data yang signifikan yaitu jika nilai signifikannya adalah ($p>0.05$), sementara nilai data yang tidak signifikan adalah ($p<0.05$). Pada penelitian ini hasil data yang didapat dari hasil deviasi linearitas ($p>0.05$), yaitu 0,756. Dapat dinyatakan terdapat hubungan linear pada kedua variabel.

Uji hipotesis

Uji Hipotesis dilaksanakan agar mengetahui apakah hipotesis penelitian dapat diterima atau malah di tolak. Pengujian hipotesis dilaksanakan dengan uji korelasi teknik analisis Product Moment. Analisis statistik dari koefisien, didapat bahwa dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan negatif yaitu -0,573 dengan nilai ($p>0.05$). Berdasarkan dari hasil yang didapat, yaitu tampak hubungan negatif signifikan yakni dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik selama masa pembelajaran daring.

Penelitian memiliki fokus pada prokrastinasi akademik dan dukungan sosial pada mahasiswa. Berdasarkan dari hasil analisis pada data penelitian ini yaitu analisis korelasi, didapat bahwa bahwa hubungan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan negatif yaitu -0,573 dengan nilai ($p>0.05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwasanya tampak hubungan negatif signifikan pada dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Nilai dari person correlation yaitu -0,573 yang mengartikan bahwa hubungan antara prokrastinasi dan dukungan sosial negatif. Hal ini menandakan bahwasanya semakin tinggi perilaku dukungan sosial pada mahasiswa maka semakin rendah pula prokrastinasi

akademiknya. Sebaliknya, apabila semakin rendah dukungan sosial pada mahasiswa maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademiknya.

Hal ini seiring pada penelitian yang dilakukan oleh Darajat et al. (2021) bahwasanya terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian Amelia & Hadiwinarto (2020) juga mengemukakan bahwasanya terdapat hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Sehingga dukungan sosial yang rendah dapat berdampak pada penundaan tugas akademik atau prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dan berdampak pada kehidupan perkuliahan mahasiswa. Mahasiswa ialah individu yang sedang berada pada masa-masa transisi dimana mereka sedang menuju ke masa dewasa (Hulukati & Djibran, 2018). Pada masa ini mereka cenderung mudah untuk terpapar stres serta beban-beban mental (Hasanah et al., 2020; Browning et al., 2021). Ditambah mahasiswa memiliki banyak tuntutan perkuliahan serta tugas-tugas akademik yang mereka dapatkan saat menempuh pendidikan di jenjang universitas tentunya lebih mudah untuk terdampak stres, sehingga mereka memiliki tendensi untuk mencari hal-hal yang dapat meringankan stres atau memberikan mereka kesenangan. Kebanyakan mahasiswa terkadang terhanyut dalam kesenangan mereka yang diawali dari membebaskan rasa stres yang dialami menjadi terlena, sehingga mereka cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Peran lingkungan sekitar sangat diperlukan disini guna mendukung mahasiswa untuk mengurangi tingkat prokrastinasi yang mereka lakukan atau bahkan tidak melakukan prokrastinasi untuk kedepannya.

Dukungan sosial dapat terlihat dari seberapa banyak relasi sosial yang dimiliki atau dilakukan oleh seorang individu saat ia berinteraksi dengan lingkungannya (Handono & Bashori, 2013). Saat seorang individu mendapatkan dukungan sosial yang penuh maka hal-hal dapat terasa lebih ringan, serta dapat terhindar dari ancaman negatif yang berasal dari stres (Kumalasari & Ahyani, 2012). Dukungan sosial dapat diperoleh dengan melakukan interaksi sosial bersama keluarga, teman, serta orang istimewa. Mahasiswa juga akan lebih termotivasi dalam belajar serta bersemangat dan cepat menyelesaikan pendidikannya jika mereka mendapatkan dukungan sosial termasuk dukungan sosial yang besumber dari teman (Suciani et al., 2014; Abshire et al., 2017). Melakukan interaksi sosial dapat membantu individu menyingkitkan situasi menekan yang berdampak pada stres, karena melakukan interaksi sosial merupakan sesuatu yang menyenangkan (Sayekti & Sawitri, 2018).

Mahasiswa memiliki stres yang tinggi, dapat berdampak pada kegiatan akademiknya. Kim et al. (2017) mengungkapkan jika mahasiswa memiliki tingkat stres yang tinggi, maka mereka memiliki tendensi untuk melakukan prokrastinasi akademik pasif yaitu tidak memiliki tujuan serta tidak memiliki manfaat. Dengan demikian, kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik dapat menurun dikarenakan terdapatnya dukungan sosial pada individu (I & Hadiwinarto, 2020). Sehingga peran keluarga dan teman-teman disekitar lingkungan mahasiswa akan berdampak pada mahasiswa dalam menjalani proses akademiknya, dengan kehadiran keluarga dan teman-teman diharapkan agar mahasiswa dapat menekan stres serta beban mental yang mereka alami sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan tugas-tugas yang

mereka dapatkan dari kampus serta tidak melakukan kegiatan-kegiatan yang membuat mereka melakukan prokrastinasi akademik.

SIMPULAN

Berdasarkan dari penelitian mengenai dukungan sosial dan prokrastinasi akademik, didapati hubungan berupa negatif dan signifikan pada dukungan sosial dan prokrastinasi akademik yaitu $-0,573$ ($p>0.05$). Artinya yaitu tingginya dukungan sosial pada mahasiswa, maka kecil pula prokrastinasi akademiknya. Apabila kecil dukungan sosial yang dimiliki mahasiswa, sehingga tinggi pula perbuatan prokrastinasi akademiknya. Selain berfokus kepada proses akademiknya, mahasiswa juga sebaiknya memperhatikan interaksi sosial di lingkungan agar tekanan akademik yang tinggi seperti tugas dan lain-lain tidak berdampak negatif kepada diri serta mengurangi tingkat stres yang dirasakan mahasiswa. Hal ini tentunya akan membantu kelancaran proses pembelajaran dan meningkatkan kemampuan akademik pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Abshire, D. A., Graves, J. M., Roberts, M. L., Katz, J., Barbosa-Leiker, C., & Corbett, C. F. (2017). Student support in accelerated nursing programs: Gender-based perspectives and impact on academic outcomes. *Nursing Outlook*, *1*, 84-93.e3. <https://doi.org/10.1016/j.outlook.2017.08.010>
- Akerina, J. R., & Wibowo, D. H. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Humanlight Journal of Psychology*, *3*(1), 1–14.
- Amelia, K., I., & Hadiwinarto. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik siswa pada kelas x ips di sma negeri 2 mukomuko. *Jurnal Consilia*, *3*(1), 1-9
- Anjariah, S. (2006). Prestasi Belajar Siswa Ditinjau Dari Dukungan Sosial Orang Tua. *Jurnal Psikologi*, *2*.
- Browning, M. H. E. M., Larson, L. R., Sharaievskaya, I., Rigolon, A., McAnirlin, O., Mullenbach, L., Cloutier, S., Vu, T. M., Thomsen, J., Reigner, N., Metcalf, E. C., D'Antonio, A., Helbich, M., Bratman, G. N., & Alvarez, H. O. (2021). Psychological impacts from COVID-19 among university students: Risk factors across seven states in the United States. *PloS One*, *16*(1), e0245327. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0245327>
- Darajat, A., M., Syawal, F., F., & Muliani, R. (2021). Hubungan dukungan sosial keluarga dengan prokrastinasi akademik selama pembelajaran daring pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal nursing update*, *12*(3)
- Ferrari, J. R. (1991). Self-handicapping by procrastinators: Protecting self-esteem, social-esteem, or both? *Journal of Research in Personality*, *25*(3), 245–261. [https://doi.org/10.1016/0092-6566\(91\)90018-L](https://doi.org/10.1016/0092-6566(91)90018-L)
- Handono, O. T., & Bashori, K. (2013). Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Stres Lingkungan Pada Santri Baru. *Empathy*, *1*(2), 79–89.

- Hasanah, U., Fitri, N. L., Supardi, & PH, L. (2020). Depresi pada mahasiswa dalam proses pembelajaran selama masa pandemi covid-19. *Keperawatan Jiwa*, 8(4), 421–424.
- Hudaifah, F. (2020). Peran self regulated learning di era pandemi covid-19. *Jurnal Ilmiah Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan*, 6(2), 76–84.
- Hulukati, W., & Djibran, M. R. (2018). Analisis Tugas Perkembangan Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Gorontalo. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 2(1), 73. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- I, K. A., & Hadiwinarto. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Pada Kelas X Ips Di Sma Negeri 2 Mukomuko. *Consilia*, 3(1), 1–9.
- Jannah, M., L., Safitri, N., Prasetyo, B., & Syarien., M., I., A. (2014). Metode Penelitian Kuantitatif. Universitas Terbuka.
- Kim, S., Fernandez, S., & Terrier, L. (2017). Procrastination, personality traits, and academic performance: When active and passive procrastination tell a different story. *Personality and Individual Differences*, 108(October 2017), 154–157. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.12.021>
- Knaus, W. (2010). End Procrastination Now!: Get It Done ith a Proven Psychological Approach. In *Read*.
- Kumalasari, F., & Ahyani, L. N. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(1), 21–31.
- Lastary, L. D., & Rahayu, A. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dan Self Efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau yang Berkuliah Di Jakarta. *Ikraith-Humaniora*, 2(2), 17–23.
- Manune, S. A., Anakaka, D. L., & Wijaya, R. P. C. (2020). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Jurusan IPA, IPS dan Bahasa kelas XI di SMA. *Journal of Health and Behaviour*, 2(2), 105–120.
- Mufidah, A. C. (2017). Hubungan Antara Dukungan Sosial Terhadap Resiliensi Mahasiswa Bidikmisi Dengan Mediasi Efikasi Diri. *Jurnal Sains Psikologi*, 6(2), 69–75. <https://doi.org/10.17977/um023v6i22017p069>
- Munawaroh, M. L., Alhadi, S., & Saputra, W. N. E. (2017). Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. In *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling* (Vol. 2, Issue 1, pp. 26–31). <https://doi.org/10.17977/um001v2i12017p026>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Pangestu, R. (2014). Hubungan Prokrastinasi dan Prestasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Ubaya Ricky Pangestu. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 3(1), 1–7. <http://www.journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/1499>
- Permana, B. (2019). Gambaran Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Darul Falah Cililin.

- Fokus*, 2(3), 87–94.
<https://journal.ikipsiliwangi.ac.id/index.php/fokus/article/view/4498>
- Ramadhan, R. P., & Winata, H. (2016). Prokrastinasi Akademik Menurunkan Prestasi Belajar Siswa. *Jurnal Pendidikan Manajemen Perkantoran*, 1(1), 154. <https://doi.org/10.17509/jpm.v1i1.3260>
- Sayekti, W. I., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tahun Kelima Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Ilmu Budaya Dan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Empati*, 7(1), 412–423.
- Srantih, T. (2014). Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(1), 58–68.
- Suciani, D., Rozali, Y. A., Psikologi, F., Esa, U., & Allen, M. (2013). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Pada. *Jurnal Psikologi*, 12(2), 43–47.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suhadianto, & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 193. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>
- Suroso, Pratitis, N. T., Cahyanti, R. O., & Sa'idah, F. L. (2021). Self Regulated Learning dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi. *KELUWIH: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 1–7. <https://doi.org/10.24123/soshum.v2i1.3953>
- Toding, W. R. B., David, L., & Pali, C. (2015). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Angkatan 2013 Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi. *Jurnal E-Biomedik*, 3(1). <https://doi.org/10.35790/ebm.3.1.2015.6619>
- Triyono, & Khairi, A. M. (2018). Dampak Psikologis Dan Solusi Pemecahannya Dalam Perspektif. *Al Qalam*, 19(2), 58–74.
- Tuckman, B. W. (1990). Measuring procrastination attitudinally and behaviorally procrastination scale. *American Educational Research Association*, 51, 473–480. <http://files.eric.ed.gov/fulltext/ED319792.pdf>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The Multidimensional Scale of Perceived Social Support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2