

**HUBUNGAN RESILIENSI AKADEMIK DAN DUKUNGAN
SOSIAL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA
MAHASISWA ANGKATAN 2015 DAN 2016 FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

TESIS

Oleh

**DEWI SHINTA
NPM. 191804013**



**PROGRAM STUDI MAGISTER PSIKOLOGI
PROGRAM PASCASARJANA
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2021**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/6/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)23/6/22

**UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
MAGISTER PSIKOLOGI**

HALAMAN PERSETUJUAN

**Judul : HUBUNGAN RESILIENSI AKADEMIK DAN DUKUNGAN
SOSIAL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA
MAHASISWA ANGKATAN 2015 DAN 2016 FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

Nama : DEWI SHINTA

NPM : 191804013

Menyetujui :

Pembimbing I



Dr. Risydah Fadilah, M.Psi, Psikolog

Pembimbing II



Prof. Dr. Abdul Murad, M.Pd

Ketua Program Studi
Magister Psikologi



Dr. Risydah Fadilah, M.Psi, Psikolog

Direktur
Pascasarjana



Prof. Dr. Ir. Retna Astuti, K. M.S

**UNIVERSITAS MEDAN AREA
PROGRAM PASCASARJANA
MAGISTER PSIKOLOGI**

HALAMAN PENGESAHAN

**Tesis ini dipertahankan di depan Panitia Penguji Tesis
Program Pascasarjana Magister Psikologi
Universitas Medan Area**

Pada Hari : Selasa
Tanggal : 18 Januari 2022
Tempat : Pascasarjana Magister Psikologi Universitas Medan Area

PANITIA PENGUJI

Ketua : Hasanuddin, Ph.D
Sekretaris : Dr. M. Abrar Parinduri, MA
Anggota I : Dr. Risydah Fadilah, M.Psi, Psikolog
Anggota II : Prof. Dr. Abdul Murad, M.Pd
Penguji Tamu : Prof. Dr. Asih Menanti, S.Psi, MS

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa dalam tesis ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Medan, 20 Januari 2022



Dewi Shinta
191804013

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS
AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Dewi Shinta
NPM : 191804013
Program Studi : Magister Psikologi
Fakultas : Pascasarjana
Jenis karya : Tesis

demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (Non-exclusive Royalty-Free Right) atas karya ilmiah saya yang berjudul :

**HUBUNGAN RESILIENSI AKADEMIK DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA ANGKATAN 2015 DAN
2016 FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (database), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di Medan
Pada tanggal :

Yang menyatakan



Dewi Shinta

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus atas segala berkat dan karuniaNya sehingga penulis dapat menyelesaikan tesis dengan judul “*Hubungan Resiliensi Akademik dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*”.

Penulisan tesis adalah sebagai salah satu persyaratan yang harus dipenuhi untuk memperoleh gelar Magister Psikologi pada program studi Psikologi Pendidikan di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Terwujudnya tesis ini tidak terlepas dari bantuan dari berbagai pihak, baik dalam bentuk sumbangan pikiran, tenaga, dan waktu yang tidak terukur. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih kepada :

1. Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng, M.Sc. Selaku Rektor Universitas Medan Area.
2. Prof. Dr. Ir. Hj. Retna Astuti Kuswardani, MA. Selaku Direktur Pascasarjana Universitas Medan Area.
3. Prof. Dr. Sri Milfayetty, MS. Kons. Selaku Ketua Program

Studi Psikologi Pascasarjana Universitas Medan Area.

4. Prof. Dr. Asih Menanti, S.Psi, M.S. Selaku dosen penyelarar yang telah memberikan masukan dan pengarahan yang sangat bermanfaat selama seminar proposal dan seminar hasil demi kesempurnaan penulisan tesis ini.
5. Dr. Risydah Fadilah, S.Psi, M.Psi. Selaku dosen pembimbing I sekaligus dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah memberikan izin melakukan penelitian kepada peneliti di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, terimakasih karena Beliau telah meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, masukan dan arahan serta ide-ide ditengah kesibukan beliau demi kesempurnaan penulisan tesis ini.
6. Prof. Dr. Abdul Murad, MPd. Selaku dosen pembimbing II atas kesabaran dan kesediaan Beliau yang telah meluangkan waktu dalam memberikan bimbingan, saran, dan masukan yang berisikan begitu banyak ilmu dalam bidang pendidikan khususnya selama penulisan tesis ini.
7. Segenap dosen di Program Pascasarjana Magister Psikologi Universitas Medan Area yang telah mendidik dan memberikan ilmu kepada penulis.
8. Seluruh staf di Kampus I dan II Universitas Medan Area yang telah bersedia memberikan bantuan dan pelayanan dalam proses

administrasi yang dibutuhkan oleh penulis.

9. Teman-teman mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2015 dan 2016 Universitas Medan Area sebagai responden dalam penelitian tesis ini.
10. Keluarga besar penulis khususnya untuk Orang tua (†) Bapak, Mama, Tante, dan Saudara penulis.



Medan, Oktober 2021

***The Correlation between Academic Resilience and Social Support with
Academic Procrastination College Students Faculty Of Psychology
Batch 2015 and 2016, Medan Area University***

By: Dewi Shinta

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the correlation between academic resilience and social support with academic procrastination of College Students Faculty Of Psychology batch 2015 and 2016, Medan Area University. The approach used in this study was a quantitative approach . The samples technique in this study was an accidental sampling. In this study, the researcher used three scale measuring as the instrument type. The scale used to measure the academic procrastination, academic resilience and social support. The data analysis techniques used in this study was a multiple regression analysis. Based on the analysis of data the results show that: (i). There was a negative significant correlation between academic resilience with academic procrastination which was seen from $R = -0,885$ and $R^2 = 0,784$ where $p < 0.05$. (ii). There was a negative significant correlation between social support with academic procrastination which was seen from $R = -0,454$ and $R^2 = 0,206$ where $p < 0.05$. (iii). There was a significant correlation between academic resilience and social support with academic procrastination which was seen from coefficient F value = 218,390 and $p < 0,050$. It means that there was a significant correlation academic resilience and social support with academic procrastination college students Faculty Of Psychology batch 2015 and 2016, Medan Area University.

Keywords : Academic Procrastination , Academic Resilience , Social Support

**Hubungan Resiliensi Akademik dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi
Akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2015 dan 2016
Universitas Medan Area**

Oleh : Dewi Shinta

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan resiliensi akademik dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2015 dan 2016 Universitas Medan Area. Subjek penelitian berjumlah 128 orang mahasiswa, dimana teknik sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan 3 (tiga) jenis skala yaitu skala prokrastinasi akademik, skala resiliensi akademik, dan skala dukungan sosial.

Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi berganda. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh data bahwa : (i). Ada hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi akademik dengan prokrastinasi akademik dimana nilai koefisien $R = -0,885$ dan koefisien determinan $R^2 = 0,784$ dengan $p < 0,05$, artinya semakin rendah resiliensi akademik maka semakin tinggi prokrastinasi akademik, dan sebaliknya. (ii). Ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik dimana nilai koefisien $R = -0,454$ dan koefisien determinan $R^2 = 0,206$ dengan $p < 0,05$, artinya semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi prokrastinasi akademik, dan sebaliknya. (iii). Terdapat hubungan yang signifikan antara resiliensi akademik dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik dimana nilai koefisien F sebesar 218,390 dan $p < 0,050$.

Adapun prokrastinasi akademik dibentuk oleh resiliensi akademik dan dukungan sosial dengan kontribusi sebesar 79,6%. Sementara sisanya sebesar 20,4% prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor lain, yaitu: faktor internal (kondisi fisik yang kurang sehat dan kondisi psikologis) dan faktor eksternal (Status Ekonomi Sosial, pola asuh orangtua, *peer group*, sibuk bekerja).

Kata kunci: Prokrastinasi Akademik, Resiliensi Akademik, Dukungan Sosial

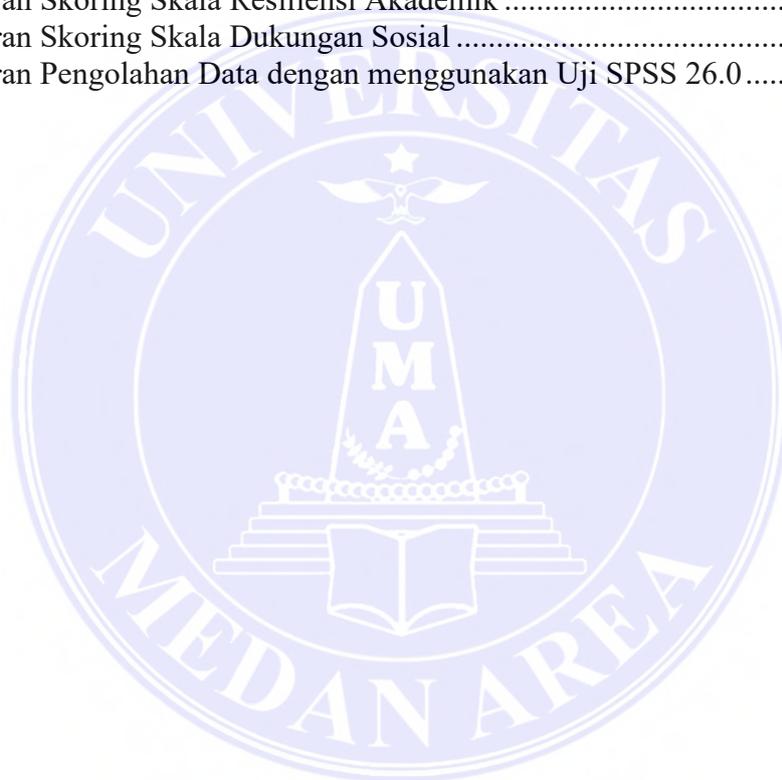
DAFTAR ISI

	<i>Halaman</i>
COVER	
HALAMAN PERSETUJUAN	i
HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
KATA PENGANTAR.....	iv
ABSTRACT	vii
ABSTRAK	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xiii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	12
1.3 Tujuan Penelitian	13
1.4 Manfaat Penelitian	13
1.4.1 Manfaat Teoritis	13
1.4.2 Manfaat Praktis	14
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
2.1 Prokrastinasi Akademik.....	15
2.1.1 Definisi Prokrastinasi Akademik	15
2.1.2 Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik.....	18
2.1.3 Faktor- faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	20
2.1.4 Bentuk-Bentuk Prokrastinasi Akademik.....	25
2.1.5 Dampak Prokrastinasi Akademik.....	26
2.2 Resiliensi	27
2.2.1 Definisi Resiliensi	27
2.2.2 Resiliensi Akademik	28
2.2.3 Aspek-Aspek Resiliensi Akademik.....	31
2.2.4 Faktor-Faktor Resiliensi Akademik	34
2.2.5 Karakteristik Resiliensi Akademik.....	39
2.3 Dukungan Sosial	41
2.3.1 Definisi Dukungan Sosial.....	41
2.3.2 Aspek-Aspek Dukungan Sosial.....	44
2.3.3 Faktor-faktor yang mempengaruhi Dukungan Sosial	47
2.4 Kerangka Konseptual.....	48
2.4.1 Hubungan Resiliensi Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.....	48

2.4.2 Hubungan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area	51
2.4.3 Hubungan Resiliensi Akademik dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area	54
2.5 Kerangka Penelitian	57
2.6 Hipotesis	59
BAB III METODE PENELITIAN	60
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	60
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian	61
3.3 Definisi Operasional	62
3.4 Populasi dan Sampel	65
3.5 Metode Pengumpulan Data	66
3.5.1 Skala dan <i>Blueprint</i> Prokrastinasi Akademik	67
3.5.2 Skala dan <i>Blueprint</i> Resiliensi Akademik	68
3.5.3 Skala dan <i>Blueprint</i> Dukungan Sosial	69
3.6 Validitas dan Reliabilitas	70
3.6.1 Validitas	70
3.6.2 Reliabilitas	72
3.7 Metode Analisis Data	73
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	74
4.1 Orientasi Kanchah Penelitian	74
4.2 Persiapan Penelitian	74
4.2.1 Persiapan Administrasi	74
4.2.2 Persiapan Alat Ukur Penelitian	75
4.2.3 Hasil Uji Terpakai Alat Ukur Penelitian	78
4.3 Pelaksanaan Penelitian	82
4.4 Analisis Data dan Hasil Penelitian	82
4.4.1 Uji Asumsi	82
4.4.2 Hasil Uji Hipotesis	85
4.4.3 Hasil Analisis Regresi Berganda	87
4.4.4 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empiris	91
4.4.5 Kriteria	91
4.5 Pembahasan	93
4.5.1 Hubungan Resiliensi Akademik dengan Prokrastinasi Akademik	93
4.5.2 Hubungan Dukungan Sosial dengan Prokrastinai Akademik	96
4.5.3 Hubungan Resiliensi Akademik dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik	99
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	102
5.1 Kesimpulan	102
5.2 Saran	104

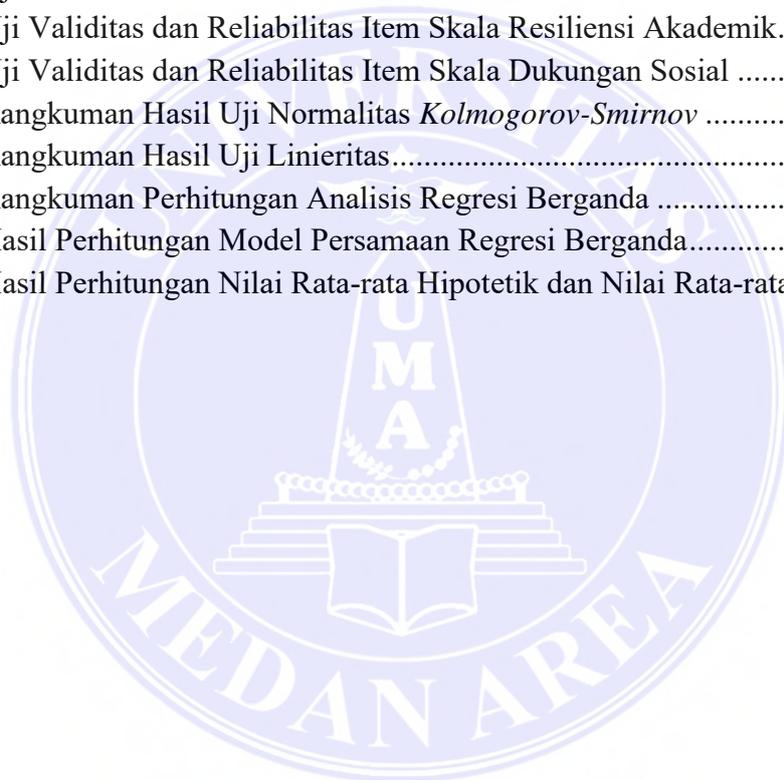
Daftar Pustaka.....106

Daftar Lampiran110
Lampiran Surat Izin Penelitian.....111
Lampiran Surat Pengambilan Data112
Lampiran Surat Selesai Penelitian113
Lampiran Kuesioner Prokrastinasi Akademik114
Lampiran Kuesioner Resiliensi Akademik119
Lampiran Kuesioner Dukungan Sosial122
Lampiran Skoring Skala Prokrastinasi Akademik125
Lampiran Skoring Skala Resiliensi Akademik127
Lampiran Skoring Skala Dukungan Sosial129
Lampiran Pengolahan Data dengan menggunakan Uji SPSS 26.0133



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jadwal Penelitian.....	61
Tabel 3.2 Kisi-kisi Prokrastinasi Akademik	68
Tabel 3.3 Kisi-kisi Resiliensi Akademik	69
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Dukungan Sosial.....	70
Tabel 4.1 Uji Validitas dan Reliabilitas Item Skala Prokrastinasi Akademik	78
Tabel 4.2 Uji Validitas dan Reliabilitas Item Skala Resiliensi Akademik.....	80
Tabel 4.3 Uji Validitas dan Reliabilitas Item Skala Dukungan Sosial	81
Tabel 4.4 Rangkuman Hasil Uji Normalitas <i>Kolmogorov-Smirnov</i>	83
Tabel 4.5 Rangkuman Hasil Uji Linieritas.....	84
Tabel 4.6 Rangkuman Perhitungan Analisis Regresi Berganda	88
Tabel 4.7 Hasil Perhitungan Model Persamaan Regresi Berganda.....	90
Tabel 4.8 Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Nilai Rata-rata Empirik....	92



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Penelitian57



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi merupakan satuan penyelenggara pendidikan tingkat lanjut setelah jenjang pendidikan tingkat menengah (SMA) pada jalur pendidikan formal. Setiap calon mahasiswa yang akan memasuki suatu perguruan tinggi, akan dihadapkan pada pemilihan program studi atau jurusan. Keputusan dalam mengambil program studi atau jurusan sebaiknya disesuaikan dengan minat dan bakat dari calon mahasiswa. Hal ini dimaksudkan agar selama menjalani perkuliahan selama kurang lebih 4 tahun, mahasiswa mampu menjalani perkuliahan dengan penuh rasa tanggung jawab. Salah satu bentuk tanggung jawab mahasiswa untuk menyelesaikan masa studi dengan baik dapat dilihat dari bagaimana perilaku mahasiswa selama memenuhi tugas-tugas akademik.

Pada kenyataannya, ada saja mahasiswa yang tidak mampu menyelesaikan masa studinya dengan baik dan tepat waktu. Masa studi yang lama bisa saja dikarenakan oleh berbagai hambatan, kesulitan, maupun tantangan lainnya yang mungkin tidak bisa segera dikendalikan dan diatasi oleh mahasiswa. Beberapa hambatan, kendala, dan masalah yang muncul selama mahasiswa menyusun skripsi yaitu banyak mahasiswa yang tidak mempunyai kemampuan dalam menuangkan ide-ide dalam bentuk tulisan, prestasi akademis yang kurang memadai, serta kurangnya ketertarikan mahasiswa pada penelitian (Slamet dalam Astuti, 2013). Ditambahkan pula bahwa kegagalan dalam penyusunan skripsi juga

disebabkan kesulitan mahasiswa dalam mencari judul, kesulitan mencari literatur dan bahan bacaan, dana yang terbatas serta kecemasan saat menghadapi dosen pembimbing (Riewanto dalam Astuti, 2013).

Fenomena dimana mahasiswa sering mengalami hambatan dalam memenuhi tugas akademik khususnya dalam penyusunan skripsi dapat dipengaruhi dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri yang dapat memengaruhi pikiran, perasaan, dan perilaku mahasiswa selama proses menyusun skripsi, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar diri mahasiswa yang cenderung sulit untuk dikendalikan.

Faktor internal seperti ketahanan (*resiliency*), kesadaran diri (*self awareness*), motivasi, kepercayaan diri (*self-esteem*), dan ketekunan (*perseverance*) sangat berperan penting untuk mendorong mahasiswa menyelesaikan tugas akademiknya seperti skripsi. Berbeda halnya bila mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tidak memiliki dorongan yang kuat dari dalam diri, maka kemungkinan untuk menyelesaikan skripsi tepat waktu menjadi terkendala. Salah satu perilaku negatif yang mungkin saja disadari atau bahkan tidak disadari oleh mahasiswa selama menyusun skripsi adalah menunda-nunda untuk memulai dan menyelesaikan skripsi.

Perilaku menunda-nunda yang dilakukan oleh mahasiswa (di kalangan akademik) disebut sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk hampir atau selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi

(Ferrari, dkk dalam Surijah, 2007). Prokrastinasi akademik lebih dari sekedar lamanya waktu dalam menyelesaikan suatu tugas akademik, tetapi juga meliputi penundaan yang dilakukan secara konsisten dan terus terulang.

Pada kenyataannya, fenomena prokrastinasi sudah sering terjadi di berbagai negara dan tingkat pendidikan, khususnya pada kalangan mahasiswa. Artinya prokrastinasi akademik tidak memandang status dan tingkat pendidikan (Burka & Yuen, 2008), sehingga dapat terjadi kepada siapa saja. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa sekitar 70% mahasiswa di Perguruan Tinggi cenderung melakukan penundaan secara teratur (Klingsieck, dalam Suhadianto 2019). Penelitian lainnya menyebutkan sebanyak 80% mahasiswa di Perguruan Tinggi telah melakukan prokrastinasi akademik (Steel & Ferrari, dalam Suhadianto 2019).

Derajat prokrastinasi yang tinggi memberikan banyak kerugian terhadap pelakunya, baik kerugian materiil maupun immateriil (Fibrianti, 2009). Prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna (Ferrari dan Morales, 2007). Tingginya derajat prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa juga dapat berdampak pada kerentanan Psikologis mahasiswa, seperti merasa sangat cemas, stres, depresi (Kiamarsi & Abolghasemi dalam Suhadianto, 2019). Prokrastinasi akademik juga menimbulkan penyesalan dan permasalahan dalam menjalin relasi sosial, seperti menghindari dan pemutusan hubungan dengan orang lain (Krause & Freund, 2014; Kim & Seo, 2015).

Berdasarkan hasil asesmen di Youtmanual pada tahun 2017 melalui laman (*Rencanamu.id*) dengan jumlah responden sebanyak 11.400 pelajar SMA yang akan memilih jurusan kuliah, diketahui bahwa jurusan Psikologi termasuk dalam 10 kategori jurusan yang paling banyak diminati di Indonesia (*kompas.edukasi.kompas.com*). Pada kenyataannya, walaupun Psikologi menjadi salah satu program studi yang banyak diminati namun, fenomena prokrastinasi juga terjadi di kalangan mahasiswa Fakultas Psikologi. Artinya, sekalipun jurusan Psikologi banyak peminatnya, fenomena prokrastinasi akademik tetap saja terjadi khususnya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi.

Peneliti kemudian memilih Fakultas Psikologi sebagai tempat penelitian karena, secara akademis Fakultas Psikologi memiliki beban SKS paling banyak diantara Fakultas lainnya, yaitu 144 SKS. Masa studi yang dibutuhkan untuk menyelesaikan S1 Psikologi umumnya berkisar 4 tahun. Sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi salah satu kelebihan yang mereka punya dibandingkan dengan mahasiswa dari Fakultas lainnya adalah mereka belajar mengenai konsep kepribadian, perkembangan, filsafat, dan biopsikologi dan lain-lain. Sungguh ironis ketika harapan sebagai mahasiswa lulusan psikologi menjadi orang yang dapat memberikan bimbingan dan konseling untuk perubahan perilaku kepada orang lain, namun tidak mampu untuk mengenal dan mengelola situasi yang sulit, serta menemukan solusi yang tepat saat mengalami kesulitan.

Salah satu kampus swasta terbaik di Sumatera Utara yang memiliki Fakultas Psikologi dan peminat yang tinggi adalah Universitas Medan Area. Berdasarkan survei awal yang telah dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa

jumlah mahasiswa yang mendaftar di Fakultas Psikologi pada kelas Reguler (Pagi/ Siang) maupun kelas Karyawan (Sore/Malam) pada tahun ajaran 2014 adalah sebanyak 460 mahasiswa, tahun 2015 sebanyak 447 mahasiswa, dan tahun 2016 sebanyak 529 mahasiswa, artinya selama 3 tahun berturut-turut terjadi peningkatan jumlah peminat di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (*dirmahasiswa.uma.ac.id*).

Derajat prokrastinasi akademik seseorang akan semakin meningkat seiring dengan semakin lamanya masa studi, dimana indikasi penundaan akademik adalah masa studi yang sudah mencapai 5 tahun atau lebih (Solomon dan Rothblum dalam Rumiani, 2006). Sejalan dengan pendapat diatas, berdasarkan survei awal diketahui bahwa masa studi untuk strata satu Fakultas Psikologi Universitas Medan Area adalah maksimal 7 tahun, sehingga bagi mahasiswa yang tidak bisa menyelesaikan masa studi dalam kurun waktu 7 tahun akan dikenakan sistem *Drop Out* oleh pihak kampus.

Maka dari itu, subjek penelitian ini menggunakan mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area sebagai responden. Berdasarkan survei awal diketahui bahwa mahasiwa yang masih aktif dan sedang menyusun skripsi adalah sebanyak 71 mahasiswa sedangkan sisanya sudah di wisuda. Artinya sebanyak 71 mahasiswa tersebut sudah mencapai masa studi lebih dari 5 tahun atau dapat dikatakan ada indikasi melakukan prokrastinasi akademik. Pada angkatan 2014 tidak memungkinkan untuk dijadikan sasaran penelitian, karena jika mereka tidak tamat tahun ini maka dikenakan sanksi *Drop*

Out (DO), sehingga dapat menjadi kendala bagi peneliti dalam melakukan penelitian.

Berdasarkan survei awal melalui media sosial yang dilakukan terhadap 5 orang mahasiswa Fakultas Psikologi yang sedang menyusun skripsi, diketahui bahwa hal-hal yang membuat mahasiswa menunda untuk memulai dan menyelesaikan skripsi sampai selesai adalah berasal dari dalam diri. Beberapa kegiatan yang dilakukan oleh mahasiswa yang menunda mengerjakan skripsi adalah seperti berkumpul dengan teman di pos-pos Unit Kegiatan Mahasiswa, bermain *game*, menonton film, melakukan kegiatan yang berhubungan dengan hobi dan adapula yang fokus bekerja khususnya bagi mahasiswa kelas karyawan (kelas malam).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Suhadianto dan Nindia Pratitis pada tahun 2019 terhadap 20 mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas ter-akreditasi di Surabaya secara kualitatif, ditemukan bahwa faktor internal yang paling menyebabkan tingginya angka prokrastinasi adalah persepsi mahasiswa itu sendiri, diantaranya 80% menilai tugas terlalu sulit, 80% menilai waktu pengumpulan tugas masih lama, dan 80% dikarenakan faktor kepribadian seperti rasa malas untuk mengerjakan tugas, dan sisanya sebanyak 20% dikarenakan melakukan kegiatan lainnya yang mengurangi waktu untuk mengerjakan tugas, sulit konsentrasi, sibuk bekerja, dan faktor kelelahan. Maka dapat ditarik kesimpulan dari penelitian tersebut bahwa faktor internal menjadi faktor yang paling memengaruhi mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi.

Adapun penelitian yang dilakukan oleh Madjid terhadap 10.271 mahasiswa dari 9 Fakultas di Universitas Islam Sumatera Selatan menunjukkan bahwa dukungan sosial baik dari keluarga, teman, dan kampus dapat menurunkan tingkat prokrastinasi mahasiswa. Resiliensi berpengaruh signifikan secara tidak langsung dan mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik setelah dimediasi karakter religius.

Pada dasarnya setiap orang tidak dapat terhindar dari berbagai kesulitan atau pun kegagalan dalam hidupnya begitu pula halnya padamahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Kemampuan dalam menghadapi kesulitan adalah sesuatu yang relatif namun, setiap individu memiliki kapasitas untuk dapat merespon setiap kejadian dalam hidupnya dengan positif.

Berbagai faktor yang menyebabkan terhambatnya mahasiswa Fakultas Psikologi , pada saat menyusun skripsi dan berdampak pada masa studi yang lebih lama mungkin tidak dapat dihindari, namun setiap mahasiswa Fakultas Psikologi yang sedang menyusun skripsi memiliki kendali atau kemampuan untuk bisa keluar menghadapi situasi sulit dan penuh tekanan selama menyusun skripsi.

Proses dinamis dimana mahasiswa yang sedang menyusun skripsi mampu menunjukkan perilaku adaptif ketika mengalami kesulitan dan mengacu pada kemampuan yang memungkinkan mereka untuk mengatasi peristiwa merugikan dan mendapatkan kompetensi atau keterampilan dari proses mengatasi tantangan dan kesulitan selama menyusun skripsi disebut sebagai resiliensi akademik (Rojas, 2015). Hal ini dapat terlihat dari kondisi yang dialami oleh mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang sedang

menulis skripsi diantaranya mereka merasa yakin dan berusaha bertahan menjalani perkuliahan hingga akhir, mengikuti jadwal bimbingan yang ditentukan oleh dosen pembimbing, selain itu mereka juga mencari sumber-sumber informasi yang berkaitan dengan skripsi. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi juga mencari bantuan dengan bertanya kepada teman-teman seangkatan yang sudah lulus terlebih dahulu.

Mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi mempersepsikan situasi dalam keadaan yang sulit dan berat, sehingga berkembang menjadi perasaan negatif yang dapat menimbulkan ketegangan, kekhawatiran, stres, rendah diri, dan kehilangan motivasi yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda mengerjakan skripsi, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Zainun Mu'tadin, dalam Andarini, 2013). Kondisi seperti ini juga dialami oleh mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang sedang menulis skripsi sehingga hal tersebut akan mempengaruhi resiliensi akademik mereka.

Beberapa mahasiswa berusaha menghadapi kesulitan yang dialami dengan cara mencari sumber referensi buku dari senior maupun teman yang melakukan penelitian sama dengan mereka dan melakukan diskusi untuk mendalami variabel yang sedang diteliti namun, adapula mahasiswa yang acuh tak acuh dengan skripsinya, mereka tidak menentukan waktu (*deadline*) kapan harus mengerjakan skripsi, berkumpul dengan teman, dan tetap melakukan kegiatan yang tidak berkaitan dengan pengerjaan skripsi. Pada dasarnya setiap mahasiswa yang sedang menyusun skripsi diharapkan memiliki resiliensi dalam dirinya karena

resiliensi bukanlah suatu *gift*, melainkan sesuatu yang dapat dipelajari dan diadaptasi dalam menghadapi situasi yang sulit.

Adapun peristiwa pandemi Covid-19 turut memengaruhi setiap aktivitas dan perilaku masing-masing individu. Berdasarkan Keputusan dari Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) melalui Surat Edaran Nomor 15 Tahun 2020 tentang Pedoman Penyelenggaraan Belajar Dari Rumah Dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19, membuat sistem belajar yang biasanya tatap muka harus beralih menjadi sistem belajar secara daring (*online*).

Perubahan sistem belajar daring ternyata membawa kesulitan pada aktivitas bimbingan yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Selama pandemi berlangsung kesulitan yang sering dialami mahasiswa seperti mencari sumber informasi aktual maupun faktual (dari perpustakaan, pengambilan data awal di institusi ataupun lembaga tertentu, dan melakukan observasi atau wawancara terhadap sampel).

Hambatan yang dialami oleh mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang sedang menjalani Skripsi seperti putusnya komunikasi antara mahasiswa dengan pihak Fakultas (karena tidak lagi mengontrak mata kuliah selain skripsi) membuat mahasiswa tidak lagi mendapatkan informasi berkaitan dengan pihak Fakultas juga menjadi faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik. Disamping itu, salah satu tugas akademik yang menjadi area prokrastinasi adalah mengenai tugas kehadiran seperti membuat janji dan bertemu dosen untuk tutorial/ bimbingan.

Adapun kelompok usia mahasiswa tingkat akhir (sedang menyusun skripsi) umumnya berada pada rentang usia 21-22 tahun. Rentang usia ini dapat dikelompokkan ke dalam masa dewasa awal. Menurut Hurlock (2006) masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Peralihan dari ketergantungan ke masa mandiri baik dari aspek ekonomi, kebebasan menentukan keputusan diri, dan pandangan masa depan yang lebih realistis.

Tanggung jawab mahasiswa untuk segera menyelesaikan studinya membuat mereka tidak terlepas dari berbagai tuntutan dan harapan dari pihak luar. Pada kenyataannya, tuntutan dan harapan yang diterima tidak selalu berdampak positif bagi mahasiswa. Mahasiswa yang sedang mengalami kesulitan dan kendala dalam menyusun skripsi juga membutuhkan dukungan dan bantuan dari orang lain. Bantuan kepada individu lain berupa partisipasi, motivasi, penyediaan informasi, dan penghargaan atau penilaian terhadap individu disebut sebagai dukungan sosial (Sears, dkk dalam Bukhori, 2012).

Dukungan sosial yang berasal dari orangtua akan dapat melindungi anak dari stres akibat tekanan-tekanan permasalahan yang terjadi, khususnya terhadap stres yang berhubungan dengan skripsi, sebagai tugas akademik, yang dihadapi mahasiswa (Smith, dalam Fibrianti 2009). Individu yang menerima dukungan orangtua lebih mampu menyelesaikan tugas yang sulit, tidak mengalami gangguan kognitif, lebih berkonsentrasi dan tidak menunjukkan kecemasan dalam melaksanakan tugas (Cutrona, dalam Fibrianti 2009). Dukungan sosial sangat efektif untuk membantu individu khususnya mahasiswa menyelesaikan studi,

sehingga mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang tinggi akan memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik yang rendah.

Mahasiswa dengan dukungan sosial dari orang tua yang tinggi akan mempunyai pikiran lebih positif terhadap situasi yang sulit, seperti saat pengerjaan skripsi bila dibandingkan dengan individu yang memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah. Mahasiswa yang meyakini bahwa orangtua selalu ada untuk membantu, serta dapat mengatasi peristiwa yang berpotensi menimbulkan stres dengan cara yang lebih efektif. Dukungan sosial orangtua juga mempunyai keterkaitan dengan hubungan yang dekat antara anak dan orangtua, harga diri yang tinggi, kesuksesan akademik, dan perkembangan moral yang baik pada anak (Argyle dkk dalam Fibrianti, 2009).

Berdasarkan hasil survei yang dilakukan kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dapat diketahui bahwa dukungan sosial yang diberikan oleh orang tua sebagian besar terlihat dalam bentuk dukungan finansial dan Psikologis. Dukungan secara finansial terutama dirasakan oleh mahasiswa yang berada di kelas reguler (belum bekerja) dari orang tua, mereka mendapatkan dukungan finansial penuh berupa biaya uang kuliah dan biaya tak terduga lainnya selama menyusun skripsi. Sedangkan untuk dukungan Psikologis, umumnya didapatkan mahasiswa dalam bentuk motivasi, doa, dan nasehat dari orang tua maupun teman-teman mereka. Berbeda halnya dalam bantuan informasi, mahasiswa merasa kurang mendapatkannya dari orang terdekat, hal ini terlihat dari peran mahasiswa yang lebih aktif dan mandiri untuk mencari keperluan berkaitan dengan materi skripsi.

Berdasarkan pemaparan mengenai data-data penelitian terdahulu dan survei awal yang terjadi di lapangan, maka muncul pertanyaan dari peneliti yang mendasari peneliti melakukan penelitian mengenai “bagaimana hubungan resiliensi akademik sebagai faktor internal dari dalam diri mahasiswa dan dukungan sosial yang diterima mahasiswa dari orang lain dengan derajat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi yang sedang menyusun skripsi di Universitas Medan Area?”.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian yang telah diuraikan di atas, penulis merumuskan masalah dalam penelitian sebagai berikut:

1. Apakah ada hubungan resiliensi akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area?
2. Apakah ada hubungan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area?
3. Apakah ada hubungan resiliensi akademik dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area?

1.3 Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan masalah maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui hubungan resiliensi akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
2. Untuk mengetahui hubungan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
3. Untuk mengetahui hubungan resiliensi akademik dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

1.4 Manfaat Penelitian

Manfaat yang dari penelitian ini adalah sebagai berikut :

1.4.1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini dapat menjadi rujukan yang dapat memberikan sumbangan ilmiah bagi perkembangan ilmu Psikologi pendidikan yakni data empiris yang telah teruji secara ilmiah mengenai resiliensi akademik, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik.

1.4.2. Manfaat Praktis

- a. Bagi para mahasiswa, diharapkan dapat mengetahui kondisi Psikologis yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik seperti mampu mengenali dan memahami kemampuan diri, memotivasi diri sendiri, memiliki tanggung jawab serta menjaga hubungan yang dekat dengan lingkungan sekitarnya sehingga mahasiswa dapat memikirkan strategi dalam mengerjakan skripsi dan tidak menunda-nunda dalam menyelesaikan skripsi.
- b. Bagi pihak instansi pendidikan diharapkan agar lebih memahami gambaran mengenai perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa sehingga dapat menjadi bahan pembelajaran untuk mengantisipasi penyebab terjadinya prokrastinasi akademik serta sebagai pedoman dalam menurunkan tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Prokrastinasi Akademik

2.1.1 Definisi Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *Procrastinare*. Kata *procrastinare* merupakan dua akar kata yang dibentuk dari awalan *pro* yang berarti maju atau bergerak maju, dan akhiran *crastinus* yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya”. Teori prokrastinasi pertama kali ditulis oleh Milgram pada tahun 1992, dimana masyarakat membutuhkan komitmen tinggi dan *deadline* untuk mengurangi timbulnya perilaku prokrastinasi.

Jika dilihat pada angka tahun munculnya penelitian/literatur terkait prokrastinasi, dapat dilihat bahwa fenomena prokrastinasi baru terangkat pada dekade ini. Pada kenyataannya perilaku prokrastinasi sendiri sudah dikenal sejak zaman dahulu. Masyarakat Mesir Kuno memiliki dua kata yang merujuk pada istilah *procrastinate* yang pertama adalah istilah mengenai perilaku yang berguna karena menghindari mengerjakan hal-hal yang tidak perlu. Kedua adalah kebiasaan buruk karena kemalasan menyelesaikan tugas untuk kepentingan kehidupan seperti mengolah tanah.

Prokrastinasi menurut Solomon dan Rothblum adalah penundaan mulai pengerjaan maupun penyelesaian tugas yang disengaja. Dari definisi tersebut dapat dilihat bahwa perilaku prokrastinasi adalah perilaku yang disengaja.

Maksudnya faktor-faktor yang menunda pengerjaan atau penyelesaian tugas berasal dari putusan dirinya sendiri. Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda-nunda dan menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan (Brown & Holzman dalam Ghufron & Rini, 2010). Prokrastinasi juga merupakan penundaan terhadap suatu tugas dan pekerjaan yang terjadwal, yang penting untuk dilakukan (Steel dalam Gunawinata, 2008). Secara umum prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan.

Prokrastinasi dibagi menjadi dua, yaitu prokrastinasi akademik dan non- akademik. Prokrastinasi akademik adalah suatu jenis penundaan yang bersifat formal dan berhubungan dengan bidang akademik (tugas sekolah, tugas kursus dll) sedangkan prokrastinasi non-akademik berkaitan dengan tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kegiatan sehari-hari (pekerjaan rumah, tugas sosial dll) (Ghufron & Rini, 2010). Berdasarkan pemaparan definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan ataupun memulai suatu pekerjaan yang berkaitan dengan bidang akademik.

Prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai sudut pandang. yaitu 1). Prokrastinasi adalah setiap perbuatan untuk menunda mengerjakan tugas tanpa mempermasalahkan tujuan dan alasan penundaan. 2). Prokrastinasi sebagai suatu pola perilaku (kebiasaan) yang mengarah kepada trait dan penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, 3). Prokrastinasi sebagai *trait* kepribadian yang

melibatkan komponen komponen perilaku (Ferrari,1995),.

Prokrastinasi sebagai suatu kecenderungan menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga tugas-tugas menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam mengikuti pertemuan kelas (Solomon dan Rothblum, 1984). Prokrastinasi dapat juga dikatakan sebagai penghindaran tugas,yang diakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas serta ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas. Knaus (2002), berpendapat bahwa penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai *trait* prokrastinasi. Artinya, prokrastinasi dipandang lebih dari sekedar kecenderungan melainkan suatu respon tetap dalam mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai dan dipandang tidak diselesaikan dengan sukses.

Dari berbagai pendapat yang dikemukakan para ahli tentang prokrastinasi, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda dalam memulai atau menyelesaikan tugas akademik yang dilakukan secara sadar dan dilakukan secara berulang dan menggantinya dengan aktivitas lain yang lebih menyenangkan sehingga, dia tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan maksimal atau bahkan gagal menyelesaikannya.

Karena penelitian ini dilakukan pada para siswa yang berada di lingkungan akademik, dengan demikian sepanjang penelitian ini menggunakan istilah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan

untuk selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi (Ferrari, dkk dalam Surijah 2007).

2.1.2 Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Ferrari dkk (dalam Ghufron & Rini, 2016) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan. Prokrastinasi dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu sebagai berikut:

- a) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

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

- b) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam

arti lambatnya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

c) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

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

d) Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang yang melakukan prokrastinasi dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), menonton, mengobrol, jalan- jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

2.1.3 Faktor- Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Noran (dalam Akinsola, dkk, 2007) mengungkapkan beberapa penyebab terjadinya penundaan. Noran mengidentifikasi beberapa kemungkinan penyebab terjadinya prokrastinasi, seperti :

a) Manajemen Waktu

Seseorang yang melakukan prokrastinasi menunjukkan bahwa dia tidak mampu mengelola waktu dengan bijak. Hal ini menyiratkan ketidakpastian prioritas, tujuan dan objektivitas sang pelaku. Karena ketiakpastian itulah, para prokrastinator tidak tahu tujuan mana yang harus dicapai terlebih dahulu, sehingga mereka sering mengerjakan aktivitas lain disamping tujuan utamanya. Hal itu membuatnya tidak fokus dalam menyelesaikan tugas, yang akhirnya dapat membuat pekerjaan menjadi berantakan dan tidak dapat selesai tepat pada waktu yang telah ditentukan.

b) Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi atau memiliki tingkat kesadaran yang rendah.

Ketidakmampuan untuk berkonsentrasi atau memiliki tingkat kesadaran yang rendah adalah alasan kedua untuk melakukan penundaan. Perbedaan itu mungkin disebabkan oleh distorsi pada lingkungan, seperti kebisingan, meja belajar yang berantakan atau mengerjakan tugas di tempat tidur.

c) Ketakutan dan kecemasan terkait dengan kegagalan

Seseorang dalam kategori ini akan menghabiskan lebih banyak waktu hanya untuk mengkhawatirkan apa yang akan terjadi daripada memikirkan cara untuk menyelesaikannya

d) Kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki

Kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki ini adalah alasan lain untuk menunda-nunda. Orang yang cenderung menunda pekerjaan jika kurang percaya diri dalam melaksanakan pekerjaan tersebut ia takut terjadi kesalahan. Siswa yang berkarakter *moody* merupakan orang yang hampir sering menunda pekerjaan. Harapan yang tidak realistis dan sikap yang terlalu perfeksionis juga memungkinkan menjadi alasan terjadinya perilaku prokrastinasi

Green (dalam Tuckman, 2002) menyatakan bahwa salah satu faktor internal yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi adalah rendahnya kontrol diri. Selain itu Janssen dan Cartoon (1999) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik juga dipengaruhi oleh :

a) *Self-conscious* adalah kesadaran diri yang tinggi yang bertentangan dengan keadaan filosofis kesadaran diri, yang merupakan kesadaran bahwa seseorang ada sebagai makhluk individu, meskipun dua istilah yang umum digunakan secara bergantian atau sinonim.

b) *Self-esteem* yaitu mengacu pada perasaan umum dari harga diri atau nilai diri dikonseptualisasikan sebagai suatu atribut.

- c) *Self efficacy* adalah keyakinan yang berhubungan dengan kemampuan dalam melaksanakan tugas atau tindakan untuk mencapai suatu hasil tertentu.
- d) Kecemasan sosial adalah rasa tertekan dalam situasi sosial. Beberapa gangguan yang dikaitkan dengan spektrum kecemasan sosial meliputi gangguan kecemasan, gangguan perasaan, autisme, gangguan makan dan gangguan pemakaian substansi.

Faktor-faktor yang menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik ada dua macam, yaitu faktor dari internal dan faktor eksternal (Ferrari dalam Ghufron & Rini, 2016).

1. Faktor internal

Faktor internal yang berasal dari dalam diri sendiri yaitu kondisi fisik dan kondisi Psikologis individu.

a. Kondisi fisik

Kondisi fisik seseorang dapat memacu timbulnya prokrastinasi. Orang dengan kondisi fisik yang kurang sehat maka ia akan cenderung malas melakukan sesuatu. Sehingga ia memiliki alasan untuk menunda-nunda pekerjaannya.

b. Kondisi Psikologis

Kondisi Psikologis yang dimiliki individu yang ikut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam

berhubungan sosial. Struktur kepribadian individu dinyatakan dalam sifat-sifat (trait) dan perilaku didorong oleh sifat-sifat (trait).

Trait atau sifat kepribadian merupakan organisasi Psikologis yang ada dalam setiap individu dan struktur kepribadian terdiri dari tipe kepribadian yang merupakan gambaran mengenai sifat-sifat individu. Motivasi intrinsik yang dimiliki seseorang akan mempengaruhi terjadi atau tidaknya prokrastinasi. Semakin tinggi motivasi yang dimiliki seseorang dalam melaksanakan tugas, maka akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi (Briordy, dalam Ferrari, dkk, 1995). Aspek lain dalam diri individu yang dapat mempengaruhi prokrastinasi adalah harga diri, *Self Efficacy*, *self conscious*, *self control* dan *self critical* (Ferrari, 1995).

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor- faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor- faktor tersebut berupa faktor SES (Status Ekonomi Sosial), keluarga atau pola asuh orangtua, *peer group*, sibuk bekerja, sarana dan prasarana untuk menyelesaikan tugas, kurangnya informasi yang diperoleh, kurang atau tidak adanya dukungan moral dan spiritual dari *significant others* dan sebagainya.

Di samping itu faktor-faktor lain yang menyebabkan timbulnya prokrastinasi akademik, antara lain:

a. *Problem Time Management*

Manajemen waktu melibatkan proses menentukan kebutuhan (*determining needs*), menetapkan tujuan untuk mencapai kebutuhan (*goal setting*), memprioritaskan dan merencanakan (*planning*) tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Sebagian besar seseorang yang melakukan prokrastinasi memiliki masalah dengan manajemen waktu. Kemampuan estimasi waktu yang buruk dapat dikatakan sebagai prokrastinasi jika tindakan itu dilakukan dengan sengaja (Steel dalam Kartadinata, 2008).

b. Penetapan Prioritas

Hal ini penting agar kita bisa menangani semua masalah atau tugas secara runtut sesuai dengan kepentingannya. Hal ini tidak diperhatikan oleh siswa pelaku prokrastinasi, sebagai siswa prioritas mereka harusnya adalah belajar tapi nyatanya mereka lebih memilih aktifitas lain yang kurang bermanfaat bagi kelangsungan proses belajar mereka.

c. Karakteristik Tugas

Adalah bagaimana karakter atau sifat tugas sekolah atau pelajaran yang akan diujikan tersebut. Jika terlalu sulit, cenderung siswa akan menunda mengerjakan tugas atau menunda mempelajari mata pelajaran tersebut. Hal ini juga dipengaruhi motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik siswa.

d. Karakter Individu

Karakter disini mencakup kurang percaya diri, *moody* dan irasional.

Orang yang cenderung menunda pekerjaan jika kurang percaya diri dalam melaksanakan pekerjaan tersebut ia takut terjadi kesalahan. Siswa yang berkarakter *moody* merupakan orang yang hampir sering menunda pekerjaan. Burka dan Yuen menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irrasional yang dimiliki seorang yang melakukan prokrastinasi. Mereka memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak mengerjakannya dengan segera karena itu akan menghasilkan sesuatu yang kurang maksimal (Ghufroon, 2003).

2.1.4 Bentuk-bentuk prokrastinasi akademik

Bentuk-bentuk Prokrastinasi akademik terbagi menjadi dua, Ferrari (1995) yakni:

- a. *Functional procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat.
- b. *Disfunctional procrastination*, yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek, dan menimbulkan masalah. Ada dua bentuk prokrastinasi berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan, yaitu
 - i. *Decisional procrastination* adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk memulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress. Prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk coping yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam pembuatan

keputusan pada situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu sehingga akhirnya seorang menunda untuk memutuskan masalah. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan dan proses kognitif. Akan tetapi, tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat inteligensi seseorang.

- ii. *Avoidance procrastination* atau *behavioral procrastination* adalah suatu penundaan dalam perilaku yang tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan mendatang. *Avoidance procrastination* berhubungan dengan tipe *self presentation*, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang dan *impulsiveness* (Ferrari, 1995).

2.1.5 Dampak Prokrastinasi Akademik

Perilaku menunda dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi individu Knaus (dalam Gufron, 2003), ia mengemukakan konsekuensi negatif yang timbul dari perilaku menunda, yaitu:

- a) Performa akademik yang rendah
- b) Stress yang tinggi
- c) Menyebabkan penyakit
- d) Kecemasan yang tinggi

Menurut Knaus (dalam Gufron, 2003), prokrastinasi dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi siswa. Apabila kebiasaan ini muncul terus menerus pada siswa, tentu akan memberikan dampak negatif dalam kehidupan akademik.

2.2. Resiliensi

2.2.1 Definisi Resiliensi

Menurut Reivich & Shatte (2002), resiliensi merupakan kemampuan seseorang untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi yang sulit. Individu yang memiliki resiliensi mampu untuk secara cepat kembali kepada kondisi sebelum trauma, terlihat kebal dari berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan yang negatif, serta mampu beradaptasi terhadap stres yang ekstrim dan kesengsaraan.

Newcomb (dalam Hadiningsih, 2014) melihat resiliensi sebagai suatu mekanisme perlindungan yang memodifikasi respon individu terhadap situasi-situasi yang beresiko pada titik-titik kritis sepanjang kehidupan seseorang. Sedangkan Grothberg (dalam Nasution, 2011) mendefinisikan resiliensi sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, mendapatkan kekuatan dan bahkan mampu mencapai transformasi diri setelah mengalami kegagalan. Menurut Benson (dalam Hadiningsih, 2014) resiliensi merupakan salah satu bentuk kesadaran seseorang untuk mengubah pola pikir dalam menghadapi permasalahan sehingga tidak mudah putus asa.

Lebih jauh Reivich dan Shatte (dalam Nasution, 2011) mengatakan bahwa

resiliensi merupakan *mind-set* yang memungkinkan manusia mencari berbagai pengalaman dan memandang hidupnya sebagai suatu kegiatan yang sedang berjalan. Individu yang resilien tidak hanya kembali pada keadaan normal setelah mereka mengalami kemalangan, namun sebagian dari mereka mampu untuk menampilkan *performance* yang lebih baik darisebelumnya.

Lazarus (dalam Iswanto, 2012) mengatakan resiliensi adalah sebuah karakter kemampuan untuk bangkit dari pengalaman emosional yang negatif dengan adaptasi yang fleksibel untuk tuntutan perubahan pengalaman stres. Menurut Block (dalam Iswanto, 2012) resiliensi dikonseptualisasikan sebagai salah satu tipe kepribadian dengan ciri-ciri, kemampuan menyesuaikan diri yang baik, percaya diri, mandiri, pandai bicara, penuh perhatian, suka membantu dan berpusat pada tugas.

Dari berbagai definisi mengenai resiliensi yang telah dipaparkan dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk bertahan atau tidak mudah menyerah pada keadaan-keadaan yang sulit dalam hidupnya, serta berusaha untuk belajar dan beradaptasi dengan keadaan tersebut dan kemudian bangkit dari keadaan tersebut dan menjadi lebih baik lagi dari sebelumnya.

2.2.2 Resiliensi Akademik

Resiliensi akademik adalah kemampuan untuk menghadapi kesengsaraan, stres, dan tekanan secara efektif dalam seting akademik (Martin & Marsh, 2003). Resiliensi akademik adalah kemampuan untuk meningkatkan

keberhasilan dalam pendidikan meskipun mengalami kesulitan yang signifikan (Cassidy, 2015). Resiliensi akademik adalah ketika seorang mahasiswa menggunakan kekuatan internal dan eksternalnya untuk mengatasi pengalaman emosional negatif, stres dan menghambat ketika proses belajar, sehingga dapat beradaptasi dengan baik dan melaksanakan tuntutan akademik dengan optimal (Boatman dalam Hendriani, 2017).

Resiliensi akademik merupakan konstruk multidimensi yang meliputi ketekunan (*perseverance*) yang menandakan seseorang mampu tetap berjuang meskipun menghadapi hambatan dengan menerapkan kedisiplinan, mengontrol diri, ulet, dan memiliki orientasi tujuan; refleksi diri dan mencari bantuan secara adaptif (*reflecting and adaptive help-seeking*) yang menandakan seseorang mengetahui kelebihan dan kelemahan dirinya, kemudian mengakomodasi strategi yang efektif untuk menghadapinya dengan atau tanpa bantuan orang lain; dan afek negatif dan respon emosional (*negative affect and emotional response*) merupakan kemampuan individu untuk mengelola emosi negatif dan perasaan tidak nyaman, mengatasi stres, fokus dan berpikir jernih saat menghadapi kesulitan (Cassidy, dalam Wardhana 2018).

Resiliensi akademik adalah kemampuan pengendalian keinginan, dorongan, dan juga tekanan muncul dari dalam diri individu berdasarkan pengalaman terhadap respon yang ada pada saat permasalahan muncul (Reivich & Shatte, 2002). Kemampuan memberikan respon yang tepat pada suatu permasalahan tidak terlepas dari bagaimana kognitif individu tersebut

berkembang. Individu yang mampu mengidentifikasi penyebab dari suatu permasalahan maka akan lebih mampu bertahan pada situasi sulit dan menemukan pemecahan atau jalan keluar pada permasalahan.

Individu memiliki kendali penuh untuk menghadapi permasalahan yang muncul pada dirinya, individu yang memiliki ketahanan untuk menghadapi keadaan sulit dan mampu mencari jalan keluar dari permasalahannya dapat dikatakan memiliki kemampuan yang disebut sebagai resiliensi akademik (Reivich & Shatte, 2002). Resiliensi akademik didefinisikan sebagai proses, kapasitas, atau hasil dari adaptasi yang sukses dalam situasi yang menantang atau mengancam (Masten, Best & Garmezy dalam Cassidy, 2015).

Resiliensi akademik dianggap sebagai kekuatan atau aset, kualitas, karakteristik dan suatu proses yang diinginkan dan menguntungkan yang cenderung berdampak positif pada aspek kinerja, pencapaian, kesehatan dan kesejahteraan individu. Sehingga dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik merupakan cerminan bagaimana kekuatan dan ketangguhan yang ada dalam diri seseorang untuk bangkit dari pengalaman emosional yang negatif (Cassidy (2015). Mahasiswa yang memiliki kecenderungan terhadap penyakit mental adalah individu dengan resiliensi akademik rendah sehingga kurang mampu mengatasi tekanan dan perubahan akademis (Cheng dan Catling, 2015).

Resiliensi akademik adalah proses dinamis dimana individu menunjukkan perilaku adaptif ketika mereka mengalami kesulitan dan mengacu pada kemampuan yang memungkinkan seorang individu untuk

mengatasi peristiwa merugikan dan mendapatkan kompetensi atau keterampilan dari proses mengatasi tantangan dan kesulitan (Rojas, 2015). Resiliensi akademik terutama berkaitan dengan konteks pendidikan. Berdasarkan pernyataan dari beberapa tokoh diatas maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi akademik adalah kemampuan individu dalam hal pengendalian, keinginan, dorongan, dan juga tekanan muncul dari dalam diri individu berdasarkan pengalaman terhadap respon.

2.2.3. Aspek-Aspek Resiliensi Akademik

Menurut Cassidy (2015) resiliensi akademik terbagi ke dalam 3 aspek pembentuk yaitu:

a. Ketekunan (*Perseverance*)

Ketekunan (*perseverance*) adalah sebuah prediktor untuk mengakomodasi perilaku yang mencerminkan ketahanan seseorang dalam menghadapi proses kehidupan. Cassidy (2016) menyatakan bahwa seseorang yang memiliki ketekunan adalah dia yang mampu untuk tetap berjuang meskipun menghadapi kesulitan, menerapkan kedisiplinan dalam diri, mampu mengontrol diri sendiri, ulet memiliki orientasi tujuan sehingga mampu membuat strategi yang efektif ketika menghadapi kesulitan.

b. Mencari bantuan adaptif (*reflecting and adaptive help-seeking*)

Cassidy (2016) menyatakan bahwa refleksi diri adalah faktor penting ketika seseorang menghadapi kesulitan, ketika mengetahui kelebihan dan

kelemahan dirinya, serta mampu mengakomodasi strategi yang efektif untuk menghadapinya maka besar peluang kesuksesan untuk menghadapi kesulitan akademik. Ada pula menurut Newman (dalam Cassidy, 2016) faktor yang juga menghubungkan individu dengan lingkungan emosional yaitu dengan mencari bantuan untuk meningkatkan adaptabilitas seseorang dalam menghadapi kesulitan.

Seseorang yang sadar akan kelebihan dan kekurangannya, akan mengetahui bantuan apa yang dibutuhkan, siapa yang dapat membantunya, dan sejauh apa ia membutuhkan bantuan sebagai bentuk implementasi kemandirian.

c. Pengaruh negatif dan respon emosional (*negative affect and emotional response*)

Afeksi negatif dan respon emosional merupakan kemampuan individu untuk mengelola emosi negatif (Connor & Davidson, 2003). Seseorang yang mengembangkan kemampuan untuk merespon suatu kondisi sulit dengan emosi yang positif akan menghasilkan output yang baik pula, karena ia tidak menyikapinya dengan respon negatif yang berpengaruh pada afek Psikologis yang kurang adaptif pula (Cassidy, 2016).

Hal ini juga sejalan dengan pendapat yang dikemukakan oleh Wagnild (dalam Shaumi, 2012) bahwa ada hal yang penting dari resiliensi, yaitu:

a. *Meaningful life (purpose)*

Dengan memiliki tujuan dalam hidup, seseorang mendapatkan kekuatan pendorong untuk tetap maju ketika mungkin di tengah perjalanan

hidup seseorang dihadapkan dengan kesulitan.

b. *Perseverance*

Karakteristik ini mengacu pada kemauan untuk terus berjuang hingga akhir. Individu cenderung menyelesaikan apa-apa yang telah mereka mulai. Individu memiliki tekad untuk terus menjalankan hidup meskipun ada kesulitan, keputusasaan dan kekecewaan. Individu juga menetapkan tujuan yang realistis disertai usaha untuk mencapainya.

c. *Self Reliance*

Individu yang resilien memaknai peristiwa dalam hidupnya baik itu gagal maupun sukses sebagai pelajaran untuk lebih mengenal kemampuan dan keterbatasan dirinya. Seiring bertambahnya pengalaman dan pelajaran yang didapat, maka semakin tinggi pula kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri.

d. *Equanimity*

Individu mempunyai pandangan hidup yang luas, dan pandangannya tersebut seimbang antara kemungkinan terbaik dan terburuk yang akan terjadi. Karakteristik ini mengacu pada keseimbangan dalam memandang kesulitan yang terjadi.

2.2.4 Faktor-Faktor Resiliensi Akademik

Menurut Grotberg (dalam Napitupulu, 2009) terdapat tiga faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik, yaitu:

a. Dukungan Sosial

Grotberg (dalam Napitupulu, 2009) menyatakan bahwa faktor dukungan sosial dapat mengembangkan perasaan aman. Faktor dukungan sosial terdiri dari:

1. *Trusting relationship* meliputi orang-orang di sekitar individu yang bisa dipercaya dan yang mengasahi individu bagaimanapunkeadaannya.
2. *Structure and rules* meliputi orang yang bisa memberi batasan atas perilaku individu sehingga individu tersebut mengetahui kapan saat untuk berhenti sebelum ada bahaya atau masalah.
3. *Role models* meliputi orang yang menunjukkan bagaimana cara melakukan sesuatu yang benar, model moralitas, orang yang ingin memberikan pembelajaran/informasi tentang bagaimana melakukan segala sesuatu dengan cara sendiri dan orang yang menolong ketika sakit, dalam bahaya atau disaat butuh bimbingan.
4. *Encouragement to be autonomous* meliputi orang yang mendorong untuk berani melakukan sesuatu sendiri dan mencari pertolongan ketika dibutuhkan.

b. Kekuatan Diri

Grotberg (dalam Napitupulu, 2009) juga menyatakan bahwa faktor kekuatan dari dalam diri (*personal strength*) yang dibangun dari

perasaan, sikap, dan kepercayaan seseorang dapat mempengaruhi resiliensi seseorang. Faktor kekuatan diri terdiri dari:

- a. Perasaan dicintai dan sikap yang menarik meliputi keyakinan pada diri sendiri bahwa diringa adalah orang yang bisa disukai dan dicintai, sensitif pada perasaan orang lain dan tahu cara menghargai diri sendiri dan orang lain.
- b. *Loving, emphatic and altruistic* (mencintai, empatik, dan altruistik) meliputi cinta pada orang lain yang diekspresikan dengan berbagai cara, senang melakukan sesuatu yang baik untuk orang lain dan senang menunjukkan perhatian, peduli pada apa yang terjadi pada orang lain dan mengekspresikan perasaan dengan bertindak atau berkata-kata, ingin melakukan sesuatu untuk menghentikan atau berbagi penderitaan/memberikan kenyamanan.
- c. *Proud of self* (bangga pada diri sendiri) meliputi menghargai diri sendiri, merasa diri berharga dan bangga dan percaya pada diri sendiri atas apa yang bisa dilakukan dan sudah dicapai diri. Ketika individu mempunyai masalah dalam hidup, kepercayaan diri dan harga diri (*self esteem*) membantu mereka untuk dapat bertahan dan mengatasi masalah tersebut.
- d. *Autonomous and responsible* (mandiri dan bertanggungjawab) artinya individu dapat melakukan berbagai macam keinginan dan menerima berbagai konsekuensi perilakunya. Individu merasa bisa mandiri dan bertanggungjawab atas hal tersebut karena mengerti batasan kontrol,

memiliki jati diri, cekatan dalam mencari pertolongan, berwawasan dan memiliki motivasi terhadap tujuan.

- e. *Filled with hope, faith and trust* (dipenuhi harapan, iman dan kepercayaan) meliputi percaya bahwa selalu ada harapan, mengetahui hal yang benar dan salah, setia pada hal-hal yang baik, dan mau mengekspresikan hal itu sebagai kepercayaan dalam Tuhan/spiritual.
- c. Kemampuan sosial/interpersonal

Grotberg (dalam Napitupulu, 2009) mengemukakan bahwa faktor kemampuan sosial dibangun dengan cara berinteraksi dengan orang lain. Faktor kemampuan/kecakapan sosial terdiri dari:

- a. Komunikasi (*communicate*).

Individu yang resilien adalah individu yang tetap mampu berkomunikasi dengan baik, berperilaku positif serta menyesuaikan diri dengan baik meskipun individu tersebut berada dalam tekanan hidup yang berat baik internal maupun eksternal. Kemampuan ini meliputi:

- i. Kemampuan mengekspresikan pikiran dan perasaan pada orang lain atau kemauan berbicara kepada orang lain tentang hal-hal yang membuat takut/mengganggu, kemampuan untuk tahu kapan waktu yang tepat untuk berbicara kepada seseorang/berdiskusi, berbagi perasaan untuk memecahkan masalah personal maupun interpersonal/konflik dan mengambil tindakan, mampu menemukan orang yang tepat untuk membantu di saat diperlukan,

- mau mendengarkan apa yang orang lain sarankan, mengkomunikasikan perbedaan, memahami, melakukan hasil dari diskusi yang sesuai.
- ii. Kemampuan meniru perilaku positif orang lain, dan penyesuaian diri.
 - iii. Kemampuan mengontrol diri ketika merasa melakukan sesuatu yang tidak benar atau berbahaya bagidirinya.
- b. Kemampuan menyelesaikan masalah (*problem solve*). Individu yang resilien adalah individu yang mampu menguasai masalah dengan berpikir kritis khususnya ketika berada dalam situasi yang penuh tekanan dan segera mencoba mengatasi masalahnya dengan pikiran-pikiran positif serta menegosiasikan penyelesaian masalah yang tepat dan kreatif dengan orang lain. Pikiran-pikiran positif misalnya merasa dicintai dan disukai, senang berbuat baik dan menunjukkan perhatian kepada orang lain, respek kepada diri sendiri dan orang lain, dan merasa semua akan baik-baik saja, meskipun berada dalam kondisi yang tidak menyenangkan.
- c. Kesadaran kritis (*Critical Consciousness*)
- Individu yang resilien mampu untuk dengan cepat mengetahui tekanan/ masalah apa yang sedang dialaminya dan mampu memahami bagaimana cara yang tepat untuk mengatasi perasaan-perasaan dan dorongan yang negatif. Kesadaran kritis meliputi:

- i. Kemampuan mengenali stres/tekanan yang dihadapi. Individu mampu mengenali perasaan dan mengekspresikannya dalam kata-kata dan perilaku yang baik dan benar kepada orang lain atau kepada diri sendiri.
- ii. Kemampuan mencari strategi yang sesuai untuk memecahkannya dan mampu mengatasi (*handle*) pikiran-pikiran, perasaan dan dorongan untuk berperilaku negatif yang bisa merusak sesuatu atau diri sendiri dengan cara yang baik.

Adapun pendapat lain dari Rojas (2015) mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik terbagi dalam 2 faktor utama yaitu:

a. Faktor risiko

Faktor risiko berkaitan dengan kemiskinan dan status ekonomi yang rendah, disfungsi keluarga, konflik keluarga, kurangnya dukungan sosial, tingkat kedisiplinan serta kurangnya keterampilan orang tua dalam pola asuh anak

b. Faktor protektif (faktor pelindung)

Faktor protektif berkaitan dengan tingkat stress keluarga yang rendah, *attachment* individu, harapan yang tinggi, tingkat intelegensi, lingkungan yang aman, dan memiliki komunikasi yang baik.

Sedangkan pada resiliensi akademik, Rojas (2015) juga menjelaskan bahwa faktor-faktor individual yang mendorong individu untuk memiliki resiliensi akademik adalah tingginya optimisme, memiliki empati, *self-esteem*, harga diri, kontrol diri memiliki tujuan dan

misi yang jelas dalam penetapan akademik, motivasi dan kemampuan dalam *problem-solving* yang baik.

Selain itu, Everall (dalam Aisyah & Listiyandini, 2015) menjabarkan bahwa ada 3 faktor yang mempengaruhi resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yaitu:

a. Faktor individual

Faktor individual yang meliputi kemampuan kognitif mahasiswa, *self-esteem*, dan juga kompetensi sosial yang dimiliki oleh mahasiswa.

b. Faktor keluarga

Faktor keluarga meliputi hubungan antara mahasiswa dengan orang tua mencakup kepedulian, perhatian, pola asuh, peraturan, rasa kasih sayang, sosial ekonomi yang memadai dan juga hubungan harmonis antar anggota keluarga

c. Faktor komunitas

Faktor komunitas yaitu pada lingkungan individu seperti mahasiswa mengikuti perkumpulan karang taruna dan organisasi kemasyarakatan lainnya dapat meningkatkan resiliensi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa.

2.2.5 Karakteristik Resiliensi Akademik

Karakteristik resiliensi menurut Wolin & Wolin (dalam Nasution, 2011) adalah sebagai berikut:

a. *Insight*

Insight adalah kemampuan mental untuk bertanya pada diri sendiri

dan menjawab dengan jujur. Hal ini untuk membantu individu untuk dapat memahami diri sendiri dan orang lain serta dapat menyesuaikan diri dalam berbagai situasi. *Insight* adalah kemampuan yang paling mempengaruhi resiliensi.

b. Kemandirian

Kemandirian adalah kemampuan untuk mengambil jarak secara emosional maupun fisik dari sumber masalah hidup seseorang. Individu yang mandiri mempunyai orientasi positif dan optimistik pada masa depan.

c. Hubungan

Seseorang yang resiliensi dapat mengembangkan hubungan yang jujur, saling mendukung dan berkualitas bagi kehidupan atau milik *role model* yang sehat.

d. Inisiatif

Inisiatif melibatkan keinginan yang kuat untuk bertanggung jawab atas kehidupan sendiri atau masalah yang dihadapi. Individu yang resilien bersikap bertanggung jawab dalam pemecahan masalah, selalu berusaha memperbaiki diri ataupun situasi yang dapat diubah, serta meningkatkan kemampuan untuk menghadapi hal-hal yang tidak dapat diubah.

e. Kreativitas

Kreativitas melibatkan kemampuan memikirkan berbagai pilihan, konsekuensi dan alternatif dalam menghadapi tantangan hidup. Individu yang resilien tidak terlibat dalam kehidupan negatif, sebab ia mampu mempertimbangkan konsekuensi dari tiap perilakunya dan membuat

keputusan yang benar. Kreativitas juga meningkatkan daya imajinasi yang digunakan untuk mengespresikan diri dalam seni, serta membuat seseorang mampu menghibur dirinya sendiri saat menghadapi kesulitan.

f. Humor

Humor adalah kemampuan untuk melihat sisi terang dari kehidupan, menertawakan diri sendiri dan menemukan kebahagiaan dalam situasi apapun. Individu yang resilien menggunakan rasa humornya untuk memandang tantangan hidup dengan cara yang baru dan lebih ringan. Rasa humor membuat saat-saat sulit terasa lebih ringan.

g. Moralitas

Individu yang resilien dapat mengevaluasi berbagai hal dan membuat keputusan yang tepat tanpa rasa takut akan pendapat orang lain. Mereka juga dapat mengatasi kepentingan diri sendiri dalam membantu orang yang membutuhkan.

2.3. Dukungan Sosial

2.3.1. Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial merupakan salah satu fungsi dari ikatan sosial, dan ikatan-ikatan sosial tersebut menggambarkan tingkat kualitas umum dari hubungan interpersonal (Rokkdalam Kumalasari,2012). Ikatan dan persahabatan dengan orang lain dianggap sebagai aspek yang memberikan kepuasan secara emosional dalam kehidupan individu. Saat seseorang didukung oleh lingkungan maka segalanya akan terasa lebih mudah.

Dukungan sosial menunjukkan pada hubungan interpersonal yang melindungi individu terhadap konsekuensi negatif dari stres. Dukungan sosial yang diterima dapat membuat individu merasa tenang, diperhatikan, dicintai, timbul rasa percaya diri dan kompeten.

Dukungan sosial mengacu pada memberikan kenyamanan pada orang lain, merawatnya, atau menghargainya (Sarafino dalam Kumalasari, 2012). Pendapat senada juga diungkapkan oleh Sarason (dalam Ni'mah, 2014) yang menyatakan bahwa dukungan sosial adalah adanya interaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan pada individu lain, dimana bantuan itu umumnya diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan. Dukungan sosial dapat berupa pemberian informasi, bantuan tingkah laku, ataupun materi yang didapat dari hubungan sosial akrab yang dapat membuat individu merasa diperhatikan, bernilai dan dicintai.

Dukungan sosial adalah suatu hubungan interpersonal di mana individu memberikan bantuan kepada individu lain dan bantuan yang diberikan berupa partisipasi, motivasi, penyediaan informasi, dan penghargaan atau penilaian terhadap individu (Sears, dkk dalam Bukhori, 2012). Pendapat lainnya mengemukakan bahwa dukungan sosial merupakan suatu keadaan yang bermanfaat bagi individu yang diperoleh dari orang lain yang dapat dipercaya (Sarason dkk dalam Bukhori, 2012).

Dukungan sosial mengacu pada kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang diterima oleh seseorang dari orang lain atau kelompok (Sarafino dalam Hasan, 2014). Dukungan dapat berasal dari banyak sumber,

dari pasangan atau kekasih, keluarga, dokter, atau organisasi masyarakat, dan dapat juga berasal dari teman sebaya. Orang dengan dukungan sosial mempercayai bahwa mereka disayangi, dihargai, dan menjadi bagian dari jaringan sosial. Dukungan tersebut dapat berupa dukungan emosional atau penghargaan, instrumental, dan informasi.

Dukungan sosial terpenting berasal dari keluarga dimana orangtua sebagai bagian dalam keluarga merupakan individu dewasa yang paling dekat dengan anak dan salah satu sumber dukungan sosial bagi anak dari keluarga (Rodin dan Salovey dalam Smet, 1994). Orangtua berperan sebagai tokoh penting dengan siapa anak menjalin hubungan dan merupakan suatu sistem dukungan ketika anak menjajaki suatu dunia sosial yang lebih luas dan lebih kompleks (Santrock, 2002). Dukungan sosial yang diberikan oleh orangtua memainkan peranan penting terhadap penyesuaian Psikologis selama masa transisi yang dihadapi anak dalam bangku kuliah (Mounts dkk., 2005). Orangtua yang mendorong anak mereka untuk mencoba aktivitas yang baru dan memberikan dukungan pada usaha mereka akan membantu mengembangkan perasaan mampu pada anak saat menjumpai tantangan (Bandura, dalam Schunk, & Pajares, 2001).

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa dukungan social adalah dukungan atau bantuan yang berasal dari orang yang memiliki hubungan sosial akrab dengan individu yang menerima bantuan. Dukungan sosial dapat berupa kenyamanan fisik dan psikologis, perhatian, penghargaan,

maupun bantuan dalam bentuk yang lainnya yang dapat menjadikan individu yang menerima bantuan merasa disayangi, diperhatikan dan bernilai.

2.3.2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Weiss (dalam Cutrona, 1987) mengembangkan “*Social Provisions Scale*” untuk mengukur ketersediaan dukungan sosial yang diperoleh dari hubungan individu dengan orang lain melalui enam aspek didalamnya, yaitu :

- a. *Attachment* (kasih sayang/kelekatan) merupakan perasaan akan kedekatan emosional dan rasa aman.
- b. *Social integration* (integrasi sosial) merupakan perasaan menjadi bagian dari keluarga, tempat orangtua berada dan tempat saling berbagi minat dan aktivitas.
- c. *Reassurance of worth* (penghargaan/pengakuan), meliputi pengakuan akan kompetensi dan kemampuan anak.
- d. *Reliable alliance* (ikatan/hubungan yang dapat diandalkan), meliputi kepastian atau jaminan bahwa anak dapat mengharapkan orangtua untuk membantu dalam semua keadaan.
- e. *Guidance* (bimbingan) merupakan nasehat dan pemberian informasi oleh orangtua kepada anak.
- f. *Opportunity for nurturance* (kemungkinan dibantu) merupakan perasaan anak akan tanggung jawab orangtua terhadap kesejahteraan anak.

Menurut Sarafino (dalam Kumalasari, 2012) mengemukakan bahwa dukungan sosial terdiri dari lima jenis, yaitu:

a. Dukungan emosional

Dukungan ini mencakup ungkapan empati, kepedulian dan perhatian individu, sehingga individu tersebut merasa nyaman, dicintai, dan diperhatikan. Dukungan ini meliputi perilaku seperti memberikan perhatian atau afeksi serta bersedia mendengarkan keluhan oranglain.

b. Dukungan penghargaan

Dukungan ini terjadi lewat ungkapan hormat positif untuk orang tersebut, dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif orang tersebut dengan orang lain. Pemberian dukungan ini membantu individu untuk melihat segi-segi positif yang ada dalam dirinya dibandingkan dengan keadaan orang lain yang berfungsi untuk menambah penghargaan diri, membantu kepercayaan dan kemampuan serta merasa dihargai dan berguna saat individu mengalami tekanan.

c. Dukungan instrumental

Dukungan ini meliputi bantuan secara langsung sesuai dengan yang dibutuhkan oleh seseorang, seperti memberi pinjaman uang atau menolong dengan pekerjaan pada waktu mengalami stres.

d. Dukungan informasi

Dukungan ini mencakup pemberian nasehat, petunjuk, saran atau umpan balik yang diperoleh dari orang lain, sehingga individu dapat membatasi misalnya mencoba mencari jalan keluar untuk

memecahkan masalah.

e. Dukungan jaringan sosial

Dukungan jaringan sosial merupakan dukungan dengan memberikan rasa kebersamaan dalam kelompok, berbagi dalam hal minat dan aktivitas sosial.

Menurut House (dalam Hasmayni, 2011) membagi dukungan sosial atas empat bentuk, yaitu:

- a. Dukungan emosional, merupakan bentuk dukungan sosial berupa empati, kepedulian dan perhatian terhadap orang yang bersangkutan.
- b. Dukungan penilaian atau penghargaan, merupakan dukungan sosial berupa ungkapan hormat secara positif kepada seseorang, dorongan untuk maju atau persetujuan dengan gagasan atau perasaan individu dan perbandingan positif seseorang dengan orang-orang lain.
- c. Dukungan informatif, merupakan bentuk dukungan sosial berupa pemberian nasehat, saran, petunjuk-petunjuk dan umpan balik.
- d. Dukungan instrumental, merupakan bentuk dukungan sosial yang bersifat langsung, misalnya bantuan peralatan, pekerjaan, dan keuangan.

Dari penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial meliputi, dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dukungan informatif, dan dukungan jaringan sosial.

2.3.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi dukungan sosial

Menurut Sarafino (dalam Ni'mah, 2014) tidak semua individu mendapatkan dukungan sosial yang mereka butuhkan, banyak faktor yang menentukan seseorang menerima dukungan. Berikut ini adalah faktor yang mempengaruhi dukungan sosial yaitu:

a. Penerima dukungan (*Recipients*).

Seseorang tidak mungkin menerima dukungan sosial jika mereka tidak ramah, tidak pernah menolong orang lain, dan tidak membiarkan orang mengetahui bahwa dia membutuhkan bantuan. Beberapa orang tidak terlalu *assertive* untuk meminta bantuan pada orang lain atau adanya perasaan bahwa mereka harus mandiri tidak membebani orang lain atau perasaan tidak nyaman menceritakan pada orang lain atau tidak tahu akan bertanya kepada siapa.

b. Penyedia dukungan (*Providers*).

Seseorang yang harusnya menjadi penyedia dukungan mungkin saja tidak mempunyai sesuatu yang dibutuhkan orang lain atau mungkin mengalami stress sehingga tidak memikirkan orang lain atau bisa saja tidak sadar akan kebutuhan orang lain.

c. Faktor komposisi dan struktur jaringan sosial.

Hubungan yang dimiliki individu dengan orang-orang dalam keluarga dan lingkungan. Hubungan ini dapat bervariasi dalam ukuran (jumlah orang yang berhubungan dengan individu). Frekuensi hubungan (seberapa sering individu bertemudengan orang-orang

tersebut, komposisi (apakah orang-orang tersebut keluarga, teman, rekan kerja) dan intimasi (kedekatan hubungan individu dan kepercayaan satu sama lain). Berdasarkan uraian di atas diketahui bahwa banyak faktor yang mempengaruhi terjadinya dukungan sosial, seperti penerima dukungan, penyedia dukungan, dan faktor komposisi dan struktur jaringan sosial.

2.4 Kerangka Konseptual

2.4.1 Hubungan Resiliensi Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Sebagai mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, pada umumnya mahasiswa akan menemukan berbagai kesulitan dan hambatan yang dapat membuat proses pengerjaan skripsi tidak selalu berjalan dengan lancar. Pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang sedang menyusun skripsi, beberapa hambatan yang mereka alami selama proses pengerjaan skripsi dapat berasal dari dalam maupun dari luar diri.

Faktor dari dalam diri (internal) misalnya seperti menunda-nunda untuk memulai dan mengerjakan revisi dari dosen pembimbing, melakukan kegiatan yang menyita banyak waktu (hobi, berkumpul dengan teman, dan bermain *game*), dan adapula beberapa mahasiswa yang sambil bekerja sehingga kesulitan manajemen waktu antara bimbingan dan bekerja, sedangkan faktor eksternal yang menjadi penghambatnya adalah putusnya komunikasi

antara mahasiswa dengan pihak Fakultas (karena tidak lagi mengontrak mata kuliah selain skripsi) sehingga mahasiswa tidak lagi mendapatkan informasi berkaitan perkuliahan dengan pihak Fakultas.

Kecenderungan menunda untuk memulai maupun menyelesaikan skripsi secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga skripsi menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan skripsi tepat waktu, serta sering terlambat dalam mengikuti pertemuan dengan dosen pembimbing disebut sebagai prokrastinasi (Solomon dan Rothblum, 1984). Prokrastinasi dapat juga dikatakan sebagai penghindaran tugas yang diakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas/ skripsi serta ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas/ skripsi.

Perilaku prokrastinasi nyatanya bukan menjadi solusi yang tepat untuk menghindari skripsi, melainkan hal demikian dapat menimbulkan tekanan dan afeksi yang negatif. Kondisi psikis yang tidak kondusif tersebut dapat mempengaruhi perilaku mahasiswa untuk memulai dan menyelesaikan skripsi. Maka dari itu, dibutuhkan ketahanan serta kemampuan mahasiswa untuk bertahan, bangkit, dan menyesuaikan dengan kondisi yang sulit selama menyusun skripsi.

Salah satu bentuk kesadaran seseorang untuk mengubah pola pikir dalam menghadapi permasalahan sehingga tidak mudah putus asa adalah resiliensi (Benson, dalam Hadiningsih, 2014). Individu yang memiliki resiliensi mampu untuk secara cepat kembali kepada kondisi sebelum trauma, terlihat kebal dari berbagai peristiwa-peristiwa kehidupan yang negatif, serta mampu

beradaptasi terhadap stres yang ekstrim dan kesengsaraan (Reivich & Shatte, 2002).

Resiliensi juga merupakan suatu mekanisme perlindungan yang memodifikasi respon individu terhadap situasi-situasi yang beresiko pada titik-titik kritis sepanjang kehidupan (Newcomb, dalam Hadiningsih, 2014). Pada kenyataannya, seringkali ditemukan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi berbagai kesulitan hidup kurang optimal. Mahasiswa lebih memilih menyerah pada keadaan atau bahkan mengalami berbagai gangguan baik dalam kemampuan sosial, mental ataupun fisik. Mereka tidak mampu menjaga keseimbangan dalam menghadapi tekanan yang kuat. Meningkatkan resiliensi adalah tugas yang penting karena hal ini dapat memberikan pengalaman bagi mahasiswa dalam menghadapi tantangan dan kesulitan selama menyusun skripsi.

Resiliensi sangat dibutuhkan selama proses pengerjaan skripsi. Pada situasi-situasi tertentu yang tidak dapat dihindari, mahasiswa yang memiliki resiliensi dapat mengatasi berbagai permasalahan kehidupan dengan cara mereka. Keberadaan resiliensi akan mengubah permasalahan menjadi sebuah tantangan, kegagalan menjadi kesuksesan, dan ketidakberdayaan menjadi kekuatan. Resiliensi akan mempengaruhi performa mahasiswa selama proses penyusunan skripsi baik di kampus, di tempat kerja, kesehatan fisik maupun mental, dan kualitas hubungannya dengan orang lain (Reivich, 2002).

Sejalan dengan pernyataan diatas, berdasarkan penelitian yang dilakukan Khusniatun (2014), menunjukkan bahwa adanya hubungan negatif yang

signifikan antara resiliensi dengan prokrastinasi akademik, artinya semakin tinggi resiliensi mahasiswa, maka kecenderungan prokrastinasi akademiknya semakin rendah. Sebaliknya semakin rendah resiliensi mahasiswa, maka ada kecenderungan semakin tinggi prokrastinasi akademiknya.

2.4.2 Hubungan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Dukungan sosial merupakan cara untuk menunjukkan kasih sayang, kepedulian dan penghargaan untuk orang lain. Individu yang menerima dukungan sosial akan merasa bahwa ia dicintai, dihargai, dan merupakan bagian dari lingkungan sosialnya (Cobb, dalam Sarafino, 1998). Dukungan sosial diperoleh dari hasil interaksi individu dengan orang lain dalam lingkungan sosialnya dan bisa berasal dari siapa saja, keluarga, pasangan (suami/istri), teman, maupun rekan kerja (Ritter, dalam Smet, 1994).

Individu yang menerima dukungan sosial lebih mampu menyelesaikan tugas yang sulit, tidak mengalami gangguan kognitif, lebih berkonsentrasi dan tidak menunjukkan kecemasan dalam melaksanakan tugas (Curtona & Russell, 1994). Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi akan mempunyai pikiran lebih positif terhadap situasi yang sulit, dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat dukungan sosial yang rendah. Mahasiswa juga meyakini bahwa dukungan sosial yang selalu ada dapat membantu, serta dapat mengatasi peristiwa yang berpotensi menimbulkan stres

dengan cara yang lebih efektif. Perilaku penundaan pada mahasiswa dapat disebabkan karena stres dalam perkuliahan ataupun dalam pengerjaan tugas-tugas akademik (Burka & Yuen, 1983).

Penundaan atau penghindaran (*procrastination or avoidance*) dilakukan individu sebagai suatu bentuk respon maladaptif dari *problem-focused coping* yang digunakan untuk menyesuaikan diri terhadap situasi yang dipersepsikan penuh stres (Kendall & Hammen, 1998). Penundaan atau yang lebih dikenal dengan istilah prokrastinasi merupakan salah satu bentuk *coping* stres yang tidak efektif karena pada akhirnya akan menyebabkan tingkat stres meningkat (Tice & Baumeister, 1997).

Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial saat mengerjakan skripsi akan merasa aman dan terlindungi. Hal ini dapat membuat seorang individu merasa nyaman, disayangi, dan diperhatikan, adanya sikap positif dalam menghadapi situasi yang sulit saat mengerjakan skripsi. Sehingga dapat mencegah mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi. Adanya bentuk pengakuan atau penghargaan terhadap kemampuan mahasiswa yang diterima melalui dukungan sosial dapat mencegah terjadinya prokrastinasi karena mahasiswa merasa percaya diri, diterima dan dihargai atas apa yang dikerjakan dan hasil prestasinya. Dukungan seperti memberikan bantuan langsung ataupun informasi dari teman, pasangan, ataupun keluarga yang didapatkan mahasiswa selama pengerjaan skripsi akan membuat mahasiswa cenderung untuk tidak melakukan penundaan karena akan ada orang yang dapat diandalkan saat mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi.

Sejalan dengan pernyataan diatas, berdasarkan penelitian yang dilakukan Winda & Fuadah pada tahun 2019 terhadap 80 orang mahasiswa di Yogyakarta yang sedang menyelesaikan skripsi terdapat korelasi negatif yang sangat signifikan antara dukungan sosial dan penundaan akademik dalam menyelesaikan skripsi. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin rendah tingkat dukungan sosial maka semakin tinggi pula tingkat penundaan akademik dalam menyelesaikan skripsi, dan sebaliknya.

Tingginya tingkat dukungan sosial akan membantu mahasiswa untuk memotivasi diri sendiri dalam menyelesaikan skripsi sehingga perilaku menunda-nunda bisa dikurangi. Prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang (Tuckman, 2002). Keyakinan irasional merupakan sumber stres (Niven, 2002). Stres adalah pengalaman emosi negatif yang diiringi dengan perubahan fisiologis, biokimia, behavioral yang mereduksi atau menyesuaikan diri terhadap stresor dengan cara memanipulasi situasi maupun mengubah stresor dan mengakomodasi efeknya (Taylor, Peplau, & Sears, 2009). Stres yang meningkat dan bertambah akan meningkatkan prokrastinasi (Tice & Baumeister, 1997).

Stres yang meningkat dapat berkurang dengan adanya dukungan sosial, dimana merupakan salah satu faktor yang secara signifikan dapat mengurangi efek negatif dari stres (Davison, Neale, & Kring, 2006). Hubungan yang mendukung secara sosial juga dapat meredam efek stres dan membantu orang mengatasi stres, yang dapat diberikan dengan cara mengekspresikan perhatian

emosional melalui rasa suka, cinta, atau empati. Tanpa dukungan sosial, mahasiswa akan merasa stres dan bahkan mereka merasa tidak mampu menyelesaikan skripsi tanpa dukungan dari teman dan keluarga. Hal tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial berkontribusi terhadap munculnya perilaku prokrastinasi.

2.4.3 Hubungan Resiliensi Akademik dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

Setiap manusia harus bertanggung jawab terhadap keputusan yang telah diambil dalam hidupnya. Begitu pula halnya pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Pada dasarnya setiap mahasiswa sudah memiliki resiliensi dalam dirinya, namun dalam tingkatan yang berbeda-beda. Seseorang yang memiliki tingkat resiliensi yang rendah akan cenderung membutuhkan waktu yang lebih lama untuk mampu menerima segala cobaan yang datang dan sebaliknya jika tingkat resiliensi seseorang itu tinggi maka akan cenderung lebih kuat dan segera bangkit dari keterpurukan serta berusaha mencari solusi terbaik untuk memulihkan keadaannya (Muniroh, 2010). Seperti halnya kasus yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang sedang menyusun skripsi.

Mahasiswa yang menganggap skripsi adalah sebuah tantangan, maka mahasiswa tersebut akan cepat menyelesaikan skripsinya. Sebaliknya, jika resiliensi mahasiswa tersebut rendah, maka mahasiswa akan terpuruk dalam keadaan tersebut dan melakukan prokrastinasi atau menunda-nunda

mengerjakan skripsi. Secara psikologis, kemampuan seorang mahasiswa dalam mengerjakan skripsinya tidak hanya ditentukan dari dalam dirinya, bagaimana mahasiswa tersebut memiliki kemampuan untuk beradaptasi dan tidak menyerah dalam keadaan sulit.

Disisi lain, ada faktor eksternal seperti dukungan sosial yang turut mempengaruhi kepercayaan diri mahasiswa untuk menyelesaikan skripsinya. Dukungan sosial dapat datang dari sumber-sumber yang berbeda, seperti dari pasangan atau orang yang dicintai, keluarga, teman, dosen pembimbing, *co-workers*, psikolog atau anggota organisasi. Dengan adanya dukungan sosial dari berbagai sumber, individu akan merasa yakin bahwa dirinya dicintai dan disayangi, dihargai, bernilai dan menjadi bagian dari jaringan sosial (Sarafino dalam Purba, 2007).

Dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang sekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan (Pierce dalam Andarini, 2013). Individu yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi akan lebih mampu menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi dalam kehidupan.

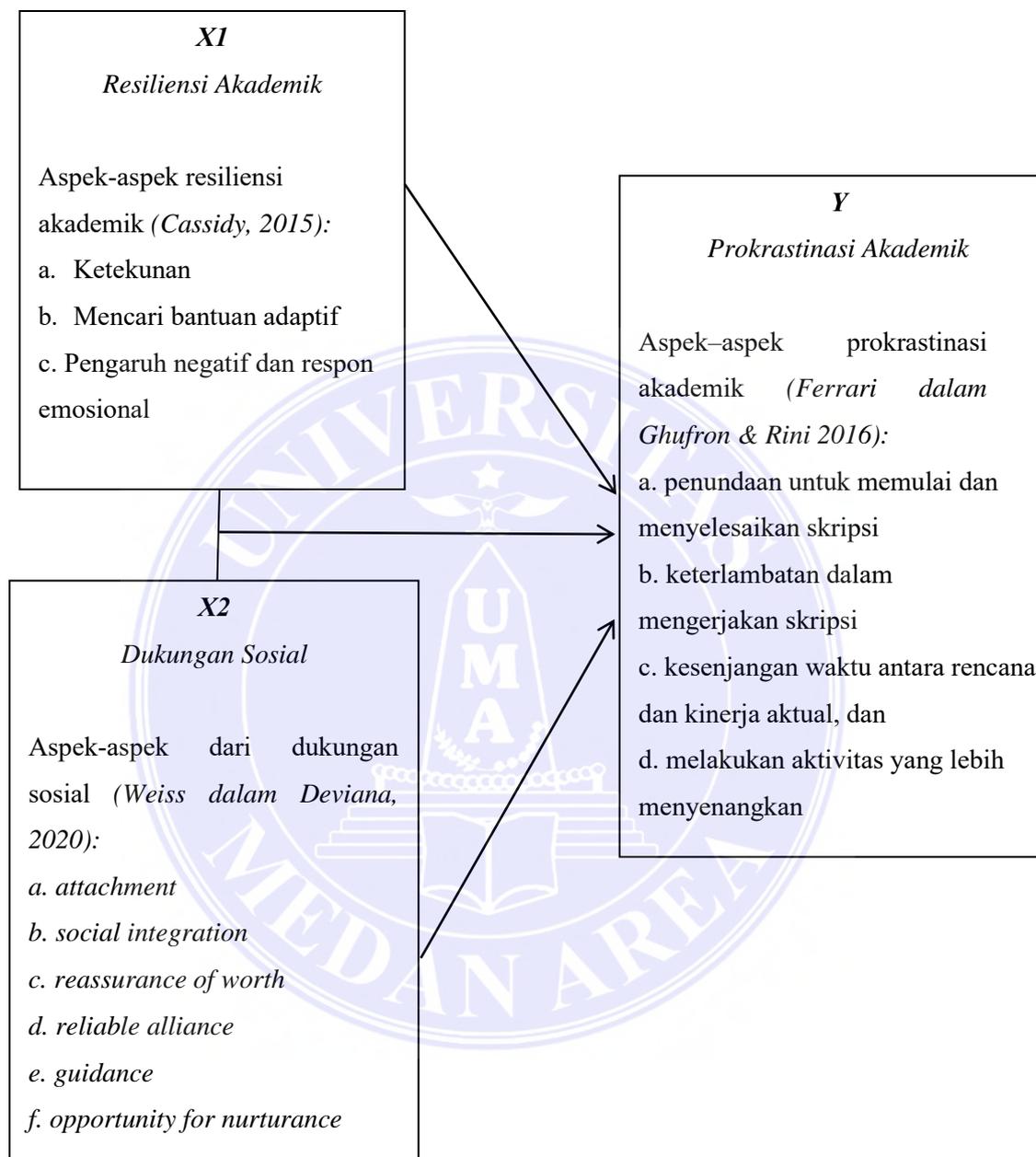
Dalam hal menyelesaikan skripsi, mahasiswa yang memiliki resiliensi yang tinggi dan mendapatkan dukungan sosial yang tinggi akan lebih bersemangat dan cepat dalam menyelesaikan skripsinya, ini dikarenakan selain mahasiswa tersebut mempunyai kemampuan untuk beradaptasi dalam menghadapi situasi yang sulit mahasiswa yang sedang menyusun skripsi juga

selalu mendapat bantuan, dorongan, motivasi dari orang lain ketika menghadapi kesulitan dalam penyelesaian skripsi. Salah satu bentuk dukungan sosial adalah penilaian dan penghargaan. Dukungan ini dapat menjadi masukan bagi individu sehingga dapat mendorong rasa percaya dirinya dalam menghadapi masalah meliputi ekspresi dari penghargaan secara positif pada individu dan memberikan perbandingan yang positif antara individu dan orang lain.

Dukungan ini dapat membantu individu untuk membangun perasaan yang lebih baik terhadap dirinya. Dukungan penghargaan terjadi ketika pendukung mengekspresikan penghargaan positif, dorongan untuk maju, persetujuan atas gagasan atau perasaan individu, dan melakukan perbandingan positif, antara individu dengan orang lain. Menurut Bui (dalam Fibriana, 2009), prokrastinasi juga ditentukan oleh tekanan dari luar yang mempengaruhi diri individu, tekanan dari luar itu berupa penilaian sosial dari lingkungan sekitar, semakin kuat tekanan yang ada maka sifat prokrastinasi akan semakin menurun.

Tekanan luar yang dimaksud berupa dukungan sosial terhadap seseorang. Berdasarkan penjelasan beberapa ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor internal seperti resiliensi akademik dan faktor eksternal seperti dukungan sosial mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

2.5 Kerangka Penelitian



Gambar 1. Kerangka Penelitian

Mahasiswa yang memiliki resiliensi akademik yang tinggi dalam dirinya maka cenderung untuk menghindari perilaku prokrastinasi akademik selama mengerjakan skripsi. Hal ini dapat diukur dari aspek-aspek resiliensi akademik

yang dialami oleh mahasiswa. Adapaun aspek-aspek dari resiliensi akademik yang dikemukakan oleh (Cassidy, 2015), yaitu ketekunan, mencari bantuan adaptif, dan pengaruh negatif dan respon emosional. Sebaliknya, apabila mahasiswa memiliki resiliensi akademik yang rendah, maka mahasiswa akan cenderung untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik selama mengerjakan skripsi. Hal ini dapat terjadi apabila beberapa ataupun seluruh aspek-aspek yang dikemukakan oleh (Cassidy, 2015) diatas tidak dialami oleh mahasiswa selama mengerjakan skripsi.

Pada faktor eksternal, kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik juga dapat dilihat dari bagaimana mahasiswa mendapatkan dukungan sosial selama mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi maka, mahasiswa akan cenderung untuk tidak melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini dapat diukur apabila aspek-aspek yang dikemukakan oleh (Weiss dalam Deviana, 2020) dialami oleh mahasiswa, yaitu: *attachment, social integration, reassurance of worth, reliable alliance, guidance, dan oppurtunity for nurturance*. Sebaliknya, mahasiswa yang kurang mendapatkan dukungan sosial dari lingkungannya maka akan cenderung untuk melakukan prokrastinasi akademik, hal ini dapat diukur dengan melihat beberapa ataupun seluruh aspek-aspek yang tidak dialami oleh mahasiswa.

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik ditandai pula dengan terpenuhinya aspek-aspek yang dikemukakan oleh (Ferrari dalam Ghufro dan Rini, 2016) seperti: penundaan untuk memulai dan menyelesaikan skripsi,

keterlambatan dalam mengerjakan skripsi, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

2.6 Hipotesis

Berdasarkan teori-teori dan berbagai hasil penelitian di atas, maka dalam penelitian ini penulis mengajukan suatu hipotesis, yaitu :

1. Ada hubungan negatif antara resiliensi akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
2. Ada hubungan negatif antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
3. Ada hubungan negatif antara resiliensi akademik dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

BAB III

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Menurut Azwar (2007) pendekatan kuantitatif korelasional bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada suatu variabel berkaitan dengan variasi pada salah satu atau lebih variabel lain berdasarkan koefisien korelasi. Dari penelitian ini dapat memperoleh informasi mengenai taraf hubungan yang terjadi, bukan mengenai ada atau tidaknya efek variabel satu terhadap variabel yang lain.

Dalam membicarakan metode penelitian maka akan dibahas tentang (a) Tempat dan Waktu Penelitian, (b) Identifikasi Variabel Penelitian, (c) Definisi Operasional Variabel Penelitian, (d) Populasi dan Sampel Penelitian, (e) Metode Pengumpul Data Penelitian, (f) Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur Penelitian, dan (g) Metode Analisis Data Penelitian.

3.1 Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
Jalan Kolam No.1 Medan Estate.

Tabel 3.1 Jadwal Penelitian

No.	Kegiatan	Bulan Ke- (Januari s.d November)										
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Tahap persiapan penelitian											
	a. Pengajuan judul penelitian	X										
	b. Survei awal		X									
	c. Pengajuan proposal			X	X							
	d. Seminar proposal					X						
2.	Tahap pelaksanaan penelitian											
	a. Penyusunan alat ukur				X	X						
	b. Perijinan penelitian					X						
	c. Pengambilan data					X	X	X				
3.	Tahap penyusunan laporan											
	a. Analisa Data							X	X			
	b. Penyusunan laporan							X	X			
	c. Seminar hasil									X		
4	Evaluasi											
	Sidang Tesis											X

3.2 Identifikasi Variabel Penelitian

Identifikasi variabel yang terdapat dalam suatu penelitian berfungsi untuk menentukan alat pengumpul data dan teknik analisis data. Variabel penelitian adalah suatu atribut, sifat atau nilai dari orang atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan ditarik kesimpulan (Sugiyono, 2010).

Berdasarkan tujuan penelitian serta rumusan hipotesis, maka identifikasi variabel dalam penelitian ada 2 variabel yaitu:

1. Variabel bebas, yakni *resiliensi akademik* (X_1) dan dukungan sosial (X_2)
2. Variabel terikat, yakni prokrastinasi akademik (Y)

3.3 Definisi Operasional

Menurut Azwar (2011), definisi operasional adalah suatu definisi mengenai variabel yang dirumuskan berdasarkan karakteristik-karakteristik variable tersebut yang dapat diamati. Definisi operasional variabel penelitian merupakan batasan atau spesifikasi dari variabel-variabel penelitian, yang secara konkrit berhubungan dengan realisasi yang akan diukur dan merupakan manifestasi dari hal-hal yang akan diamati dalam penelitian. Adapun definisi operasional dari variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

3.3.1 Variabel Terikat (Y): Prokrastinasi akademik

Secara operasional prokrastinasi akademik diartikan sebagai suatu tindakan menunda yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang oleh mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area untuk memulai atau menyelesaikan skripsi. Prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area diukur dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan ciri-ciri yaitu:

- a). Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan skripsi, b).
- Keterlambatan dalam mengerjakan skripsi. c). Kesenjangan waktu antara

rencana dan kinerja aktual, dan d). Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Skor yang diperoleh dari jawaban responden terhadap skala prokrastinasi akan memberikan gambaran tentang prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

3.3.2 Variabel Bebas: Resiliensi akademik (X1)

Resiliensi akademik adalah kemampuan pada mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area untuk membalikkan kegagalan dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu serta meraih keberhasilan meskipun hal lainnya berkinerja buruk dan kegagalan dalam menyelesaikan skripsi. Resiliensi akademik pada mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area diukur dengan melihat aspek-aspek seperti:

a) ketekunan (*perseverance*) yang merupakan kemampuan mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area untuk tetap berjuang meskipun menghadapi kesulitan, menerapkan kedisiplinan dalam diri, mampu mengontrol diri sendiri, ulet dan memiliki orientasi tujuan sehingga mampu membuat strategi yang efektif ketika menghadapi kesulitan mengerjakan skripsi, b) mencari bantuan adaptif (*reflecting and adaptive help-seeking*) yang merupakan kesadaran pada mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area akan kelemahan dan kelebihan sehingga mengetahui bantuan apa yang mereka butuhkan selama pengerjaan skripsi dan c) pengaruh negatif dan respon emosional (*negative affect and emotional response*) yang merupakan kemampuan mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area untuk mengelola emosi

negatif selama mengerjakan skripsi.

Semakin tinggi resiliensi akademik mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, maka akan semakin rendah prokrastinasi akademiknya, begitu pula sebaliknya jika semakin rendah resiliensi akademik mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademiknya.

3.3.3 Variabel Bebas: Dukungan sosial (X2)

Dukungan sosial adalah kenyamanan, kepedulian, penghargaan atau bantuan yang diterima oleh mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dari orang tua dalam mengerjakan skripsi. Dukungan sosial yang diterima mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area diukur dengan melihat aspek-aspeknya yaitu: a). *attachment* (kasih sayang/kelekatan), yang merupakan perasaan akan kedekatan emosional dan rasa aman yang diterima mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dari orang tua.

b). *social integration* (integrasi sosial), yang merupakan perasaan yang diterima oleh mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area karena menjadi bagian dari keluarga, tempat orang tua berada dan tempat saling berbagi minat dan aktivitas, dan lingkungan sosial c). *reassurance of worth* (penghargaan) yang merupakan pengakuan yang diterima oleh mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area atas kompetensi dan kemampuan mereka dari orang lain.

d). *reliable alliance* (ikatan/hubungan yang dapat diandalkan) yang merupakan kepastian atau jaminan bahwa mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dapat mengharapkan orang lain untuk membanu dalam semua keadaan, e). *guidance* (bimbingan), merupakan nasehat dan pemberian informasi oleh orang lain kepada mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, dan f). *Opportunity for nurturance* (kemungkinan dibantu) merupakan perasaan mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area akan tanggung jawab dan kesejahteraan mereka yang diberikan oleh orang lain.

Semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, maka akan semakin rendah prokrastinasi akademiknya, begitu pula sebaliknya jika semakin rendah dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademiknya.

3.4 Populasi dan Sampel

3.4.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan individu yang akan diselidiki dan mempunyai minimal satu sifat yang sama atau ciri-ciri yang sama dan untuk siapa kenyataan yang diperoleh dari subjek penelitian hendak digeneralisasikan (Hadi, 2000). Adapun yang dimaksud dengan menggeneralisasikan itu sendiri yaitu mengangkat kesimpulan sebagai sesuatu yang berlaku bagi populasi

(Arikunto, 2005). Menurut Purwanto (2008), populasi adalah keseluruhan unsur yang mempunyai satu karakteristik yang sama. Adapun jumlah populasi dari mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2015 dan 2016 adalah sebanyak 424 orang.

3.4.2 Sampel

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *accidental sampling*. *Accidental sampling* adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2017). Dengan demikian, maka peneliti memperoleh total sampel dari mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 dan 2016 Universitas Medan Area sebanyak 128 mahasiswa. Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Winkel & Hastuti (2010) menambahkan bahwa, masa mahasiswa meliputi rentang usia dari 18 tahun sampai 25 tahun. Mahasiswa adalah sekelompok individu yang memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak.

3.5 Metode Pengumpulan Data

Metode yang akan digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian adalah metode kuantitatif dengan skala Psikologis sebagai alat pengumpulan data. Skala psikologis berisi sekumpulan pernyataan atau pertanyaan tertulis untuk dijawab secara tertulis oleh responden penelitian. Respon jawaban dalam

skala penelitian ini menggunakan 4 (empat) pilihan, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Skor berkisar dari 4 sampai 1, semakin tinggi nilai skor maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik, resiliensi, dan dukungan sosial.

Item Favorable	Skor	Item Unfavorable	Skor
SS	4	SS	1
S	3	S	2
TS	2	TS	3
STS	1	STS	4

Pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan tiga skala yaitu:

3.5.1 Skala Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik ini bertujuan untuk mengukur prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Skala ini terdiri dari 52 item yang merupakan penjabaran dari empat aspek prokrastinasi akademik dari Ferrari, 2015 yaitu: a). penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, b). keterlambatan dalam mengerjakan tugas, c). kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan d). melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Tabel 3.2 Kisi-kisi Prokrastinasi Akademik

Aspek	Indikator	No Item		Σ
		F	UF	
Penundaan terhadap skripsi	Melakukan penundaan dalam memulai mengerjakan skripsi	1,15, 21	6,30, 38	6
	Melakukan penundaan dalam menyelesaikan mengerjakan skripsi	7,29, 39	2,16, 22	6
Keterlambatan dalam mengerjakan	Memerlukan waktu yang lebih lama untuk mempersiapkan diri dalam mengerjakan skripsi	3,17, 23	8,32	5
	Tidak memperhitungkan waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan skripsi	9,31, 41,43	4,18, 24	7
	Terburu-buru dalam proses pengerjaan skripsi	5,19	10,34	4
Kesenjangan waktu	Keterlambatan dalam memenuhi <i>deadline</i> atau batas waktu yang ditentukan dalam menyelesaikan skripsi	11,25, 33,49	20,36, 40	7
	Ketidaksesuaian antara rencana dengan tindakan untuk mengerjakan skripsi	35,47, 51	12,26, 42	6
Melakukan aktivitas lain	Melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan skripsi yang harus dikerjakan	13,27 37,45	44,46, 48	7
	Mengerjakan skripsi sambil melakukan kegiatan yang lainnya	50,52	14,28	4
Jumlah Item		28	24	52

3.5.2 Skala Resiliensi Akademik

Skala resiliensi akademik ini bertujuan untuk mengukur resiliensi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dalam menyelesaikan skripsi. Skala yang digunakan untuk mengukur resiliensi akademik menggunakan *the academic resilience scale (ARS-30)* yang berdasarkan aspek resiliensi akademik yang dikemukakan oleh Cassidy, (2016) yang meliputi: a) ketekunan (*perseverance*), b) mencari bantuan adaptif (*reflecting and adaptive*

help-seeking), dan c) pengaruh negatif dan respon emosional (*negative affect and emotional response*).

Tabel 3.3 Kisi-kisi Resiliensi Akademik

No.	Aspek	F	UF	Σ
1.	Ketekunan	2, 4,8,9,10,11,13 ,16,17,30	1,3,5,15	14
2.	Mencari bantuan adaptif	18,20,21,22,24,25, 26,27,29	-	9
3.	Pengaruh negatif dan respon emosional	23,28	6,7,12, 14,19	7
Jumlah				30

3.5.3 Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial ini bertujuan untuk mengukur dukungan sosial pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dalam penyelesaian skripsi. Peneliti mengukur dukungan sosial dengan menggunakan aspek-aspek dari SPS (*Social Provisions Scale*) dari Weiss (1974) yaitu: a). *attachment* (kasih sayang/kelekatan), b). *social integration* integrasi sosial), c). *reassurance of worth* (penghargaan), d). *reliable alliance* (ikatan/hubungan yang dapat diandalkan), e). *guidance* (bimbingan), dan f). *Opportunity for nurturance* (kemungkinan dibantu).

Tabel 3.4 Kisi-Kisi Dukungan Sosial

No.	Aspek	Indikator	No. Item		Σ
			F	UF	
1.	<i>Attachment</i>	Memiliki hubungan yang dekat dengan orang lain	11	2	4
		Adanya ikatan emosional yang kuat	17	21	
2.	<i>Social Integration</i>	Peran dalam lingkungan sosial	5	22	4
		Memiliki kelompok dengan kesamaan minat dan keyakinan	8	14	
3.	<i>Reassurance of worth</i>	Pengakuan atas kemampuan yang dimiliki	13	6	4
		Penghargaan atas kemampuan yang dimiliki	20	9	
4.	<i>Reliable-alliance</i>	Memiliki seseorang yang dapat diandalkan	1	18	4
		Menjadi seseorang yang dapat diandalkan	23	10	
5.	<i>Guidance</i>	Memiliki orang lain yang dapat dipercaya	12	19	4
		Ada pihak lain yang membimbing	16	3	
6.	<i>Opportunity for nurturance</i>	Merasa dibutuhkan oleh orang lain	4	24	4
		Bertanggung jawab bagi orang lain	17	15	
Jumlah					24

3.6 Validitas dan Reliabilitas

Sebelum sampai pada pengolahan data, data yang akan diolah nanti haruslah berasal dari alat ukur yang mencerminkan fenomena apa yang diukur. Untuk itu perlu dilakukan analisis butir (Validitas dan Reliabilitas).

3.6.1 Validitas

Validitas berasal dari kata “*validity*” yang mempunyai arti sejauhmana ketepatan (mampu mengukur apa yang hendak diukur) dan kecermatan suatu instrumen pengukuran melakukan peran ukurnya, yaitu dapat memberikan gambaran mengenai perbedaan yang sekecil-kecilnya antara subjek yang lain

(Azwar, 2007). Sebuah alat ukur dapat dinyatakan mempunyai validitas yang tinggi apabila alat ukur tersebut menjalankan peran ukurnya atau memberikan hasil ukur yang sesuai dengan maksud dikenakannya alat ukur tersebut. Uji validitas dilakukan untuk mengetahui sejauhmana ketepatan dan kecermatan skala pengukuran dalam melakukan peran ukurnya. Suatu item diterima dan dianggap memuaskan apabila koefisien korelasi (r_{xy}) melebihi = 0,30 (Azwar, 2007).

Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur (angket) adalah teknik korelasi *Product Moment* dari Karl Pearson, dengan formulanya sebagai berikut (Hadi,2000).

$$r_{xy} = \frac{N\sum XY - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{\{N\sum X^2 - (\sum X)^2\}\{N\sum Y^2 - (\sum Y)^2\}}}$$

Keterangan:

r_{xy} = Koefisien *Korelasi Product Moment* item dengan soal

X = Skor yang diperoleh subyek dari seluruh item

Y = Skor total yang diperoleh dari seluruh item

$\sum X$ = Jumlah skor dalam distribusi X

$\sum Y$ = Jumlah skor dalam distribusi Y

$\sum X^2$ = Jumlah kuadrat dalam skor distribusi X

$\sum Y^2$ = Jumlah kuadrat dalam skordistribusi Y

N = Banyaknya responden

3.6.2 Reliabilitas

Reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabel dapat juga dikatakan kepercayaan, keterasalan, kejelasan, kestabilan, konsistensi dan sebagainya. Hasil pengukuran dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pelaksanaan pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama selama dalam diri subjek yang diukur memang belum berubah. (Azwar, 2007).

Untuk menguji Reliabilitas angket maka digunakan rumus *Alpha Cronbach* seperti yang dikemukakan oleh Arikunto (2006).

$$r_{11} = \left(\frac{n}{n-1} \right) \left(1 - \frac{\sum S^2}{S_1^2} \right)$$

Keterangan:

r_{11} : Reliabilitas instrument

n : Banyaknya soal

$\sum S^2$: Jumlah varians item

S_1^2 : Varians total

Kelebihan menggunakan *Alpha Cronbach* adalah teknik ini secara umum tidak memiliki syarat khusus atau memiliki syarat yang relatif tidak ketat. Ukuran *Alpha Cronbach* dapat diinterpretasikan sebagai berikut:

- a) Nilai *Alpha Cronbach* 0,00 s.d 0,20 berarti kurang reliabel
- b) Nilai *Alpha Cronbach* 0,21 s.d 0,40 berarti agak reliabel
- c) Nilai *Alpha Cronbach* 0,41 s.d 0,60 berarti cukup reliabel

- d) Nilai *Alpha Cronbach* 0,61 s.d 0,80 berarti reliabel
- e) Nilai *Alpha Cronbach* 0,81 s.d 1,00 berarti sangat reliabel

3.7 Metode Analisis Data

Metode analisis data adalah cara yang digunakan dalam mengolah dan menganalisis data yang diperoleh sehingga dapat dibuat suatu kesimpulan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data statistik. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi berganda untuk menganalisis hubungan *resiliensi* dengan prokrastinasi akademik, hubungan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik serta *resiliensi* dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Penggunaan analisis regresi akan menunjukkan hubungan antara variabel tergantung dan variabel bebas. Keseluruhan analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan *software* pengolahan statistik SPSS 26.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1 Kesimpulan

Berdasarkan hasil-hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka dapat disimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan yang signifikan negatif antara resiliensi akademik dengan prokrastinasi akademik. Hubungan antara resiliensi akademik dengan prokrastinasi akademik (R) sebesar $-0,885$ menunjukkan hubungan yang tinggi diantara keduanya. Arah hubungan yang negatif (tanda negatif pada angka $-0,885$) menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi akademik akan membuat prokrastinasi akademik semakin rendah, demikian pula sebaliknya jika semakin rendah resiliensi akademik maka akan membuat prokrastinasi akademik menjadi tinggi. Angka R^2 sebesar $0,784$ disebut sebagai koefisien determinasi, dalam hal ini berarti resiliensi akademik memiliki kontribusi sebesar $78,4\%$ dalam menjelaskan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 dan 2016. Tingkat signifikansi koefisien korelasi satu sisi dari output (diukur dari probabilitas p) menghasilkan angka 0.000 . Oleh karena probabilitas $p < 0.05$; hal ini berarti korelasinya bersifat signifikan.
2. Terdapat hubungan yang signifikan negatif antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 dan 2016. Hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi

akademik (R) sebesar $-0,454$ menunjukkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial akan membuat prokrastinasi akademik semakin rendah, demikian pula sebaliknya jika semakin tinggi dukungan sosial maka akan membuat prokrastinasi akademik semakin tinggi. Angka R^2 sebesar $0,206$ disebut sebagai koefisien determinasi, dalam hal ini berarti dukungan sosial memiliki kontribusi sebesar $20,6\%$ dalam menjelaskan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 dan 2016. Tingkat signifikansi koefisien korelasi satu sisi dari output (diukur dari probabilitas p) menghasilkan angka 0.000 . Oleh karena probabilitas $p < 0.05$; hal ini berarti korelasinya bersifat signifikan.

3. Terdapat hubungan yang signifikan negatif antara resiliensi akademik dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 dan 2016 dengan nilai $F = 218,390$. Dimana koefisien (R) sebesar $0,892$ dengan $p = 0.000$. Koefisien determinan (R^2) yang diperoleh dari hubungan antara prediktor resiliensi akademik dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik adalah sebesar $R^2 = 0,796$. Ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dibentuk oleh resiliensi akademik dan dukungan sosial dengan kontribusi sebesar $79,6\%$. Sementara sisanya sebesar $20,4\%$ prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor lain, yaitu: faktor internal (kondisi fisik yang kurang sehat dan kondisi psikologis) dan faktor eksternal (Status Ekonomi Sosial, pola asuh orangtua, *peer group*, dan sibuk bekerja (Ferrari, 2016).

5.2 Saran

Sejalan dengan kesimpulan yang telah dibuat, maka berikut ini dapat diberikan beberapa saran, antara lain:

1. Kepada mahasiswa

Diharapkan untuk membuat *dream board* dengan menyusun catatan harian mengenai skala prioritas, khususnya hal-hal yang berkaitan dengan penyusunan skripsi. Hal ini dimaksudkan agar mahasiswa memiliki kesadaran dan mampu melakukan tanggung jawabnya untuk menyelesaikan skripsi. Catatan harian yang dibuat dapat berisikan tanggal bimbingan dari dosen pembimbing, catatan perbaikan skripsi, dan kelengkapan berkas-berkas untuk syarat pengajuan skripsi.

2. Pihak Fakultas Psikologi

Penelitian ini mengungkapkan bahwa fenomena prokrastinasi akademik yang terjadi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area tergolong tinggi. Hasil penelitian ini hendaknya bisa dijadikan sebagai wacana untuk meninjau usaha-usaha yang telah dilakukan pihak Fakultas untuk memfasilitasi dan mendorong mahasiswa dalam melaksanakan rencana studi yang telah direncanakan sehingga dapat menyelesaikan masa studi tepat waktu.

3. Kepada peneliti selanjutnya

- i. Peneliti selanjutnya dapat menjangkau mahasiswa yang tergolong melakukan prokrastinasi dengan jumlah yang lebih banyak, sehingga lebih dapat menggambarkan fenomena yang terjadi.

- ii. Peneliti selanjutnya juga dapat menguji variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti: pengaruh pola asuh orang tua, manajemen waktu, perasaan takut gagal (*fear of failure*), cemas (*anxiety*), memiliki standar yang terlalu tinggi (*perfectionism*), dan kondisi psikologis (*trait*).



DAFTAR PUSTAKA

- Andarini, S. R & Fatma A. 2013. Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Talenta Psikologi*. Vol. II, No. 2
- Anisahwati, Putri. 2016. Pengaruh Perfectionism dan Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Tesis dan Disertasi. *Tazkiya Journal of Psychology*. Vol 4 No.1
- Astuti, Hartati. 2013. Dukungan Sosial Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi (Studi fenomenologis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNDIP). *Jurnal Psikologi*, vol. 12, no. 1, pp. 1-13, Apr. <https://doi.org/10.14710/jpu.12.1.1-13>.
- Azwar, Saifuddin. (2007). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination Why you do it. What to do about it Now*. New York : Da Capo Press.
- Cassidy, S. 2016. The Academic Resilience Scale (ARS-30): A new multidimensional construct measure. *Journal Frontiers in Psychology*, page. 1-11.
- Desmita. (2016). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Deviana, Hayat, Suryadi. 2020. Validation of the Social Provision Scale with Indonesian Student Sample: A Rasch Model Approach. *Indonesian Journal of Educational Assessment*. P-ISSN : 2655-2892, E-ISSN : 2684-8074
- Fernanda Rojas, L. (2015). Factors affecting academic resilience in middle school students: A case study. *Gist Education and Learning research Journal*, Vol. 11(11), 63–78.
- Ferrari, J.R., & Scher, S.J. (2000). Toward and understanding of academic and non academic task procrastinated by students: *The use of daily logs. Psychology in The School*. Page 359–366.
- Ferrari, J.R., Johnson, J.L., & McCown, W.G. (1995), *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Fibrianti, Irmawati Dwi. 2009. *Skripsi*. Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan

Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. Universitas Diponegoro, Semarang.

Ghufron, N.M. & Rini R. S. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta : Penerbit Ar-Ruzz Media.

Hadi, S. 2000. *Metodologi Research*. Yogyakarta: Penerbit Andi

Hardiansyah, Putri, dkk. 2020. Penyusunan Alat Ukur Resiliensi Akademik. *Psikostudia Jurnal Psikologi* Vol. 9 No.3: 185-194 DOI: 10.30872.

Keye, M. D., & Pidgeon, A. M. 2013. An investigation of the relationship between resilience, mindfulness, and academic self-efficacy. *Journal of Social Sciences*, 1(6), 1–4.

Ko, Chen-Yi Amy & Chang, Yuhsuan. 2018. Investigating the Relationships Among Resilience, Social Anxiety, and Procrastination in a Sample of College Students. *Research Article Find in PubMe*. <https://doi.org/10.1177/0033294118755111>

Madjid, Abdul. 2021. Academic Procrastination among Students: The Influence of Social Support and Resilience Mediated by Religious Character. *Cakrawala Pendidikan*, Vol. 40, No. 1 p 56-69. DOI:10.21831/cp.v40i1.34641

Moshtaghi, Moayedfar. 2017. The role of psychological capital components (Hope, Optimism, Resiliency and Self-Efficacy) and Achievement goals Orientation in predicting Academic Procrastination in Students. *Biquarterly Journal of Cognitive Strategies in Learning*.doi 10.22084/J.Psychology.2017.9753.1299.

Mounts, N. S., Valentiner, D. P., Anderson, K. L., & Boswell, M. K. 2005. Shyness, sociability, and parental support for the college transition:relation to adolescents adjustment. *Journal of Youth and Adolescence*. Vol.35, No.1,71-80.

Murphey, D., Barry, M., & Vaughn, B. (2013). *Positive mental health: Resilience*. *Child Trends: Positive Mental Health Resilience*, page 1–6.

Papalia, D.E & Feldman, R.D. (2014). *Menyelami perkembangan manusia edisi keduabelas jilid 2*. Jakarta: Salemba Humanika.

Puspitasari, Y.P., Z. Abidin., & D.R. Sawitri. 2010. *Skripsi*. Hubungan antara Dukungan Sosial Teman Sebaya dengan Kecemasan Menjelang Ujian Nasional (UN) pada Siswa Kelas XII Reguler SMA Negeri 1 Surakarta. Semarang: Fakultas Psikologi, Universitas Diponegoro

- Putra, Muhammad (2015). Uji Validitas Konstruk The Social Provisions Scale. *Jurnal Pengukuran Psikologi dan Pendidikan Indonesia*.
- Roellyana, S., & Listiyandini, R. A. (2016). Peranan optimisme terhadap resiliensi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 1(1), 29-37
- Ronny. 2014. *Tesis*. Hubungan Adversity Quotient dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa yang Bekerja. Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
- Rumiani. 2006. Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*. Vol.3, No. 2.
- Safitri, Arini. 2018. Hubungan Dukungan Sosial Orang Tua Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal Insight Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Jember* Vol. 14, No. 2 hal. 165
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development: Perkembangan masa hidup*. Edisi ketigabelas. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J.W. 2002. *Life Span Development : Perkembangan Masa Hidup*. Edisi 5, Jilid II. Alih bahasa: Juda Damanik dan Achmad Chusairi. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Sarafino. 2002. *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction*. Fifth Edition. New York: John Wiley and Sons
- Sari, Fakhruddiana. 2019. Internal locus of control, social support and academic procrastination among students in completing the thesis. *International Journal of Evaluation and Research in Education (IJERE)*. Vol. 8, No. 2, June 2019, pp. 363-368.
- Schunk & Pajares. 2001. *The Development of Academic Self Efficacy*. PDF. <http://www.des.emory.edu/mfp/SchunkPajares2001>.
- Smet, B. 1994. *Psikologi Kesehatan*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Solomon dan Rothblum, 1984. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*. Vol.31, No.503.
- Sugiyono. 2014. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.

- Suhadianto, Pratitis. 2019. Eksplorasi faktor penyebab, dampak, dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang*. Vol. 10 No. 2. DOI : <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106672>. Page 204-223.
- Sujarweni, V. Wiratna. 2014. *Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah dipahami*. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Surijah, E, & Sia, T, Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinasi Akademik Dan Conscientiousness. *Anima, Indonesian Psychological Journal*. Vol. 22, No. 4, 2007, Hal 356
- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. 1997. *Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling*. *Psychological Science*, 8, No. 6.
- Utami, Helmi. 2017. Self-Efficacy dan Resiliensi: Sebuah Tinjauan Meta-Analisis. *Buletin Psikologi*. ISSN 0854-7106 (Print). Vol. 25, No. 1, 54 – 65 ISSN 2528-5858 (Online) DOI: 10.22146/buletinPsikologi.
- Wibowo, Ucha. 2018. *Skripsi*. Resiliensi akademik mahasiswa yang sedang menempuh skripsi. Universitas Muhammadiyah Malang.
- Winkel, W.S., & Hastuti, M. M. S (2010). *Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan*. Yogyakarta: Media Abadi.



LAMPIRAN SURAT IZIN PENELITIAN

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**
PROGRAM PASCASARJANA
Program Magister : Ilmu Administrasi Publik - Agribisnis - Ilmu Hukum - Psikologi
Program Doktor : Ilmu Pertanian
Jl. Setia Budi No. 79-B Tj. Rejo Medan Sunggal Kota Medan Sumatera Utara 20112 Indonesia
Telp. (061) 8201994 Fax. (061) 8226331

Nomor : 803 /PPS-UMA/WDI/01/V/2021
Hal : Izin Penelitian

05 Mei 2021

Kepada Yth. :
Universitas Medan Area
Jl. Kolam No. 1 Medan Estate
Di -
Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan adanya Tugas Akhir mahasiswa Program Magister Psikologi Universitas Medan Area, kami mohon kesediaan Saudara untuk memberikan izin kepada mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

Nama : DEWI SHINTA
NPM : 191804013
Program Studi : Magister Psikologi
Konsentrasi : Pendidikan

Untuk melaksanakan pengambilan data di tempat yang Saudara pimpin sebagai bahan melengkapi tugas-tugas penulisan Tesis pada Program Magister Psikologi Universitas Medan Area.

Disamping itu perlu kami sampaikan bahwa mahasiswa yang tersebut diatas mengambil judul **"Hubungan Resiliensi Akademik Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area"**.

Demikian disampaikan, atas bantuan dan kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.

An. Direktur,
Wakil Bidang Akademik

Dr. Ismail, SH, M.Hum

Tembusan :
1. Ketua Program Studi - M.Psi
2. Pertinggal

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**
PROGRAM PASCASARJANA
Program Magister : Ilmu Administrasi Publik - Agribisnis - Ilmu Hukum - Psikologi
Program Doktor : Ilmu Pertanian
Jl. Setia Budi No. 79-B Tj. Rejo Medan Sunggal Kota Medan Sumatera Utara 20112 Indonesia
Telp. (061) 8201994 Fax. (061) 8226331

Nomor : 803 /PPS-UMA/WDI/01/V/2021 05 Mei 2021
Lampiran : -
Hal : Pengambilan Data

Kepada Yth. :
Universitas Medan Area
Jl. Kolam No. 1 Medan Estate
Di -
Tempat

Dengan hormat,

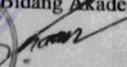
Schubungan dengan adanya Tugas Akhir mahasiswa Program Magister Psikologi Universitas Medan Area, kami mohon kesediaan Saudara untuk memberikan izin kepada mahasiswa yang tersebut namanya di bawah ini :

Nama : DEWI SHINTA
NPM : 191804013
Program Studi : Magister Psikologi
Konsentrasi : Pendidikan

Untuk melaksanakan pengambilan data di tempat yang Saudara pimpin sebagai bahan melengkapi tugas-tugas penulisan Tesis pada Program Magister Psikologi Universitas Medan Area.

Disamping itu perlu kami sampaikan bahwa mahasiswa yang tersebut diatas mengambil judul **"Hubungan Resiliensi Akademik Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area"**.

Demikian disampaikan, atas bantuan dan kerjasama yang baik diucapkan terimakasih.

An. Direktur,
Wakil Bidang Akademik

De. Isnaini, SH, M.Hum

Tembusan :
1. Ketua Program Studi – M.Psi
2. Peringgal

Kampus Utama : Jalan Kolam No. 1 Medan Estate Telp. (061) 7366878 Fax. (061) 7366998 Medan 20223



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 📠 (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 📠 (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 744/FPSI/01.10/VIII/2021
Lampiran : -
Hal : **Surat Keterangan
Selesai Pengambilan Data**

12 Agustus 2021

Yth, Ibu Wakil Rektor Bidang Administrasi
Universitas Medan Area
Di -
Tempat

Dengan hormat, bersama ini kami sampaikan kepada Ibu bahwa mahasiswa kami tersebut dibawah ini :

Nama : **Dewi Shinta**
Npm : **191804013**
Fakultas/Program Studi : Psikologi/Ilmu Psikologi

Telah selesai melakukan penelitian dan pengambilan data pada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dengan judul "**Hubungan Resiliensi Akademik Dan Dukungan Sosial Dengan Prokratinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area**". Bersama kami mohon kepada Ibu kiranya dapat mengeluarkan Surat Keterangan bahwa mahasiswa tersebut telah selesai melaksanakan pengambilan data pada Fakultas Psikologi Universitas Medan Area terhitung mulai tanggal 6 Mei s.d. 12 Agustus 2021.

Demikian kami sampaikan, atas kerjasama yang baik diucapkan terima kasih.

an, Dekan,

Wakil Dekan Bidang Akademik,



Eaji Alfita, S.Psi, MM, M.Psi, Psikolog

Tembusan
- Mahasiswa Ybs
- Arsip

Kuesioner Prokrastinasi Akademik

Nama (inisial) :

Usia :

Petunjuk pengisian kuesioner

Pada halaman berikut, terdapat sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan kejadian sehari-hari di lingkungan kerja saudara. Pada setiap pernyataan terdapat empat pilihan jawaban, yaitu :

STS : Sangat Tidak Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

SS : Sangat Sesuai

Caranya adalah dengan memberikan tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang **sesuai** dengan keadaan saudara. Jawaban saudara tidak ada yang salah dan setiap jawaban yang diberikan hendaknya benar-benar mewakili keadaan saudara. Jawablah setiap pertanyaan dengan jujur. Setiap jawaban yang saudara berikan akan kami jaga kerahasiaannya.

Terima kasih atas kesediaan dan kerjasama saudara.

NO	Pernyataan	Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya memulai mengerjakan skripsi sesuai dengan kehendak saya	SS	S	TS	STS
2.	Saya merasa mampu menyelesaikan skripsi	SS	S	TS	STS
3.	Saya mengulur-ulur waktu untuk segera mengerjakan skripsi	SS	S	TS	STS
4.	Saya mampu membagi waktu antara kegiatan menyusun skripsi dan kegiatan lainnya	SS	S	TS	STS
5.	Saya terburu-buru menyelesaikan skripsi ketika mendekati batas akhir pengumpulan	SS	S	TS	STS
6.	Saya memulai mengerjakan skripsi dari dosen dengan sesegera mungkin	SS	S	TS	STS
7.	Saya mudah berhenti dalam mengerjakan skripsi dan beralih ke kegiatan lain	SS	S	TS	STS
8.	Saya mampu memahami revisi skripsi yang diberikan oleh dosen	SS	S	TS	STS
9.	Saya sulit mempelajari masukan/ <i>feedback</i> dari dosen	SS	S	TS	STS
10.	Saya berusaha mengerjakan skripsi dengan sebaik mungkin	SS	S	TS	STS
11.	Saya jarang mengikuti bimbingan sesuai dengan jadwal dari dosen.	SS	S	TS	STS
12.	Saya berangkat bimbingan tepat waktu	SS	S	TS	STS
13.	Saya mengikuti ajakan teman untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan	SS	S	TS	STS
14.	Saya mencari bahan-bahan skripsi di perpustakaan disaat istirahat	SS	S	TS	STS
15.	Saya kesulitan untuk memulai menyusun skripsi	SS	S	TS	STS
16.	Saya tertantang untuk mengerjakan masukan/ <i>feedback</i> skripsi yang terasa sulit dari dosen	SS	S	TS	STS

17.	Saya ragu-ragu ketika hendak memulai mengerjakan skripsi	SS	S	TS	STS
18.	Saya mampu memanfaatkan dan mengelola waktu dengan baik ketika menyelesaikan suatu skripsi	SS	S	TS	STS
19.	Saya menyusun skripsi hingga larut malam karena materi yang belum selesai saya pelajari	SS	S	TS	STS
20.	Saya menentukan <i>deadline</i> atau batas waktu untuk menyelesaikan skripsi	SS	S	TS	STS
21.	Saya menunda untuk memulai mengerjakan skripsi yang sulit	SS	S	TS	STS
22.	Saya mengerjakan skripsi sampai tuntas agar dapat mengerjakan kegiatan yang lain	SS	S	TS	STS
23.	Saya merasa cemas apabila tidak memahami perbaikan yang diberikan oleh dosen	SS	S	TS	STS
24.	Saya mengerjakan skripsi jauh hari sebelum <i>deadline</i>	SS	S	TS	STS
25.	Saya terpacu mengerjakan skripsi saat mendekati batas waktu pengumpulan	SS	S	TS	STS
26.	Saya datang lebih awal untuk melakukan bimbingan dengan dosen	SS	S	TS	STS
27.	Sebelum mengerjakan skripsi, Saya akan menonton TV untuk hiburan	SS	S	TS	STS
28.	Saya dapat mengendalikan diri untuk tidak melakukan hal-hal lain disaat mengerjakan skripsi	SS	S	TS	STS
29.	Saya merasa kewalahan dalam menyelesaikan sendiri skripsi saya	SS	S	TS	STS
30.	Saya terbiasa menggunakan waktu senggang untuk menyicil mengerjakan skripsi	SS	S	TS	STS
31.	Saya menggunakan waktu senggang untuk menyelesaikan skripsi	SS	S	TS	STS
32.	Saya berani untuk bertanya kepada teman ketika ada skripsi yang kurang begitu saya pahami	SS	S	TS	STS

33.	Saya sering terlambat mengumpulkan revisi skripsi	SS	S	TS	STS
34.	Saya tidak suka mengerjakan skripsi dengan tergesa- gesa	SS	S	TS	STS
35.	Saya menyusun skripsi ketika waktu perbaikan skripsi yang dekat	SS	S	TS	STS
36.	Saya menyelesaikan skripsi dari dosen sebaik mungkin sesuai dengan waktu yang ditentukan	SS	S	TS	STS
37.	Saya mengalami kejenuhan ketika harus membaca buku untuk bahan skripsi	SS	S	TS	STS
38.	Saya segera memperbaiki revisi yang diberikan dosen pada hari itu juga	SS	S	TS	STS
39.	Ketika revisi skripsi belum selesai, saya memilih untuk menunda dulu sampai suasana hati saya membaik	SS	S	TS	STS
40.	Saya datang tepat waktu ketika ada agenda bimbingan dengan dosen	SS	S	TS	STS
41.	Saya kesulitan menyelesaikan revisi skripsi menjelang batas pengumpulan	SS	S	TS	STS
42.	Saya mengerjakan skripsi sesuai dengan waktu yang sudah direncanakan	SS	S	TS	STS
43.	Saya mengerjakan revisi skripsi mendekati batas waktu bimbingan berikutnya	SS	S	TS	STS
44.	Saya cemas ketika waktu saya terbuang untuk hal-hal yang kurang bermanfaat	SS	S	TS	STS
45.	Saya bermain games atau jalan-jalan ketika batas pengumpulan skripsi masih lama	SS	S	TS	STS
46.	Saya menolak ajakan teman untuk bermain ketika skripsi saya belum selesai	SS	S	TS	STS
47.	Saya tidak memiliki jadwal harian mengerjakan skripsi	SS	S	TS	STS
48.	Bagi saya lebih baik mengerjakan skripsi di rumah daripada kumpul bersama teman-teman	SS	S	TS	STS
49.	Saya sering mendahulukan melakukan kegiatan lain (hobi, bermain <i>game</i> , nonton TV) daripada langsung menyelesaikan skripsi	SS	S	TS	STS

50.	Saya terbiasa menyusun skripsi sambil menonton TV dan tiduran	SS	S	TS	STS
51.	Saya mengulur-ulur waktu untuk bimbingan dengan dosen	SS	S	TS	STS
52.	Saya juga bermain media sosial saat sedang mengerjakan skripsi	SS	S	TS	STS



Kuesioner Resiliensi Akademik

Nama (inisial) :

Usia :

Petunjuk pengisian kuesioner

Pada halaman berikut, terdapat sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan kejadian sehari-hari di lingkungan kerja saudara. Pada setiap pernyataan terdapat empat pilihan jawaban, yaitu :

STS : Sangat Tidak Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

SS : Sangat Sesuai

Caranya adalah dengan memberikan tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang **sesuai** dengan keadaan saudara sekarang. Jawaban saudara tidak ada yang salah dan setiap jawaban yang diberikan hendaknya benar-benar mewakili keadaan saudara. Jawablah setiap pertanyaan dengan jujur. Setiap jawaban yang saudara berikan akan kami jaga kerahasiaannya.

Terima kasih atas kesediaan dan kerjasama saudara.

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Saya mengabaikan masukan / <i>feedback</i> di skripsi saya dari dosen pembimbing	SS	S	TS	STS
2	Saya akan menggunakan masukan/ <i>feedback</i> dari dosen pembimbing untuk merevisi skripsi saya	SS	S	TS	STS
3	Saya mudah menyerah saat mengalami kesulitan menyusun skripsi	SS	S	TS	STS
4	Situasi sulit membuat saya termotivasi untuk berusaha lebih keras lagi	SS	S	TS	STS
5	Saya masih bingung dengan rencana karir saya	SS	S	TS	STS
6	Kegiatan akademik sering membuat saya terganggu	SS	S	TS	STS
7	Saya mulai berpikir peluang sukses setelah lulus kuliah sangat kecil	SS	S	TS	STS
8	Situasi sulit di perkuliahan adalah hal yang menantang	SS	S	TS	STS
9	Saya akan berhenti berpikiran negatif, dan tetap melakukan yang terbaik untuk menyelesaikan skripsi.	SS	S	TS	STS
10	Bagi saya kesulitan dalam menyusun skripsi hanyalah bersifat sementara	SS	S	TS	STS
11	Saya berusaha keras untuk mencari solusi saat mengalami kesulitan skripsi	SS	S	TS	STS
12	Saya merasa depresi saat menyusun skripsi	SS	S	TS	STS
13	Saya mencoba memikirkan solusi baru saat kesulitan mengerjakan skripsi	SS	S	TS	STS
14	Saat merasa kecewa dengan situasi di kampus	SS	S	TS	STS
15	Saya merasa dosen pembimbing mempersulit saya dalam menyusun skripsi	SS	S	TS	STS
16	Saya akan terus mengerjakan skripsi sampai selesai	SS	S	TS	STS
17	Saya bertahan dengan tujuan dan cita-cita jangka panjang saya	SS	S	TS	STS
18	Keberhasilan saya di masa lalu memotivasi saya saat ini	SS	S	TS	STS
19	Saya mulai berpikir, setelah lulus kuliah peluang sukses untuk mendapatkan pekerjaan sangat kecil	SS	S	TS	STS
20	Saya memantau dan mengevaluasi usaha saya dalam menyusun skripsi	SS	S	TS	STS
21	Saat kesulitan mengerjakan skripsi saya langsung mencari bantuan dari dosen	SS	S	TS	STS
22	Saat merasa kesulitan menyusun skripsi, saya akan memotivasi diri saya sendiri	SS	S	TS	STS
23	Saya tidak mudah panik saat kesulitan menyusun skripsi	SS	S	TS	STS
24	Saya belajar dengan mencoba berbagai metode/ cara agar skripsi saya cepat selesai	SS	S	TS	STS
25	Saya menetapkan target agar bisa cepat menyelesaikan skripsi	SS	S	TS	STS
26	Saya akan mencari dukungan dari keluarga dan teman-teman saat mengerjakan skripsi	SS	S	TS	STS
27	Saya akan mencoba untuk berpikir lebih banyak tentang kekuatan dan kelemahan saya untuk membantu saya menyelesaikan skripsi	SS	S	TS	STS

28	Saya merasa gagal dalam perkuliahan	SS	S	TS	STS
29	Saya menerapkan sistem <i>reward</i> dan <i>punishment</i> saat berhasil ataupun gagal dalam kuliah	SS	S	TS	STS
30	Saya berharap dapat menunjukkan bahwa saya dapat meningkatkan IPK saya	SS	S	TS	STS



Kuesioner Dukungan Sosial

Nama (inisial) :

Usia :

Petunjuk pengisian kuesioner

Pada halaman berikut, terdapat sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan kejadian sehari-hari di lingkungan kerja saudara. Pada setiap pernyataan terdapat empat pilihan jawaban, yaitu :

STS : Sangat Tidak Sesuai

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

SS : Sangat Sesuai

Caranya adalah dengan memberikan tanda silang (X) pada pilihan jawaban yang **sesuai** dengan keadaan saudara sekarang. Jawaban saudara tidak ada yang salah dan setiap jawaban yang diberikan hendaknya benar-benar mewakili keadaan saudara. Jawablah setiap pertanyaan dengan jujur. Setiap jawaban yang saudara berikan akan kami jaga kerahasiaannya.

Terima kasih atas kesediaan dan kerjasama saudara.

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1	Ada orang yang dapat saya andalkan untuk membantu jika saya benar-benar membutuhkannya	SS	S	TS	STS
2	Saya merasa tidak memiliki hubungan pribadi yang dekat dengan orang lain	SS	S	TS	STS
3	Tidak ada orang yang dapat saya harapkan untuk mendapatkan bimbingan pada saat stres	SS	S	TS	STS
4	Ada orang yang bergantung pada saya untuk mendapatkan bantuan	SS	S	TS	STS
5	Ada orang yang menikmati kegiatan sosial yang saya lakukan.	SS	S	TS	STS
6	Orang lain tidak menganggap saya kompeten	SS	S	TS	STS
7	Saya merasa bertanggung jawab atas kesejahteraan orang lain	SS	S	TS	STS
8	Saya merasa menjadi bagian dari sekelompok orang yang memiliki sikap dan keyakinan yang sama	SS	S	TS	STS
9	Saya berpikir orang lain kurang menghargai keterampilan dan kemampuan saya	SS	S	TS	STS
10	Jika saya mengalami kesulitan, tidak akan ada yang datang membantu saya	SS	S	TS	STS
11	Saya memiliki hubungan dekat yang memberi saya rasa keamanan dan kesejahteraan emosional	SS	S	TS	STS
12	Ada seseorang yang dapat saya ajak bicara tentang keputusan penting dalam hidup saya.	SS	S	TS	STS
13	Saya memiliki hubungan di mana kompetensi dan keterampilan saya diakui	SS	S	TS	STS
14	Tidak ada orang yang memiliki minat dan perhatian yang sama dengan saya	SS	S	TS	STS
15	Tidak ada orang yang benar-benar mengandalkan saya untuk kesejahteraan mereka	SS	S	TS	STS
16	Ada orang yang dapat dipercaya yang dapat saya hubungi untuk meminta nasihat jika saya mengalami masalah	SS	S	TS	STS
17	Saya merasakan ikatan emosional yang kuat dengan setidaknya satu orang lain	SS	S	TS	STS
18	Tidak ada orang yang dapat saya andalkan untuk mendapatkan bantuan jika saya benar-benar membutuhkannya	SS	S	TS	STS
19	Tidak ada orang yang saya rasa nyaman untuk membicarakan masalah.	SS	S	TS	STS
20	Ada orang yang mengagumi bakat dan kemampuan saya	SS	S	TS	STS
21	Saya kurang memiliki perasaan keintiman dengan orang lain	SS	S	TS	STS
22	Banyak orang yang kurang suka terhadap hal-hal yang saya lakukan	SS	S	TS	STS

23	Ada orang yang bisa saya andalkan dalam keadaan darurat.	SS	S	TS	STS
24	Tidak ada yang membutuhkan bantuan saya saat orang tersebut kesulitan	SS	S	TS	STS



22	3	3	3	4	4	4	2	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	185														
23	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	171													
24	3	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	174														
25	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	4	4	4	182												
26	3	4	3	3	3	4	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	4	3	4	3	3	4	2	3	4	3	167										
27	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	2	167											
28	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	181											
29	2	2	2	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	2	2	2	3	3	3	2	4	4	4	2	2	2	2	2	139						
30	3	3	3	4	4	4	2	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	179									
31	3	4	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	173									
32	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	184									
33	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	170											
34	1	1	1	2	3	1	1	1	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	1	3	1	1	1	2	3	1	1	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	90									
35	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	183								
36	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	175									
37	2	2	2	2	2	3	3	2	4	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	2	2	2	3	3	3	2	4	4	4	3	2	2	3	2	142
38	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	3	2	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	175					
39	3	3	4	4	4	4	3	2	2	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	183								
40	1	1	1	2	3	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	3	2	2	1	1	2	2	1	3	1	1	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	3	99							
41	4	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	188								
42	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	169									
43	2	2	2	2	2	3	3	4	2	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	4	4	2	2	3	4	3	2	4	3	4	2	2	2	2	2	139				
44	3	4	3	4	4	3	4	2	2	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	182							
45	2	2	2	2	2	3	4	4	2	4	4	4	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	138					

Skoring Skala Resiliensi Akademik (45 sampel)

Responden	Item Resiliensi Akademik																														Skor	
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30		
1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	43
2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	2	2	2	1	3	1	49	
3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	45	
4	2	3	4	4	2	2	2	2	3	2	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	4	3	3	82	
5	3	4	4	4	2	3	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	2	2	2	2	2	90	
6	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	39	
7	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	43	
8	2	4	4	4	2	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	4	4	4	2	2	4	93	
9	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	3	1	1	2	2	2	1	1	1	47	
10	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	41	
11	3	4	4	4	2	2	3	3	4	4	3	2	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	2	3	2	3	3	93	
12	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	1	46	
13	2	3	4	4	2	2	2	2	3	2	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	3	3	2	4	2	81	
14	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	44	
15	3	4	3	4	2	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	4	4	4	4	4	2	2	3	2	95
16	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	51
17	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	1	2	2	2	1	1	3	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	3	3	3	54
18	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	47
19	2	3	4	4	2	2	2	2	3	2	3	3	3	4	4	3	4	2	2	2	3	2	2	3	4	4	3	4	4	2	87	

20	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	40	
21	3	4	4	4	2	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	2	2	2	2	2	89
22	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	2	1	44
23	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	3	1	1	46
24	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	44
25	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	47
26	2	3	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	3	3	3	1	2	1	3	1	3	1	2	3	2	1	1	57
27	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	3	3	48
28	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	43
29	2	3	4	4	2	2	2	2	3	2	3	3	3	4	4	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	2	3	2	4	83
30	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	48
31	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	1	45
32	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	43
33	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	3	1	1	1	2	1	3	1	1	3	2	2	2	1	3	55
34	3	4	4	4	2	2	3	3	4	4	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	4	4	4	2	2	2	2	87
35	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	40
36	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	43
37	2	3	4	4	4	2	2	2	3	4	3	4	3	4	4	3	2	2	3	2	2	3	2	3	4	2	3	2	4	88
38	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	3	2	45
39	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	46
40	3	2	4	4	2	2	3	3	2	4	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	4	2	2	2	2	2	78
41	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	48
42	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	1	3	1	1	2	3	1	3	1	1	2	2	3	3	1	54
43	2	3	4	4	2	2	2	2	3	2	3	3	3	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	2	4	80

44	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	50	
45	2	3	4	4	2	2	2	2	3	2	3	3	3	4	4	3	4	3	2	2	2	4	2	3	4	3	3	2	4	3	87

Skoring Skala Dukungan Sosial (N= 45 Sampel)

Responden	Item Dukungan Sosial																								SKOR
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	
1	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	39
2	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	4	4	2	2	3	2	2	58
3	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	37
4	3	2	2	1	2	3	1	3	1	2	2	2	1	3	2	2	3	3	2	3	1	1	2	1	48
5	2	2	3	3	2	3	4	3	4	3	2	3	2	2	4	3	2	4	3	2	2	1	2	3	64
6	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	36
7	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	2	1	38
8	2	2	2	3	3	2	4	3	2	3	2	3	2	2	3	4	3	1	3	2	2	2	2	3	60
9	4	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	4	4	2	2	3	2	3	61
10	2	2	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	40
11	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	4	3	2	2	2	2	4	1	4	2	2	2	2	2	57
12	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	42
13	3	2	1	3	2	3	3	3	2	2	2	2	4	3	2	2	3	3	2	3	1	2	2	1	56
14	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	41
15	2	2	2	3	1	1	1	3	2	3	2	3	4	2	1	4	1	4	1	2	2	2	2	2	52
16	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	35
17	2	3	2	4	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	4	3	2	3	3	2	3	62
18	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	40
19	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	4	3	2	2	3	3	2	3	4	2	2	3	60
20	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	37
21	2	2	2	3	1	1	4	3	2	3	2	3	2	2	1	1	1	1	4	2	2	2	2	2	50

22	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	35
23	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	4	2	2	3	2	3	59
24	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	41
25	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	37
26	2	3	2	3	3	3	2	4	4	4	2	3	4	2	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	65
27	3	2	2	4	3	3	4	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	2	2	63
28	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	33
29	3	2	2	3	2	3	3	3	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	4	2	2	3	59
30	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	44
31	3	3	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	4	3	2	3	2	4	4	3	3	3	2	2	66
32	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	36
33	2	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	4	4	2	3	3	3	3	63
34	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	1	3	2	1	4	2	3	2	2	2	58
35	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	41
36	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	36
37	1	2	2	3	2	1	3	3	4	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	1	2	2	3	56
38	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	39
39	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	36
40	2	2	2	3	2	1	1	3	2	3	2	3	2	2	1	1	3	1	3	2	2	2	2	2	49
41	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	34
42	2	2	2	4	3	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	4	4	2	2	3	2	2	61
43	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	1	3	2	2	3	3	2	3	1	2	2	3	55
44	1	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	36
45	1	2	1	3	2	3	3	3	1	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	1	1	2	3	52

Analisis Data Dengan Uji SPSS 26.0

TABEL DISTRIBUSI FREKUENSI

Angkatan					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	2015	39	30,5	30,5	30,5
	2016	89	69,5	69,5	100,0
	Total	128	100,0	100,0	

Descriptive Statistics						
	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	
prokrastinasi	115	88	188	167,34	19,402	
resiliensi	115	39	93	54,68	15,285	
dukungan	115	31	68	48,37	10,914	
Valid N (listwise)	115					

UJI ASUMSI DASAR

1. UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		115
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	2,3638212
	Std. Deviation	10,17537101
Most Extreme Differences	Absolute	,081
	Positive	,071
	Negative	-,081
Test Statistic		,081
Asymp. Sig. (2-tailed)		,063^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

2. UJI LINIERITAS

A. Hubungan Resiliensi akademik dengan Prokrastinasi akademik

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
pro * res	Between Groups	(Combined)	39223,096	31	1265,261	28,455	,000
		Linearity	33642,508	1	33642,508	756,589	,000
		Deviation from Linearity	5580,587	30	186,020	4,183	,000
	Within Groups		3690,678	83	44,466		
Total			42913,774	114			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
skor_pro * skor_res	-,885	,784	,956	,914

B. Hubungan dukungan sosial dengan Prokrastinasi akademik**ANOVA Table**

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
skor_pro * skor_ds	Between Groups	(Combined)	33705,395	34	991,335	8,612	,000
		Linearity	8843,516	1	8843,516	76,830	,000
		Deviation from Linearity	24861,880	33	753,390	6,545	,000
	Within Groups		9208,379	80	115,105		
Total			42913,774	114			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
skor_pro * skor_ds	-,454	,206	,886	,785

UJI VALIDITAS DAN RELIABILITAS

1. Scale: prokrastinasi akademik

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	115	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	115	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,960	52

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
pro1	164,41	355,454	,845	,958
pro2	164,15	355,671	,673	,959
pro3	164,48	356,901	,883	,958
pro4	164,06	351,496	,821	,958
pro5	164,00	355,228	,732	,959
pro6	164,23	371,282	,233	,961
pro7	164,62	368,589	,214	,961
pro8	164,35	374,334	,045	,962
pro9	164,58	367,351	,255	,961
pro10	164,17	381,741	-,321	,962
pro11	164,13	380,027	-,209	,962
pro12	163,74	370,142	,278	,960
pro13	163,45	365,180	,565	,959
pro14	163,63	360,727	,799	,959
pro15	163,57	359,159	,896	,958

pro16	164,19	360,893	,542	,960
pro17	163,71	354,522	,751	,959
pro18	164,16	361,431	,519	,960
pro19	163,79	351,816	,790	,958
pro20	163,80	347,389	,871	,958
pro21	163,83	347,303	,862	,958
pro22	164,39	361,942	,686	,959
pro23	164,46	357,917	,808	,959
pro24	164,10	350,526	,842	,958
pro25	164,49	361,375	,809	,959
pro26	164,04	352,674	,799	,958
pro27	164,51	358,305	,883	,958
pro28	164,41	364,086	,602	,959
pro29	163,90	356,982	,791	,959
pro30	164,33	366,609	,618	,959
pro31	163,92	358,739	,719	,959
pro32	164,30	370,249	,490	,960
pro33	163,83	364,174	,605	,959
pro34	164,24	365,940	,541	,960
pro35	164,03	350,219	,832	,958
pro36	164,11	378,750	-,129	,962
pro37	163,76	370,151	,253	,961
pro38	164,38	362,852	,596	,959
pro39	164,42	361,912	,626	,959
pro40	164,38	356,642	,752	,959
pro41	164,27	370,234	,360	,960
pro42	163,90	360,666	,701	,959
pro43	164,10	367,859	,347	,960
pro44	164,39	360,872	,679	,959
pro45	163,90	379,814	-,168	,962
pro46	164,09	378,045	-,092	,962
pro47	164,15	376,969	-,039	,961
pro48	164,13	359,851	,559	,959
pro49	164,37	362,672	,603	,959
pro50	164,02	354,473	,764	,959
pro51	163,84	351,537	,787	,958
pro52	164,09	354,080	,762	,959

2. Scale: resiliensi akademik

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	115	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	115	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,965	30

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
res1	53,17	223,619	,607	,965
res2	52,47	221,339	,906	,964
res3	52,77	203,562	,892	,963
res4	52,78	202,505	,931	,962
res5	53,15	222,864	,600	,965
res6	53,14	224,331	,546	,965
res7	53,43	220,247	,867	,964
res8	53,43	220,668	,839	,964
res9	52,43	219,686	,882	,963
res10	52,61	230,065	,332	,966
res11	52,66	219,787	,631	,965
res12	52,50	222,708	,797	,964
res13	52,92	213,932	,838	,963
res14	52,29	213,101	,903	,963
res15	52,49	211,410	,753	,964
res16	53,09	212,361	,833	,963
res17	52,77	224,936	,420	,966
res18	53,18	217,747	,713	,964
res19	52,99	222,324	,585	,965
res20	53,22	218,803	,688	,964

res21	53,06	217,128	,653	,964
res22	53,05	219,980	,549	,965
res23	53,14	219,437	,592	,965
res24	52,70	217,371	,688	,964
res25	52,30	212,021	,914	,962
res26	52,99	220,149	,621	,965
res27	52,50	221,796	,778	,964
res28	52,77	229,743	,179	,967
res29	52,42	214,140	,679	,964
res30	53,26	219,809	,682	,964

3. Scale: dukungan sosial

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	114	99,1
	Excluded ^a	1	,9
	Total	115	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,933	24

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
ds1	46,64	111,170	,547	,931
ds2	46,55	113,471	,499	,931
ds3	46,51	115,049	,368	,933
ds4	46,15	96,411	,883	,925
ds5	46,39	106,381	,780	,927
ds6	46,07	108,951	,731	,928
ds7	46,45	108,674	,609	,930

ds8	46,26	112,373	,477	,932
ds9	46,64	113,790	,382	,933
ds10	46,54	111,862	,525	,931
ds11	46,63	113,916	,470	,932
ds12	46,42	114,600	,447	,932
ds13	46,32	114,203	,317	,934
ds14	46,51	110,358	,590	,930
ds15	46,63	110,606	,622	,930
ds16	46,39	105,869	,807	,926
ds17	46,37	115,438	,310	,933
ds18	46,04	98,884	,856	,925
ds19	46,21	101,407	,760	,927
ds20	46,45	110,462	,575	,930
ds21	46,57	114,849	,299	,934
ds22	46,41	108,014	,699	,928
ds23	46,70	110,601	,667	,929
ds24	46,64	107,843	,662	,929

UJI ANALISA REGRESI BERGANDA

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,892^a	,796	,792	8,843

a. Predictors: (Constant), skor_ds, skor_res

b. Dependent Variable: skor_pro

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	34155,543	2	17077,771	218,390	,000 ^b
	Residual	8758,231	112	78,198		
	Total	42913,774	114			

a. Dependent Variable: skor_pro

b. Predictors: (Constant), skor_ds, skor_res

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	235,739	4,101		57,487	,000
	skor_res	-1,063	,059	-,838	-17,991	,000
	skor_ds	-,212	,083	-,119	-2,561	,012

a. Dependent Variable: skor_pro

Residuals Statistics^a

	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	N
Predicted Value	124,12	186,63	167,34	17,309	115
Residual	-48,044	20,445	,000	8,765	115
Std. Predicted Value	-2,497	1,115	,000	1,000	115
Std. Residual	-5,433	2,312	,000	,991	115

a. Dependent Variable: skor_pro