

**KONTRIBUSI RESILIENSI TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK DIMODERASI OLEH
DUKUNGAN SOSIAL**

TESIS



Oleh:

Dwiky Fajri Al-Ghiffari

220401210027

**MAGISTER PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG**

2024

LEMBAR JUDUL
KONTRIBUSI RESILIENSI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK
DIMODERASI OLEH DUKUNGAN SOSIAL

T E S I S

Diajukan kepada

Dekan Fakultas Psikologi

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang

untuk memenuhi salah satu persyaratan dalam memperoleh

gelar Magister Psikologi (M.Psi)

Oleh:

Dwiky Fajri Al-Ghiffari

NIM. 220401210027

MAGISTER PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2024

**LEMBAR PERSETUJUAN
KONTRIBUSI RESILIENSI TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK DIMODERASI OLEH
DUKUNGAN SOSIAL**

TESIS

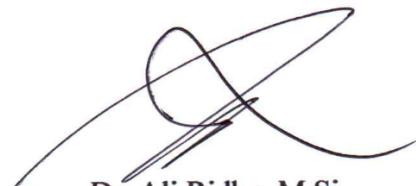
Oleh:

**Dwiky Fajri Al-Ghiffari
NIM 220401210027**

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing Tesis 1

Dosen Pembimbing Tesis 2


Dr. Ali Ridho, M.Si.
NIP. 197804292006041001


Dr. Retno Mangestuti, M. Si
NIP. 1975022202003122004

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

LEMBAR PENGESAHAN TESIS
KONTRIBUSI RESILIENSI TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK
DIMODERASI OLEH DUKUNGAN SOSIAL

Oleh :

Dwiky Fajri Al-Ghiffari

NIM 220401210027

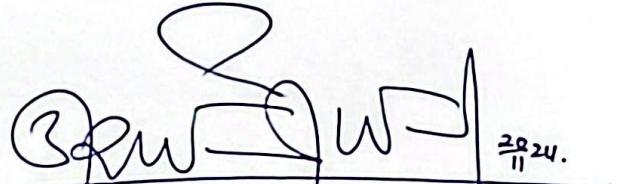
Telah dipertahankan didepan dewan penguji pada tanggal 1 November 2024

Penguji Utama



Dr. Siti Mahmudah, M.Si
NIP. 196710291994032001
Dosen Pembimbing Tesis 1

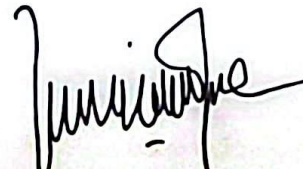
Ketua Penguji



Dr. Endah Kurniawati Purwaningtyas, M.Psi
NIP. 197505142000032003
Dosen Pembimbing Tesis 2



Prof. Dr. Ali Ridho, M.Si
NIP. 197804292006041001



Dr. Retno Mangestuti, M.Si
NIP. 197502202003122004

Tesis ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar
Magister psikologi pada tanggal. 20.....November.....2024

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

Maulana Malik Ibrahim Malang



Prof. Dr. Hj. Rifa Hidayah, M.Si
NIP. 197611282002122001

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dwiky Fajri Al-Ghiffari

NIM : 220401210027

Fakultas : Magister Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **“Kontribusi Resiliensi Terhadap Prokrastinasi Akademik Dimoderasi Oleh Dukungan Sosial”**, adalah benar-benar hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, Kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya, jika di kemudian hari ada klaim dari pihak lain, tanggung jawabnya tidak berada pada Dosen pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang. Saya dengan sungguh-sungguh membuat surat ini, dan jika pernyataan ini ternyata tidak benar, saya siap menerima sanksi.

Malang, 1 Oktober 2024
Penulis



Dwiky Fajri Al-Ghiffari

Nim. 220401210027

HALAMAN PERSEMBAHAN

Alhamdulillah, dengan rasa syukur yang mendalam kepada Allah SWT, skripsi ini dapat terselesaikan sebagai buah dari perjalanan yang penuh tantangan. Dengan segala kerendahan hati, karya sederhana ini saya persembahkan kepada Papah Andri Martadinata dan alm. Mamah Dwi Haryanti yang telah memberikan dukungan tanpa henti, baik secara materi maupun doa yang tak putus. Dukungan ini menjadi pondasi bagi saya untuk bertahan dan terus maju dalam berbagai situasi. Kakak Anty, Neneng Astry, dan Dede Armi, meskipun jarak memisahkan, kehadiran kalian tetap terasa sebagai sumber semangat dan pengingat bahwa perjuangan ini bukan hanya untuk diri sendiri. Terima kasih Om Haryo Tyas Pamedar yang menjadi tempat bersandar dan berdiskusi saat saya mengalami kebingungan, memberikan perspektif dan pencerahan di masa sulit.

Saya juga mengucapkan terima kasih kepada sahabat-sahabat yang telah memotivasi untuk tetap melangkah dan terus menyelesaikan tesis ini dengan baik. Terima kasih kepada Dede Boba yang setia menemani dalam setiap perjalanan perkuliahan ini, memberikan kehangatan dan keceriaan. Untuk Ilmiyah Barrah, teman seperjuangan yang tak pernah lelah memberikan dukungan sejak awal perkuliahan hingga proses tesis ini, kehadirannya adalah bukti bahwa persahabatan sejati mampu memberi kekuatan. Terakhir, kepada para responden penelitian yang berpartisipasi dengan tulus, sehingga tesis ini dapat diselesaikan dengan baik. Semua dukungan ini menguatkan keyakinan saya bahwa setiap langkah memiliki arti, dan setiap doa serta bantuan memiliki tempat khusus dalam hati saya, mendorong saya untuk berusaha sebaik mungkin dan berterima kasih dari lubuk hati yang terdalam.

KATA PENGANTAR

Puji syukur Alhamdulillah senantiasa penulis ucapkan kehadirat Allah SWT yang selalu memberikan Rahmat dan Hidayah-Nya sehingga penulis mampu menyelesaikan penelitian ini. Sholawat serta salam senantiasa penulis haturkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan syafa'atnya kelak di hari akhir. Karya ini tidak pernah ada tanpa bantuan dari berbagai pihak yang telah terlibat. Untuk itu dengan segala kerendahan hati, penulis mengucapkan rasa terima kasih kepada:

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Ibu Dr. Rifa Hidayah, M. Si, selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Bapak Ali Ridho dan Ibu Retno Mangestuti, selaku dosen pembimbing yang telah mengarahkan dan membimbing saya dengan sepenuh hati sehingga saya dapat menyelesaikan tesis ini.
4. Papah Andri Martadinata, alm. Mamah Dwi Haryanti, Kakak Anty, Neneng Astri, dan Dede Armi, yang selalu menyuruh saya untuk cepat pulang sehingga saya dapat termotivasi untuk segera menyelesaikan tesis ini.
5. Ilmiah Barrah dan Dede Boba, yang telah membantu saya dalam mengerjakan tesis ini.

Akhirnya dengan pengetahuan yang terbatas oleh penulis yang dengan usaha maka penulis mampu menyelesaikan tugas akhir perkuliahan. Dengan ini jika ada kekurangan maka penulis memohon maaf yang sebesar-besarnya, semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi pembacanya.

Malang, 1 Oktober 2021

Penulis,

Dwiky Fajri Al-Ghiffari

DAFTAR ISI

LEMBAR JUDUL	ii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN TESIS.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
ABSTRAK	xii
ABSTRACT.....	xiii
المخلص	xiv
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	10
C. Tujuan Penelitian.....	10
BAB II	11
KAJIAN TEORI	11
A. Prokrastinasi	11
B. Resiliensi	15
C. Dukungan Sosial.....	19
D. Kontribusi Resiliensi Terhadap Prokrastinasi Akademik	23
E. Kontribusi Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik.....	28
F. Kontribusi Resiliensi dan Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik	33
G. Kerangka Konseptual	38
H. Hipotesis Penelitian	38
BAB III.....	39

METODE PENELITIAN	39
A. Jenis Penelitian	39
B. Variabel Penelitian	39
C. Definisi Operasional Variabel	39
D. Partisipan Penelitian	40
E. Teknik Pengumpulan Data	42
F. Analisis Data	43
BAB IV	46
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	46
A. Gambaran Lokasi Penelitian	46
B. Pelaksanaan Penelitian	47
C. Hasil Penelitian.....	48
D. Pembahasan	60
BAB V.....	77
PENUTUP.....	77
A. Kesimpulan.....	77
B. Saran.....	78
Daftar Pustaka.....	80
LAMPIRAN.....	86

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Blueprint skala prokrastinasi akademik	42
Tabel 3.2 Blueprint skala dukungan sosial	42
Tabel 3.3 Blueprint skala resiliensi	43
Tabel 4.1 Demografi subjek penelitian	47
Tabel 4.2 Uji validitas instrumen	48
Tabel 4.3 Hasil uji reliabilitas instrumen	48
Tabel 4. 4 Statistik deskriptif	49
Tabel 4.5 Frekuensi tingkat prokrastinasi	50
Tabel 4.6 Besaran pengaruh aspek prokrastinasi	50
Tabel 4.7 Kategori tingkat prokrastinasi berdasarkan universitas	51
Tabel 4. 8 kategori tingkat prokrastinasi berdasarkan jenis kelamin	51
Tabel 4.9 Frekuensi tingkat resiliensi	52
Tabel 4.10 Besaran pengaruh aspek resiliensi	52
Tabel 4. 11 Perbandingan nilai rata - rata resiliensi berdasarkan universitas	53
Tabel 4. 12 Perbandingan nilai rata - rata resiliensi berdasarkan jenis kelamin ...	53
Tabel 4. 13 Frekuensi tingkat dukungan sosial	54
Tabel 4. 14 Besaran pengaruh aspek dukungan sosial	54
Tabel 4. 15 Perbandingan nilai rata -rata dukungan sosial berdasarkan universitas	55
Tabel 4. 16 Perbandingan nilai rata – rata dukungan sosial berdasarkan jenis kelamin	55
Tabel 4. 17 Uji normalitas	56
Tabel 4.18 Uji pengaruh resiliensi terhadap prokrastinasi	56
Tabel 4. 19 Kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat	56
Tabel 4. 20 Hasil uji MRA Pengaruh resiliensi terhadap prokrastinasi dimoderasi oleh dukungan sosial	57
Tabel 4. 21 Pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi	57
Tabel 4. 22 Hasil Uji Regresi Pengaruh Resiliensi Terhadap Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Aspek	59
Tabel 4. 23 Hasil Uji Moderasi Berdasarkan Aspek	59

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Penelitian	38
Gambar 4.1 Interaksi dukungan sosial dan resiliensi terhadap prokrastinasi	57

ABSTRAK

Dwiky Fajri Al-Ghiffari, 220401210027, Kontribusi Resiliensi terhadap Prokrastinasi Akademik Dimoderasi Oleh Dukungan Sosial, Magister Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024.

Fenomena umum kerap kali terjadi pada kalangan mahasiswa semester akhir di Indonesia adalah terjadinya prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik pada mahasiswa sering kali dipicu oleh kebebasan yang mereka alami selama masa studi. Penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dikurangi dengan adanya resiliensi yang baik dan didukung oleh dukungan sosial yang baik pula. Tujuan dari penelitian ini adalah 1. untuk mengetahui tingkat resiliensi, dukungan sosial dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir, 2. Untuk mengetahui kontribusi resiliensi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir, 3. Untuk mengetahui apakah dukungan sosial memoderasi kontribusi antara resiliensi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir.

Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi dari penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir atau lebih spesifik mahasiswa yang sedang berada pada semester 9 hingga 14 dari Universitas Brawijaya, Universitas Islam Negeri Malang, dan Universitas Negeri Malang, jumlah populasi sendiri tidak diketahui. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*. Jumlah sampel yang digunakan berjumlah 391 mahasiswa. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah 1. Skala Prokrastinasi, 2. Skala Resiliensi, 3. Skala Dukungan Sosial.

Hasil dari penelitian ini adalah 1. Mahasiswa semester akhir memiliki tingkat prokrastinasi, resiliensi, dan dukungan sosial yang sedang. Mahasiswa laki-laki memiliki tingkat prokrastinasi, resiliensi, dan dukungan sosial yang lebih tinggi dari mahasiswa perempuan 2. Resiliensi memiliki kontribusi negatif terhadap prokrastinasi akademik, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi mahasiswa, maka prokrastinasi akademik mahasiswa tersebut akan rendah 3. Dukungan sosial memoderasi kontribusi resiliensi terhadap prokrastinasi akademik, kontribusi resiliensi terhadap prokrastinasi akademik diturunkan dengan signifikan pada mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang tinggi.

ABSTRACT

Dwiky Fajri Al-Ghiffari, 220401210027, Contribution of Resilience to Academic Procrastination Moderated by Social Support, Master of Psychology, Faculty of Psychology, State Islamic University Maulana Malik Ibrahim Malang, 2024.

A common phenomenon among final semester students in Indonesia is the occurrence of academic procrastination. Academic procrastination in students is often triggered by the freedom they experience during their studies. Research shows that academic procrastination can be reduced with good resilience and supported by good social support as well. The objectives of this study are 1. to determine the level of resilience, social support and academic procrastination in final semester students, 2. to determine the contribution of resilience to academic procrastination in final semester students, 3. to determine whether social support moderates the contribution between resilience to academic procrastination in final semester students.

The method in this study uses quantitative methods. The population of this study were final semester students or more specifically students who were in semesters 9 to 14 from Universitas Brawijaya, Universitas Islam Negeri Malang, and Universitas Negeri Malang, the population size itself was unknown. The sampling technique used is accidental sampling. The number of samples used amounted to 391 students. The measuring instruments used in this study are 1. Procrastination Scale, 2. Resilience Scale, 3. Social Support Scale.

The results of this study are 1. Final semester students have moderate levels of procrastination, resilience, and social support. Male students have higher levels of procrastination, resilience, and social support than female students 2. Resilience has a negative contribution to academic procrastination, this shows that the higher the student's resilience, the lower the student's academic procrastination 3. Social support moderates the contribution of resilience to academic procrastination, the contribution of resilience to academic procrastination is significantly reduced in students who have high social support.

الملخص

دويكي فجري الغفاري، 220401210027، مساهمة المرونة في التسوية الأكاديمية تحت تأثير الدعم الاجتماعي، ماجستير علم النفس، كلية علم النفس، جامعة مولانا مالك إبراهيم مالانج الإسلامية الحكومية، 2024.

من الظواهر الشائعة التي غالبًا ما تحدث بين طلاب الفصل الدراسي الأخير في إندونيسيا ظاهرة التسوية الأكاديمية. وغالبًا ما يكون التسوية الأكاديمية لدى الطلاب ناتجًا عن الحرية التي يشعرون بها أثناء دراستهم. تُظهر الأبحاث أن التسوية الأكاديمية يمكن الحد من المماثلة الأكاديمية من خلال المرونة الجيدة والدعم الاجتماعي الجيد أيضًا. أهداف هذه الدراسة هي: 1- تحديد مستوى المرونة والدعم الاجتماعي والتسوية الأكاديمية لدى طلاب الفصل الدراسي النهائي، 2- تحديد مساهمة المرونة في التسوية الأكاديمية لدى طلاب الفصل الدراسي النهائي، 3- تحديد ما إذا كان الدعم الاجتماعي يعدل المساهمة بين المرونة والتسوية الأكاديمية لدى طلاب الفصل الدراسي النهائي.

استخدم المنهج في هذه الدراسة الأساليب الكمية. كان مجتمع هذه الدراسة هم طلاب الفصل الدراسي النهائي أو بشكل أكثر تحديدًا الطلاب الذين كانوا في الفصول الدراسية من 9 إلى 14 من جامعة براويجايا، وجامعة إسلام نيجيري مالانج، وجامعة نيجيري مالانج، وكان حجم السكان نفسه غير معروف. أسلوب أخذ العينات المستخدم هو أخذ عينات عرضية. بلغ عدد العينات المستخدمة 391 طالبًا وطالبة. طلاب الفصل الدراسي النهائي لديهم مستويات معتدلة من المماثلة والمرونة والدعم الاجتماعي. أدوات القياس المستخدمة في هذه الدراسة هي: 1- مقياس التسوية، 2- مقياس المرونة، 3- مقياس الدعم الاجتماعي.

الطلاب الذكور لديهم مستويات أعلى من المماثلة والمرونة والدعم الاجتماعي من الطالبات. 2- المرونة لها مساهمة سلبية في المماثلة الأكاديمية، وهذا يدل على أنه كلما زادت مرونة الطالب، انخفضت المماثلة الأكاديمية للطالب. 3- الدعم الاجتماعي يعدل مساهمة المرونة في المماثلة الأكاديمية، حيث تقل مساهمة المرونة في المماثلة الأكاديمية بشكل كبير لدى الطلاب الذين لديهم دعم اجتماعي مرتفع.

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Fenomena umum kerap kali terjadi pada kalangan mahasiswa semester akhir di Indonesia adalah terjadinya prokrastinasi akademik (Burhani, 2016). Menurut penelitian, beberapa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa ini termasuk pengelolaan waktu yang buruk, kesulitan berkonsentrasi, takut gagal, dan bosan mengerjakan tugas (Syukur *et al.*, 2020). Dampak dari prokrastinasi akademik ini tidak hanya mempengaruhi masa depan mahasiswa, tetapi juga citra perguruan tinggi (Khoirunnisa *et al.*, 2021). Selain itu, prokrastinasi ini juga sering mengarah ke keterlambatan kelulusan. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa dan perguruan tinggi untuk mengidentifikasi dan mengatasi faktor-faktor yang berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik.

Selain di level perguruan tinggi, prokrastinasi terjadi pula di level sekolah menengah. Gracelyta dan Harlina pada tahun 2021, meneliti siswa kelas 11 SMA negeri 1 Martapura, menemukan tingkat prokrastinasi berkategori tinggi sebesar 4,35%, berkategori sedang sebesar 63,35%, dan berkategori rendah sebesar 32,3%. Penelitian tersebut menyebutkan bahwa siswa tidak tertarik untuk melakukan pengerjaan terhadap tugas yang sudah diberikan karena ketidaksanggupan siswa tersebut dalam mengungkapkan kemampuan yang dimiliki. Penelitian tersebut juga menyorot siswa yang bersikap biasa saja dan tidak merasakan khawatir serta panik saat melakukan prokrastinasi, karena tidak hanya satu siswa saja yang melakukan hal tersebut.

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa sering kali dipicu oleh kebebasan yang mereka alami selama masa studi. Kebebasan ini mencakup banyaknya waktu luang, yang sering kali diisi dengan aktivitas non-akademik, menimbulkan ilusi bahwa masih ada banyak waktu untuk

mengerjakan tugas-tugas, sehingga tugas akademik sering ditunda (Suhadianto & Pratitis, 2020). Lepasnya pengawasan orangtua pada mahasiswa rantau juga berkontribusi di mana mereka cenderung kurang disiplin dalam mengatur waktu belajar (Basri, 2017). Selain itu, persepsi bahwa IPK tidak menentukan kelulusan dapat mengurangi motivasi untuk belajar dengan serius dan menghasilkan prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik (Uswatun *et al.*, 2023). Studi oleh Suhadianto dan Pratitis (2020) menunjukkan bahwa faktor-faktor ini berdampak signifikan terhadap perilaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa. Penelitian lain oleh Basri (2017) juga menemukan bahwa faktor - faktor eksternal seperti kebebasan dari pengawasan dan tekanan akademik yang rendah berhubungan dengan tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi (Basri, 2017).

Prokrastinasi akademik memiliki dampak yang luas dan merugikan, tidak hanya dalam bentuk penundaan tugas dan prestasi belajar yang buruk, tetapi juga dalam berbagai aspek lain dari kehidupan mahasiswa. Mahasiswa yang sering menunda-nunda tugas dapat mengalami stres, kecemasan, depresi, dan bahkan insomnia (Zhang *et al.*, 2022). Kondisi ini tidak hanya mempengaruhi kinerja akademik mereka tetapi juga kesehatan mental dan fisik mereka. Stres dan kecemasan yang berkepanjangan dapat mengganggu keseharian mereka, mengurangi kualitas tidur, dan menurunkan imunitas tubuh, sehingga membuat mereka lebih rentan terhadap penyakit. Prokrastinasi akademik tidak hanya menghambat kesuksesan akademis tetapi juga dapat berdampak serius pada kesejahteraan keseluruhan mahasiswa.

Selain itu, prokrastinasi akademik juga dapat menyebabkan mahasiswa kehilangan minat belajar dan motivasi untuk menyelesaikan studi. Menurut Yun (2018), hal ini dapat berakibat pada kegagalan akademik, bahkan putus kuliah. Oleh karena itu, penting bagi mahasiswa untuk mengatasi kebiasaan menunda-nunda agar dapat mencapai kesuksesan dalam studi mereka. Beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengatasi prokrastinasi adalah dengan membuat jadwal belajar yang

teratur, menetapkan tujuan yang realistis, dan mencari dukungan dari teman atau keluarga. Mahasiswa dapat lebih termotivasi dan fokus dalam menjalani pendidikan mereka, sehingga dapat mencapai hasil yang optimal.

Prokrastinasi, atau kecenderungan untuk menunda-nunda, adalah fenomena yang dipengaruhi oleh beragam faktor, seperti kontrol diri, *self-efficacy*, *internet addiction*, *stress*, *self-esteem*, *resilience*, dan dukungan sosial. Setelah melakukan riset menggunakan aplikasi publish or perish dan vosviewer didapati dari 1000 penelitian dalam 10 tahun terakhir resiliensi dan dukungan sosial adalah dua variabel yang jarang sekali digunakan untuk membahas prokrastinasi, ada beberapa kebaharuan yang belum banyak diteliti oleh peneliti sebelumnya yaitu penggunaan variabel moderator. Ternyata salah satu faktor kunci dari prokrastinasi adalah dukungan sosial yang berperan dalam mengurangi tingkat prokrastinasi, dukungan dari teman dan keluarga dapat membantu individu tetap termotivasi dan mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda (Anisahwati, 2019). Faktor lain yang memengaruhi prokrastinasi adalah resiliensi, yaitu kemampuan individu untuk beradaptasi dan bertahan dalam kondisi yang berat sekalipun, tentunya dalam mengerjakan tugas akhir, pasti akan terdapat banyak tekanan dari berbagai macam arah yang dapat mengakibatkan tertundanya penyelesaian tugas akhir tersebut, sehingga dibutuhkan resiliensi diri yang baik dalam pengerjaan tugas akhir agar tidak terjadi perilaku prokrastinasi (Shinta *et al.*, 2022).

Hasil wawancara dengan tiga mahasiswa angkatan 2017 yang dilakukan pada bulan April dari Fakultas Psikologi UIN Malang dengan permasalahan mereka dalam proses perkuliahannya menunjukkan bahwa semuanya mengakui pernah mengalami prokrastinasi dalam proses mengerjakan skripsi. Mahasiswa A mengakui bahwa penundaan adalah salah satu kebiasaan yang sering dilakukan, baik dalam mengerjakan tugas-tugas akademik maupun dalam proses mengerjakan skripsi. Dirinya menegaskan bahwa lebih tertarik untuk bermain game dan mengakses sosial media dan tidak dapat berhenti dan melanjutkan untuk mengerjakan

skripsinya. Dirinya juga mengakui bahwa dirinya akan sangat senang jika ada temannya yang mengajak dirinya untuk mengerjakan skripsi diluar tempat tinggalnya, bentuk resiliensi disini terbentuk dari adanya dukungan sosial, individu yang awalnya malas untuk mengerjakan skripsi, menjadi mau mengerjakan skripsi ketika diajak oleh temannya. Mahasiswa B juga mengakui bahwa penundaan sering terjadi karena adanya rasa malas dan kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain, namun, dia menyatakan bahwa telah mulai bangkit dari bermalas-malasan dan sudah kembali mengerjakan skripsinya karena mendapatkan dukungan dari teman-teman seangkatannya yang sudah lulus dan bekerja, hal ini menunjukkan pentingnya resiliensi pada mahasiswa tersebut karena mampu untuk bangkit dari perilaku malas dan mulai untuk mengerjakan skripsinya.

Sementara itu, mahasiswa C memiliki pandangan yang berbeda. Dirinya berpendapat bahwa merasa tertekan karena melihat teman-teman yang lain sudah selesai mengerjakan skripsinya akan tetapi dengan adanya tekanan waktu, mengingat masa studi dirinya sudah hampir habis, dukungan keluarga dari teman-teman yang sama-sama sedang mengerjakan skripsi, hal itu dapat membangkitkan semangat dia untuk turut mengerjakan skripsi kembali, bentuk resiliens pada mahasiswa ini terbentuk karena adanya dukungan sosial dari teman dan keluarga, dirinya mampu untuk bangkit dari tekanan yang ada sehingga bisa untuk mengerjakan skripsi kembali. Kesimpulan dari wawancara dengan tiga mahasiswa angkatan 2017 dari Fakultas Psikologi UIN Malang menunjukkan bahwa mereka semua mengalami prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi, terdapat indikasi perilaku penundaan, dan melakukan aktivitas pengganti pada ketiga mahasiswa tersebut. Akan tetapi dengan adanya dukungan sosial seperti dari keluarga dan teman yang diterima, dan juga kemampuan dirinya untuk bangkit kembali dari kemalasan dalam mengerjakan skripsi dapat mengurangi perilaku tersebut.

Wawancara yang peneliti lakukan dapat menguatkan bahwa isu prokrastinasi ini dapat dikurangi dengan adanya resiliensi dan dukungan

sosial sehingga peneliti menggunakan kedua variabel ini sebagai variabel untuk menjelaskan prokrastinasi itu sendiri. Resiliensi sebagai bentuk kontrol perilaku dari dalam diri individu untuk mengurangi kemungkinan terjadinya prokrastinasi (Toripa & Huwae, 2023). Pengurangan perilaku prokrastinasi dari luar diri individu dapat dilakukan dengan adanya dukungan sosial (Waty & Agustina, 2022). Dukungan sosial sendiri beririsan sebagai faktor eksternal dari resiliensi itu sendiri (Permana *et al.*, 2021). Sebagai faktor yang berasal dari dalam diri, tentu kontribusi dari resiliensi terhadap prokrastinasi dapat diperkuat dan diperlemah sesuai dengan dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa. Sehingga dipilihlah variabel dukungan sosial sebagai variabel moderasi dalam penelitian ini.

Prokrastinasi sendiri dapat terjadi karena kurangnya resiliensi dalam diri mahasiswa. Resiliensi pada mahasiswa adalah kemampuan adaptif yang memungkinkan mereka untuk mempertahankan kinerja akademik yang baik dan kesejahteraan pribadi di tengah tantangan dan tekanan (Nur Azmy & Hartini, 2021). Ini termasuk kemampuan untuk mengelola stres, memanfaatkan dukungan sosial, dan mempertahankan sikap positif. Mahasiswa yang resilien mampu menavigasi perubahan, mengatasi kegagalan, dan melihat kesulitan sebagai peluang untuk pertumbuhan pribadi dan akademik.

Hal ini berpengaruh seperti ketidakmampuan dalam mengatasi stress, kurangnya motivasi dari dalam diri, serta kurangnya kemampuan mengatasi kegagalan dapat menyebabkan individu menjadi melakukan perilaku prokrastinasi (Shinta *et al.*, 2022). Seorang mahasiswa perlu memiliki resiliensi yang kuat. Berbagai tanggung jawab seperti tugas-tugas akademis, aktivitas rutin, dan bagi beberapa orang, pekerjaan paruh waktu, kemampuan untuk tetap tegar dan beradaptasi adalah kunci. Tanpa resiliensi, mahasiswa mungkin akan kesulitan menyelesaikan tugas-tugas yang diharapkan dari mereka.

Resiliensi adalah kemampuan individu untuk bangkit kembali dan beradaptasi dengan baik terhadap situasi sulit atau tekanan hidup. Dalam

konteks ini, dukungan sosial memainkan peran penting dalam memperkuat resiliensi seseorang. Ketika seseorang menerima dukungan dari keluarga, teman, atau komunitas, mereka merasa lebih dihargai dan didukung, yang pada gilirannya meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi tantangan. Dukungan sosial tidak hanya menyediakan sumber daya emosional dan praktis, tetapi juga membantu individu merasa terhubung dan tidak sendirian dalam menghadapi masalah. Oleh karena itu, memiliki jaringan dukungan sosial yang kuat dapat memperkuat resiliensi dan membantu seseorang mengatasi kesulitan dengan lebih efektif (Beutel *et al.*, 2017).

Dukungan sosial yang baik dibutuhkan oleh mahasiswa semester akhir, terutama yang sedang mengerjakan tugas akhir. Pemberian dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa dapat membantu dalam penyelesaian masalah yang terjadi, dengan tingkat dukungan sosial yang tinggi akan membantu mereka untuk memotivasi diri mereka dalam pengerjaan tugas akhir sehingga prokrastinasi itu dapat dikurangi (Tuasikal & Patria, 2019). Sebaliknya, dengan tidak adanya dukungan sosial teman sebaya, mahasiswa dapat merasa stress dan merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugas akhir yang sudah dikerjakan (Sari & Fakhriddiana, 2019).

Dukungan sosial bagaikan oksigen yang menunjang kelangsungan hidup mahasiswa di dunia perkuliahan (Patah *et al.*, 2024). Di tengah padatnya kegiatan akademik, tuntutan sosial, dan adaptasi dengan lingkungan baru, dukungan sosial menjadi pilar penting bagi mahasiswa untuk mengatasi rintangan akademik dan menjaga kesehatan mental, meningkatkan adaptasi dan integrasi, serta membangun resiliensi dan kemampuan menghadapi kesulitan, memperkaya pengalaman dan memperluas peluang. Dukungan ini bagaikan kompas yang menuntun mereka dalam menjalani masa perkuliahan, membantu mereka mencapai potensi diri, dan mempersiapkan mereka untuk masa depan yang gemilang.

Dukungan sosial diperlukan oleh mahasiswa dalam membantu mereka mengatasi tantangan akademik dan sosial selama masa studi mereka (Achdiyah *et al.*, 2023). Mahasiswa membutuhkan dukungan emosional dari keluarga dan teman-teman untuk menjaga motivasi dan semangat belajar mereka. Dukungan informasional dari dosen dan rekan-rekan sejawat juga krusial untuk membantu mereka memahami materi kuliah dan menyelesaikan tugas-tugas akademik dengan baik. Selain itu, dukungan praktis seperti bantuan finansial atau akses terhadap sumber daya akademik juga sangat membantu dalam memenuhi kebutuhan belajar mereka. Semua bentuk dukungan ini berperan dalam menciptakan lingkungan yang mendukung dan memfasilitasi mahasiswa untuk mencapai potensi akademik dan pribadi mereka secara optimal.

Sementara itu, terdapat penelitian yang menunjukkan bahwa kecenderungan prokrastinasi akademik seringkali berkaitan dengan isu-isu emosional seperti konflik internal, ketakutan, harapan, ingatan, impian, keraguan, dan stres. Faktor-faktor interpersonal termasuk dinamika keluarga, hubungan sosial, dan kondisi lingkungan juga berperan dalam prokrastinasi. Menurut I & Hadiwinarto (2020), dukungan sosial yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Dukungan ini meliputi aspek-aspek seperti dukungan emosional, pengakuan, bantuan praktis, dan informasi (Simanjuntak & Sulistyarningsih, 2019). Kehadiran dukungan sosial yang diberikan dapat mengurangi kecenderungan siswa untuk menunda-nunda tugas akademik.

Penelitian mengenai kontribusi pada dukungan sosial ini menghasilkan beberapa temuan yang beragam, terdapat yang memberikan kontribusi dan positif dan negatif dari dukungan sosial yang diberikan oleh pada prokrastinasi sehingga bisa disebutkan peranan dukungan sosial ini netral. Ternyata semakin tinggi tingkat dukungan sosial maka dapat meningkatkan pula perilaku prokrastinasi, hal ini dapat terjadi karena dengan dukungan yang diberikan, seperti dukungan emosional yang diberikan jika sesuai dengan kebutuhan individu maka akan merasa

nyaman, akan tetapi jika tidak sesuai yang diharapkan, tentu akan menimbulkan perasaan negatif (Madjid *et al.*, 2021). Selain itu dukungan informasional juga memiliki hal-hal yang bervariasi dalam kontribusinya, informasi yang diberikan dapat membantu individu dalam mengatasi masalah atau dapat menambah kebingungannya (Anisahwati, 2016).

Pada penelitian lain juga ternyata prokrastinasi ini dapat dikurangi dengan adanya resiliensi yang baik (Hodijah, 2020). Penelitian tersebut menyebutkan bahwa prokrastinasi dapat terjadi karena empat hal, yaitu kurang tahu bagaimana cara memulai, bagaimana tetap bertahan untuk terus mengerjakan tugas yang sudah dikerjakan, kemudian ketika sedang mengerjakan, pelaku prokrastinasi akan menyegajakan diri untuk berhenti, dan terakhir adalah tidak mempunyai kemauan yang kuat untuk menyelesaikan hal yang sudah dikerjakan. Untuk menghindari terjadinya hal-hal tersebut tentu dibutuhkan resiliensi yang baik sehingga memungkinkan untuk bangkit kembali dari perilaku prokrastinasi tersebut

Terakhir, terdapat penelitian mengenai pengaruh dari dukungan sosial terhadap resiliensi. Hasil penelitian menyebutkan bahwa mahasiswa dapat beradaptasi ketika menghadapi sebuah tekanan atau bisa disebut dengan resiliensi karena memiliki mendapatkan social support yang cukup baik dari keluarga dan teman-temannya. Pemberian support yang baik dari berbagai kalangan akan membantu mahasiswa dalam membuat tekanan-tekanan yang ada dalam perkuliahannya dapat diredam dengan baik serta kemudian beradaptasi sehingga bisa bangkit dari tekanan-tekanan yang ada. Support dari berbagai kalangan akan membuat mahasiswa membuat mahasiswa dapat menentukan strategi coping yang tepat, selain itu, dukungan sosial juga memberikan akses kepada mahasiswa terhadap informasi, sumber daya, dan pengalaman yang mungkin tidak mereka miliki sendiri, yang secara signifikan meningkatkan kemampuan mereka untuk menyesuaikan diri dengan tantangan baru dan mengatasi perubahan yang mungkin terjadi dalam lingkungan akademik atau sosial mereka (Mufidah, 2017).

Maka dari itu, prokrastinasi masih menjadi tantangan, meskipun kita hidup di era teknologi yang seharusnya memudahkan pengerjaan tugas. Seiring dengan kemajuan teknologi, kita memiliki akses ke berbagai alat dan sumber daya yang dapat membantu kita dalam menyelesaikan tugas. Namun, faktanya, prokrastinasi tetap ada. Pertama, gangguan digital seperti media sosial dan pesan instan sering mengalihkan perhatian kita dari tugas yang sebenarnya harus dikerjakan. Kedua, meskipun teknologi memungkinkan kita dengan cepat mencari informasi, terkadang terlalu banyak informasi yang tersedia, dan kita malah bingung memilih mana yang relevan. Ini bisa menyebabkan penundaan dalam memulai tugas. Ketiga, ketergantungan pada alat-alat digital juga dapat menghambat produktivitas jika ada masalah dengan perangkat atau koneksi internet. Terakhir, kurangnya disiplin pribadi tetap menjadi faktor utama. Jika kita tidak memiliki kebiasaan yang baik dalam mengatur waktu dan mengelola tugas, prokrastinasi tetap akan muncul. Perkembangan teknologi yang memudahkan dalam berbagai aspek pekerjaan dapat membuat seseorang tentu dapat memicu peluang untuk melakukan prokrastinasi itu sendiri (Putri *et al.*, 2019). Selain itu didapatkan data bahwa terdapat sejumlah 169 mahasiswa yang terdata mengalami prokrastinasi akademik, mahasiswa ini berada pada rentang semester 9 hingga 14.

Prokrastinasi adalah suatu fenomena yang dapat ditemukan dalam berbagai aspek kehidupan, termasuk di dalamnya bidang akademik. Prokrastinasi dalam konteks akademik sering dikaitkan dengan kecenderungan malas dalam kalangan pelajar. Banyak penelitian telah menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi dalam konteks akademik memiliki dampak signifikan terhadap pencapaian akademis. Oleh karena itu, prokrastinasi akademik adalah isu penting yang memerlukan perhatian, karena memengaruhi kinerja dan hasil belajar pelajar secara keseluruhan.

Berdasarkan penjabaran dari pendahuluan di atas, dan serta berangkat dari permasalahan yang ada, peneliti memutuskan untuk menggunakan variabel prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat,

resiliensi sebagai variabel bebas dan variabel dukungan sosial sebagai variabel moderator. Tujuan dari penelitian ini sendiri adalah untuk mengetahui bagaimana tingkatan prokrastinasi, resiliensi, dan dukungan sosial mahasiswa, pengaruh dari resiliensi terhadap prokrastinasi, dan pengaruh resiliensi terhadap prokrastinasi dimoderasi oleh dukungan sosial.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan pemaparan latar belakang diatas, maka rumusan masalah yang akan dikaji dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat resiliensi, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir?
2. Bagaimana kontribusi resiliensi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir?
3. Apakah dukungan sosial memoderasi kontribusi antara resiliensi dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan yang ingin dicapai dalam penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui tingkat resiliensi, dukungan sosial, dan prokrastiansi akademik pada mahasiswa semester akhir
2. Untuk mengetahui kontribusi resiliensi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir.
3. Untuk mengetahui apakah dukungan sosial memoderasi kontribusi antara resiliensi dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Prokrastinasi

1. Definisi Prokrastinasi Akademik

Menurut Amirudin (2022) Prokrastinasi adalah kondisi di mana seseorang gagal memanfaatkan waktunya dengan baik, sering kali menunda-nunda tugas-tugas akademik, cenderung menghabiskan waktu dengan kegiatan yang kurang produktif, dan tidak fokus pada hal-hal yang seharusnya menjadi prioritas.. Menurut Solomon dan Rothblum (Solomon & Rothblum, 1984), Prokrastinasi adalah kebiasaan menunda-nunda, baik dalam memulai atau menyelesaikan tugas, yang sering kali mengarah pada pengalihan perhatian ke aktivitas yang kurang bermanfaat. Akibatnya, produktivitas menurun, tugas-tugas tidak selesai sesuai jadwal, dan kehadiran dalam pertemuan sering kali terlambat.

Ternyata, prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai tindakan menunda-nunda pekerjaan akibat dari rasa tidak menyukai tugas tersebut serta adanya rasa takut akan kemungkinan tidak berhasil menyelesaikannya. Kendall dan Hammen (dalam Satriantono & Wibowo, 2022) berpendapat bahwa individu sering kali menunda-nunda sebagai strategi adaptasi untuk menghadapi situasi yang menimbulkan stres. Prokrastinasi menjadi masalah ketika dilakukan secara sembarangan, tanpa tujuan yang jelas atau alasan yang memadai, yang pada akhirnya berdampak negatif dan menciptakan lebih banyak kesulitan.

Menurut Ferrari (2018), Prokrastinasi terjadi ketika seseorang menunda pekerjaan akibat beban tugas yang berlebihan dan kurangnya motivasi untuk memulai mengerjakannya. Ferrari mengatakan juga bahwa prokrastinasi bisa terjadi karena kebiasaan menunda baik dalam memulai atau menuntaskan tugas, yang seringkali mengarah pada

pengalihan perhatian ke kegiatan yang tidak produktif. Akibatnya, efektivitas kerja menurun dan tugas-tugas sering tidak selesai sesuai dengan batas waktu yang ditentukan. Definisi lain dari Ferrari menyebutkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku penundaan yang sia-sia terhadap tugas yang melebihi batas waktu. Saman (2017) Penundaan yang secara konsisten dilakukan oleh seseorang dalam menghadapi tugas-tugas akademik dan yang bersumber dari keyakinan irasional terhadap tugas tersebut, dianggap sebagai prokrastinasi akademik.

Berdasarkan definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda suatu kegiatan dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna karena merasa tidak senang atau takut gagal dengan kegiatan tersebut, sehingga membuat banyak waktu yang terbuang. Prokrastinasi ini hanya dapat dikatakan jika perilaku tersebut sudah menjadi kebiasaan yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas karena memiliki pikiran yang irrasional.

2. Aspek Prokrastinasi Akademik

Ferrari (2018) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik , sebagai bentuk perilaku penundaan, dapat diidentifikasi melalui aspek-aspek khusus yang bisa diukur dan dikenali melalui karakteristik tertentu berupa:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi

Ini merujuk pada kebiasaan menunda-nunda memulai atau menyelesaikan tugas yang dihadapi. Ini sering kali terjadi karena kurangnya motivasi, rasa takut akan kegagalan, atau perasaan kewalahan oleh tugas itu sendiri.

- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Ini berkaitan dengan kebiasaan menyelesaikan tugas melewati batas waktu yang telah ditentukan. Keterlambatan ini bisa disebabkan oleh penilaian yang salah terhadap waktu yang

dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas atau oleh gangguan dan distraksi.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Ini mengacu pada perbedaan antara rencana yang telah ditetapkan dan apa yang sebenarnya dicapai. Prokrastinator sering memiliki niat baik untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, tetapi gagal untuk mengikuti rencana mereka karena berbagai alasan.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Prokrastinator cenderung menghindari tugas yang menantang atau tidak menyenangkan dengan memilih untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, meskipun aktivitas tersebut kurang penting atau tidak produktif.

Aspek utama dari prokrastinasi sendiri ada empat: pertama, penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas, sering disebabkan oleh kurangnya motivasi, ketakutan akan kegagalan, atau perasaan kewalahan; kedua, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, yang terjadi karena penilaian waktu yang tidak akurat atau gangguan; ketiga, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, di mana prokrastinator sering gagal mengikuti rencana mereka; dan keempat, memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas, yang menghindari tugas menantang atau tidak menyenangkan. Keempat aspek ini menggambarkan karakteristik utama prokrastinasi akademik.

3. Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari (2018), Faktor-faktor yang berkontribusi pada prokrastinasi bisa dikelompokkan menjadi dua jenis, yakni faktor yang berasal dari dalam diri individu dan faktor yang berasal dari lingkungan luar individu.

- a. Faktor internal, Faktor-faktor yang mempengaruhi kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda, mencakup kondisi fisik dan psikologis yang ada dalam diri individu tersebut., yaitu:

1.Kondisi fisik individu.

Kondisi fisik seperti kelelahan, kurang tidur, atau masalah kesehatan lainnya dapat mempengaruhi kemampuan seseorang untuk fokus dan berenergi dalam menyelesaikan tugas. Kelelahan fisik dapat mengurangi motivasi dan meningkatkan kecenderungan untuk menunda-nunda karena tubuh membutuhkan istirahat

2.Kondisi psikologis individu.

Kondisi psikologis seperti stres, kecemasan, atau rendahnya kepercayaan diri juga dapat menyebabkan prokrastinasi. Misalnya, stres dapat membuat seseorang merasa kewalahan dan tidak mampu menghadapi tugas, sehingga memilih untuk menunda. Kecemasan terkait dengan ketakutan akan kegagalan atau penilaian negatif, yang dapat mendorong individu untuk menghindari tugas. Rendahnya kepercayaan diri dapat membuat seseorang meragukan kemampuannya sendiri untuk menyelesaikan tugas dengan baik, sehingga menunda-nunda sebagai cara untuk menghindari kemungkinan kegagalan.

- b. Faktor eksternal, Faktor-faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi mencakup elemen-elemen seperti gaya pengasuhan orang tua dan suasana lingkungan yang mendukung, termasuk lingkungan yang memberikan kelonggaran.

1.Gaya pengasuhan orang tua.

Gaya pengasuhan yang diterapkan orang tua dapat berdampak signifikan terhadap kecenderungan

prokrastinasi anak. Misalnya, gaya pengasuhan yang terlalu permisif atau otoriter dapat menyebabkan anak kurang mengembangkan keterampilan manajemen waktu yang baik atau memiliki kepercayaan diri yang rendah, yang keduanya dapat meningkatkan risiko prokrastinasi.

2. Kondisi lingkungan

Lingkungan di mana seseorang tumbuh dan berkembang juga memainkan peran penting. Lingkungan yang penuh tekanan, seperti sekolah yang sangat kompetitif atau lingkungan kerja yang menuntut, dapat meningkatkan stres dan memicu prokrastinasi. Sebaliknya, lingkungan yang mendukung dan memberikan umpan balik positif dapat membantu mengurangi prokrastinasi.

Prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal mencakup kondisi fisik seperti kelelahan dan masalah kesehatan, serta kondisi psikologis seperti stres, kecemasan, dan rendahnya kepercayaan diri. Faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orang tua yang dapat mempengaruhi keterampilan manajemen waktu dan kepercayaan diri anak, serta kondisi lingkungan yang dapat meningkatkan stres atau mendukung pengurangan prokrastinasi. Keduanya berkontribusi pada kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda tugas dan mempengaruhi cara mereka mengatasi tantangan.

B. Resiliensi

1. Definisi Resiliensi

Resiliensi menurut Connor dan Davidson (2003) menggambarkan resiliensi sebagai kemampuan multidimensional yang memungkinkan individu untuk bangkit dari kesulitan, trauma, tragedi, atau stres yang signifikan. Connor dan Davidson menyoroti bahwa resiliensi tidak hanya

tentang kekuatan fisik atau temperamen yang tangguh, tetapi juga tentang bagaimana individu memandang, mengevaluasi, mendekati, dan mengatasi stres dan tantangan dalam hidup mereka. Resiliensi dipandang sebagai proses adaptasi yang positif dalam menghadapi risiko dan kesulitan, serta kemampuan yang berubah-ubah untuk pulih dari situasi yang tidak menguntungkan.

Resiliensi menurut Reivich dan Shatte dalam Hayati (Hayati, 2023) menekankan pada kemampuan individu untuk bertahan dan beradaptasi terhadap situasi-situasi sulit, serta kemampuan untuk merespon secara sehat dan produktif ketika berhadapan dengan kesulitan yang ada. Reivich dan Shatte berpendapat bahwa resiliensi bukanlah sifat yang tetap, melainkan hasil dari transaksi yang dinamis antara kekuatan dari luar dengan kekuatan dari dalam diri individu. Ini menunjukkan bahwa resiliensi dapat dikembangkan dan ditingkatkan melalui latihan dan pengalaman

Resiliensi menurut Apriawal (2022) merupakan adaptasi yang positif dalam mengatasi kondisi yang menekan atau mengancam individu. Resiliensi tidak hanya membantu mahasiswa untuk bertahan dari tantangan, tetapi juga memungkinkan mereka untuk berkembang dan mencapai kesuksesan dalam studi mereka dan transisi ke kehidupan profesional. Adanya pengembangan resiliensi, mahasiswa dapat memperoleh keterampilan penting yang membantu mereka dalam menghadapi ketidakpastian, memanfaatkan sumber daya yang ada, dan menavigasi kegagalan dengan cara yang konstruktif.

Berdasarkan definisi diatas tersebut dapat disimpulkan bahwa Resiliensi adalah kemampuan adaptif yang memungkinkan mahasiswa untuk menghadapi tekanan akademik, perubahan lingkungan, dan tantangan pribadi. Resiliensi menekankan pentingnya faktor internal seperti ketekunan, regulasi emosi, dan efikasi diri, serta faktor eksternal seperti dukungan sosial dan hubungan yang aman. Dalam konteks mahasiswa, resiliensi akademik menjadi kunci untuk tidak hanya bertahan

dari tantangan tetapi juga untuk berkembang dan mencapai kesuksesan dalam studi mereka.

2. Aspek – Aspek Resiliensi

Berdasarkan teori resiliensi yang dikembangkan oleh Connor dan Davidson, aspek-aspek resiliensi meliputi:

A. *Personal Competence*

Ini merujuk pada kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri dan mencakup elemen seperti ketekunan dan standar tinggi yang ditetapkan oleh individu untuk diri mereka sendiri.

B. *Trust in One's Instincts*

Aspek ini terkait dengan keyakinan pada intuisi diri sendiri dan kemampuan untuk menangani emosi negatif, serta melihat stres sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang.

C. *Positive Acceptance of Change and Secure Relationships*

Kemampuan untuk menerima perubahan dan menjalin hubungan interpersonal yang aman dan mendukung adalah komponen kunci dari resiliensi.

D. *Control*

Ini menunjukkan keyakinan bahwa individu memiliki otoritas atas kehidupan mereka sendiri dan mampu menentukan hasil dari tantangan yang dihadapi.

E. *Spiritual Influences*

Ini melibatkan keyakinan terhadap adanya kekuatan yang lebih agung dan pentingnya spiritualitas sebagai sumber kekuatan serta panduan saat mengatasi rintangan.

Semua aspek ini berkontribusi pada kemampuan seseorang untuk menghadapi dan mengatasi stres, serta bangkit kembali dari kesulitan. Masing-masing aspek mendukung resiliensi dengan cara yang unik dan saling melengkapi.

3.Faktor – Faktor Resiliensi

Koroh dan Andryani (2020) menyebutkan dalam pembentukan resiliensi sendiri, tentu ada faktor-faktor yang mempengaruhinya, faktor-faktor tersebut adalah:

A. Faktor resiko

Resiliensi mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor risiko yang menantang kemampuan mereka untuk mengatasi tekanan dan tantangan. Faktor-faktor ini termasuk tekanan akademik yang intens, prokrastinasi, masalah kesehatan mental, dukungan sosial yang terbatas, kondisi sosioekonomi yang kurang mendukung, perubahan lingkungan akibat transisi ke kehidupan kampus, pengalaman traumatis, dan ketidakpastian masa depan. Kesadaran akan faktor-faktor risiko ini sangat penting dalam mengembangkan strategi yang mendukung mahasiswa untuk membangun resiliensi, memungkinkan mereka tidak hanya bertahan tetapi juga berkembang dalam lingkungan akademis mereka.

B. Faktor protektif

Faktor protektif yang memperkuat resiliensi mahasiswa mencakup efikasi diri akademik, yang membangun keyakinan dalam kemampuan mereka untuk berhasil; dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, dan mentor akademik; keterampilan resiliensi seperti pengelolaan stres dan pembelajaran dari kegagalan; serta kemampuan regulasi emosi yang memungkinkan mereka untuk tetap tenang dan fokus. Faktor-faktor ini, bersama dengan optimisme dan kemampuan untuk menganalisis penyebab masalah secara akurat, membantu mahasiswa untuk tidak hanya mengatasi tantangan tetapi juga untuk berkembang dalam lingkungan akademis yang kompetitif. Kesadaran akan faktor protektif ini penting dalam mengembangkan intervensi yang mendukung mahasiswa dalam membangun resiliensi yang berkelanjutan.

Resiliensi mahasiswa dipengaruhi oleh faktor risiko dan faktor protektif. Faktor risiko, seperti tekanan akademik tinggi, prokrastinasi, masalah kesehatan mental, dukungan sosial terbatas, kondisi sosioekonomi kurang mendukung, perubahan lingkungan akibat transisi ke kehidupan kampus, pengalaman traumatis, dan ketidakpastian masa depan, dapat menantang kemampuan mahasiswa untuk mengatasi tantangan. Sebaliknya, faktor protektif yang memperkuat resiliensi meliputi efikasi diri akademik, dukungan sosial yang kuat dari keluarga, teman, dan mentor, keterampilan pengelolaan stres, pembelajaran dari kegagalan, serta kemampuan regulasi emosi. Optimisme dan kemampuan untuk menganalisis masalah juga berperan penting. Memahami dan mengelola kedua faktor ini adalah kunci dalam mengembangkan strategi dan intervensi yang efektif untuk mendukung mahasiswa dalam membangun resiliensi yang berkelanjutan.

C. Dukungan Sosial

1. Definisi Dukungan Sosial

Dukungan sosial adalah bentuk komunikasi antarpersonal yang melibatkan pemberian perhatian emosional, bantuan praktis, informasi, atau jenis bantuan lainnya. Dukungan sosial ini dapat berkontribusi dalam mengurangi tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa (Wang *et al.*, 2014). Kehadiran dukungan sosial ini memberikan individu rasa kenyamanan baik secara fisik maupun psikologis, yang diperoleh melalui pemahaman bahwa individu tersebut dicintai, diperhatikan, dan dihargai oleh orang lain. Selain itu, individu tersebut juga merasa menjadi bagian dari suatu kelompok yang memiliki kepentingan bersama.

Menurut Sarafino dan Smith (2017), Dukungan sosial dapat diartikan sebagai rasa nyaman, perhatian, dan dukungan yang diterima seseorang dari komunitas atau kelompok. Menurut Sarafino, individu yang menerima dukungan sosial merasakan kasih sayang, pengakuan,

dan merasa terintegrasi dalam komunitas yang selalu tersedia untuk memberikan bantuan ketika diperlukan. Jaringan pendukung ini, yang terdiri dari teman sebaya dan mentor, menyediakan rasa aman, apresiasi, serta dukungan yang sangat penting bagi mahasiswa dalam mengatasi rintangan akademis dan meraih keberhasilan di dunia pendidikan tinggi.

Menurut Deutsch & House (1983) Dukungan sosial didefinisikan sebagai sumber daya penting yang dapat diperoleh individu dari orang lain yang separtaran. Sumber daya ini mencakup dukungan emosional, dukungan praktis, dukungan berbasis informasi, dan dukungan penghargaan. Dalam konteks mahasiswa, dukungan sosial merupakan aset berharga yang diperoleh dari relasi dengan sesama, dukungan sosial ini dapat berupa menawarkan kehangatan dan pemahaman, menyediakan bantuan langsung dalam bentuk tindakan, pemberian nasihat dan wawasan untuk mengatasi tantangan akademik serta pemberian pengakuan atas usaha dan pencapaian akademis. Komponen-komponen ini secara kolektif mendukung mahasiswa dalam menghadapi tekanan pendidikan dan mempromosikan kesejahteraan emosional serta keberhasilan akademik mereka.

Berdasarkan berbagai definisi, dukungan sosial dapat dipahami sebagai bentuk hubungan yang memberikan bantuan ketika seseorang menghadapi masalah atau tantangan, baik dalam bentuk informasi maupun dukungan konkret. Hal ini memberikan perasaan bahwa individu tersebut penting, dihargai, dan dicintai oleh teman-temannya atau kelompok lain.

2. Aspek-Aspek Dukungan Sosial

Menurut House, dukungan sosial dapat dikelompokkan menjadi empat aspek utama yang berfungsi sebagai sumber daya penting bagi individu dalam hubungan interpersonal mereka:

a. Dukungan Emosional

Ini mencakup ekspresi empati, kepedulian, dan perhatian. Dukungan emosional memberikan rasa dihargai dan dipahami, yang sangat

penting dalam membentuk hubungan yang mendalam dan bermakna.

b. Dukungan Penghargaan

Aspek ini melibatkan ungkapan hormat atau penghargaan positif. Dukungan penghargaan membantu meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri individu.

c. Dukungan Instrumental

Ini mencakup bantuan langsung yang sesuai dengan kebutuhan seseorang, seperti bantuan fisik atau materi. Dukungan instrumental sangat berguna dalam situasi di mana individu memerlukan bantuan praktis.

d. Dukungan Informasi

Aspek ini menyediakan nasihat atau informasi yang membantu seseorang mengatasi masalah atau tantangan. Dukungan informasi dapat membantu individu membuat keputusan yang lebih baik dan meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi situasi sulit.

Dukungan sosial terdiri dari empat aspek utama yang berfungsi sebagai sumber daya penting dalam hubungan interpersonal. Dukungan emosional mencakup ekspresi empati dan perhatian, memberikan rasa dihargai dan dipahami. Dukungan penghargaan melibatkan ungkapan hormat yang meningkatkan harga diri dan kepercayaan diri. Dukungan instrumental menyediakan bantuan praktis dan materi yang sesuai dengan kebutuhan individu. Dukungan informasi menawarkan nasihat dan informasi yang membantu individu menghadapi masalah dan membuat keputusan yang lebih baik. Keseluruhan aspek ini penting untuk membentuk hubungan yang mendalam dan mendukung individu dalam mengatasi tantangan.

3. Faktor-Faktor Terbentuknya Dukungan Sosial

Sedikitnya ada tiga faktor penting yang mendorong seseorang untuk memberikan dukungan yang positif, diantaranya (Hasnayanti & Puspitasari, 2023) :

- a. Empati, Ini mengacu pada kemampuan untuk merasakan dan memahami kesulitan yang dialami orang lain, dengan niat untuk memprediksi emosi mereka dan memotivasi tindakan yang bertujuan untuk meringankan penderitaan tersebut dan meningkatkan kesejahteraan mereka.
- b. Norma dan nilai sosial berperan sebagai pedoman yang membantu individu dalam melaksanakan tanggung jawab mereka sehari-hari.
- c. Pertukaran sosial merujuk pada interaksi yang saling menguntungkan dalam aspek-aspek seperti kasih sayang, bantuan, dan informasi. Hubungan yang seimbang dalam pertukaran ini dapat menciptakan kondisi yang memuaskan dalam relasi antarpersonal. Melalui pengalaman pertukaran yang berkesinambungan, seseorang menjadi lebih yakin akan ketersediaan dukungan dari orang lain.

Tiga faktor penting yang mendorong seseorang untuk memberikan dukungan positif adalah: pertama, empati, yang melibatkan kemampuan untuk merasakan dan memahami kesulitan orang lain serta bertindak untuk meringankan penderitaan mereka; kedua, norma dan nilai sosial, yang berfungsi sebagai pedoman dalam melaksanakan tanggung jawab sehari-hari; dan ketiga, pertukaran sosial, yang mencakup interaksi saling menguntungkan dalam aspek kasih sayang, bantuan, dan informasi, serta menciptakan kondisi yang memuaskan dalam hubungan interpersonal. Faktor-faktor ini bersama-sama meningkatkan kemungkinan seseorang untuk memberikan dukungan yang efektif dan membangun hubungan yang saling mendukung.

D. Kontribusi Resiliensi Terhadap Prokrastinasi Akademik

Resiliensi, atau kemampuan untuk bangkit kembali dari kesulitan, memiliki kontribusi penting dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres dan tekanan yang sering menjadi pemicu perilaku menunda-nunda. Bersama dengan resiliensi, seseorang dapat lebih mudah menerima tantangan sebagai kesempatan untuk belajar dan berkembang, alih-alih merasa tertekan dan terjebak dalam siklus penundaan. Kemampuan untuk mengatur emosi dan berpikir positif dalam situasi sulit membantu individu tetap fokus pada tujuan mereka, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan mengurangi kecenderungan untuk menunda pekerjaan. Selain itu, resiliensi juga meningkatkan rasa percaya diri dan efikasi diri, sehingga seseorang merasa lebih mampu mengatasi hambatan dan tetap produktif (Kim & Seo, 2015; Pychyl & Sirois, 2016)

Lebih jauh lagi, resiliensi membantu individu dalam mengatur emosi mereka dengan lebih efektif. Kemampuan untuk tetap tenang dan berpikir jernih dalam situasi yang menekan memungkinkan individu untuk menghindari kecenderungan menunda-nunda tugas. Mereka dapat mengelola kecemasan dan stres dengan lebih baik, yang pada gilirannya mengurangi keinginan untuk menghindari tugas yang sulit. Studi oleh Balkis dan Duru (2016) menemukan bahwa strategi pengaturan emosi yang efektif, yang sering kali dimiliki oleh individu yang resilien, berkontribusi pada penurunan tingkat prokrastinasi. Ternyata, resiliensi tidak hanya membantu dalam menghadapi tekanan tetapi juga dalam menjaga produktivitas dan efisiensi.

Selain kemampuan mengelola emosi dan menghadapi tekanan, resiliensi juga memfasilitasi kemampuan untuk melihat kegagalan sebagai peluang belajar. Individu yang resilien tidak mudah menyerah ketika menghadapi kegagalan atau kesulitan. Sebaliknya, mereka menggunakan pengalaman tersebut untuk memperbaiki diri dan mencoba lagi dengan

strategi yang lebih baik. Pendekatan ini membantu mengurangi prokrastinasi karena individu tidak takut untuk memulai tugas yang sulit atau yang berisiko tinggi. Mereka menyadari bahwa setiap usaha yang dilakukan, berhasil atau tidak, adalah bagian dari proses pembelajaran yang berharga (Smith & Hays, 2017).

Resiliensi juga berperan penting dalam membentuk pola pikir berkembang (growth mindset). Pola pikir ini adalah keyakinan bahwa kemampuan dan kecerdasan dapat dikembangkan melalui usaha dan pembelajaran. Individu dengan pola pikir berkembang cenderung lebih resilien karena mereka melihat tantangan dan kegagalan sebagai peluang untuk tumbuh, bukan sebagai hambatan yang tak teratasi. Penelitian oleh Dweck (2006) menunjukkan bahwa individu dengan pola pikir berkembang lebih mungkin untuk bertahan dalam tugas yang sulit dan kurang cenderung menunda-nunda, dibandingkan dengan mereka yang memiliki pola pikir tetap (fixed mindset).

Lingkungan yang mendukung dan membangun resiliensi juga penting dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Dukungan sosial dari teman, keluarga, dan mentor dapat memperkuat resiliensi individu. Ketika individu merasa didukung dan dihargai, mereka lebih mungkin untuk mengambil risiko dan menghadapi tantangan tanpa rasa takut yang berlebihan. Studi oleh Eisenberger et al. (2005) menemukan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat mengurangi tingkat stres dan meningkatkan kemampuan individu untuk mengatasi tekanan, yang pada gilirannya mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda.

Selain itu, pengembangan keterampilan manajemen waktu merupakan aspek penting dari resiliensi yang membantu mengurangi prokrastinasi. Individu yang resilien biasanya memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik, yang memungkinkan mereka untuk merencanakan, memprioritaskan, dan menyelesaikan tugas secara efisien. Mereka mampu membagi tugas besar menjadi bagian-bagian yang lebih

kecil dan dapat dikelola, sehingga mengurangi perasaan kewalahan yang sering menjadi penyebab prokrastinasi (Claessens *et al.*, 2007).

Pengaturan tujuan yang realistis dan spesifik juga merupakan strategi resiliensi yang efektif untuk mengurangi prokrastinasi. Menetapkan tujuan yang jelas dan dapat dicapai, individu dapat mengarahkan usaha mereka secara lebih efektif dan menghindari kebiasaan menunda-nunda. Penelitian oleh Locke dan Latham (2002) menunjukkan bahwa individu yang menetapkan tujuan spesifik lebih mungkin untuk mencapai hasil yang diinginkan dibandingkan dengan mereka yang menetapkan tujuan yang umum atau tidak jelas.

Selain itu, resiliensi meningkatkan rasa percaya diri dan efikasi diri, yang merupakan faktor penting dalam mengatasi prokrastinasi akademik. Ketika seseorang merasa yakin akan kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas dan mencapai tujuan, mereka cenderung lebih proaktif dan kurang mungkin menunda-nunda. Keyakinan ini memungkinkan mereka untuk memulai dan menyelesaikan tugas dengan lebih cepat dan efektif. Penelitian oleh Ojo, Akanbi, dan Fagbohunbe (2019) menunjukkan bahwa efikasi diri yang tinggi, yang sering kali merupakan hasil dari resiliensi, berkorelasi dengan rendahnya tingkat prokrastinasi. Oleh karena itu, membangun resiliensi dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengurangi prokrastinasi dan meningkatkan produktivitas secara keseluruhan.

Penelitian juga mengindikasikan adanya hubungan terbalik antara resiliensi dan prokrastinasi akademik. Artinya, tingkat resiliensi yang lebih tinggi pada seseorang cenderung berbanding terbalik dengan kebiasaan mereka dalam menunda pekerjaan (Nugroho, 2017). Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi rendah cenderung menunda penyelesaian skripsinya. Resiliensi membekali seseorang dengan kemampuan untuk menangani rintangan dan tekanan secara lebih efisien, yang pada gilirannya meminimalisir keinginan untuk menanggung tugas-tugas yang penuh tantangan atau menyebabkan stres (Khasanah *et al.*, 2022).

Ternyata, resiliensi berperan sebagai perisai yang melindungi dari kebiasaan prokrastinasi dengan memperkuat daya tahan dan adaptasi individu dalam menghadapi kesulitan, bukan dengan cara mengelak atau menunda-nunda. Secara keseluruhan, keterkaitan antar aspek resiliensi diri terhadap prokrastinasi terlihat dalam bagaimana aspek-aspek ini bekerja bersama untuk membantu individu menghadapi tantangan dan tetap produktif, mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda tugas-tugas penting.

Penting juga untuk memahami bagaimana motivasi intrinsik dan ekstrinsik berinteraksi dengan resiliensi dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Individu yang memiliki resiliensi tinggi cenderung memiliki motivasi intrinsik yang kuat. Mereka menemukan makna dan kepuasan dalam proses belajar itu sendiri, bukan hanya dalam hasil akhirnya. Motivasi intrinsik ini mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda, karena individu lebih termotivasi oleh minat dan keingintahuan mereka, daripada oleh tekanan eksternal atau penghargaan. Ryan dan Deci (2000) mengemukakan bahwa motivasi intrinsik sangat berkaitan dengan ketahanan terhadap stres dan peningkatan resiliensi.

Selain itu, penting untuk mencatat bahwa resiliensi dapat diperkuat melalui pengalaman-pengalaman positif dalam menyelesaikan tugas-tugas sebelumnya. Ketika individu mengalami kesuksesan dalam mengatasi tantangan dan menyelesaikan tugas yang sulit, mereka membangun kepercayaan diri dan keyakinan bahwa mereka mampu mengatasi kesulitan di masa depan. Pengalaman-pengalaman positif ini memperkuat resiliensi dan mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda tugas, karena individu merasa lebih siap dan percaya diri dalam menghadapi tantangan (Bandura, 1997).

Pendidikan dan pelatihan yang berfokus pada pengembangan resiliensi juga dapat berperan dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Program-program yang mengajarkan keterampilan coping, pengelolaan stres, dan pengembangan pola pikir berkembang dapat membantu individu

menjadi lebih resilien. Misalnya, program pelatihan resiliensi yang diintegrasikan ke dalam kurikulum akademik telah terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi dan mengurangi prokrastinasi di kalangan mahasiswa (Seligman *et al.*, 2009).

Hubungan antara resiliensi dan kesehatan mental juga signifikan dalam konteks prokrastinasi akademik. Individu yang resilien cenderung memiliki kesehatan mental yang lebih baik, yang dapat mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda tugas. Kesehatan mental yang baik memungkinkan individu untuk menghadapi stres dengan lebih efektif dan menjaga fokus pada tugas-tugas yang harus diselesaikan. Penelitian oleh Masten (2001) menunjukkan bahwa resiliensi merupakan faktor protektif terhadap berbagai masalah kesehatan mental, termasuk depresi dan kecemasan, yang seringkali berkontribusi pada prokrastinasi.

Resiliensi juga memainkan peran penting dalam pengembangan keterampilan komunikasi yang efektif. Kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik dan mencari bantuan ketika diperlukan dapat mengurangi prokrastinasi. Individu yang resilien cenderung lebih terbuka untuk berdiskusi tentang kesulitan yang mereka hadapi dan mencari dukungan dari orang lain. Hal ini membantu mereka mengatasi hambatan lebih cepat dan mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda tugas (Duckworth *et al.*, 2007).

Selain dukungan sosial, mentor atau pembimbing yang memberikan umpan balik konstruktif juga dapat memperkuat resiliensi. Umpan balik yang positif dan membangun membantu individu mengidentifikasi area perbaikan dan merancang strategi untuk mengatasi tantangan. Memiliki mentor yang mendukung, individu merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, mengurangi kecenderungan untuk prokrastinasi (Shute, 2008).

Akhirnya, penting untuk mencatat bahwa resiliensi bukanlah sifat yang tetap, melainkan keterampilan yang dapat dikembangkan dan ditingkatkan seiring waktu. Melalui latihan, pengalaman, dan pembelajaran

terus-menerus, individu dapat meningkatkan resiliensi mereka dan mengurangi kebiasaan prokrastinasi. Pendekatan ini mencakup pengembangan kebiasaan positif, seperti perencanaan yang efektif, refleksi diri, dan evaluasi berkelanjutan terhadap kemajuan pribadi. Dibutuhkan komitmen untuk terus meningkatkan diri, individu dapat mengembangkan resiliensi yang kuat dan mengatasi prokrastinasi akademik dengan lebih efektif (Luthar *et al.*, 2000).

Ternyata, kita dapat melihat bahwa resiliensi memainkan peran yang sangat penting dalam mengurangi prokrastinasi akademik melalui berbagai mekanisme, mulai dari motivasi intrinsik, pengalaman positif, hingga dukungan sosial dan mentor. Resiliensi yang kuat memungkinkan individu untuk menghadapi tantangan dengan lebih percaya diri dan proaktif, mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda tugas yang penting

E. Kontribusi Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik

Dukungan sosial memiliki peran penting dalam mengurangi prokrastinasi akademik dengan menyediakan sumber daya emosional dan instrumental yang dibutuhkan individu untuk mengatasi tugas-tugas yang menantang. Ketika seseorang merasa didukung' oleh keluarga, teman, atau rekan kerja, mereka cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah dan merasa lebih termotivasi untuk menyelesaikan pekerjaan mereka tepat waktu. Dukungan sosial juga dapat memberikan dorongan positif dan umpan balik konstruktif yang membantu individu mengatasi rasa takut gagal atau ketidakmampuan yang sering menjadi penyebab prokrastinasi akademik. Sebagai contoh, sebuah studi oleh Wang *et al.* (2017) menemukan bahwa dukungan sosial yang kuat dapat mengurangi tingkat prokrastinasi di kalangan mahasiswa dengan meningkatkan rasa percaya diri dan efikasi diri mereka.

Selain itu, dukungan sosial dapat membantu individu mengembangkan strategi coping yang lebih efektif untuk mengatasi tantangan dan hambatan dalam tugas mereka. Adanya dukungan sosial,

individu dapat belajar dari pengalaman orang lain, berbagi solusi untuk masalah yang dihadapi, dan merasa lebih berkomitmen terhadap tujuan mereka. Penelitian oleh Sirois, Melia-Gordon, dan Pychyl (2016) menunjukkan bahwa dukungan sosial tidak hanya membantu mengurangi prokrastinasi tetapi juga meningkatkan kesejahteraan keseluruhan individu dengan cara mengurangi stres dan meningkatkan kepuasan hidup. Ternyata dukungan sosial berkontribusi signifikan dalam mengurangi prokrastinasi akademik dengan menyediakan sumber daya dan dorongan yang dibutuhkan individu untuk tetap fokus dan termotivasi dalam mencapai tujuan mereka.

Dukungan sosial memiliki dampak yang sangat luas dan mendalam terhadap kemampuan individu untuk mengatasi prokrastinasi akademik. Ketika individu merasa didukung secara emosional oleh keluarga, teman, atau kolega, mereka cenderung lebih mampu menghadapi tekanan akademik dengan lebih baik. Dukungan emosional ini membantu mengurangi perasaan kesepian dan kecemasan yang sering kali menjadi pemicu prokrastinasi. Misalnya, seseorang yang merasa dimengerti dan dihargai oleh orang-orang terdekatnya mungkin lebih termotivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka tepat waktu karena mereka tidak merasa sendirian dalam menghadapi tantangan tersebut (Cohen & Wills, 1985).

Lebih lanjut, dukungan sosial juga memberikan dukungan instrumental yang dapat membantu mengurangi prokrastinasi. Dukungan instrumental mencakup bantuan nyata seperti memberikan bantuan dalam mengerjakan tugas, meminjamkan sumber daya, atau bahkan membantu mengatur jadwal. Bantuan konkret ini dapat sangat berguna, terutama ketika seseorang merasa kewalahan oleh beban tugas yang banyak atau kompleks. Ternyata dengan adanya bantuan ini, individu dapat menyelesaikan tugas lebih cepat dan efisien, mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda (Thoits, 2011).

Dukungan penghargaan, atau dukungan yang memberikan pengakuan dan validasi atas usaha dan prestasi seseorang, juga berperan penting dalam mengurangi prokrastinasi. Ketika individu menerima pujian atau pengakuan atas pekerjaan yang telah mereka selesaikan, hal ini dapat meningkatkan motivasi dan semangat mereka untuk terus berusaha dan menyelesaikan tugas lainnya. Pujian dan pengakuan tersebut berfungsi sebagai reinforcement positif yang mendorong individu untuk tetap produktif dan menghindari prokrastinasi (Ryan & Deci, 2000).

Aspek lain dari dukungan sosial yang penting adalah dukungan informasi. Dukungan informasi melibatkan pemberian saran, panduan, atau pengetahuan yang dapat membantu individu dalam mengambil keputusan atau menyelesaikan tugas. Informasi yang berguna dapat membantu individu merencanakan dan melaksanakan tugas mereka dengan lebih baik, sehingga mengurangi kebingungan dan ketidakpastian yang sering kali menjadi alasan prokrastinasi. Penelitian menunjukkan bahwa akses terhadap informasi yang tepat waktu dan relevan dapat meningkatkan efikasi diri dan kepercayaan diri individu dalam menyelesaikan tugas (House, 1981).

Dukungan sosial juga dapat menciptakan lingkungan yang memotivasi melalui pengaruh normatif. Ketika seseorang berada dalam kelompok yang memiliki budaya kerja yang baik dan saling mendukung, mereka cenderung terpengaruh oleh norma kelompok tersebut dan termotivasi untuk mengikuti perilaku positif yang sama. Lingkungan yang positif ini dapat mengurangi kecenderungan untuk prokrastinasi karena individu merasa didorong untuk berkontribusi dan mencapai standar yang tinggi (Asendorpf & Wilpers, 1998).

Selain itu, dukungan sosial membantu individu untuk mengembangkan keterampilan coping yang lebih baik. Keterampilan coping yang efektif sangat penting dalam menghadapi stres dan tekanan akademik. Ternyata dengan adanya dukungan sosial, individu dapat belajar berbagai strategi coping dari orang lain, seperti cara mengatur waktu, teknik

relaksasi, atau cara berpikir positif. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang memiliki keterampilan coping yang baik cenderung lebih resilien dan kurang mungkin untuk terlibat dalam prokrastinasi (Lazarus & Folkman, 1984).

Dukungan sosial juga dapat meningkatkan rasa tanggung jawab dan komitmen individu terhadap tujuan mereka. Ketika seseorang merasa didukung oleh orang lain, mereka mungkin merasa lebih bertanggung jawab untuk menyelesaikan tugas mereka karena mereka tidak ingin mengecewakan orang-orang yang mendukung mereka. Rasa tanggung jawab ini dapat mendorong individu untuk tetap fokus dan menghindari prokrastinasi, karena mereka ingin memenuhi harapan dan komitmen mereka (Rook, 1984).

Dalam konteks akademik, dukungan sosial juga dapat diberikan melalui kelompok belajar atau komunitas akademik. Kelompok belajar menyediakan platform bagi individu untuk saling berbagi pengetahuan, sumber daya, dan dukungan emosional. Melalui interaksi dalam kelompok belajar, individu dapat merasa lebih termotivasi dan didorong untuk menyelesaikan tugas akademik mereka tepat waktu. Selain itu, kelompok belajar juga dapat membantu individu mengatasi rasa takut gagal karena mereka dapat belajar dan berkembang bersama dengan orang lain (Tinto, 1997).

Pengaruh dukungan sosial terhadap pengurangan prokrastinasi juga terlihat dalam intervensi berbasis dukungan sosial. Program-program intervensi yang dirancang untuk meningkatkan dukungan sosial telah terbukti efektif dalam mengurangi tingkat prokrastinasi. Misalnya, program mentoring yang menyediakan bimbingan dan dukungan berkelanjutan dapat membantu individu mengembangkan keterampilan dan strategi yang diperlukan untuk mengatasi prokrastinasi (Jacobs & Geller, 2001).

Selain itu, penting untuk mengenali bahwa dukungan sosial tidak selalu harus datang dari orang-orang terdekat. Dukungan dari institusi akademik, seperti dosen, konselor, atau layanan mahasiswa, juga berperan

penting. Institusi akademik dapat menyediakan berbagai bentuk dukungan, termasuk konseling, bimbingan akademik, dan program pengembangan keterampilan, yang semuanya dapat membantu mengurangi prokrastinasi dan meningkatkan keberhasilan akademik (Komarraju *et al.*, 2010).

Dukungan sosial juga memiliki efek jangka panjang dalam membentuk kebiasaan positif yang mengurangi prokrastinasi. Ketika individu terus-menerus mendapatkan dukungan dan dorongan dari lingkungan sosial mereka, hal ini dapat membentuk kebiasaan positif dalam manajemen waktu dan penyelesaian tugas. Kebiasaan ini, dalam jangka panjang, dapat menjadi bagian integral dari gaya hidup individu dan membantu mereka untuk tetap produktif dan menghindari prokrastinasi (Baumeister *et al.*, 1994).

Secara keseluruhan, dukungan sosial memainkan peran penting dalam mengurangi prokrastinasi akademik melalui berbagai mekanisme, termasuk pengurangan stres, peningkatan motivasi, pengembangan keterampilan coping, dan penciptaan lingkungan yang mendukung. Ternyata dengan memahami dan memanfaatkan kekuatan dukungan sosial, individu dapat lebih efektif dalam mengatasi prokrastinasi dan mencapai tujuan akademik mereka dengan lebih baik.

Pada penelitian yang dilakukan oleh Soben pada tahun 2022 dijelaskan bahwa terdapat pengaruh negatif dari dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik. Pengaruh negatif ini memberikan arti bahwa semakin tinggi dukungan sosial yang diterima, maka perilaku prokrastinasi itu sendiri akan berkurang. Terdapat penelitian lain yang menyebutkan bahwa mahasiswa perlu mengetahui bahwa peranan dukungan sosial sangat berpengaruh terhadap dunia akademik, karena dengan dukungan sosial yang rendah dapat mengakibatkan terjadinya prokrastinasi akademik (Akerina & Wibowo, 2022)

Aspek-aspek pada dukungan sosial sangat sesuai untuk mengurangi perilaku prokrastinasi. Aspek tersebut seperti dukungan emosional, dukungan penghargaan, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

Dukungan emosional seperti berempati dan peduli sehingga diharapkan dapat mengurangi tingkat prokrastinasi. Dukungan nyata yang dapat diberikan seperti membantu langsung sang prokrastinator. Dukungan informasi seperti memberikan saran yang dapat membantu seseorang dalam mengambil keputusan atau menyelesaikan tugas. Dukungan penghargaan seperti memberikan ungkapan positif yang dapat meningkatkan motivasi serta mengurangi perilaku.

F. Kontribusi Resiliensi dan Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik

Resiliensi dan dukungan sosial berkontribusi secara signifikan terhadap pengurangan prokrastinasi akademik, suatu perilaku menunda-nunda tugas yang sering kali dikaitkan dengan stres dan kecemasan. Menurut penelitian oleh Sirois dan Pychyl (2021), individu yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung lebih mampu mengatasi stres dan mengatur waktu mereka dengan lebih efektif, sehingga mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda. Resiliensi membantu individu dalam mengembangkan strategi coping yang adaptif, yang memungkinkan mereka untuk menghadapi tantangan dan menyelesaikan tugas tepat waktu.

Dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam mengurangi prokrastinasi. Studi oleh Nordby *et al.* (2020) menunjukkan bahwa individu yang menerima dukungan sosial yang kuat dari keluarga dan teman-teman memiliki motivasi yang lebih tinggi dan perasaan yang lebih positif terhadap tugas-tugas mereka. Dukungan emosional dan instrumental dari orang-orang terdekat dapat membantu mengurangi rasa kewalahan dan meningkatkan keyakinan diri, yang pada gilirannya mengurangi kecenderungan untuk menunda pekerjaan. Ketika individu merasa didukung dan dihargai, mereka lebih mungkin untuk menjaga disiplin diri dan menyelesaikan tugas sesuai jadwal.

Selain itu, kombinasi antara resiliensi dan dukungan sosial dapat menciptakan lingkungan yang kondusif untuk mengurangi prokrastinasi.

Penelitian oleh Steel dan Klingsieck (2019) menunjukkan bahwa individu yang memiliki kedua faktor ini cenderung memiliki strategi manajemen waktu yang lebih baik dan merasa lebih termotivasi untuk menyelesaikan tugas. Mereka juga lebih mampu mengatasi hambatan dan gangguan yang mungkin menyebabkan prokrastinasi. Ternyata, pengembangan resiliensi dan pemeliharaan jaringan dukungan sosial yang kuat merupakan langkah penting dalam mengurangi perilaku prokrastinasi dan meningkatkan produktivitas individu.

Pengembangan resiliensi dan pemeliharaan dukungan sosial tidak hanya penting untuk mengurangi prokrastinasi, tetapi juga untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologis individu. Individu yang memiliki resiliensi tinggi biasanya memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi negatif seperti kecemasan dan stres, yang sering kali menjadi penyebab utama prokrastinasi. Mereka dapat menggunakan strategi coping yang efektif, seperti berpikir positif, mencari solusi kreatif, dan memanfaatkan sumber daya yang ada, untuk menghadapi tantangan akademik. Kemampuan ini tidak hanya membantu mereka menyelesaikan tugas tepat waktu, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Masten, 2001).

Lebih jauh, resiliensi juga memungkinkan individu untuk mengembangkan pola pikir yang fleksibel dan adaptif. Sehubungan dengan pola pikir ini, individu dapat melihat kegagalan atau kesulitan sebagai kesempatan untuk belajar dan tumbuh, bukan sebagai hambatan yang tidak dapat diatasi. Pendekatan ini membantu mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda karena individu tidak merasa takut gagal atau kewalahan oleh tugas yang sulit. Mereka lebih mungkin untuk mengambil inisiatif dan menyelesaikan tugas dengan percaya diri dan tekad (Dweck, 2006).

Selain itu, dukungan sosial yang kuat dapat memberikan individu rasa aman dan nyaman, yang penting dalam mengurangi prokrastinasi. Ketika individu merasa didukung oleh orang-orang di sekitar mereka, mereka cenderung lebih termotivasi untuk menghadapi tantangan akademik

dan kurang mungkin untuk menunda tugas. Dukungan sosial dapat datang dalam berbagai bentuk, seperti dorongan moral, bantuan praktis, atau bahkan hanya keberadaan seseorang yang siap mendengarkan. Semua bentuk dukungan ini dapat membantu individu merasa lebih mampu dan termotivasi untuk menyelesaikan tugas mereka tepat waktu (Cutrona & Russell, 1987).

Dukungan sosial juga memainkan peran penting dalam membentuk perilaku dan kebiasaan positif. Misalnya, berada dalam lingkungan di mana teman-teman dan rekan-rekan juga memiliki kebiasaan kerja yang baik dapat mendorong individu untuk mengikuti pola yang sama. Interaksi sosial yang positif ini dapat menciptakan efek domino, di mana individu saling memotivasi dan mendukung untuk tetap produktif dan menghindari prokrastinasi. Lingkungan yang mendukung dan positif ini sangat penting untuk membentuk kebiasaan kerja yang efektif dan disiplin (Asendorpf & Wilpers, 1998).

Intervensi berbasis komunitas juga dapat efektif dalam mengurangi prokrastinasi akademik melalui penguatan resiliensi dan dukungan sosial. Program-program yang dirancang untuk meningkatkan keterampilan coping, mengembangkan pola pikir berkembang, dan menyediakan dukungan sosial dapat memberikan dampak positif yang signifikan. Misalnya, program mentoring yang menghubungkan mahasiswa dengan mentor yang berpengalaman dapat memberikan bimbingan, dukungan emosional, dan dorongan motivasional yang dibutuhkan untuk mengatasi prokrastinasi (Tinto, 1997).

Penggunaan teknologi juga dapat dimanfaatkan untuk memperkuat resiliensi dan dukungan sosial. Platform daring seperti forum diskusi, grup belajar virtual, dan aplikasi manajemen waktu dapat membantu individu tetap terhubung dan saling mendukung. Teknologi ini memungkinkan individu untuk mengakses sumber daya, berbagi pengalaman, dan mendapatkan dukungan kapan saja dan di mana saja. Ternyata dengan cara ini, individu dapat tetap termotivasi dan terhindar dari prokrastinasi

meskipun mungkin tidak selalu berada di lingkungan fisik yang mendukung (Robinson *et al.*, 2020).

Selain itu, pengembangan resiliensi dan dukungan sosial dapat ditingkatkan melalui pendidikan dan pelatihan formal. Institusi pendidikan dapat memainkan peran penting dalam menyediakan program-program yang mengajarkan keterampilan coping, manajemen stres, dan pengembangan pola pikir yang positif. Melalui kurikulum yang mencakup pengembangan resiliensi dan dukungan sosial, mahasiswa dapat dibekali dengan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi tantangan akademik dan mengurangi prokrastinasi (Seligman *et al.*, 2009).

Pengaruh dukungan sosial terhadap pengurangan prokrastinasi juga dapat dilihat dari perspektif teoritis. Teori dukungan sosial menyatakan bahwa dukungan dari orang lain dapat meningkatkan kemampuan individu untuk mengatasi stres dan tekanan, yang pada gilirannya dapat mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda. Ternyata dengan adanya dukungan sosial, individu merasa lebih mampu dan percaya diri dalam menghadapi tugas-tugas yang menantang, yang mengarah pada peningkatan produktivitas dan pengurangan prokrastinasi (House, 1981).

Selain dukungan emosional, dukungan praktis atau instrumental juga sangat penting. Misalnya, teman atau anggota keluarga yang membantu dalam menyusun jadwal atau menyediakan tempat yang tenang untuk belajar dapat secara signifikan mengurangi kecenderungan untuk prokrastinasi. Bantuan praktis ini memungkinkan individu untuk fokus pada tugas yang harus diselesaikan tanpa gangguan, sehingga meningkatkan efisiensi dan efektivitas kerja mereka (Thoits, 2011).

Dukungan sosial juga dapat membantu individu mengembangkan rasa tanggung jawab dan komitmen terhadap tugas-tugas mereka. Ketika seseorang merasa didukung dan diharapkan untuk berhasil, mereka cenderung merasa lebih bertanggung jawab untuk memenuhi harapan tersebut. Rasa tanggung jawab ini dapat mendorong individu untuk bekerja

lebih keras dan menyelesaikan tugas tepat waktu, mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda (Rook, 1984).

Pengembangan resiliensi dan dukungan sosial juga dapat memberikan manfaat jangka panjang. Individu yang belajar mengatasi prokrastinasi melalui peningkatan resiliensi dan dukungan sosial cenderung mempertahankan kebiasaan positif ini sepanjang hidup mereka. Kebiasaan kerja yang baik, keterampilan coping yang efektif, dan jaringan dukungan yang kuat dapat membantu individu tidak hanya dalam konteks akademik, tetapi juga dalam kehidupan profesional dan pribadi mereka di masa depan (Baumeister *et al.*, 1994).

Secara keseluruhan, resiliensi dan dukungan sosial adalah faktor penting yang berkontribusi secara signifikan terhadap pengurangan prokrastinasi akademik. Ternyata dengan meningkatkan kedua faktor ini, individu dapat mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mengatasi tantangan akademik, menjaga motivasi, dan meningkatkan produktivitas. Pendekatan holistik yang mencakup pengembangan resiliensi, pemeliharaan dukungan sosial, dan intervensi berbasis komunitas dapat memberikan solusi yang efektif untuk mengatasi prokrastinasi dan mencapai keberhasilan akademik yang lebih baik.

Kontribusi resiliensi dan dukungan sosial terhadap prokrastinasi sangat penting, terutama dalam konteks akademik. Berdasarkan penelitian, terdapat hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi akademik dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik (Shinta *et al.*, 2022). Ini berarti bahwa semakin tinggi resiliensi dan dukungan sosial yang diterima seseorang, semakin rendah tingkat prokrastinasi yang mereka alami.

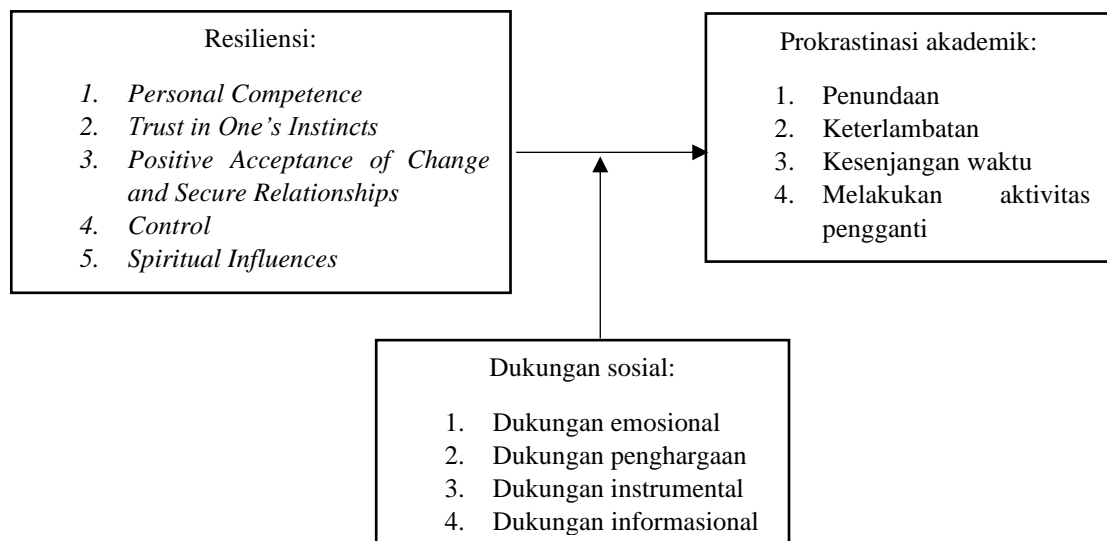
Resiliensi akademik membantu mahasiswa untuk tetap tegar dan beradaptasi dengan baik dalam menghadapi tekanan akademik, sehingga mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda (Nugroho, 2017). Dukungan sosial, baik dari keluarga, teman, maupun dosen, memberikan motivasi dan sumber daya emosional yang memungkinkan mahasiswa

untuk mengatasi rasa takut dan kecemasan yang seringkali menjadi pemicu prokrastinasi (Oktariani *et al.*, 2020) .

Studi yang dilakukan oleh Universitas Medan Area menunjukkan bahwa resiliensi akademik dan dukungan sosial teman sebaya bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 79,6% terhadap prokrastinasi akademik (Shinta *et al.*, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut memiliki peran yang sangat besar dalam membentuk perilaku prokrastinasi pada mahasiswa.

Secara keseluruhan, resiliensi dan dukungan sosial berperan sebagai faktor protektif yang mengurangi prokrastinasi dengan cara meningkatkan kemampuan individu untuk menghadapi tantangan dan mendukung mereka secara emosional dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka.

G. Kerangka Konseptual



Gambar 2.1 Kerangka Konseptual Penelitian

H. Hipotesis Penelitian

Terdapat dua hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini yaitu:

1. Ha1: Resiliensi berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik
2. Ha2: Dukungan sosial memoderasi kontribusi dari resiliensi terhadap prokrastinasi akademik.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Penelitian kuantitatif digunakan dalam studi ini untuk memeriksa sampel dan populasi dengan mengumpulkan data menggunakan alat penelitian, dan menganalisis data tersebut secara statistik untuk menguji hipotesis yang telah ditentukan sebelumnya (Sugiyono, 2018). Azwar (2016) menjelaskan bahwa penelitian kuantitatif fokus pada analisis berbasis data numerik yang diproses melalui metode statistik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengeksplorasi kontribusi resiliensi terhadap prokrastinasi akademik dimoderasi oleh dukungan sosial. Data numerik diperoleh dari pengukuran skala variabel yang ada dan kemudian dianalisis dengan metode statistik (Azwar, 2016).

B. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini, variabel-variabel dalam penelitian adalah sebagai berikut:

1. Variabel Dependen (Y): Prokrastinasi akademik
2. Variabel Independen (X): Resiliensi
3. Variabel Moderasi (Z): Dukungan Sosial

C. Definisi Operasional Variabel

1. Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan suatu individu dalam melakukan perilaku menunda-nunda dalam suatu tugas akademik. Tinggi atau rendahnya seseorang dalam melakukan prokrastinasi ini dapat diukur berdasarkan aspek-aspek seperti berikut: penundaan, keterlambatan, kesenjangan waktu, dan melakukan aktivitas pengganti. Dalam konteks penelitian ini, prokrastinasi dioperasionalkan sebagai nilai yang diperoleh dari skor subjek, yang ditentukan berdasarkan jawaban mereka terhadap alat ukur prokrastinasi yang digunakan.

2. Dukungan sosial merujuk pada pertolongan yang diterima seseorang dari orang lain, yang bisa berwujud bantuan fisik atau psikis, memberikan rasa kenyamanan kepada yang menerima. Tingkat dukungan sosial yang diperoleh seseorang bisa dinilai melalui berbagai aspek, termasuk dukungan emosional, pengakuan, bantuan praktis, informasi, dan jaringan sosial. Dalam penelitian ini, dukungan sosial diukur berdasarkan skor yang didapat dari respons subjek terhadap instrumen pengukuran dukungan sosial.
3. Resiliensi merupakan kapasitas yang dimiliki seseorang untuk tetap tegar, menyesuaikan diri, dan pulih dari rintangan atau hambatan yang dihadapi, yang memungkinkan mereka untuk meraih sukses. Dalam konteks mahasiswa, ini berarti memiliki kemampuan untuk mengelola tekanan akademik dan pribadi dengan efektif, memanfaatkan sumber daya yang tersedia, dan mempertahankan kesejahteraan serta pencapaian akademik meskipun menghadapi hambatan. Tinggi atau rendahnya tingkat resiliensi seseorang dapat diukur berdasarkan aspek-aspeknya seperti: *personal competence, trust in one's instincts, positive acceptance of change and secure relationships, control, spiritual influences*. Dalam konteks penelitian ini, resiliensi dioperasionalkan sebagai nilai yang diperoleh dari skor subjek, yang ditentukan berdasarkan jawaban mereka terhadap alat ukur resiliensi yang digunakan.

D. Partisipan Penelitian

Menurut Sugiyono (2018) Populasi dalam konteks penelitian merujuk pada keseluruhan area yang menjadi fokus generalisasi, mencakup subjek atau objek dengan karakteristik tertentu yang ditentukan oleh peneliti untuk diteliti dan ditarik kesimpulannya. Partisipan penelitian lebih dari sekadar jumlah, populasi mencakup semua karakteristik atau atribut yang ada pada subjek atau objek yang diteliti. Populasi yang terdapat dalam penelitian ini sendiri adalah mahasiswa Universitas Islam Negeri Malang, Universitas Brawijaya, dan Universitas Negeri Malang yang sudah

menjalani lebih dari 8 semester, atau dapat disebut mahasiswa yang berada di semester 9 hingga semester 14. Jumlah populasi sendiri tidak diketahui

Menurut Sugiyono (2018) Sampel adalah bagian dari populasi yang dipilih karena memiliki jumlah dan ciri-ciri khusus yang diinginkan. Kesimpulan yang ditarik dari sampel tersebut diharapkan dapat diterapkan pada populasi secara keseluruhan. Jumlah sampel ditentukan menggunakan perhitungan sesuai dengan populasi yang tidak diketahui (Lwanga & Lemeshow, 1991). Kemudian diterapkannya metode accidental sampling, yaitu sampel dipilih secara kebetulan berdasarkan ketersediaan (Arikunto, 2010).

Untuk perhitungannya seperti berikut :

$$n = (Z^2 \cdot p \cdot (1-p)) / d^2$$

keterangan:

n = ukuran sampel

Z = nilai Z pada tingkat kepercayaan tertentu (tingkat kepercayaan 95%, Z = 1,96)

p = proporsi yang diharapkan (jika tidak diketahui 0,5 digunakan sebagai asumsi konservatif)

d = margin of error yang diinginkan atau toleransi kesalahan (0,05 untuk 5%)

maka didapatkan perhitungan seperti berikut:

$$n = ((1,96)^2 \cdot 0,5 \cdot (1-0,5)) / (0,05)^2$$

$$n = 384,16$$

Jadi jumlah sampel yang dibutuhkan minimal 384 mahasiswa. Sampel dalam penelitian ini sendiri adalah 391 mahasiswa, sehingga melebihi dari batas minimal sampel yang dibutuhkan.

E. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian Kuantitatif kali ini adalah menggunakan kuesioner. Kuesioner adalah metode pengumpulan data yang menggunakan serangkaian pertanyaan terstruktur. Responden diharapkan untuk memberikan jawaban yang dapat diukur, baik dengan memilih opsi yang tersedia atau menulis jawaban mereka sendiri pada ruang yang disediakan. Alat ukur dalam penelitian ini mencakup tiga aspek: prokrastinasi, resiliensi, dan dukungan sosial.

1. Skala Prokrastinasi Akademik

Skala Prokrastinasi akademik yang digunakan dalam penelitian ini adalah adaptasi dari skala *Academic Procrastination Scale* milik Justin McCloskey and Shannon A. Scielzo (2015). Skala ini terdapat 16 aitem dengan 4 poin skala likert. Alasan peneliti menggunakan skala ini adalah karena adanya ketercocokan dari skala ini dengan aspek prokrastinasi yang disampaikan oleh peneliti, serta adanya kecocokan pula dengan subjek yang akan diteliti.

Tabel 3.1 blueprint skala prokrastinasi akademik

No	Aspek	Aitem	Jumlah
1	Penundaan	1,2,3,4	4
2	Keterlambatan	5,6,7,8	4
3	Kesenjangan waktu	9,10,11,12	4
4	Melakukan aktivitas pengganti	13,14,15,16	4

2. Skala Dukungan Sosial

Skala dukungan sosial dalam penelitian ini diukur menggunakan skala yang di adaptasi (Kholif Rosyidi 2023). Pengukuran dukungan sosial yang didasarkan pada teori social support yang dikembangkan oleh House dengan menggunakan aspek yaitu dukungan penghargaan, dukungan emosi, dukungan instrumental, dan dukungan informasi.

Tabel 3.2 Blueprint skala dukungan sosial

No	Aspek	Aitem	Jumlah
1	Dukungan Emosional	1,2,3,4	4
2	Dukungan penghargaan	5,6,7,8	4
3	Dukungan instrumental	9,10,11,12	4
4	Dukungan informasional	13,14,15,16	4

3. Skala Resiliensi

Skala Resiliensi yang digunakan dalam penelitian ini adalah adaptasi dari *Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. Skala ini terdapat 20 aitem dengan 4 poin skala likert. Alasan peneliti menggunakan skala ini adalah karena adanya ketercocokan dari skala ini dengan aspek resiliensi yang disampaikan oleh peneliti.

Tabel 3.3 Blueprint skala resiliensi

No	Aspek	Aitem	Jumlah
1	<i>Personal Competence</i>	1,2,3,4	4
2	<i>Trust in One's Instincts</i>	5,6,7,8	4
3	<i>Positive Acceptance of Change and Secure Relationships</i>	9,10,11,12	4
4	<i>Control</i>	13,14,15,16	4
5	<i>Spiritual Influences</i>	17,18,19,20	4

F. Analisis Data

Analisis data merupakan proses yang penting dalam penelitian untuk menguji hipotesis yang telah diajukan. Untuk hipotesis pertama, peneliti menggunakan analisis regresi linier sederhana, yang merupakan metode statistik untuk memahami hubungan antara dua variabel. Hipotesis kedua juga dijawab dengan menggunakan analisis regresi linier sederhana. Sementara itu, untuk hipotesis ketiga, digunakan analisis moderasi yang

bertujuan untuk mengeksplorasi bagaimana variabel tertentu mempengaruhi kekuatan atau arah hubungan antara variabel independen dan dependen. Analisis ini membantu dalam memahami kompleksitas hubungan antar variabel dalam penelitian.

1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif digunakan untuk menguraikan karakteristik data berdasarkan ukuran statistik seperti rata-rata (*mean*), standar deviasi, varians, nilai maksimal dan minimal, serta rentang. Analisis ini juga membantu dalam mengilustrasikan magnitudo variabel dependen dan independen dalam penelitian. Peneliti menggunakan analisis ini untuk menentukan level prokrastinasi, dukungan sosial, dan resiliensi, yang selanjutnya diklasifikasikan ke dalam tiga kategori: tinggi, sedang, dan rendah.

2. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk memeriksa distribusi data yang terkumpul, dengan menggunakan nilai *P-Value* sebagai indikator. Jika *P-Value* melebihi 0,05, hal ini menunjukkan bahwa data tersebut memiliki distribusi normal. Namun, jika *P-Value* kurang dari 0,05, maka distribusi data dianggap tidak normal (Sugiyono, 2018).

3. Uji hipotesis

- a. Uji regresi

Uji regresi merupakan suatu kajian dari hubungan antara satu variabel, yaitu variabel yang diterangkan dengan satu atau lebih variabel, yaitu variabel yang menerangkan. Apabila variabel bebasnya hanya satu, maka analisis regresinya disebut dengan regresi sederhana.

- b. Uji koefisien determinasi

Uji koefisien determinasi bertujuan untuk menentukan dan memprediksi seberapa besar kontribusi pengaruh yang diberikan variabel bebas terhadap variabel terikat. Nilai koefisien determinasi dapat dilihat yaitu antara nilai nol (0) dan satu (1).

Apabila nilai $R^2 = 0$ maka tidak ada korelasi variabel bebas dengan variabel terikat. Variabel bebas bisa memiliki pengaruh kuat apabila nilai R^2 mendekati angka satu (1).

c. Analisis regresi moderasi MRA

Analisis regresi MRA dilakukan untuk mengetahui adanya pengaruh variabel moderator memberikan pengaruh yang memperkuat atau memperlemah hubungan antara variabel independen terhadap variabel dependen. Untuk mengetahui hal tersebut uji MRA dilakukan dengan persamaan regresinya mengandung unsur interaksi yakni perkalian dua variabel independen dengan taraf signifikansi sebesar 5% (0.05)

$$Y = a + b_1 X + b_2 Z + b_3 X*Z$$

Keterangan:

Y: Prokrastinasi

a : Konstanta

b : Koefisien regresi

X: Resiliensi

Z : Dukungan Sosial

X*Z : Interaksi antara resiliensi dengan dukungan sosial.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Gambaran Lokasi Penelitian

Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang (UIN Malang) merupakan salah satu perguruan tinggi Islam terkemuka di Indonesia yang awalnya bernama IAIN. UIN Malang mengedepankan integrasi antara ilmu pengetahuan umum dan ilmu agama dengan moto Ulul Albab, yang menekankan pentingnya keseimbangan spiritual dan intelektual. Dengan fakultas seperti Fakultas Syariah, Fakultas Tarbiyah, serta Fakultas Sains dan Teknologi, UIN Malang menawarkan program studi yang beragam mulai dari ilmu agama hingga sains dan teknologi, menjadikannya pilihan utama bagi mereka yang ingin memperdalam pengetahuan agama sekaligus ilmu pengetahuan modern.

Universitas Brawijaya (UB) adalah salah satu universitas negeri terbesar dan bergengsi di Indonesia. Didirikan pada tahun 1963, UB memiliki program studi yang sangat beragam, termasuk bidang teknik, kedokteran, pertanian, dan ekonomi. Universitas ini dikenal sebagai pusat riset yang berkembang pesat dengan reputasi tinggi di berbagai bidang akademik dan penelitian. Dengan ribuan mahasiswa dari seluruh Indonesia dan luar negeri, UB menjadi salah satu universitas yang paling diminati di Tanah Air, terkenal karena kualitas pendidikan dan kontribusinya terhadap inovasi dan pengembangan ilmu pengetahuan.

Universitas Negeri Malang (UM) sebelumnya dikenal sebagai Institut Keguruan dan Ilmu Pendidikan (IKIP Malang), dan hingga kini masih dikenal sebagai salah satu universitas unggulan dalam bidang pendidikan dan keguruan di Indonesia. UM menawarkan program pendidikan yang luas, mulai dari teknologi informasi hingga ilmu sosial, namun tetap mempertahankan fokus pada ilmu pendidikan. Universitas ini telah

menghasilkan banyak pendidik profesional yang berperan penting dalam peningkatan kualitas pendidikan di Indonesia, menjadikannya pusat pengembangan bagi para calon guru dan akademisi di berbagai bidang.

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Universitas Islam Negeri Malang, Universitas Brawijaya, dan Universitas Negeri Malang dengan cara penyebaran kuisisioner dengan menggunakan media *google form* kepada subjek yaitu mahasiswa mahasiswa yang sudah memasuki semester akhir 9 hingga semester 14 yang disebarakan melalui bantuan teman yang peneliti kenal, dan menggunakan media sosial. Penyebaran kuisisioner ini dilakukan semenjak tanggal 16 Agustus 2024 hingga 20 September 2024.

Tabel 4.1 Demografi subjek penelitian

No	Subjek	Jumlah	Presentase
Gender			
1	Laki – Laki	145	37.084%
2	Perempuan	246	62.916%
Jumlah		391	100%
Universitas			
1	Universitas Brawijaya	134	34.271%
2	Universitas Islam Negeri Malang	113	28.9%
3	Universitas Negeri Malang	144	36.829%
Jumlah		391	100%

Dalam pelaksanaan penelitian, didapatkan responden sebanyak 391 mahasiswa. Mahasiswa ini terbagi kedalam tiga kampus yaitu Universitas Brawijaya, Universitas Islam Negeri Malang, dan Universitas Negeri Malang. Mahasiswa ini sendiri terbagi menjadi 144 mahasiswa laki-laki, dan 246 mahasiswa perempuan.

C. Hasil Penelitian

1. Hasil Uji Validitas Instrumen

Uji validitas dilakukan terhadap ketiga instrumen didapatkan hasil sebagai berikut:

Tabel 4.2 Uji validitas instrumen

No	Variabel	Skor Validitas	Keterangan
1	Prokrastinasi	0.424-0.794	Valid
2	Resiliensi	0.220-0.663	Valid
3	Dukungan Sosial	0.401-0.735	Valid

Berdasarkan tabel 4.2 dapat dilihat bahwa nilai validitas dari instrumen prokrastinasi memiliki nilai korelasi pearson 0.424 hingga 0.794, terdapat 16 aitem dari instrumen prokrastinasi, dan semuanya valid. Instrumen resiliensi memiliki nilai korelasi pearson 0.220 hingga 0.663, terdapat 20 aitem resiliensi dan semuanya valid. Terakhir instrumen dukungan sosial memiliki nilai korelasi pearson 0.401 hingga 0.735. terdapat 16 aitem dari instrumen dukungan sosial dan semuanya valid.

2. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas dilakukan terhadap ketiga instrumen didapatkan hasil sebagai berikut.

Tabel 4.3 Hasil uji reliabilitas instrumen

No	Variabel	Nilai Reliabilitas	Keterangan
1	Prokrastinasi	0,921	Valid
2	Resiliensi	0,855	Valid
3	Dukungan Sosial	0,870	Valid

Berdasarkan tabel 4.3 dapat diketahui bahwa instrumen prokrastinasi memiliki nilai reliabilitas 0,921, instrumen resiliensi

memiliki nilai reliabilitas 0.855, dan instrumen dukungan sosial memiliki nilai 0.870. Ketiga instrumen tersebut memiliki nilai yang mendekati 1, sehingga dapat dikatakan bahwa ketiga instrumen memiliki nilai reliabilitas yang tinggi dan dapat digunakan.

3. Analisis Deskriptif

Deskripsi data pada penelitian ini bertujuan untuk memberikan gambaran umum tentang data yang terkumpul. Sesuai dengan variabel yang diteliti, maka deskripsi data dikelompokkan menjadi tiga bagian, yaitu Prokrastinasi Dukungan Sosial dan Resiliensi.

Tabel 4. 4 Statistik deskriptif

	Prokrastinasi	Dukungan Sosial	Resiliensi
Jumlah Subjek	391	391	391
Rata - rata	37.831	50.197	64.606
Standar deviasi	9.556	6.998	7.407
Nilai Minimum	16.000	28.000	39.000
Nilai Maximum	64.000	64.000	80.000

Berdasarkan tabel 4.4 diketahui bahwa nilai tertinggi dari prokrastinasi adalah 64, nilai terendah adalah 16, rata-rata 37.831, dan nilai standar deviasinya adalah 9.556. Nilai tertinggi dari dukungan sosial adalah 64, nilai terendah 28, rata-rata 50.197, dan nilai standar deviasinya adalah 6.998, terakhir nilai tertinggi dari resiliensi adalah 80, terendah 39, rata – rata 64.606 dan standar deviasi 7,407.

a. Deskripsi tingkat prokrastinasi

Peneliti menggunakan mean empirik dalam merumuskan tingkat dukungan sosial dan hasilnya adalah sebagai berikut:

$$\begin{aligned} \text{Tinggi} &= \text{Mean} + 1 \text{ SD} < X \\ &= (37,831 + 9,556) < X \\ &= 47,387 < X \text{ atau dibulatkan menjadi } 48 \leq X \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Sedang} &= \text{Mean} - 1 \text{ SD} < X < \text{Mean} + 1 \text{ SD} \\ &= (37,831 - 9,556) < X < (37,831 + 9,556) \\ &= 28,275 < X < 47,387 \text{ atau dapat dibulatkan menjadi} \\ &29 \leq X < 48 \end{aligned}$$

$$\text{Rendah} = X < \text{Mean} - 1 \text{ SD}$$

$$= X < (37,831 - 9,556)$$

$$= X < 28,275 \text{ atau dibulatkan menjadi } X < 29$$

Tabel 4.5 Frekuensi tingkat prokrastinasi

Kategori	Range	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 29$	68	17,39%
Sedang	$29 \leq X < 48$	267	68,29%
Tinggi	$48 \leq X$	56	14,32%

Tabel 4.6 Besaran pengaruh aspek prokrastinasi

Aspek	Besar pengaruh
Penundaan	26%
Keterlambatan	21%
Kesenjangan Waktu	27%
Melakukan Aktivitas Pengganti	26%

Berdasarkan tabel 4.5 dan 4.6 dapat diketahui bahwa Mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi rendah jarang menunda-nunda tugas. Mereka biasanya memiliki manajemen waktu yang baik, menyelesaikan pekerjaan tepat waktu, dan mampu mengatur prioritas dengan efektif. Mahasiswa ini juga cenderung tidak merasa cemas atau kewalahan oleh tenggat waktu, karena mereka memiliki strategi untuk menyelesaikan tugas secara bertahap. Mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi sedang kadang-kadang menunda tugas, tetapi masih bisa menyelesaikan pekerjaan mereka dalam jangka waktu yang wajar. Mereka mungkin menunda dalam beberapa aspek, terutama tugas yang dirasa sulit atau membosankan, namun masih memiliki kendali dan mampu menyelesaikan tugas sebelum batas waktu yang kritis. Mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi tinggi sering kali menunda-nunda tugas hingga mendekati tenggat waktu atau bahkan melewati batas waktu. Mereka mungkin merasa cemas, kewalahan, atau kurang motivasi untuk memulai tugas.

Prokrastinasi ini bisa mengganggu kinerja akademis dan menyebabkan stres yang tinggi, karena banyak tugas dikerjakan terburu-buru atau tidak selesai.

Untuk melihat kategori berdasarkan universitas dan jenis kelamin dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.7 Kategori tingkat prokrastinasi berdasarkan universitas

Universitas	Nilai rata-rata
Universitas Brawijaya	37,32
Universitas Islam Negeri Malang	39,05
Universitas Negeri Malang	37,35

Berdasarkan tabel 4.7 dapat diketahui bahwa urutan prokrastinasi berdasarkan universitas jika dilihat dari paling tinggi menuju paling rendah adalah Universitas Islam Negeri Malang, kemudian Universitas Negeri Malang, terakhir adalah Universitas Brawijaya.

Tabel 4.8 kategori tingkat prokrastinasi berdasarkan jenis kelamin

Jenis Kelamin	Nilai rata-rata
Laki – Laki	38,46
Perempuan	37,46

Berdasarkan tabel 4.8 dapat dilihat bahwa prokrastinasi pada Laki-laki lebih tinggi jika dibandingkan dengan Perempuan.

b. Deskripsi tingkat resiliensi

$$\begin{aligned} \text{Tinggi} &= \text{Mean} + 1 \text{ SD} < X \\ &= (64,606 + 7,407) < X \\ &= 72,013 < X \text{ atau dibulatkan menjadi } 73 \leq X \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Sedang} &= \text{Mean} - 1 \text{ SD} < X < \text{Mean} + 1 \text{ SD} \\ &= (64,606 - 7,407) < X < (64,606 + 7,407) \\ &= 57,199 < X < 72,013 \text{ atau dapat dibulatkan menjadi} \\ &58 \leq X < 73 \end{aligned}$$

$$\begin{aligned} \text{Rendah} &= X < \text{Mean} - 1 \text{ SD} \\ &= X < (64,606 - 7,407) \\ &= X < 57,199 \text{ atau dibulatkan menjadi } X < 58 \end{aligned}$$

Tabel 4.9 Frekuensi tingkat resiliensi

Kategori	Range	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 58$	70	17,91%
Sedang	$58 \leq X < 73$	265	67,77%
Tinggi	$X \geq 73$	56	14,32%

Tabel 4.10 Besaran pengaruh aspek resiliensi

Aspek	Besar pengaruh
<i>Personal Competence</i>	20%
<i>Trust in One's Instincts</i>	18%
<i>Positive Acceptance of Change and secure relationship</i>	20%
<i>Control</i>	22%
<i>Spiritual Influences</i>	20%

Berdasarkan Tabel 4.9 dan 4.10 diketahui mahasiswa dengan resiliensi rendah cenderung mudah menyerah saat menghadapi kesulitan atau kegagalan. Mereka mungkin merasa putus asa dan sulit bangkit kembali setelah mengalami tekanan atau tantangan. Resiliensi yang rendah dapat mengakibatkan perasaan frustrasi yang berkepanjangan dan mengurangi kemampuan untuk mencapai tujuan jangka panjang. Mahasiswa dengan resiliensi sedang mampu mengatasi beberapa tantangan dengan baik, tetapi mungkin memerlukan waktu lebih lama untuk pulih dari stres atau kegagalan. Mereka menunjukkan kemampuan untuk bangkit kembali, meski tidak selalu secara konsisten dalam berbagai situasi. Terkadang mereka masih memerlukan dukungan eksternal untuk membantu pemulihan. Mahasiswa dengan resiliensi tinggi memiliki kemampuan yang kuat untuk mengatasi tantangan dan tekanan.

Mereka mampu bangkit kembali dengan cepat setelah mengalami kesulitan, memiliki pandangan optimis, dan mampu belajar dari kegagalan. Mereka juga lebih cenderung untuk tetap termotivasi dan mempertahankan fokus pada tujuan mereka meskipun dihadapkan pada hambatan.

Untuk melihat kategori berdasarkan universitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 11 Perbandingan nilai rata - rata resiliensi berdasarkan universitas

Universitas	Nilai rata-rata
Universitas Brawijaya	64,91
Universitas Islam Negeri Malang	64,54
Universitas Negeri Malang	64,38

Berdasarkan tabel 4.11 dapat dilihat bahwa tingkat resiliensi berdasarkan universitas jika diurutkan berdasarkan tertinggi hingga terendah adalah Universitas Brawijaya, kemudian Universitas Islam Negeri Malang, terakhir adalah Universitas Negeri Malang.

Tabel 4. 12 Perbandingan nilai rata - rata resiliensi berdasarkan jenis

Jenis Kelamin	Nilai rata-rata
Laki – laki	64,77
Perempuan	64,51

Berdasarkan tabel 4.12 dapat diketahui bahwa tingkat resiliensi Laki-laki lebih tinggi jika dibandingkan dengan perempuan.

c. Deskripsi tingkat dukungan sosial

$$\begin{aligned}
 \text{Tinggi} &= \text{Mean} + 1 \text{ SD} < X \\
 &= (50,197 + 6,998) < X \\
 &= 57,195 < X \text{ atau dibulatkan menjadi } 58 \leq X \\
 \text{Sedang} &= \text{Mean} - 1 \text{ SD} < X < \text{Mean} + 1 \text{ SD}
 \end{aligned}$$

$$= (50,197 - 6,998) < X < (50,197 + 6,998)$$

$$= 43,199 < X < 57,195 \text{ atau dapat dibulatkan menjadi}$$

$$44 \leq X < 58$$

$$\text{Rendah} = X < \text{Mean} - 1 \text{ SD}$$

$$= X < (50,197 - 6,998)$$

$$= X < 43,199 \text{ atau dibulatkan menjadi } X < 44$$

Tabel 4. 13 Frekuensi tingkat dukungan sosial

Kategori	Range	Frekuensi	Presentase
Rendah	$X < 44$	58	14,83%
Sedang	$44 \leq X < 58$	264	67,52%
Tinggi	$X \geq 58$	69	17,65%

Tabel 4. 14 Besaran pengaruh aspek dukungan sosial

Aspek	Besar pengaruh
Dukungan Emosional	24%
Dukungan Penghargaan	25%
Dukungan Instrumental	26%
Dukungan Informasional	25%

Berdasarkan Tabel 4.13 dan 4.14 dapat diketahui bahwa tingkat dukungan sosial rendah berarti mahasiswa menerima sedikit hingga tidak ada bantuan atau dorongan dari lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial sedang menunjukkan bahwa mahasiswa menerima dukungan dalam beberapa aspek tetapi mungkin tidak secara konsisten atau dalam semua area yang mereka butuhkan. Dukungan sosial tinggi berarti mahasiswa menerima dukungan yang kuat dan konsisten dari berbagai sumber. Ini termasuk dukungan emosional, seperti empati dan pengertian, serta dukungan praktis, seperti bantuan dalam penelitian atau studi.

Untuk mengetahui tingkat dukungan sosial berdasarkan universitas dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 15 Perbandingan nilai rata -rata dukungan sosial berdasarkan

universitas	
Universitas	Nilai rata-rata
Universitas Brawijaya	50,78
Universitas Islam Negeri Malang	49,02
Universitas Negeri Malang	50,58

Berdasarkan tabel 4.15 dapat diketahui tingkat dukungan sosial berdasarkan universitas jika diurutkan dari tertinggi hingga terendah pertama adalah Universitas Brawijaya, kedua Universitas Negeri Malang, terakhir Universitas Islam Negeri Malang

Tabel 4. 16 Perbandingan nilai rata – rata dukungan sosial berdasarkan jenis

kelamin	
Jenis kelamin	Nilai rata - rata
Laki-laki	50,58
perempuan	49,97

Berdasarkan tabel 4.16 dapat diketahui bahwa tingkat dukungan sosial Laki-laki lebih tinggi jika dibandingkan dengan perempuan.

4. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah langkah penting dalam analisis statistik. Tujuannya adalah untuk mengevaluasi apakah distribusi skor suatu variabel mengikuti distribusi normal atau tidak. Penelitian ini, uji *Kolmogorov-Smirnov* digunakan untuk menguji normalitas data. Jika nilai probabilitas (p-value) lebih besar dari 0,05, maka data dianggap terdistribusi normal. Hasil pengujian dapat ditemukan dalam tabel berikut.

Tabel 4. 17 Uji normalitas

Variabel	Nilai Probabilitas
Prokrastinasi	0,221
Resiliensi	0,455
Dukungan Sosial	0.463

Berdasarkan tabel 4.17 hasil uji normalitas melalui teknik *Kolmogorov smirnov test* menunjukkan, ketiga variabel menunjukkan nilai probabilitas lebih dari 0.05 sehingga disimpulkan bahwa terdistribusi normal serta asumsi terpenuhi.

5. Uji pengaruh resiliensi terhadap prokrastinasi

Uji Hipotesis digunakan untuk menguji apakah data yang sudah ada sesuai atau mendukung hipotesis yang sudah dibuat atau tidak. Hasil dari uji hipotesis dapat dilihat pada hasil tabel berikut:

Tabel 4.18 Uji pengaruh resiliensi terhadap prokrastinasi

	B	Standard Error	Standardized	t	p
Intercept	82.093	3.605		22.775	< .001
Resiliensi	-0.685	0.055	-0.531	-12.360	< .001

Berdasarkan tabel 4.18 dapat diketahui koefisien regresi yang dihasilkan yaitu $Y=82,093 - 0,685 X$. Koefisien regresi tersebut dijabarkan bahwa nilai konstan dari prokrastinasi tanpa adanya resiliensi adalah 82,093 dan nilai dari resiliensi adalah -0,685 . Hal ini mengartikan bahwa setiap penambahan satu unit tingkat resiliensi, maka nilai dari prokrastinasi tersebut akan berkurang sebanyak 0,685.

Tabel 4. 19 Kontribusi variabel bebas terhadap variabel terikat

Model	R	R kuadrat	R kuadrat yang disesuaikan
1	0.531	0.282	0.280

Berdasarkan Tabel 4.19 dapat dilihat bahwa pengaruh dari resiliensi terhadap prokrastinasi sebesar 28.2% ($R Square = 0.282$) sehingga dapat dikatakan bahwa memiliki pengaruh yang lemah. Menurut Chin (1998), nilai $r square < 0,33$ memiliki kategori lemah 0,33 – 0,66 berada pada kategori sedang, dan $> 0,66$ berada pada kategori kuat.

6. Uji Moderasi

Moderated Regression Analysis (MRA) digunakan untuk mengetahui hasil dari uji hipotesis dengan menggunakan aplikasi JASP. Hasil data analisis uji moderasi yang telah dilakukan dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. 20 Hasil uji MRA Pengaruh resiliensi terhadap prokrastinasi dimoderasi oleh dukungan sosial

	B	T hitung	P-value	R²
Intercept	70.999	5.142	< .001	
Resiliensi (X)	0.158	0.717	0.474	0.572
Dukungan sosial (M)	-0.295	-1.059	0.290	
Interaksi X*M	-0.009	-2.024	0.044	

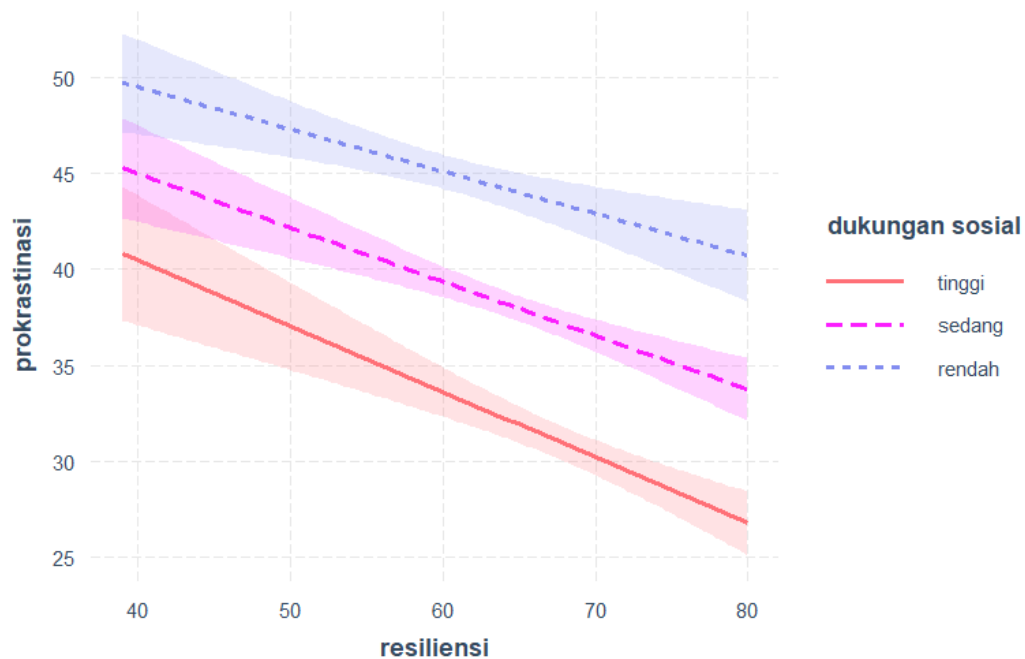
Ket: Y = Prokrastinasi Akademik

Tabel 4. 21 Pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi

	B	T hitung	P-value
Intercept	37.53550	16.04	< .001
Dukungan sosial	0.53929	11.68	<.001

Ket: Y = Resiliensi

Gambar 4.1 Interaksi dukungan sosial dan resiliensi terhadap prokrastinasi



Tabel 4.20 menunjukkan hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial (M) berperan sebagai variabel yang memoderasi pengaruh resiliensi terhadap prokrastinasi akademik diperoleh koefisien Beta ($\beta = -0.094$ dengan $p=0.044 < 0.05$). Hal ini berarti bahwa dukungan sosial mampu memoderasi resiliensi terhadap prokrastinasi akademik. Dukungan sosial mampu memperkuat pengaruh resiliensi terhadap prokrastinasi akademik. Besaran kontribusi resiliensi terhadap prokrastinasi akademik yang dimoderasi oleh dukungan sosial sendiri adalah 0.572 atau sebesar 57.2%. Menurut Chin (1998), nilai *r square* $< 0,33$ memiliki kategori lemah, $0,33 - 0,66$ berada pada kategori sedang, dan $> 0,66$ berada pada kategori kuat. Hasil uji pengaruh dukungan sosial terhadap resiliensi menunjukkan nilai koefisien beta 0.53929 dengan *p-value* < 0.05 sehingga menunjukkan resiliensi dapat diperkuat dengan adanya dukungan sosial dengan signifikan. Berdasarkan gambar 4.1 dapat diketahui juga bahwa resiliensi dapat berpengaruh signifikan untuk memperlemah prokrastinasi pada mahasiswa yang memiliki tingkat dukungan sosial tinggi.

7. Uji Tambahan

Uji tambahan ini digunakan untuk melihat dari uji regresi dari aspek – aspek resiliensi terhadap prokrastinasi. Hasil uji tambahan dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 4. 22 Hasil Uji Regresi Pengaruh Resiliensi Terhadap Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Aspek

Aspek	Nilai T ; <i>p-value</i>	R ²
<i>Personal Competence</i>	-11.44 ; 0.000 < 0.05	0.25 (25%)
<i>Trust in One's Instincts</i>	-7.806 ; 0.000 < 0.05	0.13 (13%)
<i>Positive Acceptance of Change and secure relationship</i>	-7.198 ; 0.000 < 0.05	0.11 (11%)
<i>Control</i>	-6.046 ; 0.000 < 0.05	0.08 (8%)
<i>Spiritual Influences</i>	-10.48 ; 0.000 < 0.05	0.21 (21%)

Dari tabel 4.22 menunjukkan pengaruh resiliensi terhadap prokrastinasi akademik ditinjau dari aspek resiliensi. Aspek *personal competence* memiliki pengaruh sebesar 25% terhadap prokrastinasi akademik, aspek *Trust in One's Instincts* berpengaruh sebesar 13% terhadap prokrastinasi akademik, aspek *Positive Acceptance of Change and secure relationship* berpengaruh 11% terhadap prokrastinasi akademik, aspek *control* berpengaruh 8% terhadap prokrastinasi akademik, dan terakhir aspek *spiritual influences* berpengaruh 21% terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil tersebut dapat dikatakan bahwa aspek *personal competence* paling berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

Tabel 4. 23 Hasil Uji Moderasi Berdasarkan Aspek

Aspek	Nilai T ; <i>p-value</i>
<i>Personal Competence</i>	-1.528 ; 0.127 > 0.05
<i>Trust in One's Instincts</i>	-2.164; 0.031 < 0.05
<i>Positive Acceptance of Change and secure relationship</i>	-3.138; 0.001 < 0.05
<i>Control</i>	-0.428; 0.669 > 0.05
<i>Spiritual Influences</i>	-2.462; 0.014 < 0.05

Dari tabel 4.23 menunjukkan hasil uji moderasi resiliensi terhadap prokrastinasi akademik yang dimoderasi oleh dukungan sosial jika ditinjau berdasarkan aspek resiliensi. Aspek *trust in one's instincts*, *positive acceptance of change and secure relationship*, dan *spiritual influences*

berpengaruh secara signifikan terhadap pengurangan prokrastinasi akademik jika dimoderasi oleh dukungan sosial. Aspek *personal competence* dan *control* berpengaruh tidak signifikan terhadap pengurangan prokrastinasi akademik jika dimoderasi oleh dukungan sosial.

D. Pembahasan

1. Tingkat resiliensi, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir

Berdasarkan tabel 4.4 dapat disimpulkan bahwa mahasiswa semester akhir memiliki tingkat prokrastinasi yang sedang. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi pada kategori rendah terdapat sebanyak 68 mahasiswa atau 17,39%, kategori sedang 267 mahasiswa atau 68,29%, dan kategori tinggi 56 mahasiswa atau 14,32%. Tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi di UIN Malang mungkin dipengaruhi oleh karakteristik mahasiswa dan tekanan akademik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa di institusi berbasis keagamaan, seperti UIN, menghadapi tantangan unik dalam menyeimbangkan tuntutan agama dengan akademik. Prokrastinasi mungkin meningkat sebagai respons terhadap kesulitan manajemen waktu antara studi, kegiatan keagamaan, dan kegiatan organisasi yang beragam.

Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa semester akhir seringkali melibatkan aspek penundaan dalam menyelesaikan tugas (26%), keterlambatan (21%), kesenjangan waktu yang panjang (27%), serta kecenderungan melakukan aktivitas pengganti (26%). Beberapa penelitian menunjukkan bahwa faktor ini disebabkan oleh kurangnya keterampilan manajemen waktu dan motivasi yang rendah dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik (Sulaiman & Hassan, 2019). Prokrastinasi juga dapat dipengaruhi oleh stres akademik yang menyebabkan mahasiswa merasa terbebani, sehingga mereka lebih memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan sebagai

pengganti tugas yang tertunda (Pestana, Codina, & Valenzuela, 2020). Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa kesenjangan waktu dalam mengerjakan tugas dapat muncul akibat dari lemahnya regulasi diri dan rendahnya efikasi diri akademik yang membuat mahasiswa kesulitan untuk memulai atau menyelesaikan tugas tepat waktu (Zusya & Akmal, 2016). Kesenjangan waktu dalam prokrastinasi sering kali lebih tinggi karena adanya kesenjangan antara niat dan tindakan nyata. Prokrastinator cenderung memiliki kontrol kognitif proaktif yang rendah, yang menyebabkan mereka menunda pekerjaan hingga tenggat waktu mendekat. Kurangnya perhatian terhadap petunjuk atau tanda-tanda awal tugas sering kali membuat mereka terjebak dalam aktivitas pengganti yang tidak produktif. Hal ini menciptakan jeda yang besar antara kapan seharusnya tugas dimulai dan kapan benar-benar dilakukan (Wiwatowska et al., 2021) dan (Steel et al., 2001).

Prokrastinasi pada laki-laki lebih tinggi jika dibandingkan dengan perempuan. Studi menunjukkan bahwa pria, terutama yang masih muda dan lajang, lebih cenderung menunda tugas dibandingkan wanita. Hal ini dikaitkan dengan keterampilan regulasi diri yang lebih rendah pada pria, sehingga mereka cenderung lebih sulit mengatur waktu dan tanggung jawab, yang berdampak pada tingkat akademis dan profesional mereka (Steel & Ferrari, 2013).

Prokrastinasi sendiri menurut ferrari (2018) dapat terjadi dikarenakan empat hal yaitu pertama, penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas, sering disebabkan oleh kurangnya motivasi, ketakutan akan kegagalan, atau perasaan kewalahan; kedua, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, yang terjadi karena penilaian waktu yang tidak akurat atau gangguan; ketiga, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, di mana prokrastinator sering gagal mengikuti rencana mereka; dan keempat, memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas, yang menghindari tugas menantang atau tidak menyenangkan. Mahasiswa semester akhir

prokrastinasi ini merupakan hambatan dalam mencapai tujuan akhir perkuliahan, yaitu menyelesaikan tugas akhir dan lulus studi (Khoirunnisa *et al.*, 2021).

Berdasarkan tabel 4.7 dapat disimpulkan bahwa mahasiswa semester akhir memiliki tingkat resiliensi yang sedang. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat resiliensi pada kategori rendah terdapat sebanyak 70 mahasiswa atau 17,91%, kategori sedang 265 mahasiswa atau 67,77%, dan kategori tinggi 56 mahasiswa atau 14,32%. UB memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi, yang mungkin disebabkan oleh fasilitas, dukungan akademik, serta lingkungan kompetitif yang membentuk ketangguhan mental mahasiswa. Mahasiswa UB mungkin lebih terbiasa menghadapi tantangan dan bersaing, sehingga mereka memiliki tingkat resiliensi yang lebih tinggi.

Resiliensi pada individu melibatkan beberapa aspek penting yang saling berkaitan, yaitu kompetensi personal (20%), kepercayaan pada insting diri (18%), penerimaan positif dan hubungan yang aman (20%), kontrol diri (22%), serta pengaruh spiritual (20%). Kompetensi personal memperkuat individu untuk bertahan menghadapi tantangan, sementara kepercayaan pada insting mendorong ketenangan dalam pengambilan keputusan di bawah tekanan (Ahmed, 2020). Penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman juga terbukti mendukung kestabilan emosional, terutama dalam situasi stres tinggi (Baniyounes *et al.*, 2022). Aspek kontrol diri membantu individu untuk menghadapi tantangan dengan strategi coping yang efektif, yang mana kemampuan ini memperkuat resiliensi saat menghadapi kesulitan (Gillespie *et al.*, 2007). Sementara itu, pengaruh spiritual telah dikenal sebagai sumber ketenangan batin dan alat untuk menghadapi tekanan hidup dengan lebih damai (Cook & White, 2018). Kontrol dianggap lebih tinggi dalam resiliensi karena kemampuan untuk mengendalikan respons terhadap stres sangat penting dalam menjaga stabilitas emosi dan mental. Orang

dengan kontrol tinggi memiliki kemampuan untuk menyesuaikan responsnya dalam menghadapi tantangan dan lebih cepat kembali ke keadaan emosional yang seimbang setelah stres. Kemampuan ini menjadi inti dari resiliensi karena membantu seseorang mengatasi situasi sulit dengan lebih adaptif dan menjaga kesejahteraan emosional dalam jangka panjang (Diehl & Hay, 2010) dan (Kondo et al., 2022).

Resiliensi pada mahasiswa laki-laki lebih tinggi jika dibandingkan dengan perempuan. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa pria memiliki kemampuan kontrol emosi yang lebih baik, yang merupakan salah satu komponen penting dari resiliensi. Kemampuan ini membantu mereka mengatasi tekanan belajar dan tantangan hidup dengan lebih efektif (Ning, 2012).

Menurut Connor dan Davidson (2003), resiliensi dapat dilihat melalui lima aspek utama. Pertama, *personal competence*, yang mencerminkan keyakinan individu terhadap kemampuan diri sendiri untuk menghadapi tantangan dan menyelesaikan masalah. Kedua, *trust in one's instincts* atau kepercayaan terhadap intuisi, di mana individu merasa yakin pada keputusan dan penilaian mereka sendiri, bahkan saat dihadapkan pada ketidakpastian atau tekanan. Ketiga, *positive acceptance of change and secure relationships*, yaitu kemampuan untuk menerima perubahan dengan sikap positif dan mengandalkan hubungan yang kuat dan mendukung. Keempat, *control*, yaitu kemampuan individu untuk merasa bahwa mereka memiliki kendali atas hidup mereka, meskipun dalam situasi yang penuh tekanan. Kelima, *spiritual influences*, yaitu keyakinan bahwa kekuatan spiritual atau nilai-nilai agama dapat memberikan makna dan panduan dalam menghadapi kesulitan hidup. Resiliensi dibutuhkan dalam mahasiswa semester akhir karena pada tahap ini mereka menghadapi berbagai tantangan, seperti tekanan akademik yang tinggi, ketidakpastian dalam proses penelitian, serta tuntutan untuk menyelesaikan tugas akhir tepat waktu. Resiliensi membantu mahasiswa mengelola stres, tetap termotivasi, dan mampu

beradaptasi dengan perubahan yang tidak terduga. Selain itu, resiliensi juga penting dalam mengatasi tekanan sosial dan emosional, serta meningkatkan kemampuan untuk memecahkan masalah secara efektif, sehingga mereka dapat menyelesaikan studi dan mencapai kelulusan dengan sukses.

Berdasarkan tabel 4.10, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa semester akhir memiliki tingkat dukungan sosial yang sedang. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat dukungan sosial pada kategori rendah terdapat sebanyak 58 mahasiswa atau 14,83%, kategori sedang 264 mahasiswa atau 67,52%, dan kategori tinggi 69 mahasiswa atau 17,65%. Dukungan sosial di UB lebih tinggi karena beragamnya kegiatan mahasiswa, organisasi, dan akses terhadap sumber daya yang luas. Mahasiswa di UB cenderung memiliki jejaring sosial yang lebih besar, yang memberikan dukungan emosional dan praktis yang lebih kuat.

Dukungan sosial mencakup beberapa aspek yang saling melengkapi dalam meningkatkan kesejahteraan individu. Dukungan emosional memberikan empati dan pengertian, yang membantu meredakan stres dan rasa kesepian, sementara dukungan penghargaan memperkuat rasa percaya diri dengan memberikan pengakuan atas kemampuan atau pencapaian individu (Burleson & Kunkel, 1996). Dukungan informasional, berupa saran dan panduan, membantu individu membuat keputusan yang lebih baik dengan mengurangi ketidakpastian dalam menghadapi masalah (Glass & Maddox, 1992). Bersama dengan dukungan instrumental yang memberikan bantuan praktis dan konkret, ketiga aspek ini menciptakan bantuan holistik yang meningkatkan ketahanan, motivasi, serta kesejahteraan psikologis penerima (Langford et al., 1997). Dukungan instrumental lebih tinggi karena memberikan bantuan konkret yang seringkali lebih langsung memenuhi kebutuhan spesifik penerima, terutama dalam situasi yang memerlukan bantuan praktis atau penyelesaian masalah. Dukungan ini sering dianggap paling

relevan ketika seseorang menghadapi hambatan fisik atau teknis yang memerlukan solusi nyata, seperti bantuan dalam pekerjaan atau tugas sehari-hari. Selain itu, dukungan instrumental juga meningkatkan rasa mandiri pada individu karena mereka merasa langsung terbantu secara praktis dalam menghadapi tantangan (Seeman & Berkman, 1988) dan (Finfgeld-Connett, 2005).

Dukungan sosial lebih kuat dirasakan oleh mahasiswa laki-laki jika dibandingkan dengan mahasiswa perempuan. Studi menyebutkan dukungan sosial dari lingkungan seperti kelas atau asosiasi lebih banyak dirasakan oleh pria dibandingkan wanita, sementara wanita lebih mengandalkan dukungan dari keluarga dan teman sekelas sehingga dapat dikatakan bahwa struktur dukungan tersebut lebih mudah diakses oleh laki-laki jika dibandingkan perempuan (Talwar *et al.*, 2013).

Dukungan sosial menurut Sarafino adalah aspek penting yang mempengaruhi kesejahteraan psikologis mahasiswa. konteks akademis, dukungan ini dapat datang dari berbagai sumber, termasuk keluarga, teman, dosen, dan lembaga pendidikan. Dukungan ini dapat berbentuk emosional, seperti memberikan semangat dan pengertian; instrumental, seperti bantuan dalam bentuk sumber daya atau layanan; informasional, seperti nasihat dan bimbingan; serta dukungan penilaian, yang berkaitan dengan penguatan harga diri dan identitas sosial (Meianisa & Rositawati, 2023). Bagi mahasiswa, terutama yang berada pada tingkat akhir dalam pendidikan mereka, dukungan sosial ini dapat menjadi faktor penentu dalam menghadapi tekanan akademik dan tantangan pribadi.

Implikasi dari temuan ini menunjukkan bahwa tingkat resiliensi dan dukungan sosial yang baik pada mahasiswa semester akhir dapat menjadi faktor penting dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Mahasiswa dengan resiliensi tinggi lebih mampu menghadapi tekanan akademik dan emosional selama masa studi mereka. Dukungan sosial dari keluarga, teman, dan lingkungan sekitar juga memberikan kontribusi yang signifikan dalam menciptakan atmosfer yang mendukung bagi

mahasiswa untuk tetap termotivasi dan fokus pada tugas akademik. Dengan demikian, institusi pendidikan sebaiknya memperkuat dukungan ini melalui program pendampingan, serta pelatihan yang membantu meningkatkan resiliensi mahasiswa, khususnya pada semester akhir.

2. Kontribusi resiliensi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan dari resiliensi terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini ditunjukkan dengan adanya nilai p-value < 0.001 lebih kecil dari 0.05, dan nilai koefisien regresi yang dihasilkan yaitu $Y = 82,093 - 0,685X$. Besaran kontribusi dari resiliensi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa semester akhir sebesar 28.2%.

Hipotesis dari penelitian ini dinyatakan diterima, hasil penelitian dapat diberikan kesimpulan dengan adanya resiliensi yang baik, maka prokrastinasi mahasiswa semester akhir akan menurun. Resiliensi merupakan sebuah atribut psikologis yang memberdayakan individu untuk menghadapi tantangan, kemunduran dan stress, sehingga resiliensi yang bagus adalah bentuk keberhasilan seseorang dalam beradaptasi dengan situasi yang penuh tekanan (Mangestuti *et al.*, 2020; Ridho *et al.*, 2023). Resiliensi yang baik membantu individu untuk menurunkan faktor – faktor yang dapat menyebabkan terjadinya perilaku prokrastinasi, seperti stress, kecemasan, atau rendahnya kepercayaan diri dari individu dalam mengerjakan tugas.

Self-Regulation Theory atau teori pengaturan diri oleh Albert Bandura (1981) menjadi landasan penting dalam memahami pengaruh resiliensi, terhadap prokrastinasi. Aspek kontrol dalam resiliensi merujuk pada kemampuan individu untuk merasa memiliki kendali atas hidup dan situasi yang dihadapinya, termasuk kemampuan untuk mengatur emosi, pikiran, dan perilaku sesuai dengan tujuan yang ingin dicapai. Aspek kontrol yang tinggi memungkinkan individu untuk mengatasi tantangan dan tetap fokus pada penyelesaian tugas tanpa tergoda untuk menunda,

terutama dalam mengatasi *kesenjangan waktu*, yaitu jeda antara penentuan tujuan dan pelaksanaannya. Orang yang memiliki kontrol kuat biasanya mampu membuat keputusan yang lebih efektif tentang kapan dan bagaimana mereka akan menyelesaikan tugas, serta memiliki disiplin untuk menghindari gangguan. Sejalan dengan *Self-Regulation Theory*, resiliensi dengan kontrol tinggi memungkinkan individu untuk mempertahankan tujuan dan melakukan tindakan yang diperlukan tanpa terdampak oleh tekanan atau godaan yang mendorong prokrastinasi. Dengan demikian, kemampuan kontrol sebagai aspek utama resiliensi memainkan peran penting dalam mengurangi kecenderungan prokrastinasi, khususnya dalam mengatasi masalah kesenjangan waktu yang menjadi faktor utama dalam perilaku menunda-nunda.

Aspek *personal competence* dalam variabel resiliensi berpengaruh kuat terhadap prokrastinasi akademik karena kemampuan ini meningkatkan keyakinan diri dan pengendalian diri pada mahasiswa, yang penting untuk mengatasi dorongan menunda tugas. Mahasiswa dengan kompetensi personal tinggi memiliki rasa percaya diri dan kemampuan menghadapi tantangan akademik secara langsung, sehingga lebih sedikit tergoda untuk menunda tugas atau mencari pelarian melalui aktivitas lain (Brando-Garrido et al., 2019). Kompetensi ini juga berperan dalam mengurangi kecemasan dan meningkatkan efikasi diri, faktor yang diketahui dapat mengurangi kecenderungan prokrastinasi dalam konteks akademik (Soltani et al., 2016). Dengan memiliki kompetensi personal yang kuat, mahasiswa lebih mungkin memiliki motivasi intrinsik untuk menyelesaikan tugas tepat waktu dan tidak terjebak dalam pola prokrastinasi.

Personal competence, yaitu kemampuan individu dalam mengelola diri, seperti efikasi diri, regulasi emosi, dan manajemen waktu, berperan penting dalam menurunkan penundaan, keterlambatan, kesenjangan waktu, dan kecenderungan melakukan aktivitas pengganti. Efikasi diri yang tinggi membuat individu percaya bahwa mereka mampu

menyelesaikan tugas tepat waktu, sehingga mengurangi penundaan dan keterlambatan (Soltani et al., 2016). Selain itu, kemampuan manajemen waktu memungkinkan tugas dikerjakan secara teratur, menghindari penumpukan pekerjaan yang menciptakan kesenjangan waktu antara rencana dan pelaksanaan (Häfner et al., 2014). Kompetensi personal juga membantu individu menahan godaan untuk melakukan aktivitas pengganti, seperti bermain gim atau bersantai, dengan memprioritaskan tanggung jawab utama yang harus diselesaikan (Ferrari & Tice, 2000). Hal ini menunjukkan bahwa personal competence menjadi faktor kunci dalam meningkatkan produktivitas dan mengurangi perilaku prokrastinasi.

Trust in one's instincts, atau kepercayaan terhadap insting sendiri, dapat menurunkan prokrastinasi dengan memperkuat kepercayaan diri dalam mengambil keputusan secara cepat dan tepat, sehingga mengurangi kecenderungan menunda dan mengalami keterlambatan. Keyakinan pada naluri diri membantu seseorang untuk tetap fokus pada tujuan utama tanpa terdistraksi oleh keraguan atau aktivitas pengganti yang menyita waktu. Ini sejalan dengan pemahaman bahwa tindakan tegas atas keputusan yang didorong oleh keyakinan pribadi dapat meningkatkan manajemen waktu dan menurunkan kecemasan yang sering menjadi pemicu prokrastinasi (Ferrari & Tice, 2000). Penelitian menunjukkan bahwa tindakan ini lebih baik dibandingkan mengandalkan pertimbangan eksternal yang dapat memperpanjang waktu pengambilan keputusan dan menyebabkan kesenjangan waktu antara rencana dan realisasi (Häfner et al., 2014).

Positive acceptance of change dan secure relationships dapat menurunkan prokrastinasi dengan membentuk pola pikir yang lebih fleksibel dan responsif terhadap tantangan, sehingga mengurangi kecenderungan untuk menunda. Menerima perubahan secara positif membantu individu untuk menghadapi dan menyelesaikan tugas tanpa terhambat oleh rasa takut atau kecemasan terhadap hasil yang tidak pasti,

yang seringkali menjadi pemicu keterlambatan (Wanberg & Banas, 2000). Selain itu, *secure relationships* atau hubungan yang mendukung dapat memberikan dukungan emosional, memperkuat regulasi diri, dan meningkatkan motivasi untuk menyelesaikan tugas tanpa melakukan aktivitas pengganti yang tidak produktif (Dionne, 2016). Keterhubungan emosional dengan orang-orang yang dipercaya juga memungkinkan individu untuk mengatasi tekanan dan mendukung stabilitas emosi, yang penting dalam menurunkan kesenjangan waktu antara perencanaan dan pelaksanaan.

Kontrol memainkan peran penting dalam menurunkan prokrastinasi dengan memperkuat kemampuan individu untuk memprioritaskan tugas utama dan mengurangi distraksi yang menyebabkan keterlambatan dan kesenjangan waktu. Orang yang memiliki kontrol diri lebih baik cenderung mampu menetapkan batasan waktu yang ketat, mengelola jadwal kerja secara efisien, dan menghindari aktivitas pengganti yang menghambat penyelesaian tugas (Ariely & Wertenbroch, 2002). Intervensi kontrol, seperti pembatasan waktu kerja atau penetapan tenggat yang ketat, juga terbukti efektif dalam menurunkan perilaku menunda, meningkatkan kinerja, dan membantu individu memisahkan waktu kerja dari waktu santai (Höcker et al., 2012).

Spiritual influences, seperti meditasi dan gaya hidup yang didasari spiritualitas, terbukti dapat menurunkan prokrastinasi dengan meningkatkan fokus, ketenangan, dan kemampuan regulasi diri. Praktik spiritualitas, seperti meditasi, membantu individu dalam mengarahkan perhatian pada tugas utama dan menghindari aktivitas pengganti yang tidak produktif. Penelitian menunjukkan bahwa meditasi terkait spiritualitas memperkuat kesadaran diri dan manajemen waktu, sehingga mengurangi keterlambatan dan kesenjangan waktu dalam penyelesaian tugas (Thye et al., 2016). Selain itu, gaya hidup berbasis spiritualitas juga membantu individu mengelola stres dan kecemasan yang sering menjadi

pemicu prokrastinasi, mendukung fokus pada tujuan tanpa tergođa untuk menunda-nunda (Akbarnejhad & Ghahari, 2017).

Penelitian yang dilakukan oleh Nugroho (2017) menyebutkan mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi rendah cenderung menunda penyelesaian skripsinya. Berkebalikan dengan mahasiswa yang jarang menunda penyelesaian skripsinya, memiliki resiliensi yang tinggi. Ternyata dengan adanya resiliensi yang baik, mahasiswa memiliki kemampuan untuk mengatur emosi dan berpikir positif dalam situasi sulit membantu individu tetap fokus pada tujuan mereka, menyelesaikan tugas tepat waktu, dan mengurangi kecenderungan untuk menunda penyelesaian skripsinya.

Implikasi dari kontribusi resiliensi terhadap pengurangan prokrastinasi akademik menyoroti pentingnya pengembangan keterampilan resiliensi dalam menghadapi tugas-tugas yang menantang. Resiliensi memungkinkan mahasiswa untuk bangkit kembali dari kegagalan atau tekanan, serta melihat kesulitan sebagai peluang belajar. Oleh karena itu, pengembangan program yang berfokus pada peningkatan resiliensi, seperti pelatihan manajemen stres dan pengaturan waktu, sangat penting untuk membantu mahasiswa semester akhir mengatasi kecenderungan menunda-nunda tugas, terutama ketika menghadapi tekanan dalam menyelesaikan skripsi atau tugas akhir.

3. Kontribusi resiliensi terhadap prokrastinasi akademik dimoderasi oleh dukungan sosial

Kontribusi resiliensi terhadap prokrastinasi akademik yang dimoderasi oleh dukungan sosial sebesar 57.2% dengan koefisien beta - 0.009 dengan p-value sebesar 0.044. Data ini menunjukkan bahwa terdapat kontribusi negatif resiliensi yang dimoderasi oleh dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik. Besaran kontribusi 57.2% dinilai meningkat jika dibandingkan dengan besaran kontribusi resiliensi terhadap prokrastinasi akademik tanpa dilakukan moderasi oleh dukungan sosial yang bernilai 28.2%.

Hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Hasil menunjukkan bahwa terdapat kontribusi negatif dari resiliensi yang dimoderasi oleh dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa semester akhir, sehingga dengan meningkatnya resiliensi yang dimoderasi dukungan sosial yang diterima, maka akan berkurang pula prokrastinasi akademik mahasiswa tersebut sesuai dengan hasil analisis regresi moderasi. Hal tersebut sesuai dengan teori yang diungkapkan oleh Sarafino (2015) bahwa dukungan sosial memiliki mekanisme pengurangan stres, peningkatan motivasi, pengembangan keterampilan coping, dan penciptaan lingkungan yang mendukung. Mekanisme tersebut sangat berguna untuk meningkatkan resiliensi dan mengurangi prokrastinasi yang ada. Kombinasi antara resiliensi dan dukungan sosial dapat menciptakan lingkungan yang kondusif untuk mengurangi prokrastinasi (Shinta *et al.*, 2022). Pengembangan resiliensi dan pemeliharaan dukungan sosial tidak hanya penting untuk mengurangi prokrastinasi, tetapi juga untuk meningkatkan kesejahteraan emosional dan psikologis individu. Individu yang memiliki resiliensi tinggi biasanya memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola emosi negatif seperti kecemasan dan stres, yang sering kali menjadi penyebab utama prokrastinasi. Mereka dapat menggunakan strategi coping yang efektif, seperti berpikir positif, mencari solusi kreatif, dan memanfaatkan sumber daya yang ada, untuk menghadapi tantangan akademik. Kemampuan ini tidak hanya membantu mereka menyelesaikan tugas tepat waktu, tetapi juga meningkatkan kesejahteraan mereka secara keseluruhan (Masten, 2001).

Transactional Model of Stress and Coping dari Lazarus dan Folkman (1984) menyediakan perspektif teoritis yang mendalam tentang bagaimana dukungan sosial, memoderasi pengaruh resiliensi terhadap prokrastinasi, khususnya dalam mengatasi *kesenjangan waktu*. Dukungan instrumental merujuk pada bantuan praktis atau fisik yang dapat langsung menunjang seseorang dalam mencapai tujuan, seperti

bantuan dalam sumber daya atau fasilitas yang memudahkan individu untuk mengelola tugas dengan lebih efektif. Ketika seseorang memiliki tingkat resiliensi tinggi, terutama dengan kontrol yang kuat, mereka cenderung memiliki keyakinan yang tinggi untuk mengatasi berbagai tekanan dan fokus pada tujuan mereka. Namun, adanya dukungan instrumental dari lingkungan seperti bantuan dari keluarga, teman, atau rekan kerja, memperkuat pengaruh resiliensi tersebut. Dukungan ini menyediakan bantuan konkret yang memudahkan individu untuk memenuhi target waktu dan mempersempit kesenjangan antara rencana dan tindakan, sehingga mengurangi kecenderungan untuk menunda pekerjaan. *Transactional Model of Stress and Coping* menunjukkan bahwa gabungan antara kontrol sebagai aspek utama resiliensi dan dukungan instrumental dalam dukungan sosial menghasilkan efek sinergis dalam mengatasi stres dan meningkatkan efektivitas individu dalam menyelesaikan tugas. Hal ini secara langsung mengurangi prokrastinasi, khususnya dalam bentuk kesenjangan waktu, karena individu merasa memiliki kendali dan dukungan yang kuat untuk menyelesaikan tugas tepat waktu.

Dukungan sosial memiliki peran penting dalam moderasi beberapa aspek resiliensi terhadap prokrastinasi akademik. Aspek *Trust in One's Instincts*, dukungan sosial membantu meningkatkan kepercayaan diri individu terhadap instingnya dalam menghadapi tantangan akademik, sehingga mengurangi kecenderungan untuk menunda tugas akademik. Ini karena validasi dan dukungan dari orang-orang di sekitar dapat memperkuat keyakinan diri seseorang (Wilks & Spivey, 2010). Dukungan sosial juga memainkan peran moderasi pada aspek *Positive Acceptance of Change and Secure Relationships*. Hubungan yang aman dan penerimaan sosial dalam perubahan memungkinkan seseorang untuk lebih mudah beradaptasi, mengurangi stres, dan pada akhirnya menurunkan prokrastinasi. Di sini, dukungan teman dan keluarga berperan penting dalam menumbuhkan ketahanan dan kemampuan

adaptasi di lingkungan akademik (Zolkipli & Mohamad, 2023). Selain itu, aspek *Spiritual Influences* juga dimoderasi oleh dukungan sosial karena nilai-nilai spiritual sering didukung oleh komunitas atau kelompok sosial yang memberikan rasa aman dan panduan. Dukungan ini memperkuat keyakinan spiritual individu dan memberikan ketenangan batin yang mengurangi kecenderungan untuk prokrastinasi (Chen et al., 2023).

Namun, aspek resiliensi seperti *Personal Competence* dan *Control* lebih merupakan karakteristik internal individu yang bersifat mandiri dan kurang terpengaruh oleh dukungan sosial. Aspek-aspek ini berfokus pada kemampuan dan kontrol diri, yang lebih bergantung pada keyakinan diri seseorang daripada dukungan eksternal, sehingga dukungan sosial tidak signifikan dalam memoderasi pengaruhnya terhadap prokrastinasi akademik (Elliott & Gramling, 1990). Secara keseluruhan, dukungan sosial lebih berperan dalam memoderasi aspek resiliensi yang berkaitan dengan hubungan sosial dan faktor eksternal, sementara aspek yang mengandalkan kekuatan internal kurang dipengaruhi oleh dukungan ini.

Dukungan emosional dalam konteks dukungan sosial berperan penting sebagai moderator dalam mengurangi dampak negatif antara resiliensi dan prokrastinasi akademik. Dukungan ini menyediakan rasa aman dan keyakinan bagi individu, yang meningkatkan kemampuan mereka untuk menghadapi stres akademik tanpa menunda pekerjaan. Penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial, khususnya dari teman dan keluarga, dapat memperkuat resiliensi dengan menyediakan sumber kenyamanan emosional dan bantuan praktis, yang mengurangi kecenderungan untuk menghindari tugas atau menunda-nunda saat menghadapi tantangan akademik (Wilks & Spivey, 2010). Selain itu, dukungan emosional dari guru atau pengajar secara langsung membantu siswa merasa dihargai dan didukung dalam lingkungan akademik, yang pada gilirannya meningkatkan komitmen mereka terhadap tugas-tugas akademik, mengurangi prokrastinasi (Romano et al., 2021).

Dukungan penghargaan (*esteem support*) dalam dukungan sosial berperan sebagai moderator penting yang memperkuat hubungan antara resiliensi dan penurunan prokrastinasi akademik. Dukungan ini meningkatkan kepercayaan diri individu terhadap kemampuan mereka dalam mengatasi tantangan akademik, yang pada gilirannya memperkuat resiliensi untuk tetap berfokus pada penyelesaian tugas tanpa menunda-nunda. Dukungan penghargaan dari keluarga atau teman dapat memberikan perasaan dihargai dan diperhatikan, sehingga meningkatkan ketahanan individu dalam menghadapi stres akademik dan mengurangi kecenderungan untuk menunda pekerjaan (Madjid et al., 2021). Lebih lanjut, dukungan ini mendorong individu untuk merasa lebih berharga dan termotivasi, yang dapat memperkuat kemampuan mereka dalam mempertahankan disiplin diri, sekaligus menekan kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik (Hasanah et al., 2021).

Dukungan instrumental, yang mencakup bantuan langsung dalam bentuk sumber daya atau sarana untuk menyelesaikan tugas, dapat membantu memperkuat hubungan antara resiliensi dan pengurangan prokrastinasi akademik. Dukungan ini memberi individu akses ke alat dan bimbingan yang memungkinkan mereka menyelesaikan tugas dengan lebih mudah dan efektif, sehingga mengurangi keinginan untuk menunda pekerjaan. Dukungan instrumental seperti bantuan materi atau saran praktis dari keluarga dan teman dapat memperkuat ketahanan mental dan emosional seseorang terhadap stres, yang menurunkan kecenderungan untuk prokrastinasi (Wilks, 2008). Penelitian juga menunjukkan bahwa ketika dukungan instrumental tersedia, individu memiliki motivasi lebih tinggi untuk tetap berkomitmen pada penyelesaian tugas tanpa terganggu oleh gangguan atau rasa takut yang sering memicu penundaan akademik (Semmer et al., 2008).

Dukungan informasional dalam dukungan sosial berperan sebagai moderator yang memperkuat hubungan antara resiliensi dan pengurangan prokrastinasi akademik dengan memberikan akses pada

saran, panduan, atau informasi yang relevan. Dukungan ini membantu individu mengatasi kebingungan atau keraguan yang sering memicu penundaan dengan menyediakan strategi atau solusi spesifik yang dapat diterapkan dalam situasi akademik. Mahasiswa yang menerima dukungan informasional dari teman atau pengajar lebih cenderung menemukan cara-cara efektif untuk mengatur waktu dan menyelesaikan tugas, sehingga mengurangi kecenderungan untuk menunda pekerjaan mereka (Madjid et al., 2021). Informasi dan panduan yang disediakan juga dapat meningkatkan ketahanan dalam menghadapi tugas yang menantang, sehingga memperkuat resiliensi dan membantu mengatasi prokrastinasi akademik (Wilks, 2010).

Penelitian oleh Steel dan Klingsieck (2019) menunjukkan bahwa individu yang memiliki kedua faktor ini cenderung memiliki strategi manajemen waktu yang lebih baik dan merasa lebih termotivasi untuk menyelesaikan tugas. Mereka juga lebih mampu mengatasi hambatan dan gangguan yang mungkin menyebabkan prokrastinasi. Ternyata, pengembangan resiliensi dan pemeliharaan jaringan dukungan sosial yang kuat merupakan langkah penting dalam mengurangi perilaku prokrastinasi dan meningkatkan produktivitas individu.

Hal ini sesuai dengan studi yang menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut memiliki peran yang sangat besar dalam membentuk perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. Penelitian yang dilakukan oleh Universitas Medan Area menunjukkan bahwa resiliensi akademik dan dukungan sosial teman sebaya bersama-sama memberikan kontribusi sebesar 79,6% terhadap prokrastinasi akademik (Shinta *et al.*, 2022). Studi ini menyebutkan bahwa semakin tinggi dukungan sosial dan resiliensi pada individu, maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang akan terjadi.

Resiliensi memungkinkan individu untuk mengembangkan pola pikir yang fleksibel dan adaptif. Sehubungan dengan pola pikir ini, individu dapat melihat kegagalan atau kesulitan sebagai kesempatan

untuk belajar dan tumbuh, bukan sebagai hambatan yang tidak dapat diatasi. Pendekatan ini membantu mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda karena individu tidak merasa takut gagal atau kewalahan oleh tugas yang sulit (Rahayu *et al.*, 2023). Selain itu, dukungan sosial yang kuat dapat memberikan individu rasa aman dan nyaman, yang penting dalam mengurangi prokrastinasi. Ketika individu merasa didukung oleh orang-orang di sekitar mereka, mereka cenderung lebih termotivasi untuk menghadapi tantangan akademik dan kurang mungkin untuk menunda tugas. Dukungan sosial dapat datang dalam berbagai bentuk, seperti dorongan moral, bantuan praktis, atau bahkan hanya keberadaan seseorang yang siap mendengarkan. Semua bentuk dukungan ini dapat membantu individu merasa lebih mampu dan termotivasi untuk menyelesaikan tugas mereka tepat waktu (Widigda *et al.*, 2018)

Implikasi dari moderasi dukungan sosial terhadap kontribusi antara resiliensi dan prokrastinasi akademik menggarisbawahi peran krusial dukungan eksternal dalam meningkatkan efektivitas resiliensi. Dukungan sosial tidak hanya memberikan bantuan emosional dan praktis, tetapi juga membantu mahasiswa mengatasi rasa takut akan kegagalan. Dengan adanya dukungan sosial yang kuat, resiliensi mahasiswa dapat lebih optimal dalam mengurangi prokrastinasi. Oleh karena itu, penguatan jaringan dukungan sosial, baik melalui keluarga, teman, maupun institusi, perlu diperhatikan untuk memaksimalkan manfaat resiliensi dalam mengurangi perilaku prokrastinasi.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan analisis data yang telah dilakukan pada penelitian ini, maka dapat ditarik kesimpulan berupa:

1. Mahasiswa semester akhir memiliki tingkat prokrastinasi yang sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi sedang terkadang menunda tugas, namun tetap mampu menyelesaikannya dalam waktu yang wajar. Meskipun menunda dalam beberapa hal, mereka masih dapat mengendalikan situasi dan menyelesaikan tugas sebelum tenggat waktu yang kritis.

Mahasiswa semester akhir memiliki tingkat resiliensi yang sedang. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat resiliensi sedang mampu menghadapi berbagai tantangan dengan baik, namun mungkin membutuhkan waktu lebih lama untuk pulih dari stres atau kegagalan. Mereka memiliki kemampuan untuk bangkit kembali, meskipun tidak selalu konsisten dalam setiap situasi. Kadang-kadang, mereka masih memerlukan dukungan dari luar untuk membantu proses pemulihan.

Mahasiswa semester akhir memiliki tingkat dukungan sosial yang sedang. Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat dukungan sosial sedang mendapatkan bantuan dalam beberapa aspek, namun mungkin tidak secara konsisten atau tidak mencakup semua area yang mereka perlukan.

2. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan, dapat diketahui bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan dari resiliensi terhadap prokrastinasi akademik. Hipotesis dari penelitian ini dinyatakan diterima, hasil penelitian dapat diberikan kesimpulan dengan adanya

resiliensi yang baik, maka prokrastinasi mahasiswa semester akhir akan menurun.

3. Terdapat kontribusi resiliensi terhadap prokrastinasi akademik yang dimoderasi oleh dukungan sosial. Hipotesis dalam penelitian ini dinyatakan diterima. Hasil menunjukkan bahwa terdapat kontribusi negatif dari resiliensi yang dimoderasi oleh dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa semester akhir, sehingga dengan meningkatnya resiliensi yang dimoderasi dukungan sosial yang diterima, maka akan berkurang pula prokrastinasi akademik mahasiswa tersebut sesuai dengan hasil analisis regresi moderasi.

B. Saran

Berdasarkan kesimpulan yang sudah diuraikan dalam penelitian ini, maka peneliti memberikan saran-saran antara lain:

1. Bagi Responden Penelitian

Kepada subjek penelitian, diharapkan dapat mengembangkan kemampuan adaptasi terhadap tekanan akademik dengan berpikir positif dan membangun ketahanan mental. Dengan tingkat resiliensi yang kuat mahasiswa akan lebih mampu mengatasi tantangan tanpa menunda-nunda tugas. Mahasiswa disarankan dapat memprioritaskan tugas yang paling mendesak dan penting sehingga mahasiswa mempunyai manajemen waktu yang efektif untuk menyelesaikan tugas secara tepat waktu. Memanfaatkan dukungan sosial yang diberikan dari teman, keluarga dan dosen dalam mengurangi prokrastinasi akademik seperti memperoleh dukungan emosional dan motivasi yang dapat membantu menyelesaikan tugas lebih cepat dan efisien.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya dapat mengeksplorasi variabel lain yang mungkin memoderasi atau memediasi hubungan antara resiliensi akademik dan prokrastinasi akademik. Serta peningkatan diversitas subjek penelitian dalam hal usia, jenjang pendidikan serta latar belakang sosial-ekonomi agar

hasil penelitian lebih general untuk berbagai populasi akademik. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif dan mendalam mengenai bagaimana resiliensi dan dukungan sosial berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik dalam berbagai konteks.

Daftar Pustaka

- Akerina, J. R., & Wibowo, D. H. (2022). *Hubungan Antara Dukungan Sosial Teman Sebaya Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa*. repository.untag-sby.ac.id.
<https://doi.org/https://doi.org/10.51667/jph.v3i1.863>
- Akerina, N., & Wibowo, A. (2022). Peran Dukungan Sosial dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 10(2), 89-101.
- Amirudin, I. A., Alwi, M. A., & Fakhri, N. (2022). Pendidikan Karakter dan Kecurangan Akademik pada Mahasiswa. In *Jurnal Psikologi MANDALA* (Vol. 6, Issue 2, pp. 57–72). researchgate.net.
https://www.researchgate.net/profile/Nurfitriany-Fakhri/publication/360834087_Prokrastinasi_dan_Kecurangan_Akademik_pada_Mahasiswa/links/628d9d7e6773462154d70a08/Prokrastinasi-dan-Kecurangan-Akademik-pada-Mahasiswa.pdf
- Apriawal, J. (2022). Resiliensi pada karyawan yang mengalami pemutusan hubungan kerja (PHK) Resilience in employees who have been termination (PHK). *Jurnal Ilmu Psikologi Dan Kesehatan*, 1(1), 27–38. <https://publish.ojs-indonesia.com/index.php/SIKONTAN>
- Asendorpf, J. B., & Wilpers, S. (1998). Personality Effects on Social Relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1531-1544.
- Azwar, S. (2016). Penyusunan Skala Psikologi Edisi 2. *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Bandura, A. (1991). Social cognitive theory of self-regulation. *Organizational Behavior and Human Decision Processes*, 50(2), 248–287. [https://doi.org/10.1016/0749-5978\(91\)90022-L](https://doi.org/10.1016/0749-5978(91)90022-L)
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M., & Tice, D. M. (1994). Ego Depletion: Is the Active Self a Limited Resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252-1265.
- Cohen, S., & Wills, T. A. (1985). Stress, Social Support, and the Buffering Hypothesis. *Psychological Bulletin*, 98(2), 310-357.
- Connor, K. M., & Davidson, J. R. T. (2003). Development of a new Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, 18(2), 76–82. <https://doi.org/10.1002/da.10113>
- Cutrona, C. E., & Russell, D. W. (1987). The Provisions of Social Relationships and Adaptation to Stress. In W. H. Jones & D. Perlman (Eds.), *Advances in Personal Relationships* (Vol. 1, pp. 37-67). JAI Press.
- Deutsch, S., & House, J. S. (1983). Work Stress and Social Support. *Contemporary Sociology*. <https://doi.org/10.2307/2069001>

- Deutsch, S., & House, J. S. (1983). Work Stress and Social Support. *Contemporary Sociology*. <https://doi.org/10.2307/2069001>
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The New Psychology of Success*. Random House.
- Ferrari, J. R., Roster, C. A., Crum, K. P., & Pardo, M. A. (2018). Procrastinators and Clutter: An Ecological View of Living with Excessive “Stuff.” *Current Psychology*, 37(2), 441–444. <https://doi.org/10.1007/s12144-017-9682-9>
- Gloria A. Tangkeallo, Rijanto Purbojo, & Kartika S. Sitorus. (2014). Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Orientasi Masa Depan Mahasiswa Tingkat Akhir. *Jurnal Psikologi UIN Sultan Syarif Kasim Riau*.
- Hasnayanti, A., & Puspitasari, D. N. (2023). Relationship Between Social Support and Emotional Regulation to the Resilience of Health Personnel in the COVID-19 Pandemi at Purwosari Health Centre in Pasuruan Regency. *Jurnal Sains Psikologi*, 12(1), 39–49.
- Hayati, S. (2023). Hubungan Resiliensi dengan Subjective Well Being pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Sosial Teknologi*, 3(6), 530–536. <https://doi.org/10.59188/jurnalsostech.v3i6.787>
- House, J. S. (1981). *Work Stress and Social Support*. Addison-Wesley.
- Jacobs, J. E., & Geller, D. W. (2001). Helping Students Overcome Procrastination: A Role for Educational Psychology. *Educational Psychology Review*, 13(4), 295-316.
- Khoirunnisa, R. N., Jannah, M., Dewi, D. K., & Satiningsih, S. (2021). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir pada Masa Pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 278. <https://doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p278-292>
- Komaraju, M., Karau, S. J., Schmeck, R. R., & Avdic, A. (2010). The Big Five Personality Traits, Learning Styles, and Academic Achievement. *Personality and Individual Differences*, 49(5), 472-477.
- Koroh, Y. A., & Andriany, M. (2020). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Resiliensi Warga Binaan Pemasyarakatan Pria: Studi Literatur. *Holistic Nursing and Health Science*, 3(1), 64–74. <https://doi.org/10.14710/hnhs.3.1.2020.64-74>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. Springer Publishing.
- Mangestuti, R., Sholichatun, Y., Aziz, R., & Wahyuni, E. N. (2020). Urgency of Resilience and Optimism in Improving Students’ Mental Health. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 5(4), 154–161. <https://doi.org/10.17977/um001v5i42020p154>
- Masten, A. S. (2001). *Ordinary Magic: Resilience Processes in Development*.

- American Psychologist, 56(3), 227-238.
- Mccloskey, J., & Scielzo, S. A. (2015). Finally!: The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale. In *Research Gate: Vol. January* (pp. 1–43). researchgate.net. <https://www.researchgate.net/publication/273259879>
- Meianisa, K., & Rositawati, S. (2023). Pengaruh Social Support terhadap Loneliness pada Mahasiswa Rantau di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v3i1.6698>
- Nasution, R. A. M., & Anastasya, Y. A. (2022). Hubungan Optimisme dengan Orientasi Masa Depan pada Mahasiswa Tingkat Akhir Universitas Malikussaleh. *JIPSI: Jurnal Ilmiah Psikologi*. <https://doi.org/10.37278/jipsi.v4i2.546>
- Ning, L. (2012). A Survey of Resilience of Contemporary College Students. *Journal of Sichuan Vocational and Technical College*.
- Nordby, K., Wang, C. D. C., Dahl, T. I., & Pallesen, S. (2020). Mindfulness Training and Procrastination: A Pilot Study. *Current Psychology*, 39(4), 1034-1044.
- Nugroho, T. S. (2017). Resilience and Academic Procrastination among College Students. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 25(1), 45-56.
- Nugroho, Y. W. (2017). Hubungan antara resiliensi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan psikologi universitas negeri semarang. In *Unnes*. <http://lib.unnes.ac.id/30172/1/1511410026.pdf>
- Oktariani, O., Munir, A., & Aziz, A. (2020). Hubungan Self Efficacy dan Dukungan Sosial Teman Sebaya Dengan Self Regulated Learning Pada Mahasiswa Universitas Potensi Utama Medan. In *Tabularasa: Jurnal Ilmiah Magister Psikologi* (Vol. 2, Issue 1, pp. 26–33). Universitas Medan Area. <https://doi.org/10.31289/tabularasa.v2i1.284>
- Oktariani, P., Putra, I. E., & Setiani, T. (2020). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 18(2), 137-146.
- Preska, L., & Wahyuni, Z. I. (2019). Pengaruh Dukungan Sosial, Self-Esteem Dan Self-Efficacy Terhadap Orientasi Masa Depan Pada Remaja Akhir. In *TAZKIYA: Journal of Psychology* (Vol. 5, Issue 1). repository.uinjkt.ac.id. <https://doi.org/10.15408/tazkiya.v22i1.8160>
- Rahayu, S. A., Setyowati, R., & Fitriani, A. (2023). Peran Resiliensi dalam Memediasi Hubungan Antara Persepsi Dukungan Sosial Dosen Pembimbing dengan Prokrastinasi Akademik Selama Mengerjakan Skripsi. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 14(1), 1–11. <https://doi.org/10.26740/jppt.v14n1.p1-11>
- Rahmadani, R. (2021). *Pengaruh Dukungan Sosial Orangtua Terhadap Orientasi*

Masa Depan Pada Dewasa Awal Di Kota Makassar.
<https://repository.unibos.ac.id/xmlui/handle/123456789/1545%0Ahttps://repository.unibos.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/1545/2021> Rika Rahmadani 4517091097.pdf?sequence=1&isAllowed=y

- Ridho, A., Cholili, A. H., & Rosdiana, A. M. (2023). *Promoting boarding student engagement regards resiliency and gender: A mediated - moderation analysis* (Issue Pfh). Atlantis Press SARL. https://doi.org/10.2991/978-2-38476-188-3_14
- Robinson, R. P., Hall, J. N., & Espey, T. L. (2020). Leveraging Technology to Support Academic Success: A Review of the Literature. *Journal of Educational Technology Systems*, 48(3), 346-367.
- Rook, K. S. (1984). The Negative Side of Social Interaction: Impact on Psychological Well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(5), 1097-1108.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-Determination Theory and the Facilitation of Intrinsic Motivation, Social Development, and Well-Being. *American Psychologist*, 55(1), 68-78.
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). In *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling* (p. 55). core.ac.uk. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3070>
- Sarafino, E. P. (2015). Health Psychology. In *Syria Studies*.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). Health psychology: biopsychosocial interactions. In *John Wiley & Sons* (9th ed., Vol. 44, Issue 8). wiley. <https://doi.org/10.1088/1751-8113/44/8/085201>
- Satriantono, Y. B., & Wibowo, D. H. (2022). Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dan Prokrastinasi Akademik Siswa. In *Jurnal Bimbingan Dan Konseling Indonesia* (Vol. 7, Issue 1). dspace.uii.ac.id. https://ejournal2.undiksha.ac.id/index.php/jurnal_bk
- Seligman, M. E. P., Ernst, R. M., Gillham, J., Reivich, K., & Linkins, M. (2009). Positive Education: Positive Psychology and Classroom Interventions. *Oxford Review of Education*, 35(3), 293-311.
- Shinta, D. E., Putra, I. E., & Surya, R. (2022). The Influence of Academic Resilience and Peer Support on Academic Procrastination in College Students. *Journal of Educational Psychology*, 14(2), 214-229.
- Shinta, D., Fadilah, R., & Murad, A. (2022). Hubungan Resiliensi Akademik dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2015 Dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. In *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)* (Vol. 4, Issue 3).

repositori.uma.ac.id. <https://doi.org/10.34007/jehss.v4i3.978>

- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2016). Procrastination, Stress, and Coping: Exploring Relationships Over Time. *Journal of Social Psychology*, 156(2), 161-173.
- Sirois, F. M., & Pychyl, T. A. (2021). Procrastination, Health, and Well-being. In K. Hall (Ed.), *Procrastination, Health, and Well-being*. Elsevier.
- Soben, G., Solang, D. J., & Narosaputra, D. A. N. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Psikologi Unima. *Psikopedia*, 2(3). <https://doi.org/10.53682/pj.v2i3.3546>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, Education and Procrastination: An Epidemiological Study of Procrastinators' Characteristics from A Global Sample. *European Journal of Personality*, 27, 51 - 58. <https://doi.org/10.1002/per.1851>.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2019). Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist*, 54(3), 256-267.
- Sugiyono. (2018). *Metode penelitian pendidikan: pendekatan kuantitatif, kualitatif dan dan Kombinasi (Mixed Methods)*. Alfabeta.
- Talwar, P., Kumaraswamy, N., & Ar, M.F. (2013). Perceived Social Support, Stress and Gender Differences among University Students: A Cross Sectional Study. *The Malaysian Journal of Psychiatry*, 22, 42-49.
- Tazakhrofatin, D. (2018). Pengaruh Dukungan Sosial dan Orientasi Masa Depan Terhadap Penyesuaian Diri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(4). <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v6i4.4667>
- Thoits, P. A. (2011). Mechanisms Linking Social Ties and Support to Physical and Mental Health. *Journal of Health and Social Behavior*, 52(2), 145-161.
- Tinto, V. (1997). Classrooms as Communities: Exploring the Educational Character of Student Persistence. *Journal of Higher Education*, 68(6), 599-623.
- Toripa, G. V., & Huwae, A. (2023). Academic Resilience and Procrastination in Students Who Study While Working. *Bisma The Journal of Counseling*, 7(1), 17-24. <https://doi.org/10.23887/bisma.v7i1.59584>
- Wang, C. C., Hsu, H. Y., Lin, R. Y., & Cheng, H. Y. (2017). The Relationship Between Social Support and Academic Procrastination Among College Students: A Mediation Model. *Educational Psychology*, 37(8), 1001-1014.
- Wang, X., Cai, L., Qian, J., & Peng, J. (2014). Social support moderates stress

effects on depression. *International Journal of Mental Health Systems*, 8(1), 1–5. <https://doi.org/10.1186/1752-4458-8-41>

Waty, F. L. N. C., & Agustina, M. W. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Siswa yang Bermukim di Pesantren Madrasah. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 6(2), 89–100. <https://doi.org/10.30762/happiness.v6i2.485>

Waty, F. L. N. C., & Agustina, M. W. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Siswa yang Bermukim di Pesantren Madrasah. *Happiness, Journal of Psychology and Islamic Science*, 6(2), 89–100. <https://doi.org/10.30762/happiness.v6i2.485>

Widigda, I. R., Setyaningrum, W., Pascasarjana, J., Matematika, P., Yogyakarta, U. N., & Skripsi, M. (2018). Kecemasan Mahasiswa Pendidikan Matematika Universitas Riau Kepulauan Dalam Menghadapi Skripsi. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan Sains*, 6(2), 190–199.

LAMPIRAN

Descriptive Statistics

	Prokrastinasi	Dukungan Sosial	Resiliensi
Valid	391	391	391
Mean	37.831	50.197	64.606
Std. Deviation	9.556	6.998	7.407
Minimum	16.000	28.000	39.000
Maximum	64.000	64.000	80.000

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₀	Regression	10042.222	1	10042.222	152.758	< .001
	Residual	25572.637	389	65.739		
	Total	35614.859	390			
M ₁	Regression	20332.677	2	10166.339	258.114	< .001
	Residual	15282.182	388	39.387		
	Total	35614.859	390			

Note. M₀ includes Resiliensi

Note. M₁ includes Resiliensi, Dukungan Sosial:Resiliensi

Model Summary - Prokrastinasi

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.531	0.282	0.280	8.108

Model Summary - Prokrastinasi

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₁	0.756	0.571	0.569	6.276

Note. M₀ includes Resiliensi

Note. M₁ includes Resiliensi, Dukungan Sosial:Resiliensi

Frequencies for Universitas

Universitas	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Universitas Brawijaya	134	34.271	34.271	34.271
Universitas Islam Negeri Malang	113	28.900	28.900	63.171
Universitas Negeri Malang	144	36.829	36.829	100.000
Missing	0	0.000		
Total	391	100.000		

Frequencies for Jenis Kelamin

Jenis Kelamin	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Perempuan	246	62.916	62.916	62.916
Laki - Laki	33	8.440	8.440	71.355
Laki-Laki	112	28.645	28.645	100.000
Missing	0	0.000		
Total	391	100.000		

Prokrastinasi

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.921
95% CI lower bound	0.909
95% CI upper bound	0.932

Dukungan sosial

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.870
95% CI lower bound	0.851
95% CI upper bound	0.888

Resiliensi

Frequentist Scale Reliability Statistics

Estimate	Cronbach's α
Point estimate	0.855
95% CI lower bound	0.834
95% CI upper bound	0.875

Prokrastinasi

Fit Statistics

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.053	0.221

Resiliensi

Fit Statistics

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.043	0.455

Fit Statistics

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.043	0.463

Pengaruh resiliensi terhadap prokrastinasi

Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M ₀	(Intercept)	37.831	0.483		78.281	< .001
M ₁	(Intercept)	82.093	3.605		22.775	< .001
	Resiliensi	-0.685	0.055	-0.531	-12.360	< .001

Model Summary - Prokrastinasi

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	9.556
M ₁	0.531	0.282	0.280	8.108

Note. M₁ includes Resiliensi

Uji moderasi

<i>Coefficients</i>						
Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	p
M ₀	(Intercept)	98.288	2.978		33.007	< .001
	Resiliensi	-0.277	0.050	-0.215	-5.529	< .001
	Dukungan Sosial	-0.848	0.053	-0.621	-16.010	< .001
M ₁	(Intercept)	70.999	13.807		5.142	< .001
	Resiliensi	0.158	0.221	0.123	0.717	0.474
	Dukungan Sosial	-0.295	0.278	-0.216	-1.059	0.290
	Resiliensi * Dukungan Sosial	-0.009	0.004	-0.649	-2.024	0.044

<i>ANOVA</i>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₀	Regression	20215.607	2	10107.803	254.677	< .001
	Residual	15399.252	388	39.689		
	Total	35614.859	390			
M ₁	Regression	20376.857	3	6792.286	172.504	< .001
	Residual	15238.002	387	39.375		
	Total	35614.859	390			
<i>Note.</i> M ₀ includes Resiliensi, Dukungan Sosial						
<i>Note.</i> M ₁ includes Resiliensi, Dukungan Sosial, Dukungan Sosial:Resiliensi						

Model Summary - Prokrastinasi

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.753	0.568	0.565	6.300
M ₁	0.756	0.572	0.569	6.275

Note. M₀ includes Resiliensi, Dukungan Sosial

Note. M₁ includes Resiliensi, Dukungan Sosial, Dukungan Sosial:Resiliensi

	B	Standard Error	Standardized	T hitung	P- value
Model 1					
Intercept	98.288	2.978		33.007	< .001
Resiliensi (X)	-0.277	0.050	-0.215	-5.529	< .001
Dukungan sosial (M)	-0.848	0.053	-0.621	-16.010	< .001
Model 2					
Intercept	70.999	13.807		5.142	< .001
Resiliensi (X)	0.158	0.221	0.123	0.717	0.474
Dukungan sosial (M)	-0.295	0.278	-0.216	-1.059	0.290
Resiliensi*					
Dukungan sosial	-0.009	0.004	-0.649	-2.024	0.044

Coding r studio

```

Rproject - RStudio
File Edit Code View Plots Session Build Debug Profile Tools Help
Go to file/function Addins
tesis.R
1 library(openxlsx)
2 library(readxl)
3 library(readxl)
4 tesis <- read_excel("tesis.xlsx")
5 View(tesis)
6 library(lessR)
7 library(interactions)
8 tesis <- read_excel(tesis.xlsx)
9 attach(tesis)
10 moderasi <- lm(formula = prokrastinasi ~ resiliensi*dukungan_sosial)
11 summary(moderasi)
12 interact_plot(moderasi, "resiliensi", "dukungan_sosial", interval = TRUE,
13               modx.values = NULL, modx.labels = c("rendah", "sedang", "tinggi"),
14               legend.main = "dukungan sosial",
15               colors = c("cornflowerblue", "magenta", "coral"))
16 regresi <- lm(formula = prokrastinasi ~ resiliensi)
17 summary(regresi)

```

Gambar interact plot

