

KETERKAITAN ANTARA DUKUNGAN TEMAN SEBAYA, DAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN PROKRASINASI MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS SELAMAT SRI DALAM MENYELESAIKAN TUGAS UJIAN AKHIR SEMESTER

Danny Ontario Rusmono¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Selamat Sri,
Jl. Soekarno-Hatta Km. 03 Kendal, Indonesia

dannyontario@uniss.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan yang simultan antara dukungan teman sebaya dan manajemen waktu dengan prokrastinasi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Subjek pada penelitian ini dilakukan kepada 72 sampel mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Selamat Sri dengan *disproportionate stratified random sampling*. Metode analisis data menggunakan analisis regresi berganda dan korelasi Pearson. Hasil uji hipotesis mayor dengan analisis regresi berganda menunjukkan $p = .025$ ($p < .05$) artinya terdapat hubungan yang simultan antara dukungan teman sebaya dan manajemen waktu dengan prokrastinasi Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Selamat Sri. Uji korelasi Pearson dilakukan untuk menguji dua hipotesis minor. Uji hipotesis minor (1) terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan prokrastinasi menunjukkan $r_{xy} = -.453$ dan $p = .012$ ($p < .05$) artinya terdapat hubungan negatif antara dukungan teman sebaya dengan prokrastinasi. Uji hipotesis minor (2) terdapat hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi menunjukkan $r_{xy} = -.406$ dan $p = .026$ ($p < .05$) artinya terdapat hubungan negatif antara manajemen waktu dengan prokrastinasi.

Keywords: dukungan teman sebaya; manajemen waktu; prokrastinasi

Abstract

This study aims to determine simultaneous correlation between peer support, and time management with procrastination. This study uses a quantitative approach. The sample is 72 students from Faculty of Psychology, Selamat Sri University gathered using disproportionate stratified random sampling. Data analysis using multiple regression and Pearson correlation. Analysis on major hypotheses obtained p value = $.025$ ($p < .05$) which determines that there is simultaneous correlation between peer support and time management with procrastination. Pearson correlation is used to analyze two minor hypotheses. The first being there is correlation between peer support with procrastination resulting in $r_{xy} = -.453$ and p value = $.012$ ($p < .05$) which means that there is negative correlation between peer support with procrastination. Second minor hypotheses is that there is correlation between time management with procrastination resulting in $r_{xy} = -.406$ and $p = .026$ ($p < .05$) which means that there is a negative correlation between time management and procrastination.

Keywords: peer support; time management; procrastination

LATAR BELAKANG

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, mahasiswa berarti peserta didik pada jenjang perguruan tinggi. Oleh masyarakat Indonesia mahasiswa diyakini sebagai *agent of change* atau agen perubahan (Jannah & Sulianti, 2021). Terlebih lagi Jannah dan Sulianti (2021) menambahkan bahwa istilah agen perubahan ini didasari oleh ide bahwa mahasiswa merupakan penjaga nilai luhur, penerus bangsa, penjaga nilai moral dan mahasiswa juga merupakan pengatur dalam kehidupan sosial. Dengan demikian, mahasiswa memiliki tanggung jawab yang lebih berat jika dibandingkan dengan ketika mereka masih ada di bangku sekolah menengah.

Individu yang sudah masuk ke bangku perkuliahan akan merasakan perbedaan dengan yang sudah mereka lalui di bangku sekolah menengah (Santrock, 2010). Santrock (2010) menambahkan bahwa perbedaan yang dirasakan oleh mahasiswa adalah perbedaan kurikulum, hubungan antara dosen dengan mahasiswa, penyesuaian sosial, pemilihan bidang studi, perubahan gaya hidup, perubahan gaya belajar, dan perbedaan jenis tugas yang diberikan oleh dosen. Penyesuaian dengan perbedaan inilah yang perlu dilakukan untuk memperoleh keberhasilan dalam perkuliahan (Quan dkk., 2014; Tinto, 2012).

Tuntutan yang ada dalam perguruan tinggi juga berbeda dengan sekolah menengah (Purwati & Rahmadani, 2018). Tuntutan mahasiswa berasal dari tujuan perguruan tinggi yaitu Tridharma Perguruan Tinggi (Wulan & Abdullah, 2014). Tridharma Perguruan Tinggi terdiri dari pendidikan, penelitian dan pengabdian. Mahasiswa perlu melaksanakan seluruh Tridharma Perguruan Tinggi mulai dari pendidikan yaitu mengikuti pembelajaran di kelas, penelitian yaitu melakukan penelitian berupa menyusun karya tulis ilmiah dan akhirnya membuat skripsi, melakukan pengabdian yaitu melakukan kegiatan yang membantu masyarakat luas salah satunya melakukan KKN atau PKL. Jenis tuntutan inilah yang membedakan antara mahasiswa dan siswa dimana mahasiswa memerlukan kemampuan dalam menyesuaikan dan mengatur pola keseharian di kampus.

Universitas Selamat Sri (Uniss) merupakan salah satu perguruan tinggi swasta di Jawa Tengah. Uniss membuka tiga macam kelas, yaitu kelas reguler kelas malam, dan kelas weekend. Mahasiswa yang berkuliah di Uniss juga berasal dari kelompok yang beragam, ada mahasiswa *fresh graduate* dari sekolah menengah dan sebagian besar adalah mahasiswa yang sekaligus menjadi pekerja di suatu instansi. Hal ini membuat mahasiswa mengalami kesulitan membagi waktu antara kuliah dan kerja sehingga menyebabkan sering terlambat atau bahkan absen saat perkuliahan, dan juga pengumpulan tugas yang terlambat

Penelusuran awal di Fakultas Psikologi melalui observasi didapat bahwa masih ada mahasiswa yang mengumpulkan tugas ujian akhir melewati batas waktu yang ditentukan. Terdapat 7 dari 20 mahasiswa dalam satu kelas yang mengumpulkan tugas melewati batas waktu. Pada kelas lain terdapat 6 dari 21 mahasiswa yang terlambat mengumpulkan tugas, 2 diantaranya tidak mengumpulkan tugas. Dari setiap kelas yang ada di Fakultas Psikologi terdapat mahasiswa yang terlambat bahkan tidak mengumpulkan tugas. Hal tersebut didukung oleh pernyataan dari Suhadianto dan Ananta (2022) bahwa 82.51% mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik yang sedang sampai tinggi. Dari hasil wawancara dengan mahasiswa, didapat data bahwa lebih dari 50% mahasiswa Fakultas Psikologi Uniss merupakan juga pekerja yang bekerja di pagi sampai sore hari dan belajar sebagai mahasiswa di malam hari.

Perilaku mahasiswa seperti ini disebut dengan prokrastinasi. Prokrastinasi menurut (Ferrari dkk., 1995) adalah perilaku yang cenderung selalu atau hampir menunda penuntasan tugas akademik. Prokrastinasi tidak muncul begitu saja, kebanyakan dari prokrastinator memiliki alasan menunda pekerjaannya seperti tidak mampu menyelesaikannya atau bahkan sengaja tidak mengerjakannya (Kohar, 2017). Prokrastinasi merupakan hal yang disebabkan oleh dua faktor, internal dan eksternal (Sholihin, 2019).

Faktor eksternal meliputi dukungan dari orang tua, dukungan teman sebaya, terlalu banyak tugas, atau terlalu banyak peran yang dilakukan dalam satu waktu. Sedangkan faktor internal meliputi kondisi fisik, efikasi diri, manajemen waktu dan motivasi (Ghufro, 2003). Dari segi interpersonal, prokrastinasi dapat dikurangi dengan meningkatkan dukungan sosial dari teman sebaya (Wentzel dkk., 2017) karena mahasiswa juga masih menghadapi tugas secara berkelompok. Selain dari luar diri mahasiswa, faktor dari dalam diri juga memiliki peran untuk mengurangi tingkat prokrastinasi, salah satunya manajemen waktu (Mandaku & Aloysius, 2017; Pertiwi, 2020; Reswita, 2019).

Dukungan sosial diartikan sebagai kesenangan, penghargaan, kepedulian atau bantuan yang diperoleh individu dari orang lain atau kelompok (Sarafino, 2006). Siegel (dalam Taylor, 1999) menyatakan bahwa dukungan sosial sebagai informasi dari orang lain bahwa seorang individu dicintai, dihargai dan diperhatikan di dalam sebuah kelompok tertentu. Wibowo (2013) mengemukakan dukungan teman sebaya sebagai ketersediaan sumber daya yang memberikan kenyamanan instrumental dan emosional dalam suatu kelompok sosial. Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya diartikan sebagai penghargaan, kepedulian dan bantuan secara instrumental maupun emosional bagi individu dalam kelompok sosial tertentu. Dukungan yang bersumber dari teman sebaya dapat meminimalkan beberapa faktor yang membuat mahasiswa terhambat dalam penyelesaian tugasnya (Lubis, 2018; Sya'baniah, 2016)

Tidak hanya dukungan teman sebaya, manajemen waktu juga memiliki peran untuk mengurangi tingkat prokrastinasi. Manajemen waktu diartikan sebagai perencanaan, pengorganisasian penggerakan dan pengawasan terhadap waktu yang digunakan agar dapat menggunakan waktu dengan efektif dan efisien (Astuti, 2017). Manajemen waktu yang efektif dapat meningkatkan produktivitas dalam mengerjakan tugas sehingga mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda dan mampu menjaga keseimbangan waktu untuk mengerjakan tugas dan kegiatan lainnya (Kartadinata & Tjundjing, 2008; Mandaku & Aloysius, 2017; Nisa dkk., 2019).

Dari paparan di atas, peneliti melakukan penelitian dengan judul “Keterkaitan antara Dukungan Teman Sebaya, dan Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Mahasiswa Fakultas Psikologi Uniss dalam Menyelesaikan Tugas Ujian Akhir semester”. Tujuan pertama penelitian ini adalah untuk menganalisis hubungan antara dukungan teman sebaya dan manajemen waktu dengan prokrastinasi mahasiswa Fakultas Psikologi Uniss dalam menyelesaikan tugas ujian akhir semester, kedua adalah untuk menganalisis hubungan antara hubungan teman sebaya dengan prokrastinasi mahasiswa Fakultas Psikologi Uniss dalam menyelesaikan tugas ujian akhir semester, ketiga adalah untuk menganalisis hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi mahasiswa Fakultas Psikologi Uniss dalam menyelesaikan tugas ujian akhir semester.

Terdapat tiga hipotesis dalam penelitian ini yang terdiri dari satu hipotesis mayor dan dua hipotesis minor. Hipotesis mayor dari penelitian ini adalah terdapat hubungan yang simultan antara dukungan teman sebaya dan manajemen waktu dengan prokrastinasi mahasiswa Fakultas Psikologi Uniss dalam menyelesaikan tugas ujian akhir semester. Hipotesis minor yang pertama yaitu terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan manajemen waktu mahasiswa Fakultas Psikologi Uniss dalam menyelesaikan tugas ujian akhir semester. Sedangkan hipotesis minor yang kedua berbunyi terdapat hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi mahasiswa Fakultas Psikologi Uniss dalam menyelesaikan tugas ujian akhir semester.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini dilakukan kepada 72 sampel mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Selamat Sri dengan menggunakan *disproportionate stratified random sampling* dari total populasi 90 mahasiswa. Jumlah sampel mengacu pada Tabel Jumlah Sampel oleh Sugiyono (2017) dengan taraf kesalahan sebesar 5%. Karakteristik populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Uniss yang memiliki ujian akhir semester berupa tugas atau project. Pengumpulan data menggunakan skala *likert*, dengan tiga skala. Pertama skala Prokrastinasi (40 aitem valid, $\alpha = .935$) berdasarkan aspek dan indikator dari Ferrari dkk. (1995). Kedua skala Dukungan Teman Sebaya (32 aitem valid, $\alpha = .648$) yang disusun berdasarkan aspek dan indikator dari Sarafino (2006). Skala ketiga merupakan skala Manajemen Waktu (35 aitem valid, $\alpha = .913$) berdasarkan dimensi dan indikator dari Madura

(2007). Analisis data yang dilakukan antara lain uji regresi linear berganda dan uji korelasi Pearson menggunakan bantuan aplikasi SPSS versi 22.0

HASIL PENELITIAN

Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan terlebih dahulu uji prasyarat untuk menggunakan statistika parametrik. Uji prasyarat yang dilakukan adalah uji asumsi klasik (uji normalitas, autokorelasi, heteroskedastisitas, dan multikolinearitas) dan uji linearitas. Untuk Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa distribusi data seluruh variabel penelitian normal. Nilai *Kolmogorov-Smirnov* variabel Prokrastinasi sebesar .062 dengan signifikansi $p = .200$ ($p > .05$), nilai *Kolmogorov-Smirnov* variabel Dukungan Teman Sebaya sebesar .074 dengan signifikansi $p = .200$ ($p > .05$), terakhir nilai *Kolmogorov-Smirnov* variabel Manajemen Waktu sebesar .092 dengan signifikansi $p = .200$ ($p > .05$).

Tabel 1.

Uji Normalitas

No	Variabel	<i>Kolmogorov-Smirnov</i>	$p > .05$	Keterangan
1	Prokrastinasi	.062	.200	Normal
2	Dukungan Teman Sebaya	.074	.200	Normal
3	Manajemen Waktu	.092	.200	Normal

Hasil uji autokorelasi menggunakan metode *Durbin Watson* (d). Model regresi yang baik adalah model regresi yang tidak terjadi autokorelasi. Berdasarkan jumlah subjek dan jumlah variabel independen, didapat nilai dL 1.554 dan nilai dU 1.672 dari tabel *Durbin Watson*, sedangkan nilai *Durbin Watson* (d) dari perhitungan SPSS sebesar 2.109, sehingga didapat nilai sebagai berikut

Tabel 2.

Uji Autokorelasi

Variabel	Nilai d	Nilai dU	Nilai dL	4-d	Keterangan
Prokrastinasi	2.109	1.672	1.554	1.891	a. Tidak ada autokorelasi positif karena $d > dU$
Dukungan Teman Sebaya					b. Tidak ada autokorelasi negatif karena $4-d > dU$
Manajemen Waktu					

Dari data di atas dapat dilihat bahwa dalam model regresi penelitian ini tidak terjadi autokorelasi positif maupun negatif, sehingga tidak terdapat permasalahan autokorelasi. Uji heteroskedastisitas dilakukan menggunakan uji glejser dengan bantuan SPSS versi 22.0. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi gejala heteroskedastisitas (Ghozali, 2011). Hasil uji glejser variabel Dukungan Teman Sebaya menghasilkan nilai .155 ($p > .05$), dan variabel Manajemen Waktu menghasilkan nilai .274 ($p > .05$) yang artinya pada kedua variabel independen tidak terjadi heteroskedastisitas.

Tabel 3.

Uji Heteroskedastisitas

Variabel	Signifikansi	Keterangan
Dukungan Teman Sebaya	.155	Tidak terjadi heteroskedastisitas
Manajemen Waktu	.274	Tidak terjadi heteroskedastisitas

Uji multikolinearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antar variabel independen. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi multikolinearitas (Ghozali, 2011). Nilai

multikolinearitas variabel independen dapat dilihat melalui nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) dan nilai *tolerance* dari masing-masing variabel independen terhadap variabel dependen. Uji multikolinearitas dengan bantuan SPSS versi 22.0 didapat nilai sebagai berikut

Tabel 4.

Uji Multikolinearitas

Variabel		Nilai VIF (<10.00)	Nilai <i>Tolerance</i> (>.100)	Keterangan
Dukungan Teman Sebaya		1.386	.721	Tidak terjadi multikolinearitas
Manajemen Waktu		1.386	.721	Tidak terjadi multikolinearitas

Pengambilan keputusan uji multikolinearitas terpenuhi yaitu kedua variabel memiliki nilai VIF kurang dari 10.00 dan nilai *Tolerance* lebih dari .100 yang berarti kedua variabel independen tidak memiliki korelasi satu dengan yang lainnya.

Uji linearitas dilakukan untuk melihat apakah terdapat hubungan yang linear antara variabel independen dengan variabel dependen. Hasil uji linearitas antara variabel Prokrastinasi dengan Dukungan Teman Sebaya memperoleh nilai .709 ($p > .05$) yang berarti terdapat hubungan yang linear antara Prokrastinasi dengan Dukungan Teman Sebaya. Sedangkan hasil uji linearitas antara variabel Prokrastinasi dengan Manajemen Waktu mendapatkan nilai .559 ($p > .05$) yang berarti terdapat hubungan yang linear antara Prokrastinasi dengan Manajemen Waktu.

Tabel 5.

Uji Linearitas

Variabel		Signifikansi	Keterangan
Prokrastinasi dengan Dukungan Teman Sebaya		.709	Linear
Prokrastinasi dengan Manajemen Waktu		.559	Linear

Hipotesis minor diuji dengan menggunakan korelasi Pearson. Hipotesis minor yang pertama adalah untuk mengetahui hubungan dari dukungan teman sebaya dengan prokrastinasi. Berdasarkan data dari perhitungan SPSS didapat bahwa terdapat hubungan yang negatif antara dukungan teman sebaya dengan prokrastinasi. Dengan koefisien korelasi $-.453$ dengan signifikansi sebesar $.012$ ($p < .05$) yang berarti semakin tinggi dukungan teman sebaya semakin rendah tingkat prokrastinasi mahasiswa.

Hipotesis minor yang kedua adalah untuk mengetahui hubungan dari manajemen waktu dengan prokrastinasi. Dari hasil SPSS didapat bahwa terdapat hubungan yang negatif antara manajemen waktu dan prokrastinasi dengan nilai koefisien korelasi sebesar $-.406$ dengan signifikansi sebesar $.026$ ($p < .05$) yang berarti semakin tinggi manajemen waktu, semakin rendah tingkat prokrastinasi mahasiswa.

Data pada penelitian ini memenuhi seluruh uji prasyarat, sehingga peneliti dapat menggunakan teknik statistik parametrik yaitu analisis regresi berganda untuk melihat hubungan yang simultan antara dukungan teman sebaya dan manajemen waktu dengan prokrastinasi. Hasil uji analisis regresi berganda mendapatkan koefisien korelasi ($r_{x_1x_2y}$) sebesar $.488$ dengan signifikansi sebesar $.025$ ($p < .05$) yang berarti hipotesis pada penelitian ini diterima. Dari data di atas dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang simultan antara Dukungan Teman Sebaya dan Manajemen Waktu dengan

Prokrastinasi. Sumbangan efektif dari dukungan teman sebaya dan manajemen waktu terhadap perilaku prokrastinasi mahasiswa sebesar 23.8%. Artinya dukungan teman sebaya dan manajemen waktu dapat menjelaskan prokrastinasi sebesar 23.8%. Sebanyak 76.2% lainnya dijelaskan oleh variabel lain di luar variabel penelitian. Secara deskriptif, berikut kategorisasi subjek penelitian

Tabel 6.
Hasil Deskriptif Penelitian

Variabel	Mean	Standar deviasi	N
Prokrastinasi	3.64	.43	72
Dukungan teman sebaya	3.09	.29	72
Manajemen waktu	2.89	.34	72

Nilai mean (rata-rata) dan standar deviasi yang didapat dari analisis deskriptif dapat digunakan untuk membuat kategorisasi responden menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang dan tinggi. Penentuan kategori didasarkan pada rumus kategorisasi oleh Azwar (2021). Rumus dan hasil kategorisasi data penelitian ini adalah sebagai berikut

Tabel 7.
Rumus Kategorisasi Data Penelitian

Kategorisasi	Rumus	Nilai kategorisasi		
		Prokrastinasi	Dukungan teman sebaya	Manajemen waktu
Rendah	$X < M - 1SD$	$X < 3.21$	$X < 2.8$	$X < 1.92$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$	$3.21 < X \leq 4.07$	$2.8 < X \leq 3.38$	$1.92 < X \leq 2.6$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$	$4.07 \leq X$	$3.38 \leq X$	$2.6 \leq X$

Tabel 8.
Kategorisasi Data Penelitian

Kategorisasi	Prokrastinasi		Dukungan teman sebaya		Manajemen waktu	
	F	%	F	%	F	%
Rendah	12	16.7%	4	5.5%	10	13.9%
Sedang	45	62.5%	59	82%	58	80.5%
Tinggi	15	20.8%	9	12.5%	4	5.6%
Total	72	100%	72	100%	72	100%

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas tingkat prokrastinasi mahasiswa berada pada tingkat sedang yaitu berjumlah 45 mahasiswa atau setara dengan 62.5%. Sementara dukungan teman sebaya berada pada kategori sedang dengan banyaknya mahasiswa sebanyak 59 orang atau setara dengan 82%. Terakhir untuk manajemen waktu mahasiswa terbanyak berada pada kategori sedang berjumlah 58 mahasiswa atau setara dengan 80.5%.

Berdasarkan hasil deskriptif dari penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi mahasiswa paling banyak berada pada kategori sedang sebanyak 62.5%. Terlebih lagi bila dilihat dari kategorisasinya, terbanyak kedua adalah pada kategori tinggi yaitu sebanyak 20.8%. Hal berikut sejalan dengan penelitian oleh Suhadianto dan Ananta (2022) bahwa lebih dari 80% mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi. Prokrastinasi masih menjadi masalah yang akan terus muncul tidak hanya pada tingkatan sekolah dasar, namun akan berlanjut sampai perguruan tinggi (Steel, 2010). Dukungan teman sebaya paling banyak berada pada kategori sedang sebanyak 59 mahasiswa atau setara dengan

82%. Hal tersebut muncul karena mahasiswa umumnya berada pada masa remaja akhir atau dewasa awal, dimana salah satu tugas perkembangan remaja akhir menurut Hurlock (2012) adalah membina komunikasi yang baik dengan individu berlawanan jenis. Sedangkan menurut Kay (dalam Hurlock, 2012) menyatakan hal serupa namun lebih umum yaitu mengembangkan keterampilan berkomunikasi interpersonal dan belajar bergaul dengan teman sebaya. Data terbanyak manajemen waktu berada pada kategori sedang dan rendah sebanyak total 68 orang atau 94/4% karena mahasiswa Fakultas Psikologi Uniss mayoritas merupakan juga pekerja dan kurang mampu membagi waktu.

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat hubungan yang simultan antara dukungan teman sebaya dan manajemen waktu dengan prokrastinasi. Berdasarkan hasil perhitungan, didapat bahwa terdapat hubungan yang simultan antara dukungan teman sebaya dan manajemen waktu dengan prokrastinasi dengan koefisien korelasi sebesar .488 dengan signifikansi sebesar .025 ($p < .05$). Dengan demikian hipotesis mayor yang diajukan diterima. Hasil persamaan garis regresi yang didapat yaitu $Y = 5.382 - .464 X_1 - .133 X_2$ yang berarti jika nilai dukungan teman sebaya dan manajemen waktu 0, maka prokrastinasi memiliki nilai 5.382. Jika nilai dukungan teman sebaya meningkat senilai 1% dan tidak ada perubahan nilai manajemen waktu, maka nilai prokrastinasi akan berkurang sebanyak .464. Sedangkan jika nilai manajemen waktu meningkat sebanyak 1%, dan tidak ada perubahan nilai dukungan teman sebaya, maka nilai prokrastinasi akan berkurang sebanyak .133. Nilai koefisien dukungan teman sebaya dan manajemen waktu yang negatif juga berkaitan dengan hipotesis minor pada penelitian ini.

Terdapat dua hipotesis minor dalam penelitian ini. Pertama terdapat hubungan antara dukungan teman sebaya dengan prokrastinasi. Dalam uji hipotesis minor yang pertama didapat koefisien korelasi Pearson sebesar -.453 dengan signifikansi sebesar .012 ($p < .05$) yang berarti hipotesis minor yang pertama diterima. Temuan tersebut sesuai dengan pernyataan Akerina dan Wibowo (2022), Hendrianur (2014), Krisnadi dan Susilawati (2019), Lubis (2018), Sayekti dan Sawitri (2020), Sholihin (2019), Wahyuningsih dkk. (2022) bahwa terdapat hubungan yang negatif antara dukungan teman sebaya dengan prokrastinasi. Sarafino (2006) mengatakan bahwa dukungan sosial adalah bantuan, penghargaan dan kenyamanan yang diperoleh dari orang lain ataupun kelompok. Dukungan sosial yang didapat dari teman sebaya dapat memotivasi mahasiswa untuk segera menyelesaikan tugas yang sedang dikerjakannya (Wentzel dkk., 2017).

Hubungan yang negatif antara dukungan teman sebaya dengan prokrastinasi memiliki arti bahwa jika dukungan teman sebaya meningkat, maka tingkat prokrastinasi akan menurun. Teman sebaya merupakan hubungan individu dengan individu lain yang usianya setara. Dengan demikian teman sebaya mengerti akan apa yang dialami oleh mahasiswa pada tingkatan yang sama (Martiana dkk., 2022). Terlebih lagi dari segi usia mahasiswa masih ada keinginan untuk membuat relasi sosial serta mempertahankan relasi tersebut dan juga melakukan interaksi sosial dengan teman sebayanya (Pradinata & Susilo, 2016). Pernyataan tersebut didukung oleh pernyataan dari Burka dan Yuen (2008) dan Steel (2010) yang menyatakan bahwa untuk menghindari prokrastinasi, mahasiswa memerlukan dukungan sosial, terutama dari teman sebaya.

Pada uji hipotesis minor kedua memperoleh koefisien korelasi Pearson sebesar -.406 dengan signifikansi sebesar .026 ($p < .05$) yang berarti hipotesis minor kedua diterima. Temuan tersebut sesuai dengan pernyataan Kartadinata & Tjundjing (2008), Mujahidah (2014), Nisa dkk. (2019), Pertiwi (2020), Rahmah (2018), Reswita (2019) dan Ompusunggu (2022) bahwa terdapat hubungan negatif antara manajemen waktu dengan prokrastinasi. Fauziah (2015) menyebutkan bahwa salah satu faktor penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi adalah tidak bisa mengatur waktu kuliah dengan kegiatan lainnya di luar kampus. Manajemen waktu yang buruk membuat penyelesaian tugas yang melewati deadline, tidak selesainya suatu pekerjaan, oleh karena itu individu perlu memiliki manajemen waktu yang baik karena dengan demikian individu akan merasa dapat mengendalikan

hidup mereka dan mengalami sedikit stress (Yager, 2004). Selaras dengan pernyataan tersebut, individu yang memiliki kontrol akan kehidupannya baik dari segi waktu maupun tindakan akan dapat mengerjakan tugas atau pekerjaan dengan segera (Azzahra, 2019).

Hubungan negatif manajemen waktu dengan prokrastinasi memiliki arti bahwa jika manajemen waktu mahasiswa tinggi, maka tingkat prokrastinasi akan menurun. Claessens dkk. (2007) mengemukakan bahwa manajemen waktu melibatkan proses menentukan kebutuhan, menetapkan tujuan untuk mencapai kebutuhan, memprioritaskan dan merencanakan tugas yang perlu diselesaikan, oleh karena itu manajemen waktu dapat mengurangi peluang mahasiswa untuk menunda pekerjaan atau penyelesaian tugas. Selaras dengan pendapat Claessens, Anabillah dkk. (2022) menyatakan bahwa mahasiswa yang kurang mampu melakukan manajemen waktu akan mengalami kesulitan dalam mengatur jadwal kesehariannya, dan mengalokasikan waktu untuk menyelesaikan tugas atau pekerjaan lainnya.

KESIMPULAN

Hasil dari penelitian ini yaitu terdapat hubungan yang simultan antara dukungan teman sebaya dan manajemen waktu dengan prokrastinasi mahasiswa Fakultas Psikologi Uniss dalam menyelesaikan tugas ujian akhir semester. Secara parsial, terdapat hubungan yang negatif antara dukungan teman sebaya dengan prokrastinasi mahasiswa Fakultas Psikologi Uniss dalam menyelesaikan tugas ujian akhir semester, dan juga terdapat hubungan yang negatif antara manajemen waktu dengan prokrastinasi mahasiswa Fakultas Psikologi Uniss dalam menyelesaikan tugas ujian akhir semester. Dengan demikian semua hipotesis dalam penelitian ini diterima.

DAFTAR PUSTAKA

- Akerina, J. R., & Wibowo, D. H. (2022). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kebahagiaan pada mahasiswa. *Humanlight Journal of Psychology*, 3(1), 1–14.
- Anabillah, A. R., Febriansyah, M. R., & Atmaja, D. M. Z. (2022). Kemampuan manajemen waktu dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Seminar Nasional Mahasiswa (SENACAM 2022)*, April, 189–195.
- Astuti, I. I. (2017). *Manajemen waktu mahasiswa UIN Walisongo Semarang dalam belajar dan berbisnis* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang]. Eprints Walisongo. <http://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/7345/1/COVER.pdf>
- Azwar, S. (2021). *Penyusunan skala psikologi* (3rd ed.). Pustaka Pelajar.
- Azzahra, A. (2019). Hubungan antara konformitas dan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 7(1), 93–99. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v7i1.4710>
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination, why you do it, what to do about it now* (25th ed.). Da Capo Press.
- Claessens, B. J. C., Eerde, W. Van, Rutte, C. G., & Roe, R. A. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276. <https://doi.org/10.1108/00483480710726136>
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press.
- Ghozali, I. (2011). *Aplikasi analisis multivariate dengan program SPSS*. Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N. (2003). *Hubungan kontrol diri dan persepsi remaja terhadap penerapan disiplin*

- orang tua dengan prokrastinasi akademik [Tesis, Universitas Gadjah Mada]. Etd repository UGM. <http://etd.repository.ugm.ac.id/penelitian/detail/22253>
- Hendrianur, H. (2014). Hubungan dukungan sosial dan regulasi diri dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(4), 244–252. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v2i4.3671>
- Hurlock, E. B. (2012). *Psikologi perkembangan, suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Erlangga.
- Jannah, F., & Sulianti, A. (2021). Perspektif mahasiswa sebagai agen of change melalui pendidikan kewarganegaraan. *ASANKA: Journal of Social Science And Education*, 2(2), 181–193. <https://doi.org/10.21154/asanka.v2i2.3193>
- Kartadinata, I., & Tjundjing, S. (2008). I love you tomorrow: Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109–119.
- Kohar, F. Y. (2017). *Hubungan rasa tanggung jawab dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi* [Skripsi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya]. Repository Untag Sby. <http://repository.untag-sby.ac.id/90/>
- Krisnadhi, M. A. D., & Susilawati, L. K. P. A. (2019). Peran konformitas teman sebaya dan dukungan sosial orangtua terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Sarjana Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Udayana. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(3), 183–194.
- Lubis, B. S. (2018). *Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi dalam menyelesaikan skripsi di Universitas Medan Area* [Skripsi, Universitas Medan Area]. Repositori UMA. <https://repositori.uma.ac.id/bitstream/123456789/9659/1/Balqish%20Sarah%20Lubis%20-%20Fulltext.pdf>
- Madura, J. (2007). *Pengantar bisnis*. Salemba Empat.
- Mandaku, V., & Aloysius, S. (2017). *Pengaruh motivasi berprestasi, locus of control, dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik* [Penelitian tidak dipublikasikan]. Sekolah Tinggi Ilmu Statistik.
- Martiana, L., Batubara, A., Ginting, S. U. B., & Dina, R. (2022). Pengaruh teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik siswa Smk Swasta Tunas Pelita Binjai. *Jurnal Serunai Bimbingan Dan Konseling*, 11(1), 25–32.
- Mujahidah, I. N. (2014). *Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi penyusunan skripsi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta* [Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta]. Eprints UMS. <http://eprints.ums.ac.id/27630/>
- Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29–34. <https://doi.org/10.47679/jopp.1172019>
- Ompusunggu, M. M. (2022). Pengaruh manajemen waktu dan kecenderungan kecemasan terhadap prokrastinasi skripsi pada mahasiswa. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 241–251. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.6966>
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>
- Pradinata, S., & Susilo, J. D. (2016). Prokrastinasi akademik dan dukungan sosial teman sebaya pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. *Jurnal Experientia*, 4(2), 85–95.
- Purwati, M., & Rahmadani, A. (2018). Hubungan antara kelekatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah dan Kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*, 7(2), 28–39. <https://doi.org/10.1111/j.1365-3040.2005.01412.x>
- Quan, L., Zhen, R., Yao, B., & Zhou, X. (2014). The effects of loneliness and coping style on academic adjustment among college freshmen. *Social Behavior and Personality: An International Journal*, 42(6), 969–977. <https://doi.org/10.2224/sbp.2014.42.6.969>

- Rahmah, R. A. (2018). Pengaruh strategi coping dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 221–227. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i2.4561>
- Reswita, R. (2019). Hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik mahasiswa PG-PAUD FKIP UNILAK. *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(02), 25–32. <https://doi.org/10.31849/paud-lectura.v2i02.2497>
- Santrock, J. W. (2010). *Educational psychology*. McGraw-Hill Inc.
- Sarafino, E. P. (2006). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sayekti, W. I., & Sawitri, D. R. (2020). 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. *Jurnal Empati*, 7(1), 412–423. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.20259>
- Sholihin, M. T. I. (2019). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi pengerjaan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2013-2014 Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. *Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang*, 8(5), 55.
- Steel, P. (2010). *The procrastination equation: How to stop putting things off and start getting stuff done*. Random House Canada.
- Sugiyono. (2017). *Statistika untuk penelitian*. Alfabeta.
- Suhadianto, & Ananta, A. (2022). Bagaimana prokrastinasi akademik mahasiswa indonesia pada masa pandemi covid-19? Pengujian deskriptif dan komparatif. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 71–81.
- Sya'baniah, N. (2016). *Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan kemampuan bersosialisasi pada siswa SMK Negeri 3 Medan* [Skripsi, Universitas Medan Area]. Repositori UMA. <https://repositori.uma.ac.id/handle/123456789/1048>
- Taylor, S. E. (1999). *Health psychology*. McGraw-Hill Inc.
- Tinto, V. (2012). *Completing college: Rethinking institutional action*. University of Chicago Press.
- Wahyuningsih, N. K. A. T., Manangkot, M. V., & Rahajeng, I. M. (2022). Hubungan dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. *Coping: Community of Publishing in Nursing*, 10(1), 109–114. <https://doi.org/10.24843/coping.2022.v10.i01.p14>
- Wentzel, K. R., Muenks, K., McNeish, D., & Russell, S. (2017). Peer and teacher supports in relation to motivation and effort: A multi-level study. *Contemporary Educational Psychology*, 49, 32–45. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2016.11.002>
- Wibowo, Y. (2013). *Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan prokrastinasi muroja'ah mahasiswa hafidhul Qur'an Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* [Tesis, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang]. Ethesis Uin Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/1714/>
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi. *Jurnal Sosio - Humaniora*, 5(1), 1–25.
- Yager, J. (2004). *Creative time management*. Bhuana Ilmu Populer.