



**PENGARUH *PLEASURE SEEKING* DAN DUKUNGAN SOSIAL  
TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK  
PADA SISWA SMA NEGERI SE-KABUPATEN CIREBON**

**SKRIPSI**

**disusun sebagai salah satu syarat memperoleh gelar Sarjana Pendidikan  
Program Studi Bimbingan dan Konseling**

Oleh  
Desi Anggraeni  
1301414023

**JURUSAN BIMBINGAN & KONSELING  
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG  
2019**

## PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa yang tertulis di dalam skripsi dengan judul “Pengaruh *Pleasure Seeking* dan Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri se-Kabupaten Cirebon” benar-benar hasil karya sendiri, bukan jiplakan dari karya tulis orang lain, baik sebagian atau seluruhnya. Pendapat atau temuan orang lain yang terdapat dalam skripsi ini dikutip atau dirujuk sesuai dengan ketentuan kode etik ilmiah.

Semarang, Januari 2019



Desi Anggraeni  
NIM.1301414023

## PENGESAHAN

Skripsi dengan judul “Pengaruh *Pleasure Seeking* dan Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri se-Kabupaten Cirebon” yang disusun oleh Desi Anggraeni dengan NIM 1301414023 telah dipertahankan di hadapan sidang Panitia Ujian Skripsi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang pada hari Kamis, tanggal 10 Januari 2019.

### PANITIA :

Ketua



Dr. Sungkwo Edy M, S.Pd.,M.Si.  
NIP. 19680704 200501 1 001

Sekretaris

Kusnarto Kurniawan, S.Pd.,M.Pd.,Kons  
NIP.19710114 200501 1 002

Penguji I

Dra. M.Th. Sri Hartati, M.Pd.,Kons.  
NIP. 19601228 198601 2 001

Penguji II

Sunawah, S.Pd.,M.Si.,Ph.D.  
NIP. 19780701 200604 1 002

Penguji III

Drs. Suharso, M.Pd.,Kons.  
NIP.19620220 198710 1 001

## **MOTTO DAN PERSEMBAHAN**

### **MOTTO**

*Setiap individu memiliki pilihan untuk melakukan penundaan, tetapi tidak setiap individu mampu mempertanggungjawabkan apa yang menjadi pilihannya tersebut (Desi Anggraeni)*

### **PERSEMBAHAN**

*Almamater Jurusan Bimbingan*

*dan Konseling Fakultas Ilmu*

*Pendidikan Universitas Negeri*

*Semarang*

## ABSTRAK

**Anggraeni,desi.** 2019. Pengaruh *Pleasure Seeking* dan Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri se-Kabupaten Cirebon. Skripsi Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang. Drs. Suharso, M.Pd.,Kons.

Berdasarkan data awal penelitian yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa sebanyak 61,11% siswa SMA sering melakukan penundaan terhadap tugas akademik. Tujuan penelitian ini adalah untuk memperoleh data yang benar mengenai tingkat *pleasure seeking*, dukungan social, prokrastinasi akademik, pengaruh *pleasure seeking* terhadap prokrastinasi akademik, pengaruh dukungan social terhadap prokrastinasi akademik dan pengaruh *pleasure seeking* dan dukungan social terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri se-Kabupaten Cirebon.

Penelitian ini menggunakan desain penelitian *expost facto* dengan jenis penelitian survey. Populasi dalam penelitian ini yaitu siswa SMA Negeri se-Kabupaten Cirebon. Sampelnya berjumlah 387 siswa yang ditentukan berdasarkan perhitungan dengan tingkat kesalahan 5%. Teknik sampling yang digunakan adalah *cluster sampling* dan *proporionate stratified random sampling*. Alat pengumpul data yang digunakan adalah skala *pleasure seeking*, angket dukungan social dan angket prokrastinasi akademik. Uji validitas dengan menggunakan rumus *product moment* sedangkan uji reliabelitas dihitung dengan menggunakan rumus *alpha cornbach*. Teknik analisis yang digunakan dalam penelitian ini yaitu analisis deskriptif presentase dan analisis regresi ganda.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa tingkat *pleasure seeking* berada pada kecenderungan sedang, tingkat dukungan social yang tinggi dan tingkat prokrastinasi akademik yang sedang. Hasil analisis regresi ganda menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan antara *pleasure seeking* dan prokrastinasi akademik ( $R^2=0,570$ ,  $t=20,909$ ,  $\beta=0,717$ ), pengaruh negative signifikan antara dukungan social terhadap prokrastinasi akademik ( $R^2=0,016$ ,  $t=-3,819$ ,  $\beta= -0,131$ ). Selanjutnya hasil analisis regresi ganda juga menunjukkan adanya pengaruh bersama antara *pleasure seeking* dan dukungan social terhadap prokrastinasi akademik ( $R=0,765$ ,  $R^2=0,586$ ,  $F=271,286$ ).

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi perilaku *pleasure seeking* pada diri seseorang maka akan semakin tinggi pula prokrastinasi akademik siswa. Namun semakin tinggi dukungan social, membuat perilaku prokrastinasi akademik pada siswa menjadi rendah. Oleh Karena itu, disarankan bagi guru BK agar dapat membuat suatu program baik secara klasikal, kelompok atau individu berupa pemahaman mengenai pencegahan maupun penyelesaian dari perilaku prokrastinasi akademik.

Kata Kunci : *pleasure seeking*, dukungan social, prokrastinasi akademik

## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT karena dengan segala limpahan rahmat dan hidayah-Nya penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul “Pengaruh *Pleasure Seeking* dan Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri se-Kabupaten Cirebon. Penulis menyadari sepenuhnya bahwa tersusunnya skripsi ini bukan hanya atas kemampuan dan usaha penulis semata, namun juga berkat bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak khususnya dosen pembimbing yaitu Drs. Suharso, M.Pd.,Kons yang telah sabar membimbing dan memberikan motivasi dalam penyelesaian skripsi ini. Untuk itu perkenankan pada kesempatan ini penulis menyampaikan terimakasih kepada:

1. Prof. Dr. Fathur Rokhman, M.Hum, Rektor Universitas Negeri Semarang yang bertanggung jawab terhadap penyelenggaraan pendidikan di Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menempuh studi di Jurusan BK FIP UNNES.
2. Prof.Dr. Fakhruddin, M.Pd. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan (FIP) Universitas Negeri Semarang (UNNES) yang telah memberikan ijin penelitian dalam rangka penyusunan skripsi ini.
3. Drs. Eko Nusantoro, M.Pd., Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang yang telah memberikan dukungan dalam penyelesaian skripsi ini.
4. Segenap tim penguji yang telah memberikan saran, dan koreksi dalam penyempurnaan skripsi ini.
5. Drs. Heru Mugiarto, M.Pd.,Kons. Dosen wali yang telah membimbing dan memberikan motivasi hingga saat ini.
6. Bapak dan Ibu Dosen BK FIP UNNES yang telah memberikan bekal ilmu yang bermanfaat bagi penulis.
7. Segenap Kepala Sekolah dan jajarannya di SMA Negeri di Kabupaten Cirebon, yang telah memberikan izin dan kemudahan dalam penelitian skripsi ini.

8. Siswa siswi SMA Negeri se-Kabupaten Cirebon yang telah berpartisipasi aktif dalam penelitian skripsi ini secara sukarela.
9. Bapak Jajang Juhana, Ibu Sati, Tantri Amelia, Moch. Rizki Afrizal yang telah memberikan doa serta dukungan dengan penuh kasih sayang yang tiada hentinya.
10. Sahabatku Indra, Dede, Ifada, Dea, Mae, Teh Lana, teman-teman BK UNNES angkatan 2014 serta teman-teman kost Amartapuri yang selalu memberikan dukungan.
11. Semua pihak yang telah membantu penyusunan skripsi yang tidak bisa disebutkan satu persatu.

Semoga dengan adanya skripsi ini akan bermanfaat bagi kita semua.

Semarang, Januari 2019

Penulis

## DAFTAR ISI

	Halaman
Lembar Pernyataan.....	ii
Lembar Pengesahan .....	iii
Lembar Motto & Persembahan .....	iv
Lembar Abstrak.....	v
Kata Pengantar .....	vi
Daftar Isi.....	viii
Daftar Table .....	xi
Daftar Gambar.....	xii
Daftar Lampiran .....	xiii
<b>BAB 1 : PENDAHULUAN</b>	
1.1. Latar Belakang .....	1
1.2. Rumusan Masalah .....	10
1.3. Tujuan Penelitian .....	11
1.4. Manfaat Penelitian .....	11
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	11
1.4.2 Manfaat Praktis .....	12
1.5. Sistematika Penulisan Skripsi .....	12
<b>BAB 2 : KAJIAN PUSTAKA</b>	
2.1 Penelitian Terdahulu .....	14
2.2 Prokrastinasi Akademik .....	16
2.2.1 Pengertian Prokrastinasi.....	16
2.2.2 Ciri-Ciri Prokrastinasi .....	18
2.2.3 Jenis-Jenis Prokrastinasi .....	21
2.2.4 Dampak Prokrastinasi .....	22
2.2.5 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik .....	25
2.2.6 Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik.....	25
2.2.7 Faktor Penyebab Prokrastinasi .....	27
2.3 <i>Pleasure Seeking</i> .....	30
2.3.1 Pengertian <i>Pleasure Seeking</i> .....	30
2.3.2 Kualitas Hidup .....	31
2.3.3 <i>Pleasure Seeking</i> dalam Berbagai Aspek.....	32
2.3.4 Dampak <i>Pleasure Seeking</i> .....	33
2.4 Dukungan Sosial .....	35
2.4.1 Pengertian Dukungan Sosial .....	35
2.4.2 Sumber Dukungan Sosial.....	37
2.4.3 Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial.....	39
2.4.4 Jenis Dukungan Sosial .....	40
2.4.5 Komponen Dukungan Sosial .....	42



2.5 Kerangka Berfikir.....	43
2.5.1 Pengaruh <i>Pleasure Seeking</i> terhadap Prokrastinasi Akademik.....	44
2.5.2 Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik.....	45
2.5.3 Pengaruh <i>Pleasure Seeking</i> dan Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik .....	47
2.6 Hipotesis.....	49

### BAB 3 : METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian.....	50
3.2 Desain Penelitian.....	51
3.3 Variabel Penelitian .....	51
3.3.1 Identifikasi Variabel.....	52
3.3.2 Hubungan antar Variabel .....	52
3.3.3 Definisi Oprasional Variabel .....	53
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian .....	54
3.4.1 Populasi.....	54
3.4.2 Sampel.....	56
3.5 Metode dan Alat Pengumpulan Data .....	58
3.5.1 Metode Pengumpulan Data .....	58
3.5.2 Alat Pengumpulan Data .....	60
3.5.3 Penyusunan Instrumen .....	61
3.6 Validitas dan Reliabilitas .....	66
3.6.1 Validitas .....	66
3.6.2 Reliabelitas.....	67
3.6.3 Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas.....	68
3.7 Teknik Analisis .....	70
3.7.1 Analisis Deskriptif Presentase .....	70
3.7.2 Pengujian Hipotesis Penelitian .....	71

### BAB 4 : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian .....	75
4.1.1 Hasil Analisis Deskriptif Kuantitatif.....	75
1. Gambaran Tingkat <i>Pleasure Seeking</i> pada Siswa SMA Negeri se-Kabupaten Cirebon .....	76
2. Gambaran Tingkat Dukungan Sosial pada Siswa SMA Negeri se-Kabupaten Cirebon.....	78
3. Gambaran Tingkat Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri se-Kabupaten Cirebon .....	80
4.1.2 Hasil Uji Asumsi .....	82
4.1.3 Hasil Uji Hipotesis .....	83
1. Pengaruh <i>pleasure seeking</i> terhadap prokrastinasi akademik pada Siswa SMA Negeri se-Kabupaten Cirebon .....	84
2. Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Negeri se-Kabupaten Cirebon.....	85

3. Pengaruh <i>Pleasure Seeking</i> dan Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri se-Kabupaten Cirebon.....	85
4.2 Pembahasan.....	86
4.3 Keterbatasan Penelitian.....	96
BAB 5 : PENUTUP	
5.1 Simpulan .....	99
5.2 Saran.....	100
DAFTAR PUSTAKA .....	102

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1 Populasi Penelitian .....	55
3.2 Sampel Penelitian.....	57
3.3 Jumlah Sampel .....	58
3.4 Penskoran Item.....	61
3.5 Kisi-Kisi Skala <i>Pleasure Seeking</i> .....	62
3.6 Kisi-Kisi Skala Dukungan Sosial.....	63
3.7 Kisi-Kisi Skala Prokrastinasi Akademik.....	65
3.8 Kriteria Reliabelitas Instrument .....	68
4.1 Distribusi Frekuensi Variabel <i>Pleasure Seeking</i> .....	76
4.2 Kategorisasi perindikator variable <i>Pleasure Seeking</i> .....	77
4.3 Distribusi Frekuensi Variabel Dukungan Sosial .....	77
4.4 Kategorisasi Perindikator Variable Dukungan Sosial.....	79
4.5 Distribusi Frekuensi Variabel Prokrastinasi Akademik.....	79
4.6 Kategorisasi Perindikator Variabel Prokrastinasi Akademik .....	80
4.7 Hasil Uji Asumsi Klasik X1 dan X2 terhadap Y .....	81
4.8 Hasil Analisis Regresi X1 dan X2 terhadap Y.....	82

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1 Kerangka Berfikir Penelitian .....	48
3.1 Hubungan antar Variabel .....	52
4.1 Gambaran Tingkat <i>Pleasure Seeking</i> .....	76
4.2 Gambaran Tingkat Dukungan Sosial .....	78
4.3 Gambaran Tingkat Prokrastinasi Akademik .....	80

## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
Dokumentasi Penelitian .....	107
Kisi-Kisi Angket Prokrastinasi Akademik.....	109
Angket Prokrastinasi Akademik .....	110
Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik .....	114
Hasil Uji Reliabelitas Skala Prokrastinasi Akademik.....	115
Kisi-Kisi Skala <i>Pleasure Seeking</i> .....	116
Skala <i>Pleasure Seeking</i> .....	117
Hasil Uji Validitas Skala <i>Pleasure Seeking</i> .....	121
Hasil Uji Reliabelitas Skala <i>Pleasure Seeking</i> .....	122
Kisi-Kisi Angket Dukungan Sosial.....	123
Angket Dukungan Sosial .....	124
Hasil Uji Validitas Angket Dukungan Sosial.....	128
Hasil Uji Reliabelitas Angket Dukungan Sosial .....	129
Skala Data Awal Penelitian.....	130
Statistik Deskriptif Variabel X1, X2 dan Y .....	132
Uji Asumsi X1 dan X2 terhadap Y .....	134
Uji Regresi X1 dan X2 terhadap Y .....	135
Surat Keterangan Melakukan Penelitian SMA Negeri 1 Lemahabang....	141
Surat Keterangan Melakukan Penelitian SMA Negeri 1 Palimanan .....	142
Surat Keterangan Melakukan Penelitian SMA Negeri 1 Ciledug.....	143
Surat Perijinan Dinas Pendidikan Wilayah X .....	144
Surat Perijinan Kantor Persatuan Bangsa dan Politik .....	145

# **BAB 1**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1.Latar Belakang Masalah**

Kehidupan saat ini berada di era disrupsi. Era dimana perubahan terjadi sangat cepat dalam berbagai aspek. Kemudahan dalam penggunaan teknologi pun kini semakin dirasakan. Seseorang dengan mudah mengakses, mencari berbagai hal dan menggunakannya sesuai dengan apa yang diinginkan. Dengan adanya kemudahan dalam teknologi ini, diharapkan adanya suatu kemajuan yang positif dalam berbagai bidang terutama dalam bidang pendidikan. Pemanfaatan berbagai media dalam teknologi diharapkan mampu membuat siswa semakin banyak belajar dan meningkatkan diri. Sebagai seorang pelajar, tentu sudah seharusnya siswa dapat memanfaatkan fasilitas yang sudah tersedia dengan baik.

Pada usia siswa Sekolah Menengah Atas, masa ini masuk kedalam usia remaja. Sejalan dengan pendapat yang disampaikan oleh Hurlock (1997:206) yang mengatakan bahwa remaja dibedakan menjadi dua kelompok, yaitu remaja awal (13 sampai dengan 16 tahun) dan juga remaja akhir (17 sampai dengan 18 tahun). Masa remaja merupakan masa dimana remaja berkembang mengenali diri dan lingkungannya. Dalam proses berkembang tersebut remaja akan semakin memperluas lingkungan pergaulannya baik berinteraksi secara langsung dengan orang lain maupun penggunaan perantara teknologi yang kini semakin berkembang.

Dibalik kemudahan teknologi yang disajikan, justru ada sisi lain yang menimbulkan dampak yang cukup serius. Adanya rasa kenyamanan dan kesenangan dalam kemudahan penggunaan teknologi ini justru banyak membuat siswa enggan meninggalkan kesenangan tersebut dan menganggap enteng dalam mengerjakan tugas. Bahkan hal ini juga banyak membuat siswa sekolah menunda-nunda pekerjaan sekolah yang mereka miliki. Perilaku menunda-nunda inilah yang disebut dengan istilah prokrastinasi.

Prokrastinasi merupakan kecenderungan yang dilakukan oleh seseorang dalam menunda tugas-tugas yang memiliki tanggal batas waktu tertentu dalam pengerjaannya (Cid dalam Vargas,2017:104). Pendapat lain disampaikan oleh Steel dalam (Oematan, 2013:2) yang menyatakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku menunda-nunda yang dilakukan oleh procrastinator dengan sengaja terhadap suatu pengerjaan tugas meskipun tahu dampak negatif yang bisa terjadi. Prokrastinasi bisa terjadi disetiap bidang kehidupan tanpa melihat usia,pekerjaan,jenis kelamin maupun hal lainnya . Prokrastinasi dalam penelitian ini adalah prokrastinasi yang terjadi di lingkungan sekolah yang dinamakan dengan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik diartikan sebagai suatu penundaan yang hanya terbatas pada tugas dan kegiatan yang berhubungan dengan pembelajaran yang siswa hadapi (Clara dkk, 2017:159). Perilaku prokrastinasi akademik sendiri jika terus dilakukan dapat berakibat negatif. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi datang dengan banyak aspek negatif (Freire-Universitas Berlin, n.d).

Ini merupakan masalah penting yang perlu mendapatkan perhatian karena berpengaruh terhadap siswa itu sendiri serta berpengaruh terhadap pencapaian hasil akademik yang kurang optimal. Ferrari dalam Ursia dkk (2013:2) menyebutkan bahwa akibat yang bisa ditimbulkan dari dilakukannya prokrastinasi adalah banyak waktu yang terbuang sia-sia dan tidak menghasilkan sesuatu yang berguna bagi diri seseorang yang melakukannya maupun orang lain. Selain itu tugas-tugas menjadi terbengkalai bahkan banyak kehilangan kesempatan dalam berbagai kesempatan baik yang tersedia. Prokrastinasi akademik juga tidak selalu mempengaruhi hasil dalam bidang akademik tetapi juga terhadap gaya hidup, masalah kesehatan dan kesempatan akademik di masa yang akan datang pada diri seseorang (Kandemir dalam Gultom, 2018:332).

Prokrastinasi akademik bukanlah hal sepele, meskipun seorang individu yang melakukannya tidak menganggap hal ini sebagai suatu masalah. Kebiasaan ini tentunya menjadi wujud dari problem serius dari pengendalian diri seseorang dalam hal belajar sehingga tidak bisa dibiarkan begitu saja (Ilyas& Suryadi , 2017:77). Prokrastinasi juga berhubungan dengan berbagai sindrom-sindrom psikiatri dalam diri, seorang prokrastiator biasanya juga mempunyai tidur yang tidak sehat sehari-harinya, mengalami stress serta penyimpangan perilaku psikologis lainnya (Ilyas&Suryadi, 2017:73). Menurut Alyna dalam (Andarini&Fatma, 2013:163) perilaku prokrastinasi dapat menjadi permanen ada dalam diri individu ketika individu tersebut terus melakukannya secara berulang-ulang dan menjadi kebiasaan yang menetap dalam alam bawah sadar. Sehingga



dampak dari perilaku prokrastinasi ini sangat mengkhawatirkan bagi seorang prokrastinator jika dibiarkan terus menerus tanpa adanya upaya penanganan.

Selama ini penelitian terhadap prokrastinasi lebih banyak dilakukan kepada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Clara dkk (2017:160) menyampaikan beberapa penelitian yang pernah dilakukan terkait perilaku prokrastinasi pada siswa SMA diantaranya yaitu :

survey yang dilakukan oleh Study Mode pada tahun 2004 menunjukkan bahwa sebanyak 86% dari 611 siswa Sekolah Menengah Atas (SMA) melakukan prokrastinasi terhadap tugas-tugas akademik mereka (dikutip dalam Klein, 2014; PR Nawswire, 2014). Lebih lanjut, berdasarkan penelitian pada tahun 2015 dengan subjek penelitian sebanyak 98 siswa SMA di Amerika Serikat, diperoleh hasil sebagai berikut : a. 5% siswa berada pada kategori prokrastinasi akademik yang rendah b. 34,7% siswa berada pada kategori prokrastinasi akademik menengah c. 49% siswa berada pada kategori prokrastinasi akademik yang tinggi dan d. 11,2% siswa berada pada kategori prokrastinasi akademik yang sangat tinggi

Beberapa penelitian tersebut menunjukkan bahwa memang focus terhadap perilaku prokrastinasi tidak hanya kepada mahasiswa tetapi juga banyak terjadi pada siswa Sekolah Menengah Atas. Sementara Steel, Piers (2007:65) juga menyatakan bahwa 80-95% siswa terlibat dalam penundaan dari beberapa macam dan hampir 50% menunda-nunda yang dilakukan secara konsisten, sehingga hal tersebut menyebabkan masalah dengan tugas atau kumpulan tugas-tugas lain.

Beberapa penelitian mengenai prokrastinasi akademik pada siswa SMA juga dilakukan di Indonesia. Berdasarkan hasil penelitian Savira dan Suharsono (2013:70) pada 48 siswa kelas XI program akselerasi di SMA Negeri Kota

Malang , diketahui bahwa 52,1% siswa berada pada kategori prokrastinasi akademik yang tinggi. Penelitian lain dilakukan oleh Setiani (2018:18) variabel prokrastinasi memperoleh skor rata-rata mencapai 3,89. Apabila disesuaikan dengan skala penafsiran pada tabel skala likert maka hal tersebut masuk dalam kategori tinggi. Adapun indikator tertinggi pada prokrastinasi akademik adalah menunda belajar saat menghadapi ujian yakni mencapai 92% dan termasuk pada kategori tinggi.

Dari hasil pengambilan data awal yang dilakukan oleh peneliti pada tiga sekolah dengan siswa acak sebanyak 36 siswa menggunakan angket sederhana dan wawancara tidak terstruktur diperoleh hasil bahwa sebanyak 41,67% siswa mengatakan bahwa mereka mengerjakan tugas ketika memang sudah mendekati hari terakhir pengumpulan tugas. Selain itu, mereka mengatakan bahwa aktivitas lain sering membuat mereka menunda-nunda tugas sekolah. Presentase untuk hasil ini adalah sebanyak 61,11%. Sedangkan sebanyak 25% mengatakan bahwa mereka sering lupa waktu ketika sedang bermain handphone baik untuk bermain game, social media maupun browsing tentang sesuatu hal yang membuat mereka senang. Sedangkan melalui wawancara diperoleh keterangan bahwa memang prokrastinasi menjadi masalah yang banyak terjadi pada mereka saat ini. Kebanyakan mereka merasa bahwa hal tersebut terjadi karena memang mereka lebih mengutamakan hal-hal lainnya yang memang memberikan perasaan yang menyenangkan bagi mereka seperti bermain game, bermain bersama teman-teman maupun melakukan kegiatan ekstrakurikuler. Penelitian ini dilakukan kepada siswa kelas X dan XI saja dan tidak melibatkan kelas XII dikarenakan diperoleh

keterangan bahwa memang kelas XII sudah lebih berorientasi kepada belajar, melakukan les tambahan serta aktivitas lain yang mengutamakan akademik. Mengingat bahwa memang akan menghadapi ujian sebagai syarat kelulusan mereka. Jadi fenomena prokrastinasi lebih mengarah kepada kelas X dan kelas XI.

Berdasarkan uraian di atas peneliti melihat adanya ketidaksesuaian antara yang seharusnya dengan kondisi yang sebenarnya dialami oleh siswa sekolah yang kaitannya dengan perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini tentunya menjadi sebuah pertanyaan besar mengapa ini bisa terjadi. Mengingat seharusnya seorang siswa SMA sudah mampu memilah-milah perilaku yang baik untuk dirinya dan ketercapaian pekerjaan mereka. Bila dilihat dari data, kondisi ini tentunya sangat memprihatinkan. Bernard dalam Dewi & Laili (2015:11) mengungkapkan sepuluh wilayah magnetis yang menjadi faktor-faktor dilakukannya prokrastinasi yaitu : (1) *Anxiety*, (2) *Self-Depreciation*, (3) *Low Discomfort Tolerance*, (4) *Pleasure Seeking*, (5) *Time Disorganization*, (6) *Environmental Disorganization*, (7) *Poor Task Approach*, (8) *Lack of Assertion*, (9) *Hostility with Others* and (10) *Stress and Fatigue*.

Dari sekian banyak faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi tersebut, salah satu factor yang memainkan peran penting di masa saat ini yaitu faktor *pleasure seeking*. Karena di era yang serba canggih dan memanjakan ini, aspek *pleasure seeking* menjadi pokok utama dalam terjadinya perilaku prokrastinasi. *Pleasure seeking* diartikan sebagai pencari kesenangan. Sebagaimana hasil penelitian yang dilakukan oleh Savira & Suharsono (2013:68)

juga menunjukkan bahwa pelajar memiliki kebiasaan yang banyak menghabiskan waktunya untuk kegiatan yang dianggap menyenangkan dibandingkan dengan kegiatan akademik sehingga ada pengaruh positif yang signifikan antara *pleasure seeking* terhadap prokrastinasi akademik. Seseorang yang mencari kenyamanan cenderung tidak mau melepaskan situasi yang membuat nyaman tersebut. Jika seseorang memiliki kecenderungan tinggi dalam mencari situasi yang nyaman , maka orang tersebut akan memiliki hasrat kuat untuk bersenang-senang dan memiliki kontrol impuls yang rendah sehingga memilih untuk menunda dalam melakukan suatu pekerjaan (Catrunada dalam ZM,Tatan, 2012:866). Didukung dengan perkembangan teknologi yang seharusnya dimanfaatkan dengan baik, justru banyak membuat pelajar membiasakan diri untuk melakukan budaya instan seperti dari hasil wawancara yang diperoleh. Mereka lebih sering menunda-nunda pekerjaan akademik mereka karena mereka sulit melepaskan kesenangan dari perkembangan teknologi seperti halnya bermain handphone dan hal tersebut mengganggu proses akademik mereka. Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa tinggi rendahnya *pleasure seeking* seseorang akan ikut mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademiknya.

Selain factor internal, Purnomo & Izzati, (2013:8) menyebutkan beberapa factor eksternal yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik salah satunya yaitu dukungan social. Sumber eksternal penyebab perilaku prokrastinasi lainnya adalah sejarah dalam keluarga, hubungan sosial serta tempat tinggal dari seseorang (Ilyas & Suryadi, 2017:75). Dalam keadaan seperti ini, tentunya dukungan sosial memegang peran penting bagi siswa sekolah karena dalam

hubungan sosial akan terjadinya suatu timbal balik maupun pengaruh baik secara langsung maupun tidak langsung. Dukungan sosial merupakan salah satu istilah yang digunakan untuk menerangkan bagaimana hubungan sosial dapat menyumbang manfaat bagi kesehatan mental atau kesehatan fisik dalam diri individu (Maslihah, 2011:106). Fischer (Tarmidi& Ade, 2010:217) juga mengatakan bahwa salah satu hal yang berperan penting di dalam pembentukan kemandirian belajar pada diri siswa adalah dari dukungan yang diterima dari tempat siswa berada, seperti dari sekolah, teman, orang tua, guru dan sebagainya. Setiap dukungan memberikan pengaruh atau manfaat bagi individu yang menerimanya. Dukungan sosial dapat berasal dari keluarga, teman, lingkungan, pasangan, institusi setempat atau komunitas. Dari dukungan sosial dapat menggambarkan tingkat kualitas hubungan interpersonal seseorang. Dukungan sosial sebagai suatu aspek yang memberikan dukungan bagi seseorang, maka ketika seseorang tersebut melakukan sesuatu akan terasa lebih mudah dan senang jika melakukannya.

Dukungan sosial juga mempengaruhi prokrastinasi akademik, dengan adanya dukungan sosial sangat efektif membantu individu menyelesaikan studinya. Seseorang dengan dukungan sosial yang baik dan memperoleh perhatian yang cukup akan memiliki semangat yang lebih tinggi dalam menyelesaikan tugas akademik yang ada. Kebahagiaan yang diperoleh remaja dari adanya dukungan sosial menyebabkan remaja termotivasi untuk terus berusaha mencapai tujuannya, sehingga remaja mempunyai rasa percaya diri dalam menyelesaikan tugas-tugas yang dihadapinya. Menurut Asmani (2012:244) adanya dukungan sosial yang

bersumber dari masyarakat sangat penting untuk menciptakan lingkungan belajar yang mendukung bagi seseorang yang menerima sumber dukungan tersebut. Begitu juga dukungan sosial dari keluarga memegang peranan yang cukup penting bagi diri individu dalam mengatur proses belajar yang harus dilakukan (Suciani & Rozali, 2014:44).

Hal lain disampaikan oleh Cutrona (1994:370) yang mengatakan bahwa “*A small number of studies have documented links between perceived social support and performance on academic or academic-like tasks. Subjects high in perceived social support performed better on a difficult anagram task than did subjects low in social support*” yang berarti bahwa hasil studi menunjukkan perbedaan antara perkembangan akademik seseorang dilihat dari dukungan sosial yang diperoleh. Seseorang dengan dukungan sosial yang besar, memiliki hasil akademik yang lebih baik dibanding dengan seseorang dengan dukungan sosial yang rendah. Namun sayangnya tidak semua siswa di SMA Negeri di Kabupaten Cirebon memiliki dukungan social yang baik dari lingkungan terdekatnya. Data yang diperoleh menyebutkan bahwa tak jarang juga siswa memiliki permasalahan dengan keluarga dan teman teredekatnya. Atas dasar itu peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai *pleasure seeking* dan dukungan social yang diberikan serta pengaruhnya terhadap prokrastinasi akademik. Mengingat bahwa keberhasilan seorang siswa dalam pendidikannya banyak dipengaruhi oleh berbagai hal termasuk didalamnya yaitu kedua variable tersebut.

Berdasarkan latar belakang diatas maka peneliti tertarik untuk memperdalam dari bidang bimbingan dan konseling mengenai prokrastinasi

akademik siswa dengan menganalisis dan menguji (1) tingkat *pleasure seeking* (2) tingkat dukungan social (3) tingkat prokrastinasi akademik (4) pengaruh *pleasure seeking* terhadap prokrastinasi akademik, (5) pengaruh dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik dan (6) pengaruh bersama antara *pleasure seeking* dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik.

## 1.2. Rumusan Masalah

Sesuai dengan latarbelakang yang telah diuraikan diatas maka rumusan masalah dari penelitian ini yakni :

1. Bagaimana tingkat *pleasure seeking* pada siswa SMA Negeri se-Kabupaten Cirebon?
2. Bagaimana tingkat dukungan sosial pada siswa SMA Negeri se-Kabupaten Cirebon?
3. Bagaimana tingkat prokrastinasi pada siswa SMA Negeri se-Kabupaten Cirebon?
4. Berapa besar pengaruh *pleasure seeking* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri se-Kabupaten Cirebon?
5. Berapa besar pengaruh dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri se-Kabupaten Cirebon?
6. Berapa besar pengaruh *pleasure seeking* dan dukungan sosial secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik pada Siswa SMA Negeri se-Kabupaten Cirebon?

### **1.3. Tujuan Penelitian**

1. Untuk menganalisis tingkat *pleasure seeking* pada siswa SMA Negeri se-Kabupaten Cirebon
2. Untuk menganalisis tingkat dukungan sosial pada siswa SMA Negeri se-Kabupaten Cirebon
3. Untuk menganalisis tingkat prokrastinasi akademik pada SMA Negeri se-Kabupaten Cirebon
4. Untuk menganalisis pengaruh *pleasure seeking* terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri se-Kabupaten Cirebon
5. Untuk menganalisis pengaruh dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik siswa pada siswa SMA Negeri se-Kabupaten Cirebon
6. Untuk menganalisis pengaruh secara bersama-sama *pleasure seeking* dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri se-Kabupaten Cirebon

### **1.4. Manfaat Penelitian**

Manfaat yang dapat diperoleh dari penelitian ini yaitu manfaat secara teoritis dan praktis. Adapun manfaat tersebut adalah sebagai berikut:

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi mengenai pengaruh *pleasure seeking* dan dukungan social terhadap prokrastinasi akademik sehingga dapat memberikan sumbangsih terhadap pengembangan ilmu khususnya dalam lingkup bimbingan dan konseling.



### **1.4.2 Manfaat Praktis**

1. Bagi Guru BK/Konselor sekolah agar dapat mengembangkan layanan bimbingan konseling yang efektif dan efisien, menambah pengetahuan serta membuat suatu upaya penanganan permasalahan yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik terutama dengan memperhatikan aspek pleasure seeking dan dukungan sosial.
2. Bagi lembaga pendidikan sekolah yang bersangkutan, informasi dari hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai salah satu rumusan alternatif dalam mengembangkan metode pembelajaran dalam kelas.
3. Bagi peneliti selanjutnya agar dapat meningkatkan keterampilan dan menciptakan cara untuk mengatasi permasalahan yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik dan mengadakan penelitian-penelitian lanjutan.

### **1.5.Sistematika Penyusunan Skripsi**

Sistematika penyusunan ini merupakan suatu bentuk gambaran dari penyusunan skripsi dengan tujuan untuk mempermudah pembaca dalam memahami seluruh isi skripsi ini. Skripsi ini disusun dengan sistematika sebagai berikut:

#### **1. Bagian Awal Skripsi**

Terdiri dari halaman judul, halaman pernyataan, halaman pengesahan, moto dan persembahan, abstrak, kata pengantar, daftar isi, daftar tabel, daftar gambar dan daftar lampiran.

#### **2. Bagian Inti**

Bab 1 Pendahuluan yang terdiri atas latar belakang, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian dan sistematika penyusunan skripsi. Kelima gagasan ini ditulis dalam bentuk sub-bab.

Bab 2 Tinjauan Pustaka yang terdiri atas teori dari penelitian yang terdahulu yang relevan dengan penyusunan skripsi dan teori-teori yang mendukung yaitu tentang, prokrastinasi akademik, *pleasure seeking* dan dukungan sosial. Untuk penelitian yang menggunakan hipotesis, bagian terakhir bab ini dapat mencakup sub-bab tentang hipotesis penelitian.

Bab 3 Metode Penelitian yang menjelaskan tentang jenis dan desain penelitian, variabel penelitian, populasi dan sampel penelitian, metode dan alat pengumpulan data, validitas dan reliabilitas, serta teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini. Gagasan tersebut dapat disajikan dalam beberapa sub-bab.

Bab 4 Hasil Penelitian dan Pembahasan yang menjelaskan tentang data-data hasil penelitian, analisis hasil penelitian serta pembahasannya. Semua rumusan masalah yang terdapat di bab pendahuluan harus ada jawabannya di bab ini dan disampaikan secara jelas.

Bab 5 Penutup, berisi kesimpulan dan saran. Kedua isi tersebut masing-masing dapat dijadikan menjadi sub-bab, yaitu simpulan dan saran.

### 3. Bagian Akhir Skripsi

Pada bagian ini terdapat daftar pustaka dan lampiran-lampiran yang mendukung penelitian. Daftar pustaka merupakan bagian wajib karena semua pustaka yang dirujuk dalam skripsi harus tertulis dalam daftar pustaka.

## **BAB 2**

### **KAJIAN PUSTAKA**

Tinjauan Pustaka dalam penelitian ini akan menjelaskan mengenai konsep maupun teori-teori yang menjadi landasan teori dalam penelitian “Pengaruh *Pleasure Seeking* dan Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri se-Kabupaten Cirebon”. Pada bagian ini pembahasan akan diawali dengan beberapa hasil dari penelitian terdahulu, kemudian kajian teori mengenai *pleasure seeking*, dukungan sosial dan prokrastinasi akademik. Pembahasan tersebut akan memaparkan beberapa uraian yang menjadi landasan penyusunan hipotesis penelitian ini.

#### **2.1 Penelitian Terdahulu**

Penelitian ini menggunakan berbagai macam literatur yang berfungsi sebagai bahan acuan untuk memperkuat teori-teori yang dipakai dalam penelitian ini. Selain dari buku dan jurnal dalam internet, peneliti juga memakai penelitian terdahulu yang berupa skripsi, jurnal penelitian untuk menjadi bahan acuan dan juga sebagai bahan rujukan dalam penulisan teori-teori dalam penelitian ini.

1. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dapat digunakan sebagai variabel bebas untuk mengukur prokrastinasi akademik (Andarini & Anne Fatma, 2013:160)
2. Penelitian lain yang dilakukan oleh Suciani&Yulia (2014:45) hasilnya menunjukkan bahwa mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial positif

akan lebih termotivasi dalam belajarnya karena mahasiswa tersebut merasa yakin bahwa mereka dicintai, dihargai dan diperhatikan. Serta mahasiswa juga tidak akan merasa sendiri saat menghadapi permasalahan baik dalam bidang akademik maupun non-akademik serta masalah-masalah pribadinya.

3. Dari hasil analisis bivariate correlation ditemukan ada hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa perantau yang berkuliah di Jakarta. Hasil korelasi dengan arah yang negatif menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi prokrastinasi akademiknya (Lastary&Rahayu, 2018:21).
4. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Anam (2017:8 ) dengan uji regresi model bertahap pada variabel dukungan orang tua dengan prokrastinasi akademik menunjukkan adanya hubungan yang negatif dan signifikan dengan nilai beta = -0.450,  $t = -4.226$  dan  $p = 0.000$ . Artinya bahwa semakin tinggi dukungan orang tua maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.
5. Jenis kegiatan yang dilakukan oleh prokrastinator untuk menghindari tugas wajib dengan batas waktu yang ditetapkan adalah 55% melaporkan menonton televisi dan 37% mengatakan berselancar internet. Adanya korelasi positif yang kuat antara penundaan dan kecanduan internet (Vargas, 2017:113).

Dari beberapa penelitian terdahulu tersebut, diketahui bahwa memang ada keterkaitan antara dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik pada siswa. Dukungan sosial memegang peranan penting bagi kemajuan siswa. Keterkaitan

penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian ini dapat melengkapi penelitian sebelumnya. Hal yang membedakan antara penelitian sebelumnya dengan penelitian yang akan dilakukan adalah penelitian terhadap indikator lain yang belum pernah diteliti sebelumnya dimana indikator yang lain ini berkaitan dengan permasalahan real yang kini banyak terjadi pada siswa. Disesuaikan dengan kemajuan dan perkembangan zaman yang ada dan pada penelitian ini juga dilakukan dengan subyeknya yaitu siswa sekolah menengah atas. Dikaji kadi hasil saran penelitian sebelumnya juga yang menyarankan penelitian berkelanjutan yang melihat pada faktor atau variabel lainnya. Selain itu, perbedaan yang lain yaitu selama ini penelitian terhadap prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan kepada mahasiswa di perguruan tinggi sedangkan saat ini permasalahan prokrastinasi akademik juga banyak terjadi pada ranah siswa Sekolah Menengah Atas.

## **2.2 Prokrastinasi Akademik**

Dalam sub-bab prokrastinasi akademik ini terdapat beberapa materi yang akan dibahas, yaitu pengertian prokrastinasi akademik, ciri-ciri prokrastinasi, jenis-jenis prokrastinasi, dampak prokrastinasi, aspek-aspek prokrastinasi, teori perkembangan prokrastinasi dan factor penyebab prokrastinasi akademik. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian di bawah ini.

### **2.2.1 Pengertian Prokrastinasi**

Prokrastinasi berasal dari dua kata, pro yang berarti “maju atau mendukung dan crastinus yang berarti “besok” (Klein dalam Steel, 2007:66).

*Procrastination is the tendency to postpone tasks that have a deadline date* (Cid dalam Vargas, 2017:104) yang berarti prokrastinasi merupakan suatu perilaku yang memiliki kecenderungan untuk menunda-nunda suatu tugas atau pekerjaan yang memiliki batas waktu tertentu dalam penyelesaiannya. Menurut Dewi & Alfita (2015:10) prokrastinasi merupakan suatu penundaan kerja yang dilakukan dengan sengaja oleh procrastinator atau orang yang melakukan prokrastinasi hingga hari berikutnya karena adanya kegiatan lain yang dilakukan. Seseorang disebut sebagai prokrastinasi adalah ketika seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai pekerjaan ketika menghadapi suatu pekerjaan dan tugas yang harus diselesaikan (Ghufroan&Rini, 2017:151 ). Prokrastinasi dapat terjadi dalam berbagai bidang dalam kehidupan. Prokrastinasi yang terjadi didalam bidang pendidikan dinamakan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah penundaan yang hanya terbatas pada tugas dan aktivitas yang berkaitan dengan pembelajaran (Steel&Klingsieck dalam Clara, 2017:159).

Husetiya dalam Setiani (2018:20) juga mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan di bidang akademik secara sengaja dan berulang-ulang seperti menunda mengerjakan tugas, belajar untuk menghadapi ujian, kehadiran dalam kelas. Disamping itu, pelaku prokrastinasi lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademik sehingga menimbulkan akibat negatif atau kerugian pada pelaku itu sendiri. Solomon dan Rothblum (dalam Ghufroan dan Rini, 2017:157) menyebutkan bahwa ada enam area akademik yang digunakan untuk

melihat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh siswa, enam area akademik tersebut adalah tugas dalam mengarang, menghadapi ujian, membaca, kerja administratif, menghadiri pertemuan dan juga kinerja akademik secara keseluruhan yang ada. berdasarkan dari beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah sebuah perilaku menunda-nunda yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang oleh seseorang karena adanya aktivitas lain yang lebih menyenangkan atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak diperlukan untuk dikerjakan. Sedangkan prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang dilakukan dalam ranah akademik seorang siswa yang akan berdampak pada diri prokrastinator atau diri siswa tersebut.

### **2.2.2 Ciri-Ciri Prokrastinasi**

Ferrari dkk (dalam Ghufron & Rini, 2017:158) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu. Berikut ini adalah keterangannya:

#### **1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas**

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

#### **2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas**

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Keterlambatan dalam arti lambatnya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri utama dalam prokrastinasi akademik.

### 3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Akan tetapi, ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

### 4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera



melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Dari pernyataan diatas, dapat disimpulkan bahwa terjadinya prokrastinasi bisa ditandai dengan adanya ciri tertentu. Ciri tersebut tentunya merupakan suatu bentuk control terhadap perilaku diri yang terkadang tidak disadari oleh seorang procrastinator. Lebih lanjut Solomon & Rothblum (1984:503) mengatakan: *“Procrastination, the act of needlessly delaying tasks to the point of experiencing subjective discomfort, is an all-too-familiar problem”* yang berarti sesuatu dikatakan penundaan ketika penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting bagi seseorang serta dilakukan secara berulang-ulang dengan sengaja, menimbulkan perasaan tidak nyaman serta dirasakan oleh orang yang melakukannya atau yang disebut dengan procrastinator.

Berdasarkan pendapat dua ahli diatas, peneliti akan menggunakan ciri-ciri yang disampaikan oleh Ferrari dkk dengan meninjau pendapat dari Solomon & Rothblum yang pada dasarnya masuk pada teori yang disampaikan oleh Ferrari dkk. Seperti dilakukannya secara berulang-ulang dengan sengaja oleh procrastinator dimana ia menyadari bahwa memang dengan sengaja menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas. Dengan sengaja meninggalkan karena memang ada aktivitas yang lebih menarik dan menyenangkan sehingga terjadilah perilaku prokrastinasi.

### 2.2.3 Jenis-Jenis Prokrastinasi

Ferrari dkk (dalam Ghufron & Rini, 2017:154) membagi prokrastinasi menjadi dua, yaitu :

#### 1. *Functional Procrastination* (Prokrastinasi Fungsional)

Yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat. Pada jenis ini, penundaan dilakukan dengan alasan yang kuat dan juga tujuan yang pasti. Pengharapan untuk menyelesaikan tugas dengan sangat baik menjadi alasan untuk melakukan suatu penundaan.

#### 2. *Disfunctional Procrastination* (Prokrastinasi Disfungsional)

Yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek dan menimbulkan masalah. Ada dua bentuk prokrastinasi yang disfunctional procrastination berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan, yaitu desicional procrastination dan avoidance procrastination. Desicional procrastination adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan sesuatu pekerjaan pada situasi yang dipersepsikan penuh stres. Sedangkan avoidance procrastination adalah suatu penundaan dalam perilaku tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit dilakukan.

Prokrasinasi juga dibedakan dalam berbagai bentuk. Bentuk tersebut antara lain adalah mengabaikan tugas dengan harapan tugas tersebut akan pergi,

meremehkan jumlah kerja yang dibutuhkan suatu tugas dan menghabiskan waktu berjam-jam pada aktivitas yang mengalihkan perhatian dan juga mensubstitusikan aktivitas yang bernilai (Santrock, 2009). Seorang prokrastinator dapat melakukan prokrastinasi hanya pada hal tertentu saja atau bahkan pada banyak hal. Tugas pembuatan dalam mengambil keputusan, tugas-tugas rumah tangga, aktivitas yang berkaitan dengan tugas akademik, maupun hal yang berupa tugas kantor merupakan jenis-jenis lain dari prokrastinasi (Rizvi dalam Ghufron&Rini, 2017:156).

Dapat disimpulkan bahwa terdapat berbagai jenis bentuk dari perilaku prokrastinasi. Bentuk perilaku tersebut bisa berupa karena memang adanya keinginan untuk memperoleh perbaikan-perbaikan maupun karena sengaja meninggalkan. Selain itu adanya bentuk prokrastinasi dalam kehidupan sehari-hari dirumah maupun di sekolah. Dalam penelitian ini, peneliti hanya berfokus pada prokrastinasi akademik atau segala hal yang berkaitan dengan tugas-tugas akademik siswa.

#### **2.2.4 Dampak Prokrastinasi**

Penundaan atau prokrastinasi tentunya memiliki dampak bagi yang melakukannya. Prokrastinasi menyebabkan prokrastinator mengalami kadar stress psikologis karena prokrastinator mengerjakan ketika dalam batas waktu habis atau bahkan ketika batas waktu telah terlewati sehingga merasakan kecemasan (Natividad dalam Vargas, 2017:104 ). Pendapat lain disampaikan oleh Ursia dkk (2013:2 ) yang mengatakan bahwa akibat melakukan prokrastinasi banyak waktu

yang dimiliki oleh seseorang terbuang sia-sia dan tidak menghasilkan sesuatu yang berguna bagi diri sendiri maupun bagi orang lain yang seharusnya dapat dimanfaatkan dengan baik. Selain itu tugas-tugas menjadi terbengkalai bahkan banyak kehilangan kesempatan. Prokrastinasi akademik tidak selalu mempengaruhi hasil pada akademik akademik melainkan juga hal yang lebih luas bagi gaya hidup prokrastinator, seperti masalah kesehatan akan terganggu dan juga masalah kesempatan akademik di masa yang akan datang bagi seorang prokrastinator (Kandemir dalam Gultom, 2018:332).

Dampak yang ditimbulkan bisa berupa dampak positif pula. Ketika seseorang melakukan prokrastinasi, prokrastinator tersebut dapat mengurangi rasa stress yang ada di dalam dirinya, banyak memiliki waktu untuk melakukan sosialisasi serta adanya perubahan kebutuhan. Sedangkan dampak negatif yang bisa saja timbul karena perilaku prokrastinasi yaitu rendahnya harga diri, aspek yang terkait dengan afeksi yaitu kecemasan, mengalami ketidakpuasan, perasaan tertekan, menurunnya motivasi dalam diri maupun aspek yang terkait dengan sekolah yaitu beban tugas yang semakin menumpuk, prestasi belajar yang rendah dan kemungkinan terjadinya drop out (Patrzek dalam Asri & Noviyanti, 2014:34).

Hal lain yang ditimbulkan dari adanya perilaku prokrastinasi akademik sendiri adalah perilaku ini dapat membuat siswa lupa untuk mengerjakan atau terlambat mengumpulkan tugas yang mereka miliki, merasa cemas selama ujian, menyerah dalam belajar karena terdapat hal lain yang lebih menarik untuk dikerjakan bagi prokrastinator (Setiani, 2018:18).

Prokrastinasi akademik bukanlah hal sepele dan dapat dibiarkan begitu saja, karena meskipun seorang individu yang melakukan prokrastinasi akademik tidak menganggap hal ini sebagai masalah justru kebiasaan ini merupakan wujud dari problem serius dari penengdalian diri dalam hal belajar (Ilyas & Suryadi, 2017:77). Lebih lanjut prokrastinasi berhubungan juga dengan berbagai sindrom-sindrom psikiatri, seorang prokrastiator biasanya juga mempunyai tidur yang tidak sehat, stress serta penyimpangan perilaku psikologis lainnya sehingga dapat mengganggu aktivitas yang dimiliki (Ilyas&Suryadi, 2017:73). Hal lain disampaikan oleh Alyna dalam (Andarini, 2013:163) yang menyatakan bahwa kebiasaan prokrastinasi yang dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus sampai tertanam dalam pikiran bawah sadar dan menjadi bagian permanen dari perilaku individu sendiri. Sehingga timbul dampak dari perilaku prokrastinasi itu sendiri yang sangat menghawatirkan bagi seorang prokrastinator.

Menganalisis dari berbagai teori yang telah dikemukakan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa memang adanya perilaku prokrastinasi akademik ini memberikan dampak yang serius bagi diri yang melakukannya tanpa adanya usaha merubah maupun mencegahnya. Dampak yang ada bisa terus berpengaruh terhadap tugas perkembangan siswa yang berlanjut pada fase kehidupan selanjutnya.

### **2.2.5 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik**

Mustakim (2015) aspek-aspek prokrastinasi akademik terdiri dari empat hal yaitu :

1. Perceived Time, yaitu adanya kecenderungan melakukan prokrastinasi adalah oleh orang-orang yang gagal dalam menepati deadline. Adanya tugas yang harus diselesaikan namun lebih memilih menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga akhirnya gagal dalam memprediksi waktu yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas yang dimiliki.
2. Intention Action, yaitu adanya jarak antara keinginan dan tindakan. Adanya kesenjangan antara rencana untuk mengerjakan dan kinerja actual dalam mengerjakan.
3. Emotional Distress, yaitu adanya perasaan cemas saat melakukan penundaan. Hal ini tentunya menimbulkan rasa tidak nyaman bagi procrastinator.
4. Perceived Ability atau keyakinan terhadap kemampuan sendiri. Adanya ketidakpercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki oleh diri sendiri bisa menyebabkan seseorang melakukan penundaan.

### **2.2.6 Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik**

Menurut Ghufron & Rini (2017:160) menjelaskan beberapa teori perkembangan prokrastinasi akademik yaitu :

#### **1. Psikodinamik**

Penganut psikodinamik memiliki anggapan bahwa pengalaman yang terjadi pada masa kanak-kanak akan mempengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa, terutama trauma yang dialami. Orang yang pernah mengalami trauma akan suatu tugas tertentu misalnya pernah gagal menyelesaikan tugas sekolahnya akan cenderung melakukan prokrastinasi ketika

dihadapkan lagi pada suatu tugas yang sama. Perilaku penundaan atau prokrastinasi merupakan akibat dari penghindaran tugas dan sebagai mekanisme pertahanan diri seseorang.

## 2. Behavioristik

Penganut psikologi behavioristik beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul pada diri seseorang adalah akibat dari proses pembelajaran. Seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena dia pernah mendapatkan punishment atas perilaku tersebut. Seorang yang pernah merasakan sukses dalam melakukan tugas sekolah dengan melakukan penundaan, cenderung akan mengulangi lagi perbuatannya karena ia menganggap bisa menyelesaikan walaupun melakukan penundaan. Perilaku prokrastinasi akademik juga bisa muncul pada kondisi lingkungan tertentu. Kondisi yang menimbulkan stimulus tertentu bisa menjadi reinforcement atau sebagai penguat bagi munculnya perilaku prokrastinasi.

## 3. Kognitif dan Behavioral-kognitif

Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah.

Setiap teori perkembangan memiliki pandangannya masing-masing terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Teori ini nampaknya masih terus dikembangkan oleh tokoh-tokoh yang memberikan pandangannya mengenai prokrastinasi. Adanya pandangan yang berbeda dari setiap teorinya, menunjukkan

bahwa memang prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh seseorang muncul dengan sebab dan motif yang berbeda.

### **2.2.7 Faktor Penyebab Prokrastinasi**

Prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh seseorang tidak terjadi dengan sendirinya melainkan disebabkan oleh berbagai factor. Ghufro dan Risnawita (2017:163) menyebutkan beberapa hal yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi akademik, diantaranya adalah faktor internal atau factor dalam diri individu dan faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu. Faktor internal dibagi menjadi dua yaitu faktor fisiologis dan psikologis. Faktor fisiologis yang dimaksudkan disini yaitu faktor yang berasal dari diri individu itu sendiri seperti keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu dan kondisi psikologis berkaitan dengan kepribadian individu. Sedangkan faktor eksternal dipengaruhi oleh gaya pengasuhan orang tua dengan sistem otoriter dan juga kondisi lingkungan rendah pengawasan. Pendapat lain disampaikan oleh Carton (Ursia dkk,2013:2) yang mengatakan bahwa kualitas individu memiliki peranan penting dalam mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang. Kualitas internal tersebut adalah rendahnya kontrol diri (*self control*), *self conscious*, *self esteem*, *self efficacy* dan kecemasan sosial.

Larson dalam Rizki (2009) mengemukakan faktor-faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi tiga macam. Faktor-faktor tersebut adalah :



1. Karakteristik tugas yang dipersepsikan siswa sebagai tugas yang menyenangkan atau membosankan mempengaruhi siswa untuk menunda penyelesaian tugas. Karakteristik tugas yang membosankan pada umumnya membuat siswa melakukan penundaan terhadap suatu tugas.
2. Faktor kepribadian prokrastinator. Individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan lebih cenderung melakukan prokrastinasi.
3. Pengaruh faktor situasional, gangguan atau distraksi lingkungan mempengaruhi seseorang untuk menunda pekerjaan.

Hal lain disampaikan oleh Bernard dalam Dewi & Laili (2015:11) yang mengungkapkan tentang sepuluh wilayah magnetis yang menjadi faktor-faktor dilakukannya prokrastinasi : (1) *Anxiety* yang dapat diartikan sebagai kecemasan, (2) *Self-Depreciation* yang diartikan sebagai pencelaan diri sendiri atas penghargaan yang rendah kepada diri sendiri, (3) *Low Discomfort Tolerance* yang berarti adalah rendahnya toleransi terhadap kenyamanan atau adanya rasa kesulitan dalam menoleransi rasa prustasi, (4) *Pleasure Seeking* yang diartikan sebagai pencari kesenangan dan kenyamanan, (5) *Time Disorganization* atau ketidakteraturan waktu yang dimiliki seseorang, (6) *Environmental Disorganization* atau ketidakberaturan situasi lingkungan seperti adanya banyak gangguan dari lingkungan, (7) *Poor Task Approach* atau dapat diartikan sebagai pendekatan yang lemah terhadap tugas yang dimiliki karena ketidaktahuan untuk memulai pekerjaan yang dimiliki, (8) *Lack of Assertion* yang diartikan sebagai kurangnya memberikan pernyataan tegas dan kurangnya memberikan komitmen

atas tanggung jawab yang dimiliki, (9)*Hostility with Others* atau adanya permusuhan terhadap orang lain and (10)*Stress and Fatigue* yang diartikan sebagai adanya rasa tertekan dan kelelahan. Sedangkan menurut (Purnomo & Izzati, 2013:8) faktor-faktor yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik adalah kontrol diri, dukungan sosial, faktor kepribadian, faktor perfectionisme, faktor sikap dan keyakinan dan faktor motivasi berprestasi.

Dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab prokrastinasi yaitu ada faktor internal dan faktor eksternal. Dari beberapa faktor penyebab diatas, faktor *pleasure seeking* dan dukungan sosial menjadi faktor yang ingin peneliti kaji lebih dalam. Hal tersebut dikarenakan karena peneliti melihat dewasa ini, *pleasure seeking* menjadi hal yang meluas dikalangan siswa sekolah sejalan dengan perkembangan dan kemudahan kehidupan dalam dunia teknologi. *Pleasure seking* yang diartikan sebagai pencarian kesenangan menjadi tantangan tersendiri. Terlebih jika hal tersebut justru berpengaruh kepada tugas-tugas akademik yang siswa miliki. Peran dukungan sosial menjadi lebih utama. Siswa tentunya sebagai makhluk sosial memiliki pengaruh dan timbal balik dari adanya dukungan sosial terhadap perilakunya. Dengan demikian, peneliti ingin mengangkat *Pleasure seeking* sebagai variabel  $X^1$  dan dukungan sosial sebagai variabel  $X^2$  yang kemudian akan diteliti dan dianalisis sesuai dengan prosedur penelitian yang ada.

### **2.3 *Pleasure Seeking***

Dalam sub-bab ini akan dipaparkan materi mengenai pengertian *pleasure seeking*, kualitas hidup, *pleasure seeking* dalam berbagai aspek dan dampak yang

ditimbulkan dari *pleasure seeking*. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian di bawah ini.

### **2.3.1 Pengertian *Pleasure Seeking***

*Pleasure seeking* merupakan bagian dari *Happiness* atau kebahagiaan. Menurut Vennhoven (2006:3) dalam arti luas, *happiness* diartikan sebagai kualitas hidup atau kesejahteraan yang dirasakan oleh seseorang. *Pleasure seeking* terdiri dari dua kata yaitu *pleasure* yang artinya kesenangan dan *seeking* yang artinya pencarian sehingga *pleasure seeking* diartikan sebagai pencarian kesenangan yang dilakukan oleh seseorang. Seseorang yang mencari kenyamanan atau kesenangan cenderung tidak mau melepaskan situasi yang membuat nyaman tersebut. Jika seseorang memiliki kecenderungan tinggi dalam mencari situasi yang nyaman, maka orang tersebut akan memiliki hasrat kuat untuk mendahulukan kesenangan serta memiliki kontrol impuls yang rendah terhadap perilakunya (Catrunada dalam Tatan, 2012:866). Sehingga tidak heran ketika seseorang lebih mengutamakan hal yang membuatnya merasa senang dan nyaman dan mengesampingkan hal-hal yang membuat seseorang tertekan.

*Pleasure seeking* sering dikaitkan dengan perilaku hedonism. *Hedonisme* sendiri dikembangkan oleh Epicurus dan Aristipuuus of Cyrine. Namun kedua pendiri ini memiliki faham yang berbeda. Menurut Aristippus, *hedonisme* lebih ditekankan kepada kesenangan badani atau jasad seperti makan, minum, seksualitas. Sedangkan Epicurus lebih menekankan kepada kesenangan rohani seperti bebas dari rasa takut, rasa bahagia, tenang batin dan lain sebagainya.

Namun keduanya berpendapat bahwa memang kesenangan yang diraih merupakan kesenangan yang bersifat pribadi (Mila, 2013).

Teori tentang *pleasure* juga masuk kedalam perspektif psikoanalisis Sigmund Freud. Dalam teori psikologi Freud (Chasanatin, 2014:189), Freud berpendapat bahwa didalam diri seseorang terdapat tiga sistem kepribadian. Salah satunya yaitu id. Id (Das Es) adalah bagian kepribadian yang menyimpan dorongan-dorongan biologis manusia. Id selalu berprinsip memenuhi kesenangannya sendiri (*Pleasure Principle*). Menurut Muti'ah (2010:1) "*Pleasure is assumed as a role in philosophical consideration of human beings*" yang berarti bahwa kesenangan memegang peran dalam pertimbangan filosofi seorang manusia. Sehingga dapat disimpulkan bahwa *pleasure seeking* merupakan perilaku mencari kesenangan yang dilakukan oleh seseorang secara sengaja demi tercapainya suatu rasa bahagia dan kenyamanan dalam dirinya yang mampu mengurangi rasa tertekan atau stress yang ada dalam diri.

### **2.3.2 Kualitas Hidup**

Kebahagiaan diperoleh seseorang ketika sudah mencapai empat kualitas hidup. Menurut Veenhoven (2006:3) kualitas hidup yang dimaksud yaitu :

1. Livability lingkungan, yaitu kebahagiaan diperoleh seseorang ketika seseorang tersebut dapat memanfaatkan keadaan dan peluang yang tersedia di lingkungannya.
2. Kemampuan hidup, kualitas hidup atau kebahagiaan seseorang diperoleh ketika seseorang tersebut mampu mengatasi masalah-masalah yang terjadi

dalam kehidupannya, mampu bertahan dalam kehidupan dan melakukan penyelesaian terhadap hambatan-hambatan yang terjadi.

3. Utilitas hidup, bahwa kehidupan yang baik harus selalu lebih baik dari apa yang telah diperoleh sebelumnya. Adanya kemajuan dan perbaikan untuk mencapai kehidupan yang lebih baik.
4. Kepuasan dengan kehidupan itu sendiri. Seseorang memperoleh kebahagiaan ketika puas terhadap apa yang dimiliki dan apa yang telah diperolehnya.

Sedangkan, terdapat pula empat jenis dari kepuasan yang dialami oleh seseorang. Empat jenis kepuasan tersebut menurut Veenhoven (2006:5) adalah (1) *pleasure* atau kesenangan baik kesenangan secara fisik maupun psikis, (2) bagian kepuasan yang didalamnya mencakup kepuasan dalam bekerja maupun hal yang berkaitan dengan karir, (3) pengalaman yang terbaik serta (4) kepuasan atas hasil yang telah diperoleh dalam hidup.

### **2.3.3 *Pleasure Seeking* dalam Berbagai Aspek**

Kebahagiaan dapat didefinisikan dalam berbagai aspek dalam diri seseorang, aspek tersebut mencakup :

1. Afektif

Beberapa definisi menggambarkan kebahagiaan merupakan fenomena afektif. Kebahagiaan dirasakan oleh seseorang yang muncul dari keseluruhan evaluasi dari pengalaman-pengalaman yang dialami. Kebahagiaan dikatakan

sebagai emosi tertentu yang merupakan evaluasi menyeluruh terhadap pengalaman yang dialami.

## 2. Kognitif

Kebahagiaan juga didefinisikan sebagai sebuah fenomena kognitif yang merupakan hasil dari proses evaluasi yang disengaja. Kebahagiaan diperoleh ketika kualitas seseorang sesuai dengan kriteria yang dipilihnya. Teori ini berpendapat bahwa kebahagiaan merupakan produk pemikiran manusia dan persepsi tentang bagaimana harusnya kehidupan itu terjadi.

## 3. Sikap

Kebahagiaan juga digambarkan sebagai sikap positif terhadap kehidupan. Perilaku nyata yang dilakukan seseorang dan menjadi dorongan-dorongan untuk bersikap dalam menjalani kehidupan.

### **2.3.4 Dampak *Pleasure Seeking***

Pencarian kesenangan ini dapat menimbulkan resiko. Adanya pembiasaan menyebabkan keinginan terus meningkat dalam keadaan nyaman tersebut. Vennhoven (2003:1) juga mengatakan bahwa *pleasure seeking is a main motivator of human behaviour* yang berarti bahwa *pleasure seeking* memegang peran penting dalam pemberntukan perilaku manusia. Perilaku mengejar kesenangan juga dapat membuat seseorang menghindari tantangan yang membuat seseorang tersebut tidak terlatih. Dalam penalaran ini, mengejar kesenangan individu membuat orang kurang sensitif terhadap kebutuhan orang lain yang menyebabkan seseorang lebih individualis. Indikasi lain dari

*hedonisme* ditemukan dalam sejauh mana orang benar-benar menikmati kegiatan untuk mencari kesenangan dan melakukannya tanpa adanya rasa bersalah (Veenhoven, 2003:1). Dengan unsur kesenangan ini seseorang melepaskan diri ataupun dapat mengurangi ketegangan sehingga seseorang tersebut tidak mengalami kecemasan.

*According to Freud (in Siegel, Widayati, 2013:53) someone will become very impulsive in pursuing his pleasure principle without considering whether or not his action to achieve the id's demands is allowed* dimana seseorang akan menjadi sangat impulsif dalam mengejar prinsip kesenangan untuk dirinya sendiri tanpa mempertimbangkan diperbolehkan atau tidaknya serta apakah baik atau tidak suatu tindakannya untuk mencapai permintaan dari id yang mendorongnya. Lebih jauh dikatakan bahwa *Since Frank's id recognizes this kind of life as something pleasurable, his id forces the ego to keep pursuing this pleasure and ignores the warning signal that the superego gives to stop committing crimes. This condition certainly shows the failure of the ego and the superego to control the id* yang artinya bahwa id Frank mengakui bahwa hal tersebut merupakan bagian dari hidup sebagai sesuatu yang menyenangkan, id memaksa ego untuk terus mengejar kesenangan dan mengabaikan sinyal peringatan yang diberikan oleh superego untuk berhenti melakukan kejahatan atau perilaku yang tidak sesuai. Kondisi ini tentu saja menunjukkan kegagalan ego dan superego untuk mengendalikan id yang ada dalam diri seseorang sehingga seseorang tersebut lebih terdominasi untuk melakukan sesuatu yang menyenangkan.

Adanya perilaku *pleasure seeking* tentunya memberikan dampak yang serius bagi seseorang yang terus melakukannya. Seseorang akan sulit belajar dari sebuah tantangan-tantangan yang justru dapat dijadikan suatu pengalaman yang berharga bagi perkembangan diri. Adanya pemenuhan perilaku *pleasure seeking* menjadikan seseorang kurang bertanggungjawab terhadap permasalahan yang dihadapinya karena cenderung terus menghindari permasalahan yang ada.

## **2.4 Dukungan Sosial**

Dalam materi dukungan social ini akan dipaparkan materi mengenai pengertian dukungan social, sumber dukungan social, factor yang mempengaruhi dukungan social, jenis dukungan social dan komponen dukungan social. Untuk lebih jelasnya dapat dilihat pada uraian dibawah ini.

### **2.4.1 Pengertian Dukungan Sosial**

Manusia merupakan makhluk sosial yang tentunya berhubungan dengan orang lain. Dalam menjalani kehidupan tentunya seseorang membutuhkan adanya dukungan sosial. Lestari & Budi (2015:187) mengartikan bahwa dukungan sosial adalah tindakan dari seseorang untuk orang lain dalam memberikan sebuah dukungan yang membangun dan bermanfaat untuk orang lain. Pendapat lainnya dikemukakan oleh Michael Dimatteo (Andarini&Anne,2013:174) yang menyatakan bahwa dukungan sosial berperan sebagai dukungan atau bantuan serta dorongan yang berasal dari orang lain seperti teman, tetangga, teman kerja dan orang-orang lainnya yang ada dalam kehidupan seseorang. Sementara Maslihah (2011:106) mengatakan bahwa dukungan sosial merupakan salah satu



istilah yang digunakan sebagai pendeskripsian bagaimana hubungan sosial menyumbang manfaat bagi kesehatan mental atau kesehatan fisik bagi diri individu individu. Meskipun setiap ahli memberikan definisi yang berbeda, namun pada dasarnya memiliki kemiripan satu sama lainnya sehingga dari beberapa definisi diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial merupakan sebuah dukungan yang diberikan oleh orang lain yang memberikan efek bagi seseorang secara langsung maupun tidak langsung sehingga seseorang tersebut merasa dicintai, diperhatikan maupun dihargai.

Dukungan social memberikan pengaruh bagi penerimannya. Adanya dukungan sosial tentunya memberikan perasaan positif. Perasaan positif inilah yang dapat menyumbangkan semangat bagi kondisi psikologis seseorang yang nantinya akan berpengaruh kepada perilaku. *“Social support refers to encouraging, helping as well as the encouragement and help offered and communicated to individuals in challenging situations by a network of other people they are living with so that they gain competence to succeed in achieving their goals”* yang berarti bahwa dukungan social merupakan suatu dorongan dan bantuan yang diberikan oleh seseorang sehingga orang yang diberikan dukungan memperoleh kompetensi dan berhasil dalam mencapai tujuan yang diinginkan (Matlala, Sogo, 2018:176).

Segala sesuatu yang ada di lingkungan atau disekitar diri individu dapat menjadi bentuk dukungan sosial atau tidak tergantung pada sejauh mana individu merasakan hal tersebut sebagai dukungan sosial bagi dirinya (Maslihah, 2011:106). Dukungan sosial memberikan perasaan “berguna” pada diri individu,

karena individu tersebut merasa dirinya dicintai dan diterima dengan adanya dukungan sosial (Andarini & Anne, 2013:165 ). Selain itu, dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu tersebut merasa tenang, diperhatikan, dicintai timbul rasa percaya diri dan kompeten sehingga menjadi lebih baik (Kumalasari & Latifah, 2012:25). Menurut Sarason (dalam Kumalasari & Latifah, 2012:25) pula hal-hal yang mencakup dukungan sosial adalah jumlah sumber dukungan sosial yang tersedia yang berkaitan dengan persepsi seseorang sejauh mana seseorang tersebut dapat diandalkan ketika dibutuhkan dan juga tingkat kepuasan yang diterima apakah memenuhi kebutuhan yang ada. Sehingga dukungan social dirasa berpengaruh baik secara langsung maupun tidak langsung dalam diri seseorang yang menerimanya.

#### **2.4.2 Sumber Dukungan Sosial**

Goetlieb (dalam Risnianti, 2012) menyatakan ada dua macam hubungan dukungan sosial, yaitu hubungan professional yakni bersumber dari orang-orang yang ahli di bidangnya, seperti konselor, psikiater, psikolog, dokter maupun pengacara serta hubungan non professional, yakni bersumber dari orang-orang terdekat seperti teman, keluarga maupun relasi. Sedangkan menurut Charles H Cooley (dalam Soetarno, 1989) ada dua macam kelompok sosial yang terdiri dari (1) kelompok primer, yaitu kelompok sosial yang anggota-anggotanya sering berhadapan muka satu sama lain dan saling mengenal dari dekat sehingga mempunyai hubungan erat dan intensif. Contohnya yaitu keluarga, rukun tetangga, teman sepermainan, kelompok belajar, kelompok agama dan sebagainya. (2) kelompok sekunder, yaitu kelompok yang interaksi sosial nya terjadi secara tidak

langsung, berjauhan dan formal. Contohnya yaitu organisasi massa dan beberapa bentuk ikatan lain.

Dalam pertemanan, Shelley Taylor (dalam Myers, 2012:223) menjelaskan bahwa dari hasil penelitian yang telah banyak dilakukan diperoleh sebuah hasil bahwa seorang wanita yang sering mengalami tekanan maupun permasalahan dalam kehidupannya cenderung akan mendatangi teman untuk memperoleh sebuah dukungan. Hal ini menunjukkan bahwa dukungan dari teman memberikan kontribusi bagi kehidupan seseorang baik secara langsung maupun tidak langsung. Schwarzer, Ralf dkk (n.d) menyatakan bahwa *“Social support predicted negative affect (depression and anxiety) and health complaints”*. Dimana dukungan social yang diperoleh seseorang dari berbagai sumber dapat dijadikan sebagai sumber untuk memprediksi adanya pengaruh negative yang bisa ditimbulkan dari depresi maupun kecemasan yang dialami oleh seseorang serta keluhan kesehatan.

Dukungan social dapat bersumber dari berbagai pihak seperti keluarga, guru maupun teman. Duru & Balkis (2017) menyampaikan bahwa :

*“Findings from the present study suggest that family support has a crucial role in reducing the undesirable effects of exposure to violence on mental health of boys and girls; and teacher support protects girl students against the adverse effects of exposure to violence. In addition, findings suggest that social support from friends mediates the relationships between exposure to violence and mental health in the absence of social support from family”*

Dukungan yang diberikan oleh keluarga berpengaruh terhadap kesehatan mental seorang anak laki-laki maupun perempuan, dukungan dari guru mampu melindungi efek buruk dari kekerasan yang dialami anak serta adanya dukungan

dari teman-teman menjadi sarana mediasi antara kesehatan mental dan kekerasan yang dialami oleh remaja. Oleh karena itu, setiap sumber dukungan social memberikan sumbangan yang efektif bagi seseorang. Dari berbagai sumber yang telah dipaparkan tersebut, dapat disimpulkan bahwa sumber dukungan social dapat berasal dari orang-orang yang intens menjalin hubungan seperti keluarga, teman, guru di sekolah dan lingkungan sekitar dan juga ada sumber eksternal lainnya seperti organisasi, maupun bentuk hubungan karena ada tujuan tertentu.

### **2.4.3 Faktor yang Mempengaruhi Dukungan Sosial**

Cohen dan Syme (Fibriana,Rin, 2009) mengatakan bahwa fakto-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial adalah :

1. Pemberian dukungan. Pemberi dukungan adalah orang-orang yang memiliki arti penting dalam pencapaian hidup sehari-hari.
2. Jenis dukungan. Jenis dukungan yang akan diterima memiliki arti bila dukungan itu bermanfaat dan sesuai dengan situasi yang ada.
3. Penerimaan dukungan. Penerimaan dukungan seperti kepribadian, kebiasaan dan peran sosial akan menentukan keefektifan dukungan.
4. Permasalahan yang dihadapi. Dukungan sosial yang tepat dipengaruhi oleh kesesuaian antara jenis dukungan yang diberikan dan masalah yang ada.
5. Waktu pemberian dukungan. Dukungan sosial akan optimal di satu situasi tetapi akan menjadi tidak optimal dalam situasi lain.

Myers dan Hobfoll (dalam Maslihah, 2011:107) juga mengemukakan bahwa sedikitnya ada tiga faktor penting yang mendorong seseorang untuk memberikan dukungan yang positif, diantaranya :

1. Empati, yaitu turut merasakan kesusahan orang lain dengan tujuan mengantisipasi emosi dan motivasi tingkah laku untuk mengurangi kesusahan dan meningkatkan kesejahteraan orang lain.
2. Norma dan nilai sosial, yang berguna untuk membimbing individu untuk menjalankan kewajiban dalam kehidupan.
3. Pertukaran sosial, yaitu hubungan timbal balik perilaku sosial antara cinta, pelayanan, informasi. Keseimbangan dalam pertukaran akan menghasilkan kondisi hubungan interpersonal yang memuaskan. Pengalaman akan pertukaran secara timbal balik ini membuat individu lebih percaya bahwa orang lain akan menyediakan.

#### **2.4.4 Jenis Dukungan Sosial**

Menurut Safarino Oktavia (Kumalasari & Latifah, 2012:25) dukungan sosial terdiri dari empat jenis yaitu :

1. Dukungan emosional yaitu dukungan yang melibatkan ekspresi rasa empati dan perhatian terhadap individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian dan afeksi serta bersedia mendengarkan keluhan orang lain.

2. Dukungan penghargaan yaitu dukungan yang melibatkan ekspresi yang berupa pernyataan setuju dan penilaian positif terhadap ide-ide, perasaan dan performa orang lain.
3. Dukungan instrumental yaitu bentuk dukungan yang melibatkan bantuan langsung, misalnya yang berupa bantuan finansial atau bantuan dalam mengerjakan tugas-tugas tertentu.
4. Dukungan informasi yaitu bentuk dukungan yang bersifat informasi ini dapat berupa saran, pengarahan dan umpan balik tentang bagaimana cara memecahkan persoalan.

Pendapat serupa disampaikan oleh Schwarzed, Ralf dkk (n.d) yang mengatakan bahwa “*Several types of social support have been investigated, such as instrumental (e.g., assist with a problem), tangible (e.g., donate goods), informational (e.g., give advice), and emotional (e.g., give reassurance)*” yang berarti bahwa dukungan social terdiri dari beberapa jenis dan beberapa tersebut telah diselidiki seperti dukungan instrumental, dukungan nyata dengan menyumbangkan barang, dukungan informasi berupa pemberian saran dan dukungan emosional yang berupa pemberian jaminan oleh seseorang.

Dari kedua pendapat diatas terdapat kesamaan mengenai jenis dari dukungan social. Hanya saja menurut pendapat Schwarzed, Ralf dkk (n.d) tidak terdapatnya dukungan penghargaan. Peneliti mengambil empat jenis dukungan social menurut dengan pendapat Safarino mengingat bahwa dukungan

penghargaan juga merupakan dukungan yang berpengaruh bagi diri siswa SMA yang sedang berada pada masa perkembangan remaja.

#### **2.4.5 Komponen Dukungan Sosial**

Weiss; Cutrona (1994:373) mengemukakan adanya enam komponen dukungan sosial yang disebut sebagai "*The Social Provision Scale*" dimana masing-masing komponen dapat berdiri sendiri, namun satu sama lain saling berhubungan. Adapun komponen tersebut antara lain:

##### **1. Instrumental Support**

- a. *Reliabel Alliance* (Ketergantungan yang dapat diandalkan). Dalam dukungan sosial ini, individu mendapat jaminan bahwa ada individu lain yang dapat diandalkan bantuannya ketika individu membutuhkan bantuan dalam berbagai keadaan, bantuan tersebut sifatnya nyata dan langsung dirasakan. Individu yang menerima bantuan ini akan merasa tenang karena individu menyadari ada individu lain yang dapat diandalkan untuk menolongnya bila individu mengalami masalah dan kesulitan hidup.
- b. *Guidance* (Bimbingan). Adanya hubungan social yang memungkinkan individu mendapatkan nasehat, saran dan informasi yang diperlukan dalam memenuhi kebutuhan dan mengatasi permasalahan yang dihadapi. Dukungan ini juga dapat berupa *feedback* (umpan balik) atas sesuatu yang telah dilakukan individu.

##### **2. Emotional Support**

- a. *Reassurance of Worth* (Pengakuan Positif). Dukungan sosial ini berbentuk pengakuan atau penghargaan terhadap kemampuan dan kualitas individu. Dukungan ini akan membuat individu merasa dirinya diterima dan dihargai.

- b. *Emotional Attachment* (Kedekatan emosional). Dukungan sosial ini berupa pengungkapan dari kasih sayang, cinta, perhatian dan kepercayaan yang diterima individu yang dapat memberikan rasa aman kepada individu yang menerima.
- c. *Social Integration* (Integrasi sosial). Dukungan sosial ini memungkinkan individu untuk memperoleh perasaan memiliki suatu kelompok yang memungkinkannya untuk melakukan kegiatan bersama tanpa adanya rasa pamrih, membagi minat, perhatian. Dukungan semacam ini memungkinkan individu mendapatkan rasa bahagia, aman, nyaman serta memiliki dan dimiliki dalam kelompok yang memiliki persamaan minat.
- d. *Opportunity to Provide Nurture* (Kesempatan untuk mengasuh). Suatu aspek penting dalam hubungan interpersonal adalah perasaan dibutuhkan oleh orang lain. Serta adanya perasaan turut bertanggung jawab atas kesejahteraan orang lain. Dukungan sosial ini juga memungkinkan individu untuk memperoleh perasaan bahwa orang lain tergantung padanya untuk memperoleh kesejahteraan.

## 2.5 Kerangka Berfikir

Kerangka berfikir merupakan suatu pembahasan mengenai konsep bagaimana suatu teori berhubungan dengan berbagai factor yang ada dalam penelitian yang diidentifikasi sebagai suatu masalah yang penting (Sugiyono, 2016:91). Dalam bagian ini akan dipaparkan pembahasan mengenai pengaruh *pleasure seeking* terhadap prokrastinasi akademik, pengaruh dukungan social



terhadap prokrastinasi akademik serta pengaruh *pleasure seeking* dan dukungan social terhadap prokrastinasi akademik.

### **2.5.1 Pengaruh *pleasure seeking* terhadap prokrastinasi akademik**

*Pleasure seeking* diartikan sebagai pencarian kesenangan. Seseorang yang memiliki tingkat *pleasure seeking* yang tinggi cenderung akan selalu mengutamakan hal-hal yang membuat seseorang tersebut merasa nyaman ataupun senang. Seseorang dengan gaya hidup seperti ini akan cenderung menjadikan kenikmatan atau kebahagiaan sebagai tujuan. Hal-hal yang menjadi beban atau menyakitkan bisa saja selalu dihindari oleh seseorang dengan tingkat *pleasure seeking* yang tinggi termasuk kepada tugas-tugas akademik yang kadang banyak membuat siswa terbebani. Akibatnya, apa yang menjadi tugasnya atau apa yang harus diselesaikannya yang berkaitan dengan akademik maupun non akademik bisa terbengkalai.

Seperti apa yang disampaikan oleh Lukitasari&Muis (2013:5) yang mengatakan bahwa ketika seseorang lebih mengutamakan hal-hal yang menyenangkan dalam hidupnya maka akan berpengaruh pada bidang akademiknya berupa penundaan dalam tugas akademik serta penurunan indeks prestasinya. Lebih jauh lagi dikatakan bahwa seseorang yang terlalu sering memprioritaskan aktivitas mencari kesenangan menyatakan lupa bahkan malas untuk mengerjakan tugas. Mudahnya akses internet muncul sebagai tanda munculnya revolusi dalam bidang informasi dan komunikasi. Menurut Drucker dalam (Sinaga, 2010:4) salah satu akibat yang ditimbulkan dari kemudahan akses

internet yang membuat seseorang nyaman dapat menimbulkan semakin menjalarnya kebiasaan menunda-nunda. Adanya kemudahan teknologi saat ini juga menjadikan seseorang lebih menggampangkan tugas-tugas yang ada. Perwujudan dari perilaku instan juga membuat seseorang merasa senang sehingga menimbulkan perilaku menunda-nunda yang dapat berakibat pula pada penurunan indeks prestasi sehingga hal ini menjadi suatu masalah yang memiliki dampak yang serius bagi siswa karena jika *pleasure seeking* dalam seseorang tinggi, maka prokrastinasi akademik pun akan tinggi.

### **2.5.2 Pengaruh dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik**

Dukungan social sangat diperlukan bagi diri seseorang. Termasuk ketika seseorang melakukan prokrastinasi akademik tidak terlepas dari pengaruh adanya dukungan sosial. Dukungan social dalam hal mencakup kepada dukungan informasi, dukungan emosional, dukungan instrumental dan dukungan penghargaan. Sejalan dengan pendapat yang disampaikan oleh Andarini&Fatma (2013:172) yang mengatakan bahwa ketika seseorang mengalami masalah akademiknya seperti merasa terlalu terbebani dengan tugas yang ada maupun mengalami semangat yang menurun dalam akademik maka saat itulah seseorang akan mencari sumber dukungan social yang berasal dari orang sekitarnya seperti keluarga, teman sebaya maupun seorang pendidik.

Dukungan social mempengaruhi prokrastinasi akademik. Adanya dukungan sosial yang baik akan menjadikan seseorang merasa lebih berharga, merasa diperhatikan ataupun mendapatkan semangat dalam menjalankan kegiatan

yang ada. Saat seseorang memperoleh dukungan emosional contohnya, seseorang tersebut akan lebih memiliki kemantapan diri yang baik dan lebih mampu berfikir positif serta memiliki kemandirian. Menurut Suciani&Rozali (2014:45) seseorang yang memperoleh dukungan social yang baik lebih termotivasi dalam belajarnya sehingga tidak merasa sendiri dalam menghadapi permasalahan akademiknya. Dengan kondisi seperti itu seseorang akan lebih bersemangat dalam menghadapi tugas belajar yang dimilikinya.

Sebaliknya, seseorang dengan dukungan sosial yang rendah dapat menimbulkan rasa kesendirian dan semangat yang rendah dalam menjalankan aktivitas yang ada. Termasuk juga timbulnya perilaku menunda-nunda. Perilaku penundaan ini juga bisa dilakukan ketika seseorang tersebut menghindari hal-hal yang memang menjadi sumber stress ketika adanya tuntutan dalam penyelesaian tugas akademik. Seperti yang disampaikan oleh Dhitaningrum&Izzati dalam (Suciani&Rozali, 2014:45) bahwa ketika seseorang tidak mendapatkan dukungan positif dalam hidupnya maka keinginannya untuk belajar menjadi menurun, perasaan tidak bersemangat sehingga bermalas-malasan dalam mengerjakan tugas. Hal ini memperjelas bahwa memang dukungan social memegang pengaruh terhadap prokrastinasi akademik seseorang. Sehingga apabila dukungan social yang diterima seseorang tinggi, maka akan menurunkan perilaku prokrastisi akademik yang ada begitupun sebaliknya.

### **2.5.3 Pengaruh *Pleasure Seeking* dan Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik**

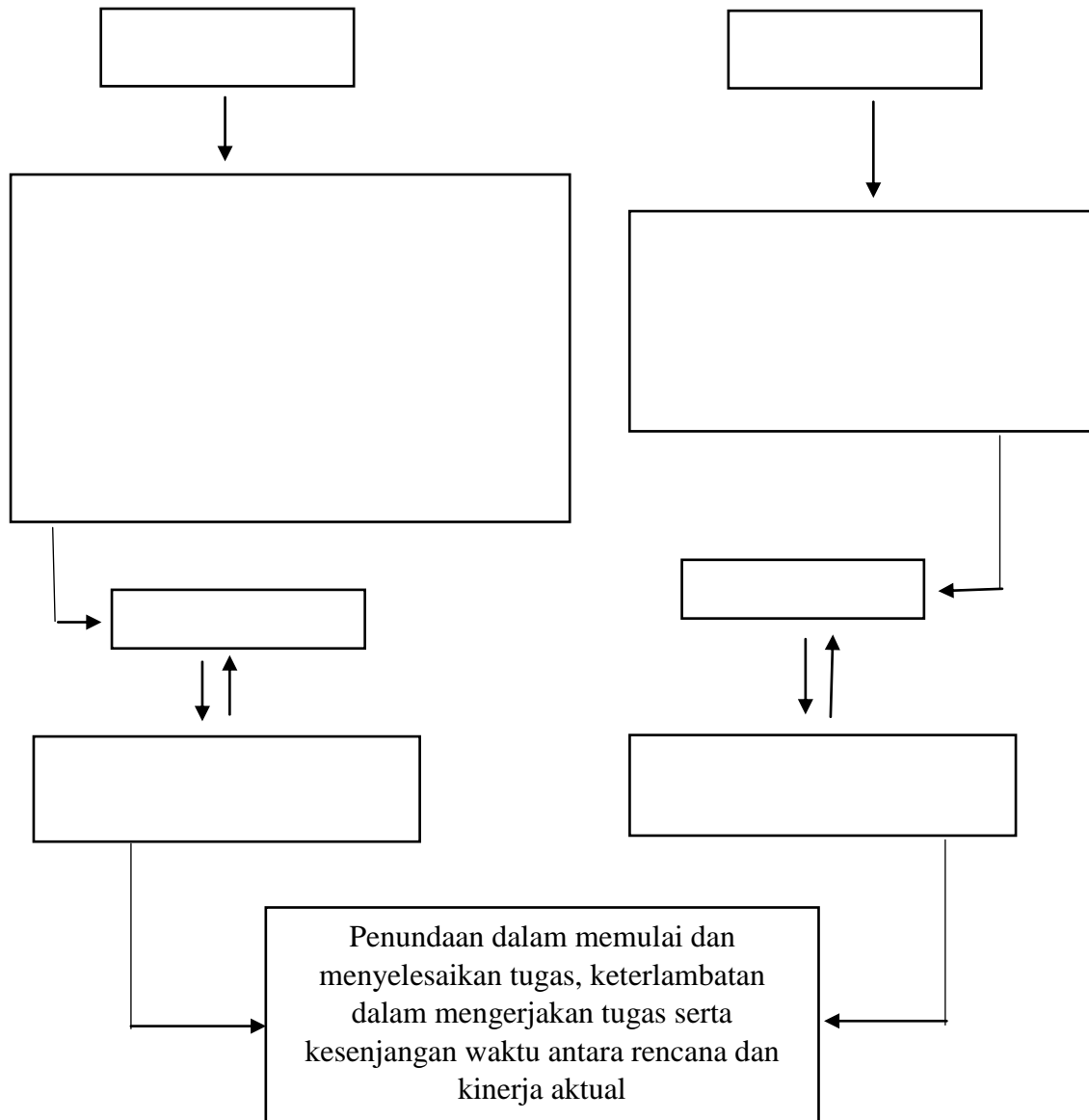
*Pleasure seeking* dimaknai dengan pencari kesenangan. Seseorang yang mencari kesenangan akan sulit melepaskan apa yang membuatnya nyaman.

Dukungan sosial dimaknai sebagai dukungan ataupun bantuan yang diberikan oleh pihak lain yang memberikan pengaruh secara emosional, tindakan maupun perubahan perilaku pada yang diberi dukungan. Kedua variabel ini sama-sama memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa. Ketika seorang siswa memiliki *pleasure seeking* yang tinggi dalam dirinya, tentunya akan sulit melepaskan apa yang menjadi kesenangannya atau hal-hal yang membuatnya nyaman dibandingkan dengan mengerjakan tugas-tugas sekolah yang dimiliki. Seperti yang disampaikan oleh Utama dalam (Sinaga, 2010:38) ketika seseorang melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan dapat menyebabkan teralihkannya pusat perhatian terhadap tugas yang dapat berujung pada perilaku prokrastinasi akademik pada diri seseorang.

Adanya dukungan sosial yang baik bagi seseorang terutama siswa sekolah usia remaja yang dalam perkembangannya masih sangat membutuhkan perhatian, maka dukungan sosial ini memberikan pengaruh yang baik dalam proses perkembangannya. Siswa akan lebih bersemangat dalam menjalankan tugas-tugas akademik yang ada karena dukungan yang diperoleh dari berbagai sumber seperti orang tua, teman maupun dari guru serta hal tersebut menimbulkan adanya keinginan dalam perubahan perilaku untuk memberikan yang terbaik.

Secara sederhana dapat digambarkan sebagai berikut.

Gambar 2.1  
Kerangka Berfikir Pengaruh antara *Pleasure Seeking* dan Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik



Dan hubungan tersebut akan dibuktikan kebenarannya secara ilmiah dengan penelitian ini.

## 2.6 Hipotesis

Hipotesis merupakan bagian yang kedudukannya penting dalam penelitian. Hipotesis sendiri diartikan sebagai kesimpulan yang sifatnya sementara dan harus dibuktikan terlebih dahulu. Dengan hipotesis ini dapat membantu peneliti agar proses penelitian lebih tersusun. Berdasarkan keterkaitan teori yang dikemukakan oleh para ahli diatas, dugaan hipotesis dalam penelitian ini adalah :

1. Terdapat pengaruh positif antara *pleasure seeking* terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri se-Kabupaten Cirebon.
2. Terdapat pengaruh negative antara dukungan social terhadap prokrastinasi akademik siswa SMA Negeri se-Kabupaten Cirebon.
3. Terdapat pengaruh antara *pleasure seeking* dan dukungan social terhadap prokrastinasi siswa SMA Negeri se-Kabupaten Cirebon.

## **BAB 5**

### **PENUTUP**

Pada Bab ini akan dipaparkan kesimpulan penelitian dan saran mengenai Pengaruh *Pleasure seeking* dan Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMA Negeri se-Kabupaten Cirebon

#### **5.1 Simpulan**

Berdasarkan data yang diperoleh dari hasil analisis yang dilakukan maka dapat ditarik simpulan sebagai berikut :

1. Tingkat *pleasure seeking* siswa SMA Negeri di Kabupaten Cirebon termasuk dalam kategori rendah dengan katerori sedang pada setiap indikatornya.
2. Tingkat dukungan social pada siswa SMA Negeri di Kabupaten Cirebon berada pada kategori tinggi. Siswa memperoleh dukungan yang besar baik itu yang berupa dukungan informasi, dukungan instrumental, dukungan emosional maupun dukungan penghargaan.
3. Tingkat prokrastinasi pada siswa SMA Negeri di Kabupaten Cirebon yaitu berada pada kategori sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa perilaku menunda mengerjakan tugas akademik cukup banyak dilakukan oleh siswa SMA Negeri di Kabupaten Cirebon.
4. Terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara *pleasure seeking* terhadap prokrastinasi akademik. Pengaruh ini berarti bahwa siswa yang

memiliki perilaku *pleasure seeking* yang tinggi akan meningkatkan pula perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

5. Terdapat pengaruh negative yang signifikan antara dukungan social terhadap prokrastinasi akademik. Apabila dukungan social pada diri siswa tinggi maka prokrastinasi akademik akan rendah.
6. Secara bersama-sama *pleasure seeking* dan dukungan social berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

## 5.2 Saran

Berdasarkan keseluruhan hasil temuan dalam penelitian ini, maka perlu untuk memberi beberapa saran dari penelitian yaitu sebagai berikut:

### 1. Bagi Guru BK

- a. Pemberian suatu layanan secara klasikal, layanan kelompok maupun individu yang berkaitan dengan strategi dalam menghindari perilaku prokrastinasi, pemahaman mengenai dampak perilaku prokrastinasi guna mencegah dan memberi penyelesaian bagi yang melakukannya.
- b. Hendaknya menjalin komunikasi dan kerjasama yang baik dengan orang tua siswa, guru mata pelajaran maupun siswa dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Seperti diadakannya sosialisasi mengenai pentingnya dukungan social dalam membangun semangat dalam menyelesaikan tugas.
- c. Pentingnya melakukan monitoring dan mengevaluasi kegiatan belajar siswa dikelas secara rutin guna memantau perkembangan belajar siswa.



## **2. Bagi Guru Mata Pelajaran dan Lembaga Pendidikan Sekolah**

- a. Diharapkan mampu menciptakan suasana belajar dan metode belajar yang mampu menarik lebih banyak perhatian siswa.

## **3. Bagi Peneliti Selanjutnya**

- a. Hasil penelitian ini dapat digunakan sebagai bahan rujukan bagi penelitian selanjutnya dengan lebih baik lagi sehingga ditemukan hasil yang lebih baik pula.
- b. Variable *pleasure seeking* merupakan variable yang masih sangat kurang untuk dikaji, diharapkan mampu untuk lebih mendalami dan mencari berbagai sumber referensi lainnya yang lebih baik.
- c. Terdapat banyak factor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik sementara penelitian ini hanya melibatkan dua variable bebas yaitu *pleasure seeking* dan dukungan social. Untuk itu diharapkan pada penelitian selanjutnya dapat meneliti factor lainnya baik internal maupun eksternal yang juga berkontribusi dalam pembentukan perilaku prokrastinasi maupun mengembangkannya dengan melakukan eksperimen sehingga diperoleh hasil yang lebih jelas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Anam, Khoirul. (2017). Hubungan Antara Konformitas dan Dukungan Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMP Negeri 2 Samarinda. *eJournal Psikologi*. 5(1), 1-11
- Andarini, Sekar Ratri & Fatma, Anne. (2013). Hubungan Antara *Distress* dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Jurnal Talenta Psikologi*. 8(2), 159-180
- Asmani, Jamal Ma'mur. (2012). Kiat Mengatasi Kenalakan Remaja di Sekolah. Jogjakarta : Buku Biru.
- Asri, D.N & Dewi, N.K. (2014). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling IKIP PGRI Madiun Ditinjau Dari Efikasi Diri, *Fear of Failure*, Gaya Pengasuhan Orang Tua dan Iklim Akademik. *Jurnal LPPM*. 2(2), 32-37
- Arikunto, Suharsimi. (2006). *Prosedur Penelitian (Suatu Pendekatan Praktek)* edisi revisi VI. Jakarta : Rineka Cipta.
- Azwar, saifuddin. (2004). *Metode penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Bungin, Burhan. (2005). *Metodologi Penelitian Kuantitatif (Edisi Pertama)*. Jakarta: Prenada Media Grup.
- Chasanatin, Haiatin. (2014). Psikologi dalam Perspektif Al-Farabi dan Sigmund Freud. *Jurnal Tarbawiyah*. 11(2), 178-195
- Clara, Cindi., Dariyo, A & Basaria, D. (2017) Peran *Self-Efficacy* dan *Self Control* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA (Studi Pada Siswa SMA X Tangerang). *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*. 1(2), 159-169
- Cohen, S., Underwood, L. G., & Gottlieb, B. H. (2000). *Social support measurement and interventions: A guide for health and social scientists*. Newyork: Oxford University Press, Inc.
- Cutrona, C. E., Cole, V., Colangelo, N., Assouline, S. G., & Russel, D. W. (1994). *Perceived parental social support and academic achievement: An attachment theory perspective*. *Journal of Personality and Social Psychology*. 66(2), 369-378.

- Danim, sudarwan. (1997). metode penelitian untuk ilmu-ilmu perilaku. jakarta : bumi aksara.
- Dewi, S.S & Alfita, L. (2015). Perbedaan Prokrastinasi Akademik Antara Mahasiswa yang Berpacaran dan Tidak Berpacaran. *Jurnal Diversita*, 1(1)
- Duru, Erdinc & Balkis, Murat. (2018). *Exposure to School Violence at School and Mental Health of Victimized Adolescents : The Mediation Role of Social Support*. *Child Abuse & Neglect*. 342-352
- Fibriana, Rin. (2009). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi dan Dukungan Sosial. Fakultas Psikologi. Universitas Muhammadiyah Surakarta : Surakarta.
- Ghufron, M.N & Rini, R.S. (2010). Teori-Teori Psikologi. Ar-Ruz Media : Yogyakarta.
- Gultom, S.A., Wardani, N.D & Fitrikasari, A. (2018). Hubungan Adiksi Internet dengan Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*. 7(1), 330-347
- Hurlock, Elizabeth.B . (1997). Psikologi Perkembangan (Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan) edisi Kelima. Jakarta : Erlangga.
- Ilyas, Muhammad & Suryadi. (2017). Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal An-nida*. 41(1), 71-82
- Kim,J, Hong,H, Lee,J & Hyun.M.H. (2017). *Effects of Time Perspective and Self Control on Procrastination and Internet Addiction*. *Journal of Behavioral Addictions*. 6(2). 229-236
- Kumalasari, Fani & Ahyani,L.N. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Penyesuaian Diri Remaja Di Panti Asuhan. *Jurnal Psikologi Pitutur*. 1(1), 21-31
- Lestary, L.D & Rahayu, Anizar. (2018). Hubungan Dukungan Sosial dan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Perantau Yang Berkuliah di Jakarta. *Ikraith-Humaniora Journal*. 2(2), 17-23
- Lestari, Isnania & Siswanto, B.T. (2015). Pengaruh Pengalaman Prakerin, Hasil Belajar Produktif dan Dukungan Sosial terhadap Kesiapan Kerja Siswa SMK. *Jurnal Pendidikan Vokasi*. 5(2), 183-194

- Lukitasari, Viska& Muis, Tamsil. (2013). Studi Tentang Gaya Hidup Hedonisme pada Mahasiswa Fakultas Bahasa dan Seni Universitas Negeri Surabaya Angkatan Tahun 2012-2013. 1-9
- Maslihah, Sri. (2011). Studi Tentang Hubungan Dukungan Sosial, Penyesuaian Sosial di Lingkungan Sekolah Dan Prestasi Akademik Siswa SMPIT Assyfa Boarding School Subang Jawa Barat. Jurnal Psikologi Undip, 10(2), 103-114
- Matlala, Sogo. (2018). *Facilitation of Social Support for Expectant Students in South Africa: A Concept Analysis*. Global Journal of Health Science. 10 (6), 173-180
- Mustakim. (2015). Hubungan Antara *Locus Of Control* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa MAN 1 Medan. Skripsi. Universitas Medan Area. Sumatera Utara.
- Muti'ah, Titik. (2010). *The View of Freud's Pleasure Principle and The Simple Hedonism of Human Being*. Jurnal Spirits. 1(1), 1-8
- Oematan, Christinalia Selvy. (2013). Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. Calyptra. 2(1), 1-7
- Periantalo, jelpa. (2015). Penyusunan skala psikologis (asyik, mudah & bermanfaat). yogyakarta : pustaka pelajar.
- 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
- Priyatno, Duwi.(2010). Teknik Mudah dan Cepat Melakukan Analisis Data.Yogyakarta. Andi.
- Procrastination : Theoretical Background*. Freie Universitas Berlin : Handout.
- Purnomo, S.A & Izzati, U.A. (2013). Hubungan Antara Internal Locus of Control dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahsiswa Angkatan 2008 yang Menghadapi Skripsi di Fakultas Ilmu Pendidikan Univeristas Negeri Surabaya.
- Rahman, Agus Abdul. (2016). Metode Penelitian Psikologi (Langkah Cerdas Menyelesaikan Skripsi). Bandung : PT Remaja Rosdakarya.

- Ristianti, Amie. (2012). Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Identitas Diri pada Remaja di SMA Pusaka 1 Jakarta. Gunadarma.
- Rizki, Siti. A. (2009). Hubungan Prokrastinasi Akademis dan Kecurangan Akademis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.
- Santosa, P.B & Ashari. (2005). Analisis Statistik dengan Microsoft Excel & SPSS. Yogyakarta : Andi.
- Sari, Dewi N. (2013). Hubungan Antara Stress Terhadap Guru Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA Muhammadiyah 2 Yogyakarta. Yogyakarta : UAD.
- Sarwono, Jonathan. Analisis Data Penelitian Menggunakan SPSS 13. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Savira, fitria & Suharsono, Yudi. (2013). *Self Regulated Learning (SLR) Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Akselerasi*. Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan. 01(01), 66-75
- Schwarz, Ralf, Knoll, Nina & Rieckmann, Nina. (tt). *Social Support* : Freie Univesitat Berlin.
- Setiani, N, Santoso, Budi & Kurjono. (2018). *Self Regulated Learning and Achievement Motivation to Student Academic Procrastination*. Manajerial Journal. 3(4), 17-38
- Singarimbun, masri & Rffendi, Sofian. (2008). Metode Penelitian Survai. Jakarta : LP3ES.
- soetarno. (1989). psikologi sosial. yogyakarta: kanisius.
- Sugiyono. (2014). Statistika Untuk Penelitian. Bandung : Alfabeta.
- \_\_\_\_\_.(2016). Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D). Bandung : Alfabeta.
- Steel, Piers. (2007). *The Nature of Procrastination : A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure*. Psychological Bulletin Journal. 133(1)
- Suciani, Databila & Rozali, Y.A. (2014). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul. Jurnal Psikologi. 12(2), 43-47

- Sutoyo, Anwar. (2014). *Pemahaman Individu (Edisi Revisi)*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- Tarmidi & Rambe, Ade R.R. (2010). Korelasi Antara Dukungan Sosial Orang Tua dan *Self- Directed Learning* pada Siswa SMA. *Jurnal Psikologi*. 37(2), 216-223
- Ursia, N.R , Siaputra, I.B & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi Akademik dan *Self Control* pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Makara Seri Sosial Humaniora*. 17(1), 1-18
- Vargas, M.A.P. (2017). *Academic Procrastination : The Case of Mexican Researchers in Psychology*. *American Journal of Education and Learning*. 2(2), 103-120
- Veenhoven, Ruut. (2003). *Hedonism and Happinesses*. *Jurnal of Happiness Studies*, Vol.4, 437-477
- \_\_\_\_\_. (2006). *How Do We Assess How Happy We Are? Tenets, Implications and Tenability of Three Theories. Paper presented on Conference on 'New Directions in the Study of Happiness University of Notre Dame USA, October 22-24.*
- Widarto. (2013). Penelitian *Ex Post Facto*. Makalah disampaikan pada Kegiatan Pelatihan Metodologi Penelitian Pendidikan di Fakultas Teknik Universitas Negeri Yogyakarta, 27-28 Juni.
- Widayati, A.T . (2013). *Frank's Hedonistic Lust and Pleasure-Seeking Behavior in Abagnale's Catch Me If You Can : A Psychoanalysis Approach*. Kunpulan Abstrak Hasil Penelitian Universitas Negeri Yogyakarta Tahun 2013. Thesis. Yogyakarta : Universitas Negeri Yogyakarta.
- Widoyoko, Eko Putro. (2012). *Teknik Penyusunan Instrumen Penelitian*. Yogyakarta : Pustaka Pelajar.
- ZM, Tatan. (2012). *Prosiding Seminar Nasional Matematika dan Pendidikan Matematika : Analisis Prokrastinasi Tugas Akhir/Skripsi*. Yogyakarta : FMIPA UNY.