

HUBUNGAN DUKUNGAN SOSIAL DAN KEJENUHAN BELAJAR TERHADAP PROKASTINASI AKADEMIK DI SMP KHA.THOHIR TUMPANG

Kukuh Oktoda Basuki ¹, Laily Tiarani Soejanto ², Imam Ariffudin ³

Universitas PGRI Kanjuruhan Malang

Correspondence

Email: kukuhoktodabasuki@gmail.com

No. Telp:

Submitted 15 Juli 2025

Accepted 20 Juli 2025

Published 21 Juli 2025

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara dukungan sosial dan kejenuhan belajar terhadap prokrastinasi akademik siswa SMP. Penelitian dilakukan pada siswa kelas VII dan VIII SMP KH.A Thohir Tumpang dengan jumlah sampel 111 siswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup yang mengukur tiga variabel: dukungan sosial, kejenuhan belajar, dan prokrastinasi akademik. Hasil uji validitas dan reliabilitas menunjukkan bahwa semua instrumen valid dan reliabel. Analisis data menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik, serta hubungan positif signifikan antara kejenuhan belajar dengan prokrastinasi akademik. Penelitian ini menyimpulkan bahwa peningkatan dukungan sosial dapat menurunkan tingkat prokrastinasi akademik, sedangkan kejenuhan belajar yang tinggi cenderung meningkatkan prokrastinasi akademik siswa.

Kata kunci: dukungan sosial, kejenuhan belajar, prokrastinasi akademik, siswa SMP

Pendahuluan

Masa remaja merupakan masa transisi yang rentan terhadap berbagai masalah psikologis, salah satunya adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan menunda penyelesaian tugas-tugas akademik yang berdampak negatif terhadap prestasi belajar. Faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik meliputi faktor internal, seperti kejenuhan belajar, dan faktor eksternal, seperti dukungan sosial dari orang tua, teman sebaya, dan guru. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara dukungan sosial dan kejenuhan belajar terhadap prokrastinasi akademik siswa SMP.

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Populasi penelitian adalah seluruh siswa kelas VII dan VIII SMP KH.A Thohir Tumpang berjumlah 222 siswa. Sampel penelitian sebanyak 111 siswa dipilih secara proporsional. Instrumen penelitian berupa kuesioner dengan skala Likert untuk mengukur dukungan sosial (37 item), kejenuhan belajar (86 item), dan prokrastinasi akademik (33 item). Uji validitas menunjukkan semua item valid dengan $r\text{-hitung} > 0,361$, dan uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha masing-masing $> 0,85$ untuk ketiga variabel, yang menunjukkan instrumen reliabel. Data dianalisis menggunakan teknik korelasi Pearson dan regresi linear berganda.

Hasil dan Pembahasan

Hasil analisis deskriptif menunjukkan sebagian besar siswa memiliki tingkat dukungan sosial sedang, kejenuhan belajar sedang hingga tinggi, dan prokrastinasi akademik sedang. Hasil uji korelasi menunjukkan:

- Dukungan sosial berhubungan negatif signifikan dengan prokrastinasi akademik ($r = 0.315, 0.001 < 0,05$)
- Kejenuhan belajar berhubungan positif signifikan dengan prokrastinasi akademik ($r = 0.209, 0.028 < 0,05$)

Analisis regresi menunjukkan kedua variabel secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan kontribusi efektif dukungan sosial sebesar 8,1% dan kejenuhan belajar sebesar 2,2%.

Hasil ini sejalan dengan teori bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan motivasi dan mengurangi kecemasan siswa sehingga mengurangi prokrastinasi, sementara kejenuhan belajar menyebabkan kehilangan minat dan motivasi sehingga meningkatkan kecenderungan menunda tugas.

Simpulan dan Saran

Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara dukungan sosial dan kejenuhan belajar terhadap prokrastinasi akademik siswa. Dukungan sosial yang tinggi dapat menurunkan tingkat prokrastinasi, sedangkan kejenuhan belajar yang tinggi meningkatkan prokrastinasi akademik siswa. Oleh karena itu, pihak sekolah dan orang tua disarankan untuk meningkatkan kualitas dukungan sosial yang diberikan kepada siswa serta membantu mengelola kejenuhan belajar melalui variasi metode pembelajaran.

DAFTAR PUSTAKA

- Nafeesa, 2018, ". Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Siswa yang Menjadi Anggota Organisasi Siswa Intra Sekolah". <https://jurnal.unimed.ac.id/2012/index.php/antrophos/article/download/9884/9183>
- Noor anida rahmadina dkk, 2020, "Kontribusi Dukungan Sosial dan Efikasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VII Di SMP NEGERI 27 BANJARMASIN". <https://ojs.uniska-bjm.ac.id/index.php/BKA/article/view/3510>
- Winahyu Dyah Mustika Kusuma dkk, 2020, "Hubungan Dukungan Sosial Dan Student Burnout Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas Xi Sma Negeri 3 Sidoarjo". <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/download/32026/29047>
- Rozzaqyah, 2021, "Hubungan Kejenuhan Belajar dalam Jaringan dengan Prokrastinasi Akademik". https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/article/download/14373/pdf_1
- A.A. G.A Sancha dkk, 2013, "Hubungan Antara Dukungan Sosial Keluarga Dengan Self Esteem Pada Remaja Akhir Di Kota Denpasar". <https://ojs.unud.ac.id/index.php/psikologi/article/download/25126/16339>
- Inge Pratiwi Hastinda dkk, 2012 "Pengaruh Dukungan Emosional, Dukungan Penghargaan, Dukungan Instrumental Dan Dukungan Informatif Terhadap Stres Pada Remaja Diyayanan Panti Asuhan Putra Harapan Asrori Malang". <https://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/40/article/view/1925>

- Dela Atfilah, 2021 “Dukungan Sosial Orangtua, Regulasi Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMK Farmasi Depok”.
<https://scholar.archive.org/work/642qxpjmgzh7tov3vsubd7eyme/access/wayback/https://jpsy165.org/ojs/index.php/jpsy165/article/download/21/22>
- Ruci Pawicara dkk, 2020, “Analisis Pembelajaran Daring Terhadap Kejenuhan Belajar Mahasiswa Tadris Biologi Iain Jember Di Tengah Pandemi Covid-19”.
<https://alveoli.iain-jember.ac.id/index.php/alv/article/view/7/4>
- Moh Agus Rohman, 2018, “Kejenuhan Belajar Pada Siswa di Sekolah Dasar Full Day School”.
http://digilib.uinsby.ac.id/24406/3/Moh%20Agus%20Rohman_B07212059.pdf
- Siti Muyana, 2018, “Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling”.
<http://e-journal.unipma.ac.id/index.php/JBK/article/view/1868/1693>
- Martika Laely Munawaroh dkk, 2017, “Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta”.
<http://journal2.um.ac.id/index.php/jkbk/article/view/314/366>
- Nur salsabilla Sophia, 2022, “Hubungan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma 1 kotabaru”. <https://eprints.umm.ac.id/89966/>
- Ita Vitasari, 2016, “Kejenuhan (Burnout) Belajar Ditinjau Dari Tingkat Kesepian Dan Kontrol Diri Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 9 Yogyakarta”. <https://eprints.uny.ac.id/40274/>
- Elizabeth, Hurlock. (1998). “Perkembangan Anak Jilid I”. Jakarta : Erlangga
- (Hanimah & Kelly, 2024)Efek Moderasi Dukungan Sosial Pada Hubungan Burnout Akademik dan Prokrastinasi Akademik Jurnal Ilmiah Fakultas Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan Volume 11, Nomor 1, Maret 2024 hlm. 55-68
- (Banu Satriantono & Hendro Wibowo, 2022) Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dan Prokrastinasi Akademik Siswa Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia ISSN: Print 2615-1170 ISSN : Online 2615-1189
- Rizki Nurhana Friantini et al. (2024) Kejenuhan Belajar Dan Prokrastinasi Akademik Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika Jurnal, Volume 23 Issue III, September 2024, Page 98 – 104