

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *ACADEMIC HARDINESS*
TERHADAP PROKRASTINASI MAHASISWA AKHIR
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Skripsi

**Diajukan Guna Memenuhi Sebagian Syarat
Untuk Memperoleh Sederajat Sarjana Psikologi
Universitas Lambung Mangkurat**



Oleh

Putri Raisha Jaya

2010914320019

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS KEDOKTERAN DAN ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT**

Desember, 2024

Skripsi

**EFEKTIVITAS PELATIHAN *ACADEMIC HARDINESS* TERHADAP
PROKRASTINASI MAHASISWA AKHIR UNIVERSITAS LAMBUNG
MANGKURAT**

dipersiapkan dan disusun oleh

Putri Raisha Jaya

telah dipertahankan di depan dewan penguji
pada tanggal 16 Desember 2024

Susunan Dewan Penguji

Pembimbing Utama

Anggota Dewan Penguji Lain



Rika Vira Zwagery, M.Psi., Psikolog.
NIP.198709012015042004

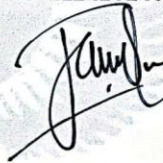


Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog.
NIP. 198711242014041001

Pembimbing Pendamping



Rahmi Fauzia, S.Psi., M.A., Psikolog.
NIP.19771222008122001



Thaifah Ratna Hidayati, M.Psi., Psikolog.
NIPPPK.199108092023212043

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan
Untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi



Dr. Silvia Kristanti & Febriana, M.Psi., Psikolog.
NIP.198302172008122001

Koordinator Program Studi Psikologi

PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan dalam Skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Banjarbaru, 08 Desember 2024

Putri Raisha Jaya

NIM. 2010914320019

ABSTRAK

EFEKTIVITAS PELATIHAN *ACADEMIC HARDINESS* TERHADAP PROKRASTINASI MAHASISWA AKHIR UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

Putri Raisha Jaya

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan *academic hardiness* terhadap prokrastinasi. Penelitian ini menggunakan metode quasi eksperimental *two group pretest-posttest design* dengan teknik *non-probability sampling*. Subjek merupakan mahasiswa akhir Universitas Lambung Mangkurat berjumlah 26 orang yang terbagi menjadi dua kelompok yaitu 13 kelompok eksperimen dan 13 kelompok kontrol. Pengukuran menggunakan *Procrastination Assessment Scale-Students* (PASS). Analisis yang digunakan adalah uji *paired sample t-test* dan uji *independent sample t-test*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan *academic hardiness* efektif dalam menurunkan prokrastinasi pada mahasiswa akhir Universitas Lambung Mangkurat dengan nilai uji *paired sample t-test* memiliki sig. (2-tailed) $0,016 < 0,05$ dan nilai uji *independent sample t-test* memiliki sig. (2-tailed) $0,015 < 0,05$ sehingga H_a diterima dan H_0 ditolak.

Kata kunci : pelatihan, *academic hardiness*, prokrastinasi, mahasiswa akhir

ABSTRACT

EFFECTIVENESS OF ACADEMIC HARDINESS TRAINING IN REDUCING PROCRASTINATION AMONG FINAL YEAR STUDENTS AT LAMBUNG MANGKURAT UNIVERSITY

Putri Raisha Jaya

This study aims to determine the effectiveness of academic hardiness training in reducing procrastination. The quasi-experimental two group pretest-posttest design with non-probability sampling technique was used in the study. The subjects were 26 final year students from Lambung Mangkurat University, who were divided into two groups, namely 13 students in the experimental group and 13 students in the control group. The measurement instrument was the Procrastination Assessment Scale-Students (PASS). Data were analyzed using the paired sample t-test and the independent sample t-test. The results of this study indicated that academic hardiness training was effective in reducing procrastination among final year students at Lambung Mangkurat University, with the paired sample t-test value of sig. (2-tailed) $0.016 < 0.05$ and the independent sample t-test value of sig. (2-tailed) $0.015 < 0.05$; therefore, H_a is accepted and H_0 is rejected.

Keywords: training, academic hardiness, procrastination, final year students

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, karena berkat Rahmat dan karunia-Nya skripsi dengan judul “Efektivitas Pelatihan Academic Hardiness Terhadap Prokrastinasi Mahasiswa Akhir Universitas Lambung Mangkurat” ini dapat selesai pada waktunya.

Skripsi ini disusun sebagai syarat awal untuk memenuhi Sebagian syarat untuk memperoleh derajat Sarjana Psikologi di Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada:

1. Dekan Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat: Prof. Dr. dr. Syamsul Arifin, M.Pd., FISPH., FISCM yang telah memberikan kesempatan serta fasilitas dalam perkuliahan dan penulisan skripsi ini.
2. Koordinator Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Lambung Mangkurat: Ibu Dr. Silvia Kristanti Tri Febriana, M.Psi., Psikolog yang telah membuat kebijakan dalam proses pengerjaan skripsi dengan efektif.
3. Dosen Pembimbing Utama: Ibu Rika Vira Zwagery, M.Psi., Psikolog dan Dosen Pembimbing Pendamping: Ibu Rahmi Fauzia, S.Psi., M.A., Psikolog yang telah sabar membimbing dan memberikan banyak masukan dalam penulisan skripsi ini.

4. Dosen Penguji: Bapak Dr. Rusdi Rusli, M.Psi., Psikolog dan Ibu Thaifah Ratna Hidayati, M.Psi., Psikolog yang telah banyak memberikan saran dan masukan dalam penyempurnaan penulisan skripsi ini.
5. Dosen Pembimbing Akademik: Ibu Firdha Yuserina, M.Psi., Psikolog yang telah banyak memberikan bimbingan dan arahan kepada penulis selama menempuh masa studi.
6. Orang tua dan seluruh keluarga besar penulis yang selalu memberikan dukungan penuh dalam hal akademik selama berkuliah hingga proses penulisan skripsi ini sampai dengan selesai.
7. Ahmad Fauzi yang selalu menemani dan memberikan dukungan serta semangat kepada penulis dalam proses pengerjaan skripsi ini.
8. Rekan payung penelitian Annisa Fitri yang selalu bertukar pendapat dan menjadi teman dalam mengerjakan skripsi ini
9. Teman – teman penulis dimasa perkuliahan Alifah, Saidah dan Dheya yang selalu memberikan dukungan dan telah menemani penulis sejak awal perkuliahan hingga sekarang.

Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna serta masih memerlukan koreksi dan pematapan. Sehingga kritik, saran dan masukan yang membangun akan sangat berarti bagi penulis untuk proses penyempurnaan.

Banjarbaru, 08 Desember 2024

Putri Raisha Jaya

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
ABSTRAK	iv
ABSTRACT	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR GAMBAR	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah.....	10
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	10
1.4.1 Secara Teoritis	10
1.4.2 Secara Praktis	11
1.5 Signifikansi dan Keunikan.....	11
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
2.1 Prokrastinasi	15
2.1.1 Definisi Prokrastinasi	15
2.1.2 Aspek Prokrastinasi	16
2.1.3 Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi.....	19
2.1.4 Dampak Prokrastinasi.....	24
2.2 <i>Academic Hardiness</i>	25
2.2.1 Definisi <i>Aacademic Hardiness</i>	25
2.2.2 Aspek <i>Academic Hardiness</i>	27

2.2.3 Faktor yang mempengaruhi <i>Academic hardiness</i>	29
2.2.4 Dampak <i>Academic hardiness</i>	32
2.3 Pelatihan	34
2.3.1 Definisi Pelatihan	34
2.3.2 Desain Pelatihan	35
2.3.3 Metode Pelatihan	37
2.3.4 Faktor Efektivitas Pelatihan.....	41
2.4 Peranan Pelatihan <i>Academic hardiness</i> Terhadap Prokrastinasi	43
2.5 Landasan Teori	45
2.6 Hipotesis Penelitian	48
BAB III METODE PENELITIAN	49
3.1 Rancangan Penelitian	49
3.2 Identifikasi dan Operasional Variabel Penelitian	51
3.2.1 Identifikasi Variabel	51
3.2.2 Definisi Konseptual dan Operasional Variabel Penelitian	51
3.3 Subjek dan Tempat Penelitian	52
3.4 Material dan Prosedur Penelitian Eksperimen.....	55
3.4.1 Material Penelitian.....	55
3.4.2 Cek Manipulasi.....	57
3.4.3 Prosedur Penelitian	58
3.4.4 Uji Seleksi Aitem, Validitas dan Reabilitas	66
3.4.5 Hasil Uji Coba Pengukuran	69
3.4.6 Hasil Pengetahuan Mengenai <i>Academic Hardiness</i>	71
3.5 Analisis Data.....	73
3.5.1 Uji Asumsi Dasar.....	73
3.5.2 Uji Hipotesis	74
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	75
4.1 Gambaran Subjek Penelitian	75
4.2 Pelaksanaan Penelitian	76
4.3 Hasil Penelitian.....	78
4.3.1 Deskripsi Data Penelitian	78

4.3.2 Hasil Analisis Data Penelitian	83
4.4 Pembahasan	89
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	95
5.1 Kesimpulan	95
5.2 Saran	95
5.2.1 Bagi Subjek Penelitian	95
5.2.2 Bagi Instansi Pendidikan	96
5.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	96
DAFTAR PUSTAKA	97
LAMPIRAN.....	102

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 2.1 Dinamika Penelitian.....	47
Tabel 3.1 Blueprint Skala Prokrastinasi.....	56
Tabel 3.2 Hasil <i>Training need Analysis</i> pada Mahasiswa Akhir.....	60
Tabel 3.3 Rincian Skala Penelitian Setelah Dilakukan Uji Coba.....	70
Tabel 3.4 Hasil Tes Pengetahuan Academic Hardiness.....	71
Tabel 3.5 <i>Descriptive Statistics</i> Tes Pengetahuan.....	72
Tabel 3.6 <i>Wilcoxon Signed Ranks Test</i> Tes Pengetahuan.....	72
Tabel 4.1 Data Demografi Responden Penelitian.....	76
Tabel 4.2 Perhitungan Skor Hipotetik.....	79
Tabel 4.3 Perbandingan Skor Hipotetik dan Skor Empirik.....	79
Tabel.4.4 Rumusan Norma Kategorisasi Variabel Penelitian.....	81
Tabel 4.5 Kategorisasi Variabel Penelitian Kelompok Eksperimen.....	81
Tabel 4.6 Kategorisasi Variabel Penelitian Kelompok Kontrol.....	81
Tabel 4.7 Rincian Kategorisasi Subjek Penelitian Kelompok Eksperimen.....	82
Tabel 4.8 Rincian Kategorisasi Subjek Penelitian Kelompok Kontrol.....	83
Tabel 4.9 Hasil Uji Normalitas Shaphiro-Wilk.....	84
Tabel 4.10 Hasil Uji Homogenitas.....	84
Tabel 4.11 Hasil Uji <i>Paired Sample T-test</i>	85
Tabel 4.12 Hasil Uji <i>Independent Sample T-test</i>	86

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 3.1 Desain Penelitian <i>Two Group Pre-test Post-test</i>	50
Gambar 3.2 Rumus <i>Corrected-Item Total Correlation</i>	67
Gambar 3.3 Rumus <i>Paired Sample T-Test</i>	73
Gambar 3.4 Rumus <i>Independent Sample T-Test</i>	73

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
A. Modul.....	103
B. Instrumen Penelitian	138
C. Surat Pernyataan Bimbingan	141
D. Bukti Perizinan Penggunaan Instrumen.....	144
E. Validitas Alat Ukur Prokrastinasi	145
F. Validitas Modul	171
G. <i>Informed Consent</i>	175
H. Hasil Uji Coba Reliabilitas	204
I. Data Mentah Penelitian.....	211
J. Hasil Uji Deskriptif.....	215
K. Hasil Analisis Data Penelitian	216
L. Dokumentasi Penelitian	219
M. Cek Referensi.....	222
N. Cek Plagiasi	222
O. Cek Format	223