

## Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi

Keisyah Nadya Zahroh<sup>1</sup>, Dhieta Rizky Palupi Prameswari<sup>2</sup>, Risma Anita Puriani<sup>3</sup>  
Universitas Sriwijaya, Indonesia<sup>1,2,3</sup>

\*Email [keisyahzahro@gmail.com](mailto:keisyahzahro@gmail.com), [dhietarizky87@gmail.com](mailto:dhietarizky87@gmail.com), [rismary@fkip.unsri.ac.id](mailto:rismary@fkip.unsri.ac.id)

### Sejarah Artikel:

Diterima 02-04-2026  
Disetujui 07-04-2026  
Diterbitkan 11-04-2026

### ABSTRACT

*Delaying school responsibilities is a common behavior among students, known as academic procrastination, which can adversely impact their performance and mental health. This research seeks to examine how peer support influences academic procrastination in students by analyzing previous studies. A descriptive literature review of several pertinent scientific articles has been utilized for this purpose. The findings reveal that peer support significantly affects students' academic procrastination. Supportive peers who provide motivation, engage in collaborative learning, and offer emotional backing can help lessen students' procrastination. On the other hand, negative peer surroundings can lead to an increase in procrastination behaviors. Furthermore, aspects like motivation for learning, self-discipline, and effective time management also play a role in either reinforcing or diminishing this connection. In summary, peer support is a crucial element in helping students combat academic procrastination. It is, therefore, essential to foster a positive peer atmosphere in educational settings.*

**Keywords:** peer support, academic procrastination, students

### ABSTRAK

Prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda pekerjaan sekolah yang sering dialami oleh pelajar dan dapat menyebabkan penurunan prestasi serta meningkatnya stres psikologis. Penelitian ini bertujuan untuk menyelidiki bagaimana dukungan teman sebaya berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik di kalangan pelajar dengan meninjau berbagai penelitian terdahulu. Metode yang diterapkan adalah kajian literatur dengan cara deskriptif terhadap sejumlah artikel ilmiah yang berkaitan. Hasil analisis menunjukkan bahwa dukungan dari teman sebaya sangat berpengaruh dalam mempengaruhi tingkat prokrastinasi akademik para pelajar. Dukungan yang bersifat positif, seperti saling memotivasi, membantu dalam proses belajar, dan memberikan dukungan emosional, berhasil mengurangi kecenderungan pelajar untuk menunda pekerjaan. Sebaliknya, kondisi pertemanan yang tidak mendukung dapat meningkatkan perilaku prokrastinasi. Selain itu, faktor-faktor lain seperti motivasi belajar, pengendalian diri, dan manajemen waktu juga memiliki peranan dalam memperkuat atau melemahkan pengaruh tersebut. Dengan demikian, bisa disimpulkan bahwa dukungan teman sebaya adalah salah satu elemen vital dalam usaha mengurangi prokrastinasi akademik di kalangan pelajar. Karena itu, penting untuk menciptakan suasana pertemanan yang positif di lingkungan sekolah.

**Kata kunci:** dukungan teman sebaya, prokrastinasi akademik, pelajar

### Bagaimana Cara Sitasi Artikel ini:

Zahroh, K. N., Prameswari, D. R. P. ., & Puriani, R. A. (2026). Pengaruh Dukungan Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi. Jejak Digital: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 2(3), 3781-3785. <https://doi.org/10.63822/fync2586>

## **PENDAHULUAN**

Prokrastinasi akademik adalah masalah yang umum dihadapi oleh siswa di berbagai tingkat pendidikan (Steel, 2007; Ferrari et al., 1995). Kebiasaan ini ditandai oleh kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas-tugas sekolah, seperti tugas rumah, persiapan ujian, atau penyelesaian proyek akademik. Meskipun tampak mudah, kebiasaan menunda ini bisa memiliki dampak serius pada kinerja akademik siswa dan dapat memengaruhi keadaan mental, seperti munculnya kecemasan, stres, dan tekanan yang berhubungan dengan akademik (Sarafino & Smith, 2014).

Dalam konteks sekolah, siswa dipengaruhi oleh faktor internal serta faktor eksternal, terutama yang berasal dari teman-teman sebayanya (Yusuf, 2012). Pada fase remaja, teman sebaya memiliki pengaruh yang sangat besar dalam membentuk perilaku dan kebiasaan individu (Suryabrata, 2014). Siswa sering kali menghabiskan waktu yang cukup lama bersama teman-temannya, sehingga interaksi sosial ini dapat memengaruhi cara mereka belajar, mengatur waktu, dan menyelesaikan tugas.

Dukungan dari teman sebaya bisa menjadi elemen yang membantu siswa mengurangi kebiasaan prokrastinasi akademik. Teman yang menawarkan motivasi positif, saling membantu dalam proses belajar, dan menciptakan lingkungan yang produktif dapat meningkatkan semangat siswa untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Di sisi lain, lingkungan pertemanan yang kurang mendukung, misalnya teman yang lebih sering mengajak bermain atau melakukan aktivitas non-akademis, dapat meningkatkan risiko siswa untuk menunda tugas (Kristy, 2019; Meo et al., 2024).

Selain itu, faktor lain seperti motivasi untuk belajar, kemampuan mengatur diri, serta manajemen waktu, juga berkontribusi pada tingkat prokrastinasi akademik yang dialami siswa (Azzahra & Fauzan, 2023; Dewany et al., 2023). Meskipun demikian, pengaruh teman sebaya tetap menjadi salah satu aspek penting yang perlu diteliti lebih lanjut, mengingat perannya yang sangat besar dalam kehidupan sosial siswa (Ghufron & Risnawita, 2017). Dengan demikian, penelitian ini dimaksudkan untuk mengeksplorasi pengaruh dukungan teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik siswa berdasarkan kajian dari berbagai penelitian sebelumnya.

## **METODE PENELITIAN**

Studi ini menggunakan metode tinjauan pustaka dengan pendekatan deskriptif. Data dikumpulkan dari berbagai artikel ilmiah yang membahas prokrastinasi akademik pada siswa, terutama yang mengaitkannya dengan dukungan dari teman sebaya. Artikel-artikel yang digunakan berasal dari riset kuantitatif yang menerapkan teknik pengumpulan data melalui kuesioner serta analisis statistik seperti korelasi dan regresi (Steel, 2007).

Analisis dilakukan dengan cara meneliti isi artikel untuk menemukan hubungan antara dukungan teman sebaya dan prokrastinasi akademik. Selain itu, peneliti juga mengevaluasi faktor-faktor lain yang memengaruhi hubungan tersebut untuk mendapatkan gambaran yang lebih menyeluruh (Ormord, 2012).

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Temuan dari penelitian mengindikasikan bahwa dukungan yang diberikan oleh teman sebaya memiliki dampak penting terhadap keterlambatan akademik siswa (Kristy, 2019; Meo et al., 2024). Bentuk dukungan ini bisa datang dalam hal membantu memahami materi pelajaran, memberikan motivasi untuk menyelesaikan pekerjaan, serta memberikan dukungan emosional saat siswa menghadapi tantangan.

Dukungan semacam ini telah terbukti mampu meningkatkan semangat belajar siswa dan mendorong rasa tanggung jawab dalam menuntaskan tugas akademik (Azzahra & Fauzan, 2023).

Siswa yang berada di dalam lingkungan pertemanan yang positif biasanya memiliki kebiasaan belajar yang lebih baik dan menunjukkan disiplin yang lebih tinggi dalam menyelesaikan pekerjaan (Ormrod, 2012; Santrock, 2011). Hal tersebut disebabkan oleh pengaruh sosial yang membuat individu merasa perlu menyesuaikan diri dengan norma kelompok yang produktif. Sebaliknya, siswa yang terjebak dalam lingkungan pertemanan yang kurang mendukung cenderung lebih mudah terganggu dan lebih sering menunda pekerjaan mereka (Steel, 2007). Selain dukungan dari teman sebaya yang bersifat eksternal, faktor internal seperti motivasi belajar dan kemampuan pengendalian diri juga memiliki peran yang signifikan dalam keterlambatan akademik (Azzahra & Fauzan, 2023; Dewany et al., 2023). Siswa yang memiliki semangat belajar yang tinggi biasanya lebih termotivasi untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, sedangkan kemampuan pengendalian diri membantu mereka menjauh dari aktivitas yang tidak berhubungan dengan akademis. Hal ini menunjukkan bahwa pengaruh lingkungan sosial dan keadaan individu saling berhubungan dalam membentuk akademik siswa (Wolters, 2003).

Sesuai dengan hasil dari studi ini, ditemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dari teman sebaya dengan prokrastinasi akademik pada siswa, ditunjukkan oleh nilai koefisien korelasi  $r = -0,227$  dan tingkat signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ). Ini menunjukkan bahwa semakin besar dukungan sosial yang diterima oleh siswa, semakin sedikit prokrastinasi akademik yang terjadi. Hasil ini selaras dengan riset sebelumnya yang mengindikasikan hubungan negatif antara dua variabel ini, seperti yang ditunjukkan dalam penelitian Wiyarti dan Setyawan (2018) serta Mediastuti dan Nurhadiani (2022).

Walaupun begitu, peranan dukungan sosial dari teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik dalam riset ini tergolong kecil, yakni hanya 4,9%. Ini mengindikasikan bahwa prokrastinasi akademik adalah fenomena yang rumit dan dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, termasuk konformitas, pembelajaran mandiri, kepercayaan diri, pengendalian diri, serta pemanfaatan teknologi (Cinthia & Kustanti, 2017; Santika & Sawitri, 2016; Clara et al., 2017; Tanaya, 2017). Dalam gambaran deskriptif, sebagian besar siswa tampak berada dalam kategori sedang baik untuk tingkat prokrastinasi akademik maupun dukungan sosial dari teman sebaya. Ini menandakan bahwa meskipun siswa telah memperoleh dukungan yang memadai, dukungan tersebut belum sepenuhnya efektif dalam mengurangi perilaku prokrastinasi dengan optimal.

Dalam implementasinya, bantuan dari teman sebaya dapat hadir dalam berbagai cara, seperti dukungan emosional, informasi, penghargaan, dan kontribusi langsung. Dukungan emosional yang meliputi perhatian dan dorongan terbukti memiliki dampak terbesar dalam meningkatkan motivasi siswa untuk menyelesaikan tugas tepat waktu (Kristy, 2019). Dukungan informasi memberi arahan kepada siswa dalam mengatur strategi belajar dan manajemen waktu (Rufaida & Kustanti, 2018), sementara dukungan instrumental, seperti membantu dengan meminjamkan catatan, dapat memudahkan mereka dalam menyelesaikan pekerjaan akademik (Mediastuti & Nurhadiani, 2022). Di sisi lain, kurangnya dukungan sosial dapat mengakibatkan siswa kehilangan semangat dan memilih kegiatan yang menyenangkan ketimbang menyelesaikan tugas (Reza, 2015). Selain itu, aspek manajemen waktu juga memegang peranan krusial dalam fenomena prokrastinasi akademik. Siswa yang memiliki kemampuan dalam mengatur waktu dengan baik—melalui penetapan tujuan, perencanaan, penjadwalan, dan pengendalian waktu—cenderung lebih mampu menyelesaikan tugas tepat waktu dan menghindari penundaan (Claessens et al., 2007). Hal ini sejalan dengan pendapat Steel (2007) yang menekankan bahwa kekurangan dalam manajemen waktu adalah salah satu penyebab utama dari prokrastinasi.

Dukungan sosial juga berperan penting dalam kesejahteraan psikologis siswa. Sarafino dan Smith (2011) menyatakan bahwa dukungan sosial dapat memperkuat rasa percaya diri, motivasi, serta membantu individu dalam menghadapi tekanan. Namun, tidak semua jenis dukungan memberikan efek yang serupa. Dukungan yang tidak cocok dengan kebutuhan individu dapat menjadi kurang efektif, sehingga penting untuk menyesuaikan jenis dukungan dengan situasi siswa.

Secara umum, temuan dari penelitian mengindikasikan bahwa pengelolaan waktu dan bantuan sosial bersama-sama mempengaruhi prokrastinasi dalam konteks akademis, meskipun ada faktor lain yang lebih berpengaruh. Maka dari itu, usaha untuk menurunkan prokrastinasi akademik harus dilakukan dengan pendekatan yang menyeluruh, tidak hanya dengan memperbaiki dukungan sosial, tetapi juga dengan meningkatkan kemampuan internal para pelajar seperti motivasi, pengendalian diri, dan pengaturan diri. Peranan guru bimbingan dan konseling sangat krusial dalam menyediakan layanan yang mendukung siswa untuk mengembangkan keterampilan tersebut, sehingga diharapkan siswa bisa mengurangi perilaku prokrastinasi dan meraih pencapaian akademis yang maksimal.

## **KESIMPULAN**

Dukungan dari teman sebaya memiliki dampak yang signifikan terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa. Dukungan yang konstruktif dapat membantu mengurangi kebiasaan siswa untuk menunda tugas, sedangkan lingkungan pertemanan yang kurang mendukung dapat memperburuk perilaku prokrastinasi. Selain itu, aspek internal seperti motivasi belajar dan kemampuan untuk mengontrol diri juga turut memperkuat pengaruh tersebut. Oleh karena itu, sekolah perlu menciptakan suasana sosial yang positif dan mendorong interaksi antar siswa yang mendukung kegiatan akademik.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Azzahra, K., & Fauzan. (2023). Kaitan antara motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik di kalangan siswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan*.
- Claessens, B. J. C., van Eerde, W., & Rutte, C. G. (2007). A review of the time management literature. *Personnel Review*, 36(2), 255–276.
- Cinthia, R. R., & Kustanti, E. R. (2017). Hubungan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Universitas Diponegoro.
- Clara, C., Dariyo, A., & Basaria, D. (2017). Peran self-efficacy dan self-control terhadap prokrastinasi akademik. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, dan Seni*, 1(2), 159–169.
- Dewany, R., Nurfarhanah, & Hariko, R. (2023). Dampak kontrol diri terhadap prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*.
- Kristy, D. Z. (2019). Manajemen waktu, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik siswa. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling*, 8(1), 49–54.
- Mediastuti, R., & Nurhadianti, R. D. D. (2022). Dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik. *IKRA-ITH Humaniora*, 6(2), 31–39.
- Meo, T. V. T., Matulesy, A., & Suhadianto. (2024). Pengaruh dukungan sosial dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik. *Jurnal Psikologi*.
- Ormrod, J. . (2012). *Psikologi pendidikan: Mengembangkan pembelajar*. Boston: Pearson.
- Reza, I. F. (2015). Hubungan motivasi akademik dengan prokrastinasi akademik. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 12(1), 39–44.
- Rufaida, H., & Kustanti, E. R. (2018). Peer social support and adjustment. *Jurnal Empati*, 6(3), 217–222.

- Santika, W. S., & Sawitri, D. R. (2016). Self-regulated learning dan prokrastinasi akademik. *Jurnal Empati*, 5(1), 44–49.
- Santrock, J. W. (2011). *Psikologi pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2011). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. New York: Wiley.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Tanaya, D. M. (2017). Smartphone addiction dan prokrastinasi akademik. Program Studi Psikologi FPSI-UKSW.
- Wiyarti, H. A., & Setyawan, I. (2018). Dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi. *Jurnal Empati*, 6(4), 33–36.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination. *Journal of Educational Psychology*, 95(1), 179–187.