



Pola Komunikasi Orang Tua dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Perantau Semester 2: Studi Deskriptif Kualitatif

Putri Auliya¹, Syavina Aulia Octaviani², Hatim Asy'ari Aula Mudzakir³,
Ibrahim Al Hakim⁴

^{1,2,3}Program Studi Pendidikan Bisnis, Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis,
Universitas Pendidikan Indonesia

⁴Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Pendidikan Indonesia

Email: putriauliya07@student.upi.edu¹, auliavina27@student.upi.edu², hatim.asyari@student.upi.edu³,
ibrahimalhakim@upi.edu⁴

Article Info

Article history:

Received May 02, 2026

Revised May 27, 2026

Accepted May 28, 2026

Keywords:

Parental Communication,
Academic Procrastination,
Migrant Students, Self-
Regulation.

ABSTRACT

Early-semester migrant students face significant psychosocial adjustment challenges in higher education, requiring personal independence while balancing a new academic workload. This transitional phase often triggers academic procrastination, characterized by the intentional delay of course assignments. This study aims to describe in depth how long-distance communication patterns with parents affect the psychological dynamics and academic procrastination behavior among migrant students. A descriptive qualitative approach with a case study design was employed. Data were gathered through semi-structured in-depth interviews with six second-semester migrant students at Universitas Pendidikan Indonesia, originating from various regions (Sumatra, Kebumen, Jakarta, Bogor, and Sukabumi). The results reveal a paradoxical dynamic: intensive long-distance communication with parents (via video calls and WhatsApp chats) effectively provides emotional comfort, enhances external motivation, and reduces homesickness and loneliness. However, this communication support does not directly decrease daily procrastination intensity. Task postponement remains prevalent, heavily triggered by failures in internal self-regulated learning, mood instability (bad mood), and digital distractions such as social media doom scrolling. This study concludes that parental communication serves as a crucial pillar of emotional support, but its effectiveness in mitigating procrastination depends entirely on the students' internal self-regulation capacity. This study recommends that higher education counseling services develop targeted programs to strengthen self-regulation skills and emotional management among nomadic students.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Article Info

Article history:

Received May 02, 2026

Revised May 27, 2026

Accepted May 28, 2026

ABSTRACT

Mahasiswa perantau semester awal menghadapi tantangan penyesuaian diri yang signifikan di perguruan tinggi, yang menuntut kemandirian sekaligus pengelolaan beban akademik baru. Kondisi transisi ini rentan memicu prokrastinasi akademik, yaitu perilaku menunda penyelesaian tugas kuliah secara sengaja. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam bagaimana pola komunikasi jarak jauh dengan orang tua memengaruhi dinamika psikologis dan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa perantau. Pendekatan yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan desain studi kasus. Data dihimpun melalui wawancara

**Keywords:**

Komunikasi Orang Tua,
Prokrastinasi Akademik,
Mahasiswa Perantau, Regulasi
Diri.

mendalam (*in-depth interview*) secara semi-terstruktur terhadap enam mahasiswa perantau semester dua di Universitas Pendidikan Indonesia yang berasal dari berbagai daerah asal (Sumatra, Kebumen, Jakarta, Bogor, dan Sukabumi). Hasil penelitian menunjukkan adanya fenomena paradoksikal: komunikasi jarak jauh yang intens dengan orang tua (melalui *video call* dan *chat* WhatsApp) terbukti efektif memberikan kenyamanan emosional, meningkatkan motivasi eksternal, serta mereduksi *homesickness* dan rasa kesepian. Namun, dukungan komunikasi ini tidak serta-merta menurunkan intensitas prokrastinasi harian mahasiswa. Perilaku menunda tugas tetap terjadi secara kronis yang dipicu oleh kegagalan regulasi diri (*self-regulated learning failure*), hambatan emosional (*bad mood*), serta adanya distraksi teknologi digital berupa aktivitas *doom scrolling* di media sosial. Penelitian ini menyimpulkan bahwa komunikasi orang tua adalah pilar dukungan emosional yang krusial, tetapi efektivitasnya dalam menekan prokrastinasi sangat bergantung pada kapasitas kontrol diri internal harian mahasiswa itu sendiri. Rekomendasi penelitian ini mengarah pada pentingnya program bimbingan konseling di perguruan tinggi untuk melatih manajemen diri dan regulasi emosi mahasiswa perantau secara mandiri.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.

**Corresponding Author:**

Putri Auliya
Universitas Pendidikan Indonesia
Email: putriauliya07@student.upi.edu

PENDAHULUAN

Mahasiswa perantau semester awal menghadapi berbagai tantangan dalam proses penyesuaian diri di lingkungan baru. Perubahan lingkungan tempat tinggal menuntut mahasiswa untuk lebih mandiri dibandingkan sebelumnya, baik dalam aspek kehidupan sehari-hari maupun tanggung jawab akademik. Selain itu, mahasiswa juga dihadapkan pada tuntutan untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan sosial, budaya, serta sistem pembelajaran yang berbeda dari jenjang pendidikan sebelumnya. Kondisi tersebut sering menimbulkan tekanan akademik yang dapat memengaruhi perilaku belajar mahasiswa.

Salah satu permasalahan akademik yang umum dialami mahasiswa semester awal adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas secara sengaja meskipun individu mengetahui adanya konsekuensi negatif dari penundaan tersebut. Perilaku ini dapat berdampak pada keterlambatan pengumpulan tugas, penurunan kualitas hasil belajar, hingga meningkatnya stres akademik. Mahasiswa semester awal cenderung lebih rentan mengalami prokrastinasi akademik karena masih berada dalam tahap adaptasi terhadap tuntutan akademik di perguruan tinggi. Difa dan Sandjaja (2023) menyatakan bahwa mahasiswa tingkat awal memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik yang berkaitan dengan orientasi tujuan belajar dan kemampuan mengelola tuntutan akademik. Selain itu, Yuniar dkk. (2024) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik dapat berdampak pada penurunan motivasi belajar serta menghambat perkembangan akademik mahasiswa.

Perilaku prokrastinasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, tetapi juga faktor eksternal. Secara internal, variabel seperti *self-efficacy*, *locus of control*, dan strategi *coping* memiliki hubungan dengan kecenderungan prokrastinasi akademik mahasiswa



(Sholihat dkk., 2023; Enindari & Nurmala, 2023). Sementara itu, faktor eksternal seperti dukungan sosial juga memiliki peran penting dalam memengaruhi perilaku akademik mahasiswa. Utami dan Duryati (2023) menyatakan bahwa dukungan sosial berhubungan dengan rendahnya tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa, di mana dukungan emosional membantu individu dalam mengelola tekanan akademik.

Salah satu bentuk dukungan sosial yang paling dekat dengan mahasiswa adalah keluarga, khususnya orang tua. Komunikasi interpersonal antara orang tua dan anak memiliki peran penting dalam membentuk kontrol diri, motivasi belajar, serta kestabilan emosional individu. Hidayati (2020) menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal orang tua berkaitan dengan kontrol diri individu dalam menghadapi perilaku negatif. Selain itu, Azmi dan Astuti (2024) menemukan bahwa pola asuh orang tua serta regulasi diri dalam belajar memiliki keterkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Pada mahasiswa perantau, komunikasi dengan orang tua umumnya dilakukan melalui media jarak jauh seperti telepon, pesan singkat, dan *video call*. Meskipun tidak dilakukan secara langsung, komunikasi yang rutin dan suportif tetap dapat memberikan rasa aman serta dukungan emosional bagi mahasiswa. Sari dan Marheni (2021) menyatakan bahwa pola komunikasi orang tua memiliki hubungan dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Selain itu, Rahmawati dan Yusuf (2024) menegaskan bahwa komunikasi orang tua berperan penting dalam membentuk perilaku akademik mahasiswa perantau, terutama dalam meningkatkan rasa percaya diri dan tanggung jawab akademik.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif melalui pendekatan studi kasus. Desain ini diterapkan secara terstruktur guna mengeksplorasi, memahami, serta memaparkan secara mendalam dinamika alami mengenai pola komunikasi jarak jauh mahasiswa perantau dengan orang tua, serta hubungannya dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik harian. Fokus studi kasus ini diarahkan pada penemuan titik paradoks antara tingginya dorongan motivasi eksternal dari keluarga dengan realitas kegagalan kontrol diri internal mahasiswa di tanah rantau. Penelitian ini dilaksanakan di lingkungan Universitas Pendidikan Indonesia (UPI).

Pemilihan subjek dalam penelitian ini dilakukan dengan menerapkan teknik *purposive sampling*, yaitu menetapkan kriteria spesifik bagi informan agar data yang diperoleh relevan dengan tujuan penelitian. Kriteria informan mencakup: (1) mahasiswa aktif tingkat awal (semester 2) di Universitas Pendidikan Indonesia, (2) berstatus sebagai mahasiswa perantau yang tinggal terpisah dari orang tua (kamar kos/kontrakan), dan (3) secara mandiri mengidentifikasi diri memiliki kecenderungan melakukan penundaan atau prokrastinasi dalam penyelesaian tugas perkuliahan harian. Berdasarkan kriteria tersebut, diperoleh enam orang informan dengan variasi wilayah asal yang representatif sebagai representasi mahasiswa perantau, yaitu: Informan NH (asal Jakarta), Informan A (asal Bogor), Informan C (asal Sukabumi), Informan D (asal Sumatra), Informan N (asal Kebumen, Jawa Tengah), dan Informan AN (asal Sumatra).

Pengumpulan data primer dalam penelitian ini dilakukan melalui teknik wawancara mendalam (*in-depth interview*) yang dipandu secara semi-terstruktur. Proses wawancara dilakukan secara luring maupun daring untuk menggali tiga domain informasi utama, meliputi: dinamika adaptasi awal perkuliahan di perantauan, pola komunikasi jarak jauh (frekuensi, media, materi obrolan, dan efek emosional harian), serta manifestasi nyata perilaku prokrastinasi akademik berikut faktor-faktor internal dan eksternal pemicunya. Seluruh



rekaman audio hasil wawancara dikonversi secara verbatim menjadi transkrip teks tertulis tanpa mengubah substansi asli demi menjaga keaslian data mentah.

Data verbal yang terkumpul selanjutnya dianalisis menggunakan teknik analisis tematik (*thematic analysis*). Langkah-langkah analisis meliputi reduksi data (menyeleksi dan memfokuskan data transkrip verbatim yang esensial), penyajian data (menyusun narasi dan kategorisasi pola interaksi serta perilaku prokrastinasi), serta penarikan kesimpulan atau verifikasi. Aspek etika penelitian, khususnya asas kerahasiaan (*anonymity*), diimplementasikan secara ketat di sepanjang penulisan artikel ini dengan menyamarkan seluruh identitas asli para narasumber menjadi kode inisial akademis demi melindungi privasi subjek penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pengalaman Adaptasi Mahasiswa Perantau Semester Awal

Mahasiswa perantauan yang baru memulai semester awal mengalami beragam kesulitan ketika mencoba menyesuaikan diri dengan lingkungan baru yang jauh dari keluarga. Hasil wawancara dengan enam mahasiswa semester kedua di Universitas Pendidikan Indonesia menunjukkan bahwa penyesuaian ini terjadi secara bertahap dan meliputi banyak aspek kehidupan, termasuk akademik, sosial, emosional, serta kemandirian.

a. Kesulitan dalam Penyesuaian Akademik

Kesulitan yang paling sering dialami oleh para informan adalah tantangan dalam mengatur waktu dan tanggung jawab akademis secara mandiri. Berbeda dengan periode sekolah menengah di mana pengawasan orang tua lebih ketat, kehidupan di perguruan tinggi mengharuskan mahasiswa untuk lebih disiplin tanpa adanya pengawasan langsung.

Informan N menyatakan bahwa meski tugas diberikan jauh sebelumnya, ia cenderung menunda pengerjaan hingga mendekati tenggat waktu. Pernyataan serupa juga datang dari Informan AN yang mengaku sering menggunakan metode "kebut semalam" untuk menyelesaikan tugas, meskipun dosen telah memberikan waktu yang memadai. Situasi ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Erindana dkk. (2021) yang menunjukkan bahwa mahasiswa tahun pertama mengalami transisi berkaitan dengan peningkatan beban tugas dan tuntutan akademik yang lebih tinggi dibandingkan saat di SMA. Perubahan dalam sistem pembelajaran yang memerlukan kemandirian dan inisiatif dalam belajar menjadi salah satu penyebab stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa baru. Selain itu, Permatasari dkk. (2025) dalam tinjauan *scoping*-nya mengidentifikasi bahwa faktor akademik seperti stres dalam belajar, efikasi diri, dan motivasi belajar merupakan indikator penting dalam penyesuaian psikososial mahasiswa perantau.

Dalam penelitian Fauzia dkk. (2020), disebutkan bahwa mahasiswa perantau harus menghadapi empat jenis penyesuaian baru, yaitu ketiadaan orang tua, perubahan dalam sistem teman dan komunikasi, penyesuaian terhadap norma sosial masyarakat setempat, serta metode belajar yang sulit diikuti. Keempat aspek ini semakin nyata dirasakan oleh para informan, terutama terkait dengan perbedaan gaya belajar dibandingkan dengan tingkat pendidikan sebelumnya.

b. Tantangan Penyesuaian Sosial dan Lingkungan

Selain menghadapi masalah akademik, informan juga menemukan kesulitan dalam menjalin hubungan sosial di tempat baru. Informan C mengungkapkan bahwa interaksi dengan orang tua sering kali terbatas pada pembahasan kebutuhan sehari-hari di tempat tinggal, sedangkan bergaul dengan teman sebaya menjadi saluran utama untuk beradaptasi. Temuan ini



sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Permatasari dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa mahasiswa dari luar daerah lebih cenderung berkumpul dengan sesama mahasiswa dari luar daerah karena merasa lebih nyaman dan memiliki pengalaman yang mirip.

Fauzia dkk. (2020) menguraikan bahwa mahasiswa yang merantau harus menyesuaikan diri dengan pola pertemanan yang berbeda serta norma-norma sosial masyarakat setempat. Hal ini juga dialami oleh Informan NH yang mengaku lebih sering menghabiskan waktu bersantai dengan teman-temannya, di mana terkadang hal ini mengganggu fokus akademiknya. Keterlibatan dalam aktivitas sosial yang berlebihan tanpa pengelolaan waktu yang baik menjadi salah satu tantangan dalam penyesuaian sosial.

c. Tantangan Penyesuaian Emosional dan Kemandirian

Aspek emosional juga menjadi tantangan penting yang perlu diperhatikan. Perasaan rindu terhadap keluarga dan *homesickness* merupakan pengalaman biasa yang dialami oleh informan. Informan N menyatakan bahwa selama semester pertama, ia sering kali merasa kesepian sebagai mahasiswa perantau sehingga lebih sering berkomunikasi dengan orang tua. Informan D juga menyampaikan bahwa setelah berkomunikasi dengan orang tuanya lewat *video call*, ia merasa sangat bahagia karena hal itu dapat mengurangi rasa rindunya akibat tidak bertemu langsung.

Fauzia dkk. (2020) dalam penelitian mereka menemukan bahwa mahasiswa perantau perlu melewati proses untuk mencapai kemandirian saat hidup di perantauan. Disebutkan pula bahwa kemandirian emosional adalah perubahan dalam kedekatan hubungan emosional dengan orang tua dan orang dewasa lainnya. Informan A menceritakan perasaan lega setelah berbicara dengan orang tua, seperti beban yang terangkat, yang menandakan bahwa dukungan emosional dari keluarga sangat penting bagi proses penyesuaian.

Meskipun demikian, tidak semua Informan mengalami *homesickness* dengan tingkat yang sama. Informan NH mengaku merasa biasa saja dan tidak merasakan emosi berlebihan saat jauh dari orang tua. Variasi ini menunjukkan bahwa tingkat ketergantungan emosional dan pengalaman penyesuaian dapat berbeda antar individu, sesuai dengan temuan dari Permatasari dkk. (2025) yang menunjukkan bahwa faktor psikologis seperti kepribadian dan kemandirian dapat mempengaruhi proses penyesuaian.

d. Strategi Penyesuaian yang Dilakukan Mahasiswa

Dalam menghadapi berbagai tantangan tersebut, Informan mengembangkan sejumlah strategi penyesuaian. Salah satu strategi yang paling umum adalah membangun rutinitas komunikasi dengan orang tua. Informan N dan Informan AN secara aktif berbagi tentang kegiatan kuliah serta kendala yang dihadapi kepada orang tua sebagai bentuk strategi *coping* emosional. Penemuan ini sejalan dengan penelitian Defina dan Rizkillah (2021) yang menunjukkan bahwa memfasilitasi kembali komunikasi dengan keluarga dan teman secara *online* merupakan strategi *coping* utama bagi mahasiswa dalam menghadapi tekanan.

Di samping itu, beberapa Informan juga mulai belajar untuk mengelola keuangan secara mandiri. Informan C mengakui bahwa percakapan dengan orang tua sering membahas isu ekonomi, yang selanjutnya memicu kesadaran untuk lebih serius dalam menjalani pendidikan. Fauzia dkk. (2020) mencatat bahwa kemandirian dalam hal keuangan adalah salah satu aspek penting yang perlu dikuasai oleh mahasiswa perantau, termasuk kemampuan untuk mengelola keuangannya sendiri tanpa bergantung pada orang lain.

Adaptasi juga dilakukan melalui penataan skala prioritas akademik. Informan NH mengungkapkan bahwa ia memiliki metode yang cukup teratur dalam mengatur urutan tugas,



meskipun kadang-kadang masih dipengaruhi oleh kegiatan rekreasi seperti menonton drama atau bersosialisasi. Permatasari dkk. (2025) dalam tinjauan *scoping* yang mereka lakukan menemukan bahwa kemampuan untuk menetapkan prioritas dan menerapkan strategi koping merupakan aspek sosiokultural yang berdampak pada keberhasilan penyesuaian mahasiswa yang datang dari luar daerah.

e. Hubungan Adaptasi dengan Stres Academic

Hasil dari wawancara menunjukkan bahwa ketidakefektifan dalam proses adaptasi berkontribusi pada timbulnya stres akademik. Informan A mengakui merasakan kepanikan ketika menunda penyelesaian tugas hingga mendekati batas waktu, sedangkan Informan C mengalami rasa lelah dan tekanan karena harus menyelesaikan tugas dengan cepat. Informan AN bahkan menyatakan adanya rasa menyalahkan diri (*self-blame*) dan penyesalan setelah menyelesaikan tugas secara terburu-buru dan tidak maksimal.

Temuan ini menguatkan hasil penelitian dari Erindana dkk. (2021) yang menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara kemampuan penyesuaian dan stres akademik pada mahasiswa angkatan pertama. Ini berarti, semakin rendah kemampuan mahasiswa dalam beradaptasi, semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dirasakannya. Penelitian tersebut juga mendapati bahwa penyesuaian diri memberikan kontribusi efektif sebesar 32,3% terhadap stres akademik, yang mengindikasikan bahwa kemampuan untuk beradaptasi adalah faktor penentu yang cukup signifikan.

Lubis dkk. (2022) juga menekankan bahwa penyesuaian akademik merupakan kemampuan seseorang dalam mengelola performa, gaya hidup, ekspektasi, dan motivasi dalam lingkungan pendidikan. Mahasiswa dengan penyesuaian akademik yang baik cenderung menunjukkan perkembangan studi dan hasil akademik yang lebih baik. Sebaliknya, kesulitan dalam beradaptasi yang dialami oleh para informan dapat menghambat prestasi akademik serta meningkatkan kecenderungan untuk menunda pekerjaan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa perantau pada semester kedua sedang mengalami proses adaptasi yang rumit yang melibatkan aspek akademik, sosial, dan emosional. Proses adaptasi ini tidak selalu berjalan lancar dan memerlukan waktu serta strategi koping yang tepat. Faktor pendukung seperti komunikasi dengan orang tua, dukungan sosial dari teman-teman, serta kemampuan untuk mengatur diri sendiri menjadi elemen penting dalam keberhasilan adaptasi. Di sisi lain, ketidakmampuan untuk beradaptasi berpotensi meningkatkan stres akademik yang dapat memicu perilaku prokrastinasi akademik.

2. Pola Komunikasi Orang Tua Pada Mahasiswa Perantau

Pola interaksi antara mahasiswa yang merantau dan orang tua mereka adalah salah satu bentuk dukungan sosial yang memainkan peranan penting dalam membantu mahasiswa beradaptasi dan menjalani kehidupan akademis saat belajar jauh dari keluarga. Hasil wawancara dengan enam mahasiswa semester kedua di Universitas Pendidikan Indonesia menunjukkan bahwa cara mereka berkomunikasi dengan orang tua sangat beragam, baik dari sisi seberapa sering, alat komunikasi yang dipakai, tema pembicaraan, maupun pengaruhnya terhadap semangat belajar.

a. Frekuensi, Media, dan Topik Interaksi dengan Orang Tua

Hasil dari wawancara menunjukkan bahwa tingkat komunikasi antara mahasiswa yang merantau dan orang tua bervariasi di antara masing-masing individu. Beberapa informan menyebutkan frekuensi komunikasi yang tinggi, sementara yang lainnya merasa komunikasi mereka jarang. Informan N menyatakan bahwa ia berinteraksi dengan orang tuanya sangat



sering, hampir setiap hari. Pada semester pertama, ia lebih sering melakukan panggilan video karena merasa kesepian sebagai mahasiswa yang jauh dari rumah. Hal yang sama disampaikan oleh Informan AN, yang mengaku berbicara dengan orang tuanya setidaknya sekali sehari, terkadang bahkan dua kali, melalui *video call*.

Informan D menyampaikan frekuensi tiga sampai empat kali seminggu melalui telepon atau *video call*, sedangkan Informan A melakukannya dua hingga tiga kali seminggu melalui pesan WhatsApp dan kadang melakukan *video call*. Di sisi lain, Informan NH menyebutkan bahwa ia jarang berkomunikasi, mungkin bahkan dalam seminggu ia tidak berinteraksi sama sekali, paling banyak hanya sekali atau dua kali lewat *chat* untuk menanyakan kabar. Informan C juga melaporkan frekuensi yang tidak sering, berkomunikasi melalui *chat* dan telepon WhatsApp karena lebih praktis di tengah kesibukan kuliah. Perbedaan ini menunjukkan bahwa tidak ada pola komunikasi yang seragam di antara mahasiswa perantau. Faktor seperti tingkat kemandirian, rasa rindu, dan kepadatan aktivitas juga mempengaruhi seberapa sering mereka berkomunikasi. Penemuan ini sejalan dengan penelitian Permatasari dkk. (2025) yang dalam tinjauan *scoping*-nya menunjukkan bahwa aspek psikologis seperti kemandirian dan rasa rindu adalah prediktor penting dalam penyesuaian psikososial mahasiswa yang merantau.

Topik yang dibahas pun bervariasi. Informan N dan Informan AN menyebutkan bahwa mereka mendiskusikan banyak hal, mulai dari kehidupan sehari-hari, kegiatan kuliah, situasi di kos, hingga tantangan yang dialami saat mengerjakan tugas. Informan D juga mengungkapkan hal-hal terkait kuliah, kehidupan sehari-hari, dan isu-isu yang muncul selama merantau. Sebaliknya, Informan A lebih sering memperbincangkan kabar sehari-hari seperti berita dan makanan, dengan topik kuliah hanya muncul sesekali. Informan C cenderung berbicara tentang kebutuhan praktis di kos, termasuk permohonan uang. Informan NH mengakui bahwa obrolan mereka sering kali seputar kabar kuliah atau sesekali gosip, meskipun ia merasa kurang nyaman membahas hal-hal yang tidak terlalu penting. Fauzia dkk. (2020) menjelaskan bahwa pola asuh orang tua dan interaksi keluarga dapat memengaruhi perkembangan kemandirian anak. Orang tua yang menciptakan lingkungan yang aman dalam keluarga dapat mendorong anak untuk lebih terbuka, seperti yang tampak pada Informan N dan Informan AN.

b. Pengaruh Emosional dan Motivasi dari Interaksi dengan Orang Tua

Perasaan informan setelah berkomunikasi dengan orang tua menunjukkan perbedaan yang jelas. Sebagian mengungkapkan perasaan positif seperti bahagia, lega, dan termotivasi, sedangkan yang lainnya merasakan hal biasa saja atau bahkan penurunan semangat. Informan N merasakan kebahagiaan dan kelegaan, serta merasa bersyukur karena masih bisa berbagi cerita dengan orang tuanya. Informan AN mengungkapkan rasa bahagia, lega, dan semangat serta motivasi setelah berbicara dengan orang tua. Informan D merasa sangat bahagia karena komunikasi tersebut membantu mengurangi rasa rindu, dan *video call* memberinya sensasi berbicara langsung.

Informan A menjelaskan perasaannya yang lega layaknya beban yang terangkat karena menyadari ada orang yang peduli padanya. Di sisi lain, Informan NH merasa biasa saja, sedangkan Informan C terkadang justru merasa kurang *mood* saat pembicaraan mengarah ke masalah tertentu. Temuan ini menunjukkan bahwa interaksi dengan orang tua berfungsi berbeda dalam pengaturan emosi di setiap individu.

Mengenai dampak pada motivasi belajar, Informan N menyebutkan bahwa interaksi dengan orang tua sangat mempengaruhi semangatnya. Saat merasa lelah atau jenuh dengan tugas, ia berbagi cerita dengan orang tua dan menerima dukungan yang membangkitkan kembali semangat. Ungkapan sederhana seperti "semangat" dari orang tua dianggap bisa meningkatkan suasana hati. Informan AN juga menambahkan bahwa ia sangat terpengaruh,



bahkan selalu bersemangat ketika menceritakan hal-hal kecil seperti makanan siang. Informan A mengungkapkan bahwa komunikasi membuatnya sadar akan dukungan orang tua, sehingga ia lebih termotivasi untuk berusaha.

Informan C mengakui bahwa komunikasi mempengaruhi semangatnya, meskipun ia terkadang merasa sedih karena orang tuanya sering membicarakan kesulitan ekonomi keluarga. Di sisi lain, Informan D berpendapat bahwa pengaruh komunikasi ada di level "50-50", terkadang memberi motivasi tetapi di waktu lain tidak terlalu berpengaruh. Informan NH mengklaim tidak terpengaruh sama sekali; baginya, berkuliah dilakukan untuk diri sendiri, bukan untuk orang lain. Meskipun demikian, ia mengakui orang tuanya tetap memenuhi kebutuhan finansial untuk pendidikan.

Lubis dkk. (2022) menemukan bahwa keterlibatan orang tua memiliki dampak penting terhadap penyesuaian akademik mahasiswa, terutama dalam hal motivasi belajar. Defina dan Rizkillah (2021) juga menunjukkan bahwa dukungan terbesar dalam memecahkan masalah datang dari keluarga, terutama orang tua, di mana keluarga membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan adaptasi. Permatasari dkk. (2025) mencatat bahwa dukungan sosial dari orang tua adalah faktor sosiokultural yang mempengaruhi penyesuaian psikososial mahasiswa perantau.

Seluruh informan setuju bahwa peran orang tua sangat penting dalam kehidupan akademik mahasiswa perantau, meskipun dengan intensitas yang berbeda. Informan AN menekankan bahwa orang tua berperan tidak hanya dalam hal finansial tetapi juga sebagai pendukung terbaik dan tempat berkeluh kesah. Informan N menyatakan bahwa komunikasi dapat membantu mengurangi perasaan kesepian dan memberikan dukungan emosional. Informan A dan Informan D melihat orang tua sebagai sumber motivasi untuk tetap berkomitmen dalam belajar. Informan C menegaskan bahwa banyak masalah dan tantangan dalam kuliah memerlukan dukungan dari orang tua.

Menariknya, meskipun Informan NH merasa tidak terpengaruh secara emosional, ia tetap mengakui peran orang tua dengan penilaian tinggi karena dukungan finansial yang diberikan. Fauzia dkk. (2020) menjelaskan bahwa kemandirian emosional adalah perubahan dalam kedekatan emosional dengan orang tua, dan mahasiswa perantau memerlukan proses untuk menjadi mandiri sambil tetap membutuhkan dukungan. Erindana dkk. (2021) juga menemukan bahwa dukungan sosial dari keluarga dapat meredakan stres akademik bagi mahasiswa tahun pertama.

Sebagai kesimpulan, pola komunikasi antara orang tua dan mahasiswa perantau semester dua menunjukkan variasi yang signifikan dalam hal frekuensi, media, topik, serta dampaknya terhadap motivasi akademik. Komunikasi yang mendukung dan terbuka cenderung memberikan efek positif pada kondisi emosional dan semangat belajar, sedangkan komunikasi yang minim atau tidak membahas aspek akademik tidak menunjukkan pengaruh yang berarti. Namun, semua informan sepakat bahwa peran orang tua, baik dalam aspek finansial maupun emosional, tetap krusial dalam kehidupan akademik mahasiswa perantau.

3. Bentuk Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Perantau

Prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa perantau semester dua di Universitas Pendidikan Indonesia memiliki manifestasi perilaku yang beragam dalam aktivitas perkuliahan harian. Berdasarkan hasil wawancara mendalam, bentuk penundaan yang dilakukan oleh para informan dapat dikategorikan ke dalam beberapa corak tindakan nyata, mulai dari penundaan waktu memulai tugas hingga pengumpulan yang mendekati batas waktu (*deadline*).



a. Menunda Memulai dan Menyelesaikan Tugas secara Sengaja

Bentuk prokrastinasi yang paling mendasar adalah kecenderungan menunda untuk mulai menyentuh tugas perkuliahan meskipun waktu luang tersedia secara luas. Informan NH mengakui bahwa ia sering kali sengaja menunda pekerjaan di awal waktu dan memilih untuk mengalihkan perhatiannya pada aktivitas hiburan. Senada dengan hal tersebut, Informan D menuturkan bahwa ketika dihadapkan pada tugas yang menumpuk, ia sengaja menunda untuk membukanya karena merasa terbebani di awal. Perilaku ini sejalan dengan pandangan Difa dan Sandjaja (2023) yang menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik sering kali termanifestasi sebagai bentuk penundaan yang sengaja dilakukan (*intentional delay*) untuk menghindari ketidaknyamanan psikologis di awal proses pengerjaan tugas.

b. Menerapkan Metode "Sistem Kebut Semalam" (SKS)

Manifestasi kronis dari penundaan ini memicu para informan untuk menyelesaikan tugas di waktu yang sangat terdesak. Informan AN menceritakan secara spesifik pengalamannya dalam mata kuliah Media Pembelajaran, di mana ia ditugaskan membuat presentasi PowerPoint (PPT) interaktif. Walaupun dosen memberikan rentang waktu pengumpulan yang sangat longgar, ia memilih untuk menyelesaikannya secara terburu-buru dengan menerapkan Sistem Kebut Semalam (SKS). Fenomena pengerjaan tugas yang mepet *deadline* ini juga diakui oleh Informan A dan Informan N yang merasa bahwa siklus pengerjaan tugas harian mereka hampir selalu berpusat pada waktu-waktu kritis sebelum penutupan portal pengumpulan tugas.

c. Mengabaikan Skala Prioritas Akademik

Bentuk prokrastinasi lain yang tampak adalah ketidakmampuan mahasiswa dalam mempertahankan fokus pada prioritas yang utama. Informan C menyampaikan bahwa ia kerap menunda tugas-tugas perkuliahan yang dirasanya rumit dan lebih mendahulukan kegiatan domestik kos atau sekadar beristirahat. Penundaan yang selektif ini menunjukkan adanya kecenderungan mahasiswa untuk menghindari tugas-tugas yang memiliki tingkat kesulitan tinggi. Rizki dan Mudrikah (2023) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik sering kali berkaitan dengan rendahnya orientasi tugas dan manajemen regulasi diri yang kurang optimal, di mana individu lebih memilih aktivitas yang mendatangkan kepuasan instan jangka pendek dibandingkan kewajiban akademisnya. Hal ini juga berkaitan dengan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuannya (efikasi diri) dalam menuntaskan tugas-tugas sulit tersebut, sebagaimana dikaji oleh Sholihat dkk. (2023) bahwa tingkat keyakinan diri yang rendah cenderung berkorelasi positif dengan perilaku menunda-nunda di kalangan mahasiswa.

4. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Perantau

Perilaku penundaan tugas yang dilakukan oleh mahasiswa perantau tidak terjadi secara tunggal, melainkan dipicu oleh interaksi kompleks antara faktor internal (kondisi psikologis diri) dan faktor eksternal (lingkungan dan teknologi digital) di tanah perantauan.

a. Faktor Internal: Hambatan Emosional dan Kegagalan Regulasi Diri

Faktor internal utama yang memicu penundaan adalah masalah pengelolaan *mood* (*bad mood*) dan kegagalan regulasi diri (*self-regulation failure*). Informan N dan Informan D mengungkapkan bahwa hilangnya suasana hati yang baik menjadi alasan paling sering mengapa mereka enggan menyentuh tugas kuliah. Ketika suasana hati sedang buruk, motivasi internal mereka langsung merosot tajam.



Selain masalah *mood*, ketidakmampuan dalam menentukan skala prioritas secara objektif menjadi kendala krusial. Informan AN merefleksikan dirinya sebagai mahasiswa yang belum cakap menetapkan prioritas hidup di perantauan, di mana ia sering kali mengorbankan waktu belajar demi kesenangan sementara. Azmi dan Astuti (2024) menegaskan bahwa prokrastinasi akademik pada dasarnya merupakan cerminan dari lemahnya kapasitas *self-regulated learning* (regulasi diri dalam belajar), di mana mahasiswa gagal memonitor, mengarahkan, dan mengendalikan perilaku belajarnya sendiri ketika terlepas dari pengawasan langsung orang tua.

b. Faktor Eksternal: Distraksi Teknologi Digital dan Lingkungan Sosial

Kehidupan di kamar kos tanpa kontrol harian dari keluarga memberikan kebebasan penuh bagi mahasiswa perantau untuk mengakses hiburan. Distraksi eksternal yang paling dominan ditemukan pada seluruh informan adalah fenomena *doom scrolling* di media sosial gawai, seperti TikTok, Instagram, dan YouTube. Informan N, Informan C, dan Informan AN secara eksplisit mengonfirmasi bahwa mereka sering terjebak menghabiskan waktu berjam-jam tanpa sadar untuk menggeser layar gawai (*scrolling*), yang pada akhirnya menyita seluruh waktu produktif mereka.

Di samping gawai, aktivitas lingkungan sosial juga turut andil. Informan NH menyebutkan bahwa ajakan bersosialisasi dan bersantai bersama teman-teman sebaya sering kali menjadi alasan utama mengapa fokus akademiknya teralihkan. Enindari dan Nurmala (2023) menguraikan bahwa di lingkungan perguruan tinggi, ketiadaan kontrol sosial yang ketat digantikan oleh kuatnya pengaruh lingkungan sekitar. Hal ini diperkuat oleh temuan Syahrina dan Muarifah (2023) yang menunjukkan bahwa dukungan sosial atau tekanan dari teman sebaya memiliki kaitan yang erat dengan kecenderungan prokrastinasi akademik mahasiswa, terutama jika lingkungan pertemanan tersebut lebih berorientasi pada aktivitas rekreasi daripada akademis. Oleh karena itu, ketiadaan kontrol langsung dari orang tua membuat mahasiswa perantau sangat bergantung pada kualitas dukungan lingkungan sekitarnya (Wirda Utami & Duryati, 2023), yang jika tidak dikelola dengan kontrol diri yang kokoh, justru akan memicu penundaan tugas secara masif.

5. Peran Pola Komunikasi Orang Tua terhadap Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan analisis kualitatif terhadap data wawancara keenam informan mahasiswa perantau semester dua, ditemukan bahwa pola komunikasi orang tua memiliki keterkaitan yang dinamis dengan kondisi emosional serta manifestasi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa selama menjalani kehidupan perkuliahan. Mahasiswa yang memiliki jalinan komunikasi intensif dan suportif dengan orang tua cenderung menunjukkan kondisi psikologis yang lebih stabil dalam menghadapi rutinitas akademik harian.

Informan AN dan Informan N mengungkapkan bahwa komunikasi rutin dengan orang tua membuat mereka merasa lebih tenang, nyaman, dan termotivasi dalam menjalani aktivitas akademik. Bentuk perhatian sederhana dari keluarga, seperti menanyakan kabar harian, mendengarkan keluh kesah, dan memberikan kalimat penyemangat, terbukti mampu membantu mahasiswa perantau mengurangi tekanan emosional akibat *homesickness* atau isolasi sosial.

Informan AN menyatakan bahwa dirinya merasa jauh lebih lega dan kembali mendapatkan energi semangat setelah bercerita panjang lebar kepada orang tuanya ketika mengalami kejenuhan akibat tugas kuliah yang menumpuk. Perhatian verbal tersebut bertindak sebagai *mood booster* instan yang mengembalikan motivasi harian. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Anwar dkk. (2023) yang menjelaskan bahwa komunikasi interpersonal yang hangat antara orang tua dan mahasiswa perantauan dapat meningkatkan kenyamanan emosional serta



mendongkrak motivasi akademik secara signifikan. Keterbukaan diri (*self-disclosure*) yang dibentuk antara anak dan orang tua membantu mereduksi beban psikologis harian di tanah rantau (Fadilla & Nurudin, 2024; Febrian dkk., 2023).

Selain memberikan kenyamanan emosional, komunikasi dengan orang tua juga berperan dalam menumbuhkan kesadaran moral dan tanggung jawab akademik pada diri mahasiswa perantau. Informan A menyatakan bahwa komunikasi berkala dengan orang tua membuatnya selalu teringat akan dukungan penuh keluarga, sehingga memicu dorongan eksternal untuk tetap gigih berusaha di kampus.

Hal senada juga dialami oleh Informan C yang mengungkapkan bahwa percakapan mengenai kondisi ekonomi keluarga dan perjuangan orang tua dalam membiayai kuliahnya justru menjadi pengingat keras agar dirinya lebih serius dalam belajar demi membanggakan keluarga di masa depan. Pengorbanan orang tua yang terinternalisasi lewat komunikasi jarak jauh ini memicu munculnya kontrol diri untuk mengurangi perilaku menunda tugas. Saputra dan Ekawati (2024) menjelaskan bahwa dukungan keluarga yang kuat memiliki hubungan positif dengan kemampuan pengendalian diri (*self-control*) mahasiswa dalam mengelola tanggung jawab perkuliahan mereka.

Namun, penelitian ini juga menyingkap sebuah temuan paradoksikal: komunikasi yang intens dan dukungan emosional yang tinggi dari orang tua tidak selalu memberikan pengaruh instan yang linier terhadap regulasi diri harian (*daily self-regulation*) mahasiswa dalam mengeksekusi tugas. Informan NH mengaku bahwa komunikasi dengan orang tua sama sekali tidak memengaruhi semangat akademiknya karena ia memegang prinsip bahwa kuliah adalah tanggung jawab personal bagi masa depannya sendiri (memiliki *locus of control* internal yang kuat). Sementara itu, Informan D menyatakan bahwa komunikasi dengan orang tuanya hanya berdampak "50-50" terhadap produktivitas belajar karena materi obrolan mereka lebih didominasi oleh isu domestik kos harian dibandingkan masalah teknis perkuliahan.

Fenomena ini membuktikan bahwa meskipun komunikasi orang tua sukses menyuplai motivasi makro dan menjaga kesehatan mental mahasiswa agar terhindar dari stres, eksekusi pengerjaan tugas harian tetap mutlak dikendalikan oleh kapasitas *self-regulated learning* dari mahasiswa itu sendiri. Ketika mahasiswa perantau berada di kamar kos, motivasi dari orang tua sering kali kalah bersaing dengan hambatan internal (*bad mood*) dan daya tarik distraksi digital (*doom scrolling* TikTok atau Instagram).

Oleh karena itu, penanganan prokrastinasi tidak bisa hanya mengandalkan faktor eksternal berupa komunikasi keluarga, melainkan harus diintegrasikan dengan bimbingan regulasi diri yang mandiri pada diri mahasiswa (Sari & Marheni, 2021). Kualitas hubungan interpersonal dengan orang tua berfungsi sebagai bantalan emosional (*emotional buffer*) untuk mencegah kejenuhan akademik, tetapi penentu utama penghentian prokrastinasi harian tetap bertumpu pada kontrol diri individual.

6. Sintesis Temuan Penelitian

Secara kolektif, sintesis temuan dari penelitian ini memperlihatkan adanya peta hubungan yang kompleks antara pola komunikasi orang tua dengan kondisi psikologis dan perilaku akademik mahasiswa perantau semester awal. Informan NH, Informan A, Informan N, dan Informan AN secara konklusif menunjukkan bahwa komunikasi dengan orang tua membantu mereka merasa lebih bersemangat, mendapatkan validasi emosional, dan tidak merasa terisolasi selama merantau di lingkungan Universitas Pendidikan Indonesia. Sebaliknya, mahasiswa dengan intensitas komunikasi yang lebih terbatas harus mengelola tekanan akademik dan emosional mereka secara mandiri, yang jika tidak diimbangi dengan strategi



koping yang adaptif, akan membuat mereka lebih rentan mengalami kejenuhan belajar (*academic burnout*).

Di sisi lain, fakta bahwa seluruh informan tetap melakukan tindakan prokrastinasi akademik baik dalam bentuk pengerjaan mepet *deadline*, penerapan metode SKS, maupun kegagalan menentukan skala prioritas menegaskan bahwa masa transisi di semester awal merupakan periode yang penuh kerentanan adaptasi. Dukungan emosional dan finansial dari orang tua adalah fondasi utama yang menjaga stabilitas psikososial mahasiswa perantau (Sari & Marheni, 2021).

Namun, agar dukungan tersebut dapat secara efektif menurunkan perilaku prokrastinasi akademik harian, mahasiswa perantau membutuhkan pendampingan berkelanjutan untuk mentransformasikan motivasi eksternal dari orang tua menjadi kemampuan regulasi diri (*self-regulation*) yang otonom di perantauan.

KESIMPULAN

Proses transisi yang dialami oleh mahasiswa perantau semester kedua di Universitas Pendidikan Indonesia membawa dinamika psikologis yang cukup kompleks, terutama saat mereka harus menyeimbangkan kemandirian hidup dengan beban tanggung jawab akademik yang baru. Dalam kondisi ini, kehadiran pola komunikasi jarak jauh dengan orang tua muncul sebagai pilar dukungan sosial yang sangat krusial. Jalinan komunikasi yang intens dan terbuka, baik melalui *video call* maupun pesan WhatsApp harian, terbukti sukses memberikan bantalan emosional yang kuat bagi mahasiswa. Hubungan verbal yang hangat ini mampu mereduksi dampak negatif *homesickness*, mengusir rasa kesepian di tanah rantau, sekaligus menyuplai motivasi eksternal yang membuat mahasiswa merasa selalu didukung dan dihargai oleh keluarga mereka.

Namun, penelitian ini juga menyingkap sebuah realitas yang paradoksikal. Meskipun pasokan dukungan emosional dari orang tua mengalir secara masif, hal tersebut ternyata tidak serta-merta mampu mereduksi tingginya prevalensi perilaku prokrastinasi akademik harian mahasiswa. Bentuk penundaan tugas tetap terjadi secara kronis, mulai dari kebiasaan menunda waktu memulai pengerjaan, penerapan Sistem Kebut Semalam (SKS) yang mepet dengan tenggat waktu, hingga ketidakmampuan mengabaikan kesenangan sesaat demi tugas yang rumit. Penundaan ini berakar dari faktor internal berupa fluktuasi suasana hati (*bad mood*) serta kegagalan regulasi diri dalam belajar (*self-regulated learning failure*). Ketika berada di dalam kamar kos, motivasi makro yang diberikan oleh orang tua sering kali kalah bersaing dengan distraksi digital yang sangat kuat, seperti aktivitas *doom scrolling* media sosial pada gawai yang dilakukan tanpa adanya pengawasan langsung secara fisik dari keluarga.

Pada akhirnya, peran komunikasi orang tua memang sangat esensial dalam menjaga stabilitas kesehatan mental dan memelihara motivasi jangka panjang mahasiswa perantau. Kendati dinamika tersebut berjalan baik, efektivitas dukungan keluarga dalam menekan perilaku prokrastinasi harian tetap mutlak bergantung pada kapasitas kontrol diri internal dari mahasiswa itu sendiri. Motivasi eksternal dari keluarga memerlukan integrasi dengan kemampuan regulasi diri yang otonom agar mahasiswa mampu mengelola waktu belajar dan mengendalikan distraksi lingkungan secara mandiri di perantauan.

Berdasarkan temuan tersebut, disarankan bagi unit Bimbingan dan Konseling di perguruan tinggi untuk menyelenggarakan program pelatihan manajemen diri (*self-management*) dan regulasi emosi yang difokuskan bagi mahasiswa perantau tahun pertama. Langkah intervensi ini sangat penting untuk membantu mereka mentransformasikan dorongan



moral dari orang tua menjadi kapasitas kontrol diri internal yang kokoh, sehingga mereka dapat lebih disiplin dan bijak dalam menghadapi tuntutan kehidupan akademik secara mandiri.

DAFTAR PUSTAKA

- Anwar, E. F., Jasmin, S. M., Anjeli, S. P., Anggaraini, S., & Kencana, T. (2023). Analisis Komunikasi Interpersonal Antara Mahasiswa Perantauan dan Orangtua (Studi Kasus Mahasiswa Baru Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial UINSU). *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(6), 8282–8291. Diambil dari <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/7440>
- Azmi, C., & Astuti, K. (2024). Regulasi Diri dalam Belajar dan Pola Asuh Permisif Orangtua Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Akademik. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 6(1). doi:<https://doi.org/10.33024/jpm.v6i1.10877>
- Defina, D., & Rizkillah, R. (2021). Problems, Stress, Social Support, and Coping Strategies During the Covid-19 Pandemic: Case Of International College Students in Indonesia. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 14(3), 282-295. <https://doi.org/10.24156/jikk.2021.14.3.282>
- Difa, H. F., & Sandjaja, M. (2023). Pengaruh Achievement Goal Orientation terhadap Prokrastinasi pada Mahasiswa Tingkat Awal dan Mahasiswa Tingkat Akhir . *Jurnal Diversita*, 9(2), 198–206. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i2.9314>
- Enindari, W. N., & Nurmala, S. (2023). Prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir: Studi tentang hubungan locus of control dan strategi coping. *Interaktif: Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 15(1). <https://doi.org/10.21776/ub.interaktif.2023.015.01.4>
- Erindana, F., Nashori, H., & Tasauji, M. (2021). Penyesuaian Diri dan Stres Akademik Mahasiswa Tahun Pertama. *MOTIVASI: Jurnal Psikologi*, 4(1), 11-17. <https://doi.org/10.31293/mv.v4i1.5303>
- Fadilla, F., & Nurudin, N. (2024). Self-disclosure dalam komunikasi antara orang tua dan anak rantau pada pola asuh authoritarian. *Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan (JIIP)*, 7(5), 5211–5218. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i12.6512>
- Fauzia, N., Asmaran, & Komalasari, S. (2020). Dinamika kemandirian mahasiswa perantauan. *Jurnal Al Husna*, *1*(3), 168–180. <https://doi.org/10.18592/jah.v1i3.3918>
- Febrian, H., Tayo, Y., & Ramdhani, M. (2023). Keterbukaan Diri Mahasiswa Perantau Kepada Orang Tua (Studi Deskriptif Kualitatif pada Mahasiswa Perantau Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Singaperbangsa Karawang Angkatan 2022). *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(2), 16520–16524. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i2.8994>
- Hidayati, N. W. (2020). Komunikasi interpersonal orang tua dan kontrol diri terhadap perilaku kenakalan remaja. *Jurnal Mahasiswa Psikologi Islam*, 5(1), 1–12. <https://doi.org/10.18860/jmpi.v5i1.7850>
- Lubis F, Syahlaa S, Susiati E, Yuanita R, Wijayanti P, Wedyaswari M. Academic Adjustment and Social Support Roles among Undergraduate Students during the COVID -19 Pandemic. *Open Psychol J*, 2022; 15: e187435012208200. <http://dx.doi.org/10.2174/18743501-v15-e2208200>
- Permatasari, N., Suminar, D. R., Hendriani, W., & Tandiyuk, S. (2025). A scoping review on psychosocial adjustment among nomadic students in higher education: Insights from Indonesia and global perspectives. *BMC Psychology*, *13*, 1–14. <https://doi.org/10.1186/s40359-025-03503-4>
- Rahmawati, D., & Yusuf, M. (2024). Pola komunikasi orang tua terhadap perilaku akademik mahasiswa perantau. *Al-Ittizaan: Jurnal Bimbingan Konseling Islam*, 7(1), 55–67. Diambil dari <https://ejournal.uin-suska.ac.id/index.php/alittizaan/article/view/32498>



- Rizki, B., & Mudrikah, S. (2023). Peran Locus of Control dalam Memoderasi Pengaruh Self Regulated Learning, Perfeksionisme dan Motivasi Berprestasi terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Business and Accounting Education Journal*, 4(3), 294 - 314. <https://doi.org/10.15294/baej.v4i3.75965>
- Saputra, R., & Ekawati, D. (2024). Hubungan antara efikasi diri dan pola asuh otoriter dengan prokrastinasi akademik pada anggota BEMF Universitas Ahmad Dahlan. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 13(1), 56-68. Diambil dari: <https://journal.unj.ac.id/unj/index.php/insight/article/view/54726>
- Sari, D. P., & Marheni, A. (2021). Hubungan pola komunikasi orang tua dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 5(1), 45-52. Diambil dari <https://journal.unindra.ac.id/index.php/terapeutik/article/view/1626>
- Sholihat, R. N., Irwandi, D., & Wulandari, D. T. (2023). Hubungan self-efficacy dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pendidikan kimia selama pembelajaran jarak jauh. *Chemica: Jurnal Ilmiah Kimia dan Pendidikan Kimia*, 24(1), 98-107. <https://doi.org/10.35580/chemica.v24i1.45120>
- Syahrina, I. A., & Muarifah, A. (2023). Conscientiousness dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Jurusan Sistem Komputer. *Psyche 165 Journal*, 16(3), 238-243. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i3.281>
- Wirda Utami, P., & Duryati, D. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2345-2353. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i1.5563>
- Yuniar, T. R., Yustiana, Y. R., & Suryana, D. (2024). Bimbingan dan konseling untuk perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 13(1), 54-60. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.131.07>