

## **BAB II**

### **TINJAUAN PUSTAKA**

#### **2.1 Prokrastinasi Akademik**

##### **2.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik**

Menurut kamus Oxford (dalam Burka & Yuen, 2008) kata prokrastinasi berasal dari bahasa Latin, yaitu *procrastinate* yang terdiri dari dua kata “*pro*” yang berarti bergerak maju dan “*crastinus*” yang berarti untuk hari esok. Sehingga apabila menjadi suatu kesatuan akan membentuk kalimat bergerak maju ke hari esok atau akan kulakukan nanti (Burka & Yuen, 2008). Prokrastinasi berdasarkan penjelasan definisi di atas maka dapat disimpulkan bahwa melakukan sesuatu pada kemudian hari atau di waktu nanti.

Prokrastinasi menurut Gafni dan Geri (2010) adalah penundaan tindakan atau tugas di kemudian hari atau bahkan sampai waktu yang tak terhingga. Prokrastinasi menurut pandangan ini berarti bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi akan menunda pengerjaan tugasnya maupun kegiatan lain sampai pada waktu berikutnya bahkan sampai pada yang tidak menentu.

Tuckman (1991) mendefinisikan prokrastinasi sebagai kecenderungan membuang waktu, menunda, dan secara sengaja menangguhkan sesuatu yang seharusnya dapat diselesaikan, termasuk kegiatan akademik seperti belajar. Tuckman (1991) juga menambahkan bahwa mereka yang menganggap dirinya sebagai individu yang membuang-buang waktu, menghindari *deadline*, pencari kesenangan, dan individu yang menyalahkan serta membenci orang yang membuat mereka menggunakan waktunya untuk hal-hal yang diminta oleh orang lain cenderung meragukan kemampuan mereka dalam melakukan sesuatu dan cenderung mengeluarkan usaha yang lebih sedikit dalam mengerjakan tugas-tugas secara sukarela yang dapat memberikan mereka imbalan.

Ferrari (1989) mendefinisikan prokrastinasi adalah menunda sesuatu hingga besok yang seharusnya dapat diselesaikan pada hari ini. Prokrastinasi berarti melakukan penundaan dalam melakukan sesuatu yang sebenarnya dapat dituntaskan pada saat ini.

Secara teknis prokrastinasi adalah menunda sesuatu hingga di masa mendatang, melakukan penundaan terhadap sesuatu yang sebelumnya sudah mereka putuskan untuk dilakukan (Ellis & Knaus, 1977). Seseorang yang melakukan prokrastinasi sebenarnya telah menentukan waktu untuk melakukan suatu pekerjaan, namun mereka melakukan penundaan terhadap apa yang telah ditetapkannya sendiri.

Solomon dan Rothblum (1984) menjelaskan definisi prokrastinasi sebagai tindakan sia-sia dalam menunda tugas atau pekerjaan sampai menimbulkan ketidaknyamanan subjektif. Menurut definisi ini, individu yang melakukan prokrastinasi melakukan penundaan terhadap tugas dengan aktivitas atau kegiatan yang tidak terlalu penting, dan hal tersebut membuat individu yang melakukannya tidak nyaman.

Terdapat konsekuensi yang dirasakan oleh individu yang melakukan prokrastinasi baik secara internal maupun eksternal (Burka & Yuen, 2008). Secara internal, individu yang melakukan prokrastinasi akan merasakan perasaan kesal dan menyesal hingga perasaan mengutuk diri dan putus asa yang sangat kuat. Hal ini tidak tampak ketika diperhatikan oleh orang luar yang melihatnya karena mereka terlihat baik-baik saja, namun pada kenyataannya yang dirasakan oleh individu yang melakukan prokrastinasi adalah mereka merasa hancur, frustrasi, dan marah pada dirinya. Secara eksternal, individu yang melakukan prokrastinasi merasa terkejut ketika mereka tidak memikirkan akibat dari perilaku mereka sebelumnya. Mereka yang melakukan prokrastinasi mengalami kemunduran besar di tempat kerja, di sekolah, di dalam hubungan, di rumah dan mereka telah kehilangan banyak hal penting dalam hidupnya. Menurut penjelasan di atas, terdapat dua konsekuensi yang dirasakan bagi seseorang yang melakukan prokrastinasi, yaitu internal yang dirasakan langsung pada diri individu, dan eksternal berupa kualitas hubungan dengan orang lain.

Prokrastinasi terjadi pada berbagai aspek kehidupan manusia, salah satunya pada bidang akademik, dimana penundaan ini disebut dengan prokrastinasi akademik (Ardina & Wulan, 2016). Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk menangguhkan atau menunda perilaku ataupun aktivitas yang berkaitan dengan sekolah (McCloskey, 2011). McCloskey (2011) juga menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik terjadi pada pelajar dari segala kalangan usia, baik yang sedang berada di sekolah dasar maupun pelajar yang sedang mengejar beberapa jenis pencapaian pendidikan maupun gelar. Prokrastinasi akademik adalah perilaku prokrastinasi di bidang akademik, sehingga seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung melakukan penundaan terhadap tugas-tugas maupun pekerjaan di bidang akademik.

Prokrastinasi akademik adalah masalah umum yang terjadi dalam lingkup akademik, dimana individu cenderung untuk menyelesaikan tugas atau pekerjaan akademik ketika telah mendekati tenggat waktu (Swaraswati, Winarno, & Goeritno, 2017). Berdasarkan penjelasan di atas, individu yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung mengerjakan maupun menyelesaikan tugas maupun pekerjaan yang berkaitan dengan akademik hingga mendekati batas waktu.

Solomon dan Rothblum (1984) juga menyebutkan bahwa terdapat dua hal yang menyebabkan pelajar melakukan prokrastinasi akademik, yang pertama adalah rasa takut akan kegagalan, hal ini berkaitan dengan kekhawatiran atau kecemasan untuk menerima evaluasi, perfeksionisme yang berlebihan, serta kepercayaan atau keyakinan diri individu yang rendah. Kedua, ketidaksukaan atau kebencian terhadap tugas, hal ini meliputi ketidaksukaan untuk terikat dengan tugas dan kurangnya energi.

Melihat beberapa definisi dari berbagai tokoh yang telah disebutkan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda tugas-tugas maupun pekerjaan akademik dengan aktivitas atau kegiatan lain hingga mendekati tenggat waktu maupun untuk waktu yang tidak terbatas, yang disebabkan oleh kurangnya keyakinan dan kepercayaan pada diri individu, serta ketidaksukaan individu terhadap tugas yang dikerjakan maupun yang diberikan. Definisi yang

digunakan dalam penelitian ini adalah definisi menurut Tuckman (1991) mendefinisikan prokrastinasi sebagai kecenderungan membuang waktu, menunda, dan secara sengaja menanggguhkan sesuatu yang seharusnya dapat diselesaikan, termasuk kegiatan akademik seperti belajar. Prokrastinasi akademik berdasarkan definisi menurut Tuckman (1991) adalah kecenderungan membuang waktu, menunda, dan secara sengaja menanggguhkan sesuatu yang seharusnya dapat diselesaikan pada bidang akademik.

### 2.1.2 Aspek-Aspek Prokrastinasi

Beberapa aspek prokrastinasi akademik disebutkan oleh Tuckman (1991), yaitu sebagai berikut:

1. *General self-description of the tendency to delay or put off doing things* (Kecenderungan diri untuk untuk menunda atau menanggguhkan suatu kegiatan secara umum).

Seseorang yang melakukan prokrastinasi cenderung menunda-nunda dalam melakukan berbagai hal atau aktivitas secara umum.

2. *A tendency to experience difficulty doing unpleasant things and, when possible, to work to avoid or circumvent the unpleasantness* (Kecenderungan mengalami kesulitan dalam mengerjakan hal-hal yang tidak menyenangkan, dan apabila memungkinkan, berusaha untuk menghindari atau menggagalkan hal yang tidak menyenangkan tersebut).

Seseorang yang melakukan prokrastinasi akan mengalami kesulitan dalam mengerjakan hal-hal yang tidak menyenangkan baginya, menurutnya hal yang tidak disukainya seharusnya tidak ada. Ketika hal yang tidak menyenangkan tersebut harus dikerjakan maka mereka akan memilih untuk menghindarinya atau meninggalkannya dan bahkan akan mencari jalan pintas agar apa yang seharusnya diselesaikan dapat terselesaikan.

3. *A tendency to blame others for one's own plight* (Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain atas penderitaan diri sendiri).

Seseorang yang melakukan prokrastinasi merasa bahwa penderitaannya disebabkan orang lain. Menurut mereka orang lain tidak berhak memberikan tenggat waktu terhadap pekerjaannya dan memberikan tugas atau pekerjaan yang tidak disukainya merupakan hal yang tidak adil.

Berdasarkan penjelasan di atas, terdapat tiga aspek prokrastinasi akademik, yaitu *general self-description of the tendency to delay or put off doing thing* (kecenderungan diri untuk untuk menunda atau menangguhkan suatu kegiatan secara umum), *a tendency to experience difficulty doing unpleasant things and, when possible to work to avoid or circumvent the unpleasantness* (kecenderungan mengalami kesulitan dalam mengerjakan hal-hal yang tidak menyenangkan, dan apabila memungkinkan, berusaha untuk menghindari atau menggagalkan hal yang tidak menyenangkan tersebut), dan *a tendency to blame others for one's own plight* (kecenderungan untuk menyalahkan orang lain atas penderitaan diri sendiri).

### 2.1.3 Faktor Penyebab Prokrastinasi

Terdapat sepuluh faktor yang menyebabkan perilaku prokrastinasi menurut Bernard (dalam Azzaniar, 2010), yaitu:

#### 1. Kecemasan (*Anxiety*)

Menurut Bernard, kecemasan seseorang dipengaruhi oleh *stressful attitude*, yaitu bagaimana sikap dan kognisi seseorang dalam merespon suatu peristiwa yang dialaminya. Kecenderungan individu dalam menilai situasi-situasi yang dihadapi sebagai suatu ancaman akan menimbulkan stres pada individu tersebut. Sehingga menyebabkan respon emosional individu yang berupa kecemasan meningkat. Bernard menyatakan bahwa semakin tinggi kecemasan individu maka kecenderungan individu melakukan prokrastinasi juga semakin meningkat.

#### 2. Kurangnya penghargaan akan diri (*Self-depreciation*)

Bernard menyatakan bahwa individu memiliki kecenderungan *self-depreciation* yang lebih tinggi dibandingkan dengan individu yang lainnya. *Self-depreciation* yang tinggi pada individu menimbulkan perilaku individu yang mudah dalam menyalahkan diri sendiri meskipun hanya karena hal yang kecil. Sehingga apabila apa yang

dikerjakannya tidak seperti yang diharapkannya, individu akan cenderung menyalahkan dirinya. Hal ini membuat individu tidak yakin terhadap dirinya dan kemampuan yang dimilikinya. Individu akan lebih sulit untuk melakukan dan menyelesaikan pekerjaannya.

3. Rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan (*Low discomfort tolerance*)

Saat menghadapi tugas maupun pekerjaan yang sulit sebagian individu akan merasa lebih tertekan dibandingkan dengan individu lainnya. Individu yang memiliki toleransi terhadap ketidaknyamanan yang rendah akan lebih mudah mengalami frustrasi saat menghadapi *stressor* yang sama, Bernard menyebutnya dengan "*sensation sensitive*". Individu dengan *sensation sensitive* ini cenderung akan menghindari dan menarik diri dari tugas-tugas yang membuatnya tidak nyaman.

4. Pencarian kesenangan (*Pleasure seeking*)

Individu dengan *pleasure seeking* yang tinggi akan lebih memilih kegiatan yang menurutnya menyenangkan dibandingkan dengan melakukan pekerjaan yang tidak disukainya walaupun individu mengetahui bahwa pekerjaan tersebut penting.

5. Disorganisasi waktu (*Time disorganization*)

Ketidakmampuan individu dalam mengatur waktu dengan yang dimilikinya dengan baik, dapat membuat individu membuang waktunya dengan sia-sia sehingga banyak hal maupun pekerjaan yang seharusnya dapat dikerjakan pada waktu tersebut namun habis untuk hal yang tidak ada artinya.

6. Disorganisasi lingkungan (*Environmental disorganization*)

Kondisi lingkungan yang kurang kondusif seperti lingkungan yang terlalu banyak distraksi atau gangguan, tidak nyaman, berantakan atau tidak tertata akan membuat individu sulit berkonsentrasi dalam mengerjakan pekerjaannya sehingga menyebabkan individu menunda pekerjaan yang seharusnya dapat dikerjakan pada saat itu.

7. Rendahnya pendekatan terhadap tugas (*Poor task approach*)

Kurang memahami tugas atau pekerjaan yang diberikan membuat individu akan mengalami kesulitan dan kebingungan dalam memulai pekerjaannya sehingga dapat menyebabkan individu menunda pekerjaan tersebut.

8. Kurangnya asertifitas (*Lack of assertion*)

Individu yang kurang mampu untuk mengungkapkan perasaannya, seperti berkata “tidak” ketika diminta oleh orang lain untuk melakukan suatu hal saat individu sedang mengerjakan pekerjaan yang sedang dikerjakannya akan membuat individu kesulitan mengatur waktunya dan menyebabkan individu menunda pekerjaannya.

9. Permusuhan terhadap orang lain (*Hostility with others*)

Ketika individu memiliki pekerjaan yang harus dilakukan dengan orang lain yang kurang disukainya atau mendapatkan tugas dari orang yang kurang disukainya hal tersebut akan membuat individu malas dalam mengerjakan tugas tersebut dikarenakan individu tidak menyukai seseorang yang memberikan tugas kepadanya atau bekerja sama dengannya sehingga hal tersebut memicu individu untuk menunda pekerjaan yang dimilikinya. Perilaku menunda dapat juga didorong oleh faktor kemarahan individu terhadap orang lain.

10. Stres dan kelelahan (*Stress and fatigue*)

Kondisi stres dan kelelahan pada individu dapat menyebabkan individu dalam melakukan penundaan terhadap pekerjaannya.

Berdasarkan penjelasan di atas, terdapat sepuluh faktor penyebab prokrastinasi, yaitu kecemasan (*anxiety*), kurangnya penghargaan akan diri (*self-depreciation*), rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan (*low discomfort tolerance*), pencarian kesenangan (*pleasure seeking*), disorganisasi waktu (*time disorganization*), disorganisasi lingkungan (*environmental disorganization*), rendahnya pendekatan terhadap tugas (*poor task approach*), kurangnya asertifitas (*lack of assertion*), permusuhan terhadap orang lain (*hostility with others*), dan stres dan kelelahan (*stress and fatigue*).

Selain faktor penyebab prokrastinasi yang telah disebutkan oleh Bernard di atas, Burka dan Yuen (dalam Harkinawati, 2019) juga menyebutkan faktor-faktor penyebab prokrastinasi, yaitu seperti Faktor-faktor tersebut adalah kekhawatiran dalam menerima evaluasi, perfeksionis, kesulitan dalam membuat keputusan, dependensi atau ketergantungan dan kecenderungan seseorang dalam mencari

bantuan, tidak menyukai tugas yang diberikan dan rendahnya toleransi, kepercayaan diri yang rendah, malas, ketakutan dalam mencapai kesuksesan, rendahnya kemampuan dalam mengelola waktu, memiliki kecenderungan memberontak terhadap suatu kontrol, mengambil resiko, pengaruh kelompok, dan kurangnya tuntutan.

#### **2.1.4 Ciri Perilaku Prokrastinasi Akademik**

Menurut Ferrari dkk (dalam Annisa, 2017), bentuk manifestasi dari prokrastinasi akademik dapat diukur dan diamati dalam ciri-ciri tertentu, yaitu sebagai berikut:

1. **Penundaan dalam Memulai dan Menyelesaikan Tugas**

Pelaku prokrastinasi menyadari bahwa mereka memiliki tugas atau pekerjaan yang harus diselesaikan, namun mereka memilih untuk menunda dalam mengerjakan tugas tersebut.

2. **Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas**

Pelaku prokrastinasi cenderung menunda-nunda pekerjaan mereka sehingga mereka membutuhkan waktu yang lebih lama dari yang dibutuhkan terutama dalam hal mempersiapkan diri untuk mengerjakan tugas tersebut sehingga dapat menyebabkan mereka terlambat dalam mengerjakan tugasnya.

3. **Kesenjangan Waktu antara Rencana dan Kinerja Aktual**

Seseorang yang melakukan prokrastinasi kesulitan dalam memprediksi waktu yang telah direncanakan sebelumnya untuk mengerjakan tugasnya dengan kinerja yang dimilikinya sehingga tugas yang diselesaikan tidak dapat selesai sesuai dengan apa yang telah direncanakannya.

4. **Melakukan Aktivitas yang Lebih Menyenangkan**

Pelaku prokrastinasi cenderung lebih memilih untuk melakukan kegiatan-kegiatan yang menyenangkan baginya dibandingkan dengan mengerjakan atau menyelesaikan pekerjaan yang seharusnya diselesaikan olehnya.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka beberapa ciri individu yang melakukan prokrastinasi akademik adalah yaitu penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Pada penelitian ini, pengukuran prokrastinasi akademik menggunakan *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) berdasarkan tiga aspek prokrastinasi akademik menurut Tuckman (1991) yaitu *general self-description of the tendency to delay or put off doing thing* (kecenderungan diri untuk untuk menunda atau menanggguhkan suatu kegiatan secara umum), *a tendency to experience difficulty doing unpleasant things and, when possible to work to avoid or circumvent the unpleasantness* (kecenderungan mengalami kesulitan dalam mengerjakan hal-hal yang tidak menyenangkan, dan apabila memungkinkan, berusaha untuk menghindari atau menggagalkan hal yang tidak menyenangkan tersebut), dan *a tendency to blame others for one's own plight* (kecenderungan untuk menyalahkan orang lain atas penderitaan diri sendiri).

## **2.2 Resiliensi**

### **2.2.1 Pengertian Resiliensi**

Menurut Agnes (dalam Smith dkk, 2008) akar dari Bahasa Inggris *resilience* berasal dari kata *resile* yang berarti “untuk bangkit atau bangkit kembali” (dari kata *re-* “kembali” + *salire-* “untuk melompat, lompatan”). Berdasarkan kata yang membentuk resiliensi di atas, maka resiliensi adalah kemampuan untuk bangkit, atau bangun kembali.

Conor dan Davidson (2003) menjelaskan bahwa resiliensi mencakup kualitas seseorang untuk dapat maju menghadapi kesulitan yang dimilikinya. Resiliensi adalah kualitas yang ada di dalam individu untuk dapat bergerak maju ketika dihadapkan oleh kesulitan yang sedang dialaminya.

Menurut Bobey (dalam Pulungan dan Tarmidi, 2012) menjelaskan bahwa orang yang resilien adalah adalah orang-orang yang dapat bangkit dari penderitaan dan berdiri di atasnya, serta memperbaiki kekecewaannya. Orang yang resilien (memiliki

kemampuan resiliensi) adalah mereka yang mampu berdiri di atas penderitaannya, bangkit dari penderitaannya, dan mengatasi kekecewaannya.

Reivich dan Shatte (2002) menyebutkan bahwa resiliensi adalah kemampuan individu untuk bertahan, bangkit, menyesuaikan diri dengan kondisi yang sulit, bertahan dalam tekanan, serta menghadapi kesulitan (*adversity*) atau trauma yang dialami di dalam kehidupannya (dalam Rahmi, 2017). Resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk dapat bertahan, bangkit, dan menyesuaikan diri dalam menghadapi tekanan, maupun kondisi yang sulit, serta trauma yang dialaminya.

Resiliensi juga dijelaskan sebagai kemampuan individu untuk tidak hanya berhasil dalam beradaptasi pada risiko atau kemalangan yang ada, tetapi juga kemampuan untuk pulih, bahagia, dan berkembang menjadi individu yang lebih kuat, bijak, dan menghargai kehidupan (Greef, dalam Wahyuni 2018). Individu yang resilien tidak hanya bangkit dari keterpurukan yang dialami, tetapi mereka juga dapat berkembang menjadi pribadi yang lebih baik dan lebih menghargai kehidupannya.

Grotberg (1995) mendefinisikan resiliensi sebagai kapasitas universal yang memungkinkan seseorang, kelompok, atau komunitas untuk mencegah, mengurangi, atau mengatasi efek merusak dari kesulitan yang dialami. Grotberg (1995) juga menambahkan bahwa setiap orang pasti mengalami kesulitan, tanpa terkecuali, sehingga resiliensi adalah hal yang penting untuk dipahami karena manusia memiliki kapasitas untuk menghadapi, mengatasi, dan diperkuat atau bahkan dibentuk oleh kesulitan yang ada di dalam kehidupan. Resiliensi merupakan hal yang penting untuk dipahami oleh setiap orang, karena setiap individu pasti memiliki masalah di dalam hidupnya, maka dibutuhkan kemampuan resiliensi yang baik pada individu untuk dapat mengatasi kesulitan yang dihadapi dan menghindari terjadinya hal-hal negatif yang dapat merusak diri individu.

Menurut Muniroh (2010) individu yang memiliki resiliensi yang rendah cenderung membutuhkan waktu yang lebih lama dalam menerima segala cobaan yang ada, sebaliknya apabila individu memiliki resiliensi yang tinggi maka individu

cenderung lebih kuat dan dapat segera bangkit dari keterpurukan dan berusaha mencari solusi terbaik untuk pulih dari keadaannya tersebut.

Berdasarkan beberapa penjabaran teori di atas, maka dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk dapat bertahan, bangkit, dan bahkan mengatasi permasalahan maupun kesulitan yang dialami di dalam hidupnya sehingga tidak menimbulkan efek negatif pada diri individu tersebut. Definisi yang digunakan dalam penelitian ini adalah definisi menurut Connor dan Davidson (2003), yaitu kualitas yang ada di dalam individu untuk dapat bergerak maju ketika dihadapkan oleh kesulitan yang sedang dialaminya.

### 2.2.2 Aspek-Aspek Resiliensi

Menurut Connor dan Davidson (2003) terdapat lima aspek resiliensi, yaitu sebagai berikut:

1. *Personal competence; high standard and tenacity* (Kemampuan personal; standar tinggi dan keuletan)

Pada aspek ini individu memiliki keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki pada dirinya sehingga individu akan mengerahkan segala kemampuannya dalam menghadapi maupun meraih segala sesuatu yang sudah menjadi tujuannya meskipun terdapat berbagai macam tantangan, tidak mudah putus asa apabila menghadapi kegagalan, serta memiliki kebanggaan terhadap pencapaiannya.

2. *Trust in one's instinct; tolerance of negative affect; strengthening effect of stress* (Percaya terhadap naluri pada diri; toleransi terhadap pengaruh negatif; kuat dalam menghadapi stres)

Pada aspek ini individu memandang sesuatu dari sudut yang positif, memiliki coping stress yang baik dalam situasi-situasi yang kurang menyenangkan, sehingga tetap dapat fokus dalam berpikir jernih ketika berada di bawah tekanan, percaya pada dirinya dalam memecahkan suatu masalah dan dalam membuat suatu keputusan yang sulit dan tidak biasa, yakin apabila harus bertindak berdasarkan nalurinya.

3. *Positive acceptance of change and secure relationship* (Penerimaan yang positif terhadap perubahan dan memiliki hubungan yang aman)

Pada aspek ini individu memiliki sikap yang terbuka dan positif apabila terjadi atau dihadapkan oleh perubahan, dapat mengatasi segala sesuatu yang dihadapi, percaya diri terhadap tantangan-tantangan baru, bangkit ketika dihadapi oleh rasa sakit atau kesulitan, serta memiliki orang-orang atau teman yang dekat dan memberikan rasa aman.

4. *Control* (Kontrol)

Pada aspek ini individu memiliki kontrol dalam hidupnya maupun keputusannya, seperti tahu kemana harus pergi ketika membutuhkan bantuan, serta memiliki tujuan yang kuat di dalam hidupnya.

5. *Spiritual influence* (Pengaruh spiritual/keyakinan)

Pada aspek ini individu memiliki keyakinan spiritual, seperti keyakinan kepada Tuhan atau takdir dapat membantu dirinya, serta keyakinan bahwa apapun yang terjadi di dalam hidup pasti terdapat alasan di baliknya.

Berdasarkan penjelasan di atas, terdapat lima aspek resiliensi, yaitu *personal competence; high standard and tenacity* (kemampuan personal; standar tinggi dan keuletan), *trust in one's instinct; tolerance of negative affect; strengthening effect of stress* (percaya terhadap naluri pada diri; toleransi terhadap pengaruh negatif; kuat dalam menghadapi stres), *positive acceptance of change and secure relationship* (penerimaan yang positif terhadap perubahan dan memiliki hubungan yang aman), *control* (kontrol), dan *spiritual influence* (pengaruh spiritual/keyakinan).

### 2.2.3 Faktor-Faktor Resiliensi

Grotberg (1995) menyebutkan tiga faktor utama pembentuk resiliensi, yaitu *I HAVE*, *I AM*, dan *I CAN*. Penjelasannya adalah sebagai berikut:

1. *I HAVE*, pada faktor ini menjelaskan tentang sesuatu yang dimiliki oleh seseorang (*external support and resources*). Pendukung eksternal ini diperlukan untuk membentuk rasa aman dan nyaman yang merupakan hal yang mendasar untuk mengembangkan resiliensi. Pendukung eksternal dapat berupa orang-orang

yang dapat dipercaya, struktur dan aturan di dalam rumah, dukungan kemandirian, panutan, dan pemenuhan kebutuhan (kesehatan, pendidikan, kesejahteraan, keamanan).

2. *I AM*, pada faktor ini memfokuskan pada kekuatan personal dan internal yang ada pada diri individu. Hal ini melibatkan perasaan, sikap, dan keyakinan individu terhadap dirinya sendiri. Perasaan-perasaan ini dapat berupa “saya adalah orang yang penuh kasih sayang”, “saya merasa bangga pada diri saya”, “saya adalah orang yang mandiri dan bertanggung jawab” dan lain sebagainya.
3. *I CAN*, pada faktor ini difokuskan kepada kemampuan interpersonal, bagaimana individu menjalin hubungan dengan orang lain. Hal ini dapat berupa kemampuan berkomunikasi, kemampuan memecahkan masalah, kemampuan mengontrol perasaan dan emosi terhadap orang lain, serta mencari orang lain yang dipercayainya ketika dibutuhkan.

Berdasarkan penjelasan di atas, terdapat tiga faktor resiliensi, yaitu *I HAVE* yang difokuskan pada eksternal individu, *I AM* yang difokuskan pada internal individu, dan *I CAN* yang difokuskan pada kemampuan interpersonal individu.

#### **2.2.4 Ciri-ciri Individu dengan Resiliensi**

Terdapat beberapa ciri individu yang memiliki resiliensi menurut Reivich dan Shatte (dalam Hanani, 2019), yaitu sebagai berikut:

##### *a. Overcoming*

Individu yang resilien memiliki cara pandang yang lebih positif serta memiliki kemampuan untuk mengontrol kehidupannya. Sehingga, ketika menghadapi tekanan di dalam hidupnya, mereka akan tetap memiliki motivasi, produktif, terlibat, dan juga bahagia.

##### *b. Steering Through*

Individu yang resilien tidak akan merasa terbebani dan bersikap negatif dalam menghadapi permasalahan yang ada, karena mereka memiliki kendali dan keyakinan pada dirinya bahwa mereka dapat mengatasi permasalahan tersebut.

c. *Bouncing Back*

Individu yang resilien berperan aktif dalam menghadapi segala kesulitan yang dihadapinya untuk mencari jalan keluar dari masalah tersebut, karena mereka merasa mampu dalam mengontrol segala peristiwa yang ada di dalam kehidupan.

d. *Reaching Out*

Individu yang resilien memiliki pemahaman terhadap dirinya dan kehidupannya, sehingga mereka dapat memperkirakan resiko yang terjadi, menemukan makna, dan tujuan di dalam kehidupannya.

Berdasarkan penjelasan di atas, maka beberapa ciri individu yang resilien adalah *overcoming, steering through, bouncing back, dan reaching out.*

### 2.2.5 Pengukuran Resiliensi

Berikut ini adalah beberapa alat ukur yang dapat digunakan untuk mengukur resiliensi dari berbagai ahli, di antaranya (Oktaryani, 2017):

1. *The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*

Instrumen yang dikembangkan oleh Connor Davidson (2003) ini terdiri atas 25 aitem yang disusun berdasarkan lima aspek resiliensi, yaitu 1) *Personal competence; high standard and tenacity*, 2) *Trust in one's instinct; tolerance of negative affect; strengthening effect of stress*, 3) *Positive acceptance of change and secure relationship*, 4) *Control and factor*, 5) *Spiritual influence*.

2. *The Brief Resilience Scale (BRS)*

Alat ukur ini dikembangkan oleh Smith dkk. (2008). Instrumen ini terdiri dari enam item (tiga item *favourable*, dan tiga item *unfavourable*) yang digunakan untuk mengukur resiliensi secara utuh, serta hasil dari pengukuran menggunakan instrumen ini dapat memprediksi hubungan resiliensi dengan hal lain, seperti karakteristik personal, hubungan sosial, *coping stress*, dan kesehatan pada individu. Skala yang digunakan adalah *Likert* dengan lima pilihan jawaban, yaitu “Sangat Tidak Setuju” mendapat nilai 1, “Setuju” mendapat nilai 2, “Netral” mendapat nilai 3, “Setuju” mendapat nilai 4, dan “Sangat Setuju” mendapat nilai 5.

### 3. *The Resilience Factor Inventory* (RFI)

Alat ukur yang dikembangkan oleh Reivich dan Shatte (2002) ini terdiri dari 60 item yang disusun berdasarkan tujuh faktor resiliensi, yaitu *Emotional regulation*, *Impulse control*, *Causal analysis*, *Self-efficacy*, *Realistic optimism*, *Empathy*, dan *Reaching out*.

### 4. *The Resilience Scale* (RS)

Alat ukur yang dikembangkan oleh Wagnild dan Young (1990) ini terdiri dari 25 item yang disusun berdasarkan lima komponen, yaitu *Equanimity*, *Perserverance*, *Self-reliance*, *Meaningfulness*, dan *Existential aloneness*.

Pada penelitian ini, pengukuran resiliensi menggunakan *The Connor-Davidson Resilience Scale* (CD-RISC) berdasarkan lima aspek resiliensi, yaitu *personal competence; high standard and tenacity* (kemampuan personal; standar yang tinggi dan keuletan), *trust in one's instinct; tolerance of negative affect; strengthening effect of stress* (percaya terhadap naluri diri; toleransi pada pengaruh negatif; kuat dalam menghadapi stres), *positive acceptance of change and secure relationship* (penerimaan positif terhadap perubahan dan hubungan yang aman), *control* (kontrol) dan *spiritual influence* (pengaruh spiritual/keyakinan) yang telah diadaptasi oleh peneliti lain sebelumnya.

## 2.3 Mahasiswa

### 2.3.1 Pengertian Mahasiswa

Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah orang yang belajar di perguruan tinggi. Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 30 Tahun 1990 memberikan definisi mahasiswa merupakan peserta didik yang terdaftar dan belajar pada perguruan tinggi tertentu. Perguruan tinggi dapat berupa akademi, politeknik, sekolah tinggi, institut, dan universitas. Mahasiswa pada umumnya berusia 18-25 tahun (Hulukati & Djibran, 2018). Mahasiswa adalah seseorang yang terdaftar dan sedang melakukan pendidikan di perguruan tinggi dengan rentang usia 18-25 tahun.

Peraturan Pemerintah Republik Indonesia No. 30 Tahun 1990 mengemukakan salah satu gelar yang akan diperoleh pada akhir pendidikan di perguruan tinggi adalah sarjana. Dalam memperoleh gelar sarjana para calon sarjana atau mahasiswa diharuskan untuk mengikuti ujian skripsi terlebih dahulu. Menurut Yulianto (dalam Broto, 2016) menjelaskan bahwa skripsi adalah suatu karangan ilmiah yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai syarat akhir dalam pendidikan akademisnya.

Mahasiswa yang mengerjakan skripsi adalah mereka yang sedang melakukan pendidikan di perguruan tinggi dengan rentang usia 18-25 tahun dan sedang mengerjakan suatu karangan ilmiah berupa skripsi yang wajib ditulis oleh mahasiswa sebagai syarat akhir dalam pendidikan akademisnya guna memperoleh gelar sarjana.

#### **2.4 Hubungan Prokrastinasi Akademik dan Resiliensi**

Prokrastinasi menurut Tuckman (1991) adalah kecenderungan membuang waktu, menunda, dan secara sengaja menanggukkan sesuatu yang seharusnya dapat diselesaikan, termasuk kegiatan akademik seperti belajar. Prokrastinasi yang dilakukan pada bidang akademik maka disebut prokrastinasi akademik. Sehingga, prokrastinasi akademik berdasarkan definisi menurut Tuckman (1991) adalah kecenderungan membuang waktu, menunda, dan secara sengaja menanggukkan sesuatu yang seharusnya dapat diselesaikan pada bidang akademik.

Resiliensi menurut Conor dan Davidson (2003) adalah kualitas yang ada di dalam individu untuk dapat bergerak maju ketika dihadapkan oleh kesulitan yang sedang dialaminya.

Tuckman (1991) menjelaskan individu yang melakukan prokrastinasi, cenderung mengalami kesulitan dalam mengerjakan hal-hal yang tidak menyenangkan, dan berusaha untuk menghindari atau menggagalkan hal yang tidak menyenangkan tersebut. Ko dan Chang (2018) juga berpendapat bahwa penyebab individu melakukan prokrastinasi terhadap tugas maupun pekerjaan mereka adalah usaha dalam menghindari situasi yang tidak menyenangkan bagi mereka dan situasi yang membuat mereka tidak nyaman.

Resiliensi diasumsikan dapat menghindari perilaku prokrastinasi akademik, dikarenakan apabila individu dihadapkan oleh suatu kondisi yang sulit dan menekan, atau bahkan dapat menyebabkan stres pada dirinya apapun bentuknya, baik itu kondisi lingkungan, pekerjaan maupun tugas yang sedang dijalannya, seperti tugas-tugas akademik, maka individu dengan resiliensi yang tinggi dapat bertahan, bangkit, dan dapat mengatasi permasalahannya tersebut, bukan menghindarinya.

Ko dan Chang (2018) menyebutkan bahwa individu yang resilien memiliki pandangan yang positif terhadap dirinya dan memiliki kepercayaan terhadap dirinya, kekuatan yang dimilikinya, serta kemampuannya untuk dapat mencapai tujuannya dan mengendalikan situasi yang dihadapinya sehingga menyebabkan rendahnya prokrastinasi pada diri individu.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Nugroho (2017) dan Hodijah (2019) mengenai hubungan resiliensi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, diperoleh hasil hubungan yang negatif, dimana semakin tinggi resiliensi pada mahasiswa maka, kecenderungan mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi semakin rendah.

## **2.5 Kerangka Pemikiran**

Mahasiswa tingkat akhir memiliki tanggung jawab untuk dapat menyelesaikan perkuliahannya, dan untuk mencapai tujuan tersebut mahasiswa diharuskan untuk dapat menyelesaikan salah satu syarat kelulusan, yaitu skripsi. Pengerjaan skripsi yang berbeda dibandingkan dengan tugas-tugas kuliah lainnya, memiliki tingkat kesulitan tersendiri yang dimana setiap mahasiswa memiliki permasalahan dan tantangan dalam mengerjakan skripsinya masing-masing. Hal tersebut dapat menyebabkan stres dan tekanan sendiri pada mahasiswa, apabila mahasiswa tidak memiliki resiliensi yang tinggi maka mahasiswa tidak dapat bertahan dan tidak mampu mengatasi permasalahan yang ada sehingga dapat menyebabkan mahasiswa menunda atau bahkan meninggalkan pekerjaan skripsinya, sebaliknya apabila mahasiswa memiliki resiliensi yang tinggi maka mahasiswa dapat bertahan dan dengan cepat bangkit dari permasalahan-permasalahan yang dihadapi selama proses

pengerjaan skripsinya. Oleh karena itu, resiliensi pada mahasiswa dapat mencegah terjadinya prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi seperti yang digambarkan pada Gambar 2.1.



**Gambar 2.1 Kerangka Berpikir**

## 2.6 Hipotesis

Berdasarkan latar belakang, teori-teori, dan kerangka berpikir yang telah dijabarkan sebelumnya maka hipotesis dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh resiliensi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di tengah pandemi COVID-19.

## 2.7 Hasil Penelitian yang Relevan

1. Penelitian yang dilakukan oleh Yun-Jeong Shin dan Kevin R. Kelly dengan judul *Resilience and Decision-Making Strategies as Predictors of Career Decision Difficulties* pada tahun 2015 dalam artikel *The Career Development Quarterly* yang dilakukan kepada mahasiswa dalam kesulitan penentuan karir, didapatkan hasil bahwa resiliensi berkorelasi negatif dengan prokrastinasi pada mahasiswa dalam strategi menentukan karir.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Marcus Eckert, David D. Ebert, Dirk Lehr, Bernhard Sieland, dan Matthias Berking dengan judul *Overcome Procrastination: Enhancing Emotion Regulation Skills Reduce Procrastination* pada tahun 2016 dalam jurnal *Learning and Individuals Differences* yang dilakukan kepada beberapa mahasiswa Leuphana University di Lueneburg (Jerman), didapatkan hasil dari pengukuran regulasi emosi ERSQ (*Emotion*

*Regulation Skills Questionnaire*), sub-skala *resilience* adalah satu-satunya yang menjadi prediktor prokrastinasi secara signifikan.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Yoga W. Nugroho yang berjudul Hubungan antara Resiliensi dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang pada tahun 2017 dalam skripsinya diperoleh hasil terdapat hubungan yang negatif antara resiliensi dengan prokrastinasi akademik. Sehingga semakin tinggi resiliensi, maka kecenderungan prokrastinasi semakin kecil.
4. Penelitian yang dilakukan oleh Chen-Yi Amy Ko dan Yuhsuan Chang dengan judul *Investigating the Relationship Among Resilience, Social Anxiety, and Procrastination in a Sample of College Student* pada tahun 2018 dalam *Psychological Reports* menunjukkan hasil bahwa mahasiswa dengan resiliensi yang tinggi diasosiasikan dengan prokrastinasi yang rendah. Sehingga terdapat hubungan yang negatif antara resiliensi dengan prokrastinasi.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Siti Hodijah yang berjudul Hubungan antara Resiliensi dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Mercu Buana Reguler 1 pada tahun 2019 dalam skripsinya didapatkan hasil hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dengan prokrastinasi akademik. Sehingga semakin tinggi resiliensi, maka kecenderungan prokrastinasi semakin kecil.