

Dukungan Sosial dan *Academic Hardiness* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Skripsi

Muhammad Anggi Ardiansyah

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Dyan Evita Santi

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Rahma Kusumandari

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: anggiardiansyah9301@gmail.com

Abstract

College students often spend time having fun on social media and playing games, thus neglecting responsibilities such as writing a thesis. Therefore, the purpose of this study was to determine the relationship between social support, academic hardiness, and academic procrastination among students at the University of 17 August 1945 Surabaya who are working on their thesis. The study sample consisted of 253 students enrolled in the thesis program at the University of 17 August 1945 Surabaya. Sampling was carried out using purposive sampling. The measuring instruments used included a social support scale, an academic hardiness scale, and an academic procrastination scale. The data in this study were analyzed using multiple linear regression and quantitative correlational methods. The results showed a significant positive relationship between social support and academic hardiness with academic procrastination, an insignificant negative relationship between social support and academic procrastination, and a significant negative relationship between academic hardiness and academic procrastination.

Keywords: Academic Hardiness, Social Support, Students, Academic Procrastination, Thesis.

Abstrak

Mahasiswa sering menghabiskan waktu untuk bersenang-senang di media sosial dan bermain game, sehingga mengabaikan tanggung jawab seperti menyusun skripsi. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk memastikan hubungan antara dukungan sosial, ketahanan akademik, dan prokrastinasi akademik di antara mahasiswa di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang sedang mengerjakan tesis mereka. Sampel penelitian terdiri dari 253 mahasiswa yang terdaftar dalam program tesis Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Pengambilan sampel secara *purposive sampling*. Alat ukur yang digunakan meliputi skala dukungan sosial, skala *academic hardiness*, dan skala prokrastinasi akademik. Data dalam penelitian ini dianalisis menggunakan regresi linier berganda dan metode korelasional kuantitatif. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara dukungan sosial dan *academic hardiness* dengan prokrastinasi akademik, hubungan negatif tidak signifikan antara dukungan sosial dan prokrastinasi akademik, dan hubungan negatif yang signifikan antara *academic hardiness* dan prokrastinasi akademik.

Kata kunci: Academic Hardiness, Dukungan Sosial, Mahasiswa, Prokrastinasi Akademik, Skripsi.

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan peserta didik yang saat ini menempuh pendidikan di jenjang yang lebih tinggi dan terletak di perguruan tinggi, dengan fokus pada pencapaian pengetahuan mendalam dalam bidang studi mereka dan pengembangan keterampilan praktis yang relevan dengan kebutuhan industri dan masyarakat. Mahasiswa juga dituntut harus dapat beradaptasi dengan lingkungan yang baru, membangun jaringan sosial baru, dan menghadapi tuntutan akademik yang lebih tinggi. Seperti dalam hal akademik, harus dapat mengatur waktu mereka untuk belajar dan mengerjakan tugas dengan mempertimbangkan deadline dan tugas lainnya. Selain itu, keputusan yang berkaitan dengan pendidikan, seperti pemilihan jadwal dan mata kuliah, harus dibuat dengan teliti. Hal yang kerap kali terjadi dikalangan mahasiswa ialah prokrastinasi akademik. Ketika mahasiswa sering menunda mengerjakan tugas yang diberikan dosen, dan beberapa mahasiswa terlambat mengumpulkan tugas karena tidak memiliki cukup waktu. Salah satu cara untuk memahami prokrastinasi adalah sebagai perilaku yang menunjukkan keterampilan manajemen waktu yang buruk yang menyebabkan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas. (Husain *et al.*, 2023). prokrastinasi bukan sekadar bentuk penghindaran biasa. Di dalamnya terdapat interaksi kompleks antara persepsi atau keyakinan serta emosi dan sensasi, dan tindakan.

Mayoritas tuntutan lingkungan akan berdampak pada lingkungan dan pola hidup individu. Jika seseorang percaya bahwa dirinya menunda-nunda pekerjaan akademisnya, hal ini akan mendorongnya untuk memiliki dukungan sosial dan *academic hardiness* yang rendah. Individu yang memiliki prokrastinasi akademik akan menunda-nunda tugas yang mungkin akan memperlambat diri individu.

Dukungan sosial merupakan cara untuk menunjukkan kepedulian dan penghargaan Anda kepada seseorang. Menurut Sarafino (1998), mereka yang menerima bantuan sosial akan merasa dihargai, dicintai, diperhatikan, dan diintegrasikan ke dalam lingkungan sosial mereka. Smet (1994) menjelaskan bahwa dukungan sosial mencakup dukungan emosional, praktis, dan finansial yang berasal dari jaringan sosial seseorang. Dengan kata lain, dukungan sosial merupakan penghiburan emosional dan psikologis yang diperoleh seseorang dari teman, keluarga, rekan kerja, dan individu lain di sekitarnya. Seseorang dapat terlindungi dari dampak buruk seperti stres melalui dukungan sosial yang diterimanya. Selain itu, dukungan tersebut juga dapat memberikan rasa afeksi, membuat seseorang merasa dicintai, lebih tenang, percaya diri, dan kompeten. Sebagai makhluk sosial, manusia pada dasarnya memerlukan dukungan sosial dalam kehidupan bermasyarakat.

Sebuah penelitian oleh Sayekti dan Sawitri (2018) menunjukkan bahwa ketika dukungan dari teman sebaya tinggi, prokrastinasi akademik seseorang cenderung rendah, dan sebaliknya. Individu yang memiliki dukungan dari lingkungan di sekitarnya akan terlindungi dari konsekuensi negatif yang mungkin mereka alami.

Menyusul penjelasan di atas, peneliti tertarik untuk mengetahui lebih dalam mengenai hubungan antara dukungan sosial dan prokrastinasi akademik. Dinamika antara keduanya memang sangat kompleks. Dukungan sosial sering kali dipandang sebagai salah satu faktor yang dapat mengurangi stres dan tekanan dalam lingkungan akademik. Secara teoritis, dukungan sosial juga berpotensi menurunkan kecenderungan penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik.

Variabel internal dan eksternal merupakan dua kategori yang menjadi dasar Ghufron (2003) dalam membagi alasan terjadinya prokrastinasi. Dukungan sosial merupakan salah satu variabel eksternal yang dapat menyebabkan terjadinya prokrastinasi akademik. Sementara itu, *academic hardiness* dan kapasitas mahasiswa dalam menangani stres dan ketidakpastian dua hal yang sering menyebabkan terjadinya prokrastinasi merupakan elemen internal yang memengaruhi prokrastinasi seseorang. Mahasiswa dengan *academic hardiness* yang tinggi cenderung lebih termotivasi dan mampu menyelesaikan tugas tanpa menundanya, menurut penelitian yang dilakukan oleh Milgram dan Toubiana (1999).

Maddi (2006) menegaskan bahwa ketahanan merupakan perpaduan antara keberanian dan dorongan untuk berusaha keras dan menggunakan teknik yang dapat mengubah keadaan yang sulit menjadi peluang untuk pertumbuhan pribadi. Meskipun orang dengan kepribadian tangguh tetap mengalami stres, mereka cenderung memandang situasi tersebut sebagai sesuatu yang menantang dan dapat dikelola, sehingga menjadi peluang berharga untuk perkembangan pribadi (Rahmawati, 2014).

Alexander (2015) menyebutkan bahwa hardiness memiliki tiga aspek penting: komitmen, kontrol, dan tantangan. Komitmen adalah karakteristik individu yang percaya bahwa keterlibatan dalam situasi stres adalah hal yang penting. Kontrol merujuk pada keyakinan individu bahwa mereka dapat mengendalikan dan mempengaruhi kejadian-kejadian yang tidak terduga di sekitar mereka. Di sisi lain, tantangan adalah pola pikir yang memungkinkan orang menerima tekanan sebagai aspek kehidupan yang wajar. Untuk dapat digolongkan sebagai orang yang memiliki kepribadian tangguh, seseorang harus memiliki tiga kualitas ini.

Orang yang memiliki ketahanan akademis akan lebih berani saat menghadapi situasi yang tidak terduga dan mungkin sulit. Oleh karena itu, memiliki kepribadian yang tangguh dapat membantu orang menjadi tangguh bahkan dalam situasi yang penuh tekanan. (Maddi, 2006).

Berdasarkan rumusan masalah yang diberikan, penelitian ini berupaya mengungkap hubungan antara dukungan sosial dan *academic hardiness* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menempuh skripsi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat korelasi negatif antara *academic hardiness* dengan prokrastinasi akademik serta antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik.

Diharapkan penelitian ini akan memiliki aplikasi teoritis dan praktis. Dari segi teori, penelitian ini diharapkan dapat menjelaskan bagaimana ketahanan akademis dan dukungan sosial memengaruhi kebiasaan menunda-nunda tugas akademik

mahasiswa yang menyusun tesis di Universitas 17 Agustus 1945, kampus Surabaya. Sementara itu, temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi panduan bagi lembaga pendidikan untuk mengatasi masalah yang berkaitan dengan dukungan sosial, *academic hardness*, dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Lebih jauh, penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang membahas topik terkait.

Metode

Dari 1.507 mahasiswa yang terdaftar di Universitas 17 Agustus 1945 di Surabaya, 253 mahasiswa dipilih melalui penggunaan purposive sampling untuk dijadikan subjek penelitian. Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Likert yang memiliki item positif dan negatif. Skala dukungan sosial, *academic hardness*, dan prokrastinasi akademik digunakan dalam penelitian korelasional kuantitatif ini.

Hasil

Tabel 1. Hasil Rekapitulasi Jenis Kelamin Responden

No	Jenis Kelamin	Jumlah Responden	Presentase
1	Laki – Laki	108	42,7 %
2	Perempuan	145	57,3 %
	Total	253	100 %

Berdasarkan hasil dari tabel rekapitulasi jenis kelamin responden yang telah berpatisipasi dalam penelitian ini sebanyak 108 responden laki-laki dengan presentase (42,7%), 145 responden perempuan dengan presentase (57,3%).

Tabel 2. Hasil Rekapitulasi Kelas Responden

No	Kelas	Jumlah Responden	Presentase
1	Pagi	120	48 %
2	Malam/Mahasiswa Pekerja	130	52 %
3	Tidak Mengisi Kelas	3	0%
	Total	253	100 %

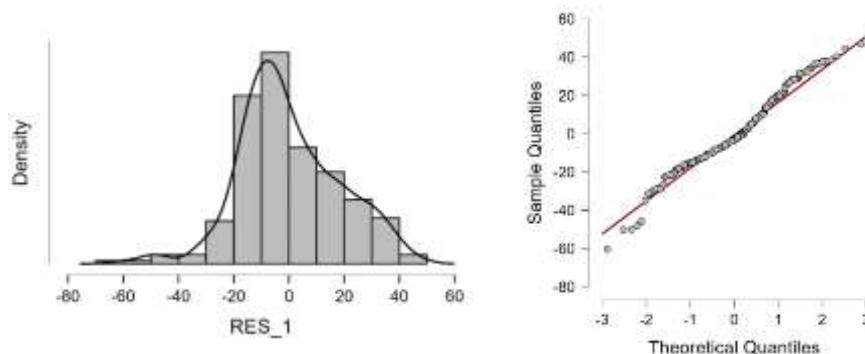
Berdasarkan hasil dari tabel 2 rekapitulasi kelas responden yang telah berpatisipasi dalam penelitian ini sebanyak 120 responden Mahasiswa Kelas Pagi dengan presentase (48%), 130 responden Mahasiswa Kelas Malam/Mahasiswa Pekerja dengan presentase (52%).

Tabel 3. Hasil Rekapitulasi Tempat Tinggal

No	Tempat Tinggal	Presentase
1	Tinggal Bersama Orang Tua	77,8%
2	Kos	22,2%

Berdasarkan hasil dari tabel 3 rekapitulasi tempat tinggal responden yang telah berpartisipasi dalam penelitian ini sebanyak 196 responden Tinggal bersama orang tua (77,8%), 56 responden tinggal di Kos dengan persentase (22,2%).

Gambar 1. Hasil Normalitas



Berdasarkan data di atas, analisis normalitas yang dilakukan untuk prokrastinasi akademik melalui visualisasi Q-Q Plot menunjukkan bahwa data dalam penelitian ini terdistribusi normal. Hal ini dapat dilihat dari bentuk grafik Q-Q Plot yang cenderung mengikuti garis lurus dan lebih dari 50% dari data berada pada tampilan grafik tersebut.

Tabel 4. Hasil Linieritas

	F	Sig	Keterangan
Prokrastinasi akademik– dukungan sosial	45.996	0.000	Linier
Prokrastinasi akademik– academic hardiness	265.065	0.000	Linier

Uji linearitas yang dilakukan dengan menggunakan perangkat lunak SPSS menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan adanya hubungan linear antara dukungan sosial dan prokrastinasi akademik. Selain itu, hasil uji linearitas untuk hubungan antara *academic hardiness* dengan prokrastinasi akademik menunjukkan adanya hubungan linear antara kedua variabel, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$).

Tabel 5. Hasil Uji Multikolinearitas

Variabel	Collinearity Statistics		Keterangan
	Tolerance	VIF	
Dukungan sosial – academic hardiness	0.723	1.1383	Tidak adanya terjadi multikolinieritas

Hasil pengujian dari uji multikolinieritas antara variable X1 (Dukungan Sosial) dan X2 (Academic Hardiness) menunjukkan nilai *tolerance* sebesar 0.723 (> 0.10) maka tidak terjadi multikolinieritas, serta nilai *VIF* = 1.383 (< 10.00) yang memiliki arti tidak ada multikolinieritas antara variable X1 (Dukungan Sosial) dan X2 (Academic Hardiness).

Tabel 6. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Variabel	p-value	Keterangan	Kesimpulan
Dukungan Sosial	0.938	> 0,05	Tidak adanya terjadi heteroskedastisitas
Academic Hardiness	0.154	> 0,05	Tidak adanya terjadi heteroskedastisitas

Pengujian Heteroskedastisitas dilakukan dengan maksud untuk menguji perbedaan pada variabel pada model regresi. Pengujian uji heteroskedastisitas, menggunakan uji glejser, yakni merupakan uji hipotesis untuk heteroskedastisitas, serta memiliki asumsi berupa, terjadi signifikansi antar variabel apabila, menunjukkan hasil sebesar $> 0,05$ dan sebaliknya bila tidak terjadi signifikansi antar variabel, yakni sebesar $< 0,05$.

Tabel 7. Hasil Analisis Deskriptif dukungan sosial dan academic hardness dengan prokrastinasi akademik

Variabel	Jumlah	Nilai Minimum	Nilai Maksimum	Mean	Std. Deviation
Dukungan Sosial	253	42	110	81.90	10.133
Academic Hardiness	253	52	119	87.92	12.052
Prokrastinasi Akademik	253	42	158	103.39	25.522

Tabel 8. Hasil Mean Hipotetik Norma Kategorisasi Dukungan Sosial

	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
Dukungan Sosial	$X > 92.03$	Tinggi	18	7.1%
	71.77 - 92.03	Sedang	201	79.4%
	< 71.77	Rendah	34	13.4%
	Total		253	100%

Berdasarkan hasil yang diperoleh, penggunaan mean hipotetik menunjukkan bahwa partisipan dengan skor Dukungan Sosial Tinggi mencapai 7,1%, yang setara dengan 18 orang. Sementara itu, partisipan yang memiliki skor Dukungan Sosial sedang berjumlah 201 orang, atau sekitar 79,4%. Terakhir, terdapat 34 orang atau 13,4% partisipan yang berada dalam kategori Dukungan Sosial rendah.

Tabel 9. Hasil Mean Hipotetik Norma Kategorisasi Academic Hardiness

Variabel	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
Academic Hardiness	$X > 99.97$	Tinggi	32	12.6%
	75.87 – 99.97	Sedang	181	71.5%
	< 75.87	Rendah	40	15.8%
	Total		253	100%

Berdasarkan hasil di atas yang menggunakan mean hipotetik, dapat disimpulkan bahwa terdapat 12.6% partisipan atau sebanyak 32 orang yang

memiliki skor Academic Hardiness tinggi. Selanjutnya, 71. 5% partisipan, yaitu sebanyak 181 orang, memiliki skor Academic Hardiness sedang. Sementara itu, 15. 8% partisipan atau sebanyak 40 orang menunjukkan skor Academic Hardiness rendah.

Tabel 10. Hasil Mean Hipotetik Norma Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

	Interval	Kategori	Frekuensi	Presentase
Prokrastinasi Akademik	X > 128.91	Tinggi	53	20.9%
	77.87 – 128.91	Sedang	161	65.6%
	< 77.87	Rendah	34	13.4%
Total			253	100%

Berdasarkan hasil di atas yang menggunakan mean hipotetik, terlihat bahwa partisipan dengan skor Prokrastinasi Akademik Tinggi mencapai 20,9%, yang terdiri dari 53 orang. Sementara itu, partisipan dengan skor Prokrastinasi Akademik sedang mencakup 65,6%, atau sebanyak 161 orang. Terakhir, partisipan dengan skor Prokrastinasi Akademik rendah berjumlah 13,4%, setara dengan 34 orang.

Tabel 11. Hasil Uji Determinasi

Model	R	R Square	Signifikansi
1	0,697	0,486	0.000

a. Predictors: (Constant), Academic Hardiness (X2), Dukungan Sosial (X1)

b. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik (Y)

Sumber : Data diolah menggunakan SPSS

Berdasarkan hasil uji yang telah dilakukan, nilai koefisien determinasi menunjukkan angka 0,486, yang berarti bahwa 48,6% dari prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa yang saat ini mengerjakan tugas akhir atau skripsi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya dipengaruhi oleh faktor dukungan sosial dan *academic hardness*. Hasil sementara yang di dapat sebesar 51,4%, Hal ini dipengaruhi oleh sejumlah karakteristik tambahan yang tidak diteliti dalam penelitian. Tujuan dari uji penentuan ini adalah untuk mengukur sejauh mana variabel independen dapat memengaruhi hasil variabel dependen. Sebaliknya, jika nilai R Square yang digunakan dalam uji penentuan lebih besar dari 0,05, maka dianggap baik.

Tabel 12. Uji Korelasi Simultan Dukungan Sosial dan Academic Hardiness dengan Prokrastinasi Akademik

Model	df	Mean Square	R	R Square	F	Sig.
Regression	2	39880.692	0.697	0.486	118.151	0.000
Residual	250	337.540				

Berdasarkan hasil uji korelasi simultan yang terdapat di antara dukungan sosial (X1) dan academic hardness (X2) dengan prokrastinasi akademik (Y), dapat

dikatakan mendapatkan hasil dari nilai R sebesar 0,697 dan tingkat signifikansi mempunyai hasil sebesar 0,000 ($p<0,05$). Hal ini memiliki arti dimana secara simultan atau bersama-sama antara dukungan sosial dan academic hardiness mempunyai pengaruh baik (positif) dengan prokrastinasi akademik, kemudian hasil dari R Square mempunyai nilai sebesar 0,486 yang dapat diartikan dukungan sosial dan academic hardiness, hal ini memiliki pengaruh sebesar 48,6% terhadap prokrastinasi akademik. Adapun hasil sisa 51,4% dapat dipengaruhi oleh faktor-faktor tambahan. Hipotesis tersebut kemudian dapat dianggap diterima berdasarkan temuan uji hipotesis awal. Hal ini menunjukkan bagaimana prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa yang sedang menempuh tesis di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berkorelasi dengan dukungan sosial dan ketangguhan akademis. Hasil uji hipotesis positif menunjukkan hubungan positif, yang berarti bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat dukungan sosial dan *academic hardiness* yang lebih tinggi juga memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang lebih tinggi.

Tabel 13. Uji Analisis Regresi Berganda

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t-hitung	Signifikan
	B	Std error			
Constant	235.913	10.295		22.916	0.000
Dukungan Sosial	-.065	.134	-.026	- 0.485	0.628
Academic Hardiness	-1.447	.113	-.683	-12.810	0.000

Uji korelasi parsial antara prokrastinasi akademik dengan dukungan sosial menunjukkan nilai t-score sebesar -0,485 dan nilai signifikansi sebesar 0,628 ($p>0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan yang bermakna antara prokrastinasi akademik dengan dukungan sosial. Dengan demikian, prokrastinasi akademik tidak dipengaruhi oleh dukungan sosial. Berdasarkan hasil pengujian, hipotesis kedua yang menyatakan bahwa tidak terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan dukungan sosial pada mahasiswa skripsi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya ditolak.

Namun, pada uji korelasi parsial antara prokrastinasi akademik dengan resiliensi akademik ditemukan nilai t sebesar -12,810 dengan taraf signifikansi 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dan resiliensi akademik memiliki hubungan negatif yang cukup besar dan saling dipengaruhi. Dengan kata lain, resiliensi akademik menurun seiring dengan meningkatnya prokrastinasi akademik dan sebaliknya. Hipotesis ketiga diterima berdasarkan hasil uji tersebut. Hal ini menunjukkan adanya korelasi negatif antara prokrastinasi akademik dengan resiliensi akademik pada mahasiswa program skripsi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Pembahasan

Tujuan penelitian ini adalah untuk menyelidiki hubungan antara dukungan sosial dan *academic hardness* dengan prokrastinasi akademik yang terjadi di kalangan mahasiswa yang sedang menempuh skripsi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Dalam penelitian ini, sampling terdiri dari 253 siswa yang menjalani proses skripsi. Metode sampling *purposive* menggunakan tiga skala digunakan untuk mengukur variabel-variabel yang diteliti antara lain yaitu skala dukungan sosial, skala *academic hardness*, dan skala prokrastinasi akademik. Penelitian ini bersifat kuantitatif dan menggunakan pendekatan korelasional. Regresi linier berganda adalah analisis yang digunakan.

Tabel 12 menampilkan temuan analisis hipotesis pertama, yang menunjukkan hubungan positif yang kuat antara dukungan sosial dan *academic hardness* dengan prokrastinasi akademik. Penelitian ini menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *academic hardness* yang tinggi maka dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik seseorang. Di sisi lain, tingkat dukungan sosial dan *academic hardness* rendah, maka dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil analisis hipotesis kedua yang diuraikan dalam uji analisis regresi berganda, dukungan sosial dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan negatif yang tidak signifikan, sebagaimana diperlihatkan pada Tabel 13. Hal ini menghasilkan analisis bahwa prokrastinasi akademik tidak dapat ditentukan oleh dukungan sosial saja. Dengan demikian hipotesis kedua terbantahkan. Dengan demikian, disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa penyusun skripsi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Prokrastinasi akademik, yang sering dikenal sebagai perilaku menunda-nunda, merupakan fenomena yang banyak ditemui di dunia pendidikan. Prokrastinasi akademik, menurut Ghulron dan Risnawita (2012), adalah tindakan menunda yang disengaja dan berulang di mana seseorang memilih untuk terlibat dalam aktivitas yang tidak benar-benar diperlukan untuk menyelesaikan pekerjaan. Mahasiswa yang terjebak dalam perilaku ini cenderung mengalihkan perhatian mereka ke hal-hal di luar konteks akademik, yang tidak hanya tidak produktif, tetapi juga mengakibatkan keterlambatan dalam penyelesaian tugas. Akibatnya, mereka sering menghadapi kesulitan dalam memenuhi tenggat waktu dan mengalami penurunan kinerja akademis. Jika prokrastinasi ini dibiarkan, mahasiswa dapat terus mengalami penundaan dalam pengerojan tugas, terjebak dalam keterlambatan, dan lebih memilih aktivitas yang lebih menyenangkan ketimbang tugas yang harus diselesaikan.

Dukungan sosial dapat berperan penting dalam mengurangi tekanan yang disebabkan oleh prokrastinasi akademik. Menurut Sarafino (1998), individu yang menerima dukungan sosial cenderung merasa dicintai, dirawat, dihargai, dan memiliki nilai dalam lingkungannya. Kelekatan emosional, atau attachment, menciptakan rasa kedekatan dan keamanan. Namun, perasaan menjadi bagian dari keluarga dan komunitas, di mana orang dapat berbagi dapat diperoleh melalui integrasi sosial seperti minat dan aktivitas. Penghargaan atau pengakuan terhadap

nilai diri, yang dikenal sebagai *reassurance of worth*, mencakup pengakuan terhadap kompetensi dan kemampuan seseorang, terutama anak-anak. Adanya hubungan yang dapat diandalkan, atau *reliable alliance*, memberikan kepastian bahwa anak dapat bergantung pada orang tua dalam berbagai situasi. Selain itu, bimbingan yang diberikan oleh orang tua, atau *guidance*, meliputi nasihat dan informasi yang mendukung perkembangan anak. Rasa tanggung jawab orang tua terhadap kesejahteraan anak, yang disebut *opportunity for nurturance*, juga menjadi faktor penting.

Namun, meskipun beberapa mahasiswa mungkin merasakan manfaat dari dukungan sosial untuk meningkatkan rasa aman, mereka tetap terjebak dalam prokrastinasi. Hal ini sering dipengaruhi oleh faktor internal, seperti manajemen waktu yang buruk atau ketakutan akan kegagalan. Dalam konteks ini, dukungan sosial cenderung berfungsi lebih sebagai sumber kenyamanan emosional merasa dicintai dan dihargai daripada sebagai dorongan langsung untuk menghindari prokrastinasi.

Dukungan sosial dari teman sebaya biasanya memiliki pengaruh yang kecil terhadap prokrastinasi akademik siswa, menurut penelitian oleh Akerina, J. dan Wibowo, D.H. (2022). Dukungan sosial dari teman sebaya dan prokrastinasi akademik di kalangan siswa Papua ditemukan memiliki hubungan yang berbanding sama pada penelitian ini.

Seperti yang dilihat pada tabel 13, uji parsial pada analisis regresi berganda menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *academic hardiness* dengan prokrastinasi akademik berdasarkan analisis hipotesis yang dilakukan. Hipotesis ketiga diterima berdasarkan hasil pengujian. Hal ini menunjukkan bahwa di antara mahasiswa yang sedang menempuh skripsi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, *academic hardiness* dengan prokrastinasi akademik memiliki korelasi negatif yang cukup besar. Oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa *academic hardiness* menurun seiring dengan meningkatnya prokrastinasi akademik. Sebaliknya, *academic hardiness* meningkat seiring dengan menurunnya prokrastinasi akademik.

Mahasiswa dengan *academic hardiness* tinggi memiliki kemampuan untuk melihat tugas sebagai tantangan, bukan ancaman. Hal ini membuat mereka lebih termotivasi untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Hal ini telah membuat suatu konsep tiga sikap yaitu komitmen, kontrol, dan tantangan (S. C. Kobasa, 1979). Komitmen mengacu pada situasi di mana individu bersedia berkomitmen atau terlibat dalam aktivitas atau tugas tertentu. Kontrol dikaitkan dengan keinginan seseorang untuk memiliki kendali atas peristiwa-peristiwa penting. Tantangan berkaitan dengan sejauh mana seseorang menganggap situasi stres sebagai tantangan untuk belajar dan bukan sebagai ancaman. Menurut Maddi (2013), Ciri kepribadian yang dikenal sebagai "ketahanan" dapat didefinisikan sebagai sifat yang mengurangi potensi efek negatif stres sekaligus membuat orang lebih kuat, lebih tangguh, lebih stabil, dan lebih penuh harapan. Di sisi lain, ketahanan akademis yang tinggi didefinisikan oleh Benishek dan Lopez (2001) sebagai kecenderungan

untuk menunjukkan persiapan menghadapi kesulitan akademis, dedikasi terhadap kegiatan belajar, dan rasa kendali atas kinerja dan hasil. Mempertimbangkan tiga elemen komitmen, kendali, dan tantangan yang disarankan oleh (S. C. Kobasa, 1979). Namun, mereka mengubah subskala 'kontrol' menjadi dimensi yang berorientasi pada afektif dan berorientasi pada upaya. Dengan demikian, AHS yang direvisi terdiri dari empat faktor: komitmen, upaya pengendalian, pengendalian pengaruh, and tantangan (Benishek dkk., 2005)

Pernyataan ini konsisten berdasarkan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Heni (2021) menunjukkan adanya korelasi negatif antara ketahanan dengan prokrastinasi akademik. Hal ini berarti bahwa tingkat prokrastinasi akademik siswa akan menurun seiring dengan meningkatnya ketahanan, terutama pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian dari Sulastri dan Yusra (2023) juga memperkuat temuan ini, dengan menunjukkan bahwa academic hardiness berhubungan negatif dengan prokrastinasi akademik. Dengan kata lain, kecenderungan seorang mahasiswa untuk tergesa-gesa dalam akademik berkorelasi negatif dengan tingkat disiplin akademik yang tinggi.

Penelitian mengenai korelasi dukungan sosial dan *academic hardiness* dengan prokrastinasi akademik, sebelumnya penelitian ini belum ditemukan. Sehingga menjadi penelitian pertama yang mengangkat korelasi antar variabel dukungan sosial dan *academic hardiness* dengan prokrastinasi akademik. Dengan ini, diketahui bahwa dukungan sosial dapat meningkatkan kepercayaan diri dan memberikan rasa aman, sedangkan *academic hardiness* memperkuat kemampuan untuk menghadapi tantangan. Dalam kombinasi, dukungan sosial mungkin mendukung aspek emosional, sementara *academic hardiness* membantu mengatasi hambatan psikologis yang menyebabkan penundaan. Mahasiswa dengan kombinasi dukungan sosial yang baik dan *academic hardiness* yang tinggi dapat mampu mengelola tekanan akademik, sehingga lebih sedikit melakukan prokrastinasi.

Kesimpulan

Temuan penelitian menunjukkan bahwa dukungan sosial dan *academic hardiness* dengan prokrastinasi akademik berkorelasi positif secara signifikan, mendukung hipotesis pertama. Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat dukungan sosial dan *academic hardiness* seseorang, maka akan berpengaruh positif dalam prokrastinasi akademik. Sebaliknya, jika dukungan sosial dan *academic hardiness* rendah, hal ini dapat berkontribusi pada penurunan prokrastinasi akademik.

Sementara itu, hipotesis kedua terbantahkan karena menunjukkan bahwa dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik tidak berkorelasi negatif secara signifikan. Berdasarkan analisis hipotesis ketiga, *academic hardiness* dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan negatif yang signifikan. Wajar jika diasumsikan bahwa prokrastinasi akademik akan menurun seiring dengan meningkatnya *academic hardiness*. Di sisi lain, prokrastinasi akademik tampaknya meningkat sebanding dengan menurunnya *academic hardiness*.

Referensi

- Akerina, J., & Wibowo, D. H. (2022). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Journal of Psychology Humanlight*, 3(1), 1-14.
- Alexander, R. (2015). Hubungan antara Hardiness dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir [Skripsi]. Universitas Sanata Dharma.
- Benishek, L. A., & Lopez, F. G. (2001). Development and initial validation of a measure of academic hardiness. *Journal of Career Assessment*, 9(4), 333–352.
- Benishek, L. A., Feldman, J. M., Shipon, R. W., Mecham, S. D., & Lopez, F. G. (2005). Development and Evaluation of the Revised Academic Hardiness Scale. *Journal of Career Assessment*, 13(1), 59–76. <https://doi.org/10.1177/1069072704270274>
- Ghufron, M. N. (2003). Hubungan kontrol diri dan persepsi remaja terhadap penerapan disiplin orang tua dengan prokrastinasi akademik [Tesis]. Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, S. R. (2012). Teori- Teori Psikologi. Ar-ruzz media.
- Heni, N. T. A. (2021). Hubungan Hardiness dengan Prokrastinasi Akademik Penyelesaian Tugas Akhir Pada Mahasiswa Teknik Informatika Universitas Widya Dharma Klaten [Skripsi]. Fakultas Psikologi Dan Kesehatan, Universitas Widya Dharma Klaten.
- Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, M. R. (2023). Perilaku prokrastinasi akademik dan faktor penyebabnya pada mahasiswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 145-157.
- Kobasa, S. C. (1979). Stressful life events, personality, and health: An inquiry into hardiness. *Journal of Personality and Social Psychology*. *Journal of Personality and Social Psychology*, 37(1), 1–11. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.37.1.1>
- Kobasa, S., Maddi, R., & Khan, S. (1982). Hardiness and health: A prospective study. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42(1), 168–177. <https://doi.org/0022-3514/82/4201- 0168500.75>.
- Maddi, S. R. (2006). Hardiness: The courage to grow from stresses. *The Journal of Positive Psychology*, 1, 1–9.
- Maddi, S. R. (2013). Hardiness: Turning stressful circumstances into resilient growth. Springer.
- Milgram, N., & Toubiana, Y. (1999). Academic Anxiety, Academic Procrastination, and Parental Involvement in Students and Their Parents. *British Journal of Educational Psychology*, 69, 345–361.
- Rahmawati, O. (2014). Pengaruh Pemenuhan Kebutuhan Psikologis terhadap Academic Hardiness Siswa Akselerasi Madrasah Aliyah Kota Malang [Skripsi]. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
- Sarafino, E. P. (1998). *Health Psychology: Biopsychological Interaction* (8 ed.). John Wiley & Sons, Inc.
- Sayekti, W. I., & Sawitri, D. R. (2018). Hubungan Antara Dukungan Teman Sebaya Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tahun Kelima Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Ilmu Budaya Dan Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. *Empati*, 7(1), 412–423.
- Smet, B. (1994). Psikologi kesehatan. PT Gramedia Widiasarana.
- Sulastri, S., & Yusra, Z. (2023). Kontribusi Academic Hardiness dan Grit Terhadap Prokrastinasi Akademik. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 8263–8270.