

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP KECENDERUNGAN
PROKRASINASI AKADEMIK DAN PRESTASI AKADEMIK
MAHASISWA PRODI BIMBINGAN KONSELING
UNIVERSITAS LAMPUNG**

(Skripsi)

**Oleh
Maryani**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

ABSTRAK

PENGARUH RESILIENSI TERHADAP KECENDERUNGAN PROKRASTINASI AKADEMIK DAN PRESTASI AKADEMIK MAHASISWA PRODI BIMBINGAN KONSELING UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

MARYANI

Masalah penelitian ini adalah kecenderungan prokrastinasi akademik mahasiswa tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh resiliensi terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik dan prestasi akademik pada mahasiswa Prodi BK FKIP Universitas Lampung. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Responden penelitian sebanyak 47 mahasiswa. Teknik pengumpulan data menggunakan skala resiliensi, skala prokrastinasi, dan indeks prestasi kumulatif (IPK) mahasiswa. Analisis data menggunakan uji regresi. Hasil Penelitian ini menunjukkan bahwa : (1) resiliensi berpengaruh terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik dengan nilai signifikan sebesar ($0,000 < 0,05$) dan memiliki nilai koefisien korelasi 0,148 atau 14,8%, (2) resiliensi berpengaruh terhadap prestasi akademik dengan nilai signifikan sebesar ($0,000 < 0,05$) dan memiliki nilai koefisien korelasi 0,296 atau 29,6%, (3) resiliensi berpengaruh terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik dan prestasi akademik mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung dengan nilai signifikansi ($0,001 < 0,05$) dan memiliki nilai koefisien korelasi 0,444 atau 44,4%. Kesimpulan penelitian adalah terdapat pengaruh yang signifikan antara resiliensi dengan prokrastinasi akademik dan prestasi akademik mahasiswa prodi BK Universitas Lampung.

Kata kunci : prestasi akademik, prokrastinasi, resiliensi.

ABSTRACT

THE EFFECT OF RESILIENCE ON THE TENDENCY OF ACADEMIC PROCRASTINATION AND ACADEMIC ACHIEVEMENT IN STUDENTS OF GUARDING COUNSELING PROGRAM UNIVERSITY OF LAMPUNG

By

MARYANI

The problem of this research is the tendency of students of high academic procrastination. The purpose of this study was to determine the effect of resilience on the tendency of academic procrastination and academic achievement in students of Guidance and Counseling Program of the Faculty of Teacher Training and Education at the University of Lampung. The method used in this research is correlational quantitative. The research respondents were 47 students. The data collection technique used a resilience scale, procrastination scale, and a student's cumulative achievement index. Data analysis using regression test. The results showed that : (1) resilience has an effect on the tendency of academic procrastination with a significant value of $(0.000 < 0.05)$ and has a correlation coefficient value of 0.148 or 14.8%, (2) resilience has an effect on academic achievement with a significant value of $(0.000 < 0.05)$ and has a correlation coefficient value of 0.296 or 29.6%, (3) resilience influences the tendency of academic procrastination and academic achievement of active students of the Guidance and Counseling Study Program, University of Lampung with a significance value $(0.001 < 0.05)$ and has a correlation coefficient value of 0.444 or 44.4%. The conclusion of the study is that there is a significant influence between resilience and academic procrastination and academic achievement of students of Guidance and Counseling Program at the University of Lampung.

Keywords: *academic achievement, procrastination, resilience.*

**PENGARUH RESILIENSI TERHADAP KECENDERUNGAN
PROKRASITINASI AKADEMIK DAN PRESTASI AKADEMIK
MAHASISWA PRODI BIMBINGAN KONSELING
UNIVERSITAS LAMPUNG**

Oleh

Maryani

(Skripsi)

**Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA PENDIDIKAN
pada**

**Jurusan Ilmu Pendidikan
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung**



**FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2023**

Judul Skripsi

**: PENGARUH RESILIENSI TERHADAP
KECENDERUNGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK DAN PRESTASI AKADEMIK
MAHASISWA PRODI BIMBINGAN
KONSELING UNIVERSITAS LAMPUNG**

Nama Mahasiswa

: Maryani

Nomor Pokok Mahasiswa : 1613052017

Program Studi

: S-1 Bimbingan dan Konseling

Jurusan

: Ilmu Pendidikan

Fakultas

: Keguruan dan Ilmu Pendidikan



1. Komisi Pembimbing

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II

Diah Utaminingsih, S.Psi., MA., Psi.

Citra Abriani Maharani, M.Pd. Kons.

NIP 19790714 200312 2 001

NIP 19841005 201903 2 012

2. Plt. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan

Lungit Wicaksono, M.Pd.

NIP 19830308 201504 1 002

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua : Diah Utaminingsih, S.Psi., MA., Psi.



Sekretaris : Citra Abriani Maharani, M.Pd. Kons.



Anggota : Drs. Yusmansyah, M.Si.



Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

**Prof. Dr. Sunyono, M.Si.
NIP 19651230 199111 1 001**

Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 09 Februari 2023

HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Maryani
NPM : 1613052017
Program Studi : S1 Bimbingan dan Konseling
Jurusan : Ilmu Pendidikan
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung

menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Pengaruh Resiliensi Terhadap Kecenderungan Prokratinasi dan Prestasi Akademik Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling Universitas Lampung” tersebut adalah asli hasil penelitian saya kecuali bagian-bagian tertentu yang dirujuk dari sumbernya dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Demikian pernyataan ini saya buat untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya. Apabila dikemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 09 Februari 2023

Yang membuat Pernyataan



Maryani
Maryani
1613052017

RIWAYAT HIDUP



Peneliti bernama Maryani dilahirkan di Bandar Lampung pada tanggal 26 bulan juli tahun 1998 Peneliti merupakan anak ke-5 dari 5 bersaudara, dari pasangan Bapak Saripudin dan Ibu Suryati

Peneliti menyelesaikan pendidikan formal:

1. SD Negeri 2 Gunung Terang lulus pada tahun 2011
2. SMP Negeri 26 Bandar Lampung lulus pada tahun 2013
3. SMA Negeri 9 Bandar Lampung lulus pada tahun 2016

Pada tahun 2016 peneliti terdaftar sebagai mahasiswi S1 Program Studi Bimbingan dan Konseling, Jurusan Ilmu Pendidikan, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, melalui jalur SNMPTN

MOTTO

“Life for reason and any reason I have is not to make me perfect but to make me myself.”

Hidup untuk alasan dan alasan apapun yang saya miliki bukanlah untuk membuat saya sempurna tetapi untuk membuat saya menjadi diri saya sendiri”

PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Sujud syukur kesembahkan kepada-Mu Ya Allah, telah Engkau berikan aku kesempatan untuk bisa sampai pada titik ini. Segala Puji hanya milik Allah SWT. kupersembahkan karya tulis ini Kepada:

*Kedua orang tuaku tercinta,
Ayah Saripudin & Ibu Suryati*

Terima kasih untuk segala pengorbanan untuk kelancaran pendidikanaku, terima kasih sudah memberikan limpahan kasih sayang dan juga perhatian, terima kasih atas doa yang tidak ada hentinya, terima kasih untuk selalu bangga dan percaya terhadap apapun pilihan aku.

*Ayuk dan Kakak –kakaku tercinta,
Kyay Yuli, Kyay Yanto (alm), Daing Mail, Kak Kandar*

Terimakasih atas dukungan motivasi dan penerimaan terhadap segala keluhan dan kelebihanku, canda tawa yang telah kita ukir selama ini, kenang-kenangan itu tidak akan pernahku lupakan.

Almamaterku Tercinta Universitas Lampung

SANWACANA

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT. yang telah memberikan rahmat serta hidayah-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan penyusunan skripsi yang berjudul “Pengaruh Resiliensi Terhadap Kecenderungan Prokratinasi dan Prestasi Akademik Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling Universitas Lampung”. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.

Peneliti menyadari bahwa dalam penelitian dan penyusunan skripsi ini tentunya tidak mungkin terselesaikan tanpa bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti menyampaikan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir.Lusmelia Afriani, D.E.A.IPM. Rektor Universitas Lampung
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono M.Si., Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung yang telah membantu peneliti dalam menyelesaikan surat guna syarat skripsi.
3. Wakil dekan I, wakil dekan II, dan wakil dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
4. Bapak Lungit Wicaksono, M.Pd. Plt. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung.
5. Ibu Diah Utaminingsih, Spsi., MA., Psi, Ketua Program Studi Bimbingan

dan Konseling Universitas Lampung, serta Pembimbing Utama sekaligus Pembimbing Akademik. Terimakasih atas bimbingan, kesabaran, saran, masukan, dan kritikan demi terselesaikannya skripsi ini.

6. Ibu Citra Abriani Maharani, M.Pd. Kons, Pembimbing Pembantu. Terimakasih atas bimbingan, kesabaran, saran, masukan berharga, dan kritikan yang telah diberikan kepada penulis.
7. Bapak Drs. Yusmansyah, M.Si., Pembahas. Terimakasih atas bimbingan, kesabaran, saran, masukan berharga, dan kritikan yang telah diberikan kepada penulis.
8. Bapak dan Ibu Dosen Bimbingan dan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, terimakasih atas segala ilmu pengetahuan yang telah diberikan selama proses perkuliahan.
9. Bapak dan Ibu Staff Adminitrasi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, terimakasih atas bantuannya selama ini dalam membantu menyelesaikan keperluan adminitrasi.
10. Mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Lampung angkatan 2018, 2019, 2020, 2021, terima kasih atas kesediaannya sebagai subjek dalam penelitian ini.
11. Teman-teman Prodi Bimbingan Konseling 2016 terimakasih telah kebersamai selama proses perkuliahan
12. Semua pihak yang telah membantu dan memberikan dukungan dalam penulisan skripsi ini yang tidak dapat dituliskan dikertas ini secara khusus. Terimakasih setulusnya

Bandar Lampung, 09 Februari 2023

Peneliti

Maryani
NPM 1613052017

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	iv
DAFTAR TABEL	vi
DAFTAR GAMBAR	viii
1. PENDAHULUAN	
1.1. Latar Belakang.....	1
1.2. Identifikasi Masalah.	7
1.3. Batasan Masalah.	8
1.4. Rumusan Masalah.....	8
1.5. Tujuan Penelitian.....	9
1.6. Kegunaan Penelitian.	9
1.7. Ruang Lingkup Penelitian.	10
1.8. Kerangka Pikir.....	11
1.9. Hipotesis.	12
II. TINJAUAN PUSTAKA	
2.1. Prestasi Akademik	13
2.1.1. Pengertian Prestasi Akademik	13
2.1.2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prestasi Akademik	15
2.1.3. Indikator Prestasi Akademik	16
2.2. Prokrastinasi	17
2.2.1. Pengertian Prokrastinasi.....	17
2.2.2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik	19
2.2.3. Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik.....	21
2.2.4. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik	23
2.2.5. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik	25
2.2.6. Faktor-faktor Menyebabkan Prokrastinasi Akademik	27
2.2.7. Dampak Prokrastinasi Akademik Bagi Mahasiswa	31
2.3. Resiliensi	32
2.3.1. Pengertian Resiliensi.....	32
2.3.2. Indikator-indikator Resiliensi.....	33
2.3.3. Fungsi Resiliensi	34
2.3.4. Ciri-ciri Individu yang Resiliensi.....	35
2.3.5. Aspek-aspek Resiliensi	37
2.3.6. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Resiliensi	40

2.4. Pengaruh Resiliensi Terhadap Kecenderungan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung	41
III. METODE PENELITIAN	
3.1. Metode Penelitian	43
3.2. Populasi dan Sampel.....	43
3.3. Variabel Penelitian dan Definisi Operasional Variabel.....	44
3.4. Definisi Operasional Variabel	45
3.5. Teknik Pengumpulan Data	46
3.6. Instrument dan Uji Kelayakan Instrument Penelitian.....	48
3.6.1. Instrument Penelitian	48
3.6.2. Uji Kelayakan Instrumen Penelitian	51
3.7. Uji Persyaratan Analisis Data.....	53
3.7.1. Uji Linearitas.....	53
3.7.2. Uji Normalitas	54
3.7.3. Uji Multikolinearitas	54
3.7.4. Uji Autokorelasi	55
3.7.5. Uji Heteroskedastisitas.....	55
3.8. Teknik Analisis Data	55
IV. HASIL DAN PEMBAHASAN	
4.1. Prosedur Penelitian	57
4.2. Deskripsi Variabel Penelitian	58
4.3. Hasil Uji Persyaratan Analisis Data	62
4.3.1. Uji Linearitas.....	62
4.3.2. Uji Normalitas	62
4.3.3. Uji Multikolinearitas	63
4.3.4. Uji Heteroskedastisitas.....	64
4.3.5. Uji Autokorelasi	64
4.4. Pengujian Hipotesis	65
4.4.1. Uji Signifikansi Parameter Individual (Uji Statistik t).....	65
4.4.2. Uji Signifikansi Simultan Pengaruh Resiliensi Terhadap Prokrastinasi Akademik dan Prestasi Akademik.....	67
4.4.3. Uji Koefisien Determinasi (R^2).....	68
4.5. Pembahasan Hasil Penelitian.....	68
V. KESIMPULAN DAN SARAN	
5.1. Kesimpulan.....	76
5.2. Saran	77
DAFTAR PUSTAKA	78
LAMPIRAN.....	81

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
3.1	Populasi dan Sampel Penelitian 44
3.2	Skore Jawaban Responden terhadap Instrument 48
3.3	<i>Blue Print</i> Resiliensi 48
3.4	Kisi-Kisi Instrument Resiliensi 49
3.5	<i>Blue Print</i> Prokrastinasi Akademik..... 50
3.6	Kisi-Kisi Instrument Prokrastinasi Akademik 50
3.7	Hasil Uji Validitas Skala Resiliensi 51
3.8	Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik 52
3.9	Hasil Uji Reabilitas Instrumen 53
3.10	Rentang Koefisien Reliabilitas 53
11	Data Tingkat Resiliensi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Universitas Lampung 58
12	Data Tingkat Prokrastinasi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Universitas Lampung 59
13	Data Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Universitas Lampung 59
4.1	Kategori Resiliensi Mahasiswa 58
4.2	Hasil Skoring Resiliensi Mahasiswa 58
4.3	Data Tingkat Resiliensi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Universitas Lampung 59
4.4	Kategori Prokrastinasi Mahasiswa 59

4.5	Hasil Skoring Prokrastinasi Akademik Mahasiswa	60
4.6	Data Tingkat Prokrastinasi Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Universitas Lampung	60
4.7	Hasil Skoring Prestasi Akademik Mahasiswa	61
4.8	Data Prestasi Akademik Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung Universitas Lampung	61
4.9	Hasil Uji Linearitas	62
4.10	Hasil Uji Normalitas	63
4.11	Hasil Uji Multikolonieritas.....	63
4.12	Hasil Uji Heteroskedastisitas	64
4.13	Hasil Uji Autokorelasi.....	65
4.14	Hasil Uji Regresi Resiliensi (X) terhadap Prokrastinasi Akademik (Y1).....	66
4.15	Hasil Uji Regresi Resiliensi (X) terhadap Prestasi Akademik (Y2)	66
4.16	Ringkasan Tabel ANOVA	67
4.17	Hasil Uji Koefesien Determinasi (R^2).....	68

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
2.1. Kerangka Pikir Penelitian	11

I. PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Pendidikan merupakan upaya yang bertujuan untuk mengembangkan seluruh potensi dalam diri individu yang berlangsung seumur hidup sesuai dengan nilai-nilai dan kebudayaan yang ada dalam masyarakat. Pengembangan potensi individu bukan hanya diperlukan oleh individu itu sendiri, melainkan juga diperlukan oleh masyarakat, bangsa dan negara sebagai konsekuensi individu bagian dari komunitas sosial. Hal ini sesuai dengan pengertian pendidikan menurut UU No. 20 Tahun 2003 Pasal 1 Ayat 1.

Peserta didik yang melanjutkan ke perguruan tinggi bukan lagi dikenal dengan predikat siswa, melainkan mendapat predikat mahasiswa. Mahasiswa adalah orang yang belajar (pelajar) di perguruan tinggi (Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa 2008: 895). Hal ini dikarenakan mahasiswa sebagai anggota kelompok akademika yang diposisikan sebagai insan dewasa yang memiliki kesadaran sendiri dalam mengembangkan. Potensi diri di Perguruan Tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi, dan/atau professional (UU No. 12 Tahun 2012 Pasal 13 Ayat 1). potensi diri di Perguruan Tinggi untuk menjadi intelektual, ilmuwan, praktisi, dan/atau professional (UU No. 12 Tahun 2012 Pasal 13 Ayat 1).

Menurut teori perkembangan, mahasiswa dapat dikategorikan dalam masa dewasa dini. Menurut Hurlock (1980) masa dewasa dini dimulai dari umur 18 tahun sampai kira-kira umur 40 tahun. Masa dewasa dini memiliki tugas perkembangan antara lain mendapatkan suatu pekerjaan, memilih seorang teman hidup, belajar hidup bersama dengan suami atau istri membentuk suatu keluarga, membesarkan anak-anak, menerima tanggung jawab sebagai warganegara, dan bergabung dalam suatu kelompok sosial yang cocok (Hurlock 1980).

Kebebasan untuk memilih sendiri mata kuliah yang akan di ambil dan seiring dengan adanya tugas perkembangan yang melekat pada diri seorang mahasiswa, maka perlu adanya kemandirian dan keaktifan dari dalam diri mahasiswa. Hal ini menuntut seseorang mahasiswa untuk lebih memotivasi dan bertanggung jawab atas apa yang telah dipilihnya. Mahasiswa harus dapat belajar lebih mandiri dan tidak bergantung pada orang lain, dalam mengerjakan tugas-tugas akademiknya dengan sebaik mungkin. Karena kesuksesan dalam pendidikan tinggi menjadi salah satu faktor dalam mendapatkan pekerjaan yang lebih baik.

Dunia pendidikan di Indonesia memiliki persoalan klasik yang hingga saat ini masih terjadi, termasuk dalam perguruan tinggi yaitu mahasiswa sering melakukan prokrastinasi akademik. Menurut Brown dan Holzman dalam (Ghufron 2010) istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan.

Dalam mencapai prestasi akademik, mahasiswa banyak dipengaruhi oleh berbagai faktor yang terjadi disekitar kehidupan, baik yang datang dari kondisi internal individu itu sendiri maupun lingkungan dimana individu tersebut berada.

Beberapa ahli (Ngalim Purwanto: 2006, Muhibbin Syah: 2010) mengemukakan bahwa ada beberapa faktor yang mempengaruhi prestasi akademik seseorang yaitu faktor yang datang dari diri mahasiswa itu sendiri disebut faktor internal seperti minat, motivasi, bakat, intelegensi, tingkat religiusitas dan spiritualitas individu sedangkan faktor yang datang dari luar atau lingkungan sosial disebut sebagai faktor eksternal seperti keluarga (termasuk status sosial ekonomi orang tua), lingkungan sekitar (dukungan sosial masyarakat), sarana dan prasarana sekolah.

Sementara dalam konteks yang terkait dengan pendidikan, Linqanti (Dalam Howard 1999) memberikan definisi resiliensi sebagai kualitas dalam diri seseorang yang walaupun dihadapkan dengan kejadian-kejadian yang tidak menyenangkan dalam hidup tidak mengalami kegagalan dalam hal kehidupan akademisnya. Mendukung pernyataan tersebut, Nears (2007) juga menyebutkan bahwa seseorang yang tidak dapat mengatasi tantangan yang ada dengan efektif akan lebih tidak menyenangi sekolah dan lebih jarang berpartisipasi dalam kegiatan di kelas.

Penyelenggaraan pendidikan di perguruan tinggi dengan sistem SKS (Satuan Kredit Semester) sebenarnya membuat mahasiswa mampu mengatur beban kuliah dalam satu semester. Mata kuliah yang diambil diatur sesuai dengan nilai yang diperoleh di semester sebelumnya, sehingga di harapkan mahasiswa mampu bertanggung jawab dengan mata kuliah yang diambilnya untuk mendapatkan nilai yang maksimal. Walaupun sudah diatur sesuai kemampuan mahasiswa, tetapi ada berbagai hal yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik oleh mahasiswa.

Menurut Silver dalam (Ghufron 2010) seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Pengertian yang serupa mengenai prokrastinasi akademik dikemukakan oleh Ellis dan Knaus dalam (Ghufron 2010) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan.

Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas kampus atau tugas kursus. Prokrastinasi adalah suatu masalah kebiasaan (bersifat otomatis) dalam menunda suatu hal atau kegiatan yang penting dan berjangka waktu sampai waktu yang telah ditentukan telah habis. Berdasarkan pendapat yang diungkapkan oleh beberapa ahli di atas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan pada tugas akademik yang dilakukan oleh mahasiswa secara sadar dengan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dan tidak penting, tidak bertujuan, dan tidak memperhatikan waktu sehingga menimbulkan akibat negatif atau kerugian pada mahasiswa.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Gutman, Samerof dan Cole (2003) ditemukan bahwa anak-anak yang mengalami kondisi sulit mampu untuk mencapai tingkat yang tinggi dalam motivasi dan performansi akademik. Sedangkan mahasiswa dengan resiliensi rendah cenderung mempersepsi masalah sebagai suatu beban dalam hidupnya. Masalah yang dipandang sebagai beban akan membuat dirinya lebih mudah merasa terancam dan cepat merasa frustrasi.

Sedangkan Menurut Jew, Green, dan Kroger (1999), seseorang yang memiliki skor yang tinggi dalam resiliensi cenderung menunjukkan kemampuan akademik yang baik daripada seseorang yang memiliki resiliensi yang rendah. Demikian pula menurut Grotberg (1999) bahwa terdapat berbagai faktor spesifik dalam resiliensi, salah satunya adalah prestasi akademik. Moss dan Laurent (2001), mengemukakan bahwa performansi akademik merupakan suatu hal yang penting dan menjadi pertanda kesuksesan di dunia sebenarnya. Mahasiswa yang memiliki resiliensi tinggi akan melihat tugas pendidikan sebagai suatu tantangan bagi dirinya untuk berprestasi. Tantangan yang ada akan mendorong mahasiswa untuk memiliki semangat yang tinggi dalam belajar. Sedangkan bagi mahasiswa yang memiliki resiliensi rendah cenderung cepat menjadi frustrasi dalam menghadapi tugas pendidikan.

Berdasarkan hasil pengamatan yang dilakukan di lingkungan kuliah mahasiswa Bimbingan dan Konseling Jurusan Ilmu Pendidikan, terdapat banyak mahasiswa yang tidak serius dalam proses perkuliahan, terlambat mengumpulkan tugas yang diberikan dan sering tidak selesai dalam mengerjakan tugas. Terdapat banyak mahasiswa yang tidak mengerjakan tugas kuliah yang diberikan dosen pada jauh hari sehingga harus mengerjakan tugas di lingkungan kampus.

Saat peneliti melakukan wawancara dengan beberapa mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling, keterkaitan prokratinasi akademik responden memaparkan bahwa mereka merasa waktu untuk mengumpulkan tugas masih panjang, mereka mengerjakan hal lain terlebih dahulu dibandingkan mengerjakan tugasnya. Responden lain juga mengatakan bahwa alasan terbesar ia tidak mengerjakan tugas adalah dikarenakan malas dan alasan lainnya adalah tidak mengerti materi

tugas yang diberikan. Hal ini menyebabkan adanya perilaku prokrastinasi akademik. Situasi diatas menggambarkan salah satu kondisi dimana seorang individu mengalami tekanan.

Tekanan yang terjadi dalam kehidupan merupakan proses yang yang dialami semua individu tidak terkecuali dialami oleh semua mahasiswa, salah satunya adalah tekanan akibat tugas yang banyak, kondisi yang membedakan antara mahasiswa yang satu dengan lainnya adalah pada keberhasilan dalam beradaptasi dengan tekanan-tekanan yang ada. Bagi mahasiswa yang mampu beradaptasi dengan baik, mereka akan menghasilkan perfoma-perfoma positif dalam hidupnya, sebaliknya bagi mahasiswa yang kurang mampu beradaptasi mereka akan tetap berada dalam kondisi tidak menyenangkan tersebut. Istilah yang menggambarkan kualitas pribadi yang memungkinkan individu untuk beradaptasi dan tetap teguh walaupun berada dalam situasi yang sulit disebut resiliensi (Connor: 2003). Resiliensi menurut Richardson, dkk dalam Henderson dan Milstein (2003) merupakan proses mengatasi masalah seperti gangguan, kekacauan, tekanan, atau tantangan hidup, yang pada akhirnya membekali diri dengan perlindungan tambahan dan kemampuan untuk mengatasi masalah sebagai hasil dari situasi yang dihadapi.

Resiliensi tidak hanya dimiliki oleh seseorang atau sekelompok orang, melainkan setiap orang. Resilien dicirikan sebagai individu yang memiliki kompetensi secara sosial, dengan ketrampilan-ketrampilan hidup seperti: pemecahan masalah, berpikir kritis, kemampuan mengambil inisiatif, kesadaran akan tujuan dan prediksi masa depan yang positif bagi dirinya sendiri. Mahasiswa memiliki minat-minat khusus, tujuan-tujuan yang terarah, dan motivasi untuk berprestasi di

kampus dan dalam kehidupan (Henderson & Milstein, 2003). Umumnya, mahasiswa yang memiliki resiliensi ini terdorong untuk mengatasi berbagai masalah yang di hadapi. Setiap masalah yang dimilikinya menantang kemampuan seseorang untuk menghadapi, mengatasi, belajar, serta mengubahnya (Gortberg, 1999).

Menurut Muniroh (2010) 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. Seperti halnya kasus yang ada di prodi Bimbingan dan Konseling. Mahasiswa yang menganggap tugas adalah sebuah tantangan, maka mahasiswa tersebut akan cepat menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Sebaliknya, jika resiliensi mahasiswa tersebut rendah, maka mahasiswa akan terpuruk dalam keadaan tersebut dan melakukan prokrastinasi atau menunda-nunda tugas.

Berdasarkan latar belakang yang telah dipaparkan, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian mengenai ‘Pengaruh Resiliensi Terhadap Kecenderungan Prokratinasi dan Prestasi Akademik Mahasiswa Prodi Bimbingan Dan Konseling Universitas Lampung’

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dikemukakan di atas, maka terdapat beberapa permasalahan yang muncul adalah:

1. Terdapat mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung yang menunda-nunda tugas.
2. Terdapat mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung yang malas dan tidak mau mengerjakan tugas dikarenakan tidak mengerti materi.
3. Terdapat mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung yang mengabaikan proses perkuliahan.
4. Terdapat mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung yang merasa terbebani dengan banyaknya tugas perkuliahan.

1.3. Batasan Masalah

Berdasarkan latar belakang dan identifikasi masalah, serta untuk menghindari salah penafsiran dalam penelitian ini, maka dibuat batasan masalah Penelitian ini dibatasi pada “Pengaruh yang signifikan antara resiliensi terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik dan prestasi akademik Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.”

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat di rumuskan permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut

1. Apakah resiliensi berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa aktif Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung ?
2. Apakah resiliensi berpengaruh terhadap prestasi akademik mahasiswa aktif Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung ?

1.5. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, pembatasan masalah dan perumusan masalah yang telah disajikan, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah :

1. Mendeskripsikan pengaruh resiliensi terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa aktif Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung
2. Mendeskripsikan pengaruh resiliensi terhadap prestasi akademik mahasiswa aktif Prodi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung.

1.6. Manfaat Penelitian

Diharapkan dengan adanya penelitian ini, hasilnya akan memberikan manfaat sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan pemikiran dalam rangka pengembangan kontribusi terhadap perkembangan ilmu pengetahuan yang berhubungan dengan prestasi Mahasiswa Bimbingan Konseling FKIP Universitas Lampung dalam perkuliahan dan dapat menjadi literatur tambahan dalam ilmu pendidikan khususnya Bimbingan dan Konseling dalam upaya peningkatan prestasi mahasiswa.

1.6.2. Manfaat Praktis

- 1 Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi mahasiswa mengenai pentingnya meminimalisir tingkat prokrastinasi

akademik dengan meningkatkan tingkat resiliensi dalam menghadapi tekanan masalah dalam kegiatan akademiknya. Sehingga dapat mencapai prestasi akademik yang baik dan mencapai kesuksesan dalam bidang akademiknya.

- 2 Hasil penelitian ini dapat dijadikan bahan pelajaran dan motivasi bagi para pembaca yang kehidupannya jauh lebih baik untuk lebih meningkatkan prestasinya khususnya prestasi dalam belajar di tingkat Universitas.

1.7. Ruang Lingkup Penelitian

Supaya lebih jelas dan penelitian ini tidak menyimpang dari tujuan yang lebih ditetapkan, maka penulis membatasi ruang lingkup penelitian ini sebagai berikut:

- 1 Ruang Lingkup Subjek

Ruang lingkup subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.

- 2 Ruang Lingkup Objek Penelitian

Ruang lingkup objek penelitian ini adalah mengetahui pengaruh resiliensi terhadap kecenderungan prokratinasi akademik dan prestasi akademik mahasiswa.

- 3 Ruang Lingkup Tempat Penelitian

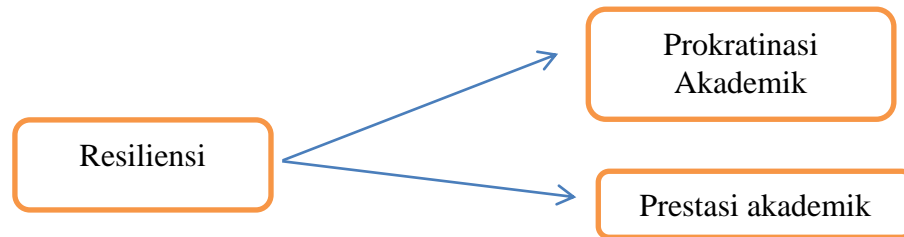
Ruang lingkup tempat penelitian ini adalah di FKIP prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.

- 4 Ruang Lingkup Waktu Penelitian

Ruang lingkup waktu penelitian ini adalah tahun ajaran 2022-2023.

1.8. Kerangka Pikir

Kerangka pikir adalah cara peneliti menyajikan atau menuangkan pemikiran tentang arah penelitiannya, menyajikan keterkaitan antarvariabel. Kerangka pikir dapat disajikan dalam bagan yang menunjukkan alur berfikir peneliti serta keterkaitan antar variabel yang diteliti.



Gambar 2.1. Kerangka Pikir Penelitian

Prestasi akademik merupakan hasil penilaian pendidikan atas perkembangan dan kemajuan mahasiswa dalam belajar. Resiliensi berarti kemampuan untuk pulih kembali dari suatu keadaan, kembali ke bentuk semula setelah dibengkokkan, ditekan, atau diregangkan. Resiliensi juga sebagai kualitas atau karakteristik individual yang berkaitan dengan perkembangan positif dan kesuksesan dalam individu tersebut.

Prokratinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Pada dasarnya setiap mahasiswa sudah memiliki resiliensi, 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. Seperti halnya kasus yang ada di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Mahasiswa yang

menganggap tugas adalah sebuah tantangan, maka mahasiswa tersebut akan cepet menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Sebaliknya, jika resiliensi mahasiswa tersebut rendah, maka mahasiswa akan terpuruk dalam keadaan tersebut dan melakukan prokrastinasi atau menunda-nunda tugas yang mempengaruhi prestasi akademiknya.

1.9. Hipotesis

Sugiyono (2016) menyatakan bahwa hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk pertanyaan. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- Ha :Resiliensi berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Lampung.
- Ha :Resiliensi berpengaruh signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Lampung
- Ha :Resiliensi berpengaruh signifikan terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik dan prestasi akademik mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Lampung

II. TINJAUAN PUSTAKA

2.1. Prestasi Akademik

2.1.1. Pengertian Prestasi Akademik

Menurut kamus besar Bahasa Indonesia (2018), “Prestasi adalah hasil yang telah dicapai (dari yang telah dilakukan, dikerjakan, dan sebagainya)”. Menurut Sardiman (2001), “Prestasi adalah kemampuan nyata yang merupakan hasil interaksi antara berbagai faktor yang mempengaruhi baik dari dalam maupun luar individu dalam belajar”. Menurut Muhibbin (2010), “Prestasi adalah hasil belajar meliputi segenap ranah psikologis yang berubah sebagai akibat pengalaman dan proses belajar siswa”. Menurut Witherington (2003), “Prestasi adalah hasil yang dicapai oleh individu melalui usaha yang dialami secara langsung dan merupakan aktivitas kecakapan dalam situasi tertentu”. Jadi, dari pendapat ahli tersebut, prestasi belajar umumnya adalah hasil belajar yang telah di capai selama proses belajar mahasiswa pada seluruh mata kuliah.

Pada umumnya untuk mengetahui prstasi belajar dapat dilakukan dengan test sebagai alat ukurnya. Dari penilaian test tersebut diperoleh data mengenai sederetan nilai-nilai. Nilai-nilai inilah yang disebut dengan prestasi belajar mahasiswa yang dapat dinyatakan dengan : Indeks Prestasi Komulatif (IPK).

Prestasi akademik menurut Suryabrata (2006) ialah sebagai penilaian hasil pendidikan, yaitu untuk mengetahui pada waktu dilakukannya penilaian sejauh

manakah anak didik setelah ia belajar dan berlatih dengan sengaja. Menurut Bloom dalam (Hipjillah, 2015), prestasi akademik adalah suatu proses yang dialami oleh mahasiswa untuk menghasilkan perubahan dalam bidang pengetahuan, pemahaman, penerapan, daya analisis, sistesis dan evaluasi.

Menurut Hipjillah (2015), prestasi akademik merupakan penilaian hasil pendidikan yang berupa perubahan dalam bidang pengetahuan, pemahaman, penerapan, daya analisa, sintesis dan evaluasi, dimana hasil penilaian diberikan berdasarkan hasil tes, evaluasi atau ujian dari setiap mata kuliah, hasil tersebut diinterpretasikan secara objektif dan diterapkan dalam bentuk angka maupun kalimat sesuai dengan yang dicapai oleh setiap mahasiswa pada suatu periode tertentu.

Menurut Kuh, Kinzie, dan Buckley (Metriyana, 2014) berpendapat bahwa keberhasilan belajar mahasiswa dapat dinilai menggunakan pengukuran atas prestasi akademiknya. Terdapat dua macam outcome keberhasilan belajar mahasiswa, yakni adalah prestasi akademis yang ditunjukkan oleh IPK dan keuntungan ekonomis serta kualitas hidup setelah lulus kuliah. Indeks Prestasi Kumulatif atau yang biasa disebut dengan IPK merupakan nilai keseluruhan mata kuliah yang ditempuh mahasiswa (hasil perkalian tingkat nilai) dibagi dengan total sks yang telah diselesaikan. IPK bersifat kuantitatif dengan skala maksimum 4. IPK merupakan faktor utama dalam menentukan prestasi akademik seseorang. Hal ini dapat dilihat dari pernyataan Hammond (Metriyana, 2014) bahwa “*a major factor in determining the positive or negative effects of employment on the academic performance of students is their GPA*”. Kuh, Kinzie, dan Buckley dalam Maya Metriyana (2014) mengatakan, bahwa prestasi akademik ditunjukkan oleh

nilai IPK. Dengan demikian, prestasi akademik sering diukur dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK).

Menurut Sobur (2006) prestasi akademik merupakan bukti dari hasil usaha yang diperoleh mahasiswa selama mengikuti perkuliahan yang dilihat melalui indeks prestasi kumulatif. Koesma (2003) menyebutkan bahwa hasil usaha tersebut merupakan penilaian proses belajar melalui kuis, tugas, UTS, dan UAS yang diberikan dari masing-masing mata kuliah yang diikuti kemudian dikuantifikasikan dalam bentuk indeks prestasi.

2.1.2. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Akademik

Pada dasarnya belajar bukanlah aktivitas yang mandiri, akan tetapi banyak faktor yang mempengaruhinya. Dalam pencapaian prestasi akademik mahasiswa sangat banyak dipengaruhi oleh faktor-faktor yang turut menentukannya. Faktor-faktor yang mempengaruhi belajar secara langsung maupun tidak langsung ikut pula mempengaruhi hasil belajar karena setiap proses belajar ditujukan untuk mendapatkan hasil belajar. Faktor-faktor yang mempengaruhi proses dan hasil belajar mahasiswa diakui sangat kompleks dan bervariasi. Menurut Ahmadi dan Supriyono (2004) faktor-faktor yang mempengaruhi prestasi akademik adalah adanya faktor internal atau faktor dari dalam diri individu dan faktor eksternal atau faktor yang berasal dari luar diri individu. Adapun faktor-faktornya yaitu :

1. Faktor-faktor yang bersumber dari dalam diri mahasiswa.

Faktor fisiologis dan faktor psikologis. Faktor fisiologis yaitu kesehatan tubuh dan keberfungsian panca indera khususnya pengelihatn, pendengaran, serta kesehatan mental. Faktor psikologis yaitu faktor potensial yang meliputi

intelektual dan bakat, serta faktor kecakapan nyata sehari-hari. Faktor psikologis yang meliputi unsur-unsur kepribadian tertentu seperti sikap, kebiasaan, minat, kebutuhan, motivasi, kecerdasan emosional, penyesuaian diri.

2. Faktor-faktor yang berasal dari luar diri mahasiswa.

Faktor eksternal yang mempengaruhi individu meliputi lingkungan keluarga, lingkungan pendidikan, lingkungan masyarakat, dan lingkungan kelompok atau komunitas, dan teman.

Berdasarkan pendapat Ahmadi dan Supriyono (2004) di atas, dapat disimpulkan bahwa prestasi akademik ditentukan oleh dua faktor yaitu faktor yang datang dari dalam diri mahasiswa (disebut sebagai faktor internal) dan faktor yang datang dari luar diri mahasiswa (selanjutnya disebut sebagai faktor eksternal). Resiliensi termasuk ke dalam kondisi internal mahasiswa.

2.1.3. Indikator Prestasi Akademik

Dwipurwani (2012) mengatakan bahwa prestasi mahasiswa dapat dilihat dari IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) yang mengukur mahasiswa secara akademik. Nilai IPK dipengaruhi oleh berbagai hal oleh kualitas tenaga pengajar yang diukur melalui tingkat pendidikan formal yang ditamatkan, penguasaan metode pengajaran dan penguasaan materi yang diajarkan.

Muhibbin (2010) juga menambahkan indikator prestasi akademik yang dicapai oleh seseorang mahasiswa dapat dilihat melalui IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) yang tertera pada setiap semester maupun pada akhir penyelesaian studi. Dimana

IPK diperoleh melalui penilaian terhadap mahasiswa melalui hasil tes ataupun tugas-tugas yang sudah dikerjakan mahasiswa.

Berdasarkan pendapat tersebut disimpulkan bahwa prestasi akademik seorang mahasiswa dapat ditentukan dengan nilai IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) yang tertera pada setiap semester maupun pada akhir penyelesaian studi

2.2. Prokratinasi

2.2.1. Pengertian Prokratinasi

Prokrastinasi adalah suatu mekanisme untuk mengatasi kecemasan yang berhubungan dengan bagaimana cara memulai atau menyelesaikan pekerjaan dan dalam hal membuat keputusan menurut Fiore (dalam Catrunada dan Puspitawati 2008). Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya” (Ghufron 2010).

Brown dan Hlzman (dalam Ghufron 2010) mendefinisikan prokrastinasi adalah suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Watson (dalam Ghufron 2010) mengatakan prokrastinasi berkaitan dengan takut gagal, tidak suka terhadap tugas-tugas yang diberikan, menentang, dan melawan kontrol. Juga mempunyai sikap ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan.

Silver (dalam Ghufron 2010) mengatakan seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan

tugas yang dihadapi. Akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.

Ellis dan Knaus (dalam Ghufron 2010) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Penundaan yang telah menjadi respons tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu trait prokrastinasi.

Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. (Ghufron 2010). Menurut Green (dalam Ghufron 2010) mengatakan prokrastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik. Perilaku-perilaku yang mencirikan penundaan dalam tugas akademik dipilih dari perilaku lainnya dan dikelompokkan menjadi unsur prokrastinasi akademik.

Berdasarkan pendapat yang diungkapkan oleh beberapa ahli diatas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan pada tugas akademik yang dilakukan oleh mahasiswa secara sadar dengan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dan tidak penting, tidak bertujuan, dan tidak memperhatikan waktu sehingga menimbulkan akibat negatif atau kerugian pada mahasiswa.

2.2.2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Burka & Yuen (2008), menjelaskan ciri-ciri seorang pelaku prokrastinasi antara lain :

- 1). Prokrastinator lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugastugasnya.
- 2). Berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang, dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah.
- 3). Terus mengulang perilaku prokrastinasi
- 4). Pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan.

Menurut Ferrari dkk (dalam Ghufron 2010) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasi dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati. Berikut ini adalah indikator pelaku prokrastinasi akademik:

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa 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.

2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun 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 lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik

3. 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 orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk 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 maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Seorang prokrastinator 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), nonton, mengobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya

Secara singkat dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik yaitu meliputi penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas

yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

2.2.3. Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik

Menurut Ghufron (2010) dijelaskan beberapa teori perkembangan prokrastinasi akademik, antara lain:

1. Psikodinamik.

Penganut psikodinamik beranggapan bahwa pengalaman masa kanak-kanak akan memengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa, terutama trauma. Orang yang pernah mengalami trauma akan suatu tugas tertentu, misalnya gagal menyelesaikan tugas sekolahnya, akan cenderung melakukan prokrastinasi ketika dihadapkan lagi pada suatu tugas yang sama. Dia akan teringat kepada pengalaman kegagalan dan perasaan tidak menyenangkan yang pernah dialami. Oleh sebab itu, orang tersebut akan menunda mengerjakan tugas yang dipersepsikan akan mendatangkan perasaan seperti masa lalu.

2. Behavioristik.

Penganut psikologi behavioristik beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran. Seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena dia pernah mendapatkan punishment atas perilaku tersebut. Seorang yang pernah merasakan sukses dalam melakukan tugas sekolah dengan melakukan penundaan, cenderung akan mengulangi lagi perbuatannya. Sukses yang pernah dia rasakan akan dijadikan reward

untuk mengulangi perilaku yang sama pada masa yang akan datang. Perilaku prokrastinasi akademik juga bisa muncul pada kondisi lingkungan tertentu. Kondisi yang menimbulkan stimulus tertentu bisa menjadi reinforcement bagi munculnya perilaku prokrastinasi. Kondisi yang lenient atau rendah dalam pengawasan akan mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik karena tidak adanya pengawasan akan mendorong seseorang untuk berperilaku tidak tepat waktu.

3. Kognitif dan behavioral-kognitif.

Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan suatu kesalahan dalam memersepsikan tugas sekolah. Seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan (*aversiveness of the task dan fear of failure*). Oleh karena itu, seseorang merasa tidak mampu menyelesaikan tugasnya secara memadai sehingga menunda-nunda menyelesaikan tugas tersebut secara memadai. *Fear of the failure* adalah ketakutan yang berlebihan untuk gagal. Seseorang menunda mengerjakan tugas sekolahnya karena takut jika gagal akan mendatangkan penilaian negatif atas kemampuannya. Akibatnya, seseorang menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang dihadapinya.

Berdasarkan paparan di atas dapat peneliti simpulkan bahwa terjadinya prokrastinasi akademik dapat dijelaskan dengan tiga teori perkembangan yaitu psikodinamik (prokrastinasi akademik karena trauma masa lalu terhadap tugas), behavioristik (prokrastinasi akademik karena proses pembelajaran dan mendapat reinforcement atas perilaku tersebut), dan kognitif dan behavioral-kognitif

(prokrastinasi akademik karena tugas dipandang berat dan tidak menyenangkan dan takut gagal).

2.2.4. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Tuckhman (dalam Wattimena, 2015) salah satu ahli yang mengembangkan alat ukur prokrastinasi, membahas perilaku prokrastinasi dari tiga aspek yaitu:

1. Penggambaran diri secara umum terhadap kecenderungan untuk menunda atau berhenti mengerjakan sesuatu, misalkan " ketika saya punya deadline, saya akan tunggu sampai menit terakhir".
2. Kecenderungan mengalami kesulitan untuk mengerjakan hal yang tidak disukai, dan jika mungkin, menghindari atau mengelak hal yang tidak disukai tersebut, misalkan "saya melihat celah atau jalan pintas untuk menghindari tugas yang berat".
3. Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain atas keadaan buruk yang dialaminya, misalkan "saya percaya bahwa orang lain tidak berhak untuk memberi saya deadline".

Muhid (dalam Ananda & Mastuti, 2013) menyatakan bahwa prokrastinasi biasanya dipengaruhi oleh beberapa aspek seperti rendahnya kontrol diri, *self esteem*, *self efficacy*, *self conscius*, dan juga kecemasan sosial.

Ferrari, dkk dan Stell (dalam Kartadinata & Sia, 2008) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati, ciri-ciri tersebut berupa:

- a) *Perceived time*, seseorang yang cenderung prokrastinasi adalah orang-orang yang gagal menepati deadline. Mereka berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa mendatang. Prokrastinator tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi ia menunda-nunda untuk mengerjakannya atau menunda menyelesaikannya jika ia sudah memulai pekerjaannya tersebut. Hal ini mengakibatkan individu tersebut gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.
- b) *Intention-action*. Celah antara keinginan dan tindakan Perbedaan antara keinginan dengan tindakan senyatanya ini terwujud pada kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademik walaupun siswa tersebut punya keinginan untuk mengerjakannya. Ini terkait pula dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu. seorang siswa mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugasnya pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi saat waktunya sudah tiba dia tidak juga melakukan sesuatu sesuai dengan apa yang telah ia rencanakan sehingga menyebabkan keterlambatan atau bahkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas secara memadai.
- c) *Emotional distress*, adanya perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda-nunda akan membawa perasaan tidak nyaman pada pelakunya, konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri pelaku prokrastinasi. Pada mulanya siswa tenang karena merasa waktu

yang tersedia masih banyak. tanpa terasa waktu sudah hampir habis, ini menjadikan mereka merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas.

- d) *Perceived ability*, atau keyakinan terhadap kemampuan diri. Walaupun prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang, namun keragu-raguan terhadap kemampuan dirinya dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Hal ini ditambah dengan rasa takut akan gagal menyebabkan seseorang menyalahkan dirinya sebagai yang tidak mampu, untuk menghindari munculnya dua perasaan tersebut maka seseorang dapat menghindari tugas-tugas sekolah karena takut akan pengalaman kegagalan.

2.2.5. Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik

Perbedaan alasan dan tujuan dari prokrastinator membuat para ahli mengelompokkan prokrastinasi ke dalam beberapa jenis. Ferrari (dalam Ghufron, 2010) membagi prokrastinasi berdasarkan tujuan dan manfaat penundaannya, yaitu:

1. *Functional Procrastination*, yaitu penundaan dalam mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat. Prokrastinasi fungsional ini biasanya dilakukan untuk mengumpulkan data-data penting, referensi atau informasi lain yang terkait dengan tugas primer (tugas yang penting). Dalam kenyataannya, untuk mengumpulkan data-data memang membutuhkan waktu yang tidak pasti sesuai dengan jenis informasi yang akan dicari. Ada informasi yang membutuhkan waktu sebentar, dan ada

juga yang lama. Prokrastinasi macam ini sering terjadi pada tugas-tugas yang berhubungan dengan penelitian.

2. *Dysfunctional Procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. Bentuk penundaan ini tanpa disertai suatu alasan yang berguna bagi procrastinator maupun orang lain. Penundaan ini dapat menimbulkan masalah bila procrastinator tidak bisa melepaskan diri dari kebiasaan penundaan tersebut.

Ada dua bentuk *Dysfunctional procrastination* berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan (dalam Rizvi dkk., 1997), yaitu (a) *Decisional Procrastination*; (b) *Avoidance Procrastination* atau *Behavioral Procrastination*.

1. *Decisional Procrastination*

Suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Hal ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas yang menyebabkan konflik dalam diri individu dan memutuskan untuk menunda. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah antesenden kognitif dalam menunda untuk memulai melakukan suatu pekerjaan dan dilakukan sebagai suatu bentuk coping yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang (Ferrari dalam Wulan, 2000).

2. *Avoidance Procrastination* atau *Behavioral Procrastination*

Suatu penundaan dalam perilaku yang tampak. Penundaan ini dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasakan kurang

menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Hal ini dilakukan untuk menghindari kegagalan yang akan memberikan penilaian negatif kepada dirinya. Avoidance Procrastination berhubungan dengan tipe self presentation, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang, dan impulsiveness (Ferrari dalam Wulan, 2000).

Bruno (1998: 23), menjelaskan bahwa ada empat jenis prokrastinasi, yaitu:

1. Penundaan fungsional, adalah penundaan yang dilakukan pada saat yang tepat dan bertujuan, atau adanya kegiatan lain yang lebih tinggi prioritasnya, misalnya individu yang menunda tugasnya karena sakit.
2. Penundaan disfungsional, adalah penundaan yang tidak bertujuan dan tidak berguna, akibatnya tugas-tugas tidak terselesaikan, kesempatan hilang dan tujuan tidak tercapai. Misalnya, menunda karena takut gagal.
3. Penundaan jangka pendek, adalah penundaan pada target waktu yang pendek. Misalnya, jam atau harian.
4. Penundaan kronis, adalah penundaan yang telah menjadi kebiasaan, sulit dihentikan, menjadi masalah dan sangat merugikan.

2.2.6. Faktor-faktor Menyebabkan Prokrastinasi Akademik

Burka & Yuen (2008), terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain: konsep diri, tanggung jawab, keyakinan diri dan kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, kesulitan dalam mengambil keputusan, pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas, kurangnya tuntutan dari tugas, standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu.

Burka & Yuen (2008), menjelaskan bahwa prokrastinasi terjadi karena tugas-tugas yang menumpuk terlalu banyak dan harus segera dikerjakan. Pelaksanaan tugas yang satu dapat menyebabkan tugas lain tertunda. Burka & Yuen (2008), Kondisi lingkungan yang tingkat pengawasannya rendah atau kurang akan menyebabkan timbulnya kecenderungan prokrastinasi, dibandingkan dengan lingkungan yang penuh pengawasan.

Menurut Ferrari (Mela Rahmawati, 2011), reward dan punishment dari orang tua maupun guru juga dikatakan sebagai penyebab prokrastinasi, adanya obyek lain yang memberikan reward lebih menyenangkan daripada obyek yang diprokrastinasi. Menurut Mc. Cown & Jhonson (Mela Rahmawati, 2011), dapat memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Disamping reward yang diperoleh prokrastinasi akademik juga cenderung dilakukan pada jenis tugas sekolah yang mempunyai punishment atau konsekuensi dalam jangka waktu yang lebih lama daripada tugas yang memiliki konsekuensi dalam jangka pendek.

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Menurut Ferrari (Renni Nugrasanti, 2006), menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh keyakinan yang tidak rasional dan perfeksionisme. Menurut Solomon & Rothblum (Renni Nugrasanti, 2006), prokrastinasi dilakukan siswa karena memiliki kecemasan kemampuannya dievaluasi, takut gagal, dan susah mengambil keputusan. Prokrastinasi juga dilakukan karena membutuhkan bantuan orang lain untuk mengerjakan tugasnya, malas, kesulitan mengatur waktu, dan tidak menyukai tugasnya.

Menurut Ghufron (2010) faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu:

1. Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi:

a. Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam diri individu yang turut memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya fatigue. Seseorang yang mengalami fatigue akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi dari pada yang tidak. Tingkat inteligensi yang dimiliki seseorang tidak memengaruhi perilaku prokrastinasi. Walaupun prokrastinasi sering sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang.

b. Kondisi psikologis individu

Kepribadian individu yang turut memengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan memengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor tersebut adalah:

a. Gaya pengasuhan orang tua

Tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan procrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

b. Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan yang lenient prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan. Tingkat atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak di desa ataupun di kota tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang.

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu faktor yang ada dalam diri individu dan faktor eksternal berupa faktor di luar diri individu. Faktor tersebut dapat memunculkan perilaku prokrastinasi maupun menjadi faktor kondusif yang akan menjadi katalisator sehingga perilaku prokrastinasi

akademik seseorang semakin meningkat dengan adanya pengaruh faktor tersebut.

2.2.7. Dampak Prokratinasi Akademik Bagi Mahasiswa

Penelitian Kiamarsi & Abolghasemi, (2014) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berhubungan dengan kerentanan psikologis. Prokrastinasi menyebabkan penyesalan dan permasalahan dalam relasi sosial, seperti menghindari hubungan dan pemutusan hubungan (Krause & Freund, 2016; Kim & Seo, 2015)

Adapun dampak prokrastinasi akademik pada mahasiswa adalah menurut Suhadianto & Nindia Pratitis, (2019) :

- 1) Ranah afektif (seperti gelisah, cemas, takut, menyesal, stres, emosi tidak terkontrol, panik, menangis dan bersedih)
- 2) Ranah kognitif (seperti selalu teringat tugas yang belum selesai dan menilai dirinya telah gagal)
- 3) Perilaku (seperti malas mengerjakan tugas yang lain, terlambat masuk, terlambat mengumpulkan tugas dan terburu-buru)
- 4) Fisik (seperti kelelahan, sulit tidur, malas makan, kepala pusing, jantung berdebar-debar dan sakit): akademik (seperti pekerjaan tertunda, nilai menurun, tugas menumpuk)
- 5) Moral (seperti menyontek)
- 6) Interpersonal (seperti mendapat penilaian yang buruk dari orang lain, tidak enak dengan dosen dan dimarahi dosen)
- 7) Dampak positif (seperti merasa tenang dan tertantang sementara)

2.3. Resiliensi

2.3.1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi digunakan untuk menggambarkan bagian positif dari perbedaan individual dalam respons seseorang terhadap stres dan keadaan yang merugikan lainnya menurut Smet (dalam Desmita 2009). Grotberg (dalam Desmita, 2009) mendefinisikan resiliensi sebagai *“the human capacity to face, overcome, be strengthened by, and even be transformed by experiences of adversity.”* Artinya resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi, menjadi lebih kuat, dan mengubah pandangan dari kesulitan yang dialaminya.

Menurut Desmita (2009) resiliensi adalah kemampuan atau kapasitas insani yang dimiliki seseorang, kelompok atau masyarakat yang memungkinkannya untuk menghadapi, mencegah, meminimalkan dan bahkan menghilangkan dampak-dampak yang merugikan dari kondisi yang tidak menyenangkan, atau mengubah kondisi kehidupan yang menyengsarakan menjadi suatu hal yang wajar dihadapi.

Menurut Ong dkk (dalam Rinaldi 2010) resiliensi adalah keberhasilan menyesuaikan diri terhadap tekanan yang terjadi. Penyesuaian diri menggambarkan kapasitas untuk membangun hasil positif dalam peristiwa kehidupan yang penuh tekanan. Penyesuaian diri adalah membangun daya tahan dan mempertahankan batas antara tingkat emosi positif dan negatif yang menggambarkan kekuatan yang mendasari individu dalam kelenturan menyesuaikan diri. Keberhasilan menyesuaikan diri digambarkan kapasitas untuk pulih dengan cepat dari stressor lingkungan.

Berdasarkan definisi resiliensi dari beberapa ahli dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan, memecahkan masalah, dan optimisme yang konsisten dalam menghadapi situasi dan kondisi yang tersulit, sehingga dapat mencapai tujuan yang diharapkan.

2.3.2. Indikator-indikator Resiliensi

Penelitian Singh dan Yu (2010) yang dilakukan terhadap mahasiswa di sebuah perguruan tinggi di India, dihasilkan empat aspek resiliensi, yaitu ketahanan (*hardiness*), optimisme (*optimism*), kemampuan mendalam (*resourcefulness*), dan tujuan (*purpose*). Penelitian tersebut menggunakan skala resiliensi yang terdiri dari 25 item. Skala yang telah diadaptasi dengan item-item skala resiliensi *Connor-Davidson Resilience scale* tersebut juga pernah digunakan dalam penelitiannya Cobus (2015) yang meneliti tentang resiliensi perawat yang dikerjakan pada waktu perang di Libya. Skala tersebut kemudian di adaptasikan dengan pengertian-pengertian yang dikemukakan oleh beberapa tokoh yang sudah disimpulkan peneliti, sehingga menghasilkan 3 indikator resiliensi.

Indikator tersebut terdiri dari item-item sebagai berikut:

1. Tetap bertahan dalam keadaan tersulit
 - a) Dapat mengendalikan perasaan yang tidak menyenangkan
 - b) Bersepakat dengan segala sesuatu yang terjadi dalam dirinya
 - c) Tidak mudah berkecil hati karena kegagalan
 - d) Lebih kuat menghadapi stress
 - e) Dapat membuat keputusan yang sulit/tidak lazim
 - f) Berfikir sebagai orang yang kuat

2. *Optimisme* dengan usaha yang sungguh-sungguh dalam kondisi tersulit
 - a) Ketika sesuatu terlihat mustahil tidak gampang putus asa
 - b) Mampu berfikir jernih dan fokus walaupun dibawah tekanan
 - c) Bangkit setelah menghadapi kesulitan
 - d) Tetap melakukan usaha terbaik apapun yang terjadi
 - e) Dapat mencari solusi untuk menyelesaikan masalah
3. Tujuan yang diharapkan
 - a) Perasaan yang kuat akan tujuan hidup yang diharapkan
 - b) Melakukan pekerjaan untuk mencapai satu tujuan yang diharapkan
 - c) Mengontrol tujuan hidup yang ingin dicapai
 - d) Menyukai tantangan yang menghadang untuk mencapai tujuan yang diharapkan
 - e) Bangga dengan pencapaian yang diraih dalam hidupnya

2.3.3. Fungsi-fungsi Resiliensi

Reivich dan Shatte (dalam Agustian, 2009) mengemukakan bahwa resiliensi memiliki empat fungsi fundamental yaitu sebagai berikut:

1. Mengatasi hambatan-hambatan pada masa kecil. Melewati masa kecil yang sulit memerlukan usaha keras, membutuhkan kemampuan untuk tetap fokus dan mampu membedakan mana yang dapat dikontrol dan mana yang tidak.
2. Melewati tantangan-tantangan dalam kehidupan sehari-hari. Setiap orang membutuhkan resiliensi karena dalam kehidupan ini kita dihadapkan oleh masalah, tekanan, dan kesibukan-kesibukan. Orang yang resilien dapat melewati tantangan-tantangan dengan baik.

3. Bangkit kembali setelah mengalami kejadian *traumatic* atau kesulitan besar. Kesulitan tertentu dapat membuat trauma dan membutuhkan resiliensi yang lebih tinggi. Pengalaman buruk yang sangat ekstrem dapat membuat seseorang merasa hancur secara emosional, keadaan seperti ini membutuhkan resiliensi untuk kembali pulih.
4. Mencapai prestasi terbaik. Beberapa orang memiliki kehidupan yang sempit, mempunyai kegiatan yang rutin setiap harinya. Merasa nyaman dan bahagia ketika segala sesuatunya berjalan dengan lancar. Sebaliknya, ada juga orang yang merasa senang ketika bisa menjangkau orang lain dan mencari pengalaman baru. Resiliensi sebagaimana dibutuhkan untuk mengatasi pengalaman negative, mengatasi stress, pulih dari trauma, resiliensi juga dibutuhkan untuk memperkaya arti kehidupan, hubungan yang dalam, terus belajar dan mencari pengalaman baru.

2.3.4. Ciri-ciri Individu yang Resiliensi

The International Resilience Project (dalam Desmita 2009) merumuskan ciri-ciri atau sifat-sifat seorang yang resilien dalam tiga kategori, yaitu (1) *external supports and resources*, (2) *internal, personal strengths* dan (3) *social, interpersonal skills*. Dalam perkembangan selanjutnya, ketiga kategori yang digunakan untuk menggambarkan karakteristik dan sifat-sifat seorang yang resilien tersebut digunakan istilah-istilah pengganti. Sebagai pengganti istilah karakteristik eksternal *supports and resources*, digunakan istilah *I HAVE*, pengganti istilah karakteristik internal, *personal strengths*, digunakan istilah *I AM*,

dan pengganti istilah karakteristik social, interpersonal skills, digunakan istilah *I CAN*. Grotberg (dalam Desmita, 2009)

I HAVE (Aku punya) merupakan karakteristik resiliensi yng bersumber dari pemaknaan siswa terhadap besarnya dukungan dan sumber daya yang diberikan oleh lingkungan sosial (*external supports and resources*) terhadap dirinya. Sumber *I HAVE* yang memiliki beberapa kualitas dalam pembentukan resiliensi yaitu :

- 1). *Trusting relationships*
- 2). *Access to health, education, welfare and security services*
- 3). *Emotional support outside the family*
- 4). *Structure and rules at home*
- 5). *Parental encouragement of autonomy*
- 6). *Stable home environment*
- 7). *Role models* 8. *Religious organizations (morality)*

I AM (Aku punya) merupakan karakteristik resiliensi yang bersumber dari kekuatan pribadi (*personal strenghts*) yang dimiliki oleh siswa. Sumber *I AM* ini memiliki beberapa kuitas yang memberikan sumbangan bagi pembentukan resiliensi, yitu :

- 1). *Sense of being lovable*
- 2). *Autonomy*
- 3). *Appealing temperament*
- 4). *Achievement oriented*
- 5). *Self esteem*

- 6). *Hope, faith, belief, in god, morality, trust*
- 7). *Empathy and altruism*
- 8). *Locus of control*

I CAN (Aku dapat) adalah karakteristik resiliensi yang bersumber dari apa saja yang dapat dilakukan oleh siswa sehubungan dengan ketrampilan-ketrampilan sosial dan interpersonal (*social, interpersonal skills*). Ketrampilanketrampilan ini meliputi:

- 1). *Creativity*
- 2). *Persistence*
- 3). *Humor*
- 4). *Communication*
- 5). *Problem solving*
- 6). *Impulse control*
- 7). *Seeking trusting relationships*
- 8). *Social skills*
- 9). *Intellectual skills*

2.3.5. Aspek-Aspek Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte (2002), terdapat tujuh aspek kemampuan dalam resiliensi. Adapun tujuh aspek kemampuan tersebut adalah sebagai berikut:

a. Regulasi Emosi

Regulasi emosi merupakan kemampuan untuk tetap tenang dalam kondisi yang penuh tekanan. Individu yang resilien menggunakan serangkaian

keterampilan yang telah dikembangkan untuk membantu mengontrol emosi, atensi, dan perilakunya. Kemampuan regulasi penting untuk menjalin hubungan interpersonal, kesuksesan kerja, dan mempertahankan kesehatan fisik. Tidak setiap emosi harus diperbaiki atau dikontrol. Ekspresi emosi secara tepatlah yang menjadi bagian dari resiliensi.

b. Kontrol Impuls

Kontrol impuls adalah kemampuan untuk mengontrol dorongan-dorongan yang ada dalam diri dan menunda kepuasan. Kontrol impuls berkaitan erat dengan regulasi emosi. Individu dengan kontrol impuls yang kuat, cenderung memiliki regulasi emosi yang rendah cenderung menerima keyakinan secara impulsif, yaitu suatu situasi sebagai kebenaran dan bertindak atas dasar hal tersebut. Kondisi ini seringkali menimbulkan konsekuensi negatif yang dapat menghambat resiliensi.

c. Optimisme

Individu yang resilien adalah individu yang optimis. Individu akan merasa yakin bahwa berbagai hal dapat berubah menjadi lebih baik. Individu tersebut juga memiliki harapan terhadap masa depan dan percaya akan dapat mengontrol arah kehidupan dengan baik. Dibandingkan orang yang pesimis, individu yang optimis lebih sehat secara fisik., cenderung tidak mengalami depresi, berprestasi lebih baik di sekolah, lebih produktif dalam bekerja, dan lebih berprestasi dalam olahraga. Hal ini merupakan fakta yang ditunjukkan oleh ratusan studi yang terkontrol dengan baik.

d. Analisis Kausal

Analisis kausal merupakan istilah yang merujuk pada kemampuan individu untuk secara akurat mengidentifikasi penyebab-penyebab dari permasalahan mereka. Jika seseorang tidak mampu untuk memperkirakan penyebab dari permasalahannya secara akurat, maka individu tersebut akan membuat kesalahan yang sama.

e. Empati

Empati menggambarkan sebaik apa seseorang dapat membaca petunjuk dari orang lain berkaitan dengan kondisi psikologis dan emosional orang tersebut. Beberapa individu dapat menginterpretasikan perilaku non verbal orang lain, seperti ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh, serta menentukan apa yang dipikirkan dan dirisaukan orang tersebut. Ketidakmampuan dalam hal ini akan berdampak dalam kesuksesan bisnis dan menunjukkan perilaku non resilien.

f. Self-Efficacy

Self-Efficacy menggambarkan keyakinan seseorang bahwa ia dapat memecahkan masalah yang di alaminya dan keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mencapai kesuksesan. Dalam lingkungan kerja, seseorang yang memiliki keyakinan terhadap dirinya untuk memecahkan masalah muncul sebagai pemimpin.

g. Pencapaian

Pencapaian menggambarkan kemampuan seseorang untuk meningkatkan aspek positif dalam diri. Dalam hal ini terkait dengan keberanian seseorang untuk mencoba mengatasi masalah ataupun melakukan hal – hal yang berada

di luar batas kemampuan (berani mengambil resiko). Individu yang resilien menganggap masalah sebagai suatu tantangan bukan ancaman.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa individu yang memiliki resiliensi memiliki kemampuan untuk mengendalikan perasaan dan mampu mengekspresikannya secara nyaman. Dengan demikian para individu tersebut mampu mengambil keputusan yang realistik dan tetap bersikap optimis. Individu tetap juga memiliki sifat peduli terhadap sesama.

2.3.6. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Resiliensi

Menurut Reisman, dkk (2011), terdapat empat faktor yang mempengaruhi resiliensi pada individu, yaitu:

a. *Self-Esteem*

Memiliki self-esteem yang baik pada masa individu dapat membantu individu dalam menghadapi kesengsaraan.

b. Dukungan Sosial (*social support*)

Dukungan sosial sering dihubungkan dengan resiliensi bagi mereka yang mengalami kesulitan dan kesengsaraan akan meningkatkan resiliensi dalam dirinya ketika pelaku sosial yang ada di sekelilingnya memiliki support terhadap penyelesaian masalah atau proses bangkit kembali yang dilakukan oleh individu tersebut.

c. Spiritualitas

Salah satu faktor yang dapat meningkatkan resiliensi pada individu adalah ketabahan atau ketangguhan (*hardiness*) dan keberagaman serta spiritualitas. Dalam hal ini pandangan spiritual pada individu percaya bahwa tuhan adalah

penolong dalam setiap kesengsaraan yang tengah di alaminya, tidak hanya manusia yang mampu menyelesaikan segala kesengsaraan yang ada, dan dalam proses ini individu percaya bahwa tuhan adalah penolong setiap hamba.

d. Emosi positif

Emosi positif juga merupakan faktor penting dalam pembentukan resiliensi individu. Emosi positif sangat di butuhkan ketika menghadapi suatu situasi yang kritis dan dengan emosi positif dapat mengurangi stres secara lebih efektif. Individu yang memiliki rasa syukur mampu mengendalikan emosi negatif dalam menghadapi segala permasalahan di dalam kehidupan.

2.4. Pengaruh Resiliensi Terhadap Kecenderungan Prokratinasi dan Prestasi Akademik Mahasiswa Bimbingan Konseling Universitas Lampung

Setiap manusia bertanggung jawab tentang siapa dirinya dan tahu bagaimana dia bertindak. Mahasiswa antara yang memiliki resiliensi tinggi dengan yang memiliki resiliensi rendah, dapat dibedakan melalui 3 indikator perilaku yang telah disimpulkan peneliti. Pertama yaitu tetap bertahan dalam keadaan tersulit, optimisme dengan usaha yang sungguh-sungguh, dan memiliki tujuan yang diharapkan.

Pada dasarnya setiap mahasiswa sudah memiliki resiliensi, namun dalam tingkatan yang berbeda-beda. Menurut Muniroh (2010) 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. Seperti halnya kasus yang ada di Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung. Mahasiswa yang menganggap tugas adalah sebuah tantangan, maka mahasiswa tersebut akan cepat menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Sebaliknya, jika resiliensi mahasiswa tersebut rendah, maka mahasiswa akan terpuruk dalam keadaan tersebut dan melakukan prokrastinasi atau menunda-nunda tugas yang mempengaruhi prestasi akademiknya.

III. METODE PENELITIAN

3.1. Metode Penelitian

Pendekatan yang dilakukan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif. Sugiyono (2016) mendefinisikan Pendekatan kuantitatif sebagai metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivisme, digunakan untuk meneliti pada populasi atau sampel tertentu, teknik pengambilan sampel pada umumnya dilakukan secara random, pengumpulan data menggunakan instrument penelitian, analisis data bersifat kuantitatif/statistik dengan tujuan untuk menguji hipotesis yang telah ditetapkan. Desain Penelitian ini adalah Desain Kasual. Sugiyono (2016) menyatakan desain kasual sebagai hubungan yang bersifat sebab akibat, jadi disini ada variabel independen (variabel yang mempengaruhi) dan variabel dependen (dipengaruhi).

Berdasarkan penjelasan tersebut, desain kasual berguna untuk menganalisis hubungan-hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya atau bagaimana suatu variabel mempengaruhi variabel lainnya. Dalam penelitian ini desain kasual digunakan untuk menganalisis bagaimana variabel resiliensi mempengaruhi variabel prokratinasi dan prestasi akademik.

3.2. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung angkatan 2018, 2019, 2020 dan 2021 yang

berjumlah 310 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Proportional Random Sampling* dengan cara undian. Dalam random sampling setiap kelas dalam populasi memiliki kesempatan untuk menjadi sampel. Besaran sampel dalam penelitian ini menggunakan acuan penentuan sampel dari Arikunto (2010), yang menyatakan bahwa:

Sebagai acuan, jika subjek kurang dari 100, maka lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan penelitian populasi dan jika populasinya lebih dari 100 maka diambil 10-15% atau 20-25% atau lebih.

Berdasarkan pendapat Arikunto, mengingat populasi dalam penelitian ini lebih dari 100 orang, maka sampel diambil sebanyak 15% dari populasi adapun besaran sampel dapat dilihat pada Tabel 3.1 berikut :

Tabel 3.1 Populasi dan Sampel Penelitian

Angkatan	Populasi	Sampel (15%)
2018	64	10
2019	67	10
2020	79	12
2021	100	15
Jumlah	310	47

3.3. Variabel Penelitian

Menurut Sugiyono (2016) variabel penelitian adalah suatu atribut atau sifat atau nilai dari orang. Objek atau kegiatan yang mempunyai variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari sehingga diperoleh informasi tentang hal tersebut, kemudian ditarik kesimpulannya Penelitian ini menggunakan dua jenis variabel, yaitu variabel bebas (*independent*) dan variabel terikat (*dependent*)

a) Variabel Bebas (X)

Menurut Sugiyono (2016) variabel bebas merupakan variabel yang mempengaruhi atau menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel *dependent* (terikat). Dalam penelitian ini variabel bebas (X) yang diteliti yaitu resiliensi.

b) Variabel Terikat (Y)

Menurut Sugiyono (2016) variabel terikat merupakan variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas. Variabel terikat (Y) dalam penelitian ini adalah dan prokratinasi akademik (Y1) Prestasi Akademik (Y2)

3.4. Definisi Oprasional Variabel

Menurut Sugiyono (2016) Definisi operasional adalah penentuan kontrak atau sifat yang akan dipelajari sehingga menjadi variabel yang dapat diukur. Definisi operasional adalah semacam petunjuk pelaksanaan bagaimana caranya mengukur suatu variabel. Variabel yang di definisikan secara operasional dimaksudkan agar setiap variabel dapat diukur dan diamati. Definisi operasional variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Resiliensi

Resiliensi didefinisikan sebagai keberhasilan individu dalam menyesuaikan diri terhadap tekanan yang terjadi. Adapun indikator resiliensi, yaitu ketahanan (*hardiness*), optimisme (*optimism*), kemampuan mendalam (*resourcefulness*), dan tujuan (*purpose*).

2. Prokrastinasi akademik

Prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Adapun indikator prokrastinasi akademik dibagi menjadi dua bentuk yaitu:

- a) *Functional Procrastination*, yaitu penundaan dalam pengerjaan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat.
- b) *Dysfunctional Procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah.

3. Prestasi Akademik

Prestasi akademik adalah suatu proses yang dialami oleh mahasiswa untuk menghasilkan perubahan dalam bidang pengetahuan, pemahaman, penerapan, daya analisis, sintesis dan evaluasi. Prestasi akademik diukur melalui IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) yang tertera pada setiap semester atau akhir studi, di mana IPK diperoleh dari penilaian terhadap mahasiswa melalui hasil tes ataupun tugas-tugas yang sudah dikerjakan mahasiswa.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data adalah prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Menurut Sugiyono (2016) teknik pengumpulan data merupakan langkah yang paling strategis dalam penelitian, karena tujuan utama dari penelitian adalah mendapatkan data. Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala psikologi, yaitu instrument yang dapat dipakai untuk mengukur atribut psikologi. Menurut

Azwar (2007) skala sebagai alat ukur psikologi mempunyai karakteristik tertentu, yaitu :

1. Stimulusnya berupa pernyataan atau pertanyaan yang tidak langsung mengungkap atribut yang hendak diukur, melainkan mengungkap indikator perilaku dari atribut yang hendak diukur.
2. Berisi banyak aitem sehingga kesimpulan baru dapat diambil apabila semua aitem sudah direspon.
3. Respon subjek terhadap aitem tidak diklasifikasikan sebagai jawaban benar atau salah

Adapun data-data yang diperlukan dalam penelitian ini adalah data hasil penyebaran skala resiliensi dan skala prokratinasi serta IPK mahasiswa. Kedua skala tersebut menggunakan skala linkert, dengan modifikasi alternatif jawaban menjadi empat respon yang terdiri dari pernyataan *favorable* (mendukung) dan *unfavorable* (tidak mendukung) terhadap objek sikap. Modifikasi alternatif respon dengan tidak menggunakan alternatif Netral, dilakukan berdasarkan alasan yang diungkapkan oleh De Vellis (2003) yaitu :

1. Kategori netral memiliki arti ganda, sehingga tidak dapat diartikan sebagai Setuju (s) dan Tidak Setuju (TS).
2. Tersedianya jawaban tengah dapat menimbulkan kecenderungan memilih jawaban tengah tersebut (*center tendency effect*) bagi subjek yang ragu-ragu atas arah kecenderungan jawabannya.
3. Maksud kategori SS – S – TS – STS adalah untuk melihat kecenderungan subyek kesatu pilihan jawaban.

Adapun skor alternative jawaban skala *linkert* dalam bentuk pertanyaan positif (*favorable*) dan pernyataan negatif (*unfavorable*) dapat dilihat pada Tabel 3.2 berikut :

Tabel 3.2. Skor Jawaban Responden terhadap Instrument

No	Alternatif Jawaban	Skore Jawaban	
		<i>favorable</i>	<i>unfavorable</i>
1	Sangat Setuju (SS)	4	1
2	Setuju (S)	3	2
3	Tidak Setuju (TS)	2	3
4	Sangat Tidak Setuju (STS)	1	4

3.6. Instrumen Penelitian dan Uji Kelayakan Instrumen Penelitian

3.6.1. Instrumen Penelitian

1. Skala Resiliensi

Skala resiliensi disusun berdasarkan penelitian dari Singh dan Yu (2010) yang membagi resiliensi kedalam beberapa aspek, yaitu ketahanan (*hardiness*), optimisme (*optimism*), kemampuan mendalam (*resourcefulness*), dan tujuan (*purpose*). Adapun *blue print* resiliensi dapat dilihat pada Tabel 3.3 berikut :

Tabel 3.3. *Blue Print* Resiliensi

Variabel	Aspek	Jumlah Aitem		Total
		<i>Favorable</i>	<i>unfavorable</i>	
Resiliensi	Optimisme (<i>Optimism</i>),	4	4	8
	Ketahanan (<i>Hardiness</i>)	5	5	10
	Kemampuan Mendalam (<i>Resourcefulness</i>),	2	2	4
	Tujuan (<i>Purpose</i>)	3	3	6
Total		14	14	28

Skala resiliensi terdiri atas 28 aitem pertanyaan. Setiap pertanyaan disediakan 4 alternatif jawaban yang diberi skor berdasarkan skala linkert. Skor untuk aitem *favorable* bergerak dari angka 4 sampai 1, sedangkan *unfavorable* bergerak dari angka 1 sampai 4. Adapun kisi-kisi instrument penelitian variabel resiliensi dapat dilihat pada Tabel 3.4 berikut :

Tabel 3.4. Kisi-Kisi Instrument Resiliensi

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Butir Soal
Resiliensi	Optimisme (<i>Optimism</i>),	a Ketika sesuatu terlihat mustahil tidak gampang putus asa	1,2,3
		b Mampu berfikir jernih dan fokus walaupun dibawah tekanan	4,5
		c Bangkit setelah menghadapi kesulitan	6
		d Tetap melakukan usaha terbaik apapun yang terjadi	7
		e Dapat mencari solusi untuk menyelesaikan masalah	8
	Ketahanan (<i>Hardiness</i>)	a Dapat mengendalikan perasaan yang tidak menyenangkan	9,10,11
		b Bersepakat dengan segala sesuatu yang terjadi dalam diri	12,13
		c Tidak mudah berkecil hati karena kegagalan	14
		d Lebih kuat menghadapi stress	15
		e Dapat membuat keputusan yang sulit/tidak lazim	16,17
		f Berfikir sebagai orang yang kuat	18
	Kemampuan Mendalam (<i>Resourcefulness</i>),	a Memiliki semangat yang tinggi	19,20
		b. Rasa ingin tahu yang tinggi	21,22
	Tujuan (<i>Purpose</i>)	a Perasaan yang kuat akan tujuan hidup yang diharapkan	23,24
		b Melakukan pekerjaan untuk mencapai satu tujuan yang diharapkan	25
		c Mengontrol tujuan hidup yang ingin dicapai	26
		d Menyukai tantangan yang	27

		menghadang untuk mencapai tujuan yang diharapkan	
	e	Bangga dengan pencapaian yang diraih dalam hidupnya.	28

2. Skala Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik disusun berdasarkan konsep teori dari ferrari dkk (dalam Gufron 2010) yang membagi prokrastinasi akademik menjadi dua bentuk yaitu:

- 1). *Functional Procrastination*, yaitu penundaan dalam pengerjaan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat.
- 2). *Dysfunctional Procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah.

Blue print prokrastinasi akademik dapat dilihat pada Tabel 3.5 sebagai berikut :

Tabel 3.5. *Blue Print* Prokrastinasi Akademik

Variabel	Aspek	Jumlah Aitem		Total
		<i>Favorabl e</i>	<i>unfavorable</i>	
Prokrastinasi Akademik	Functional Procrastination	5	5	10
	Dysfunctional Procrastination	5	5	10
Total		10	10	20

Skala prokrastinasi akademik terdiri atas 20 aitem pertanyaan. Setiap pertanyaan disediakan 4 alternatif jawaban yang diberi skore berdasarkan skala linkert. Skor untuk aitem *favorable* bergerak dari angka 4 sampai 1, sedangkan *unfavorable* bergerak dari angka 1 sampai 4. Adapun kisi-kisi instrument penelitian variabel prokrastinasi akademik dapat dilihat pada Tabel 3.6 berikut

Tabel 3.6. Kisi-Kisi Instrument Prokrastinasi Akademik

Variabel	Aspek	Indikator	Nomor Butir Soal
Prokrastinasi Akademik	<i>Functional Procrastination</i>	Penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan memperoleh informasi	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10

		lengkap dan akurat	
	<i>Dysfunctional Procrastination</i>	Penundaan yang menjadi suatu penghambat kognitif dalam menunda suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang di persepsikan penuh stress	11,12,13,14,15,16,17,18,19,20

3.6.2. Uji Kelayakan Instrumen

3.6.2.1. Pengujian Validitas Instrument

Uji validitas dilakukan kepada 20 mahasiswa program studi bimbingan dan konseling diluar sampel penelitian. Data yang valid akan dijadikan sebagai bahan kuisisioner penelitian tetapi data yang tidak valid tidak akan digunakan dalam penelitian. Nilai r_{tabel} , untuk korelasi *product moment* nilai $n= 20$ dengan taraf kesalahan (α)=0.05 di dapat $r_{tabel} = 0,444$. Angka yang melebihi 0,444 dapat digunakan dalam penelitian. Kuisisioner dinyatakan valid jika hasil $r \geq 0,444$ dan signifikan dan tidak valid jika $r < 0,444$ dan tidak signifikan. Berikut merupakan hasil uji validitas yang dilakukan. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan uji validitas konstruk. Uji validitas tersebut dihitung menggunakan bantuan *Microsoft Excel 2010* dengan menggunakan rumus *Pearson Product Moment*. Berikut disajikan hasil uji validitas pada Tabel 3.7 dan 3.8 berikut :

Tabel 3.7. Hasil Uji Validitas Skala Resiliensi

No Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan	No Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
1	0.640	0.444	Valid	15	0.640	0.444	Valid
2	0.637	0.444	Valid	16	0.480	0.444	Valid
3	0.515	0.444	Valid	17	0.503	0.444	Valid
4	0.677	0.444	Valid	18	0.510	0.444	Valid
5	0.485	0.444	Valid	19	0.683	0.444	Valid
6	0.549	0.444	Valid	20	0.597	0.444	Valid
7	0.526	0.444	Valid	21	0.466	0.444	Valid
8	0.519	0.444	Valid	22	0.662	0.444	Valid
9	0.464	0.444	Valid	23	0.711	0.444	Valid
10	0.554	0.444	Valid	24	0.807	0.444	Valid
11	0.469	0.444	Valid	25	0.604	0.444	Valid

12	0.586	0.444	Valid	26	0.463	0.444	Valid
13	0.659	0.444	Valid	27	0.582	0.444	Valid
14	0.453	0.444	Valid	28	0.678	0.444	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas pada skala resiliensi yang disajikan pada Tabel 7 dengan jumlah 28 pertanyaan menunjukkan semua pertanyaan dinyatakan valid atau nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu 0,444 sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil uji validitas instrumen dinyatakan valid dan tidak ada item yang digugurkan.

Adapun hasil uji validitas skala prokrastinasi akademik disajikan pada Tabel 3.8 sebagai berikut:

Tabel 3.8. Hasil Uji Validitas Skala Prokratinasi Akademik

No Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan	No Item	r_{hitung}	r_{tabel}	Keterangan
1	0.590	0.444	Valid	11	0.674	0.444	Valid
2	0.660	0.444	Valid	12	0.703	0.444	Valid
3	0.650	0.444	Valid	13	0.749	0.444	Valid
4	0.829	0.444	Valid	14	0.573	0.444	Valid
5	0.697	0.444	Valid	15	0.591	0.444	Valid
6	0.583	0.444	Valid	16	0.514	0.444	Valid
7	0.711	0.444	Valid	17	0.600	0.444	Valid
8	0.577	0.444	Valid	18	0.460	0.444	Valid
9	0.479	0.444	Valid	19	0.573	0.444	Valid
10	0.587	0.444	Valid	20	0.677	0.444	Valid

Berdasarkan hasil uji validitas pada skala prokratinasi akademik yang disajikan pada Tabel 8 dengan jumlah 20 pertanyaan menunjukkan semua pertanyaan dinyatakan valid atau nilai $r_{hitung} > r_{tabel}$ yaitu 0,444 sehingga dapat disimpulkan bahwa hasil uji validitas instrumen dinyatakan valid dan tidak ada item yang digugurkan.

3.6.2.2. Pengujian Reabilitas Instrumen

Kriteria untuk mengetahui tingkat reliabilitas soalnya dengan mengetahui nilai *alpha cronbach's*. Jika nilai yang dihasilkan berada pada rentang nilai 0.60 sampai dengan 1 maka variabel tersebut dinyatakan reliabel. Berdasarkan perhitungan *alpha cronbach's* menggunakan *Microsoft Excel 2010* diperoleh ringkasan hasil pada Tabel 3.9 berikut :

Tabel 3.9. Hasil Uji Reabilitas Instrumen

Variabel	Reliability Statistics		
	Cronbach's Alpha	N of Items	Kategori
Resiliensi	0.925	28	Sangat Tinggi
Prokratinasi Akademik	0.915	20	Sangat Tinggi

Untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas menggunakan kriteria reliabilitas sebagai berikut:

Tabel 3.10. Rentang Koefisien (r)

Koefisien Korelasi (r)	Kategori
0,8 – 1,000	Sangat Tinggi
0,6 - 0,799	Tinggi
0,4 - 0,599	Cukup
0,2 - 0,399	Rendah
0,0 - 0,199	sangat rendah

Sumber : (Sugiyono, 2018).

Berdasarkan uji reliabilitas instrumen yang dilakukan kepada responden dengan jumlah 20 orang maka didapatkan hasil yaitu nilai alpha cronbach $0.925 > 0,60$ untuk skala resiliensi dan $0.915 > 0,60$ untuk skala prokratinasi akademik yang artinya skala resiliensi dan skala prokratinasi akademik memiliki tingkat reliabilitas sangat tinggi dan dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena dianggap sudah baik.

3.7. Uji Persyaratan Analisis Data

3.7.1. Uji Linearitas

Menurut Sugiyono dan Susanto (2015) uji linearitas dapat dipakai untuk mengetahui apakah variabel bebas dengan variabel terikat memiliki hubungan linear atau tidak secara signifikan. Uji linearitas dapat dilakukan melalui *tes of linearity*. Kriteria yang berlaku adalah jika nilai signifikansi pada *linearity* ≤ 0.05 , maka dapat diartikan bahwa antara variabel bebas dan variabel terikat terdapat hubungan yang linear, sebaliknya jika nilai signifikansi pada *linearity* ≥ 0.05 , maka dapat diartikan bahwa antara variabel bebas dan variabel terikat tidak terdapat hubungan yang linear.

3.7.2. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi, variabel pengganggu atau residual memiliki distribusi normal (Ghozali, 2016). Uji ini dilakukan sebelum data diolah. Pendeteksian normalitas data apakah terdistribusi normal atau tidak dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov*. Residual dinyatakan terdistribusi normal jika nilai signifikansi *Kolmogorov-Smirnov* $> 0,05$ dan sebaliknya.

3.7.3. Uji Multikolinearitas

Uji Multikolinearitas bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi ditemukan adanya korelasi antar variabel bebas. Model regresi yang baik seharusnya tidak terjadi korelasi di antara variabel bebas. Jika variabel bebas saling berkorelasi, maka variabel-variabel tersebut tidak ortogonal. Variabel ortogonal adalah variabel bebas yang nilai korelasi antar sesama variabel

independen sama dengan nol. Pengujian ada atau tidaknya multikolinearitas di dalam model regresi dapat dilakukan dengan melihat nilai *tolerance* dan nilai *Variance Inflation Faktor* (VIF). Nilai *cutoff* yang umum dipakai untuk menunjukkan adanya multikolinearitas adalah nilai *tolerance* $\leq 0,10$ atau samadengan nilai VIF ≥ 10 (Ghozali, 2016). Oleh karena itu, suatu model regresi dikatakan tidak ada multikolinearitas apabila memiliki nilai *tolerance* $> 0,10$ dan nilai VIF < 10 (Ghozali, 2016).

3.7.4. Uji Autokorelasi

Menurut Ghozali (2016), uji autokorelasi bertujuan untuk menguji apakah dalam model regresi linier ditemukan adanya korelasi antara kesalahan pengganggu pada periode t dengan kesalahan pengganggu pada periode $t-1$ (sebelumnya), untuk mengetahui ada atau tidak adanya autokorelasi digunakan Uji Durbin-Watson (DW test).

3.7.5. Uji Heteroskedastisitas

Uji asumsi heteroskedastisitas pada penelitian ini dimaksudkan untuk mengetahui apakah variasi residual absolut sama atau tidak sama untuk semua pengamatan. Apabila asumsi tidak terjadinya heteroskedastisitas ini tidak terpenuhi, maka penaksir menjadi tidak lagi efisien baik dalam sampel kecil maupun besar (Gujarati dalam Sudarmanto, 2005) sehingga dapat dikatakan data kurang akurat (Rietveld dan Sunaryanto dalam Sudarmanto, 2005: 148). Kriteria Pengujian apabila koefisien signifikansi (Sig.) lebih besar dari $\alpha = 0,05$, maka dapat dinyatakan tidak terjadi heteroskedastisitas diantara data pengamatan tersebut, yang berarti menerima H_0 dan sebaliknya (Suliyanto, 2011).

3.8. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan kegiatan pengumpulan data yang diperoleh dan akan dianalisis untuk mendapat suatu kesimpulan dalam penelitian ini. Menurut Sugiyono (2016) teknik analisis data diajukan untuk menganalisis data yang didapatkan guna menjawab rumusan hipotesis penelitian. Dengan teknik analisis data maka dapat membuktikan hipotesis penelitian.

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah Analisis Regresi. Analisis regresi merupakan suatu metode yang digunakan dalam mengukur pengaruh variabel yang bebas pada variable terikat. Gujarati (2006) mendefinisikan regresi sebagai kajian pada hubungan satu atau dua variabel yang menerangkan atau the explanatory dan variabel yang diterangkan atau the explained variabel. Variabel yang pertama disebut sebagai variabel terikat dan variabel yang kedua disebut variabel bebas. Maka didapat rumus persamaan regresi liner berganda sebagai berikut :

$$Y = \alpha + b_1X_1 + b_2 X_2 + e_1.....(1)$$

Keterangan:

Y	= Prestasi Akademik
X1	= Resiliensi
X2	= Prokratinasi
b1-b4	=Arah garis regresi yang menyatakan perubahan nilai Y akibat perubahan 1 unit X (koefisien regresi masing masing Xi)
α	= konstanta
e	= <i>error term</i> (5%)

V. KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pengaruh resiliensi dan prokrastinasi akademik terhadap prestasi akademik mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan Dan Konseling Universitas Lampung. Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut :

1. Resiliensi berpengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung yang dibuktikan melalui hasil pengujian signifikansi dengan nilai probabilitas sebesar ($0,000 < 0,05$) dan memiliki koefisien korelasi sebesar -0,148. Hasil ini berarti besarnya pengaruh resiliensi terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik adalah -0,148 atau 14,8%, sedangkan sisanya 85,2% dipengaruhi oleh faktor lainnya.
2. Resiliensi berpengaruh positif signifikan terhadap prestasi akademik mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung yang dibuktikan melalui hasil pengujian signifikansi dengan nilai probabilitas sebesar ($0,000 < 0,05$) dan memiliki koefisien korelasi sebesar 0,296. Hasil ini berarti besarnya pengaruh resiliensi terhadap prestasi akademik adalah 0,296 atau 29,6%, sedangkan sisanya 70,4% dipengaruhi oleh faktor lainnya..

3. Resiliensi berpengaruh terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik dan prestasi akademik mahasiswa aktif Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung yang dibuktikan melalui hasil uji ANOVA diperoleh nilai signifikansi $0,001 < 0,05$, dengan nilai Adjusted R Square adalah sebesar 0,444, hasil ini berarti pengaruh resiliensi (X_1) terhadap kecenderungan prokrastinasi (Y_1) dan prestasi akademik mahasiswa (Y_2) sebesar 44,40% dan sisanya sebesar 55,60% dipengaruhi atau dijelaskan oleh variabel lain yang tidak dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam penelitian ini.

5.2. Saran

Peneliti menyadari adanya beberapa keterbatasan dalam penelitian ini, maka peneliti mengemukakan beberapa saran yang dapat dipertimbangkan bagi penelitian yang akan datang yaitu sebagai berikut:

1. Untuk penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan sampel yang lebih luas dengan menambahkan jumlah angkatan dan jumlah sampel. Hal ini dimaksudkan agar kesimpulan yang dihasilkan dari penelitian tersebut memiliki cakupan yang lebih luas sehingga mungkin akan didapatkan hasil yang lebih kuat dan akurat serta sampel yang lebih banyak.
2. Untuk penelitian selanjutnya diharapkan menambahkan variabel-variabel lain yang mempengaruhi prestasi akademik mahasiswa. Berdasarkan nilai Adjusted R Square proporsi pengaruh variabel independen terhadap prestasi akademik sebesar 44,10% dan sisanya sebesar 55,90% dipengaruhi atau dijelaskan oleh variabel lain yang tidak dapat dijelaskan oleh variabel independen dalam penelitian ini. sehingga memungkinkan ada faktor lain yang memiliki pengaruh lebih besar terhadap nilai perusahaan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustian, Ary Ginanjar. 2009. *Rahasia Sukses Membangun Kecerdasan Emosi & Spiritual ESQ*. Jakarta: PT Arga Tilanta.
- Ahmadi dan Supriyono, 2004. Psikologi Belajar. Jakarta. Rineka Cipta.
- Ananda, N. Y., & Mastuti, E. (2013). Pengaruh Perfeksionisme terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Program Akselerasi. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 2(3), 226-331.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: PT Rineka Cipta.
- Azwar, S. 2007. *Penyusunan Skala Psikologi*. Pustaka Pelajar, Yogyakarta.
- Basith, Abdul. 2021. College Students' Academic Procrastination during the Covid-19 Pandemic: Focusing on Academic Achievement, *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 6 (3).
- Bruno, 1998. *Stop Procrastination: Pahami dan Hentilcan Kebiasaan Anda Menunda-Nunda Waktu (Terjemahan: AR. H. Sitanggang)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Burka, J. B & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination : Why you Do It, What To Do About It*. New York: Perseus Books.
- Cobus, M 2015. Nurse'Deployment Risk And Redilence in Time of War Conflicts: Checking the Status, Reporting The Future. *American Journal of Healt Sciences*, 75-82.
- Connor K.M, & Davidson, J.R.T. 2003. Development of New Resilience Scale: The Conner-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), *Depression and Anxiety*, 18, 76-82.
- Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Rosdakarya Offset
- DeVellis, R. F. 2003. *Scale Development Theory and Application*. California: Sage Publication.

- Dwipurwani, (2012). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prestasi Mahasiswa Ditinjau Dari Karakteristik Lingkungan Kampus (Studi Kasus di Jurusan Matematika FMIPA Unsri). *Jurnal Penelitian Sains*, 15 (1), 1-5.
- Fauziah, H. H. 2015. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psimpatic Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2 (2), 1-10
- Ferrari, J.R. Johnson, J.L. & Mc.Crown, W.G. 1995. Procrastinasi dan task avoidance, Theory, Research and Treatment. New York: Plenum Press
- Fitriyana. 2022. Pengaruh Prokrastinasi Akademik dan Dukungan Orang Tua Terhadap Hasil Belajar PAI Siswa di SMPN Satu Atap 1 Sukau (Skripsi). UIN Radin Intan, Lampung.
- Ghozali, I. (2016) *Analisis Multivariate Dengan Program IBM SPSS 23 Edisi 8*, Semarang, Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. Nur. 2010. *Teori-Teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-ruzz Media.
- Grotberg, Edith H, 1999. *Tapping Your Inner Strength : How to Find the Resilience to Deal with Anything*. Oakland, CA : New Harbinger Publications, Inc
- Gujarati, Damodar. N. 2006. *Ekonometrika Dasar*. Jakarta: Erlangga.
- Gutman, Sameroff, & Cole. 2003. Academic Growthcurve Trajectories From 1st grade to 12th grade : Effects of Multiple Social Risk Factor and Preschool Child Factors. *Development Psychology*, 39 (4), 777-790.
- Harahap. 2020. Gambaran Resiliensi Akademik Mahasiswa pada Masa Pandemi Covid-19. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 10 (2), 240-246.
- Henderson & Milstein. 2003. *Resiliency in School: Making it Happen for Students and Educator*. USA: Corwin Press, inc.
- Hendriani W. 2019. *Resiliensi Psikologis Sebuah Pengantar*. Prenadamedia Group. Jakarta.
- Hipjillah, A. 2015. Mahasiswa Bekerja Paruh Waktu; antara Konsumsi dan Prestasi Akademik, *Jurnal Ilmiah*. Dipublikasikan: Universitas Brawijaya, Malang.
- Howard. 1999. *A Glossary of Literaty of Terms*. New York Holt Reinhart and Winston.
- Hurlock, Elizabeth B. 1980. *Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan*. Jakarta: Gramedia.

- Jew, Green, dan Kroger. 1999. Development and Validation of a Measure Resiliency. *Measurement and Evaluation in Counseling and Development*, 32, (2), 75-89
- Kartadinata, Iven & Tjunjung, Sia. 2008. I Love Tomorrow : Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu. *Anima, Indonesia Psychological Journal*, 23 (2), 109-119
- Kiamarsi, A., & Abolghasemi, A. (2014). The relationship of procrastination and self-efficacy with Psychological vulnerability in students. *Social and Behavioral Sciences*, 114, 858-862.
- Kim, Kyung Rung., & Seo, E.H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and Individual Differences*, 82. hal 26–33
- Koesma, Rismiyati, E. (2003). Rancangan Kuasi Eksperimental dalam Penelitian Psikologi. *Jurnal Psikologi Sains dan Profesi*, 4(1), 1-11
- Krause, K., & Freund, A. M. (2016). Delay or procrastination - A comparison of self-report and behavioral measures of procrastination and their impact on affective well-being. *Personality and Individual Differences*, 63, 75–80.
- Lee, D. D. 2009. The Impact of Resilience on The Academic Achievement of At-Risk in The Upward Bound Program in Georgia (Disertasi). Georgia Southern University.
- Martika Laely. 2017. Tingkat Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama Muhammadiyah 9 Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 2 (1): 1-10.
- Mela Rahmawati. (2011). Pengurangan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Tugas Bahasa Inggris Melalui Kelompok Belajar pada Siswa Kelas X MA Ali Maksum Yogyakarta (Skripsi). Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Yogyakarta, Yogyakarta.
- Metriyana, Maya. 2014. Studi Komparatif Pengaruh Motivasi, Perilaku Belajar, Self-Efficacy dan Status Kerja Terhadap Prestasi Akademik antara Mahasiswa Bekerja dan Mahasiswa Tidak Bekerja (Skripsi). Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam Universitas Diponegoro, Semarang.
- Moss, E., & St-Laurent, D. (2001). Attachment at school age and academic performance. *Developmental Psychology*, 37(6), 863–874.
- Muhibbin Syah. 2010. *Psikologi Pendidikan dengan pendekatan baru*. Bandung:PT Remaja Rosdakarya.
- Muhidin dan Abdurrahman. 2007. *Analisis Korelasi, Regresi, dan Jalur dalam Penelitian*. Bandung: Pustaka Setia.

- Muniroh, S. M. (2010). Dinamika Resiliensi Orang Tua Anak Autis. *Jurnal penelitian*, 7 (2), 1-9
- Ngalim Purwanto. 2006. *Psikologi Pendidikan*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Nur Wahidin Ashari. 2019. Pengaruh Resiliensi Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa. *Jurnal Pedagogi*, (5), 1: 1-9.
- Oktaningrum, Arisa. 2018. Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi pada Siswa SMA Berasrama di Magelang. *Gadjahmada Journal of Psychologi*, 4 (2), 127-134.
- Reivich, K., & Shatté, A. (2002). *The resilience factor: 7 essential skills for overcoming life's inevitable obstacles*. New York: Random House Inc.
- Renni Nugrasanti. 2006. Locus Of Control dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Provitae*, 2 (1), 1-9
- Rinaldi. (2010). Resiliensi pada Masyarakat Kota Padang Ditinjau dari Jenis Kelamin. *Jurnal Psikologi*, 3 (2), 1-7.
- Rizvi, A; Prawitasari, J.E dan Soetjipto, H.P. 1997. Pusat Kendali Dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologika*, 3 (2), 1-10
- Resnick, B., Gwyther, L., & Roberto, K. A. (2011). *Resilience in aging*. New York: Springer.
- Rismaya, Mia. 2021. Hubungan Resilensi dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP (Thesis). UIN Sunan Gunung Djati, Bandung.
- Sardiman, A.M., (2001), *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*, Raja Grafindo
- Sepehrian, Firouzeh & Lotf, Jalil Jabari. 2011. The Effects of Coping Styles and Gender on Academic Procrastination among University Students. *Journal of Basic and Applied Scientific Research*, 12 (1), 2987-2993.
- Singh, K, & Yu, X-n. 2010. Psychometric Evaluation of the Connor-Davidson Resolience Scale (CD-RISC) in a Sample Indian Students. *Journal Psychology*, 23-30
- Sobur, Alex. 2006. *Semiotika Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Solomon, L & Rothblum. 1984. Academic Procrastination: Frecuency and Cognitive Behavior Correlation. *Journal of Counselling Psychology*. PP 503-509

- Sudarmanto, R. Gunawan. 2005. *Analisis Regresi Linear Ganda dengan SPSS*. Yogyakarta: Graha Ilmu
- Sugiyono, 2016. *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta, Bandung.
- Sugiyono dan Susanto. 2015. *Cara Mudah Belajar SPSS dan Lister (Teori dan Aplikasi Untuk Analisis Data Penelitian)*, Bandung: Alfabeta.
- Suhadiano dan Nindia Pratitis. (2019). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi)*, 10, 204-223.
- Suliyanto. 2011. *Ekonometrika Terapan; Teori dan Aplikasi dengan SPSS*. Yogyakarta: Andi Offset.
- Suryabrata, Sumadi. 2006. *Metodologi Penelitian*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.
- Syaf, Auliya. 2014. Penurunan Prokrastinasi Akademik pada Aktivitas Mahasiswa Melalui Pelatihan Efikasi Diri. *Jurnal Psikologi*, 1-11
- Syafei, Dais. 2017. Pengaruh Prokrastinasi dan Lingkungan Terhadap Prestasi Belajar Kelas VIII Putri di Mts Sunan Pandanaran Sleman Yogyakarta (Skripsi). Universitas Islam Indonesia, Yogyakarta.
- Tim Penyusun Kamus Pusat Bahasa. 2008. *Kamus Bahasa Indonesia*. Jakarta: Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional
- Undang-undang No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
- Undang-undang No. 12 Tahun 2012 tentang Perguruan Tinggi.
- Wattimena, E. (2015). Hubungan Antara Perfeksionisme Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Di Fakultas Psikologi (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga, Semarang.
- Wilks, S. E. 2008. Resilience and Academic Stress: The Moderating Impact of Social Support among Social Work Student. *Advance in Social Work*, 9 (2), p.1-12
- Witherington, C. 2003. *Psikologi Pendidikan Terjemahan M. Ngalm Purwanto*. Jakarta: Remaja Rindu Jaya.
- Wulan, R. 2000. Hubungan Antara Gaya Pengasuhan Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik (Skripsi). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.