

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan elemen penting bagi kehidupan. Menurut Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 pasal (1) ayat 1, pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat, bangsa, dan negara.

Sesuai yang tertuang dalam Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 tahun 2003 pasal (19) ayat 1 disebutkan bahwa jenjang pendidikan yang terakhir adalah pendidikan tinggi (Kelanjutan dari pendidikan menengah yang mencakup program pendidikan diploma, sarjana, magister, spesialis, dan doktor yang diselenggarakan oleh perguruan tinggi). Perguruan tinggi sendiri merupakan satuan pendidikan yang menyelenggarakan pendidikan tinggi, penelitian dan pengabdian kepada masyarakat (UU No. 12 Tahun 2012 Pasal 1 ayat 6 dan ayat 9).

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, orang yang belajar di perguruan tinggi disebut sebagai mahasiswa. Salah satu tuntutan mahasiswa di perguruan tinggi untuk strata 1 adalah melakukan penelitian yang hasil akhirnya berupa skripsi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, skripsi adalah karangan

ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai bagian dari persyaratan akhir pendidikan akademisnya. Hal ini juga sejalan dengan Tri Dharma Perguruan Tinggi yang tercantum dalam UU Sisdiknas pasal 20 ayat 3, salah satunya adalah mengenai penelitian dan pengembangan. Penelitian merupakan bentuk implementasi dari ilmu pengetahuan yang diperoleh selama menempuh pendidikan di perguruan tinggi.

Pada dasarnya, gelar sarjana dapat diperoleh tidak hanya dengan membuat skripsi, tetapi juga bisa dengan membuat laporan magang. Hanya saja di Fakultas Psikologi Universitas 'X' Bandung, syarat mahasiswa strata 1 untuk dapat memperoleh gelar sarjana adalah dengan membuat skripsi.

Di Fakultas Psikologi Universitas 'X', sebelum mahasiswa mengontrak skripsi, mahasiswa diharuskan untuk lulus dalam mata kuliah Usulan Penelitian dengan nilai minimal C (Hasil wawancara dengan salah satu staf tata usaha Fakultas Psikologi Universitas 'X'). Dalam mata kuliah Usulan Penelitian ini, mahasiswa harus membuat rancangan dari penelitian yang akan dilakukannya, terdiri atas bab 1, bab 2, dan bab 3. Ketika mahasiswa telah menyelesaikan rancangan penelitian tersebut, mahasiswa akan melakukan seminar dihadapan dosen pembahas dan mahasiswa pembahas. Keputusan dalam seminar tersebutlah yang menentukan apakah rancangan penelitian yang diusulkan oleh mahasiswa bisa dilanjutkan atau tidak.

Pada kurikulum tahun 2008 Fakultas Psikologi Universitas 'X', mata kuliah Usulan Penelitian dapat dikontrak pada semester 7 dan ditempuh selama 1

semester. Pada kenyataannya dalam proses pembuatan Usulan Penelitian tersebut, tidak semua mahasiswa dapat menyelesaikannya dalam kurun waktu 1 semester, sehingga harus mengontrak kembali mata kuliah Usulan Penelitian pada semester berikutnya. Dari hasil survei awal yang dilakukan oleh peneliti berdasarkan pada data yang didapatkan dari Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas tersebut, disebutkan bahwa jumlah mahasiswa yang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian (UP) pada semester ganjil tahun ajaran 2013/2014 adalah 353 orang, sedangkan mahasiswa yang mengontrak kembali mata kuliah Usulan Penelitian pada semester genap di tahun ajaran 2013/2014 adalah 183 orang (51.8%).

Berdasarkan data tersebut, dapat dilihat bahwa cukup banyak mahasiswa yang membuat Usulan Penelitian lebih dari 1 semester. Dari survei awal yang dilakukan peneliti pada 15 orang mahasiswa yang mengontrak mata kuliah UP lebih dari 1 kali, mereka mengatakan bahwa banyak hambatan yang dirasakan selama proses mengerjakan UPnya. Jika dikelompokkan, hambatan-hambatan tersebut dapat dibagi menjadi 2, yaitu hambatan internal (yang bersumber dari dalam diri) dan eksternal (yang bersumber dari luar diri individu). Adapun hambatan yang bersifat internal seperti kurang termotivasi dalam mengerjakan UP, rasa tidak suka mengerjakan UP, keraguan dalam menentukan topik, kesulitan untuk memahami teori yang digunakan, sering merasa cemas terlebih ketika melihat banyak teman sebayanya yang sudah seminar, merasa kebingungan harus memulai dari mana, kurang mampu dalam mengatur waktu,

maupun merasa kebingungan ketika kedua dosen pembimbing memberi masukan yang bersebrangan satu sama lain. Sedangkan hambatan eksternal meliputi sulitnya mendapatkan materi atau referensi yang sesuai, mengalami kesulitan pada saat survei awal, kurangnya dukungan dari lingkungan, tuntutan dari orangtua agar cepat lulus, tidak tersedianya sarana dan prasarana yang memadai sehingga menghambat dalam pengerjaan UP, maupun sulit menyesuaikan waktu bimbingan atau terjadinya miskomunikasi dengan dosen pembimbing.

Hambatan-hambatan yang dirasakan tersebut dapat menimbulkan beban pada diri mahasiswa, sehingga apabila beban tersebut dirasakan terlalu berat maka dapat menimbulkan kecemasan dan stres. Dari hasil survei awal dengan wawancara, 15 orang mahasiswa (100%) menghayati bahwa proses pengerjaan UP membuat mereka merasa cemas. Mayoritas merasa cemas karena waktu pengumpulan *draft (deadline)* sudah semakin dekat. Mereka merasa tidak yakin apakah mampu mengumpulkan *draft* sebelum waktu yang telah ditentukan oleh fakultas. Ada pula mahasiswa yang merasa stres karena mengerjakan revisi yang terus menerus sehingga menimbulkan perasaan bahwa dirinya memang tidak mampu mengerjakan UP dengan baik.

Respon mahasiswa terhadap kecemasan yang dialami pun beragam, ada yang menjadi tergerak untuk segera mengerjakan UP, ada yang mengerjakan meskipun dengan pandangan “asal selesai”, ada pula mahasiswa yang

menghindar mengerjakan UP dan melakukan penundaan untuk mengurangi kecemasan yang dirasakannya.

Menurut Schouwenburg (dalam Ferrari, dkk, 1995), perilaku penundaan mengerjakan tugas disebut dengan prokrastinasi. Sedangkan orang yang melakukan prokrastinasi disebut dengan prokrastinator. Fenomena prokrastinasi dapat terjadi di setiap bidang kehidupan, salah satunya adalah di bidang akademik, yang disebut dengan prokrastinasi akademik.

Dari hasil survei awal kepada 15 orang mahasiswa, semua mahasiswa (100%) pernah melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan UP. Perilaku prokrastinasi tersebut tercermin dalam perilaku yang berbeda-beda pada setiap mahasiswa. Adapun 11 orang mahasiswa (73,3%) melakukan penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan UPnya, dimana mereka menyadari bahwa UP merupakan mata kuliah yang penting dan merupakan suatu hal yang harus dikerjakan namun mereka sulit untuk memulai dan memilih untuk menunda mengerjakannya. Berikutnya, 11 orang mahasiswa (73,3%) mahasiswa menunjukkan perilaku membutuhkan waktu yang lama dalam proses pengerjaan UP, maupun tidak memperhitungkan waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan UP.

Selain itu, tujuh orang mahasiswa (46,6%) menunjukkan perilaku dimana mereka memiliki keinginan dan niat yang besar untuk mengerjakan UP, namun niat tersebut tidak sejalan dengan perilaku aktualnya, dan enam orang mahasiswa (40%) memilih untuk melakukan aktivitas lain yang lebih

menyenangkan dibandingkan mengerjakan UPnya sehingga pada akhirnya menundanya, ataupun ketika sedang mengerjakan UP mereka mengerjakan sambil melakukan kegiatan lain.

Hal tersebut sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh Schouwenburg (1995), bahwa prokrastinasi akademik termanifestasi dalam ciri-ciri perilaku yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan/kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan antara niat atau rencana yang dibuat dengan kinerja aktual, serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

Menurut penelitian yang pernah dilakukan sebelumnya, lebih dari 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi (Ellis & Knaus, 1977, dalam Ferrari dkk., 1995, h. 71). Sedangkan Burka dan Yuen (2008), memperkirakan bahwa 75% mahasiswa melakukan prokrastinasi, dan 50% diantaranya melakukan prokrastinasi secara konsisten dan menganggap hal tersebut adalah masalah bagi mereka. (Burka dan Yuen, 2008, h. 6)

Menurut Knaus (2010), prokrastinasi dapat memengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi mahasiswa. Apabila kebiasaan menunda ini muncul terus-menerus pada mahasiswa, tentu akan memberikan dampak negatif dalam akademik. Konsekuensi negatif dari prokrastinasi ini seperti performa yang kurang, mutu kehidupan individu berkurang, pengaruh negatif dan menurunnya prestasi. Selain itu, dengan melakukan prokrastinasi, banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia dan tugas-tugas menjadi terbengkalai.

Menurut Fiore (2007), prokrastinasi dilakukan individu sebagai suatu bentuk mekanisme *coping* atau upaya yang dilakukan untuk menghindari kecemasan. Prokrastinasi sendiri memang memiliki keuntungan dalam mengurangi stres akibat tuntutan tugas, akan tetapi seiring berjalannya waktu dan mendekatnya batas penyelesaian tugas ternyata tingkat stres pada prokrastinator meningkat, dan bahkan bertambah. (Tice dan Baumeister, 1997, h. 457).

Smet (1994, h. 130) menyebutkan sejumlah variabel yang diidentifikasi berpengaruh pada stres, yaitu variabel dalam kondisi individu (umur, jenis kelamin, faktor-faktor genetik, pendidikan, status ekonomi, kondisi fisik), karakteristik kepribadian (*introvert-ekstrovert*, stabilitas emosi, *locus of control*), variabel sosial-kognitif (dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial), hubungan dengan lingkungan sosial (dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial), dan strategi penanggulangan (*coping*). Dari sejumlah variabel tersebut, Kring (2007, h. 193) mengatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi efek negatif dari stres secara signifikan.

Dukungan sosial adalah sebuah transaksi interpersonal yang di dalamnya melibatkan dukungan emosional, dukungan *appraisal*, dukungan informasi dan dukungan instrumental (House, 1981 dalam Vaux, 1988). Dukungan sosial ini dapat diperoleh dari orang tua, anggota keluarga, teman sebaya, sekolah, komunitas atau masyarakat. Mahasiswa berada pada rentang umur antara 19-23 tahun, tergolong pada tahap perkembangan remaja. Pada masa remaja, hubungan

teman sebaya merupakan bagian yang paling besar dalam kehidupannya. Hubungan teman sebaya yang baik perlu bagi perkembangan sosial yang normal pada masa remaja. Ketidakmampuan remaja untuk menjalin hubungan dengan teman sebaya mereka dapat menimbulkan gangguan dan isolasi sosial pada remaja. Oleh karena itu, peran teman sebaya (*peers*) pada tahap perkembangan remaja menjadi penting.

Santrock (2007) mendefinisikan *peer group* sebagai sekumpulan individu dengan dengan usia atau tingkat kedewasaan yang sama, dengan kata lain adalah teman sebaya. Teman sebaya merupakan sumber dukungan yang paling berpengaruh pada remaja ketika mereka merasa stres (O'Brien, 1990 dalam Santrock, 2007 h. 494). Individu yang memiliki dukungan sosial merasa bahwa mereka dicintai, dihargai, dan merupakan bagian dari jaringan sosial, yang dapat membantu pada saat dibutuhkan. (Sarafino, 2011).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Andraini, SR & Fatma, Anne (2013), dukungan sosial dari teman sebaya memiliki hubungan negatif yang signifikan dengan perilaku prokrastiasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan tugas akhir (skripsi). Hubungan negatif berarti semakin tinggi dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya, maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa ketika mengerjakan skripsi. Demikian pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya, maka semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa ketika mengerjakan skripsi.

Berdasarkan survei awal terhadap 15 orang mahasiswa, 11 orang mahasiswa (73,3%) mengatakan bahwa mereka mendapat dukungan dari teman sebaya mereka. Sedangkan empat orang mahasiswa lainnya (26,7%) merasa bahwa mereka tidak mendapat dukungan sosial dari teman sebaya mereka selama mereka mengerjakan UP.

Bentuk dukungan yang dihayati oleh 11 orang mahasiswa tersebut pun bermacam-macam. Ada mahasiswa yang menghayati bahwa teman sebaya mereka menunjukkan perhatian, kepedulian, maupun empati pada mereka selama mereka mengerjakan UP, maupun ketika menghadapi kesulitan dalam mengerjakan UP. Hal ini membuat mereka merasa diterima oleh teman-temannya tersebut (dukungan emosional). Ada pula mahasiswa yang merasa bahwa mereka mendapat dukungan berupa pemberian semangat mengerjakan UP, atau pemberian pujian ketika mereka menunjukkan *progress* dalam pengerjaan UPnya (dukungan *appraisal*).

Selain itu, ada pula mahasiswa yang menghayati bahwa teman sebaya mereka memberikan dukungan secara langsung seperti meminjamkan laptop untuk mengerjakan UP, meminjamkan buku referensi yang dibutuhkan, maupun menawarkan bantuan meskipun tanpa diminta (dukungan instrumental). Ada pula mahasiswa yang merasa bahwa teman sebaya mereka mampu menjadi teman diskusi yang dapat memberikan informasi tertentu yang sebelumnya mereka tidak pahami. Tidak jarang pula teman sebaya secara tidak langsung

memberikan ide pada mereka sehingga mereka mendapat *insight* ketika mengerjakan UPnya (dukungan informasi).

Dari 11 orang mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya mereka, sembilan orang mahasiswa (81,9%) merasa bahwa dukungan dari teman sebaya mereka berdampak terhadap perilaku mereka dan memacu mereka dalam mengerjakan UP. Sedangkan dua orang mahasiswa lainnya (18,1%) mengatakan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya yang mereka dapatkan justru mereka hayati sebagai hal yang kurang menyenangkan.

Jika dilihat dari fenomena di atas, terdapat mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya dan hal tersebut berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi yang mereka lakukan, namun terdapat mahasiswa juga yang meskipun mendapatkan dukungan sosial dari teman sebaya, namun hal tersebut tidak memacu mereka dalam mengerjakan UPnya. Oleh karena itu, peneliti ingin meneliti lebih lanjut mengenai Hubungan Dukungan Sosial Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengontrak Mata Kuliah Usulan Penelitian di Fakultas Psikologi Universitas 'X' Bandung.

1.2 Identifikasi Masalah

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa yang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian di Fakultas Psikologi Universitas 'X' Bandung.

1.3 Maksud dan Tujuan Penelitian

1.3.1 Maksud Penelitian

- Memperoleh gambaran mengenai dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa yang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian di Fakultas Psikologi Universitas 'X' Bandung.
- Memperoleh gambaran mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian di Fakultas Psikologi Universitas 'X' Bandung.

1.3.2 Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah memperoleh gambaran mengenai derajat hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian di Fakultas Psikologi Universitas 'X' Bandung.

1.4 Kegunaan Penelitian

1.4.1 Kegunaan Teoritis

1. Memberikan informasi mengenai hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik bagi pengembangan Ilmu Psikologi terutama dalam bidang Psikologi Pendidikan.
2. Memberikan masukan bagi peneliti lain yang ingin melakukan penelitian lanjutan mengenai dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik.

1.4.2 Kegunaan Praktis

1. Memberikan informasi pada mahasiswa yang mengontrak mata kuliah UP di Fakultas Psikologi Universitas 'X' Bandung mengenai perilaku penundaan dalam penyelesaian UP, sehingga mahasiswa mampu menyadari dan mengendalikan perilaku yang menghambat tersebut serta dapat menyelesaikan tugasnya secara lebih optimal.
2. Memberikan masukan bagi dosen pembimbing untuk melakukan metode alternatif bimbingan seperti membuat bimbingan secara berkelompok sehingga mahasiswa bisa saling berinteraksi dan memberi dukungan satu sama lain.

1.5 Kerangka Pemikiran

Salah satu hal yang harus dipenuhi mahasiswa untuk mendapatkan gelar sarjana adalah dengan melakukan penelitian, atau yang biasa disebut dengan skripsi. Pada Fakultas Psikologi Universitas 'X' Bandung, sebelum mahasiswa mengontrak skripsi, mahasiswa diharuskan mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian (UP) selama 1 semester. Namun jika dalam waktu yang telah ditentukan tersebut mahasiswa belum dapat menyelesaikan Usulan Penelitiannya, maka mahasiswa diharuskan untuk mengontrak kembali mata kuliah Usulan Penelitian pada semester berikutnya.

Dalam proses pengerjaan UP tersebut, banyak hambatan yang dirasakan oleh mahasiswa. Selain itu, terdapat juga tuntutan-tuntutan baik yang berasal dari dalam diri maupun dari lingkungan. Ketika tuntutan-tuntutan tersebut dirasakan oleh mahasiswa melampaui kemampuannya, maka mahasiswa tersebut dapat mengalami stres. Stres yang timbul tersebut seringkali menyebabkan individu pada akhirnya melakukan penundaan. (Burka & Yuen, 1983, h. 176). Hal tersebut juga sejalan dengan yang diungkapkan oleh McCown dan Johnson (dalam Ferrari 1995, h.37) bahwa situasi yang dipersepsi menimbulkan kecemasan dapat meningkatkan perilaku penundaan dalam individu.

Menurut Schouwenburg (1995, dalam Ferrari, dkk, 1995), perilaku penundaan mengerjakan tugas disebut dengan prokrastinasi. Seperti yang dikatakan oleh Fiore (2007), prokrastinasi dilakukan individu sebagai suatu bentuk mekanisme *coping* atau upaya yang dilakukan untuk menghindari

kecemasan yang pada akhirnya dapat berujung pada stres. Prokrastinasi sendiri memang memiliki keuntungan dalam mengurangi stres akibat tuntutan tugas, akan tetapi seiring berjalannya waktu dan mendekatnya batas penyelesaian tugas ternyata tingkat stres pada prokrastinator meningkat, dan bahkan bertambah. (Tice dan Baumeister, 1997, h. 457)

Fenomena prokrastinasi dapat terjadi di setiap bidang kehidupan, salah satunya adalah di bidang akademik, yang disebut dengan prokrastinasi akademik. Menurut Schouwenburg (1995), prokrastinasi akademik termanifestasi dalam empat ciri perilaku. Pertama, melakukan penundaan untuk memulai dan menyelesaikan UP. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi menyadari bahwa mengerjakan UP adalah suatu hal yang penting dan harus dikerjakan karena memang merupakan salah satu prasyarat yang harus dipenuhi sebelum membuat skripsi dan mendapatkan gelar sarjana. Meskipun demikian, mahasiswa cenderung menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya dan cenderung menunda untuk menyelesaikannya hingga selesai. Penundaan ini tercermin dalam berbagai tingkah laku, seperti menunda ketika mencari topik UP, menunda ketika mencari fenomena dan survei awal, hingga menunda untuk bertemu dengan dosen pembimbing.

Kedua, keterlambatan/kelambanan dalam menyelesaikan UP. Mahasiswa tersebut cenderung lamban dalam mengerjakan UP mereka dan tidak memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya, membutuhkan waktu yang lama untuk membaca dan memahami teori maupun referensi yang

dibutuhkan, atau malah menghabiskan waktu untuk mempersiapkan hal-hal yang sebenarnya tidak dibutuhkan dalam pengerjaan UP.

Ketiga, adanya kesenjangan antara niat atau rencana yang dibuat dengan kinerja aktualnya. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi biasanya memiliki niat dan telah merencanakan untuk memulai mengerjakan pada waktu yang telah ditentukannya sendiri, namun hingga batas waktu yang ditentukannya habis, mahasiswa tersebut tidak kunjung juga mengerjakan UPnya sehingga gagal memenuhi rencana yang sudah dibuat sebelumnya.

Keempat, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan UP. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi, biasanya tidak segera mengerjakan UPnya, namun menggunakan waktu yang dimilikinya untuk melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan sehingga menyita waktu yang seharusnya digunakan untuk mengerjakan UPnya.

Seperti yang sudah diungkapkan sebelumnya, prokrastinasi dilakukan individu sebagai suatu bentuk mekanisme *coping* atau upaya yang dilakukan untuk menghindari kecemasan yang pada akhirnya dapat berujung pada stres. Smet (1994, h. 130) menyebutkan sejumlah variabel yang diidentifikasi berpengaruh pada stres, yaitu variabel dalam kondisi individu (umur, jenis kelamin, faktor-faktor genetik, pendidikan, status ekonomi, kondisi fisik), karakteristik kepribadian (*introvert-ekstrovert*, stabilitas emosi, *locus of control*), variabel sosial-kognitif (dukungan sosial yang dirasakan, jaringan sosial),

hubungan dengan lingkungan sosial (dukungan sosial yang diterima, integrasi dalam jaringan sosial), dan strategi penanggulangan (*coping*).

Dari sejumlah variabel tersebut, Kring (2007, h. 193) mengatakan bahwa dukungan sosial dapat mengurangi efek negatif dari stres secara signifikan. Hal ini juga sejalan dengan yang diungkapkan oleh Lazarus & Folkman (1984) bahwa dukungan sosial dikatakan sebagai sumber yang vital untuk kesejahteraan individu karena dapat membantu individu tersebut dalam mengatasi masalah dan stres yang dihadapinya (dalam Makara Sosial Humaniora Vol. 15 No. 2, 2011). Selain itu, Bell, LeRoy, & Stephenson (1982) juga berpendapat bahwa dukungan sosial berperan langsung meminimalisir stres dan efek negatifnya yang dirasakan oleh mahasiswa, yang ditunjukkan melalui menurunnya tingkat depresi dan kecemasan.

Dukungan sosial dapat diperoleh dari orang tua, anggota keluarga, teman sebaya, sekolah, komunitas atau masyarakat (Sarafino, 2011). Dalam melakukan kegiatan akademiknya, mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktunya untuk berada di lingkungan kampus. Oleh karena itu, lingkungan kampus berpotensi untuk memberikan dukungan bagi mahasiswa. Dalam beraktivitas sehari-hari di lingkungan kampus pun, mahasiswa paling sering berinteraksi dengan teman sebayanya. Baik yang berkaitan dengan hal akademik maupun non-akademik. Ketika sedang ada waktu luang, ketika berada di dalam kelas, ketika mengerjakan tugas kelompok, maupun ketika mengerjakan tugas mandiri, jika

ada hal yang kurang dimengerti, mahasiswa cenderung akan bertanya pada teman dibandingkan langsung bertanya pada dosen.

Jika ditinjau dari tahap perkembangan, mahasiswa mayoritas berumur antara 19-23 tahun, yaitu berada pada tahap masa remaja. Santrock (2007) berpendapat bahwa tahap perkembangan remaja merupakan masa transisi dari masa kanak-kanak menuju dewasa. Pada masa remaja, hubungan teman sebaya merupakan bagian yang paling besar dalam kehidupannya. Hubungan teman sebaya yang baik perlu bagi perkembangan sosial yang normal pada masa remaja. Ketidakmampuan remaja untuk menjalin hubungan dengan teman sebaya mereka dapat menimbulkan gangguan dan isolasi sosial pada remaja. Oleh karena itu, peran teman sebaya (*peers*) pada tahap perkembangan remaja menjadi sangat penting.

Hal tersebut sejalan dengan pandangan Feldman & Newcomb (1970, dalam dalam Ender & Newcomb, 2000) bahwa mahasiswa mendapat pengaruh yang paling signifikan oleh peran *peer group*. *Peer group* dapat menjadi menjadi sumber dukungan sosial dan agen sosialisasi utama bagi mahasiswa selama tahun-tahun di perguruan tinggi. Santrock (2007) mendefinisikan *peer group* sebagai sekumpulan individu dengan dengan usia atau tingkat kedewasaan yang sama, dengan kata lain adalah teman sebaya.

Menurut House, (1981, dalam Vaux, 1988) dukungan sosial adalah sebuah transaksi interpersonal yang di dalamnya melibatkan dukungan emosional, dukungan *appraisal*, dukungan informasi dan dukungan

instrumental. Dukungan sosial sendiri dapat diperoleh dari orangtua, anggota keluarga, teman sebaya profesional, sekolah, komunitas atau masyarakat (Vaux,1988). Dukungan sosial mengacu pada tindakan nyata yang dilakukan oleh orang lain, atau yang dapat disebut dengan *received support* (dukungan yang diterima) dan penghayatan atau persepsi individu pada rasa nyaman, sikap peduli, dan tersedianya bantuan ketika hal-hal tersebut diperlukan. Hal ini disebut dengan *perceived support* (dukungan yang dipersepsikan). Individu yang memiliki dukungan sosial merasa bahwa mereka dicintai, dihargai dan merupakan bagian dari jaringan sosial.

Pada mahasiswa yang mengontrak mata kuliah UP di Fakultas Psikologi Universitas 'X' Bandung, dukungan sosial teman sebaya lebih mengarah pada bantuan yang diterima oleh mahasiswa ketika berinteraksi dengan teman sebaya mereka, yang dapat berupa pemberian informasi terkait UP, perhatian emosi, penilaian dan bantuan instrumental yang dapat membuat mahasiswa merasa diperhatikan, dicintai, dihargai dan menjadi bagian dalam suatu kelompok.

House (1981, dalam Vaux, 1988) mengatakan bahwa dukungan sosial sendiri memiliki empat jenis dukungan yang berbeda. Pertama, dukungan emosional dari teman sebaya dapat diekspresikan melalui empati, mendengarkan keluh kesah ketika menghadapi kesulitan, memberikan perhatian, dan kepedulian yang dapat membuat mahasiswa merasa nyaman, dan memiliki perasaan dimengerti dan diterima oleh teman sebaya.

Kedua, dukungan *appraisal* dari teman sebaya adalah suatu bentuk dukungan melalui ekspresi yang diberikan oleh teman sebaya dengan menunjukkan suatu penghargaan positif, seperti dukungan dalam memberikan semangat atau kritik yang membangun. Hal tersebut dapat membangkitkan perasaan berharga pada mahasiswa yang bersangkutan dan merasa bahwa dirinya mampu.

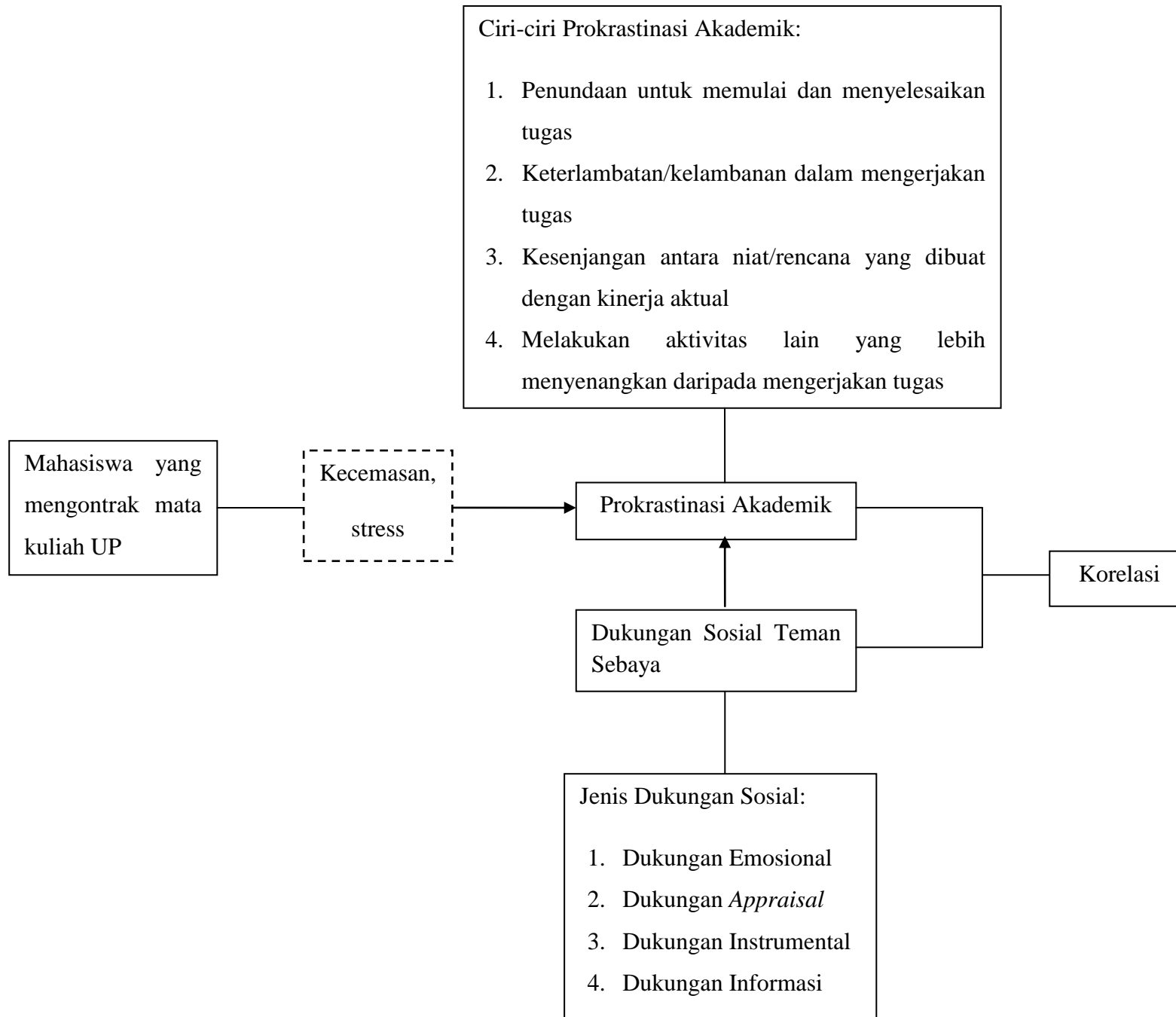
Ketiga, dukungan instrumental, merupakan dukungan yang diberikan secara langsung oleh teman sebaya, baik secara material maupun jasa, seperti meminjamkan bahan untuk difotokopi, meminjamkan sarana prasarana seperti meminjamkan laptop untuk mengerjakan tugas atau meminjamkan *printer*, atau menyediakan waktu untuk menjadi teman diskusi ketika terdapat hal maupun materi yang kurang dipahami.

Keempat, dukungan informasi dari teman sebaya adalah suatu bentuk dukungan melalui pemberian informasi tertentu, memberikan pendapat, saran, dan nasihat yang berguna ketika mahasiswa menghadapi kesulitan selama mengerjakan Usulan Penelitian.

Dukungan sosial yang diberikan oleh teman sebaya dapat dihayati berbeda-beda oleh mahasiswa yang mengontrak mata kuliah UP di Fakultas Psikologi Universitas 'X' Bandung. Ada mahasiswa yang menghayati bahwa dirinya memperoleh dukungan emosional, *appraisal*, instrumental dan informasi yang tinggi dari teman sebaya mereka mampu menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik dalam mengerjakan UP yang rendah, namun ada pula

mahasiswa yang menghayati dirinya mendapatkan dukungan sosial tetapi tetap menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat digambarkan dalam bagan kerangka pikir sebagai berikut:



1.6 Asumsi

1. Mahasiswa yang mengontrak mata kuliah UP mengalami kecemasan
2. Kecemasan yang dialami dapat meningkatkan perilaku prokrastinasi
3. Prokrastinasi dilakukan individu sebagai suatu bentuk mekanisme *coping* atau upaya yang dilakukan untuk menghindari kecemasan yang pada akhirnya dapat berujung pada stres
4. Prokrastinasi akademik termanifestasi dalam ciri perilaku yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan/kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan antara niat/rencana yang dibuat dengan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas
5. Salah satu hal yang berpengaruh pada kecemasan dan stres adalah dukungan sosial
6. Dukungan sosial memiliki empat jenis dukungan yaitu Dukungan Emosional, Dukungan *Appraisal*, Dukungan Instrumental, dan Dukungan Informasi

1.7 Hipotesis

Terdapat hubungan negatif antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa yang mengontrak mata kuliah Usulan Penelitian di Fakultas Psikologi Universitas 'X' Bandung.