

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Landasan Teori

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Menurut Akinsola & Tella berpendapat bahwa prokrastinasi akademik adalah bentuk pelarian individu dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikannya. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting dari pada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan. Penundaan tugas yang dikategorikan sebagai prokrastinasi akademik adalah penundaan yang sudah merupakan kebiasaan atau pola menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi tugas.

Prokrastinasi akademik adalah penundaan mulai mengerjakan atau penyelesaian tugas yang disengaja. Dari definisi tersebut dapat dilihat bahwa perilaku prokrastinasi adalah perilaku yang disengaja, faktor-faktor yang menunda penyelesaian tugas berasal dari putusan dirinya sendiri. Prokrastinasi sendiri merupakan perilaku tidak perlu, yang menunda kegiatan walaupun orang itu harus tau berencana menyelesaikan kegiatan tersebut. Perilaku menunda ini akan dikategorikan sebagai prokrastinasi ketika perilaku tersebut menimbulkan ketidaknyamanan emosi seperti cemas.³³

Secara umum prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Ghufron mengatakan bahwa prokrastinasi dibagi menjadi dua,

³³*Ibid,*

yaitu prokrastinasi akademik dan non-akademik. Prokrastinasi akademik adalah suatu jenis penundaan yang bersifat formal dan berhubungan dengan bidang akademik (tugas sekolah, tugas KTI dll). Sedangkan prokrastinasi non-akademik berkaitan tugas non-formal atau berhubungan dengan kegiatan sehari-hari (pekerjaan rumah, tugas sosial dll).

Jadi, dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku yang dilakukan secara sengaja terhadap suatu tugas dan pekerjaan yang terjadwal dan penting dilakukan. Prokrastinasi dibagi menjadi dua yaitu prokrastinasi akademik dan non-akademik, prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan ataupun memulai suatu pekerjaan yang berkaitan dengan bidang akademik begitu sebaliknya dengan prokrastinasi non-akademik. Prokrastinasi akademik juga tidak hanya dilakukan sesekali, namun dilakukan berulang-ulang terhadap sebuah tugas yang seharusnya dapat diselesaikan, perilaku ini dapat menjadi kebiasaan buruk bagi seseorang yang dapat mengakibatkan dampak negatif dalam kehidupannya.

2. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari dkk, mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu sebagai berikut:³⁴

a. Penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang dihadapi

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan

³⁴ Ferrari dkk, *Procrastination and Task Avoidance: Theory, research, and treatment*, Springer Science & Business Media (1995)

tetapi dia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikannya sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambatan dalam arti lambatnja kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri utama dalam prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Orang yang melakukan prokrastinasi mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Orang yang melakukan prokrastinasi mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah ditentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk memulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah

direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugasnya secara mandiri.

d. Melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan

Orang yang melakukan prokrastinasi dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi menggunakan waktu yang ia miliki untuk melakukan aktifitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan. Seperti membaca, nonton, ngobrol, jalan-jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu:

a. Faktor Internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor internal yang mempengaruhi individu untuk melakukan prokrastinasi meliputi:

1. Kondisi kodrati, yang terdiri dari jenis kelamin anak, umur, dan urutan kelahiran. Dalam hal ini anak sulung cenderung lebih diperhatikan, dilindungi, dibantu, apalagi untuk orang tua yang belum berpengalaman dalam mendidik seorang anak. Anak sulung cenderung dimanja, apalagi selisih usianya cukup jauh dari sang kakak. Hal-hal tersebut akan mempengaruhi perilaku prokrastinasi dalam kehidupan seseorang.
2. Kondisi fisik dan kondisi kesehatan, juga merupakan faktor yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik. Misalnya *fatigue*.

Bruno menyatakan seseorang yang mengalami *fatigue* akan cenderung untuk melakukan prokrastinasi lebih tinggi dari pada yang tidak.

3. Kondisi psikologis, *trait* kepribadian yang dimiliki individu turut mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi. Sikap perfeksionis yang dimiliki seseorang biasanya mempengaruhi perilaku prokrastinasi lebih tinggi. Besarnya motivasi dalam diri seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif, artinya semakin tinggi motivasi seseorang dalam menghadapi tugas, maka kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akan semakin rendah.
4. Faktor internal lain yang mempengaruhi, antara lain adalah *fear of failure* (perasaan takut gagal), *task aversiveness* (ketidaksukaan terhadap tugas), serta adanya ketergantungan kuat terhadap orang lain.

b. Faktor Eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat diluar dari diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor ini antara lain:

1. Gaya kepemimpinan Orang tua. Hasil penelitian Ferrari menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi.
2. Kondisi Lingkungan. Kondisi lingkungan yang *Lenient*, prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan. Perilaku prokrastinasi akademik juga bisa muncul pada

kondisi tertentu. Kondisi yang menimbulkan stimulus tertentu bisa menjadi *reinforcement* bagi munculnya perilaku prokrastinasi.

4. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik

Istilah yang sering digunakan oleh para ahli membagi jenis-jenis tugas-tugas tersebut prokrastinasi akademik dan non-akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah, tugas kursus, dan tugas kuliah. Sedangkan prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor dan sebagainya. Dalam penelitian ini yang menjadi subjek penelitian adalah mahasiswa, maka yang dibahas adalah terkait prokrastinasi akademik.

Menurut Solomon dan Rothblum membagi enam era akademik dimana biasanya terjadi prokrastinasi pada pelajar. Enam area akademik yaitu:

- a) Tugas menulis, antara lain keengganan dan penundaan pelajar dalam melaksanakan kewajiban menulis makalah, laporan dan tugas menulis lainnya.
- b) Belajar menghadapi ujian, contohnya pelajar melakukan penundaan belajar ketika menghadapi ujian, ujian tengah semester, ujian akhir semester, kuis-kuis dan ujian yang lainnya.
- c) Tugas membaca per minggu, contohnya penundaan dan keengganan pelajar membaca buku referensi atau literatur-literatur yang berhubungan tugas sekolahnya.

- d) Tugas administratif, meliputi penundaan pengerjaan dan penyelesaian tugas-tugas administratif, seperti menyalin catatan pelajaran, membayar SPP, mengisi daftar hadir, presensi praktikum dan lain-lain.
- e) Menghadiri pertemuan, antara lain penundaan dan keterlambatan dalam masuk sekolah, praktikum dan pertemuan lainnya.
- f) Tugas akademik pada umumnya, penundaan pelajar dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara umum.³⁵

5. Dampak Prokrastinasi Akademik

Akibat dari prokrastinasi akademik antara lain yaitu banyak waktu yang terbuang sia-sia, tugas menjadi terbengkalai, bahkan jika diselesaikan hasilnya tidak maksimal. Selain itu, juga menyebabkan seseorang kehilangan kesempatan dalam peluang yang akan datang, bila perilaku ini terus diulang. Kemudian juga performa akademik yang rendah, stres, kecemasan, menghambat kebahagiaan, panik, mempengaruhi kesehatan, dan produktivitas terlambat, membuat sulit mengatur waktu, serta sulit mencapai keinginan yang diinginkan, penyesalan, putus asa dan menyalahkan diri.³⁶

Menurut Mancini juga membagi dampak dari prokrastinasi menjadi dampak internal dan eksternal:

a) Dampak Internal

Beberapa penyebab prokrastinasi muncul dari dalam diri prokrastinator. Saat prokrastinator tendensi tertentu akan suatu hal, tendensi tersebut tertanam dalam diri prokrastinator. Contohnya

³⁵ Solomon, L. J & Rothblum, E.D. *Academic Procrastination: Frequency And cognitive –behavioral correlates*. Journal of Counseling Psychology, 31, 503-509 (1984)

³⁶ Yuyun Novia Rengganis, *Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya* (Jurnal Universitas Negeri Surabaya Tahun 2013)

prokrastinator memiliki perasaan takut gagal, dan prokrastinator melakukan prokrastinasi besar-besaran akan suatu hal, maka prokrastinator akan selalu melakukan penundaan dalam tugas dimana prokrastinator merasa gagal. Siswa yang berfikir semua mata pelajaran sulit, siswa tersebut akan berfikir takut gagal atau berbuat kesalahan dan menunda belajar atau mengerjakan tugas-tugasnya.

b) Dampak Eksternal

Jika seseorang tidak melakukan prokrastinasi lingkungan dapat membuat orang tersebut melakukannya. Tugas yang kurang menyenangkan atau berlebihan, juga tugas kurang jelas dapat membuat siapa saja ingin menundannya.

B. Hardiness

1. Pengertian *Hardiness*

Hardiness mengarahkan perilaku dan usaha individu ketika menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas sehingga mencapai hasil yang diinginkan.³⁷ *Hardiness* diartikan juga adalah sebagai salah satu dari tipe kepribadian yang secara terutama tahan terhadap stres, *hardiness* juga merupakan kombinasi dari karakteristik kepribadian yang dapat dipercaya memberi gambaran individu yang tetap sehat walau keadaan yang kurang baik sekalipun. Sedangkan menurut Santrock, *hardiness* adalah gaya kepribadian dengan karakteristik komitmen dibanding pengasingan, kontrol

³⁷ Mulawarman, *Mind Skills Konsep dan Aplikasinya dalam Praktik Konseling* (Jakarta : Kencana, 2020), 52

dibanding lemah, dan mempersepsikan suatu yang masalah sebagai tantangan dibanding ancaman.³⁸

Menurut Hadjam, mengatakan bahwa *hardiness* dapat mengurangi pengaruh kejadian-kejadian hidup yang mencekam dengan meningkatkan penggunaan strategi penyesuaian, antara lain dengan menggunakan sumber-sumber sosial yang ada di lingkungannya untuk dijadikan tameng, motivasi, serta dukungan dalam menghadapi masalah ketegangan yang dihadapinya dan memberikan kesuksesan. Saat menghadapi kondisi yang menekan, individu yang tahan banting juga akan mengalami stres atau tekanan. Namun, tipe kepribadian ini dapat menyikapi secara positif keadaan tidak menyenangkan tersebut, agar dapat menimbulkan kenyamanan melalui cara-cara yang sehat.

Individu dengan *hardiness* memiliki pengendalian perasaan yang kuat dan lebih menganggap pengalaman pahit sebagai sesuatu yang bermanfaat. *Hardiness* menjadikan individu memiliki strategi *coping* yang tepat untuk mencari penyelesaian masalah. *Hardiness* juga mengurangi ancaman dan meningkatkan harapan untuk mencapai kesuksesan, individu dengan *hardiness* menginterpretasi stres sebagai aspek yang normal dan merupakan bagian dari kehidupan yang keseluruhannya menarik. Kobasa dalam Taylor menyatakan bahwa tipe *hardiness* ini menunjukkan komitmen, kontrol, dan tantangan yang tinggi.³⁹

Berdasarkan uraian diatas, *hardiness* dapat disimpulkan sebagai karakteristik kepribadian yang mempunyai daya tahan terhadap kejadian-kejadian yang menimbulkan stres. Ditandai dengan komitmen yang kuat pada

³⁸ Santrock, *Psychology 7th edition*, New york: The McGraw-Hill Companies (2005)

³⁹ Taylor, *Health Psychology*. Singapore: Mc Graw- Hill. Inc (1995)

diri individu yang melibatkan kemampuan untuk mengobrol dalam menghadapi suatu permasalahan. *Hardiness* merupakan sebuah tipe yang sangatlah penting dalam kehidupan manusia, yang melibatkan strategi-strategi positif untuk dapat bertahan serta menghadapi situasi dan kondisi yang penuh dengan tekanan atau stres, dengan diikat oleh tiga buah komponen (kontrol, komitmen, dan tantangan) yang menjadi dasar dari terbentuknya kepribadian *hardiness* itu sendiri.

2. Aspek-aspek *Hardiness*

Hardiness meliputi 3 aspek yang dirumuskan oleh Kobasa, aspek-aspek tersebut di antaranya adalah:

- a. *Commitment*, merupakan kecenderungan untuk mampu terlibat dalam aktifitas apapun harus dihadapinya serta memiliki keyakinan bahwa hidupnya memiliki makna dan tujuan.
- b. *Control*, merupakan kecenderungan untuk percaya bahwa apapun yang dilakukan oleh individu, serta hal-hal tidak terduga yang terjadi pada dirinya akan memberikan pengaruh pada individu itu sendiri maupun orang lain yang ada di sekitarnya.
- c. *Challenge*, merupakan kepercayaan untuk mampu merubah dan melihat suatu permasalahan bukan sebagai suatu ancaman atau hal yang tidak dapat diatasi melainkan suatu peluang atau kesempatan untuk dapat tumbuh dan berkembang.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi *Hardiness*

Faktor yang mempengaruhi *hardiness* menurut Florian, dkk antara lain:⁴⁰

- a. Kemampuan untuk menciptakan *planning* yang realistis. Dengan adanya kemampuan individu menciptakan *planning* yang realistis maka ketika individu tersebut menghadapi suatu permasalahan yang memberikan tekanan akan mengetahui bagaimana cara untuk menghadapi dan melakukan hal-hal yang efektif untuk menghadapi keadaan tersebut.
- b. Memiliki kepercayaan diri sehingga lebih santai dan optimis dalam menghadapi berbagai permasalahan sehingga terhindar dari stres.
- c. Mengembangkan keterampilan komunikasi dan kapasitas untuk mengelola perasaan yang kuat dan memiliki dorongan untuk melakukan sebuah tindakan yang positif.

Tokoh lain juga mencetuskan faktor-faktor yang mempengaruhi *hardiness* yaitu diantaranya adalah:

- a. Dukungan sosial, menurut Maddi, menjelaskan bahwa dukungan sosial memiliki hubungan yang signifikan dengan *hardiness*. Apabila individu memiliki dukungan sosial yang baik maka *hardiness* yang dimiliki individu akan meningkat. Dukungan sosial yang dimiliki individu dapat mengurangi beban yang dialami.
- b. Pola asuh orang tua, menurut Maddi, menjelaskan bahwa pola asuh orang tua memiliki peran untuk meningkatkan *hardiness* pada anak, terutama apabila orang tua mengajarkan tentang *problem solving* pada anak.

⁴⁰ Florian dkk, *Oes Hardiness Contribute to Mental Health During A Stressful Real-Life Situation? The Role of Appraisal Coping*. Journal of Personality and psychology (1995)

- c. Lingkungan keluarga, menurut Singh, menjelaskan bahwa lingkungan keluarga merupakan prediktor *hardiness* yang dimiliki oleh individu. Individu yang tinggal dengan orang tua yang suportif akan memiliki kemampuan untuk penyelesaian masalah yang baik sehingga dapat meningkatkan *hardiness* pada individu.
- d. Jenis kelamin, Bartone & Priest, menjelaskan bahwa laki-laki dan perempuan akan berbeda dalam menghadapi masalah yang terjadi dalam hidup individu. Wanita sudah terbiasa menghadapi rasa sakit mulai dari siklus menstruasi setiap bulan, mengandung, melahirkan dan wanita juga dikatakan sebagai makhluk yang sabar, mengalah dan lemah lembut. Laki-laki lebih cenderung untuk menggunakan pemikiran yang logis dan laki-laki cenderung untuk egois dalam menghadapi suatu hal. Dengan melihat tugas pada laki-laki dan perempuan membuat jenis kelamin sebagai prediktor dalam menentukan *hardiness* individu.
- e. *Emotional intelligence*, Tjiong menjelaskan bahwa *emotional intelligence* berhubungan secara signifikan dengan *hardiness*, individu yang memiliki *Emotional intelligence* yang tinggi cenderung memiliki kemampuan untuk mengontrol reaksi terhadap suatu peristiwa yang dihadapi secara efektif.
- f. Etnis, Dibartolo menjelaskan bahwa etnis yang dimiliki oleh individu dapat membuat individu tersebut merasa aman, nyaman untuk berbagi cerita dan masalah yang terjadi dalam hidup sehingga mempengaruhi *hardiness* pada individu tersebut.

g. Motif individu, McRae dan Costa menjelaskan bahwa motif personal dapat mempengaruhi terbentuknya suatu kepribadian individu. Dari hasil penelitian diatas terlihat motif individu mempengaruhi pembentukan kepribadian individu, *hardiness* merupakan bagian dari karakteristik kepribadian individu.

4. Fungsi *Hardiness*

Menurut Kobasa, Maddi dan Khan, ketangguhan (*hardiness*) yang dimiliki seseorang memiliki beberapa fungsi dan manfaat, antara lain yaitu sebagai berikut:

a. Membantu dalam proses adaptasi individu.

Hardiness yang tinggi akan sangat membantu dalam melakukan proses adaptasi terhadap hal-hal yang baru, sehingga stres yang ditimbulkan tidak banyak.

b. Toleransi terhadap frustrasi.

Sebuah penelitian terhadap dua kelompok mahasiswa, yaitu kelompok yang memiliki *hardiness* yang tinggi dan rendah, menunjukkan tingkat frustrasi yang lebih rendah dibandingkan mereka yang *hardiness*nya rendah.

c. Mengurangi akibat buruk dari stres.

Hardiness sangat efektif dan berperan ketika terjadi periode stres dalam kehidupan seseorang. Hal ini dapat terjadi karena mereka tidak terlalu menganggap stres sebagai suatu ancaman.

d. Mengurangi kemungkinan terjadinya burnout

Burnout yaitu situasi kehilangan kontrol pribadi karena terlalu besarnya tekanan pekerjaan terhadap diri.

e. Mengurangi penilaian negatif terhadap suatu kejadian atau keadaan yang dirasa mengancam dan meningkatkan pengharapan untuk melakukan *coping* yang berhasil. *Hardiness* membuat individu dapat melakukan *coping* yang cocok dengan masalah yang dihadapi.

f. Meningkatkan ketahanan diri.

Hardiness dapat menjaga individu untuk tetap sehat walaupun mengalami kejadian-kejadian yang penuh stres.

g. Membantu individu untuk melihat kesempatan lebih jernih sebagai suatu latihan untuk mengambil keputusan.

Hardiness dapat membantu individu untuk dapat melihat kesempatan lebih jernih sebagai suatu latihan untuk mengambil keputusan baik dalam keadaan stres.

5. Ciri-ciri *Hardiness*

Menurut Morina, seseorang yang memiliki kepribadian tangguh (*hardiness*), umumnya memiliki beberapa ciri-ciri, antara lain yaitu sebagai berikut:

a. Sakit dan senang adalah bagian hidup. Orang yang memiliki kepribadian tangguh menganggap setiap kejadian yang buruk dan baik adalah sebagian dari hidup dan mereka mampu menikmatinya.

b. Keseimbangan. Orang yang memiliki kepribadian tangguh, memiliki keseimbangan emosional, spritual, fisik, hubungan antara inter-personal.

- c. Perspektif (pandangan). Orang yang memiliki kepribadian tangguh, memiliki pandangan hidup yang luas dalam melihat sesuatu.
- d. Self-knowledge. Orang yang memiliki kepribadian akan memiliki kesadaran diri yang tinggi dengan mengetahui kelebihan dan kekurangannya serta mereka juga dapat menerima diri mereka apa adanya.
- e. Dukungan. Mereka mampu mengembangkan hubungan yang sehat dalam suatu kelompok.
- f. Punya daya pikir yang tinggi. Orang yang memiliki kepribadian yang tangguh mempunyai pemikiran yang kreatif dan inovatif.⁴¹

C. Resiliensi

1. Pengertian Resiliensi

Resiliensi didefinisikan oleh Connor dan Davidson sebagai kualitas pribadi (*personal qualities*) yang memberikan kemampuan bagi individu untuk menghadapi kesulitan dalam hidup.⁴² Dalam definisi yang lain, Revicich dan Shatte resiliensi sebagai kemampuan untuk mengatasi dan beradaptasi terhadap kejadian yang berat atau masalah yang terjadi dalam kehidupan.⁴³

Sementara Grotberg menjelaskan resiliensi sebagai kemampuan manusia untuk menghadapi, mengatasi, menjadi kuat ketika menghadapi rintangan dan hambatan. Menurut Richardson resiliensi adalah proses *coping* terhadap

⁴¹Muchlisin Riadi, *Ketangguhan (Hardiness)- Pengertian, Aspek, Fungsi dan Ciri-ciri*.

<https://www.kajianpustaka.com/2021/10ketangguhanhardiness.html>. Diakses pada 3 November 2022

⁴² Connor dkk, *Development of A New Resilience scale: The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*. Depression and Anxiety (2003) 76

⁴³ Revicich dkk, *The resilience factor: 7 keys to finding your inner strength and overcoming life's hurdles*. New York: Broadway Books (2003)

stresor, kesulitan, perubahan, maupun tantangan yang dipengaruhi oleh faktor protektif.⁴⁴

Resiliensi psikologis ini mencerminkan bagaimana kekuatan dan ketangguhan yang ada dalam diri seseorang. Resiliensi psikologis ditandai oleh kemampuan untuk bangkit dari pengalaman emosional yang negatif. Tugade dan Fredricson juga berpendapat seorang yang resilien akan berusaha untuk menghadapi dan kemudian bangkit dari berbagai kondisi stres dengan kemampuan yang dimilikinya.⁴⁵

Resiliensi menghasilkan dan mempertahankan sikap positif untuk digali. Individu dengan resiliensi yang baik memahami bahwa kesalahan bukanlah akhir dari segalanya. Individu mengambil makna dari kesalahan dan menggunakan pengetahuan untuk meraih sesuatu yang lebih tinggi. Individu mengembleng dirinya dan memecahkan persoalan dengan bijaksana.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa resiliensi adalah kapasitas individu, untuk beradaptasi dengan keadaan, dengan merespon secara sehat dan produktif untuk memperbaiki diri sehingga mampu menghadapi dan mengatasi tekanan hidup sehari-hari.

2. Aspek-aspek Resiliensi

Berdasarkan Reivich dan Shatte, ada tujuh aspek kemampuan yang membentuk resiliensi yaitu:

⁴⁴ Richardson, *The Metatheory of Resilience and Resiliency*. Journal of Clinical Psychology, Vol 58 No 3 (2002)

⁴⁵ Tugade dkk, *Resilient Individuals Use Positive Emotions to Bounce Back From Negative Emotional Experience*. Journal of Personality and Social Psychology Vol 86 No 2 (2004)

a. Pengendalian Emosi (*Emotional Regulation*)

Adalah suatu kemampuan untuk tetap tenang meskipun berada dibawah tekanan. Individu yang mempunyai resiliensi yang baik, menggunakan kemampuan positif untuk membantu mengontrol emosi, memusatkan perhatian dan perilaku. Mengekspresikan emosi dengan tepat adalah bagian dari resiliensi, individu yang tidak *resilient* cenderung lebih mengalami kecemasan, kesedihan, dan kemarahan dibandingkan dengan individu yang lain, dan mengalami saat yang berat untuk mendapatkan kembali kontrol diri ketika mengalami kekecewaan. Individu lebih memungkinkan untuk terjebak dalam kemarahan, kesedihan, atau kecemasan, dan kurang efektif dalam menyelesaikan masalah.

b. Kemampuan untuk mengontrol impuls (*Control Impuls*)

Individu yang kuat mengontrol impulsnya cenderung mampu mengendalikan emosinya. Perasaan yang menantang dapat meningkatkan kemampuan untuk mengontrol impuls dan menjadikan pemikiran lebih akurat, yang mengarahkan kepada pengendalian emosi yang lebih baik dan menghasilkan perilaku yang *resilient*.

c. Optimis (*Optimism*)

Individu dengan resiliensi yang baik adalah individu yang optimis, yang percaya bahwa segala sesuatu dapat berubah menjadi lebih baik. Individu mempunyai harapan akan masa depan dan dapat mengontrol arah kehidupannya. Optimis membuat fisik menjadi lebih sehat dan tidak mudah mengalami depresi. Optimis menunjukkan bahwa individu yakin

akan kemampuannya dalam mengatasi kesulitan yang tidak dapat dihindari kemudian hari.

d. Kemampuan untuk menganalisis penyebab masalah (*Analysis Casual*)

Adalah gaya berpikir yang sangat penting untuk menganalisis penyebab yaitu gaya menjelaskan. Hal itu adalah kebiasaan individu dalam menjelaskan sesuatu yang baik maupun yang buruk, yang terjadi pada individu. Individu dengan resiliensi yang baik sebagian besar memiliki kemampuan menyesuaikan diri secara kognitif dan dapat mengenali semua penyebab yang cukup berarti dalam kesulitan yang dihadapi, tanpa terjebak di dalam gaya menjelaskan tertentu. Individu tidak secara refleks menyalahkan orang lain unuk menjaga self esteemnya atau membebaskan dirinya dari rasa bersalah.

e. Kemampuan untuk berempati (*Empaty*)

Beberapa individu mahir dalam menginterpretasikan apa yang para ahli psikologi katakan sebagai bahasa non verbal dari orang lain, seperti ekspresi wajah, nada suara, bahasa tubuh, dan menentukan apa yang orang lain pikirkan dan rasakan. Walaupun individu tidak mampu menempatkan dirinya dalam posisi orang lain, namun mampu untuk memperkirakan apa yang orang rasakan, dan memprediksi apa yang mungkin dilakukan oleh orang lain.

f. Efikasi diri (*Self efficacy*)

Adalah keyakinan bahwa individu dapat menyelesaikan masalah, mungkin melalui pengalaman dan keyakinan akan kemampuan untuk berhasil dalam kehidupan. Efikasi diri membuat individu lebih efektif

dalam kehidupan. Individu yang tidak yakin dengan efikasinya bagaikan kehidupan jati dirinya, dan secara tidak sengaja memunculkan keraguan dirinya. Individu dengan efikasi diri yang baik, memiliki keyakinan, menumbuhkan pengetahuan bahwa dirinya memiliki bakat dan keterampilan, yang dapat digunakan untuk mengontrol lingkungannya.

g. Kemampuan untuk meraih apa yang diinginkan (*Reaching out*)

Resiliensi membuat individu mampu meningkatkan aspek-aspek positif dalam kehidupan. Resiliensi adalah sumber dari kemampuan untuk meraih. Beberapa orang takut untuk meraih sesuatu, karena berdasarkan pengalaman sebelumnya, bagaimanapun juga keadaan menyulitkan akan selalu dihindari. Meraih sesuatu pada individu yang lain dipengaruhi oleh ketakutan dalam memperkirakan batasan yang sesungguhnya dari kemampuannya.

3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Resiliensi

Pada penjelasan mengenai resiliensi oleh Connor dan Davidson dalam penelitiannya, menyatakan terdapat 5 faktor yang mempengaruhi resiliensi yang dapat dibentuk oleh setiap individu, antara lain:

- a. Kompetensi personal, standar yang tinggi dan keuletan, hal ini menunjukkan bahwa individu merasa mampu mencapai tujuannya dalam situasi kemunduran atau kegagalan
- b. Kepercayaan terhadap diri sendiri, memiliki toleransi terhadap efek negatif, dan kuat menghadapi stres, hal ini berkaitan dengan ketenangan dan *coping* terhadap stress, berpikir dengan hati-hati dan fokus meskipun dalam masalah.

- c. Menerima perubahan secara positif dan dapat menjalin hubungan yang aman dengan orang lain, yaitu kemampuan beradaptasi dengan perubahan yang dihadapinya.
- d. Pengendalian diri, dalam pencapaian tujuan dan bagaimana meminta bantuan pada orang lain
- e. Pengaruh spiritual, ialah yakin akan Tuhan dan nasib.

4. Fungsi Resiliensi

Menurut Reivich dan Shatte, Resiliensi pada seseorang memiliki fungsi, yaitu sebagai berikut:

- a. Mengatasi (*Overcoming*)

Dalam kehidupan terkadang manusia menemui kesengsaraan, masalah-masalah yang menimbulkan stres yang tidak dapat untuk dihindari. Oleh karenanya manusia membutuhkan resiliensi untuk menghindar dari kerugian-kerugian yang terjadi akibat dari hal-hal yang tidak menguntungkan tersebut.

- b. Mengendalikan (*Steering through*)

Setiap orang membutuhkan resiliensi untuk menghadapi setiap masalah, tekanan, dan setiap konflik yang terjadi dalam kehidupan sehari-hari. Orang yang resilien akan menggunakan sumber dari dalam dirinya sendiri untuk mengatasi setiap masalah yang ada.

- c. Efek kembali (*Bouncing back*)

Orang yang resilien biasanya menghadapi trauma dengan tiga karakteristik untuk menyembuhkan diri. Mereka menunjukkan *task-oriented coping style* dimana mereka melakukan tindakan yang bertujuan

untuk mengatasi kemalangan tersebut, mereka mempunyai keyakinan kuat bahwa mereka dapat mengontrol hasil dari kehidupan mereka, dan orang yang mampu kembali ke kehidupan normal lebih cepat dari trauma mengetahui bagaimana berhubungan dengan orang lain sebagai cara untuk mengatasi pengalaman yang mereka rasakan.

d. Menjangkau (*Reaching out*)

Resiliensi selain berguna untuk mengatasi pengalaman negatif, stres, atau menyembuhkan diri dari trauma, juga berguna untuk mendapatkan pengalaman hidup yang lebih kaya dan bermakna serta berkomitmen dalam mengejar pembelajaran dan pengalaman baru.

5. Tahapan Resiliensi

Menurut Coulsen, terdapat empat tahapan yang terjadi ketika seseorang mengalami situasi dari kondisi yang menekan (*significant adversity*) sebelum akhirnya terjadi resiliensi, yaitu sebagai berikut:

a. Mengalah

Adalah kondisi yang menurun dimana individu mengalah atau menyerah setelah menghadapi suatu ancaman atau keadaan yang menekan.

b. Bertahan (*survival*)

Pada tahapan ini individu tidak dapat meraih atau mengembalikan fungsi psikologis dan emosi positif setelah dari kondisi yang menekan.

c. Pemulihan (*Recovery*)

Adalah kondisi ketika individu mampu pulih kembali pada fungsi psikologis dan emosi secara wajar dan mampu beradaptasi dalam kondisi

yang menekan, walaupun masih menyisihkan efek dari perasaan negatif yang dialaminya.

d. Berkembang pesat (*Thriving*)

Pada tahapan ini, individu tidak hanya mampu kembali pada tahapan fungsi sebelumnya, namun mereka mampu melampaui level ini pada beberapa aspek.⁴⁶

D. Hubungan antara Variabel

1. Hubungan antara *Hardiness* dengan Prokrastinasi Akademik

Peran ketangguhan pribadi (*hardiness*) adalah memengaruhi perilaku dan kognisi individu dalam mengerjakan suatu tugas atau pekerjaan tertentu. *Hardiness* mengarahkan perilaku dan usaha individu ketika menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas sehingga mencapai hasil yang diinginkan. Pada akhirnya, *hardiness* membantu individu agar tidak mudah menyerah dalam menghadapi permasalahan.

Hardiness memiliki peran dalam terjadinya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Hal ini dikarenakan bahwa *hardiness* dalam diri seseorang memiliki hubungan terhadap prokrastinasi akademik, karena aspek yang ada dalam kepribadian *hardiness* (kontrol, komitmen dan tantangan) merupakan karakteristik yang ada dalam diri seseorang yang penting dalam pertahanan stres, dimana stress itu sendiri merupakan salah satu faktor dan penyebab terjadinya perilaku menunda tugas. Prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu, dengan kata lain, individu yang memiliki

⁴⁶Muchlisin Riadi, *Ketangguhan (Hardiness)- Pengertian, Aspek, Fungsi dan Ciri-ciri*.
<https://www.kajianpustaka.com/2021/10ketangguhanhardiness.html>. Diakses pada 3 November 2022

hardiness tinggi tetap dapat mengatasi dan memiliki ketangguhan untuk menghadapi permasalahan yang menyebabkan stres.⁴⁷

Sesuai dengan penelitian menurut Zahra Umi Habibah 2019, dalam penelitiannya yang berjudul “*Hubungan antara Hardiness dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*” dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik.⁴⁸

Pada penelitian oleh Warih Pertiwi, dalam skripsi penelitiannya yang berjudul “*Hubungan antara Hardiness dan Prokrastinasi Akademik pada Pengurus inti Organisasi Mahasiswa Tingkat Universitas di Universitas Ahmad Dahlan*” Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan prokrastinasi akademik, semakin tinggi *hardiness* maka prokrastinasi akademik akan semakin rendah dan sebaliknya semakin rendah *hardiness* maka perilaku prokrastinasi akademik semakin tinggi.⁴⁹

Dalam penelitian oleh Richad Alexander, dalam skripsi penelitiannya yang berjudul “*Hubungan antara Hardiness dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir*”, hasil analisis data menunjukkan adanya korelasi signifikan antara variabel *hardiness* dengan prokrastinasi akademik. Kesimpulannya, terdapat hubungan negatif antara kedua variabel, yang berarti

⁴⁷Mulawarman, *Mind Skills Konsep dan Aplikasinya dalam Praktik Konseling* (Jakarta : Kencana, 2020), 52

⁴⁸ Zahra, *Hubungan antara Hardiness dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta*. (2019)

⁴⁹ Warih, *Hubungan antara Hardiness dan Prokrastinasi Akademik pada Pengurus inti Organisasi Mahasiswa Tingkat Universitas di Universitas Ahmad Dahlan*. (2019)

semakin tinggi *hardiness* dalam diri seseorang maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir.⁵⁰

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan prokrastinasi akademik.

2. Hubungan antara Resiliensi dengan Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi yang menjadi acuan dalam penelitian ini terangkum dalam beberapa ciri seperti adanya penundaan terhadap tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Meskipun sudah banyak dilakukan penelitian dalam penanganan namun demikian prokrastinasi seperti halnya virus yang dapat menular kepada individu lain jika berelasi dengan seorang prokrastinator.⁵¹ Oleh karena itu diperlukan adanya kemampuan dalam menghadapi kesulitan, ketangguhan dalam menghadapi stres ataupun bangkit dari trauma yang dialami, ditandai oleh kemampuan untuk bangkit dari pengalaman emosional yang negatif yang disebut sebagai resiliensi.

Stress adalah salah satu faktor yang memicu terjadinya prokrastinasi. Pada dasarnya setiap mahasiswa sudah memiliki resiliensi, namun dalam tingkatan yang berbeda-beda. Menurut Muniroh Seseorang yang memiliki tingkat resiliensi yang rendah akan cenderung membutuhkan waktu yang lebih lama untuk mampu menerima segala cobaan yang datang dan sebaliknya jika tingkat resiliensi seseorang itu tinggi maka akan cenderung

⁵⁰ Richad, *Hubungan antara Hardiness dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir*. (2015)

⁵¹Putri S Indah dan Vivik Shofiah, “*Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Ketidakefektifan Akademik Pada Mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau*” *Jurnal Psikologi*. Juni 2012, Vol 8 No 1. Hal 31

lebih kuat dan segera bangkit dari keterpurukan serta berusaha mencari solusi terbaik untuk memulihkan keadaannya.⁵²

Sesuai dengan penelitian oleh Yoga Wahyu Nugroho, dalam penelitiannya yang berjudul “*Hubungan antara Resiliensi dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang*”, hasil penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan negative resiliensi dengan prokrastinasi akademik. Dengan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa resiliensi mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang berada dalam kategori tinggi cenderung sedang. Prokrastinasi akademik mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang berada dalam kategori rendah cenderung sedang.⁵³

Pada penelitian oleh Dewi Shinta dkk, pada jurnalnya yang berjudul “*Hubungan Resiliensi Akademik dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area*” menunjukkan ada hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi akademik dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 dan 2016.⁵⁴

Dalam penelitian oleh Warda Lisa dalam skripsinya yang berjudul “*Hubungan Resiliensi dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi yang sedang Mengerjakan Skripsi*” hasil

⁵²Muniroh, S. M. *Dinamika Resiliensi Orang Tua Anak Autis*. Jurnal Penelitian. Vol 7 No. 2 November (2010)

⁵³ Yoga Wahyu, *Hubungan antara Resiliensi dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Universitas Negeri Semarang* (2017)

⁵⁴ Dewi dkk, *Hubungan Resiliensi Akademik dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area* Jurnal Edukasi, Humaniora dan Sosial, Vol 4 No 3 (2022)

penelitian ini menunjukkan adanya hubungan negatif antara resiliensi dengan prokrastinasi akademik dengan koefisien korelasi sebesar -0,278 yang dapat diartikan bahwa semakin tinggi resiliensi, maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Sebaliknya semakin rendah resiliensi maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa.⁵⁵

Berdasarkan penjelasan diatas dapat dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dengan prokrastinasi akademik.

3. Hubungan antara *Hardiness* dan Resiliensi dengan Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan kegagalan mengerjakan tugas yang diinginkan atau menunda mengerjakan sampai selesai. Perilaku prokrastinasi tentunya membawa dampak yang sangat buruk bagi diri jika terus menerus melakukannya. Prokrastinasi dapat terjadi oleh dua faktor yaitu faktor *eksternal* dan *internal*. Faktor *internal* dapat bersumber pada fisik seseorang seperti kelelahan ataupun kesehatan seseorang, dan sumber lainnya bersumber pada psikologis seseorang seperti kontrol diri, efikasi diri, kurangnya manajemen waktu dan lain sebagainya.⁵⁶

Sesuai dengan penelitian oleh Endang Ekowarni, dalam penelitiannya yang berjudul “ *Hubungan antara Hardiness dan Resiliensi dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*” Hasil penelitian menunjukkan 1) Ada hubungan yang signifikan antara *hardiness* dan resiliensi dengan prokrastinasi akademik, nilai $R= 0,920$. $R^2=0,846$ dan $p < 0,01$. Sumbangan

⁵⁵ Warda, *Hubungan Resiliensi dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Psikologi yang sedang Mengerjakan Skripsi*(2020)

⁵⁶Ghufro, M. Nur & Rini Risnawita S., *Teori-teori Psikologi*, (Depok: Ar-Ruzz Media), hlm. 165-168

efektif *hardiness* sebanyak 67%, resiliensi 24%, prokrastinasi 3%. 2) Ada hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dengan prokrastinasi akademik. 3) Ada hubungan negatif yang signifikan antara resiliensi dengan prokrastinasi akademik.⁵⁷

Meskipun terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dan resiliensi dengan prokrastinasi akademik terdapat pula faktor lain yang juga dapat berhubungan dengan prokrastinasi akademik. Faktor-faktor tersebut dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik individu seperti kelelahan, gaya pengasuhan orang tua, kondisi lingkungan ataupun faktor internal lain seperti stres, depresi, kecemasan dan lain sebagainya.

Dari penjelasan diatas hasil dapat disimpulkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara *hardiness* dan resiliensi dengan prokrastinasi akademik.

E. Variabel Penelitian

Dalam penelitian ini terdapat tiga konsep, yaitu:

- a. Variabel independent/ variabel bebas (X_1) adalah variabel yang menyebabkan perubahan/ menghasilkan akibat dari variabel dependen/ variabel terikat (Y). Yang menjadi variabel independent atau variabel bebas dalam penelitian ini adalah *Hardiness*.
- b. Variabel independent/ variabel bebas (X_2) adalah variabel yang menyebabkan perubahan/ menghasilkan akibat dari variabel dependen/ variabel terikat (Y). Yang menjadi variabel independent atau variabel bebas dalam penelitian ini adalah Resiliensi

⁵⁷ Endang, *Hubungan antara Hardiness dan Resiliensi dengan Prokrastinasi Akademik*. (2010)

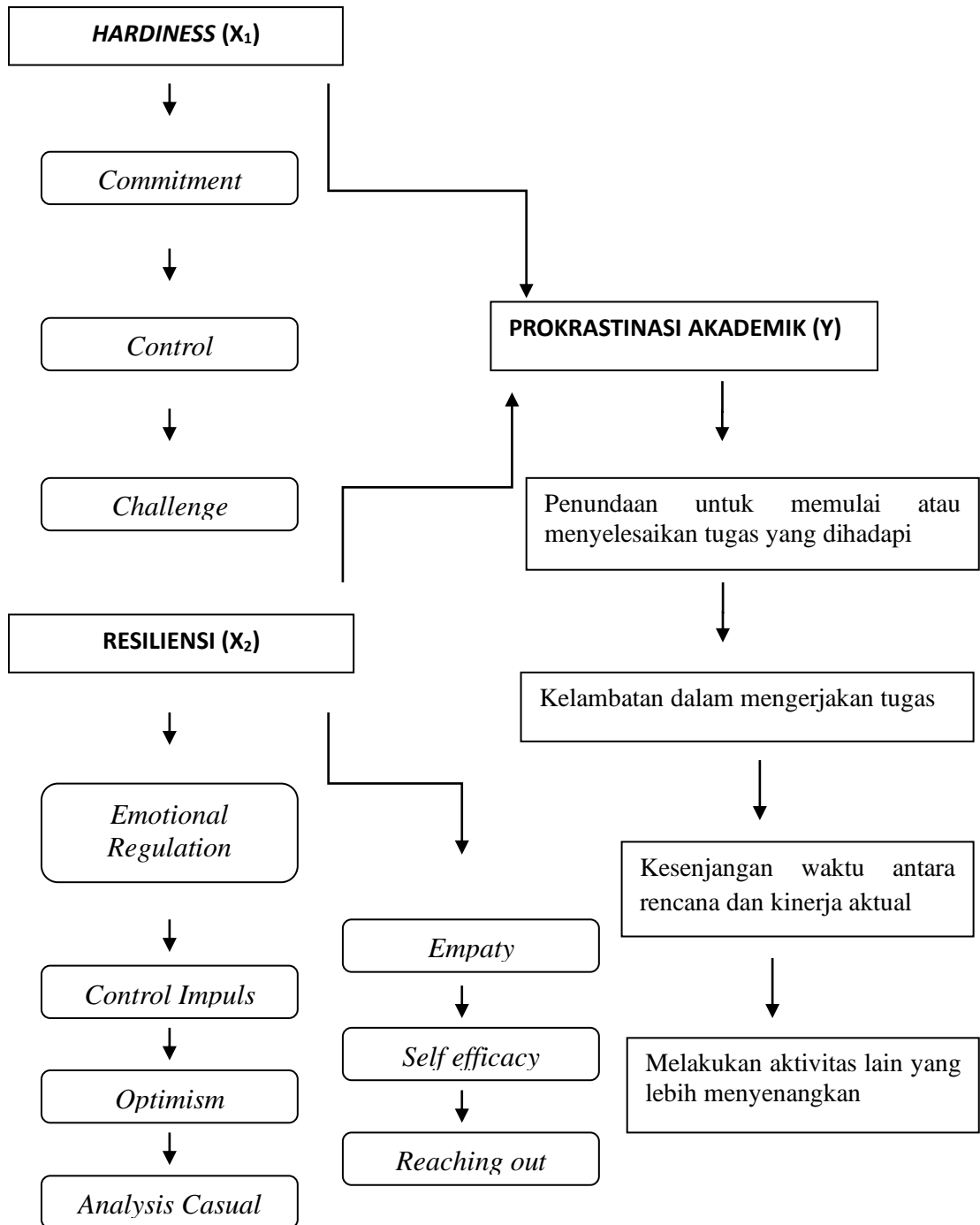
- c. Variabel dependent/ variabel terikat (Y) adalah variabel yang menjadi akibat karena hasil dari variabel independent/ variabel bebas (X_1) dan (X_2). Yang menjadi variabel dependen/ variabel terikat dalam penelitian ini adalah Prokrastinasi Akademik.

F. Kerangka Teoritis

Kerangka teoritis dari penelitian ini menjelaskan tentang “Hubungan *Hardiness* dan Resiliensi dengan Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi Mahasiswa Akhir Psikologi Islam IAIN Kediri” Peneliti mengambil subjek pegawai karena ingin meneliti dan berfokus pada mahasiswa akhir yang sedang menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi. Peneliti memilih mahasiswa tingkat akhir karena dianggap memiliki *stressor* yang lebih besar dibandingkan dengan tingkatan mahasiswa lainnya, oleh karenanya adanya tugas akhir yang harus diselesaikan.

Setiap variabel memiliki beberapa aspek, *hardiness* terdapat 3 aspek yaitu komitmen, kontrol dan tantangan, Resiliensi terdapat 7 aspek yaitu regulasi emosi, kontrol impuls, optimis, analisis kasual, empati, efikasi diri dan pencapaian dan prokrastinasi akademik terdapat 4 aspek yaitu penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas yang dihadapi, kelambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Tabel 2.2
Kerangka Teoritis



G. Hipotesis Penelitian

Hipotesis penelitian adalah jawaban dari penelitian yang sedang dilakukan akan tetapi jawaban tersebut masih bersifat sementara terhadap rumusan permasalahan penelitian, sampai bukti melalui data yang sebenarnya sudah terkumpul. Dengan demikian dapat diartikan bahwa hipotesis adalah dugaan sementara yang dikemukakan oleh peneliti sebelum melakukan sebuah penelitian. Dengan begitu hipotesis yang dikemukakan dalam penelitian ini yaitu:

1. H_{a1} = Terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi mahasiswa akhir Psikologi Islam IAIN Kediri.

H_{o1} = Tidak terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi mahasiswa akhir Psikologi Islam IAIN Kediri.

2. H_{a2} = Terdapat hubungan negatif antara resiliensi dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi mahasiswa akhir Psikologi Islam IAIN Kediri.

H_{o2} = Tidak Terdapat hubungan negatif antara resiliensi dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi mahasiswa akhir Psikologi Islam IAIN Kediri.

3. H_{a3} =Terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dan resiliensi dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi mahasiswa akhir Psikologi Islam IAIN Kediri.

Ho₃ = Tidak terdapat hubungan negatif antara *hardiness* dan resiliensi dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi mahasiswa akhir Psikologi Islam IAIN Kediri.