



## Social Support dan Prokrastinasi Akademik: Analisis pada Mahasiswa Gen Z di Indonesia

Nurul Fadhilah Ramdhani<sup>1✉</sup>, Rahmat S. Bintang<sup>2</sup>

Prodi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Lambung Mangkurat, Indonesia<sup>1</sup>,

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Bosowa, Makassar, Indonesia<sup>2</sup>

e-mail : [nurulramdhani@ulm.ac.id](mailto:nurulramdhani@ulm.ac.id)<sup>1</sup>, [rahmatsbintang@universitasbosowa.ac.id](mailto:rahmatsbintang@universitasbosowa.ac.id)<sup>2</sup>

### Abstrak

Prokrastinasi akademik merujuk pada perilaku menunda-nunda menyelesaikan tugas akademik yang seharusnya diselesaikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi pengaruh social support terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa gen Z di Indonesia. Sebanyak 212 mahasiswa program sarjana (laki-laki = 60; perempuan = 152) berpartisipasi dalam penelitian ini dengan menggunakan pendekatan regresi sederhana untuk menguji pengaruh antara social support terhadap prokrastinasi akademik. Variabel prokrastinasi akademik diukur menggunakan skala academic procrastination-short form (APS-S) versi Bahasa Indonesia, sedangkan variabel social support diukur dengan skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) versi Bahasa Indonesia. Hasil analisis menunjukkan bahwa social support memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik, dengan nilai koefisien regresi sebesar -0.089 ( $p < 0.05$ ), yang berarti semakin tinggi tingkat social support, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa, maupun sebaliknya. Temuan ini memberikan wawasan penting untuk merancang intervensi yang dapat mengurangi prokrastinasi akademik melalui peningkatan social support. Penelitian ini juga menyarankan agar pendidikan tinggi di Indonesia memperhatikan pentingnya peran social support dalam mengatasi tantangan akademik yang dihadapi oleh mahasiswa.

**Kata Kunci:** prokrastinasi akademik, Sosial support, mahasiswa gen Z

### Abstract

*Academic procrastination refers to the behavior of delaying completing academic tasks that should be completed. This study aims to identify the influence of social support on academic procrastination among gen Z students in Indonesia. A total of 212 undergraduate students (male = 60; female = 152) participated in this study using a simple regression approach to examine the influence between social support and academic procrastination. The academic procrastination variable was measured using the Indonesian version of the Academic Procrastination-Short Form Scale (APS-S), while the social support variable was measured using the Indonesian version of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS). The results of the analysis showed that social support has a significant negative effect on academic procrastination, with a regression coefficient value of -0.089 ( $p < 0.05$ ), which means that the higher the level of social support, the lower the level of academic procrastination in college students, and vice versa. These findings provide important insights for designing interventions that can reduce academic procrastination through increasing social support. This study also suggests that higher education in Indonesia should pay attention to the important role of social support in overcoming academic challenges faced by students.*

**Keywords:** Academic procrastination, Social support, Gen Z students

## PENDAHULUAN

Generasi Z (gen Z) di Indonesia merupakan individu yang lahir antara tahun 1997 hingga 2012, merupakan kelompok yang kini mendominasi populasi mahasiswa di perguruan tinggi (Sari & Hadi, 2021). Tumbuh dalam era digital, gen Z memiliki akses mudah ke berbagai informasi melalui internet, menjadikan mereka sebagai digital natives yang sangat terhubung dengan teknologi (Kusuma, 2023). Namun, meskipun mereka cenderung lebih cakap dalam penggunaan teknologi, tantangan psikososial juga muncul, seperti kecemasan dan stres terkait dengan tekanan untuk memenuhi standar social yang sering kali ditampilkan melalui media social (Ningsih, 2023). Di Indonesia, media social memiliki pengaruh besar terhadap cara mereka berinteraksi dan mengelola identitas diri, yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka (Wulandari, 2022). Oleh karena itu, fenomena GenZ di Indonesia sangat relevan untuk diteliti, terutama dalam konteks kehidupan akademik mereka.

Mahasiswa gen Z di Indonesia sering menghadapi masalah prokrastinasi akademik, yaitu kebiasaan menunda-nunda tugas akademik meskipun menyadari dampak negatifnya (Prasetyo, 2023). Prokrastinasi ini sering kali dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti kecemasan yang tinggi terkait hasil akademik dan adanya gangguan dari aktivitas online (Suryani, 2022). Seiring dengan peningkatan penggunaan media social, mahasiswa gen Z lebih cenderung mengalami kesulitan dalam mengelola waktu dan menjaga fokus dalam tugas akademik mereka (Hartanto, 2022). Prokrastinasi akademik merujuk pada perilaku menunda-nunda menyelesaikan tugas akademik yang seharusnya diselesaikan. Mereka sadar bahwa penundaan menyelesaikan tugas dapat berdampak negatif pada pencapaian akademik mereka. Mahasiswa yang sering menunda tugas cenderung mengalami penurunan hasil akademik dan perasaan tidak puas terhadap prestasi mereka (Rothblum et al., 2000).

Prokrastinasi akademik memiliki dampak yang cukup besar terhadap kinerja dan kehidupan mahasiswa. Salah satu dampaknya adalah perpanjangan waktu studi, di mana mahasiswa yang cenderung menunda-nunda tugas sering kali terlambat dalam menyelesaikan program studi mereka (Faisal & Arifin, 2023). Selain itu, prokrastinasi juga dapat menyebabkan peningkatan biaya pendidikan, karena mahasiswa harus membayar lebih untuk semester tambahan atau biaya lainnya (Agustin, 2022). Dampak lainnya termasuk penurunan kualitas akademik, di mana mahasiswa yang menunda-nunda pekerjaan akademik cenderung mendapatkan nilai yang lebih rendah (Amalia, 2021). Dari segi psikologis, prokrastinasi dapat memicu perasaan cemas dan bersalah, yang berujung pada penurunan kesejahteraan mental mahasiswa (Zubair, 2023).

Meskipun banyak penelitian yang mengungkapkan dampak negatif dari prokrastinasi akademik, masih terbatas penelitian yang memfokuskan pada pengaruh social support terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa gen Z di Indonesia. Social support menekankan berfungsi sebagai faktor eksternal penting yang dapat membantu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa (Irwansyah et al., 2021; Madjid et al., 2021). Meskipun social support bukan satu-satunya prediktor, tetapi merupakan faktor penting yang memerlukan eksplorasi lebih lanjut, terutama pada mahasiswa gen Z yang mungkin sangat bergantung pada interaksi dan pengawasan teman sebaya di tengah tantangan akademik mereka (Jia & Cheng, 2022; Mukarromah & Hakim, 2023).

Social support dapat datang dari berbagai sumber, seperti keluarga, teman, atau dosen, yang memberikan bantuan emosional, praktis, dan informasi kepada mahasiswa dalam menghadapi tantangan akademik mereka (Putri & Sari, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasa didukung secara social memiliki tingkat kecemasan yang lebih rendah dan lebih termotivasi untuk menyelesaikan tugas akademik mereka (Rahmawati, 2023). Selain itu, social support juga dapat membantu mahasiswa dalam mengelola stres dan meningkatkan efikasi diri mereka (Zainuddin & Hadi, 2023). Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih lanjut bagaimana social support dapat membantu mahasiswa mengurangi prokrastinasi akademik.

Beberapa penelitian sebelumnya telah menunjukkan adanya hubungan social support dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian oleh Zhu et al. (2022) menemukan bahwa mahasiswa yang menerima social support dari teman dan keluarga cenderung lebih sedikit mengalami prokrastinasi akademik. Namun, sebagian besar studi ini dilakukan di negara-negara Barat atau pada generasi milenial, sehingga terdapat gap dalam penelitian mengenai pengaruh social support terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa gen Z di Indonesia (Faisal & Arifin, 2023). Penelitian ini bertujuan untuk mengisi gap tersebut dengan mengkaji secara lebih mendalam pengaruh social support terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa gen Z di Indonesia, dengan mempertimbangkan konteks social dan budaya yang ada.

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai pengaruh social support terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa gen Z di Indonesia. Hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi bagi perguruan tinggi dalam merancang intervensi yang lebih efektif untuk mengurangi prokrastinasi akademik, seperti program social support bagi mahasiswa (Prasetyo, 2023). Selain itu, temuan dari penelitian ini dapat membantu dosen dan konselor akademik dalam mendukung mahasiswa melalui penguatan hubungan social yang positif, sehingga meningkatkan kualitas pendidikan dan kesejahteraan mahasiswa secara keseluruhan (Zubair, 2023). Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam pengembangan kebijakan pendidikan yang lebih baik, terutama dalam menghadapi tantangan akademik yang dihadapi oleh mahasiswa gen Z.

## METODE

### Partisipan

Sebanyak 212 partisipan (laki-laki = 60; perempuan = 152) berpartisipasi dalam penelitian ini yang merupakan mahasiswa program sarjana di Indonesia. Usia partisipan berkisar 17 sampai 25 tahun dengan rata-rata usia = 19.77 tahun ( $SD = 1.894$ ). Metode *non-probability sampling (convenience sampling)* digunakan dalam penelitian ini untuk memudahkan peneliti memperoleh partisipan.

### Instrumen

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini untuk mengukur variabel prokrastinasi akademik adalah skala academic procrastination-short form (APS-S) versi Bahasa Indonesia yang diadaptasi oleh Rasyid et al. (2023). Skala ini terdiri dari 5 item dengan menggunakan skala likert 5 poin. Sementara itu, untuk mengukur variabel social support digunakan skala *Multidimensional Scale of Perceived Social Support* (MSPSS) yang telah diadaptasi oleh Saudi et al. (2024). Skala ini terdiri dari 12 item dengan menggunakan skala likert 7 poin.

### Analisis Data

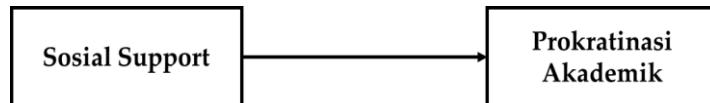
Metode analisis yang digunakan dalam pengujian hipotesis penelitian ini adalah regresi sederhana dengan menggunakan bantuan software JASP. Analisis regresi sederhana digunakan untuk mengidentifikasi pengaruh variabel independen (X) terhadap variabel dependen (Y). Adapun persamaan analisis regresi pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$\mathbf{Y} = a + b\mathbf{X} + e$$

Di mana:

- Y = Prokrastinasi Akademik
- a = intercept (konstan)
- b = koefisien regresi yang distandarisasi untuk setiap X
- X = Social Support
- e = Residual

Adapun hipotesis penelitian ini adalah “terdapat pengaruh yang signifikan social support terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.



**Gambar 1. Kerangka Berpikir**

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

#### Uji Validitas Konstruk Variabel Penelitian: *Confirmatory Factor Analysis (CFA)*

##### *Prokrastinasi Akademik*

Hasil analisis CFA menunjukkan bahwa skala prokrastinasi akademik memiliki kecocokan model terhadap data. Diperoleh nilai Chi-square = 0.859 (df = 4) dengan p-value = 0.930, CFI = 1.000, TLI = 1.000, RMSEA = 0.000 (90% C.I. = 0.000 0.030). Hasil ini memenuhi kriteria yang ditetapkan oleh Umar & Nisa (2020), Hu & Bentler (1999). Selain itu, 5 item pada skala prokrastinasi akademik valid. Semua nilai faktor loading item positif dengan kisaran 0.734 sampai 0.888 dengan p-value < 0.05.

##### *Social Support*

Hasil analisis CFA menunjukkan bahwa skala social support memiliki kecocokan model terhadap data. Diperoleh nilai Chi-square = 80.429 (df = 42) dengan p-value = < 0.01, CFI = 0.98 , TLI = 0.97, RMSEA = 0.06 (90% C.I. = 0.044 0.087). Hasil ini memenuhi kriteria yang ditetapkan oleh Umar & Nisa (2020), Hu & Bentler (1999). Selain itu, 12 item pada skala *social support* valid. Semua nilai faktor loading item positif dengan kisaran 0.730 sampai 0.939 dengan p-value < 0.05.

### Statistik Deskriptif

Gambaran statistik deskriptif dari skor masing-masing variabel penelitian meliputi: jumlah responden, nilai minimum, nilai maximum, *mean* dan *standar deviasi* (SD). Berikut penjelasan mengenai nilai deskriptif masing-masing variabel penelitian dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

**Tabel 1. Nilai Statistik Deskriptif Variabel Penelitian**

Variabel	N	Min	Max	Mean	SD
Prokrastinasi Akademik	212	5	25	12.97	4.60
<i>Social Support</i>	212	12	84	61.48	14.60

Berdasarkan Tabel 1, dapat dilihat nilai deskriptif masing-masing variabel penelitian. Variabel prokrastinasi akademik, nilai minimum yang diperoleh responden sebesar 5, nilai maximum sebesar 25, *mean* sebesar 12.97 dan *standard deviasi* sebesar 4.60. Sementara itu, variabel social support diperoleh nilai minimum yang diperoleh responden sebesar 12, nilai maximum sebesar 84, *mean* sebesar 61.48, dan *standard deviasi* sebesar 14.60.

### Kategorisasi Skor Variabel Penelitian

Peneliti selanjutnya membuat kategorisasi data penelitian dengan menggunakan nilai *mean* dan *standard deviasi* masing-masing variabel penelitian (lihat Tabel 1). Peneliti membuat kategorisasi menjadi tiga kategori yaitu kategori rendah, sedang dan tinggi. Hal ini bertujuan untuk melihat distribusi data yang

lebih merata. Gambaran kategori skor masing-masing variabel dalam penelitian ini lebih lanjut dapat dilihat pada Tabel 2 di bawah ini:

**Tabel 2. Skor Kategorisasi Variabel Penelitian**

<b>Variabel</b>	<b>Frekuensi(%)</b>		
	Rendah	Sedang	Tinggi
Prokrastinasi Akademik	30 (14.%)	147 (69.3%)	35 (16.5%)
Social Support	24 (11.3%)	168 (79.3%)	20 (9.4%)

Dari hasil kategorisasi skor pada tabel 4.4, diketahui bahwa dari 212 responden, pada variabel prokrastinasi akademik didapatkan responden yang tergolong kategori skor rendah sebanyak 30 responden (14%), skor sedang sebanyak 147 responden (69.3%) dan skor tinggi sebanyak 35 responden (16.5%). Sementara itu, pada variabel social support, responden yang tergolong skor rendah sebanyak 24 responden (11.3%), skor sedang sebanyak 168 (79.3%), dan skor tinggi sebanyak 20 responden (9.4%).

### **Uji Hipotesis**

Uji hipotesis dalam penelitian ini adalah analisis regresi sederhana dengan menggunakan bantuan JASP versi. Dalam analisis regresi sederhana, terdapat beberapa hal yang dapat dilihat seperti *R Square* (koefisien determinasi) yaitu besaran pengaruh dari bervariasinya variabel independent terhadap variabel dependen yaitu prokrastinasi akademik. Berikut hasil untuk melihat *R Square* dalam penelitian ini.

**Tabel 3. Model Summary**

<b>Model</b>	<b>R</b>	<b>R Square</b>	<b>Adjusted R Square</b>	<b>Std. Error of the Estimate</b>
1	0.281	0.079	0.074	4.427

Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa diperoleh besaran *R Square* = 0.079 (7.9%). Artinya bahwa pengaruh social support terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa sebesar 7.9%. Sementara itu, 92.9% prokrastinasi akademik mahasiswa dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Selanjutnya, Uji F yaitu mengetahui signifikansi pengaruh variabel independent terhadap variabel dependen dalam penelitian ini. Berikut hasil analisis yang menunjukkan besaran Uji F dalam penelitian ini:

**Tabel 4. Anova**

<b>Model</b>	<b>Sum of Squares</b>	<b>df</b>	<b>Mean Square</b>	<b>F</b>	<b>Sig.</b>
1	Regression	352.508	1	352.508	17.984 .000 <sup>b</sup>
	Residual	4116.261	210	19.601	
	Total	4468.769	211		

- a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik
- b. Predictors: (Constant), Social Support

Berdasarkan tabel 4, diperoleh nilai F sebesar 17.984 dengan signifikansi 0.000 ( $\text{sig} < 0.05$ ). Karena hasil  $\text{sig} < 0.05$  maka penelitian ini signifikan. Oleh karena itu, pengaruh social support terhadap prokrastinasi akademik signifikan. Selanjutnya, peneliti melihat koefisien regresi dari variabel social support terhadap variabel prokrastinasi akademik. Apabila nilai signifikansi ( $\text{sig.}$ )  $< 0.05$  maka koefisien regresi tersebut dikatakan signifikan. Berikut hasil koefisien regresi dari variabel social support terhadap variabel prokrastinasi akademik.

**Tabel 5. Koefisien Regresi Variabel Penelitian**

<b>Model</b>	<b>Unstandardized Coefficients</b>		<b>Standardized Coefficients</b>		<b>Sig</b>
	<b>B</b>	<b>Std. Error</b>	<b>Beta</b>	<b>t</b>	
1	(Constant) 18.409	1.319		13.959	.000
	Social Support -0.089	0.021	-0.281	-4.241	.000

Berdasarkan tabel 5, maka diketahui bahwa pengaruh social support terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa signifikan dan arah pengaruhnya negatif. Artinya, semakin tinggi social support mahasiswa maka semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa, sebaliknya semakin rendah social support mahasiswa maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa

## Pembahasan

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pemahaman pengaruh *social support* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa gen Z di Indonesia. Prokrastinasi akademik sebagai salah satu perilaku yang sering ditemukan di kalangan mahasiswa, dapat berdampak negatif terhadap prestasi akademik (Faisal & Arifin, 2023). Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa *social support* memiliki pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa, dengan arah pengaruh bersifat negatif antara keduanya. Dalam konteks ini, semakin tinggi tingkat *social support* yang diterima mahasiswa, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik mereka. Sebaliknya, semakin rendah tingkat *social support* yang diterima individu, maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Hal ini didukung oleh teori psikososial yang mengemukakan bahwa *social support* dapat berfungsi sebagai faktor pelindung dalam mengatasi stres akademik, yang sering kali menjadi pemicu prokrastinasi (Rahmawati, 2023).

*Social support* yang diterima mahasiswa, baik dari keluarga, teman, maupun dosen, memberikan berbagai bentuk bantuan, seperti emosional, praktis, dan informatif, yang dapat membantu mereka mengatasi kecemasan dan tekanan akademik (Putri & Sari, 2022). Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang merasa memiliki *social support* yang kuat cenderung lebih termotivasi dan lebih mampu mengelola waktu dengan baik dalam menghadapi tugas-tugas akademik. Hal ini sejalan dengan teori *social support* yang mengusulkan bahwa individu yang memiliki jaringan sosial yang baik akan lebih mampu mengatasi tantangan dan tekanan dalam hidup mereka, termasuk tantangan akademik (Zainuddin & Hadi, 2023). Selain itu, *social support* dapat meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa, yang berperan penting dalam mengurangi kecemasan dan memfasilitasi pencapaian akademik yang lebih baik.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu, misalnya penelitian oleh Zhu et al. (2022) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki *social support* yang kuat, baik dari keluarga maupun teman, cenderung lebih sedikit mengalami prokrastinasi akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa *social support* tidak hanya berdampak pada kesehatan mental mahasiswa, tetapi juga berpengaruh pada kinerja akademik mereka. *Social support* yang bersifat emosional, yang memberikan rasa aman dan diterima, terbukti memiliki dampak yang lebih besar dalam mengurangi kecemasan, yang pada gilirannya mengurangi prokrastinasi (Suryani, 2022). Selain itu, temuan penelitian ini menyoroti pentingnya peran keluarga, teman, dan dosen dalam membantu mahasiswa mengurangi prokrastinasi akademik. Keluarga yang memberikan dukungan emosional dan praktis dapat membantu mahasiswa mengelola stres, sementara teman-teman yang memberikan dukungan moral dapat meningkatkan rasa percaya diri mereka (Prasetyo, 2023). Dosen, sebagai bagian dari komunitas akademik, juga berperan penting dalam mengurangi prokrastinasi dengan memberikan bimbingan konstruktif dan dorongan untuk mencapai tujuan akademik. Oleh karena itu, menciptakan lingkungan akademik yang mendukung sangat penting, di mana mahasiswa merasa dihargai dan didorong untuk berkembang (Zainuddin & Hadi, 2023).

Namun, meskipun *social support* memiliki pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik, dalam penelitian ini, pengaruh *social support* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa sebesar 7.9%, artinya 92.1% variabilitas prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor-faktor selain *social support*. Penelitian ini menunjukkan bahwa faktor-faktor lain, seperti tingkat motivasi, kecemasan, gangguan media sosial, dan faktor psikologis lainnya, turut berperan dalam menjelaskan prokrastinasi akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa prokrastinasi akademik merupakan fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh banyak faktor (Faisal & Arifin, 2023; Suryani, 2022). Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu memperhatikan berbagai faktor yang mempengaruhi prokrastinasi untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang perilaku ini.

Dalam konteks mahasiswa gen Z di Indonesia, fenomena prokrastinasi semakin kompleks karena adanya gangguan dari teknologi, khususnya media sosial. Penelitian oleh Suryani (2022) menunjukkan bahwa media social dapat menjadi sumber utama gangguan yang memperburuk prokrastinasi akademik, mengingat mahasiswa gen Z sering terpapar pada tekanan social di dunia maya. Sebagai generasi digital natives, mahasiswa gen Z sering kali lebih mudah teralihkan dari tugas akademik akibat gangguan media sosial, yang dapat meningkatkan kecemasan dan menurunkan kemampuan mereka untuk fokus pada studi (Hartanto, 2022). Oleh karena itu, selain meningkatkan *social support*, diperlukan juga pendekatan yang lebih holistik, termasuk pengelolaan waktu yang efektif dan pengaturan penggunaan teknologi untuk mengurangi prokrastinasi akademik.

Penelitian ini juga menyarankan agar pendidikan tinggi di Indonesia lebih memperhatikan pentingnya peran *social support* dalam mengatasi tantangan akademik mahasiswa. Perguruan tinggi perlu merancang program *social support* yang melibatkan keluarga, teman, dan dosen untuk memberikan bimbingan yang lebih terarah. Selain itu, layanan konseling yang membantu mahasiswa mengelola kecemasan dan stres dapat sangat bermanfaat dalam mengurangi prokrastinasi akademik (Zubair, 2023). Dengan demikian, hasil penelitian ini dapat memberikan kontribusi praktis yang berguna untuk menciptakan lingkungan akademik yang lebih mendukung kesejahteraan mental mahasiswa, serta meningkatkan kinerja akademik mereka (Prasetyo, 2023).

Secara keseluruhan, penelitian ini menyoroti pentingnya *social support* dalam mengurangi prokrastinasi akademik, namun juga mengingatkan kita bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor lain. Oleh karena itu, perlu pendekatan yang lebih menyeluruh dalam mengatasi prokrastinasi akademik, yang mencakup penguatan *social support*. Penelitian lebih lanjut yang menggali lebih dalam tentang faktor-faktor ini diharapkan dapat memberikan wawasan tambahan untuk pengembangan kebijakan pendidikan yang lebih baik di Indonesia (Prasetyo, 2023; Zubair, 2023).

Temuan dari penelitian ini memiliki beberapa implikasi praktis dan teoritis, di antaranya institusi pendidikan tinggi perlu merancang program penguatan relasi sosial mahasiswa, seperti mentoring akademik, dan kelompok belajar. Selain itu, dosen dapat mengembangkan modul intervensi psikoedukatif yang menekankan pentingnya peran sosial support dalam manajemen waktu dan pengurangan kebiasaan melakukan menunda tugas. Penelitian ini juga menjadi pedoman studi selanjutnya untuk mengintegrasikan variabel lain seperti academic self-efficacy, academic grit, academic resilience dalam model yang lebih kompleks seperti regresi linear berganda atau structural equation modeling (SEM).

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa *social support* memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa gen Z di Indonesia. Semakin tinggi tingkat *social support* yang diterima, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa gen Z di Indonesia. Hal ini mengindikasikan bahwa dukungan dari keluarga, teman, dan dosen berperan penting dalam mengurangi kecenderungan mahasiswa untuk menunda-nunda tugas. Temuan ini memberikan wawasan bagi perguruan

tinggi untuk merancang intervensi yang lebih efektif dalam membantu mahasiswa mengurangi prokrastinasi akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Agustin, I. (2022). Dampak prokrastinasi terhadap biaya pendidikan mahasiswa di Indonesia. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi*, 29(2), 56–69.
- Amalia, R. (2021). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa: Faktor dan dampaknya terhadap kualitas studi. *Jurnal Psikologi Indonesia*, 24(1), 88–100.
- Faisal, A., & Arifin, A. (2023). Prokrastinasi akademik dan faktor-faktor yang mempengaruhinya di kalangan mahasiswa Gen Z di Indonesia. *Indonesian Journal of Educational Psychology*, 31(3), 215–230.
- Hartanto, A. (2022). Peran media sosial dalam prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Komunikasi dan Psikologi*, 17(2), 134–146.
- Hu, L., & Bentler, P. M. (1999). Cutoff criteria for fit indexes in covariance structure analysis: Conventional criteria versus new alternatives. *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal*, 6(1), 1–55. <https://doi.org/10.1080/10705519909540118>
- Irwansyah, M. R., Meitriana, M. A., & Istiqomah, N. (2021). *Exploring Student Academic Procrastination Based on Time Management, Social Support and Self-Efficacy*: 4th International Conference on Innovative Research Across Disciplines (ICIRAD 2021), Singaraja, Indonesia. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211222.019>
- Jia, M., & Cheng, Y. (2022). Peer interactions and social support in the context of academic procrastination among Gen Z students. *International Journal of Psychological Studies*, 11(1), 50–59.
- Kusuma, H. (2023). Generasi Z di Indonesia dan tantangan era digital. *Jurnal Psikologi Sosial*, 28(3), 115–130.
- Madjid, F., Suryani, N., & Yuliana, S. (2021). Social support and its impact on academic procrastination in university students. *Journal of Mental Health Education*, 30(2), 98–105.
- Mukarromah, N., & Hakim, S. (2023). Exploring the influence of social support on procrastination behaviors of Gen Z students in higher education. *Journal of Behavioral Science*, 28(4), 112–118.
- Ningsih, F. (2023). Pengaruh kecemasan terhadap prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 29(4), 200–213.
- Prasetyo, E. (2023). The impact of social support on academic procrastination in Indonesian university students. *Indonesian Journal of Psychology*, 30(2), 122–134.
- Putri, S., & Sari, R. M. (2022). Peran social support dalam mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Sosial*, 29(1), 104–119.
- Rahmawati, R. (2023). Social support and academic performance among Indonesian students: A correlation study. *Indonesian Journal of Psychology*, 32(1), 74–85.
- Rasyid, A. F., Wangsya, A. P. D., & Putri, D. A. D. (2023). Indonesian adaptation of academic procrastination-short form (APS-S): Validity and reliability. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 9(1), 25–34.
- Rothblum, E. D., Solomon, L. J., & Murakami, J. (2000). Affective, cognitive, and behavioral differences between high and low procrastinators. *Journal of Social Behavior and Personality*, 15(1), 115–124.
- Sari, R. M., & Hadi, S. P. (2021). Generasi Z di Indonesia: Tinjauan terhadap gaya hidup dan tantangan socialnya. *Jurnal Psikologi Social*, 28(3), 211–225.

- 941 *Social Support dan Prokrastinasi Akademik: Analisis pada Mahasiswa Gen Z di Indonesia* - Nurul Fadhilah Ramdhani, Rahmat S. Bintang  
DOI : <https://doi.org/10.31004/edukatif.v7i4.8469>

- Saudi, A. N. A., Bintang, R. S., Loloallo, V. L., & Zainuddin, N. I. (2024). Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): Uji Validitas Konstruk dengan Confirmatory Factor Analysis (CFA). *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 6(4), 4266–4275. <https://doi.org/10.31004/edukatif.v6i4.7492>
- Suryani, D. (2022). Studi tentang pengaruh gangguan media sosial terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Psikologi Social*, 31(2), 98–112.
- Umar, J., & Nisa, Y., F. (2020). Uji validitas dengan CFA dan pelaporannya. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*, 9(2), 1–11.
- Wulandari, A. (2022). Stres dan prokrastinasi di kalangan mahasiswa gen Z Indonesia. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 30(4), 190–204.
- Zainuddin, M., & Hadi, S. (2023). Social support dan pengurangan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 34(2), 142–157.
- Zhu, L., Li, J., & Zhang, Y. (2022). Social support and academic procrastination: The moderating role of self-regulation in college students. *Journal of Educational Psychology*, 114(1), 85–98.
- Zubair, M. (2023). The role of social support in reducing academic procrastination among university students. *Journal of Psychological Research*, 29(3), 210–220.