



UNIVERSITAS  
GADJAH MADA

**Peran Resiliensi dan Dukungan Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Aktif Mahasiswa**  
Risma Ida Wardhani, Edilburga Wulan Saptandari, S.Psi., M.Psi., Ph.D., Psikolog  
Universitas Gadjah Mada, 2025 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

## **Peran Resiliensi dan Dukungan Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Aktif Mahasiswa**

**Risma Ida Wardhani, Edilburga Wulan Saptandari**

**Fakultas Psikologi UGM**

### **Abstrak**

Kehidupan mahasiswa dalam dunia perkuliahan dihadapkan dengan berbagai tantangan yang dapat mengancam kesehatan mental. Sebagai respon terhadap tantangan yang menimbulkan stres, mahasiswa melakukan prokrastinasi aktif sebagai salah satu strategi untuk mengerjakan tugas. Prokrastinasi aktif dapat menjadi strategi koping yang adaptif dan efektif. Penelitian ini bertujuan untuk menguji bagaimana peran resiliensi dan dukungan teman sebaya terhadap prokrastinasi aktif. Partisipan penelitian ini berjumlah 120 mahasiswa Universitas Gadjah Mada dengan rentang usia 18-24 tahun. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC)*, Skala Dukungan Sosial Teman Sebaya, dan *New Active Procrastination Scale*. Analisis regresi berganda menunjukkan bahwa resiliensi dan dukungan teman sebaya secara simultan berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi aktif ( $p < 0,05$ ) dengan sumbangan efektif sebesar 12,7%. Hasil penelitian ini dapat memperkaya riset empiris yang belum banyak dilakukan terkait prokrastinasi aktif sebagai bentuk fungsional dan adaptif dari prokrastinasi pada umumnya. Penelitian ini juga dapat menjadi referensi untuk membantu pendidik dan praktisi psikologi dalam melakukan pendekatan, *resilience training*, dan intervensi lain terkait resiliensi untuk mengatasi prokrastinasi. Selain itu, penelitian ini diharapkan dapat membantu mengembangkan peran positif dari teman sebaya sebagai salah satu sumber dukungan sosial untuk mahasiswa.

**Kata kunci :** resiliensi, dukungan teman sebaya, prokrastinasi aktif, mahasiswa

### **Abstract**

*Student life in college is faced with various challenges that can threaten mental health. As a response to stressful challenges, students engage in active procrastination as a strategy for completing assignments. Active procrastination can be an adaptive and effective coping strategy. This research aims to investigate the role of resilience and peer support in active procrastination. The participants of this study were 120 students of Universitas Gadjah Mada with an age range of 18-24 years. The measuring instruments used in this study were The Connor-Davidson Resilience Scale (CD-RISC), Peer Social Support Scale, and New Active*



UNIVERSITAS  
GADJAH MADA

**Peran Resiliensi dan Dukungan Teman Sebaya terhadap Prokrastinasi Aktif Mahasiswa**  
Risma Ida Wardhani, Edilburga Wulan Saptandari, S.Psi., M.Psi., Ph.D., Psikolog  
Universitas Gadjah Mada, 2025 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

*Procrastination Scale. Multiple regression analysis showed that resilience and peer support simultaneously had a significant effect on active procrastination ( $p < 0.05$ ) with an effective contribution of 12.7%. The results of this study can enrich empirical research that has not been widely conducted regarding active procrastination as a functional and adaptive form of procrastination in general. This study can also be a reference to help educators and psychology practitioners in conducting approaches, resilience training, and other interventions related to resilience to overcome procrastination. In addition, this study is expected to help develop the positive role of peers as a source of social support for students.*

**Key words:** *resilience, peer support, active procrastination, college students*