



Internet Addiction, Dukungan Sosial dan Prokrastinasi Akademik

Hasna Nastiti Zulfiana¹, Sunawan²

1 Universitas Negeri Semarang

2 Universitas Negeri Semarang

Info Artikel

Sejarah artikel:

Diterima 1 Mei 2021

Disetujui 14 Mei 2021

Dipublikasikan 30 Juni
2021

Keywords:

Academic Procrastination; internet addiction; social support

DOI :

<https://doi.org/10.15294/ijgc.v10i1>

Abstrak

Penelitian ini dilakukan berdasarkan fenomena prokrastinasi akademik yang seringkali dilakukan oleh beberapa siswa di sekolah. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang berdampak negatif bagi siswa. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *internet addiction* dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik siswa SMP se-kecamatan Pemalang. Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif korelasional. Sampel yang digunakan berjumlah 320 dari 1923 siswa dengan teknik pengambilan sampel *cluster sampling*. Adapun teknik analisis data menggunakan analisis regresi berganda. Alat pengumpulan data yang digunakan adalah PASS (*Procrastination Assesment Scale of Students*) yang diadaptasi dari Solomon dan Rothblum (1984), IAT (*Internet Addiction Test*) yang disusun oleh Young (1996), dan MPSS (*Multidimensional Scale of Perceived Social Support*) yang disusun oleh Canty Mitchell dan Zimet (1988). Temuan dalam penelitian ini secara bersama-sama menunjukkan bahwa *internet addiction* dan dukungan sosial memprediksi prokrastinasi akademik. Namun temuan korelasi antara *internet addiction* dengan prokrastinasi akademik dinyatakan tidak berkorelasi, sedangkan temuan korelasi antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik dinyatakan berkorelasi. Disarankan agar guru BK dan lingkungan sosial siswa bersama-sama mengontrol perilaku siswa dalam penggunaan internet dan memberikan motivasi kepada siswa agar siswa terhindar dari perilaku menunda-nunda tugas dan tanggung jawab sebagai siswa. Saran untuk peneliti lanjutan yaitu melakukan penelitian dengan menggunakan variabel bebas lain yang dapat memprediksi prokrastinasi akademik dan dengan *setting* yang berbeda.

Abstract

This research was conducted based on the phenomenon of postponement of academic work that is often done by some students at school. Academic procrastination is a behavior that has a negative impact on students. The purpose of this study was to determine the relationship between internet addiction and social support with academic procrastination of junior high school students in Pemalang. This study uses a correlational quantitative design. The samples used were 320 of 1923 students with cluster sampling techniques. Then, the data analysis

technique used multiple regression analysis. The data collection tool used is PASS (Procrastination Assessment Scale of Students) which was adapted from Solomon and Rothblum (1984), IAT (Internet Addiction Test) compiled by Young (1996), and MPSS (Multidimensional Scale of Perceived Social Support) compiled by Cantz Mitchell and Zimet (1988). The findings in this study together show that internet addiction and social support predict academic procrastination. However, the correlation findings between internet addiction and academic procrastination are stated to be uncorrelated, while the findings of the correlation between social support and academic procrastination are correlated. It is recommended that the guidance and counseling teacher and student's social environment jointly control student behavior in internet use and provide motivation to students so that students avoid the behavior of procrastinating on assignments and responsibilities as students. Suggestion for advanced researchers is doing research using other independent variables that can predict academic procrastination and with different settings.

How to cite: Zulfiana, Hasna Nastiti & Sunawan. (2021). Internet Addiction, Dukungan Sosial dan Prokrastinasi Akademik. Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application, 10(1), 30-41. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v10i1>



This article is licensed under: CC-BY

Universitas Negeri Semarang 2021

✉ Alamat korespondensi:

Universitas Negeri Semarang, Semarang, Jawa Tengah, Indonesia.

Email : hasnanastiti@gmail.com

e-ISSN 2597-6133, p-ISSN 2252-6374

PENDAHULUAN

Prokrastinasi merupakan salah satu perilaku yang sering muncul dan berhubungan dengan masalah yang dihadapi oleh siswa. Ghufron dan Risnawita (2010) menyatakan bahwa, prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar.

Prokrastinasi mungkin merugikan untuk kerja akademis, kemungkinan mengarah pada pengunduran diri dan rendahnya nilai akademis. Kenyataan yang terjadi saat ini prokrastinasi banyak terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia, jenis kelamin atau statusnya sebagai pekerja atau pelajar. Semua individu dari berbagai kalangan, sedikitnya 95% melakukan prokrastinasi dengan frekuensi kadang dan sekitar 15 s/d 20% di antaranya melakukan prokrastinasi secara konsisten (Solomon et al., dalam Ferrari 1995). Hal ini diperkuat dari hasil penelitian di luar negeri yang menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah yang menimpa sebagian besar anggota masyarakat secara luas, dan pelajar pada lingkungan yang lebih kecil, seperti sebagian pelajar di sana. Sekitar 25% sampai dengan 75% dari pelajar melaporkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu masalah dalam lingkup akademis mereka (Ellis et al., dalam Nainggolan, 2010).

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru yang dilakukan oleh Julyanti (2015) menyatakan bahwa, banyak alasan yang dikemukakan oleh sebagian besar siswa yang melakukan prokrastinasi akademik yaitu sebagai bentuk pembelaan diri di antaranya idenya banyak muncul pada saat kondisi yang terdesak dan keterbatasan dalam mencari referensi dan mengalami kebingungan dalam mengerjakan tugas yang pada akhirnya menyita waktu. Alasan lain yang menyebabkan siswa menjadi prokrastinator yaitu kecenderungan yang tinggi dalam mencari situasi menyenangkan, seperti pada pengguna internet yang selalu merasa nyaman dengan situasi *online*, sehingga lebih mengutamakan untuk *online* daripada melakukan hal lain yang bahkan jauh lebih penting. Siswa merasa gembira ketika melakukan hal-hal yang menyenangkan daripada harus mengerjakan sesuatu yang tidak menyenangkan dan internet merupakan salah satu aktivitas yang paling digemari saat ini.

Bermain internet yang merupakan salah satu aktivitas yang sedang digemari siswa saat ini menjadikan siswa cenderung menjadi ketergantungan dengan

internet. Siswa yang mempunyai kecenderungan ketergantungan pada internet dapat berdampak buruk dalam proses belajarnya karena hal tersebut berpotensi mendangkalkan proses berpikir siswa. Akibatnya, siswa melakukan prokrastinasi akademik, yakni menunda melaksanakan tugas-tugas dan tanggung jawab mereka sebagai seorang siswa.

Menurut Wardani (2018), prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa prediktor, yaitu coping stres, adiksi internet, dukungan sosial dan motivasi belajar. Dari banyaknya faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi salah satunya yaitu dukungan sosial. Dukungan sosial merupakan sebuah cara untuk menunjukkan kasih sayang, kepedulian, dan penghargaan untuk orang lain. Beberapa ahli (Cobb et al., 1976, dalam Sarafino, 1998) menyatakan bahwa individu yang memperoleh dukungan sosial akan meyakini bahwa dirinya dicintai, dirawat, dihargai, dan berharga, yang merupakan bagian dari lingkungan sosialnya. Sesuai dengan perkembangan siswa sekolah menengah pertama, siswa yang sedang dalam pencarian jati dirinya tidak akan lepas dari pencarian perhatian dari sekitar lingkungan siswa. Oleh karena itu peran dukungan sosial sangat penting sekali ada untuk mencegah tindakan prokrastinasi dan *internet addiction*.

Penelitian ini diarahkan secara khusus untuk membuktikan hubungan *internet addiction* dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik siswa. Adapun perbedaan dengan penelitian yang sudah dilakukan yaitu pada subjek yang diteliti. Subjek dalam penelitian ini pada siswa SMP. Kemudian perbedaan selanjutnya secara parsial antara *internet addiction* dengan prokrastinasi akademik tidak terdapat korelasi, selanjutnya temuan dalam penelitian ini hanya satu sumber dukungan sosial yang mempunyai korelasi terhadap prokrastinasi akademik yaitu dukungan sosial dari orang yang berarti. Dua sumber dukungan sosial lainnya yaitu keluarga dan teman tidak ada korelasi dengan prokrastinasi akademik. Penelitian ini diharapkan dapat dimanfaatkan oleh guru BK sebagai bahan masukan dalam mengurangi prokrastinasi akademik siswa dari sisi *internet addiction* dan dukungan sosial yang diberikan melalui layanan bimbingan dan konseling.

METODE

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional dengan desain *ex post facto*. Analisis data berjenis data numerikal menggunakan metode statistik dengan bantuan program *statistical product and services solution* (SPSS), untuk menggambarkan secara sistematik dan menyelidiki sejauh mana variabel

satu berkaitan dengan variabel lain berdasarkan koefisien korelasi. Variabel dalam penelitian ini yaitu *internet addiction* dan dukungan sosial sebagai variabel bebas dan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat.

Subjek dalam penelitian ini yaitu siswa SMP se-kecamatan Pemalang, yaitu SMP Negeri 1 Pemalang, SMP Islam Pemalang, dan SMP Plus Salafiah Pemalang. Populasi dalam penelitian ini berjumlah 320 dengan sampel 1923 siswa yang ditentukan menggunakan teknik *cluster sampling*.

Penelitian ini menggunakan instrumen berbahasa Indonesia yang diadaptasi dari instrumen berbahasa Inggris, dengan sebelumnya diproses melalui proses *backtranslation*. Alat pengumpulan data yang digunakan yaitu PASS (*Procrastination Assesment Scale of Students*) yang diadaptasi dari Solomon dan Rothblum (1984), IAT (*Internet Addiction Test*) yang disusun oleh Young (1996), dan MPSS (*Multidimensional Scale of Perceived Social Support*) yang disusun oleh Cantly Mitchell dan Zimet (1988).

Untuk mengukur perilaku prokrastinasi akademik siswa, penelitian ini menggunakan skala PASS (*Procrastination Assesment Scale of Students*) yang diadaptasi dari Solomon dan Rothblum (1984). Skala ini disusun berdasarkan kajian teori yang telah dibahas sebelumnya dengan jumlah item sebanyak 18 butir item pernyataan. Adapun indikatornya sebagai berikut : (1) Mengerjakan tugas mengarang : pekerjaan rumah, makalah, laporan; (2) Belajar menjelang ujian; (3) Mengerjakan tugas membaca mingguan; (4) Tugas administratif : mencatat materi; (5) Tugas kehadiran ; keterlambatan menghadiri pelajaran, konsultasi guru; dan (6) Kinerja akademik. Koefisien butir total skala PASS (*Procrastination Assesment Scale of Students*) sebesar 0,147-0,614 dengan koefisien alpha sebesar 0,745.

Untuk mengukur perilaku *internet addiction* siswa, penelitian ini menggunakan skala IAT (*Internet Addiction Test*) yang disusun oleh Young (1996), skala ini terdiri dari 20 item butir pertanyaan. Adapun indikatornya sebagai berikut : (1) Masalah sosial; (2) Manajemen waktu & kinerja; (3) Realita saudara; dan (4) Waktu. Koefisien butir total skala IAT (*Internet Addiction Test*) sebesar 0,364-0,642 dengan koefisien alpha sebesar 0,876.

Kemudian untuk mengukur perilaku dukungan sosial, penelitian ini menggunakan skala MPSS (*Multidimensional Scale of Perceived Social Support*) yang disusun oleh Cantly Mitchell dan Zimet (1988). Skala ini terdiri dari 12 butir item pernyataan. Adapun indikatornya sebagai berikut : (1) Keluarga; (2) Teman; dan (3) Orang yang berarti. Koefisien butir total skala MPSS (*Multidimensional Scale of Perceived Social Support*) sebesar 0,340-0,630 dengan koefisien alpha sebesar 0,735.

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan analisis regresi berganda dan analisis deskriptif. Teknik analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran penelitian secara umum. Pendeskripsian data dilakukan dengan melihat nilai *mean* sedangkan proses analisis data dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak *statistical product and services solution* (SPSS) versi 21.

HASIL

Secara umum hasil penelitian pada siswa SMP se-kecamatan Pemalang menunjukkan bahwa *internet addiction* dan prokrastinasi akademik termasuk dalam kategori sedang, sedangkan dukungan sosial termasuk dalam kategori tinggi. Penjelasan tersaji pada tabel 1. Selanjutnya hasil uji hipotesis yang menjelaskan hubungan yang terjadi antara setiap variabel yang diteliti, terdiri dari hubungan antara *internet addiction* dengan prokrastinasi akademik, hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik dan hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik dan hubungan antara *internet addiction* dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik tersaji pada tabel 2.

Berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa antara *internet addiction* dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik terdapat hubungan yang signifikan $R = 0,235$, $F(6,313) = 4,587$, $p = <0,01$. Sebagaimana tampak pada tabel 2 diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,055 yang menginformasikan bahwa persentase sumbangannya *internet addiction* dan dukungan sosial dalam menjelaskan prokrastinasi akademik adalah sebesar 5,5%.

Selanjutnya, berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa antara *internet addiction* dengan prokrastinasi akademik tidak terdapat hubungan yang signifikan $R = 0,068$, $F(4,315) = 1,468$, $p = > 0,05$. Sebagaimana tampak pada tabel 2 diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,005, maka hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis satu dinyatakan ditolak, dan tidak ada hubungan yang signifikan antara *internet addiction* dengan prokrastinasi akademik siswa SMP se-kecamatan Pemalang.

Tabel 1. Deskripsi data variabel

| Variabel | Mean | SD | Kategori |
|---------------------------|-------|-------|----------|
| Prokrastinasi akademik | 2,516 | 1,271 | Sedang |
| <i>Internet addiction</i> | 2,788 | 1,248 | Sedang |
| Dukungan sosial | 3,887 | 1,070 | Tinggi |

Tabel 2. Analisis regresi terhadap prokrastinasi akademik

| Prediktor | R | R ² | F | β | t |
|---|-------|----------------|----------|--------|----------|
| <i>Internet Addiction</i> | 0,068 | 0,005 | 1,468* | | |
| Dukungan Sosial | 0,167 | 0,050 | 5,606*** | | |
| a.Keluarga | | | | -0,101 | -1,741* |
| b.Teman | | | | -0,067 | -1,109* |
| c.Orang berarti | | | | -0,135 | -2,235** |
| <i>Internet Addiction dan Dukungan Sosial</i> | 0,235 | 0,055 | 4,587*** | | |

Keterangan :

* p >0,05

**

p <0,05

p <0,01

Selanjutnya, berdasarkan hasil analisis menunjukkan bahwa antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik terdapat hubungan yang signifikan $R = 0,068$, $F(3,316) = 5,606$, $p = <0,01$. Sebagaimana tampak pada tabel 2 diperoleh koefisien determinasi sebesar 0,050 yang menginformasikan bahwa persentase sumbangan dukungan sosial dalam menjelaskan prokrastinasi akademik adalah sebesar 5,0%. Lebih lanjut, dari ketiga sumber dukungan sosial ada satu sumber dukungan sosial yang berkorelasi negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik yaitu sumber dukungan sosial dari orang yang berarti ($\beta = -0,135$, $t = -2,235$; $p < 0,05$) dan 2 sumber dukungan sosial berkorelasi negatif dan tidak signifikan terhadap prokrastinasi akademik yaitu sumber dukungan sosial dari keluarga ($\beta = -0,101$, $t = -1,741$; $p > 0,05$), dan sumber dukungan sosial dari teman ($\beta = -0,067$, $t = -1,109$; $p > 0,05$).

PEMBAHASAN

Hasil uji hipotesis secara bersama-sama *internet addiction* dan dukungan sosial berhubungan dengan prokrastinasi akademik siswa. Hal tersebut menunjukkan bahwa antara *internet addiction*, dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik siswa memiliki hubungan yang signifikan. Selanjutnya hasil uji hipotesis secara parsial antara *internet addiction* dan prokrastinasi akademik menunjukkan tidak adanya hubungan yang signifikan. Besarnya nilai koefisien dari kedua variabel ini termasuk ke dalam derajat korelasi sangat rendah. Sehingga hipotesis kedua dinyatakan ditolak.

Penelitian ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Gultom, Wardani, dan Fitrikasari (2018) yang menyatakan bahwa tidak ada hubungan korelasi yang signifikan antara adiksi internet dengan besar prokrastinasi akademik yang menjadi masalah dan keinginan untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Prokrastinasi tidak menjadi masalah pada aktivitas akademik responden. *Internet addiction* tidak berhubungan dengan keinginan responden untuk mengurangi perilaku prokrastinasi. Sesuai dengan temuan dalam penelitian ini *internet addiction* tidak berkorelasi dengan prokrastinasi akademik hal ini berarti tersedianya internet tidak menjadi masalah bagi siswa SMP se-kecamatan Pemalang untuk menunda tugas-tugas akademiknya, mengingat tingkat *internet addiction* di SMP se-kecamatan Pemalang termasuk dalam kategori yang sedang.

Selanjutnya, penelitian ini tidak selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Julyanti dan Aisyah (2015) yang menyatakan bahwa berbagai alasan dilakukannya prokrastinasi tugas sekolah di antaranya karena telah tersedianya internet sebagai cara instan dalam memperoleh informasi sehingga tidak perlu terburu-buru dalam penyelesaian tugas. Remaja tersebut belum memahami tugasnya sehingga akan bertanya dulu pada teman yang lebih mengerti, ada yang mengatakan bahwa tugasnya gampang dan tinggal *copy-paste* dari internet, ada juga yang mengatakan bahwa nanti bisa mencontoh pekerjaan teman, serta ada yang mengatakan bila buru-buru menyelesaikan nanti hasilnya tidak maksimal. Namun dalam penelitian ini tersedianya internet tidak menjadikan alasan siswa untuk melakukan prokrastinasi akademik, tersedianya internet yang secara instan bisa membantu siswa dalam penyelesaian tugasnya tidak mempengaruhi siswa SMP se-kecamatan Pemalang untuk menunda-nunda pekerjaan sekolahnya.

Menurut Basco (2010), seseorang yang memiliki kecenderungan tinggi dalam mencari situasi menyenangkan akan memiliki hasrat kuat untuk bersenang-senang dan memiliki kontrol impuls yang rendah. *Internet addiction* sebagai *pleasure seeking* menyebabkan seseorang merasa gembira ketika melakukan hal-hal yang

menyenangkan daripada harus mengerjakan sesuatu yang tidak menyenangkan. Internet merupakan sesuatu yang pada saat ini sangat digemari oleh banyak kalangan terutama remaja. Remaja yang sering bermain internet biasanya tidak dapat mengontrol perilaku yang menyebabkan kecanduan internet tersebut, namun demikian walaupun internet merupakan sesuatu yang menyenangkan dan sedang digemari oleh banyak kalangan terutama remaja, tidak menjadikan siswa SMP se-kecamatan Pemalang untuk menunda-nunda pekerjaan sekolahnya. Siswa SMP se-kecamatan Pemalang memiliki kontrol diri yang cukup sehingga tidak mempengaruhi perilaku penundaan tugas-tugas akademiknya.

Menurut Farouq (2010) berpendapat prokrastinasi merupakan ketidakmampuan untuk menggunakan waktu secara efektif yang mengakibatkan seseorang suka menunda-nunda pekerjaannya, suka bermalas-malasan, dan memboroskan waktu untuk hal-hal yang tidak penting. *Internet addiction* umumnya terjadi akibat individu tidak mampu mengontrol diri dalam penggunaan internet dan tidak dapat memprioritaskan apa yang penting bagi dirinya terutama masalah sekolah. Perilaku tersebut dapat terlihat ketika para remaja tersebut memperoleh tugas sekolah, mereka lebih memilih untuk tetap melakukan aktivitas bermain internet dan cenderung melakukan penundaan bila ada tugas sekolah hingga akhir waktu. Perilaku tersebut tidak berlaku pada hasil penelitian ini, internet tidak menjadikan siswa melakukan penundaan tugas sekolah, siswa masih memiliki kontrol diri dan dapat menggunakan waktu secara efektif dalam penggunaan internet dengan tetap memprioritaskan hal penting baginya terutama berkaitan dengan tanggungjawab sekolah.

Lain halnya dengan *internet addiction*, dukungan sosial memiliki korelasi yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Hasil ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Andarini dan Fatma (2013) yang menyatakan bahwa terdapat korelasi negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Siswa yang memiliki dukungan sosial yang tinggi akan memiliki pengalaman hidup yang lebih baik, harga diri yang lebih tinggi, serta pandangan hidup yang lebih positif yang akan membantu siswa semangat dalam menyelesaikan tugas akademik yang dimilikinya.

Selanjutnya sumber dukungan sosial dari orang yang berarti menunjukkan korelasi negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Semakin rendah dukungan, perhatian, motivasi dan kepedulian yang diberikan oleh orang yang berarti bagi siswa maka prokrastinasi akademik yang dilakukan akan semakin tinggi. Orang yang berarti bagi siswa seperti pacar, ataupun orang istimewa akan memberikan semangat yang lebih dalam diri siswa. Siswa merasa dihargai,

dimengerti dan diperhatikan sehingga dukungan semacam ini dapat meminimalisir siswa dalam melakukan penundaan pekerjaan sekolah siswa.

Lain halnya dengan sumber dukungan sosial dari keluarga yang tidak mempunyai korelasi terhadap prokrastinasi akademik. Hasil ini bertentangan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Safitri (2012) menunjukkan dukungan sosial orang tua dapat menurunkan terjadinya prokrastinasi akademik. Untuk itu, sebaiknya siswa selalu menjaga dan meningkatkan hubungan baik maupun kedekatan dengan orang tua, dengan cara terbuka mengenai kesulitan-kesulitan yang dihadapi mengenai tugas-tugas yang berhubungan dengan akademik, dan tidak segan untuk meminta bantuan kepada orang tua. Namun demikian dukungan sosial dari keluarga di sini tidak cukup untuk mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik siswa. Hal ini mungkin terjadi karena kurangnya kedekatan siswa dengan orang tuanya atau siswa kurang terbuka terhadap orang tuanya mengenai kesulitan-kesulitan akademiknya sehingga orang tua tidak mengerti dan tidak memberikan bantuan berupa dukungan untuk anaknya.

Selanjutnya sumber dukungan sosial dari teman menunjukkan tidak adanya korelasi terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini bertentangan dengan tugas perkembangan siswa menegah pertama sebagai remaja yang dikemukakan oleh Hurlock (1996) yaitu mencapai hubungan baru dan yang lebih matang dengan teman sebayanya, baik pria dan wanita. Siswa harusnya telah matang mencapai hubungan dengan teman sebayanya sehingga dapat saling memberikan dukungan-dukungan yang baik terkait dengan kegiatan akademiknya, namun pada kenyataannya sumber dukungan sosial dari teman sebaya tidak cukup untuk mempengaruhi perilaku menunda-nunda pekerjaan sekolah siswa.

Sarafino dan Smith (2011) menyatakan bahwa, dukungan sosial tidak hanya memberikan efek positif. Hal ini terjadi karena dukungan yang diberikan tidak sesuai dengan apa yang dibutuhkan individu atau mereka tidak memerlukan bantuan. Dengan kata lain, dukungan yang diberikan harus disesuaikan dengan kondisi individu atau tidak dapat digeneralisasikan. Apabila dikaitkan dengan penelitian ini sumber dukungan sosial dari keluarga dan teman tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik hal ini dikarena dukungan yang diberikan kurang sesuai dengan apa yang dibutuhkan dan tidak sesuai dengan kondisi siswa.

SIMPULAN

Bersumber pada hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada bab sebelumnya terkait hubungan efikasi diri keputusan karier dengan *career*

engagement pada mahasiswa FIP UNNES, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa: (1) tingkat efikasi diri keputusan karier pada mahasiswa FIP UNNES termasuk dalam kategori tinggi, hasil itu menunjukkan mahasiswa memiliki keyakinan atau kepercayaan terhadap kemampuannya yang mengarahkan dirinya memutuskan karier yang diinginkan, (2) tingkat *career engagement* pada mahasiswa FIP UNNES menunjukkan pada kategori tinggi, artinya mahasiswa memiliki perilaku yang jelas dan spesifik yang ditunjukkan dengan memiliki perencanaan karier, eksplorasi karier, membangun jejaring, mengembangkan kompetensi diri, dan bergabung dalam organisasi/komunitas, dan (3) terdapat hubungan yang signifikan antara efikasi diri keputusan karier dengan *career engagement* pada mahasiswa FIP UNNES, hal ini memiliki makna bahwa semakin tinggi efikasi diri keputusan karier mahasiswa maka semakin tinggi pula *career engagement* mahasiswa.

Saran yang dapat peneliti berikan kepada konselor di perguruan tinggi dan peneliti selanjutnya, yaitu (1) konselor di perguruan tinggi yang diwadahi oleh pusat pengembangan karier mahasiswa dapat menyusun program kerja sesuai dengan hasil *need assessment* mahasiswa yang dapat meningkatkan efikasi diri keputusan karier. Topik yang dapat diangkat seperti mengenal diri mahasiswa, merencanakan masa depan mahasiswa, membagikan informasi terkait pekerjaan, dan keterampilan *problem solving*. Beberapa topik tersebut dinilai dapat membantu meningkatkan efikasi diri mahasiswa yang akan diikuti dengan meningkatkan perilaku proaktif mahasiswa yang mengikuti berbagai kegiatan yang diselenggarakan oleh pusat karier atau lembaga pengembangan diri lainnya seperti seminar, pelatihan, dan kegiatan magang yang dapat diikuti oleh mahasiswa secara umum. Sehingga *career engagement* mahasiswa dapat sepenuhnya mengarahkan mahasiswa mencapai karier sukses yang diinginkan. (2) peneliti selanjutnya dianjurkan melakukan penelitian dengan menggunakan metode yang berbeda yang dapat mengungkapkan prediksi dan pengaruh efikasi diri keputusan karier dengan *career engagement*. Sebagai pengembangan dalam penelitian bisa mengungkapkan faktor lain yang mempengaruhi *career engagement* pada mahasiswa atau mengungkapkan perbedaan hubungan antara efikasi diri keputusan karier dengan *career engagement* apabila ditinjau dari jenis kelamin, dsb.

DAFTAR PUSTAKA

- Andarini, S.R., & A. Fatma. (2013). Hubungan antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Talenta Psikologi*. 2(2), 159-180.

- Basco, M.R. (2011). *Never Say Later: Cara ampuh membunuh kebiasaan menunda-nunda*. Bandung: Kaifa PT Mizan Pustaka
- Farouq, A. (2010). *Mengupas Kiat Sukses Mengatur Waku*. Jakarta: PT Prestasi Pustakarya.
- Ferrari, J.R., Jhonson, J.L., & McCown, W.G. (1995). *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Ghufron, M. Nur.& Risnawita, Rini, S. (2010). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gultom, S. A., Wardani, N. D., & Fitrikasari, A. (2018). HUBUNGAN ADIKSI INTERNET DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK. *DIPONEGORO MEDICAL JOURNAL (JURNAL KEDOKTERAN DIPONEGORO)*, 7(1), 330-347. <https://doi.org/10.14710/dmj.v7i1.19392>
- Hurlock, Elizabeth. (1996). *Psikologi Perkembangan : Suatu Kehidupan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi kelima. Jakarta : Penerbit Erlangga.
- Julyanti, Miranda & Aisyah, siti. (2015). *Hubungan Antara Kecanduan Internet Dengan Prokrastinasi Tugas Sekolah Pada Remaja Pengguna Warnet Di Kecamatan Medan Kota*. Medan : Fakultas Psikologi.
- Safitri, Arini. (2018). *Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi*. Palangkaraya : IAIN Palangkaraya.
- Sarafino, E. P. (1994). *Health Psychology: Biopsychosocial and Interaction*. America: John Wiley & Sons, Inc.
- Sarafino, E. P. (1998). *Healty Psychology*. New York : Biopsychology Interaction.
- Solomon L. J., & Rothblum E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitivebehavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 33, 4, 503-509.
- Sugiyono. (2014). *Statistika untuk penelitian*. Bandung : Alfabeta
- Young, K. S. (1996). *Internet addiction: The emergence of a new clinical disorder*. CyberPsychology and Behavior, 1(3), 237-244.
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S.G., & Farley, G.K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52, 30-41