

**HUBUNGAN *SOCIAL PROBLEM SOLVING* DENGAN  
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT  
AKHIR BIMBINGAN KONSELING FAKULTAS KEGURUAN DAN  
ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG**

**(Skripsi)**

**Oleh**

**DENNY RAMDHAN  
1713052045**



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

## ABSTRAK

### HUBUNGAN *SOCIAL PROBLEM SOLVING* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR BIMBINGAN KONSELING FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

DENNY RAMDHAN

Masalah dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik yang tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *social problem solving* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Alat pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi akademik dan *social problem solving*, dengan teknik analisis data *korelasional product moment*. Populasi pada penelitian ini berjumlah 161 dan sampel sebanyak 32 mahasiswa dipilih menggunakan teknik *random sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *social problem solving* memberikan sumbangan sebesar 27,5% terhadap prokrastinasi akademik, serta adanya korelasi dengan kategori sedang antara *social problem solving* dengan prokrastinasi akademik dengan nilai korelasi sebesar  $-0,525 > 0,349$  (rtabel), yang berarti terdapat hubungan yang negatif atau tidak searah antara *social problem solving* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Hal ini menunjukkan bahwa jika semakin tinggi *social problem solving* maka semakin rendah prokrastinasi akademik begitu pula sebaliknya jika semakin rendah *social problem solving* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

**Kata Kunci:** *social problem solving*, prokrastinasi akademik, mahasiswa tingkat akhir.

## **ABSTRACT**

### **THE RELIATIONSHIP BETWEEN SOCIAL PROBLEM SOLVING AND ACADEMIC PROCRASTINATION IN FINAL LEVEL SRUDENTS OF GUIDANCE COUNSELING FACULTY OF TEACHER AND EDUCATIONAL SCIENCES UNIVERSITY OF LAMPUNG**

**BY**

**DENNY RAMDHAN**

*The problem in this research is high academic procrastination. This research aims to determine the relationship between social problem solving and academic procrastination in final year Counseling Guidance students at the Faculty of Teacher Training and Education, University of Lampung. The data collection tool in this research uses a scale of academic procrastination and social problem solving, with correlational product moment data analysis techniques. The population in this study was 161 and a sample of 32 students was selected using random sampling techniques. The results of this research show that social problem solving contributes 27.5% to academic procrastination, and there is a correlation in the medium category between social problem solving and academic procrastination with a correlation value of  $-0.525 > 0.349$  ( $r_{table}$ ), which means there is a negative relationship or not in the same direction between social problem solving and academic procrastination in final year Counseling Guidance students at the Faculty of Teacher Training and Education, University of Lampung. This shows that the higher the social problem solving, the lower the academic procrastination and vice versa, the lower the social problem solving, the higher the academic procrastination.*

**Keywords:** *social problem solving, academic procrastination, final year students.*

**HUBUNGAN *SOCIAL PROBLEM SOLVING* DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR BIMBINGAN  
KONSELING FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN  
UNIVERSITAS LAMPUNG**

**Oleh**

**DENNY RAMDHAN**

**Skripsi**

**Sebagai salah satu syarat untuk mencapai gelar  
SARJANA PENDIDIKAN**

**Pada**

**Program Studi Bimbingan dan Konseling  
Jurusan Ilmu Pendidikan  
Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan  
Universitas Lampung**



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

Judul Skripsi : **HUBUNGAN *SOCIAL PROBLEM SOLVING* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR BIMBINGAN KONSELING FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : *Denny Ramdhan*

No. Pokok Mahasiswa : 1713052045

Program Studi : S-1 Bimbingan dan Konseling

Jurusan : Ilmu Pendidikan

Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan



Dosen Pembimbing I

**Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi.**  
NIP 19790714 200312 2 001

Dosen Pembimbing II

**Dr. Ranni Rahmayanthi Z. S.Pd., M.A**  
NIP 19861102 200812 2 002

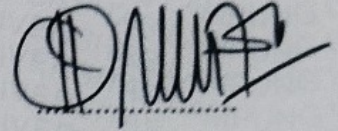
**2. Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan**

**Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si**  
NIP 19741220 200912 1 002

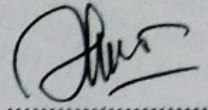
MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

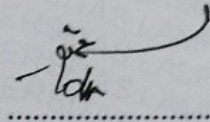
Ketua : Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi



Sekretaris : Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A.



Anggota : Moch. Johan Pratama, S.Psi, M.Psi.



~~Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan~~

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



Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 13 November 2023

## HALAMAN PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama Mahasiswa : Denny Ramdhan  
No. Pokok Mahasiswa : 1713052045  
Program Studi : S-1 Bimbingan dan Konseling  
Jurusan : Ilmu Pendidikan  
Fakultas : Keguruan dan Ilmu Pendidikan

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Hubungan *Social Problem Solving* dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan 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 di kemudian hari ternyata pernyataan ini tidak benar, maka saya sanggup dituntut berdasarkan undang-undang dan peraturan yang berlaku.

Bandar Lampung, 23 Oktober 2023

Yang menyatakan,



Denny Ramdhan  
NPM 1713052045

## RIWAYAT HIDUP



Penulis dilahirkan pada tanggal 13 Januari 1999 di desa Tunggal Warga Kec. Banjar Agung Kab. Tulang Bawang Prov. Lampung. Penulis merupakan anak pertama dari dua bersaudara dari pasangan Bapak Yono dan Ibu Satiwar. Pendidikan formal yang penulis tempuh yakni TK Negeri Pembina pada tahun 2005-2006. Dan penulis melanjutkan studi di SDN 1 Tunggal warga pada tahun 2006 dan lulus pada tahun 2012. Kemudian penulis melanjutkan studi di SMPN 3 Banjar agung tahun 2012 dan lulus pada tahun 2014. Kemudian melanjutkan studi di jenjang SMA di SMAN 1 Banjar Agung pada tahun 2014 dan lulus pada tahun 2017. Ditahun ini juga penulis diterima di perguruan tinggi negeri yaitu di program studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung.



## **MOTTO**

“ Libatkan Allah dalam semua urusanmu.”

“Jangan mati matian mengejar sesuatu yang tidak dibawa mati.”

*Denny Ramdhan*

## **PERSEMBAHAN**

Karya tulis ini saya persembahkan kepada:

**Kedua orang tua saya tercinta Bapak Yono dan Ibu Satiwar**

Terima kasih atas semua pengorbanan yang telah kalian berikan untuk kehidupan saya, terima kasih telah memberikan saya limpahan kasih sayang dan perhatian, terima kasih atas jutaan do'a yang telah kalian berikan kepada saya.

**Adik saya tercinta**

Desyta Dwi Lestari satu-satunya adik saya, terima kasih telah menjadi adik yang baik dan cantik.

**Almamater tercinta Universitas Lampung**

## SANWACANA

Puji syukur kita panjatkan atas kehadiran Allah SWT, karena atas rahmat dan hidayahnya skripsi ini dapat diselesaikan.

Skripsi dengan judul “Hubungan *Social Problem Solving* dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung” Adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana Pendidikan di Universitas Lampung.

Dalam kesempatan kali ini penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Ir. Lusmelia Afriani, D.E.A.IPM. selaku Rektor Universitas Lampung
2. Bapak Prof. Dr. Sunyono, M.Si., selaku Dekan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
3. Wakil dekan I, wakil dekan II, dan wakil dekan III Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
4. Bapak Dr. Muhammad Nurwahidin, M.Ag., M.Si., selaku Ketua Jurusan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
5. Bapak Moch. Johan Pratama, S.Psi, M.Psi. selaku dosen pembahas
6. Ibu Diah Utaminingsih, S.Psi., M.A., Psi., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Lampung, Pembimbing Akademik, serta Pembimbing
7. Ibu Dr. Ranni Rahmayanthi Z, S.Pd., M.A. selaku dosen pembimbing II
8. Bapak dan Ibu dosen program studi bimbingan dan konseling serta seluruh staff dan karyawan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung
9. Mahasiswa tingkat akhir Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, terima kasih atas kesediaannya sebagai subjek dalam penelitian ini

10. Teman-teman Ragah Bk 17 tersayang Daim, Ajun, Akbar, Algipar, Dani, Dicky Rahmat, Supri, Reza, Rizki, Adi, Ibam, serta teman-teman program studi Bimbingan dan Konseling angkatan 2017 yang telah menemani dan berbagi cerita selama perjalanan sebagai mahasiswa di Universitas Lampung
11. Teman-teman kampung Unit 2 tersayang Ghazy, Andre, Kadek, Rizal, Arif, Hendro, Dikri, Febri, Madon, Vendo, Fajri, Iqbal, Dicki, Hendrik, Rival, Aldi, dan Angga yang selalu memberikan saya dukungan untuk lulus dan menjadi sarjana
12. Almamater tercinta Universitas Lampung, penulis sangat menyadari bahwa dalam proses penyusunan, pelaksanaan hingga penulisan skripsi ini banyak sekali kekurangan dan kelemahan. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi para pembaca

Bandar Lampung, 23 Oktober 2023  
Penulis,

**Denny Ramdhan**

## DAFTAR ISI

	Halaman
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR .....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>viii</b>
<b>I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	4
1.3 Rumusan Masalah .....	4
1.4 Tujuan Penelitian .....	4
1.5 Manfaat Penelitian .....	5
1.6 Kerangka Berfikir .....	5
1.7 Hipotesis .....	7
<b>II. TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>9</b>
1.1 <i>Social Problem Solving</i> .....	9
2.1.1 Pengertian <i>Social Problem Solving</i> .....	9
2.1.2 Konsep <i>Social Problem Solving</i> .....	10
2.1.3 Proses dan Dimensi <i>Social Problem Solving</i> .....	13
2.1.4 Faktor Pengaruh Proses <i>Social Problem Solving</i> .....	15
2.1.5 Pentingnya Ketrampilan <i>Social Problem Solving</i> .....	16
1.2 Prokrastinasi Akademik .....	18
2.2.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	17
2.2.2 Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik .....	20
2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	23
<b>III. METODOLOGI PENELITIAN.....</b>	<b>27</b>
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian.....	27
3.2 Metode Penelitian .....	27
3.3 Populasi dan Sampel .....	28
3.3.1 Populasi .....	28
3.3.2 Sampel .....	28
3.4 Definisi Operasional .....	29
3.4.1 <i>Social Problem Solving</i> .....	28
3.4.2 Prokrastinasi Akademik.....	28
3.5 Variabel Penelitian.....	30
3.6 Teknik Pengumpulan Data.....	30
3.7 Instrumen Penelitian .....	32
3.7.1 Skala <i>Social Problem Solving</i> .....	32
3.7.2 Skala Prokrastinasi Akademik .....	33

3.8	Teknik Pengujian Instrumen .....	35
3.8.1	Validitas .....	35
3.8.2	Reliabilitas .....	38
3.8.3	Uji Normalitas.....	39
3.8.4	Uji Linieritas .....	39
3.9	Teknik Analisis Data.....	40
3.10	Pengujian Hipotesis .....	41
<b>IV.</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>43</b>
4.1	Hasil Penelitian .....	43
4.1.1	Pengelompokan Data .....	43
4.1.2	Uji Hipotesis .....	49
4.2	Pembahasan .....	51
<b>V.</b>	<b>KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>59</b>
5.1	Simpulan .....	59
5.2	Saran .....	59
	<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>61</b>
	<b>LAMPIRAN .....</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Kategori Jawaban Skala.....	30
2. Kisi-kisi <i>Social Problem Solving</i> Sebelum Uji Coba .....	31
3. Kisi-kisi <i>Social Problem Solving</i> Sesudah Uji Coba .....	32
4. Kisi-kisi Prokrastinasi Akademik Sebelum Uji Coba .....	32
5. Kisi-Kisi Prokrastinasi Akademik Sesudah Uji Coba .....	33
6. Hasil Uji Validitas <i>Social Problem Solving</i> .....	35
7. Hasil Uji Validitas Prokrastinasi Akademik .....	36
8. Tabel Interpretasi Nilai $r$ .....	37
9. Pengelompokan Data <i>Social Problem Solving</i> .....	40
10. Pengelompokan Data Prokrastinasi Akademik.....	40
11. Pedoman Korelasional <i>Product Moment</i> .....	40
12. Pengelompokan Data <i>Social Problem Solving</i> .....	43
13. Pengelompokan Data <i>Social Problem Solving Konstruktif</i> .....	43
14. Pengelompokan Data <i>Social Problem Solving Disfungsional</i> .....	44
15. Pengelompokan Data Prokrastinasi Akademik.....	45
16. Pengelompokan Data Indikator Penundaan Untuk Memulai dan Menyelesaikan Tugas .....	45
17. Pengelompokan Data Indikator Keterlambatan Dalam Mengerjakan Tugas.....	46
18. Pengelompokan Data Indikator Kesenjangan Waktu Antara Rencana dan Kinerja Aktual .....	47
19. Pengelompokan Data Indikator Melakukan Aktivitas yang Lebih Menyenangkan.....	47
20. Tabel Hasil Uji Korelasi dengan <i>Product Moment</i> .....	48

## DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Bagan Kerangka Pikir.....	7



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Surat Izin Penelitian .....	65
2. Surat Balasan Penelitian .....	66
3. Surat Adopsi Skala <i>Social Problem Solving</i> .....	67
4. Surat Adopsi Skala Prokrastinasi Akademik.....	68
5. Template Google Fromulir <i>Social Problem Solving</i> .....	69
6. Template Google Fromulir Prokrastinasi Akademik .....	70
7. Surat Keterangan Validasi Instrumen.....	71
8. Surat Keterangan Validasi Instrumen.....	72
9. Surat Keterangan Validasi Instrumen.....	73
10. Instrumen Penelitian <i>Social Problem Solving</i> .....	74
11. Instrumen Penelitian Prokrastinasi Akademik .....	77
12. Uji Validitas dan Realiabilitas Instrumen Penelitian <i>Social Problem Solving</i> .....	80
13. Uji Validitas dan Realiabilitas Instrumen Penelitian Prokrastinasi Akdemik .....	82
14. Data <i>Social Problem Solving</i> .....	84
15. Data <i>Social Problem Solving</i> Indikator <i>Konstruktif</i> .....	85
16. Data <i>Social Problem Solving</i> Indikator <i>Disfungsional</i> .....	87
17. Data Prokrastinasi Akademik .....	89
18. Data Prokrastinasi Akademik Indikator Penundaan Untuk Memulai dan Menyelesaikan Tugas .....	90
19. Data Prokrastinasi Akademik Indikator Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas .....	91
20. Data Prokrastinasi Akademik Indikator Kesenjangan Waktu Antara Rencana dan Kinerja Aktual.....	92
21. Data Prokrastinasi Akademik Indikator Melakukan Aktivitas yang Lebih Menyenangkan .....	93
22. Kategori Kelas Interval Indikator Pervariabel.....	95
23. Total Kategori Kelas Interval Variabel .....	95
24. Jumlah Kategori Kelas Interval Variabel .....	96

25. Uji Normalitas .....	97
26. Uji Linieritas.....	98
27. Uji Hipotesis dan R Square .....	99

## **I. PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Perguruan Tinggi. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi (Depdiknas, 2012). Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, sementara itu Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi. Tujuan pendidikan tinggi dapat tercapai apabila Tridharma Perguruan Tinggi dapat terlaksana, yaitu mampu menyelenggarakan pendidikan, melakukan penelitian dan melakukan pengabdian pada masyarakat, (UU RI Nomor 12 tahun 2012). Penelitian merupakan salah satu aspek Tridharma Perguruan Tinggi, dengan kegiatan penelitian diharapkan mahasiswa dapat memperoleh pengetahuan empirik dan teorik baru, untuk memperoleh pengetahuan empirik dan teorik baru mahasiswa harus melakukan kegiatan penelitian berupa skripsi. Skripsi sebagai salah satu jenis karya tulis ilmiah yang disusun oleh mahasiswa berdasarkan hasil penelitian yang memenuhi syarat-syarat ilmiah dan digunakan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana strata.

Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis melalui kegiatan perencanaan, pelaksanaan dan hasil penelitian ilmiah oleh mahasiswa jenjang program sarjana muda atau sarjana Soemanto, (2009). Pada umumnya mahasiswa diberikan waktu untuk menyelesaikan skripsi dalam jangka waktu dua semester atau kurang lebih sekitar satu tahun terhitung sejak skripsi terdaftar dalam KRS (Kartu Rencana Studi). Mahasiswa yang menyelesaikan semua

mata kuliahnya dan sedang mengerjakan tugas akhir berupa skripsi, biasanya disebut dengan mahasiswa tingkat akhir. Waktu normal yang dibutuhkan mahasiswa untuk menyelesaikan skripsi adalah satu tahun atau dua semester, namun kenyataannya masih ada mahasiswa yang memerlukan waktu lebih dari dua semester atau satu tahun untuk mengerjakan skripsi. Hal ini dikarenakan terdapat mahasiswa yang menunda nunda dalam mengerjakan tugas akademik berupa skripsi atau yang biasa disebut dengan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda tugas akademik, pengertian akademik dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia KBBI (Depdiknas, 2012) yaitu perguruan tinggi yang menyelenggarakan pendidikan terapan di satu cabang atau sebagian ilmu pengetahuan teknologi atau kesenian tertentu. Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda-nunda mengerjakan ataupun menyelesaikan tugas-tugas Ferrari dkk (2009). Adapun faktor-faktor prokrastinasi akademik menurut Ferrari et al. (1995) meliputi faktor internal, yaitu fakto-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, faktor itu meliputi kondisi fisik atau kondisi psikologis individu. Selain itu terdapat faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar individu yang mempengaruhi prokrastinasi adalah pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Kondisi lingkungan yang dimaksud adalah kondisi atau keadaan orang-orang di sekitar penderita prokrastinasi akademik. Kondisi lingkungan terkadang juga menimbulkan masalah seperti masalah sosial, oleh karena itu agar masalah sosial tersebut dapat teratasi mahasiswa harus memiliki ketrampilan dalam pemecahan masalah sosial atau *social problem solving*.

Utaminingsih (2009), *Social problem solving* sendiri merupakan suatu proses yang melibatkan kognitif-afeksi dan perilaku dalam mengatasi atau menyelesaikan permasalahan-permasalahan yang nyata dalam kehidupan sehari-hari. Chang, Zurilla & Sanna (2002) menyatakan bahwa "*the term social problem solving refers to the process of problem solving as it occurs in the natural invironment or real world*" yang di artikan dalam bahasa

Indonesia bahwa istilah pemecahan masalah sosial atau *social problem solving* mengacu pada proses pemecahan masalah seperti yang terjadi di lingkungan alam atau "dunia nyata".

Pendapat diatas menyatakan bahwa untuk melakukan penyelesaian permasalahan dalam kehidupan sehari-hari dilakukan dengan melibatkan pemikiran dan tindakan serta perilaku agar permasalahan dapat diselesaikan dengan baik dan bijak. Keterampilan *social problem solving* perlu dimiliki mahasiswa dalam menghadapi tuntutan-tuntutan pola kehidupan di dunia kampus, apalagi bagi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Berdasarkan uraian diatas peneliti juga menemukan permasalahan dilapangan yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Adapun permasalahan lapangannya yaitu mahasiswa mengerjakan skripsi membutuhkan waktu lama, mahasiswa menganggap skripsi merupakan beban hidup, takut ketika hasil skripsinya diujikan didepan para dosen, dan sulit membagi waktu dengan aktivitas lain.

Adapun penelitian yang relevan dengan penelitian ini pada variabel *social problem solving* yaitu penelitian Utaminingsih (2019) dengan variabel terikat strategi coping dan optimisme serta variabel bebas *social problem solving*. Penelitian ini berkaitan dengan salah satu variabel pada penelitian ini yakni variabel *social problem solving*. Hasil penelitian ini dapat ditemukan bahwa keterampilan pemecahan masalah sosial tidak mempengaruhi optimisme, namun berpengaruh langsung terhadap strategi coping siswa. Penelitian oleh Bahirah,dkk (2019) berkaitan dengan variabel penelitian ini, yakni variabel penelitian yang sama *social problem solving*. Variabel *social problem solving* dan regulasi emosi dan perhatian orang tua. Hasil penelitian ini menjelaskan bahwa adanya korelasi yang signifikansi antara regulasi emosi dan peran orang tua pada *social problem solving* pada remaja yang tinggal di asrama. Sedangkan pada variabel prokrastinasi akademik menurut Burka & Yuen

(2008) memperkirakan prokrastinasi pada mahasiswa mencapai 75%, dengan 50% dari siswa melaporkan bahwa mereka prokrastinasi konsisten dan menganggapnya sebagai masalah. Selanjutnya pada penelitian Ellis & Knaus (dalam Solomon, 1984) memperkirakan 95% dari mahasiswa melakukan prokrastinasi.

Berdasarkan beberapa permasalahan diatas peneliti tertarik untuk meneliti hubungan antara *social problem solving* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir program studi Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Maka dari itu judul dari penelitian ini yaitu “Hubungan *social problem solving* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung”.

## **1.2 Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan diatas, maka dapat diidentifikasi beberapa permasalahan sebagai berikut:

1. Terdapat mahasiswa yang mengerjakan skripsi membutuhkan waktu lama.
2. Terdapat mahasiswa menganggap skripsi merupakan beban hidup.
3. Terdapat mahasiswa yang takut ketika skripsinya diujikan didepan para dosen.
4. Terdapat mahasiswa sulit membagi waktu dengan aktivitas lain.

## **1.3 Rumusan Masalah**

Berdasarkan penjelasan di latar belakang, maka rumusan masalah penelitian ini adalah: “apakah terdapat hubungan *social problem solving* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa mahasiswa tingkat akhir Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung?”

## **1.4 Tujuan Penelitian**

Dari rumusan masalah diatas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui hubungan antara *social problem solving* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung..

## 1.5 Manfaat Penelitian

### 1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat memberikan sumbangan perkembangan ilmu pengetahuan mengenai ada tidaknya hubungan *social problem solving* dengan prokrastinasi akademik. Penelitian ini juga diharapkan dapat memperkaya studi mengenai *social problem solving* dan prokrastinasi akademik.

### 2. Manfaat Praktis

- a) Untuk mengetahui hubungan antara *social problem solving* dengan prokrastinasi akademik.
- b) Hasil penelitian juga dapat digunakan oleh mahasiswa bimbingan dan konseling sebagai salah satu referensi yang dapat dirujuk dan diteliti lebih lanjut.

## 1.6 Kerangka Berfikir

Prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu prokrastinasi yang fungsional *procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat dan disfungsional, yang merupakan penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek, dan menimbulkan masalah.

Boice (dalam Nugroho, 2015) menjelaskan bahwa prokrastinasi mempunyai dua karakteristik. Pertama, prokrastinasi dapat berarti menunda sebuah tugas yang penting dan sulit daripada tugas yang lebih mudah. Lebih cepat diselesaikan, dan menimbulkan lebih sedikit kecemasan. Kedua, prokrastinasi dapat berarti juga menunggu waktu yang tepat untuk bertindak agar hasil lebih maksimal dan resiko minimal dibandingkan apabila dilakukan atau diselesaikan seperti biasa, pada waktu yang telah ditetapkan.

Seperti halnya dalam pengerjaan skripsi, mahasiswa diberikan waktu untuk menyelesaikan skripsi dalam jangka waktu dua semester atau kurang lebih sekitar satu tahun terhitung sejak skripsi terdaftar dalam KRS (Kartu Rencana

Studi). Namun kenyataannya masih ada mahasiswa yang memerlukan waktu lebih untuk menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang tidak mempunyai kesiapan menghadapi skripsi, mengalami masalah-masalah yang berkaitan dengan skripsi seperti pengerjaan skripsi membutuhkan waktu lama, mahasiswa menganggap skripsi merupakan beban hidup, takut ketika hasil skripsinya diujikan didepan para dosen, sulit membagi waktu dengan aktivitas lain (Suara Merdeka, 2012). Selain itu mahasiswa kesulitan membagi waktu untuk bertemu dosen dan bekerja sehingga menyebabkan berhenti dalam penyelesaian skripsi (Suara Merdeka, 2010).

Seperti permasalahan di lapangan yang peneliti temukan, terdapat mahasiswa yang membutuhkan waktu lama dalam mengerjakan skripsi, mahasiswa menganggap skripsi adalah beban hidup, takut ketika skripsinya diujikan dengan para dosen, dan sulit membagi waktu dengan aktivitas lain seperti bekerja.

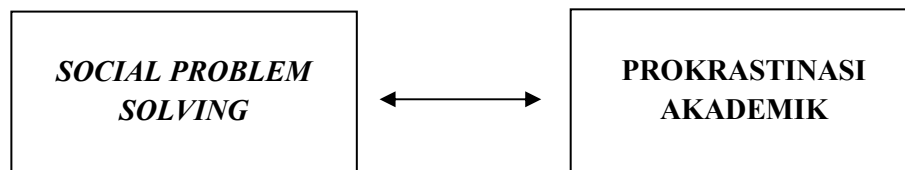
Prokrastinasi akademik jika dilakukan terus menerus akan berdampak buruk bagi kehidupan si pelaku, apalagi pelakunya adalah mahasiswa tingkat akhir mereka akan membutuhkan waktu yang lama untuk lulus dari perguruan tinggi. Keberhasilan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tidak hanya didukung dengan adanya keterampilan secara kognitif seperti kemampuan dalam memahami proses pembelajaran, namun juga keterampilan dalam pemecahan masalah seperti pemecahan masalah sosial atau *social problem solving*.

Permasalahan akan selesai dengan baik tergantung bagaimana cara menyelesaikan masalah tersebut. Chang, Zurilla & Sanna (2002) menyatakan bahwa "*the term social problem solving refers to the process of problem solving as it occurs in the natural environment or real world*" yang di artikan dalam bahasa Indonesia bahwa istilah pemecahan masalah sosial atau *social problem solving* mengacu pada proses pemecahan masalah seperti yang terjadi di lingkungan alam atau "dunia nyata".



Penyelesaian masalah sosial dengan baik mempunyai peranan penting bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, seperti saat mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat menyelesaikan permasalahan-permasalahan dengan baik maka akan mempermudah serta tidak akan membuat mahasiswa menunda-nunda dalam mengerjakan skripsi.

Berdasarkan kerangka pikir di atas, akan dijabarkan mengenai hubungan *social problem solving* dengan prokrastinasi akademik karena dalam *social problem solving* yang diterapkan dengan baik, dengan memandu mahasiswa bagaimana menyelesaikan masalah yang ada dan bagaimana mengambil tindakan dengan tepat, tetapi juga menghargai keputusan mandiri, pendapat, minat, dan kepribadian agar mampu menyelesaikan masalahnya sendiri, mengambil keputusan dengan bijak dan mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya sebagai seorang mahasiswa tingkat akhir



**Gambar 1. Bagan Kerangka Pikir**

### 1.7 Hipotesis

Hipotesis adalah asumsi atau dugaan sementara mengenai sesuatu hal yang dibuat untuk menjelaskan hal bersangkutan yang sering dituntut untuk melakukan pengecekannya. Cara pengambilan keputusan melalui pengujian hipotesis. Setiap hipotesis bisa benar atau tidak benar dan karenanya perlu diadakan penelitian sebelum hipotesis itu diterima atau ditolak. Langkah atau prosedur untuk menentukan apakah menerima atau menolak hipotesis dinamakan pengujian hipotesis. Nilai signifikansi nantinya akan terlihat pada besar kecilnya hasil penilaian korelasi dibandingkan taraf signifikansi 5%.

Adapun hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Ha : Terdapat hubungan antara *social problem solving* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Bimbingan

Konseling Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Lampung.

Ho : Tidak terdapat hubungan antara *social problem solving* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Bimbingan Konseling Fakultas keguruan dan ilmu pendidikan Universitas Lampung.

## II. TINJAUAN PUSTAKA

### 2.1 *Social Problem Solving*

#### 2.1.1 *Pengertian Social Problem Solving*

Chang, Zurilla & Sanna (2004) menyatakan bahwa “*the term social problem solving refers to the process of problem solving as it occurs in the natural environment or real world*” yang di artikan dalam bahasa Indonesia bahwa istilah pemecahan masalah sosial atau *social problem solving* mengacu pada proses pemecahan masalah seperti yang terjadi di lingkungan alam atau "dunia nyata". Kata sifat sosial tidak dimaksudkan untuk membatasi pemecahan masalah untuk jenis masalah tertentu. Ini digunakan dalam konteks untuk menyoroti fakta pada pemecahan masalah yang mempengaruhi adaptasi seseorang berfungsi dalam lingkungan sosial kehidupan nyata. *Social problem solving* berkaitan dengan semua jenis masalah yang mungkin mempengaruhi seseorang berfungsi, termasuk masalah impersonal (misalnya, keuangan yang tidak mencukupi, dicuri properti), masalah pribadi atau intrapersonal (emosional, perilaku, kognitive, atau masalah kesehatan), masalah interpersonal (misalnya, konflik perkawinan, keluarga sengketa), serta masalah masyarakat dan masyarakat yang lebih luas (misalnya, kejahatan, diskriminasi ras).

(D'zurilla & Nezu, Maydeu-Olivaveres, 1996). Definisi yang sama dikemukakan oleh D'zurilla dan Nezu (1999) melihat *social problem solving* merupakan proses *cognitive-affective-behavioral* dari seseorang yang berusaha untuk mengidentifikasi atau menemukan solusi terhadap pokok permasalahan yang ditemui dalam kehidupan

sehari-hari. Proses ini akan memahami secara alami apa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan memahami seluruh jenis permasalahan yang mungkin akan mempengaruhi fungsi dari diri seseorang. Berbicara soal teoritik, model tradisional *information-processing* mendefinisikan pemecahan masalah (*problem solving*) sebagai serangkaian ketrampilan kognitif dalam mengidentifikasi masalah, menetapkan tujuan, menemukan solusi dan mengevaluasi hasil pemecahan masalah, tetapi secara lebih luas mengabaikan aspek dorongan motivasi, aspek dan perilaku dalam pemecahan masalah, (Logan, 1989). Dalam model asli oleh D'zurilla dan Goldfried (1971) dan kemudian dikembangkan oleh D'zurilla dan Nezu (1982, 1990), memiliki asumsi bahwa *social problem solving* terdiri dari dua hal, yaitu *problem orientation* , dan *problem solving skills*.

Berdasarkan penjelasan dari para ahli peneliti dapat disimpulkan bahwa *social problem solving* merupakan keterampilan proses penyelesaian masalah sosial di kehidupan nyata.

### 2.1.2 Konsep *Social Problem Solving*

Model pemecahan masalah sosial atau *social problem solving* disajikan pertama kali diperkenalkan oleh D'Zurilla dan Goldfried (1971). Tiga konsep utama dalam D'Zurilla adalah:

#### 1. Pemecahan Masalah (*Problem Solving*)

*Problem Solving* menurut istilah adalah proses penyelesaian suatu permasalahan atau kejadian, upaya pemilihan salah satu dari beberapa alternatif atau *option* yang mendekati kebenaran dari suatu tujuan tertentu.

Definisi *Problem Solving* yang disajikan didasarkan pada konsep sebelumnya dibahas oleh Davis (1966), D'Zurilla dan Goldfried (1971), D'Zurilla dan Nezu (1982, 1999), dan Skinner (1953) menjelaskan "*problem solving is defined as the self directed*

*cognitive behavioral process by which an individual, couple or group attempts to identify or discover effective solution for specific problems encountered in everyday living*". Yang jika dijelaskan dalam bahasa Indonesia bahwa Pemecahan Masalah Seperti yang terjadi di lingkungan alam, pemecahan masalah didefinisikan sebagai self-diarahkan. *cognitive-behavioral* proses dimana individu, pasangan, atau upaya kelompok untuk mengidentifikasi atau menemukan solusi efektif untuk masalah tertentu ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Perilaku kognitif ini proses (a) menyediakan berbagai solusi yang berpotensi efektif untuk masalah tertentu dan (b) meningkatkan kemungkinan memilih solusi paling efektif dari berbagai alternatif (D'Zurilla & Goldfried, 1971). Seperti yang diimplikasikan oleh definisi ini, pemecahan masalah sosial adalah penipuan dipahami sebagai aktivitas yang sadar, rasional, berusaha, dan bertujuan. Tergantung pada tujuan pemecahan masalah, proses ini mungkin ditujukan untuk mengubah situasi bermasalah menjadi lebih baik, mengurangi tekanan emosional yang ditimbulkannya, atau keduanya.

## 2. Masalah (*Problem*)

Menurut Greeno (1978) mencatat bahwa kaum psikolog aliran Gestalt misalnya mendefinisikan masalah sebagai situasi dimana terdapat kesenjangan atau ketidak-sejalaran antar representasi-representasi kognitif. Chang, Zurilla & Sanna (2004) menyatakan bahwa "*A problem (or problematic situation) is defined as any life situation or task (present or anticipated) that demands a response for adaptive function ing but no effective response is immediately apparent or available to the person or people confronted with the situation because of the presence of one or more obstacles*". Yang menjelaskan bahwa masalah (atau situasi bermasalah) didefinisikan sebagai situasi kehidupan atau tugas (sekarang atau diantisipasi) yang menuntut respons untuk fungsi

adaptif tetapi tidak ada respons efektif yang langsung terlihat atau tersedia untuk orang atau orang-orang yang dihadapkan pada situasi tersebut karena kehadiran satu atau lebih rintangan. Tuntutan dalam situasi bermasalah mungkin berasal di lingkungan (misalnya, tuntutan tugas obyektif) atau di dalam pribadi (tujuan pribadi, kebutuhan, atau komitmen). Hambatan mungkin termasuk kebaruan, ambiguitas, ketidakpastian, tuntutan stimulus yang bertentangan, kinerja kekurangan keterampilan, atau kurangnya sumber daya.

### 3. Solusi (*Solution*)

Chang, Zurilla & Sanna (2004) menyatakan bahwa “*A solution is a situation-specific coping response or response pattern (cognitive or behavioral) that is the product or outcome of the problem-solving process when it is applied to a specific problematic situation*”. artinya solusi adalah respons koping atau pola respons spesifik situasi (kognitif atau perilaku) yang merupakan produk atau hasil dari proses penyelesaian masalah ketika diterapkan pada situasi problematis tertentu. Sebuah solusi efektif adalah solusi yang mencapai tujuan pemecahan masalah (yaitu, mengubah situasi menjadi lebih baik atau mengurangi tekanan emosi yang *produces*), sementara pada saat yang sama memaksimalkan konsekuensi positif lainnya dan meminimalkan konsekuensi negatif. Konsekuensi yang relevan mencakup keduanya hasil pribadi dan sosial, jangka panjang maupun jangka pendek.

#### 2.1.3 Proses dan Dimensi *Social Problem Solving*

Hasil pemecahan masalah di dunia nyata diasumsikan sebagian besar ditentukan oleh dua proses umum, sebagian independen: (a) orientasi masalah atau *problem orientation* dan (b) gaya pemecahan masalah atau *problem solving style*.

Pemecahan masalah yang konstruktif atau efektif digambarkan sebagai proses di mana orientasi masalah yang positif memfasilitasi pemecahan masalah yang rasional (yaitu, aplikasi yang disengaja dan sistematis dari efektif keterampilan pemecahan masalah), yang pada gilirannya cenderung menghasilkan hasil positif. Pemecahan masalah yang tidak berfungsi atau tidak efektif ditampilkan sebagai seorang profesional proses di mana orientasi masalah negatif berkontribusi pada impulsif gaya ceroboh atau gaya menghindar, yang keduanya cenderung menghasilkan hasil negatif.

Penjelasan diatas menyatakan bahawa dua aspek yang dapat menentukan keberhasilan dalam pelaksanaan proses *social problem solving*. Orientasi masalah dan gaya pemecahan masalah menentukan bagaimana hasil dari proses tersebut dilaksanakan. *Problem orientation* dan *problem solving style* ini kemudian disebut dengan *problem solving proper* dan akhirnya digunakan untuk membuat *social problem solving inventory*.

Dimensi dari *social problem solving* menurut (D`zurilla dan Nezu 1982, 1990) ini terbagi dua yakni :

1. *Social problem solving konstruktif*

a. *positive problem orientation*

Merupakan serangkaian pemecahan masalah kognitif yang bersifat membangun atau konstruktif.

b. *rational problem solving*

Didefinisikan sebagai rasional, berunding dan aplikasi yang sistematis dalam kemampuan penyelesaian masalah. *Rational problem solving* merupakan gaya pemecahan masalah yang konstruktif yang dicirikan dengan rasional, tidak tergesa-gesa, dan penerapannya sistematis dari ketrampilan pemecahan masalah yang efektif. Dalam model ini ada empat ketrampilan pemecahan masalah, yaitu definisi masalah dan perumusan masalah,

mengumpulkan alternatif-alternatif solusi, pengambilan keputusan, serta implementasi solusi dan verifikasi (pembuktian).

## 2. *Social problem solving disfungsional*

### a. *Negative problem orientation*

*Negative problem orientation* (NPO) adalah serangkaian kognitif-emosi yang tidak membangun atau menghalangi yang memiliki kecenderungan untuk melihat masalah sebagai ancaman yang serius terhadap kesejahteraan, meragukan kemampuan diri untuk memecahkan masalah dengan sukses, dan mudah menjadi frustrasi serta kecewa ketika menghadapi permasalahan. *Negative problem orientation* juga diartikan sebagai (*inhibitive cognitive disposition*) dimana meliputi kecenderungan untuk percaya bahwa sebuah masalah mengancam kesejahteraan psikologis diri, kurangnya *self-efficacy*, memiliki tingkat toleransi yang rendah terhadap kegagalan.

### b. *Impulsivity/carelessness*

*Impulsivity-carelessness style* adalah pola pemecahan masalah yang disfungsional dikarakteristikkan dengan usaha aktif yang berlebih untuk menerapkan strategi pemecahan masalah dan tehnik, tetapi usaha yang dilakukan terbatas, impulsif, tidak berhati-hati, terburu-buru dan tidak sampai selesai. Individu yang memiliki tipe ini cenderung hanya mempunyai sedikit alternatif solusi sering menuruti kata hati yang datang dalam pikiran. Sebagai tambahan, individu menyaring alternatif solusi dan konsekuensi dengan cepat, tidak sistematis dan memonitor hasil solusi dengan ceroboh dan tidak sesuai.

### c. *Avoidance*

*Avoidance style* merupakan pola pemecahan masalah disfungsional lainnya, dikarakteristikkan dengan penundaan, pasif atau tidak ada tindakan dan ketergantungan. Individu



dengan gaya *avoidance* lebih untuk menghindari masalah dibanding menghadapinya, menunda memecahkan masalah selama mungkin, menunggu masalah terselesaikan dengan sendirinya dan berusaha membagi tanggung jawab pemecahan terhadap masalah dengan orang lain.

Dua faktor dari *social problem solving* ini dikerucutkan dalam bentuk *problem solving proper* supaya dapat dijadikan dimensi dan *inventory* sebagai kebutuhan penelitian dan informasi baru.

#### **2.1.4. Faktor Pengaruh Proses *Social Problem Solving***

Terdapat 4 faktor yang mempengaruhi proses dalam *social problem solving* menurut Gray (2002) yaitu:

a. Motivasi

Motivasi yang dimaksud yakni dorongan atau minat untuk melakukan atau mencari solusi atas masalah yang terjadi.

b. Kepercayaan

Kepercayaan ini yakni keyakinan bahwa individu mampu mencari solusi dan mengatasi masalahnya dengan baik.

c. Kebiasaan dan sikap yang salah

Mencari solusi dan mengatasi masalah dengan baik dibutuhkan juga kebiasaan dan sikap yang positif yang ditimbulkan individu saat mengatasi masalah dan menghadapinya. Dengan kebiasaan yang positif dan sikap yang bijak maka akan mempermudah individu tersebut mendapatkan peluang solusi mengatasi masalahnya dengan baik. Jika individu mengambil sikap yang salah saat mengatasi masalah akan mampu menimbulkan masalah baru dan memperumit keadaan.

#### d. Emosi

Pada kemampuan *social problem solving* individu emosi memiliki peran yang penting pada individu. Supriyadi (2013) menjelaskan bahwa orang yang cerdas secara emosi cenderung lebih optimis, fleksibel, realistis, mampu menghadapi tekanan dan mampu mengatasi masalah”. Keterampilan *social problem solving* seseorang haruslah diiringi dengan kemampuan mengelola emosi agar individu dapat menjaga kualitas relasi sosialnya.

Berdasarkan pernyataan tersebut remaja yang mampu mengelola emosinya dengan baik atau memiliki kecerdasan emosi maka ia mampu menghadapi segala macam bentuk masalah dan mengatasinya dengan baik.

#### 2.1.5 Pentingnya Keterampilan *Social Problem Solving*

Manusia dalam segala rentang usia akan menghadapi berbagai macam tipe permasalahan dalam kehidupan sehari-hari. Semua rentang usia ini tidak akan pernah lepas dari permasalahan yang nyata dalam lingkungan hidup mereka. Permasalahan yang dihadapi dalam hidup mereka bisa bersifat personal, interpersonal bahkan yang lebih luas adalah masalah di lingkungan sosial. Bila kita cermati, ternyata kasus-kasus yang melibatkan masalah perilaku, dan penyesuaian semakin marak terjadi pada kalangan remaja. Meningkatnya angka kecemasan, depresi, kecenderungan bunuh diri dan penyalahgunaan obat-obatan terlarang sebenarnya menjadi *warning* keras bagi kita untuk lebih mawas diri dan meningkatkan kemampuan dan mempersiapkan para remaja.

Kemampuan *social problem solving* adalah serangkaian proses pemecahan masalah yang meliputi permasalahan nyata dalam kehidupan sehari-hari (D’Zurilla & Nezu, 1982). Kemampuan *social problem solving* dipengaruhi oleh banyak faktor yang menentukan,

baik internal maupun eksternal berkaitan dengan remaja, faktor yang terpenting untuk dapat membangun *social problem solving* pada masa remaja adalah dukungan sosial, optimisme dan jenis kelamin. Dukungan sosial sebagai faktor eksternal memberikan kontribusi penting terhadap pemilihan strategi pemecahan masalah pada remaja. Dukungan informasi yang bermanfaat, dukungan emosional yang diberikan oleh *significant other* memiliki dampak positif bagi remaja dalam memilih cara untuk menyelesaikan masalah sosial yang dihadapi.

Faktor internal yang memiliki pengaruh kuat pada masa remaja dalam optimisme. Individu dengan pola pikir optimis akan melihat permasalahan sebagai sebuah tantangan. Pola pikir optimis akan membawa seseorang menuju penilaian yang positif dan tidak mudah menyerah. Hasil penelitian serupa dikemukakan oleh Scheier dan Carver (1986), mengungkapkan bahwa pesimis dapat mengakibatkan penggunaan strategi pemecahan masalah menjadi maladaptif, kemudian oleh Seligman (1991) mengungkapkan pesimisme berhubungan dengan kondisi psikologis dan fisik yang tidak sehat.

Berdasarkan teori sebelumnya yaitu *information processing* (Eron, 1987; Huesman 1988; Huesman & Eron, 1989). Sesuai dengan teori ini perilaku sosial menjadi lebih luas untuk dikendalikan oleh serangkaian kegiatan yang dipelajari selama masa perkembangan awal seseorang. Serangkaian kegiatan pengalaman ini dapat digambarkan sebagai *cognitive script* yang disimpan dalam memori seseorang dan digunakan sebagai panduan perilaku. Sebuah *script* dapat menunjukkan peristiwa-peristiwa yang terjadi dalam lingkungan, bagaimana seorang berperilaku merespon terhadap peristiwa. *Script* juga menentukan bagaimana lingkungan diinterpretasikan dan bagaimana masalah sosial dipecahkan. (Huesman dan Eron, 1998, 1989). Individu belajar melalui observasi, penguatan dan pengalaman-pengalaman pribadi dalam berbagai situasi.

Penelitian mengenai *social problem solving* lainnya adalah proses *cognitive-affective-behavioral* dimana seseorang berusaha untuk memecahkan masalah-masalah yang mereka alami dalam lingkungan kehidupan sosial yang nyata. (D`zurilla & Nezu, Maydeu-Olivaveres, 1996). Definisi yang sama dikemukakan oleh D`zurilla dan Nezu (1999) melihat *social problem solving* merupakan proses *cognitive-affective-behavioral* dari seseorang yang berusaha untuk mengidentifikasi atau menemukan solusi terhadap pokok permasalahan yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Proses ini akan memahami secara alami apa yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari dan memahami seluruh jenis permasalahan yang mungkin akan mempengaruhi fungsi dari diri seseorang. Berbicara soal teoritik, model tradisional *information-processing* mendefinisikan pemecahan masalah (*problem solving*) sebagai serangkaian ketrampilan kognitif dalam mengidentifikasi masalah, menetapkan tujuan, menemukan solusi dan mengevaluasi hasil pemecahan masalah, tetapi secara lebih luas mengabaikan aspek dorongan motivasi, afeksi dan perilaku dalam pemecahan masalah, (Logan, 1989).

## **2.2. Prokrastinasi Akademik**

### **2.2.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi merupakan suatu fenomena yang seringkali terjadi saat ini terlebih dikalangan pelajar. Milgram (Ferrari, Johnson, & McCown, 1995) menekankan bahwa prokrastinasi pada dasarnya merupakan penyakit modern. 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. Istilah prokrastinasi dalam khasanah psikologi diartikan sebagai kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak

pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat menghadiri pertemuan-pertemuan (Solomon & Rothblum, 1984).

Ferrari (dalam Chandra, 2014) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi. Prokrastinasi akademik adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk (Steel, 2007).

Putri (2012) mengatakan prokrastinasi akademik adalah suatu tindakan menunda yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang memulai atau menyelesaikan suatu tugas akademik, dan menggantinya dengan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dirinya dan tidak begitu penting sehingga menghambat kinerja akademik individu maupun orang lain. Perilaku menunda secara sukarela terhadap pekerjaan yang sudah terjadwal dan penting untuk dilakukan sehingga menimbulkan konsekuensi secara emosional, fisik dan akademik (Gunawita & Lasmono, 2008). Burka dan Yuen (2008) juga mengatakan prokrastinasi adalah perilaku menunda-nunda suatu pekerjaan di mana seseorang merasa terganggu dengan penundaannya tersebut karena adanya rasa takut.

Ferrari (dalam Ghufroon & Risnawita, 2012) mengatakan bahwa Prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua jenis yaitu prokrastinasi yang fungsional prokrastinasi, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat, dan disfungsional, yang merupakan penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek, dan menimbulkan masalah.

Boice (dalam Nugroho, 2015) menjelaskan bahwa prokrastinasi mempunyai dua karakteristik. Pertama, prokrastinasi dapat berarti

menunda sebuah tugas yang penting dan sulit daripada tugas yang lebih mudah. Lebih cepat diselesaikan, dan menimbulkan lebih sedikit kecemasan. Kedua, prokrastinasi dapat berarti juga menunggu waktu yang tepat untuk bertindak agar hasil lebih maksimal dan resiko minimal dibandingkan apabila dilakukan atau diselesaikan seperti biasa, pada waktu yang telah ditetapkan.

Dari beberapa pendapat ahli diatas maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas akademik. Penundaan tersebut bersifat disfungsional, yaitu penundaan yang dilakukan pada tugas yang penting, penundaan tersebut tidak memiliki tujuan dan bisa menimbulkan akibat yang negatif. Seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak ingin tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda dalam mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas.

### **2.2.2 Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik**

Ferrari (dalam Saputri, 2014) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu antara lain:

#### **1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas**

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, menunda-nunda untuk memulai 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. Selain itu, juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan dalam arti 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 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 mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Akan tetapi, ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. 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, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan

sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Adapun ciri-ciri pelaku prokrastinasi akademik menurut Dini (dalam Westri 2016), sebagai berikut:

1. Kurang dapat mengatur waktu  
Kesulitan mengatur waktu luang merupakan hal yang sering terjadi, sementara waktu luang yang ada sering kali dimanfaatkan dengan kegiatan yang kurang ada manfaatnya.
2. Percaya Diri yang Rendah  
Prokrastinator ini memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, sehingga setiap dihadapkan pada penyelesaian tugas mereka merasa ragu untuk dapat menyelesaikannya.
3. Menganggap diri terlalu sibuk  
Prokrastinator memiliki anggapan bahwa ia tidak mempunyai waktu luang, sehingga membuat sibuk dan tidak sempat mengerjakan tugas.
4. Keras kepala  
Prokrastinator ini beranggapan bahwa setiap kegiatan yang dilakukan merupakan kehendaknya sendiri sehingga mau dikerjakan atau tidak orang lain tidak dapat memaksanya.
5. Memanipulasi tingkah laku orang lain  
Seorang prokrastinator segala kegiatan yang ada tidak akan dapat berjalan tanpa dirinya, sehingga orang lain tidak dapat memaksanya untuk melakukan sesuatu pekerjaan.
6. Menjadikan penundaan sebagai perlindungan untuk menghindari tekanan  
Prokrastinator menjadikan penundaan sebagai upaya perlindungan bagi dirinya.
7. Merasa dirinya sebagai korban  
Prokrastinator sering beranggapan bahwa kegagalannya dalam menyelesaikan tugas tersebut, mempunyai arti bahwa sebenarnya



dirinya adalah seorang korban yang tidak mampu mengerjakan tugas sebagaimana juga orang lain.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah 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, Serta kurang dapat mengatur waktu, percaya diri yang rendah, menganggap diri terlalu sibuk, keras kepala, memanipulasi tingkah laku orang, menjadikan penundaan sebagai coping untuk menghindari tekanan, dan merasa dirinya sebagai korban. Dari beberapa ciri prokrastinasi akademik di atas akan dijadikan sebagai acuan atau indikator dalam pembuatan instrumen dalam penelitian.

### **2.2.3 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik**

Menurut Ghufron dan Risnawita (2012) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

#### **1. Faktor internal**

Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari diri individu yang turut membentuk perilaku prokrastinasi akademik. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu.

##### **a. Kondisi fisik individu**

Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi 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 daripada yang tidak. Tingkat intelegensi yang dimiliki seseorang tidak

mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang.

b. Kondisi psikologis individu

Ellis dan Knaus (dalam Ghufon & Risnawita, 2012) memberikan penjelasan bahwa prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan suatu kesalahan dalam mempersepsikan suatu tugas akademik. Seseorang memandang tugas sebagai sesuatu yang berat dan tidak menyenangkan..

2. Faktor eksternal

Faktor eksternal yaitu faktor faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor eksternal yang ikut menyebabkan kecenderungan munculnya prokrastinasi akademik dalam diri seseorang yaitu faktor pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orangtua dan lingkungan yang kondusif.

a. Gaya pengasuhan orangtua

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete (dalam Ghufon dan Risnawita, 2012) menemukan bahwa 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 prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

b. Kondisi lingkungan

Menurut Millgram (dalam Ghufron & Risnawita, 2012) mengatakan kondisi lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Tingkat atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak di desa ataupun di kota tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang.

Adapun faktor-faktor Prokrastinasi Akademik. menurut Tektonika (dalam Fitriya & Lukmawati 2016) adalah sebagai berikut:

1. *Perceived Time* (Waktu yang dirasakan)

Kecenderungan seorang prokrastinator salah satunya adalah, gagal menepati deadline. Mereka hanya berorientasi pada “Saat ini” bukan “Saat Mendatang”. Hal ini menjadikan individu sebagai seseorang yang tidak tepat waktu karena gagal memprediksikan waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.

2. *Intention-Action Gap* (Celah antara keinginan dan perilaku)

Intention-action gap adalah celah antara keinginan dan perilaku. Perbedaan antara keinginan dengan perilaku terbentuk dalam wujud kegagalan peserta didik dalam mengerjakan tugas akademik meski-pun peserta didik tersebut ingin mengerjakannya. Namun, ketika tenggang waktu semakin dekat, celah yang terjadi antara keinginan dan perilaku semakin kecil. Prokrastinator yang semula menunda-nunda pekerjaan sebaliknya dapat mengerjakan hal-hal yang lebih dari apa yang ditargetkan.

3. *Emotional Distress* (Tekanan emosi)

Emotional distress merupakan salah satu aspek yang tampak dari perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda semestinya membawa perasaan tidak nyaman bagi pelaku. Konsekuensi negative yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri prokrastinator.

4. *Perceived Ability* (Kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki)

*Perceived ability* sebagai salah satu aspek prokrastinasi akademik, yaitu yang disebut juga sebagai keyakinan terhadap kemampuan pada diri seorang. Meskipun prokrastinasi tidak berhubungan secara langsung dengan diri seseorang, namun keragu-raguan seseorang terhadap kemampuan diri akan menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Rasa takut akan kegagalan juga menjadikan seseorang selalu menyalahkan diri sebagai seorang yang “Tidak Mampu”. Untuk menghindari hal tersebut maka seseorang cenderung memilih untuk menghindari tugas-tugas tersebut karena takut akan mengalami kegagalan. Waktu atau lebih memilih melakukan sesuatu yang lebih menyenangkan dan masuk akal dilakukan.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor internal adalah dari diri individu diantaranya. kondisi fisik individu dan kondisi psikologis, sedangkan faktor eksternal adalah faktor yang berasal di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik diantaranya gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Selain itu juga ada faktor *perceived time* (waktu yang dirasakan), *intention-action gap* (celah antara keinginan dan perilaku), *emotional distress* (tekanan emosi), dan *perceived ability* (Kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki). Faktor-faktor tersebut memberikan pengaruh terhadap seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik.

### **III. METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Tempat dan Waktu Penelitian**

Lokasi penelitian bertempat di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, karena sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir program studi Bimbingan Konseling jurusan Ilmu Pendidikan Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Jalan Sumantri Brojonegoro No 1. Kota Bandar Lampung, Lampung. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tahun 2022.

#### **3.2. Metode Penelitian**

Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif, karena penelitian ini disajikan dengan angka-angka. Hal ini sesuai dengan pendapat (Arikunto, 2002) yang mengemukakan penelitian kuantitatif adalah pendekatan penelitian yang banyak dituntut menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data, penafsiran terhadap data tersebut, serta penampilan hasilnya. Adapun metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif yang bersifat korelasional. Metode penelitian korelasional, menurut Arikunto (2010), penelitian korelasional (*Correlational Studies*) merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui ada tidaknya hubungan antara dua atau beberapa variabel. Dengan demikian, metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian korelasional, dimana penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel. Jadi tujuan dari penelitian korelasi ialah untuk mengetahui ada tidaknya hubungan-hubungan antara satu variabel dengan variabel lainnya.

### 3.3 Populasi dan Sampel

#### 3.3.1 Populasi

Populasi merupakan wilayah generalisasi yang terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2011). Populasi bukan sekedar jumlah yang ada pada objek atau subjek yang dipelajari, tetapi meliputi seluruh karakteristik atau sifat yang dimiliki oleh objek atau subjek tersebut. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung, dengan populasi yaitu sebanyak 161 mahasiswa.

#### 3.3.2 Sampel

Sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar, dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu, maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu (Sugiyono, 2011).

Teknik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ini adalah *probability sampling*. *Probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap unsur (anggota) populasi untuk dipilih menjadi anggota sampel (Sugiyono, 2011). *Probability Sampling* terdiri dari 4 (empat) macam yaitu *simple random sampling*, *proportionate stratified sampling*, *disprorotion stratified sampling*, dan *cluster sampling*.

Teknik *Probability sampling* yang digunakan dalam pengambilan sampel pada penelitian ini lebih tepatnya penulis menggunakan teknik *simple random sampling*. Pengertian *simple random sampling* menurut (Sugiyono, 2011) adalah teknik pengambilan sampel anggota populasi dilakukan secara acak tanpa memperhatikan strata yang ada dalam populasi tersebut. Arikunto (2006) mengatakan bahwa "apabila

subjeknya kurang dari seratus, lebih baik diambil semua sehingga penelitiannya merupakan populasi. Tetapi, jika jumlah subjek besar, dapat diambil antara 10-15% atau 15-25% atau lebih". Pendapat tersebut sesuai menurut Roscoe dalam Sugiyono (2011) "ukuran sampel yang layak dalam penelitian adalah antara 30 sampai dengan 500". Dari keseluruhan populasi semuanya berjumlah 161 orang, maka sesuai pendapat diatas jumlah sampel dalam penelitian ini dapat diambil 20% dari keseluruhan jumlah populasi. Sehingga didapat jumlah sampel untuk penelitian ini berjumlah 32 orang.

### 3.4 Definisi Operasional

#### 3.4.1 *Social Problem Solving*

*Social problem solving* adalah merupakan proses *cognitive-affective-behavioral* dari seseorang yang berusaha untuk mengidentifikasi atau menemukan solusi terhadap pokok permasalahan sosial yang ditemui dalam kehidupan sehari-hari. Adapun indikator variabel *Social problem solving* adalah sebagai berikut:

1. *Social problem solving konstruktif*
  - a. *positive problem orientation*
  - b. *rational problem solving*
2. *Social problem solving disfungsional*
  - a. *negative problem orientation*
  - b. *impulsivity/carelessness*
  - c. *avoidance*

#### 3.4.2 Proksastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menunda, memulai, atau menyelesaikan tugas akademik yang dilakukan oleh mahasiswa dalam mengerjakan skripsi

Adapun indikator yang akan diukur adalah sebagai berikut :

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.
4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

### 3.5 Variabel Penelitian

Sugiyono (2010) menyatakan, variabel penelitian adalah suatu atribut atau nilai atau sifat orang, objek atau kegiatan yang memiliki variasi tertentu yang ditetapkan oleh peneliti guna dipelajari dan selanjutnya ditarik keimpulannya.

Berdasarkan pengertian di atas maka variabel dalam penelitian ini terdapat dua variabel yaitu variabel bebas (*independent variabel*) dan variabel terikat (*dependent variabel*). Variabel bebas adalah variabel yang mempengaruhi atau yang menjadi sebab perubahannya atau timbulnya variabel terikat. Variabel terikat adalah variabel yang dipengaruhi atau yang menjadi akibat karena adanya variabel bebas (Sugiyono, 2012). Adapun variabel dalam penelitian ini yaitu:

1. Variabel bebas (*Independent*) dalam penelitian ini adalah *social problem solving (X)*.
2. Variabel terikat (*Dependent*) dalam penelitian ini adalah proksastinasi akademik (*Y*).

### 3.6 Teknik Pengumpulan Data

Terdapat dua hal utama yang mempengaruhi kualitas data hasil penelitian, yaitu kualitas instrumen penelitian, dan kualitas pengumpulan data. Untuk mengumpulkan data penelitian, tentunya peneliti harus menentukan teknik pengumpulan data apa yang akan digunakan sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan. Instrumen penelitian adalah alat-alat yang digunakan untuk mengumpulkan data dan informasi yang lebih lengkap.

Pengumpulan data merupakan prosedur yang sistematis dan standar untuk memperoleh data yang diperlukan. Metode pengambilan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah menggunakan skala. Skala berisi pertanyaan-pertanyaan yang sesuai dengan variabel penelitian. Menurut Azwar (2013) Skala adalah perangkat pernyataan yang disusun untuk mengungkap atribut tersebut melalui respon terhadap pernyataan tersebut. Berdasarkan pengertian



tersebut, maka pengumpulan data dilakukan untuk memperoleh data atau bahan-bahan untuk menunjang penelitian ini..

Skala prokrastinasi akademik yang di adopsi dari penelitian milik Windri Novita Anggraini (2016) dan *scale of social problem solving inventory-revised (SPSI-R)* dengan model *likert* dan merupakan skala adaptasi *social problem solving* yang merupakan skala adaptasi Diah Utaminingsih (2019).

Instrumen penelitian *social problem solving* dan prokrastinasi akademik menggunakan skala *likert*. Jawaban kesesuaian antara responden dengan pernyataan yang disajikan tersebut adalah: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), ragu (R) Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk keperluan analisis kuantitatif, maka jawaban itu dapat diberi skor antara 1 sampai 5. Jawaban pada instrumen dapat dilihat pada tabel berikut:

**Tabel 1.** Kategori Jawaban Skala

No	Pertanyaan <i>Vaforable</i>		Pertanyaan <i>Unvaforable</i>	
	Jawaban	Nilai	Jawaban	Nilai
1	SS	5	SS	1
2	S	4	S	2
3	R	3	R	3
4	TS	2	TS	4
5	STS	1	STS	5

Skala *likert* ini disusun dalam bentuk *check-list*. Dalam skala *likert*, responden akan di berikan pernyataan-pernyataan dengan beberapa alternatif jawaban yang dianggap oleh responden sangat tepat. Alternatif jawaban yang digunakan dalam penelitian ini terdiri dari 5 alternatif yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), ragu (R) Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

Kriteria skala prokrastinasi akademik dan *social problem solving* dikategorikan menjadi 2 yaitu: negatif (*favorable*) dan positif (*unfavorable*). Selanjutnya untuk mengkategorikannya, terlebih dahulu ditentukan besarnya interval dengan rumus sebagai berikut:

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

- I : Interval  
 NT : Nilai tertinggi  
 NR : Nilai terendah  
 K : Jumlah kategori

### 3.7 Instrumen Penelitian

#### 3.7.1 Skala *Social Problem Solving*

Skala yang digunakan adalah *scale of social problem solving inventory-revised (SPSI-R)* dengan model *likert* dan merupakan skala adaptasi *social problem solving* yang merupakan skala adaptasi Diah Utaminingsih (2019).

**Tabel 2.** Kisi-kisi *Social Problem Solving* sebelum uji coba

Dimensi	Faktor	Pernyataan	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
<i>Social Problem Solving konstruktif</i>	<i>Positive problem orientation</i>	18,19,40,43,44,53,54,55,56,60	
	<i>Rational problem solving</i>	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,	
<i>Social Problem Solving disfungsional</i>	<i>Negative problem orientation</i>		25,28,29,30,31,32,33,34,35,36
	<i>Implusivity/carelessness</i>		26,27,37,39,47,48,49,50,51,52,42,45,46
	<i>Avoidance</i>		20,21,22,23,24,38,41,57,58,59
Jumlah		27	33

**Tabel 3.**Kisi-kisi *Social Problem Solving* sesudah uji coba

Dimensi	Faktor	Pernyataan	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
<i>Social Problem Solving konstruktif</i>	<i>Positive problem orientation</i>	18,19,40,43,44,53,54,55,56,60	
	<i>Rational problem solving</i>	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,	
<i>Social Problem Solving disfungsi</i>	<i>Negative problem orientation</i>		25,28,29,30,31,32,33,34,35,36
	<i>Impulsivity/careslessness</i>		26,27,37,39,47,48,49,50,51,52,42,45,46
	<i>Avoidance</i>		20,21,22,23,24,38,41,57,58,59
Jumlah		27	33

### 3.7.2 Skala Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik yang digunakan pada penelitian ini disusun berdasarkan ciri-ciri prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Ferrari yang dibuat oleh Windri Novita Anggraini (2016)

**Tabel 4.** Kisi-kisi Prokrastinasi Akademik sebelum uji coba

Indikator	Deskriptor	Pernyataan	
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	Melakukan penundaan untuk memulai mengerjakan skripsi	5,12	9, 17, 25, 31
	Melakukan penundaan untuk menyelesaikan skripsi	19, 22	11
Mengalami ketrlambatan mengerjakan tugas	Membutuhkan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri dalam menyelesaikan skripsi	30	2, 18
	Tidak	7, 14, 21,	28, 32

	memperhitungkan waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan skripsi	34	
Kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual	Keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang ditentukan dalam menyelesaikan skripsi	16, 24	-
	Ketidaksesuaian antara niat atau rencana untuk menyelesaikan skripsi	1, 8	4, 13, 20, 27,
Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan atau menyelesaikan skripsi	3, 10, 29, 33, 35	6, 15, 23, 26
Total		18	17

**Tabel 5.** Kisi-Kisi Prokrastinasi Akademik Sesudah Uji Coba

Indikator	Deskriptor	Pernyataan	
		Favorable	Unfavorable
Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	Melakukan penundaan untuk memulai mengerjakan skripsi	5,12	9, 16, 24, 30
	Melakukan penundaan untuk menyelesaikan skripsi	18, 21	11
Mengalami ketrlambatan mengerjakan tugas	Membutuhkan waktu yang lama untuk memepersiapkan diri dalam menyelesaikan skripsi	29	2, 17
	Tidak	7, 14, 20,	27, 31

	memperhitungkan waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan skripsi	33	
Kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual	Keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang ditentukan dalam menyelesaikan skripsi	23	-
	Ketidaksesuaian antara niat atau rencana untuk menyelesaikan skripsi	1, 8	4, 13, 19, 26
Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan atau menyelesaikan skripsi	3, 10, 28, 32, 34	6, 15, 22, 25
Total		17	17

### 3.8 Teknik Pengujian Instrumen

#### 3.8.1 Validitas

Untuk mendapatkan alat pengumpul data yang baik perlu dilakukan perhitungan validitas terhadap instrumen yang akan digunakan sebagai metode penelitian. Untuk itu sebelum instrumen tersebut dipakai, terlebih dahulu perlu diuji cobakan. Tujuannya agar dapat diketahui apakah instrumen yang digunakan tersebut sudah valid atau belum. Sedangkan uji validitas yang digunakan yaitu dengan rumus *Korelasi Pruduct Moment*, adapun rumusnya sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N (\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\} \{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

Keterangan :

$r_{xy}$	: Koefisien korelasi antara X dan Y
$\sum x$	: Jumlah skor butir masing-masing item
$\sum y$	: Jumlah skor butir masing-masing item.
N	: Jumlah responden
$\sum x^2$	: Jumlah kuadrat butir
$\sum y^2$	: Jumlah kuadrat total.

Kriteria keputusan:

Jika  $r_{xy}$  hitung  $\geq$  r-tabel maka instrumen valid

Jika  $r_{xy}$  hitung  $\leq$  r-tabel maka instrumen tidak valid

Berdasarkan hasil uji validitas instrumen menggunakan SPSS *for Windows Release versi 25* dengan cara perbandingan  $r_{hitung} \geq r_{tabel}$  cara menilai  $r_{tabel}$  dengan  $N = 32$  pada signifikansi 5% pada distribusi nilai  $r_{tabel}$  statistik maka diperoleh nilai  $r_{tabel}$  sebesar 0,349 dengan hasil semua item pada instrumen *social problem solving* valid, sedangkan pada instrumen prokrastinasi akademik terdapat 1 item yang tidak valid atau gugur. Berikut adalah hasil uji validitas instrumen *social problem solving* dan prokrastinasi akademik:

**Tabel 6.** Hasil Uji Validitas *Social Problem Solving*

Faktor	Nomor Item		Jumlah Item Valid
	Valid	Gugur	
<i>Positive problem orientation</i>	18,19,40,43,44,53,54,55,56,60	-	10
<i>Rational problem solving</i>	1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14,15,16,17,	-	17
<i>Negative problem orientation</i>	25,28,29,30,31,32,33,34,35,36	-	10
<i>Implusivity/carelessness</i>	26,27,37,39,47,48,49,50,51,52,42,45,46	-	13
<i>Avoidance</i>	20,21,22,23,24,38,41,57,58,59	-	10
Total			60

**Tabel 7.**Hasil Uji Validitas Prokrastinasi Akademik

Indikator	Deskriptor	Nomor Item		Jumlah Item Valid
		Valid	Gugur	
Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas	Melakukan penundaan untuk memulai mengerjakan skripsi	5, 9,12, 17, 25, 31	-	6
	Melakukan penundaan untuk menyelesaikan skripsi	11,19, 22	-	3
Mengalami ketrlambatan mengerjakan tugas	Membutuhkan waktu yang lama untuk memepersiapkan diri dalam menyelesaikan skripsi	2, 18,30	-	3
	Tidak memperhitungkan waktu yang dimiliki untuk menyelesaikan skripsi	7, 14, 21, 28, 32, 34	-	6
Kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual	Keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang ditentukan dalam menyelesaikan skripsi	24	16	1
	Ketidaksesuaian antara niat atau rencana untuk menyelesaikan skripsi	1, 4, 8, 13, 20, 27	-	6
Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan	Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan atau menyelesaikan skripsi	3, 6, 10, 15, 23, 26, 29, 33, 35	-	9
Jumlah				34

### 3.8.2 Reliabilitas

Reliabilitas memiliki pengertian keajegan atau konsistensi, serta sejauh mana suatu instrument pengukuran dapat dipercaya (Azwar 2013). Sedangkan menurut Arikunto (2010) menyatakan realibilitas menunjuk pada suatu pengertian bahwa suatu instrument dapat dipercaya sebagai alat pengumpul data karena instrument tersebut dianggap sudah baik. Oleh sebab itu instrument yang sudah dapat dipercaya atau reliabel akan menghasilkan data yang dapat dipercaya pula. Pengujian reliabilitas ini menggunakan teknik *Alpha Cronbach* yang mana instrumen dikatakan reliabel jika memiliki nilai *Alpha Cronbach*  $\geq 0,60$ . Reliabilitas instrument menggunakan rumus *Alpha Cronbach*.

$$r_{11} = \left\{ \frac{k}{k-1} \right\} \left\{ \frac{\sum s_1^2}{s^2} \right\}$$

Keterangan:

$r_{11}$  : koefisien reliabilitas keseluruhan item

$k$  : jumlah butir dalam skala pengukuran

$\sum s^2$  : ragam (variance) dari skor total

$s_1^2$  : ragam (variance) dari butir ke-1

**Tabel 8.** Tabel Interpretasi Nilai r

Koefisien 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

Tabel diatas ini menunjukkan klasifikasi kategori untuk mengetahui tinggi rendahnya reliabilitas menggunakan tabel interpretasi nilai r *Product Moment* reliabilitas Sugiyono, (2015)

Data yang diperoleh dari penelitisan uji reliabel instrumen *social problem solving* didapatkan hasil sebesar 0,978 sedangkan



prokrastinasi akademik diketahui bahwa reliabilitas instrumen dengan rumus *alpha cronbach* adalah 0,948. Sujarweni (2014) menyatakan bahwa jika nilai hasil uji reliabilitas  $> 0,6$  maka instrumen atau kuisisioner tersebut dikatakan reliabel. Jadi, kedua instrumen *social problem solving* dengan hasil sebesar 0,978 dan prokrastinasi akademik dengan hasil 0,948 yang digunakan sudah reliabel atau konsisten untuk digunakan dengan kategori sangat tinggi instrumen *social problem solving* dan kategori tinggi instrumen prokrastinasi akademik. Maka instrumen dapat digunakan untuk pengukuran dalam rangka pengumpulan data penelitian.

### 3.8.3 Uji Normalitas

Sebelum pengujian hipotesis dilakukan terlebih dahulu dilakukan uji normalitas yang bertujuan untuk mengetahui apakah data yang diperoleh berasal dari populasi didistribusi normal atau tidak. Uji normalitas yang dipakai menggunakan teknik *kolmogrov smirnov* dengan bantuan program SPSS *for Windows Release versi 25* untuk mengetahui apakah data yang digunakan dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Dasar pengambilan keputusan dalam uji *kolmogrov smirnov* jika nilai  $sign > 0,05$  berarti berdistribusi data normal begitu juga sebaliknya jika nilai  $sign < 0,05$  maka data penelitian tidak berdistribusi normal (Haryadi 2011). Berdasarkan hasil uji normalitas dari kedua instrumen penelitian *social problem solving* dengan prokrastinasi akademik diketahui bahwa nilai signifikansi setelah melakukan analisis data sebesar  $0,200 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual tersebut berdistribusi normal.

### 3.8.4 Uji Linieritas

Uji linieritas adalah suatu teknik statistik yang digunakan untuk menguji apakah hubungan antara dua buah variabel memiliki hubungan yang bersifat linier atau tidak linier (Triyono, 2013). Pengujian linieritas dalam penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS *for Windows Release versi 25*. Dasar pengambilan

keputusan dalam uji linieritas yakni jika nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka sebarannya dianggap linier. Sebaliknya, jika nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05 maka sebarannya dianggap tidak linier.

Berdasarkan hasil uji variabel menggunakan SPSS for Windows Release versi 25 kedua instrumen penelitian *social problem solving* dengan prokrastinasi akademik diketahui bahwa nilai signifikansi *deviation from linearity* sebesar  $0,286 > 0,05$  maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara *social problem solving* dengan prokrastinasi akademik.

### 3.9 Teknik Analisis Data

Menurut Sugiyono (2017), analisis data merupakan kegiatan setelah data dari seluruh responden atau sumber data lain terkumpul. Sugiyono (2017), menguraikan kegiatan dalam analisis data adalah mengelompokkan data berdasarkan variabel dan jenis responden, menyajikan data tiap variabel yang diteliti, melakukan perhitungan untuk menjawab rumusan masalah, dan melakukan perhitungan untuk hipotesis yang telah di ajukan. Teknik analisis data yang akan dilakukan dalam penelitian ini adalah statistik korelasional.

Data yang diperoleh kemudian dikelompokkan data kelompok. Hadi (1984) menjelaskan untuk mempermudah dalam mengetahui kategori tinggi, sedang atau rendah data menggunakan rumus interval. Untuk menguji dua variabel tentang *social problem solving* dengan prokrastinasi akademik menggunakan rumus interval sebagai berikut:

$$I = \frac{NT - NR}{K}$$

Keterangan:

I : Interval  
 NT : Nilai tertinggi  
 NR : Nilai terendah  
 K : Jumlah kategori

**Tabel 9.** Pengelompokan Data *Social Problem Solving*

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	221-300	4	12,5%
2	Sedang	141-220	28	87,5%
3	Rendah	60-140	-	0%
Jumlah			32	100%

**Tabel 10.** Pengelompokan Data Prokrastinasi Akademik

No	Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
1	Tinggi	125-170	11	34,4%
2	Sedang	80-124	21	65,6%
3	Rendah	34-79	-	0%
Jumlah			32	100%

Tabel diatas merupakan pengelompokan data dengan kelas interval dari dua instrumen hasil penelitian. Dengan tabel diatas dikategorikan dengan tiga kelas yakni, tinggi, sedang dan rendah.

### 3.10 Pengujian Hipotesis

Korelasi *product moment* dikemukakan dan ditemukan pertama kali oleh Carl Person sehingga teknik korelasi ini disebut korelasi pearson. Lambang yang digunakan korelasi *product moment* untuk populasi diberi simbol rho ( $\rho$ ) dan untuk sampel diberi simbol ( $r$ ). Rusman (2018) menerangkan bahwa korelasi product moment ini digunakan untuk uji instrumen penelitian dua variabel. Untuk mengetahui hipotesis yang menyatakan ada hubungan variabel *social problem solving* (X) dengan variabel prokrastinasi akademik (Y) digunakan rumus korelasi product moment sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{N (\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{\{N \sum x^2 - (\sum x)^2\}\{N \sum y^2 - (\sum y)^2\}}}$$

**Tabel 11.** Pedoman Korelasional *Product Moment*

Nilai person correlation	Kategori
0,00 – 0,20	Tidak berkorelasi
0,21 – 0,40	Korelasi lemah
0,41 – 0,60	Korelasi sedang
0,61 – 0,80	Korelasi kuat
0,81 – 1,00	Korelasi sempurna

Tabel diatas untuk menunjukkan klasifikasi kategori korelasi antara variabel penelitian yang diuji supaya lebih jelas dan terlihat kategori dari relasinya. Dari hasil uji korelasi *product moment* menggunakan SPSS *for windows versi 25* di dapatkan nilai korelasi sebesar -0,525. Jika dilihat dari tabel korelasional *product moment* maka nilai korelasi sebesar -0,525 berkorelasi sedang.

Langkah terakhir menentukan yakni signifikansi hipotesis untuk menunjukan apakah korelasi tersebut berkorelasi secara signifikan atau tidak. Jika  $r$  hitung  $\geq r$ -tabel maka  $H_0$  ditolak artinya terdapat hubungan signifikansi antara *social problem solving* dengan prokrastinasi akademik, begitu juga sebaliknya. Jika  $r$  hitung  $\leq r$ -tabel  $H_0$  diterima artinya tidak terdapat hubungan antara *social problem solving* dengan prokrastinasi akademik.

Dari hasil uji korelasi *product moment* menggunakan *spss for windows versi 25* di dapatkan nilai signifikansi sebesar 0,002. Jika dilihat dari tabel *korelasional product moment* maka nilai signifikansi yang didapatkan sebesar  $0,002 > 0,05$  artinya data tersebut signifikan.

## V. SIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Simpulan

Simpulan merupakan hasil penelitian yang diungkapkan secara singkat, jelas dan mudah dipahami. Penelitian juga harus sesuai dengan permasalahan serta hipotesis penelitian. Disamping itu simpulan juga disampaikan dalam bentuk pernyataan yang ketat dan padat sehingga tidak menimbulkan interpretasi lain, sehingga dari hasil penelitian ini dapat ditarik kesimpulan yaitu penelitian ini menunjukkan adanya korelasi dengan kategori sedang antara *social problem solving* dengan prokrastinasi akademik dengan nilai korelasi sebesar  $-0,525 > 0,349(r_{tabel})$ , yang berarti terdapat hubungan yang negatif atau tidak searah antara *social problem solving* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Bimbingan Konseling Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Lampung. Hal ini menunjukkan bahwa jika semakin tinggi *social problem solving* maka semakin rendah prokrastinasi akademik begitu pula sebaliknya jika semakin rendah *social problem solving* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Adapun nilai koefisien determinasi atau *R Square* adalah 0,275. Nilai *R Square* ini berasal dari pengkuadratan nilai koefisien korelasi atau *r* hitung, yaitu -0,525. Besarnya angka koefisien determinasi adalah 0,275, angka tersebut mengandung arti bahwa variabel *social problem solving* berpengaruh terhadap variabel prokrastinasi akademik sebesar 27,5%.

### 5.2 Saran

Dari hasil penelitian dan pembahasan di atas, maka terdapat beberapa saran yang perlu diertimbangkan bagi pihak guna perbaikan penelitian selanjutnya, yakni:

### **1. Kepada Mahasiswa Tingkat Akhir Bimbingan Konseling**

Bagi mahasiswa tingkat akhir bimbingan konseling disarankan untuk mampu mengidentifikasi serta menemukan solusi terhadap masalah sosial yang dihadapinya, agar mahasiswa tersebut tidak melakukan penundaan dalam menyelesaikan skripsi.

### **2. Kepada Peneliti Selanjutnya**

Penelitian ini memberikan gambaran tentang hubungan antara *social problem solving* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Bimbingan Konseling. Bagi penelitian selanjutnya perlu kiranya meninjau faktor-faktor lain yang mungkin turut mempengaruhi dan memiliki sumbangan yang cukup besar terhadap prokrastinasi akademik, misalnya kondisi fisik, *trait* kepribadian, motivasi, dan lain-lain. Tidak hanya meninjau faktor lain, peneliti selanjutnya disarankan untuk menggunakan alat pengumpul data yang lain, misalnya dengan wawancara yang mendalam terhadap subjek penelitian.

### **3. Kepada Prodi. Bimbingan Konseling**

Penelitian ini mengungkap bahwa mahasiswa tingkat akhir bimbingan konseling masih ada yang melakukan penundaan dalam menyelesaikan skripsi. Diharapkan prodi. bimbingan konseling hendaknya memberikan pelatihan mengenai cara meningkatkan kemampuan *social problem solving* pada mahasiswa untuk mencegah terjadinya prokrastinasi akademik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alfina, I. (2014). Hubungan self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(1).
- Arikunto, Suharsimi. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. PT. Rineka Cipta, Jakarta.
- Azwar, Syaifuddin. 2013. *Metode Penelitian. Pustaka Belajar*, Yogyakarta
- Burka, J. B. & Yuen, M. 2008. *Procrastination. why you do it. what to do about it*.
- Chang, E. C., D'Zurilla, T. J., & Sanna, J. L. 2004. *Social Problem Solving. Theory, Research and Training*. Washington, DC: American Psychological Association.
- D'zurilla, T. J., & Nezu, A. M. 1999. *Problem-solving therapy: A social competence approach to clinical intervention*. NewYork: Springer.
- D'Zurilla,TJ. (1986). *Problem-Solving therapy: A social conmpetence approach to clinical intervention*. New York. Srpinger
- D'Zurilla, T. J., & Goldfried, M. R. 1971. *Problem solving and behavior modification*. *Journal of Abnormal Psychology*, 78, 107-126.
- Damri, Engkizar, Fuady A. 2017. Hubungan Hubungan *Self-Efficacy* dan Prokrasti Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *Jurnal Edukasi*. 3,1:74-95.
- Depdiknas. 2012. *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Jakarta. Penerbit: Gramedia Pustaka Utama.
- Ferrari, J. R. Ohson, J. L. & Mccown, W. G. 1995. *Procrastination and Task Avoidance, Theory, Research and Treatment*. Plenum Press: New York
- Fitriya & Lukmawati. 2016. Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi Islami*. Vol. 2, No. 1.

- Ghufron & Risnawita. 2012. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Madia.
- Haryadi, Sarjono dan Julianita, Winda. 2011. SPSS vs LISREL: Sebuah Pengantar, Aplikasi untuk Riset. Penerbit Salemba empat, Jakarta.
- Huesmann, L. R., & Eron, L. D. 1998. *Individual differences and the trait of aggression*. *European Journal of Personality*, 3(2)
- Kemdikbud. 2012. Undang-undang Republik Indonesia Nomor 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi. <http://kemdikbud.go.id/kemdikbud/sites/default/files/UUPT12-thn-2012.pdf>. Diunduh pada tanggal 21 November 2022
- Nitami, M., Daharnis, D., & Yusri, Y. (2015). Hubungan motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik siswa. *Konselor*, 4(1), 1-12.
- Rindita., Erin. 2017. Hubungan Antara Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Empati* . 6,2 : 31-37.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43-52.
- Saputri, S. J. 2014. Hubungan Optimisme dengan Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa UIN SUSKA Riau. Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Sultan Sarif Kasim Riau. 1:1-8.
- Scheier, M. F., Weintraub, J. K., & Carver, C. S. 1986. Coping with stress: Divergent strategies of optimism and pessimists. *Journal Of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1257-1264.
- Seligman, Martin E. P. 1991. *Learned Optimism: How to Change your Mind and Your Life*. New York: Knopf. Santrock.
- Soemanto, W. 2009. *Pedoman teknik penulisan skripsi (Karya Ilmiah)*. Jakarta : Bumi Aksara.
- Solomon, L. J. & Rothblum, E. D. 1984. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*. 1:503-509.
- Steel, P. 2007. *The Nature Of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review Of Quintessential Self Regulatory Failure Psychological*. Bulletin Copyright 2007



- Suara Merdeka online 2010. *Kesulitan bagi waktu*. Diunduh pada tanggal 24 Maret 2013
- Sugiyono. 2014. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Triyono. 2013. *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Ombak.
- Utaminingsih, D. 2019. *The Effect of Social Problem Solving Skills on Coping Strategy and Optimism of High School Students in Bandar Lampung City, Indonesia*.
- Westri, Prima. 2016. Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Diskusi Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP Negeri 2 Tasikmadu. *Jurnal Ilmiah Bimbingan dan Konseling*.