

PENGARUH PERFEKSIONISME, REGULASI DIRI DALAM BELAJAR, DAN DUKUNGAN SOSIAL TEMAN DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI YOGYAKARTA

Nurul Fatih Berherd¹, Fara Diba Ferlyta²

^{1,2}Universitas Mercu Buana Yogyakarta

Email: nrlfatihberhed@gmail.com¹, ddibbah@gmail.com²

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh perfeksionisme, regulasi diri dalam belajar, dan dukungan sosial teman dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Yogyakarta. Subjek dalam penelitian adalah 252 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala psikologi. Metode analisis data yang digunakan yaitu analisis regresi ganda. Hasil analisis yang didapatkan yaitu terdapat pengaruh yang positif antara perfeksionisme dan prokrastinasi akademik, yang berarti semakin tinggi perfeksionisme, maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik. Sebaliknya, terdapat pengaruh negatif antara regulasi diri dalam belajar dan prokrastinasi akademik, serta antara dukungan sosial teman dan prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi regulasi diri dan dukungan sosial dari teman, maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Selain itu, secara simultan, perfeksionisme, regulasi diri dalam belajar, dan dukungan sosial teman memiliki pengaruh yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Kontribusi masing-masing variabel terhadap prokrastinasi akademik adalah: perfeksionisme sebesar 14,8%, regulasi diri dalam belajar sebesar 4,7%, dan dukungan sosial teman sebesar 0,5%. Secara keseluruhan, ketiga variabel memberikan kontribusi sebesar 16%, sedangkan 84% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain.

Kata Kunci: Perfeksionisme, Regulasi Diri Dalam Belajar, Dukungan Sosial Teman, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of perfectionism, self-regulation in learning, and social support from friends on academic procrastination in students who are working on their thesis in Yogyakarta. The subjects in the study were 252 students who were working on their thesis. Data collection was carried out using a psychological scale. The data analysis method used was multiple regression analysis. The results of the analysis obtained were that there was a positive influence between perfectionism and academic procrastination, which means that the higher the perfectionism, the higher the level of academic procrastination.

Conversely, there was a negative influence between self-regulation in learning and academic procrastination, as well as between social support from friends and academic procrastination. This means that the higher the self-regulation and social support from friends, the lower the academic procrastination. In addition, simultaneously, perfectionism, self-regulation in learning, and social support from friends have a significant influence on academic procrastination. The contribution of each variable to academic procrastination is: perfectionism at 14.8%, self-regulation in learning at 4.7%, and peer social support at 0.5%. Overall, the three variables contribute 16%, while the remaining 84% is influenced by other factors.

Keywords: *Perfectionism, Self-Regulated Learning, Peer Social Support, Academic Procrastination, Student.*

PENDAHULUAN

Perguruan tinggi adalah satuan pendidikan yang dibangun oleh pemerintah atau swasta untuk mempersiapkan mahasiswa agar menjadi bagian dari masyarakat yang memiliki pengetahuan akademik, serta dapat menerapkan kemampuannya (Oktia, dkk 2023). Setiap perguruan tinggi yang ada di dunia, ketika mahasiswa telah menyelesaikan masa studinya, maka perguruan tinggi wajib memberikan gelar sesuai dengan jurusannya. Selain perbedaan gelar, jangka masa studi kelulusan yang harus dijalani mahasiswa juga berbeda-beda tergantung tingkatannya (Oktia, dkk 2023). Menurut Afriansyah (2019), mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi negeri maupun swasta. Mahasiswa adalah salah satu bagian penting dalam membangun negeri ini, karena mahasiswa adalah generasi muda yang akan menjadi penerus bangsa. Oleh karena itu mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhir dalam perkuliahan, yaitu skripsi sebagai syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Terjadinya keterlambatan lulus pada mahasiswa tingkat akhir di salah satu universitas, tidak semata-mata hanya karena faktor intelegensi saja. Melainkan adanya perilaku mahasiswa yang sering menunda-nunda ketika ingin mengerjakan dan menyelesaikan tugas akhir, yang dalam dunia psikologi pendidikan dikenal dengan prokrastinasi akademik (Oktia, dkk 2023). Yang kemudian dijelaskan lebih lanjut oleh Mursalim, dkk (2020) dengan data hasil wawancara bahwa delapan responden mengungkapkan sengaja melakukan prokrastinasi baik saat memulai atau menyelesaikan revisi skripsi, responden juga sengaja menunda mengerjakan skripsi karena merasa ada kendala dalam prosesnya serta kesulitan menemui pembimbing, sehingga responden lebih memilih melakukan kegiatan lain yang menyenangkan. Berdasarkan

data dari Direktorat Akademik bahwa banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik yang jumlahnya dapat diketahui dari mahasiswa semester akhir yang belum menyelesaikan tugas skripsinya. Hal tersebut juga sejalan dengan hasil wawancara yang dilakukan oleh Pranoto & Affandi (2023), bahwa masih banyak mahasiswa yang belum menyelesaikan skripsi disebabkan mahasiswa lebih memilih melakukan kegiatan lain daripada menyelesaikan skripsinya.

Menurut Ferrari, dkk (1995), prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan pada tugas-tugas akademik, seperti tugas kuliah atau tugas sekolah. Selanjutnya, Ferrari dkk (1995) menambahkan bahwa dengan melakukan prokrastinasi akademik, maka waktu akan terbuang begitu saja dan sia-sia. Penundaan juga akan berakibat hilangnya kesempatan dan peluang seseorang. Perilaku yang menunda-nunda tugas yang diberikan akan didefinisikan sebagai prokrastinasi akademik apabila penundaan dilakukan secara sengaja dalam memulai atau menyelesaikan tugas karena alasan yang tidak rasional (seperti beranggapan tugas tersebut terlalu sulit atau bahwa seseorang tidak dapat menyelesaikan tugas tersebut), dan akan berdampak negatif pada pelakunya (Sartika & Nirbita, 2021). Berdasarkan hasil wawancara dengan enam mahasiswa Angkatan 2018 dan 2019 yang sedang menyusun skripsi, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik yang dialami terjadi karena sejumlah masalah yang saling berkaitan yaitu kesulitan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, yang dipengaruhi oleh kebingungan dalam memulai, rasa tidak percaya diri terhadap isi skripsi, serta gangguan dari media sosial. Sebagian mahasiswa juga sengaja menunda karena merasa bisa menyelesaikannya menjelang deadline atau saat "mood"-nya sedang baik. Selain itu juga adanya keterlambatan dalam pengerjaan tugas, yang disebabkan oleh buruknya manajemen waktu, adanya pekerjaan sampingan, kesibukan organisasi, lupa jadwal bimbingan, dan hambatan teknis seperti kerusakan laptop. Beberapa mahasiswa juga mengalami penundaan karena takut menerima kritik dari dosen pembimbing. Terdapat kesenjangan antara rencana dan kenyataan di lapangan, di mana mahasiswa sering menyusun jadwal yang terlalu padat atau optimis, namun tidak mampu menjalankannya karena terganggu tugas lain, motivasi yang menurun, dosen yang sulit dihubungi, atau masalah pribadi yang mengganggu fokus, dan kecenderungan memilih aktivitas yang lebih menyenangkan seperti menonton film, bermain game, jalan-jalan, membuka media sosial, atau aktivitas hiburan lainnya, yang semula

dimaksudkan sebagai bentuk relaksasi namun akhirnya menjadi kebiasaan yang memperkuat perilaku penundaan.

Nurjan (2020), menjelaskan idealnya dalam masa perkuliahan, setiap mahasiswa maupun mahasiswi diharapkan berperilaku produktif sejak awal dan mampu menyelesaikan berbagai tugas terkait perkuliahan yang diikutinya tepat waktu. Oleh karena itu, segala macam perilaku menunda atau keterlambatan dalam penyelesaian tugas menjadi permasalahan yang tidak bisa dibiarkan begitu saja. Tetapi, masalah terbesar yang dihadapi banyak mahasiswa adalah prokrastinasi akademik.

Terdapat juga beberapa faktor berdasarkan hasil-hasil penelitian yang mempengaruhi prokrastinasi akademik diantaranya perfeksionisme (Dara, dkk 2023), regulasi diri dalam belajar (Oktia, dkk 2023), dukungan sosial teman (Akerina & Wibowo, 2022), *self efficacy* (Fadila & Khoirunnisa, 2021), dukungan sosial orang tua (Safitri, 2018), *academic burnout* (Marchella, dkk 2023), dan *locus of control* (Mardiani, dkk 2021). Dalam penelitian ini menggunakan perfeksionisme, regulasi diri dalam belajar, dan dukungan sosial teman sebagai variabel bebas yang akan diteliti.

Menurut Hewitt & Flett (1991), perfeksionisme adalah kesulitan penyesuaian diri akan hal-hal yang telah ditetapkan individu seperti menetapkan harapan-harapan yang berlebihan dan bekerja keras untuk memenuhinya, secara selektif berfokus pada kegagalan dan menggeneralisasikannya secara berlebihan, dan melakukan evaluasi diri yang ketat. Nurmaidah & Fitriani (2024) menjelaskan bahwa berkembangnya sikap perfeksionis dapat menimbulkan masalah bagi banyak orang, khususnya saat mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, hal ini dapat menyebabkan mahasiswa menunda pengerjaan skripsi hingga tidak dapat menyelesaikannya dengan tepat waktu.

Menurut Zimmerman (1989), regulasi diri dalam belajar adalah perilaku yang diarahkan untuk memperoleh pengetahuan atau keterampilan. Regulasi diri dalam belajar menurut Zumburum (2011) adalah proses yang bisa membantu mahasiswa mengendalikan perasaan, ide, dan tindakan mereka sehingga dapat menavigasi pengalaman pendidikannya secara efektif. Mahasiswa dengan regulasi diri dalam belajar tinggi, akan menyangkut metakognisi, motivasi, dan perilaku mereka dalam belajar untuk memperoleh pencapaian tujuan belajar, sehingga tidak ada penundaan pengerjaan tugas lagi (Suroso, dkk 2021). Artinya, seseorang dengan regulasi diri dalam belajar tinggi bisa mengatur kegiatan-kegiatannya dalam waktu dan takaran

yang sesuai, agar sejalan dengan prioritasnya, oleh karena itu terselesainya kegiatannya sesuai waktu yang ditentukan akan membuat individu bahagia sebab bisa memenuhi rencana-rencana yang telah dibuatnya (Suroso, dkk 2021), sejalan dengan hasil penelitian dari Suroso, dkk (2021) terdapat Pengaruh antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik.

Menurut Sarafino & Smith (2011) dukungan sosial dapat berasal dari pasangan, keluarga, teman, atau komunitas. Seseorang yang mendapatkan dukungan sosial dari teman akan merasa dicintai, dihargai, dan menjadi bagian dari lingkungan sosial seperti keluarga, organisasi atau komunitas yang akan saling membantu. Adanya dukungan sosial dapat mencegah prokrastinasi akademik. Sejalan dengan hal itu hasil penelitian menunjukkan terdapat Pengaruh yang negatif antara dukungan sosial teman dengan prokrastinasi akademik. Kemudian Afriansyah (2019) menjelaskan bahwa apabila seseorang mendapat dukungan sosial teman misalnya perhatian, maka orang tersebut lebih mempunyai kesiapan diri yang bagus serta mempunyai perilaku yang mampu menerima kenyataan, mampu memperluas kesadaran diri, berpikir positif, tidak bergantung pada orang lain, serta memiliki mampu untuk menggapai hal-hal yang diinginkan.

Berdasarkan permasalahan mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, serta penjelasan terkait faktor-faktor yang dapat mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik, maka peneliti ingin mengetahui apakah ada pengaruh antara perfeksionisme, regulasi diri dalam belajar, dan dukungan sosial teman dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Dalam penelitian ini mengajukan empat hipotesis yaitu

- H1 : Terdapat pengaruh antara perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi
- H2 : Terdapat pengaruh antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
- H3 : Terdapat pengaruh antara dukungan sosial teman dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.
- H4 : Terdapat pengaruh secara simultan antara perfeksionisme, regulasi diri dalam belajar, dan dukungan sosial teman dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

METODE PENELITIAN

Prokrastinasi akademik pada penelitian ini diukur menggunakan skala yang disusun oleh Muntazhim (2022) yang berdasarkan pada empat aspek dari Ferrari, dkk (1995) yaitu penundaan untuk memulai ataupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Perfeksionisme pada penelitian ini diukur menggunakan skala yang disusun oleh Hewitt & Flett (1991) yang telah peneliti terjemahkan melalui lembaga penerjemah tersumpah yang berdasarkan pada dimensi perfeksionisme menurut Hewitt & Flett (1991) adalah; *self-oriented perfectionism*, *other-oriented perfectionism*, dan *socially prescribed perfectionism*. Regulasi diri dalam belajar diukur menggunakan skala yang disusun oleh Zimmerman (1989) dan dimodifikasi oleh Wahyuningsih (2015) yang berdasarkan pada tiga aspek yaitu metakognitif, motivasi, dan perilaku. Dan dukungan sosial teman diukur menggunakan modifikasi skala Eva (2024) yang disusun berdasar pada empat aspek yang dijelaskan oleh Sarafino & Smith (2011) yaitu dukungan informasi, dukungan instrumental, dukungan persahabatan, dan dukungan emosional.

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* yakni mengambil anggota sampel secara khusus menurut tujuan penelitian (Hardani dkk, 2020). Teknik ini dipilih agar peneliti bisa mendapatkan sampel yang sejalan pada karakteristik subjek yang diinginkan. Adapun karakteristik subjek dalam penelitian ini yaitu; mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

Metode analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah Teknik Analisis Regresi Ganda. Sebelum melakukan uji hipotesis dalam penelitian ini, perlu dilakukan pengujian asumsi dengan tujuan untuk memberikan kepastian bahwa persamaan regresi yang didapatkan memiliki ketepatan dalam estimasi, tidak bias dan konsisten.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Nilai Kolmogorov-Smirnov Z menunjukkan sebaran data yang berdistribusi normal adalah jika nilai Kolmogorov-Smirnov Z lebih besar atau sama dengan 0,050 dan jika nilai Kolmogorov-Smirnov Z kurang dari 0,050 maka sebaran data berdistribusi tidak normal. Berdasarkan hasil uji normalitas pada penelitian ini difapatkan bahwa nilai Kolmogorov-Smirnov Z adalah 0,056 yang artinya lebih besar dari 0,050 sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel prokrastinasi akademik, perfeksionisme, regulasi diri dalam belajar, dan dukungan sosial teman dalam penelitian ini mengikuti distribusi sebaran data yang normal.

Variabel perfeksionisme memiliki nilai F sebesar 44.341 dengan nilai signifikansi pada linearitas (p) sebesar 0.000 ($p < 0.050$), sehingga dapat disimpulkan bahwa antara variabel perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik adalah hubungan yang linier. Variabel regulasi diri dalam belajar memiliki nilai F sebesar 12.548 dengan nilai signifikansi pada linearitas (p) sebesar 0.000 ($p < 0.050$), sehingga dapat disimpulkan bahwa antara variabel regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik adalah hubungan yang linier. Variabel dukungan sosial teman memiliki nilai F sebesar 1.311 dengan nilai signifikansi pada linearitas (p) sebesar 0,253 ($p > 0.050$), sehingga dapat disimpulkan bahwa antara variabel dukungan sosial teman dengan prokrastinasi akademik adalah hubungan yang tidak linier. Uji linearitas merupakan salah satu syarat utama dalam analisis regresi linier. Linearitas menunjukkan bahwa terdapat hubungan lurus antara variabel bebas dan variabel terikat. Jika hubungan antar variabel tidak bersifat linier, maka model regresi linier tidak layak digunakan karena dapat menghasilkan estimasi parameter yang bias dan tidak efisien. Hal ini ditegaskan oleh Ghazali (2018) yang menyatakan bahwa regresi linier mengasumsikan adanya hubungan linier antara variabel bebas dan terikat, dan apabila asumsi ini tidak terpenuhi, maka hasil analisis tidak dapat digunakan.

Hasil uji regresi linier sederhana menunjukkan pengaruh prokrastinasi akademik dengan perfeksionisme pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi didapatkan nilai regresi sebesar 0,218 dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama **diterima**. Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh antara prokrastinasi akademik dengan perfeksionisme dan signifikan dengan koefisien determinasi 0,148 maka sumbangan efektif sebesar 14,8%. pengaruh prokrastinasi akademik dengan regulasi diri dalam belajar pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi didapatkan nilai regresi sebesar -0,051 dengan nilai signifikansi sebesar 0,023 ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis kedua **diterima**. Hasil menunjukkan bahwa pengaruh prokrastinasi akademik dengan regulasi diri dalam belajar adalah pengaruh yang negatif dan signifikan dengan koefisien determinasi 0,047 maka sumbangan efektif sebesar 4,7%. Hasil uji regresi linear sederhana variabel dukungan sosial teman dengan prokrastinasi akademik tidak dilakukan karena tidak lulus uji linieritas. Pengaruh perfeksionisme dan regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi didapatkan nilai F hitung sebesar 15.762 dengan nilai p sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis keempat **diterima**. Hasil menunjukkan bahwa terdapat pengaruh

secara simultan antara perfeksionisme dan regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Yogyakarta. Nilai R Square sebesar 0,160 yang artinya sumbangan efektif sebesar variabel perfeksionisme, regulasi diri dalam belajar, dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik sebesar 16% sedangkan sisanya 84% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti dukungan sosial orang tua, *academic burnout*, dan *locus of control*. Persamaan regresi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: $Y = 115.578 + 0,218X_1 - 0,051X_2$

Menurut Maharani & Taufiq (2020), perfeksionisme adalah kepercayaan bahwa mencapai standar tinggi akan membantu seseorang menjadi lebih sempurna atau lebih baik. Seseorang yang perfeksionisme menetapkan standar yang cukup tinggi terhadap dirinya sendiri dalam proses penyelesaian tugas perkuliahan atau skripsi, sehingga menyebabkan orang tersebut menginginkan kesempurnaan dalam tugas atau skripsi yang dikerjakan, yang mana hal inilah yang membuat dirinya melakukan prokrastinasi akademik, jika tugas atau skripsi yang dikerjakan tidak sesuai dengan keinginannya. Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari Nastiti & Puspasari (2024), Nurmaidah & Fitriani (2024), Waruwu & Lubis (2023), Maharani & Taufiq (2022), Syaifulloh, dkk (2021), Setiawan & Faradina (2018), yaitu bahwa semakin tinggi perfeksionisme maka semakin tinggi juga prokrastinasi akademik, begitu juga sebaliknya semakin rendah perfeksionisme maka prokrastinasi akademik semakin rendah. Dalam penelitian ini, perfeksionisme memiliki koefisien determinasi 0,148 maka sumbangan efektif sebesar 14,8% terhadap prokrastinasi akademik.

Menurut Zimmerman (1989), regulasi diri dalam belajar adalah perilaku yang diarahkan untuk memperoleh pengetahuan atau keterampilan. Mahasiswa yang memiliki regulasi diri dalam belajar akan mampu mengatur dirinya dalam proses penyelesaian skripsi sehingga akan membua individu tersebut dapat terhindar dari prokrastinasi akademik. Hal ini juga sejalan dengan pernyataan dari Zimmerman dan Schunk (2003) yang mengatakan bahwa mahasiswa dengan kemampuan regulasi diri dalam belajar yang baik akan dapat menyusun rencana belajarnya, mampu mengawasi diri sendiri, dan melakukan evaluasi belajar yang dapat menurunkan kecenderungan prokrastinasi akademik. Sehingga, keterampilan regulasi diri dalam belajar menjadi sangat penting dimiliki mahasiswa terutama yang sedang mengerjakan

skripsi, agar dapat mempertahankan tanggung jawab terhadap perilaku dan diri sendiri demi tercapainya tujuan akademik yang telah direncanakan (Muntazhim, 2020). Hal ini juga menjelaskan bahwa regulasi diri dalam belajar merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil penelitian ini adalah terdapat pengaruh yang negatif dan signifikan antara regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik. Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian dari Oktia, dkk (2023), Mursalim, dkk (2020), Syafa'ah, dkk (2020), Ichsan & Alwi (2023), Muntazhim (2022), Rizkyani, dkk (2020), yang menyatakan bahwa semakin tinggi regulasi diri dalam belajar, maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik. Dalam penelitian ini, regulasi diri dalam belajar memiliki koefisien determinasi 0,047 maka sumbangan efektif sebesar 4,7% terhadap prokrastinasi akademik.

Dukungan sosial teman menurut Afriansyah (2019), adalah dukungan yang diterima mahasiswa dari teman satu angkatan yang bisa memberikan perasaan dihargai dan diperhatikan sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan skripsinya. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial teman yang baik, akan merasa tidak sendirian dalam proses menyelesaikan skripsi, memiliki teman yang paham mengenai kesulitannya, memiliki kepercayaan diri, dan merasa mampu untuk menyelesaikan skripsinya. Pada penelitian ini tidak melakukan uji analisis regresi sederhana pada variable dukungan sosial teman dengan prokrastinasi akademik, karena tidak lulus uji linieritas, yang mana hal tersebut merupakan prasyarat sebelum di ujikan hipotesis. Namun hal ini tetap akan dibahas bahwasannya adanya dukungan sosial teman tidak memiliki pengaruh dengan prokrastinasi akademik. Hal ini dikarenakan tidak semua bentuk dukungan sosial dari teman berdampak positif terhadap perilaku akademik. Dalam beberapa hal, dukungan dari teman dapat bersifat pasif atau bahkan kontraproduktif, misalnya dalam bentuk membenaran terhadap penundaan tugas, ajakan untuk melakukan aktivitas di luar akademik, atau saling menormalisasi perilaku prokrastinasi.

Perfeksionisme, regulasi diri dalam belajar, dan dukungan sosial teman tentunya memiliki perannya sendiri – sendiri dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik. Dalam penelitian ini didapatkan bahwa Pengaruh antara perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik adalah Pengaruh yang positif yaitu semakin tinggi perfeksionisme maka semakin tinggi juga prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini dijelaskan oleh Maharani & Taufiq, (2022) bahwa prokrastinasi akademik berkorelasi positif dengan perfeksionis

maladaptif (tidak sehat) karena mahasiswa memiliki harapan yang tinggi dan merasa sangat bersalah jika gagal mencapai tujuannya, hal ini didorong oleh rasa takut gagal dan kekhawatiran tentang apa yang akan dipikirkan orang lain jika tidak memenuhi harapan mahasiswa. Burka & Yuen (2008) menjelaskan bahwa perfeksionis maladaptif yaitu individu yang memiliki ekspektasi tinggi tetapi tidak diimbangi oleh keyakinan bahwa dapat memenuhi ekspektasi tersebut, serta ada perbedaan antara ekspektasi individu dan bagaimana mereka mengevaluasi kinerjanya sendiri. Perfeksionisme inilah yang dapat menghambat tindakan dan mendorong prokrastinasi sebagai bentuk mekanisme pertahanan diri. Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menetapkan standar akademik yang terlalu tinggi tanpa disertai strategi penyelesaian yang realistis sehingga dapat meningkatkan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, dibutuhkan peran regulasi diri dalam belajar yang harus dimiliki oleh mahasiswa dengan memiliki regulasi diri dalam belajar yang baik, maka mahasiswa tersebut akan memiliki strategi belajar, mampu mengatur dirinya, serta mampu mengetahui kapan harus berhenti menyempurnakan tugasnya atau kapan harus mulai untuk mengerjakannya. Rizkyani & Saridewi (2020) juga mengungkapkan bahwa jika mahasiswa ingin mengurangi prokrastinasi akademik, maka sangat perlu untuk mengembangkan keterampilan regulasi diri dalam belajar. Selain itu dimilikinya dukungan sosial teman akan sangat membantu mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi, mahasiswa akan merasa mendapatkan baik secara materi atau informasi maupun secara emosional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa baik variabel perfeksionisme, regulasi diri dalam belajar, maupun dukungan sosial teman dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik, dalam penelitian ini ketiga variabel memiliki nilai R Square sebesar 0,160 yang artinya sumbangan efektif terhadap prokrastinasi akademik sebesar 16% sedangkan sisanya 84% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan dari keempat hipotesis yang diajukan dalam penelitian hanya satu hipotesis yang tidak diterima. Hipotesis pertama yang diterima adalah terdapat pengaruh perfeksionisme dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hipotesis kedua yang diterima adalah terdapat pengaruh regulasi diri dalam belajar dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hipotesis ketiga yang diterima adalah tidak terdapat pengaruh dukungan sosial teman dengan prokrastinasi akademik pada

mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hipotesis keempat yang diterima adalah terdapat pengaruh secara simultan antara perfeksionisme, regulasi diri dalam belajar, dan dukungan sosial teman dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Perfeksionisme memberikan kontribusi sebesar 14,8% terhadap prokrastinasi akademik, untuk variabel regulasi diri dalam belajar memberikan kontribusi sebesar 4,7% terhadap prokrastinasi akademik, dan untuk variabel dukungan sosial teman memberikan kontribusi 0,5% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan dari ketiga variabel secara bersamaan yaitu perfeksionisme, regulasi diri dalam belajar, dan dukungan sosial teman memberikan kontribusi sebesar 16% sedangkan sisanya 84% dipengaruhi oleh faktor lain. Berdasarkan hasil kategorisasi pada variabel prokrastinasi akademik, perfeksionisme, regulasi diri dalam belajar, dan dukungan sosial teman dapat disimpulkan bahwa mayoritas mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Yogyakarta berada pada kategori sedang.

DAFTAR PUSTAKA

- Afriansyah. (2019). Pengaruh antara regulasi diri dan dukungan sosial teman dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa pendidikan agama islam fakultas tarbiyah dan keguruan universitas islam negeri sulthan thaha saifuddin jambi. *Jurnal Pendidikan: Riset dan Konseptual*. 3(2). DOI: http://doi.org/10.28926/riset_konseptual.v2i4.112
- Burka, J., & Yuen, L. (2008). Procrastination why you do it, what to do about it now.
- Ferari, J.R., Johnson, J.L., & Mccown, W. (1995). Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment. *New York: Plenun Press*.
- Ghozali, I. (2018). Aplikasi analisis multivariate dengan program ibm spss 25. *Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro*.
- Hardani, Auliya, N. H., Andriani, H., Fardani, R. A., Ustiawaty, J., Utami, F. E., et al. (2020). Metode penelitian kualitatif dan kuantitatif. *Yogyakarta: Penerbit Pustaka Ilmu*.
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*. 60(3), 456–470. doi:10.1037/0022-3514.60.3.456
- Maharani, C. M., & Taufiq, R. (2022). Pengaruh perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tahun pertama universitas jenderal achmad yani

- (unjani). *Reliabel*. 8(01), 8-18.
<https://reliabel.unjani.ac.id/index.php/Psikologi/article/view/20>
- Muntazhim, M. A. (2022). Pengaruh regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Acta Psychologia*. 4(1), 21-28.
<http://journal.uny.ac.id/index.php/acta-psychologia>
- Mursalim, M. H., Mursidin, T., & Silondae, D. P. (2020). Pengaruh antara self- regulated learning dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa pendidikan ekonomi fkip uho. *Jurnal Sublimapsi*. 1(2), 95–102.
<https://doi.org/10.36709/sublimapsi.v1i2.12003>
- Nurjan, S. (2020). Analisis teoritik prokrastinasi akademik mahasiswa. *Muaddib : Studi Kependidikan dan Keislaman*. 1(1), 61-83. DOI:
<https://doi.org/10.24269/muaddib.v1i1.2586>
- Nurmaidah, S., & Fitriani, A. (2024). Pengaruh perfeksionis dan prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di fakultas dakwah universitas islam negeri kiai haji achmad siddiq jember. *Psychospiritual: Journal of Trends in Islamic Psychological Research*. 3(1), 49 – 58. DOI: 10.35719/psychospiritual.vxix.xx
- Okta, V., Monika, V., & Wijaya, E. (2023). Pengaruh antara self-regulated learning dan kecemasan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Ilmu Kesehatan*. Vol. 2 (1). <https://journal-mandiracendikia.com/index.php/JIK-MC/article/view/251>
- Pranoto, S. A., & Affandi, G. R. (2023). Gambaran prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di universitas muhammadiyah sidoarjo. *Journal of Islamic and Muhammadiyah Studies*. 4. 10.21070/jims.v5i0.1558.
- Rizkyani, A. M., Feronika, T., & Saridewi, N. (2020). Pengaruh antara self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pendidikan kimia di masa pandemi covid-19. *Edusains*, 12(2), 252–258. DOI: <http://doi.org/10.15408/es.v12i2.18175>
- Sarafino, E. P. & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: biopsychosocial interactions* (7th ed.). *Canada: John Milley and Sons Inc.*
- Sartika, S., H. & Nirbita, B., N. (2021). Prokrastinasi akademik mahasiswa calon guru pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Ekonomi & Pendidikan*. 18(2).

- Suroso., Pratitis, N. T., Cahyanti, R. O., & Sa'idah, F. L. (2021). Regulasi diri dalam belajar 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>
- Zimmerman, B .J., & Schunk, D. H. (2003). Self-regulation and learning. Dalam W. M. Reynold, & G. E. Miller (Eds.), *Handbook of psychology*. 7, 59-78
- Zimmerman, B. J. (1989). A social cognitive view of self-regulated academic learning. *Journal of Educational Psychology*, 81 (3).
- Zumbrum, S., Tandlock, J., & Elizabeth, D. R. (2011). Encouraging self-regulated learning in the classroom: a review of the literature. *Metropolitan Educational Rearch Consertium*. 278–299. <https://www.researchgate.net/publication/276956403>