

BAB V

PEMBAHASAN DAN KESIMPULAN

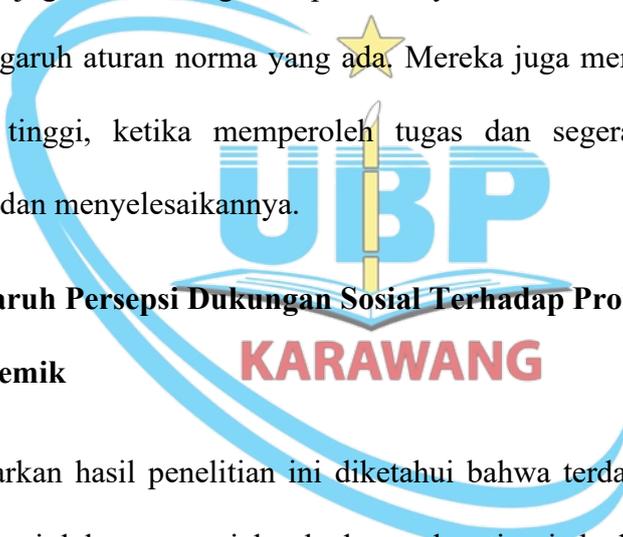
5.1 Pembahasan

Penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh kontrol diri dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang. Berdasarkan tujuan penelitian, maka uji hipotesis yang digunakan adalah uji regresi linier sederhana dan uji regresi linier berganda dengan bantuan program pengolahan data statistik SPSS versi 24 *for windows*.

1. Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa terdapat pengaruh antara variabel kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini dapat dilihat dari hasil perolehan angka t-hitung yang lebih besar dari t-tabel dengan signifikansi kurang dari 0.05. Semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa dan semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa. Menurut Nur Gufron & Risnawati, 2012 secara umum faktor-faktor yang menyebabkan timbulnya prokrastinasi akademik adalah faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis. Salah satu faktor dari dalam diri individu yang berupa kondisi psikologis yang dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan prokrastinasi adalah kontrol diri. Sementara faktor eksternal adalah kondisi lingkungan seperti kurangnya dukungan sosial.

Mahasiswa dengan kontrol diri yang rendah, kecenderungan prokrastinasi akademik akan semakin tinggi yang akhirnya dapat berpengaruh pada performa akademiknya dan membuat tugas-tugas akademik terbengkalai sehingga hasilnya tidak maksimal (dalam Elly & Desi, 2014). Sebaliknya jika mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan memegang teguh atau tetap bertahan dengan tugas yang seharusnya ia kerjakan walaupun ia menghadapi banyak gangguan, dengan usahanya yang maksimal itu mereka akan memperoleh prestasi belajar yang baik. Mereka juga akan mengubah perilakunya sendiri melalui perubahan dari beberapa pengaruh aturan norma yang ada. Mereka juga memiliki rasa tanggung jawab yang tinggi, ketika memperoleh tugas dan segera berinisiatif untuk mengerjakan dan menyelesaikannya.



2. Pengaruh Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa terdapat pengaruh antara variabel persepsi dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini dapat dilihat dari hasil perolehan angka t-hitung yang lebih besar dari t-tabel dengan signifikansi kurang dari 0.05. Semakin rendah persepsi dukungan sosial maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa dan semakin tinggi persepsi dukungan sosial maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa. Seperti yang telah dijelaskan sebelumnya oleh Gufron & Rini (2012) tentang faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, selain faktor internal yang berkaitan dengan kemampuan mengontrol diri individu pada prokrastinasi, faktor eksternal seperti

dukungan sosial memberi pengaruh penting dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik (dalam Sherlin & Johannes, 2016).

Dukungan sosial tidak hanya mengacu pada orang lain yang memberikan dukungan tetapi juga mengacu pada persepsi individu atas diperolehnya dukungan tersebut, misalnya rasa nyaman, kasih sayang, kepedulian, dan penghargaan yang dirasakan manfaatnya. Sehingga penting bagi mahasiswa untuk memperoleh dukungan dari sosialnya termasuk dukungan perorangan atau dukungan dari kelompok sebagai bagian dari suatu anggota komunitas misalnya kampus, organisasi kemahasiswaan, keluarga dan teman sekelas.

Mahasiswa yang tidak memperoleh dukungan sosial dari lingkungannya tentu akan mempersepsikan bahwa dirinya tidak dicintai, dipedulikan dan tidak ada penghargaan. Sehingga akan membuat tingkat prokrastinasi mahasiswa semakin tinggi karena kurangnya koneksi dan interaksi yang lebih intim.

3. Pengaruh Kontrol Diri dan Persepsi Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil penelitian ini diketahui bahwa terdapat pengaruh variabel kontrol diri dan persepsi dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik yang memiliki makna bahwa terdapat pengaruh antara variabel kontrol diri dan persepsi dukungan sosial secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik. . Hal ini dapat dilihat dari hasil perolehan angka t-hitung yang lebih besar dari t-tabel dengan signifikansi kurang dari 0.05. Prokrastinasi tampak sebagai sesuatu yang umum terjadi di dunia akademik. Orang akan cenderung menghindari tugas yang

menurutnya tidak menyenangkan. Walau tampak umum terjadi, sebenarnya prokrastinasi dapat menimbulkan konsekuensi yang serius bagi mahasiswa yang hidup didunia akademik. Ini dapat berpengaruh pada perform akademiknya juga pada prestasi belajarnya. Beberapa hasil penelitian menemukan bahwa kualitas internal individu memiliki peran penting dalam memengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang. Diantara berbagai kualitas diri, Janssen dan Carton (dalam Nela Regar, dkk., 2013) mengusulkan lima hal yang sering dikaitkan dengan tingginya kecenderungan prokrastinasi, yaitu rendahnya kontrol diri (*self-control*), *self-consciousness*, *self-esteem*, dan *self-efficacy*, serta adanya kecemasan sosial. Di antara kelima hal tersebut, dapat dibuktikan dalam penelitian ini bahwa kontrol diri memberikan pengaruh pada prokrastinasi akademik.

Tangney, Baumeister, dan Boone (dalam Nela Regar, dkk., 2013) menyarankan bahwa kontrol diri memiliki kapasitas besar dalam memberikan perubahan positif pada kehidupan seseorang. Penelitian yang dilakukan oleh Kuhnle, Manfred, & Britta (2011) juga menyatakan bahwa kontrol diri telah terbukti menjadi prediktor yang baik dari prokrastinasi. Individu jelas menunda-nunda karena mereka tidak bisa mengendalikan perilaku mereka dan lebih memilih untuk mengikuti kegiatan jangka pendek yang menyenangkan daripada berpegang pada tujuan mereka.

Selain kontrol diri, persepsi dukungan sosial juga menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik (dalam Sherlin & Johannes, 2016). Menurut Broman dalam Taylor (dalam Woro & Dian, 2018) mengungkapkan bahwa persepsi dukungan sosial dapat mengatasi tekanan psikologis pada masa

sulit dan menekan. Sedangkan menurut Corkin, Yu, dkk (dalam Woro & Dian, 2018) menambahkan bahwa mahasiswa yang merasa mendapatkan dukungan dari instruktur atau organisasi dalam kelas cenderung memiliki prokrastinasi akademik lebih rendah dibandingkan yang tidak. Jadi, persepsi dukungan sosial dapat diartikan sebagai suatu kenyamanan, perhatian, penghargaan, ataupun bantuan yang diterima individu dari orang lain maupun kelompok (Sarafino & Smith, 2011). Sehingga dapat disimpulkan bahwa kontrol diri dan persepsi dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

4. Analisa Tambahan

a. Uji Determinasi

Pada uji koefisien determinasi diketahui pengaruh variabel kontrol diri terhadap variabel prokrastinasi akademik memberikan persentase sebesar 61.7%. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa variabel kontrol diri memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Goldfried dan Marbaum (dalam Aliya & Iranita, 2011) bahwa kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Menurut Ray (dalam Nela Regar, dkk., 2013) secara umum kontrol diri yang rendah mengacu pada ketidakmampuan individu menahan diri dalam melakukan sesuatu serta tidak memedulikan konsekuensi jangka panjang. Sebaliknya, individu dengan kontrol diri yang tinggi dapat menahan diri dari hal-hal yang berbahaya dengan mempertimbangkan konsekuensi jangka panjang. Oleh karena itu agar tidak terjadi

penundaan pada tugas-tugas, mahasiswa memerlukan kontrol diri yang baik untuk segera mengerjakan dan berhenti menunda-nunda tugas yang telah diberikan.

Uji koefisien determinasi variabel persepsi dukungan sosial terhadap variabel prokrastinasi akademik memberikan persentase pengaruh sebesar 47.5%. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa variabel dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Sebagaimana yang diungkapkan oleh Gottlieb (dalam Sherlin & Johannes, 2016) menyatakan bahwa dukungan sosial memiliki manfaat emosional yang memberi efek perilaku positif pada si penerima. Penelitian yang dilakukan oleh Fitriani, 2012 (dalam Natalia, 2017) mengungkapkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial pada mahasiswa maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya. Dengan adanya dukungan sosial dapat membuat individu merasa aman karena menerima bantuan, penghargaan dan kepedulian dari orang sekitarnya.

Uji koefisien determinasi variabel kontrol diri dan variabel persepsi dukungan sosial terhadap variabel prokrastinasi akademik memberikan presentase pengaruh sebesar 63.1%. Berdasarkan hasil tersebut diketahui bahwa variabel kontrol diri dan variabel dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang memiliki kontrol diri dan dukungan sosial yang tinggi akan dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik, karena mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan memegang teguh atau tetap bertahan dengan tugas yang seharusnya ia kerjakan walaupun ia menghadapi banyak gangguan, dengan usahanya yang maksimal itu mereka akan memperoleh prestasi belajar yang baik. Dukungan sosial juga memberi pengaruh penting dalam menurunkan tingkat

prokrastinasi akademik (dalam Sherlin & Johannes, 2016). Dukungan sosial tidak hanya mengacu pada orang lain yang memberikan dukungan tetapi juga mengacu pada persepsi individu atas diperolehnya dukungan tersebut, misalnya rasa nyaman, kasih sayang, kepedulian, dan penghargaan yang dirasakan manfaatnya.

5. Uji Kategorisasi

Hasil kategorisasi pada variabel kontrol diri diketahui bahwa mahasiswa mayoritas memiliki kontrol diri yang tinggi. Goldfried dan Marbaum (dalam Aliya & Iranita, 2011) mendefinisikan kontrol diri sebagai kemampuan untuk menyusun, membimbing, mengatur dan mengarahkan bentuk perilaku yang dapat membawa ke arah konsekuensi positif. Kontrol diri juga menggambarkan keputusan individu yang melalui pertimbangan kognitif untuk menyatukan perilaku yang telah disusun untuk meningkatkan hasil dan tujuan tertentu seperti yang diinginkan (Ghufron & Risnawati, 2012).

Hasil kategorisasi pada variabel persepsi dukungan sosial diketahui bahwa mayoritas mahasiswa memiliki dukungan sosial yang tinggi. Dukungan sosial dari teman sebaya memotivasi mahasiswa untuk mendapatkan nilai yang baik dan menambah keyakinan untuk dapat menyelesaikan tugas akademik menurut Wentzel, Muenks, McNeish, & Russell (dalam Woro & Dian, 2018). Papalia, dkk (2015) mengungkapkan dukungan sosial menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi keputusan individu untuk segera menyelesaikan tugasnya.

Kemudian hasil kategorisasi pada variabel prokrastinasi akademik diketahui bahwa mayoritas mahasiswa memiliki prokrastinasi yang rendah.

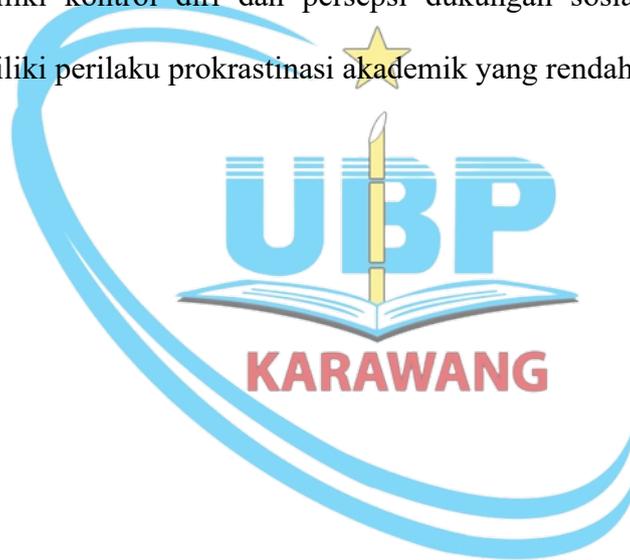
Mahasiswa yang memiliki kontrol diri yang tinggi akan memegang teguh atau tetap bertahan dengan tugas yang seharusnya ia kerjakan walaupun ia menghadapi banyak gangguan, dengan usahanya yang maksimal itu mereka akan memperoleh prestasi belajar yang baik sehingga perilaku prokrastinasi akademik rendah. Mereka juga akan mengubah perilakunya sendiri melalui perubahan dari beberapa pengaruh aturan norma yang ada (dalam Elly & Desi, 2014). Selain faktor internal yang berkaitan dengan kemampuan mengontrol diri individu pada prokrastinasi, faktor eksternal seperti dukungan sosial memberi pengaruh penting dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik (dalam Sherlin & Johannes, 2016). Dukungan sosial tidak hanya mengacu pada orang lain yang memberikan dukungan tetapi juga mengacu pada persepsi individu atas diperolehnya dukungan tersebut, misalnya rasa nyaman, kasih sayang, kepedulian, dan penghargaan yang dirasakan manfaatnya. Sehingga penting bagi mahasiswa untuk memperoleh dukungan dari sosialnya termasuk dukungan perorangan atau dukungan dari kelompok sebagai bagian dari suatu anggota komunitas misalnya kampus, organisasi kemahasiswaan, keluarga dan teman sekelas.

5.2 Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan dalam penelitian ini maka dapat disimpulkan :

1. Adanya pengaruh variabel kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang. Maka hal ini berarti H_{a1} diterima, dan H_{01} ditolak. Semakin rendah kontrol diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa dan semakin tinggi kontrol diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa.
2. Adanya pengaruh variabel persepsi dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang. Maka hal ini berarti H_{a1} diterima, dan H_{01} ditolak. Semakin rendah persepsi dukungan sosial maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa dan semakin tinggi persepsi dukungan sosial maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa.
3. Adanya pengaruh variabel kontrol diri dan persepsi dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang. Maka hal ini berarti H_{a1} diterima, dan H_{01} ditolak. Semakin rendah kontrol diri dan persepsi dukungan sosial maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa dan semakin tinggi kontrol diri dan persepsi dukungan sosial maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa.

4. Pada analisis tambahan dengan uji determinasi dihasilkan bahwa masing-masing variabel bebas dan/atau keduanya memberikan presentase pengaruh terhadap variabel terikat.
5. Pada analisis tambahan dengan uji kategorisasi dihasilkan bahwa variabel kontrol diri dan persepsi dukungan sosial pada mahasiswa memiliki kategori tinggi. Sedangkan variabel prokrastinasi akademik pada mahasiswa memiliki kategori rendah. Dalam hal ini berarti mahasiswa yang memiliki kontrol diri dan persepsi dukungan sosial yang tinggi akan memiliki perilaku prokrastinasi akademik yang rendah.



5.3 Saran

Adapun saran yang dapat diberikan oleh peneliti berdasarkan penelitian yang telah dilakukan adalah:

1. Bagi Universitas, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran bagi pihak universitas untuk meningkatkan pelayanan dalam pembelajaran kepada mahasiswa, sehingga dapat menciptakan lingkungan belajar yang efektif bagi mahasiswa serta memberikan sarana dan prasarana untuk referensi-referensi tugas mahasiswa.
2. Bagi peneliti selanjutnya yang akan melaksanakan penelitian dengan topik yang sama agar melakukan penelitian lanjutan yaitu mengaitkan prokrastinasi akademik dengan variabel lain yang mungkin lebih memiliki hubungan dan pengaruh yang nyata. Selain itu, keterbatasan penelitian ini adalah hasil penelitian yang hanya dapat digeneralisasikan hanya pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang saja oleh karena itu pada peneliti selanjutnya diharapkan agar mengambil jangkauan penelitian yang lebih luas agar memperoleh data yang lebih kaya serta agar dapat mengeneralisasikan pada populasi yang lebih besar.
3. Bagi mahasiswa, hasil penelitian ini diharapkan dapat membuat mahasiswa lebih memahami manfaat dukungan sosial dari orang lain, sehingga mahasiswa mendapatkan bantuan yang akan membuat mahasiswa tetap berusaha untuk belajar. Mahasiswa juga diharapkan agar memiliki kontrol diri yang tinggi supaya tetap terus berjuang dan pantang menyerah untuk meraih cita-citanya dan tidak menunda-nunda tugas yang telah diberikan.

