

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

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

Dewi Shinta, Risydah Fadilah\* & Abdul Murad

Program Studi Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Medan Area, Indonesia  
Diterima: 01 Nopember 2021; Direview: 06 Nopember 2021; Disetujui: 13 Desember 2021

\*Corresponding Email: [rysidadh@staff.uma.ac.id](mailto:rysidadh@staff.uma.ac.id)

#### 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 (Ferrari, 2016)).

**Kata kunci:** Prokrastinasi Akademik; Resiliensi Akademik; Dukungan Sosial

#### 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

**How to Cite:** Shinta, D., Fadillah, R. & Murad, A. (2022). Hubungan Resiliensi Akademik Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2015 Dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS). 4 (3): 1928-1941.



## PENDAHULUAN

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, kita melihat bahwa 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 Suriyah, 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.

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 mahasiswa 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.

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.

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 (Chang et al., 2020).

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 pemaparan mengenai data-data penelitian terdahulu dan survei awal yang terjadi di lapangan, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah: Untuk mengetahui hubungan resiliensi akademik, dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

## 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.

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: Variabel bebas, yakni resiliensi akademik (X1) dan dukungan sosial (X2) dan Variabel terikat, yakni prokrastinasi akademik (Y)

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.

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.

Variabel Bebas: Dukungan sosial (X<sub>2</sub>). 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 membantu 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.

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. 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 intelegualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak.

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.

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.

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).

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).

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).

Reliabilitas alat ukur adalah untuk mencari dan mengetahui sejauh mana hasil pengukuran dapat dipercaya. Reliabel dapat juga dikatakan kepercayaan, keterasalan, keajegan, 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).

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.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan data uji validitas dan reliabilitas skala prokrastinasi menunjukkan dari 52 butir pernyataan terdapat 40 aitem yang valid dengan skor *Corrected Item-Total Correlation* (indeks daya beda)  $> 0,3$ ; skor aitem valid bergerak dari  $r_{bt} = 0,347$  sampai  $r_{bt} = 0,896$ . Dan terdapat 12 aitem yang gugur yaitu nomor 6, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 36, 37, 45, 46, dan 47 dimana skor *Corrected Item- Total Correlation* (indeks daya beda)  $< 0,3$ . Berikut ini adalah tabel distribusi item-item dari skala prokrastinasi akademik setelah di uji validitas dan reliabilitas. Indeks reliabilitas yang diperoleh skala prokrastinasi akademik sebesar *Cronbach's Alpha* = 0,960 artinya skala prokrastinasi akademik sebagai alat ukur dinyatakan handal.

Berdasarkan data uji validitas dan reliabilitas skala resiliensi akademik menunjukkan dari 30 butir pernyataan terdapat 29 item yang valid dengan skor *Corrected Item-Total Correlation* (indeks daya beda)  $> 0,3$ ; skor aitem valid bergerak dari  $r_{bt} = 0,332$  sampai  $r_{bt} = 0,931$ . Dan terdapat 1 aitem yang gugur yaitu nomor 28, 1 item yang gugur memiliki skor *Corrected Item-Total Correlation* (indeks daya beda)  $< 0,3$ . Indeks reliabilitas yang diperoleh skala resiliensi akademik sebesar *Cronbach's Alpha* = 0,965, artinya skala resiliensi akademik sebagai alat ukur dinyatakan handal.

Berdasarkan data uji validitas dan reliabilitas skala dukungan sosial menunjukkan dari 24 pernyataan terdapat 23 item yang valid dengan skor *Corrected Item-Total Correlation* (indeks daya beda)  $> 0,3$ ; skor item valid bergerak dari  $r_{bt} = 0,310$  sampai  $r_{bt} = 0,883$ . Dan terdapat 1



aitem yang gugur yaitu nomor 21, aitem yang gugur memiliki skor *Corrected Item- Total Correlation* (indeks daya beda)  $< 0,3$ . Indeks reliabilitas yang diperoleh skala dukungan sosial sebesar *Cronbach's Alpha* = 0,933, artinya skala dukungan sosial sebagai alat ukur dinyatakan handal.

### Analisis Data dan Hasil Penelitian

Uji normalitas sebaran dianalisis dengan menggunakan uji normalitas sebaran data penelitian menggunakan teknik *Kolmogorov-Smirnov Goodness of Fit Test*. Berdasarkan analisis tersebut, maka diketahui bahwa resiliensi akademik, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik tidak berdistribusi sesuai dengan prinsip kurva normal. Sebagai kriterianya apabila  $p > 0,05$  sebarannya dinyatakan normal, sebaliknya dinyatakan apabila  $p < 0,05$  sebarannya dinyatakan tidak normal (Sujarweni, 2014).

Uji linearitas yang dimaksudkan untuk mengetahui derajat linieritas variabel bebas terhadap variabel terikat. Artinya apakah resiliensi akademik dan dukungan sosial dapat menerangkan timbulnya prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 dan 2016 Universitas Medan Area?, yaitu meningkatnya atau menurunnya nilai sumbu X1 dan X2 (resiliensi akademik dan dukungan sosial) seiring dengan meningkatnya atau menurunnya nilai sumbu Y (prokrastinasi akademik).

Berdasarkan uji linieritas, dapat diketahui apakah variabel bebas dan variabel terikat dapat atau tidak dapat dianalisis secara regresi. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel bebas X1 dan X2 (resiliensi akademik dan dukungan sosial) mempunyai hubungan yang linieritas dengan variabel terikat (prokrastinasi akademik). Sebagai kriterianya, apabila *p linierity*  $< 0.05$  maka dinyatakan mempunyai derajat hubungan yang linear (Sujarweni, 2014).

Hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah adanya hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi akademik dengan prokrastinasi akademik hal ini dilihat dari nilai koefisien (R) = -0,885. 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  $R^2 = 0.784$  disebut sebagai koefisien determinasi, dalam hal ini berarti resiliensi akademik memberikan 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. Berdasarkan hasil analisis, dimana  $\alpha = 0,05$ , maka disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima atau menolak hipotesis dasar (H0) dengan nilai  $p < 0,05$ .

Hipotesis kedua dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 dan 2016. Hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik (R) = -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. Berdasarkan hasil analisis, dimana  $\alpha = 0,05$ , maka disimpulkan bahwa hipotesis kedua diterima atau menolak hipotesis dasar (H0), nilai  $p < 0,05$ .

Hipotesis ketiga dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang signifikan antara resiliensi akademik dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 dan 2016. Dimana koefisien (R) = 0,892 dengan  $p = 0.000$ . Koefisien

determinan ( $R^2$ ) = 0,796 yang diperoleh dari hubungan antara prediktor resiliensi akademik dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dibentuk oleh resiliensi akademik dan dukungan sosial dengan kontribusi sebesar 79,6%. Berdasarkan hasil analisis regresi berganda, dimana  $\alpha = 0,05$ , maka disimpulkan bahwa hipotesis ketiga diterima atau menolak hipotesis dasar ( $H_0$ ) dengan nilai  $p < 0,05$ .

Berdasarkan hasil analisis dengan metode analisis regresi linier berganda, diketahui bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi akademik dengan prokrastinasi akademik dilihat dari nilai koefisien linieritas ( $R$ ) = -0,885 dengan  $p = 0.000 < 0.050$ , artinya semakin rendah resiliensi akademik maka semakin tinggi prokrastinasi akademik, atau sebaliknya.

Selanjutnya diketahui ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik dilihat dari nilai koefisien linieritas ( $R$ ) = -0,454 dengan  $p = 0.000 < 0.050$ , artinya semakin rendah dukungan sosial yang diterima maka semakin tinggi prokrastinasi akademik, atau sebaliknya.

Dari hasil analisis dengan metode analisis regresi linier berganda, diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara resiliensi akademik dan dukungan sosial dengan prokrastinasi dilihat dari nilai koefisien linieritas ( $R$ ) = 0,892 dengan  $p = 0.000 < 0.050$ , artinya ada hubungan yang signifikan antara resiliensi akademik dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik, dimana nilai  $F = 218,390$ .

Nilai  $t$  untuk masing-masing variabel adalah  $X_1 = -17,991$  dengan harga  $P = 0,000$ ,  $X_2 = -2,561$  dengan harga  $P = 0,000$ . Dengan demikian harga  $p$  variabel  $X_1$ ,  $p < 0,05$  berarti variabel  $X_1$  resiliensi akademik dapat menjelaskan variabel terikat  $Y$  yaitu prokrastinasi akademik dan  $X_2$  harga  $p < 0,05$ , hal ini menunjukkan bahwa variabel bebas  $X_2$  dukungan sosial bisa menjelaskan variabel terikat  $Y$  yaitu prokrastinasi akademik. Maka dapat disimpulkan bahwa persamaan linier berganda  $Y = a + bX_1 + cX_2$  berlaku, dalam hal ini variabel resiliensi akademik dapat berdiri sendiri mempengaruhi variabel terikat prokrastinasi akademik. Demikian halnya dengan variabel dukungan sosial dapat berdiri sendiri mempengaruhi prokrastinasi akademik, maupun secara bersamaan dengan variabel resiliensi akademik.

### Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empiris

Untuk variabel prokrastinasi akademik, jumlah item yang valid adalah sebanyak 40 item yang diformat dengan skala *likert* dalam 4 pilihan jawaban, maka mean hipotetiknya adalah  $\{(40 \times 1) + (40 \times 4)\} : 2 = 100$ . Variabel resiliensi akademik, jumlah item yang valid adalah sebanyak 29 item yang diformat dengan skala *likert* dalam 4 pilihan jawaban, maka mean hipotetiknya adalah  $\{(29 \times 1) + (29 \times 4)\} : 2 = 72,5$ . Variabel dukungan sosial, jumlah item yang valid adalah sebanyak 23 item yang diformat dengan skala *likert* dalam 4 pilihan jawaban, maka mean hipotetiknya adalah  $\{(23 \times 1) + (23 \times 4)\} : 2 = 57,5$ .

Berdasarkan analisis data, seperti yang terlihat dari deskriptif analisis uji regresi linier berganda diketahui bahwa mean empirik variabel prokrastinasi akademik 167,34, untuk variabel resiliensi akademik mean empiriknya adalah 54,68 dan untuk variabel dukungan sosial memiliki mean empirik 48,37.

Dalam upaya mengetahui kondisi kategori dari prokrastinasi akademik, resiliensi akademik, dan dukungan sosial, maka perlu dibandingkan antara mean/nilai rata-rata empirik dengan mean/nilai rata-rata hipotetik dengan memperhatikan besarnya bilangan SD dari masing-masing variabel. Untuk variabel prokrastinasi akademik nilai SD nya adalah 19,402 untuk variabel resiliensi akademik nilai SD nya adalah 15,285, dan variabel dukungan sosial SD nya adalah 10,914.

Dalam penelitian ini diketahui bahwa mean hipotetik prokrastinasi akademik (100) < mean empiriknya (167,34) dengan demikian dapat dikatakan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 dan 2016 tergolong tinggi. Pada variabel resiliensi akademik, hasil dari mean hipotetik (72,5) > mean empirik (54,68) sehingga resiliensi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 dan 2016 tergolong rendah. Kemudian pada variabel dukungan sosial, hasil dari mean hipotetik (57,5) > mean empirik (48,37) sehingga



dukungan sosial yang diterima mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 dan 2016 tergolong rendah.

## PEMBAHASAN

### Hubungan Resiliensi Akademik dengan Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil analisis penelitian, diketahui bahwa ada hubungan negatif antara resiliensi akademik dengan prokrastinasi akademik hal ini dilihat dari nilai koefisien (R) sebesar -0,885. Arah hubungan yang negatif (tanda negatif pada angka -0,885) menunjukkan bahwa semakin rendah resiliensi akademik akan membuat prokrastinasi akademik semakin tinggi, demikian pula sebaliknya jika semakin tinggi resiliensi akademik maka akan membuat prokrastinasi akademik menjadi rendah. Angka  $R^2 = 0,784$  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.

Mengacu dari pendapat Cassidy, resiliensi akademik adalah kemampuan untuk meningkatkan keberhasilan dalam pendidikan meskipun mengalami kesulitan yang signifikan. Individu yang memiliki resiliensi akademik akan 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).

Hasil dari penelitian ini mendukung pernyataan dari Roellyana dan Listiyandini (2016) bahwa, mahasiswa dengan resiliensi akademik yang tinggi adalah mahasiswa yang lebih optimis, percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik, sehingga stress yang dialami berdasarkan tekanan akademik yang dialami dapat diminimalkan. Selanjutnya, mahasiswa akhir yang sedang menyusun skripsi dan memiliki resiliensi akademik yang tinggi cenderung memiliki *coping stress* yang lebih baik.

Dalam proses penyelesaian skripsi, keyakinan untuk mendapatkan hasil yang baik dan selalu berpikiran positif akan membantu terbentuknya sikap menerima masukan-masukan pembimbing dengan respon aktif, tidak mudah putus asa apabila menemukan kesulitan-kesulitan terkait skripsinya, merencanakan pengerjaan skripsi dengan lebih terjadwal, dan berusaha mencari jalan keluar saat menemui hambatan. Hal ini pada akhirnya akan membantu mahasiswa tingkat akhir untuk bangkit kembali dari kesulitan-kesulitan yang ada dalam proses penyelesaian skripsinya.

Mahasiswa dengan resiliensi akademik yang rendah akan memiliki kontrol terhadap impuls rendah. Kontrol terhadap impuls yang rendah sering mengalami perubahan emosi dengan cepat yang cenderung mengendalikan perilaku dan pikiran Reivich dan Shatte (2002). Hal ini mengakibatkan individu seperti ini seringkali mudah kehilangan kesabaran, mudah marah, impulsif dan berlaku agresif pada situasi-situasi kecil yang tidak terlalu penting, sehingga lingkungan sosial di sekitarnya merasa kurang nyaman yang berakibat pada munculnya permasalahan dalam hubungan sosial.

Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi akademik yang tinggi akan memiliki hidup yang lebih sehat dan memiliki kualitas hubungan sosial yang lebih baik (Sarafino dan Smith, 2011). Ketika siswa berada di sekolah maka bagi siswa sumber dukungan sosial yang utama berasal dari teman sebaya (Antonio, 2004). Penolakan dan pertentangan dengan teman sebaya mempunyai pengaruh yang kuat terhadap pikiran, sikap, perasaan dan penyesuaian diri remaja.

Pendapat tersebut didukung oleh sebuah penelitian yang dilakukan oleh [Moshtaghi dan Moayedfar](#) (2017) dengan judul *"The role of psychological capital components (Hope, Optimism, Resiliency and Self-Efficacy) and Achievement goals Orientation in predicting Academic Procrastination in Students"* yang dilakukan terhadap 375 mahasiswa dengan menggunakan koefisien korelasi Pierson dan regresi bertahap. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat

hubungan negatif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan keempat komponen model psikologis tersebut, dengan ( $P < 0,05$ ).

Penelitian lainnya yang dilakukan oleh Ko dan Chang (2018) dengan judul "*Investigating the Relationships Among Resilience, Social Anxiety, and Procrastination in a Sample of College Students*". Sampel penelitian ini dilakukan terhadap 321 mahasiswa di Taiwan dengan rentang usia 21-25 tahun. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa nilai koefisiensi ( $\beta = -.360$ ,  $p < .001$ ) artinya, terdapat kontribusi resiliensi sebesar 36% terhadap munculnya prokrastinasi. Hubungan negatif antara resiliensi dengan prokrastinasi menunjukkan bahwa semakin rendah resiliensi mahasiswa maka akan semakin tinggi prokrastinasi, dan sebaliknya semakin tinggi resiliensi mahasiswa maka semakin rendah prokrastinasinya. Berdasarkan hasil analisis ini maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

### Hubungan Dukungan Sosial dengan Prokrastinai Akademik

Selanjutnya diketahui ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 dan 2016. Hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik ( $R = -0,454$ ), 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  $R^2 = 0,206$  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.

Mengacu pada pendapat Sarafino (dalam Hasan, 2014) dukungan sosial berfokus pada adanya kenyamanan, kepedulian, penghargaan, atau bantuan yang diterima oleh seseorang dari orang lain atau kelompok. Dukungan sosial 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. Mahasiswa yang mendapatkan dukungan sosial.

Sarason dkk. (dalam Puspitasari, dkk., 2010) mengatakan bahwa individu dengan dukungan sosial tinggi memiliki pengalaman hidup yang lebih baik, harga diri yang lebih tinggi, serta pandangan hidup yang lebih positif dibandingkan dengan individu yang memiliki dukungan sosial yang lebih rendah. Kondisi ini akan membantu siswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Sebaliknya, siswa yang mendapatkan dukungan sosial yang rendah merasa dirinya terasingkan, kurang mendapatkan perhatian dan kasih sayang dari orang lain. Kondisi ini akan menimbulkan perasaan pesimis pada siswa, kurang termotivasi untuk belajar, takut akan kegagalan, serta dapat menghambat siswa meraih kesuksesan.

Pendapat diatas didukung oleh adanya penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Andarini dan Fatma (2013) dengan judul "*Hubungan antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi*". Penelitian ini dilakukan terhadap 136 orang mahasiswa S1 Universitas Sahid Surakarta yang sedang menyusun skripsi. Hasil dari penelitian ini ditemukan bahwa nilai koefisiensi korelasi ( $r$ ) sebesar  $-0,603$ ; dengan  $p=0,000$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik.

Penelitian berikutnya pada tahun 2018 yang dilakukan oleh Sari dan Fakhruddiana dengan judul "*Internal locus of control, social support and academic procrastination among students in completing the thesis*". Penelitian ini menggunakan sampel sebanyak 80 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Hasil dari penelitian ini menunjukkan nilai koefisiensi sebesar  $-0.618$  dengan nilai signifikansi  $p = 0.021$ , artinya dukungan sosial memberikan kontribusi sebesar 61,8 % terhadap munculnya prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil dari dua penelitian terdahulu, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Artinya semakin rendah dukungan sosial yang diterima mahasiswa maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademiknya, dan sebaliknya semakin tinggi dukungan sosial yang diterima mahasiswa maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya maka, hipotesis yang diajukan peneliti dalam penelitian ini dapat dinyatakan diterima.

### Hubungan Resiliensi Akademik dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik

Dari hasil penelitian menggunakan metode regresi berganda, diketahui bahwa ada hubungan yang signifikan antara resiliensi akademik dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 dan 2016. 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%.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan Madjid, Sutoyo, dan Shodiq (2021) yang berjudul "*Academic Procrastination among Students: The Influence of Social Support and Resilience Mediated by Religious Character*". Adapun populasi dalam penelitian ini sejumlah 10.271 mahasiswa dari 9 fakultas dengan jumlah sampel sebanyak 797 mahasiswa dengan menggunakan rumus Slovin. Analisis terhadap model penelitian ini dilakukan dengan menggunakan pendekatan *two-step approach*, yaitu analisis model pengukuran dan analisis model struktural untuk menganalisis hubungan antara semua variabel laten yang ada di dalam model penelitian.

Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa dukungan sosial baik dari keluarga, teman, dan kampus dapat menurunkan tingkat prokrastinasi mahasiswa kemudian, resiliensi berpengaruh signifikan secara tidak langsung dan mampu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik setelah dimediasi dengan karakter religius. Berdasarkan hasil analisis ini maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan dapat diterima.

### SIMPULAN

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. 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. Terdapat hubungan yang signifikan 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)).

## 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
- Astuti, H. (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, S. (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.
- Chang, K., Gunawan, M., Grashiella, E., Jaya, H., William, K., & Marpaung, W. (2020). Dukungan Sosial pada Survivor Kanker di Medan. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 3(2), 386-393. doi:<https://doi.org/10.34007/jehss.v3i2.318>
- 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, I.D. (2009). Skripsi. Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. Universitas Diponegoro, Semarang.
- Madjid, A. (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, M. (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.
- 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
- 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
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*. Vol.3, No. 2.
- Sarafino. (2002). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. Fifth Edition. New York: John Wiley and Sons
- Sari, F. (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)*. 8(2), 363-368.
- Solomon dan Rothblum, (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*. 31(5)03.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Suhadianto, P. (2019). Eksplorasi faktor penyebab, dampak, dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang*. 10(2), 204-223. DOI: <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106672>.



- Sujarweni, V.W. (2014). Metode Penelitian: Lengkap, Praktis, dan Mudah dipahami. Yogyakarta: Pustaka Baru Press.
- Surijah, E, & Sia, T, (2007), Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinasi Akademik Dan Conscientiousness. Anima, Indonesian Psychological Journal. 22(4), 356
- Winkel, W.S., & Hastuti, M. M. S (2010). Bimbingan dan Konseling di Institusi Pendidikan. Yogyakarta: Media Abadi.

