

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### 2.1 Proktasinasi Akademik

##### 2.1.1 Pengertian Proktasinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan fenomena di mana seorang mahasiswa melakukan penundaan tugas akademik atau aktivitas dalam belajarnya yang seharusnya bisa diselesaikan, tetapi karena melakukan penundaan ini mereka jadi seringkali mengumpulkan tugas pada batas waktu yang sudah ditentukan atau terlewat. Istilah prokrastinasi sendiri berasal dari bahasa latin yaitu "*procrastination*" yang terdiri dari dua kata yaitu "*pro*" yang berarti bergerak atau mendorong untuk maju dan "*crastinus*" yang berarti keputusan pada hari selanjutnya. Yang jika digabungkan akan menjadi menunda sesuatu atau kegiatan sampai hari selanjutnya (Aynur dkk, 2011).

(Ferrari, dkk 1995) menyatakan bahwa prokrastinasi merupakan suatu kecenderungan unuk melakukan penundaan akademik yang seharusnya dikerjakan segera dan sering kali menyebabkan stress atau penurunan performa akademik. Prokrastinasi juga bukan hanya sekedar kebiasaan dalam menunda tugas akademik yang diberikan tetapi juga perilaku yang berulang dan disengaja yang sering kali memiliki konsekuensi yang negatif.

Menurut (Jannah & Muis, 2014) prokrastinasi akademik dilakukan sebagai bentuk penundaan yang dilakukan dalam merespon suatu tugas akademik, baik menunda dalam memulai maupun mengerjakan tugas yang akan dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, dan kesenjangan waktu antara rencana dengan kerja aktual, serta lebih memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang diberikan dan harus dikerjakan.

Menurut (Vestervelt, 2000) prokrastinasi secara umum selain komponen perilaku, prokrastinasi juga meliputi komponen afektif serta kognitif. Komponen perilaku prokrastinasi ini dapat ditandai dengan kecenderungan yang memprihatinkan dalam bentuk perilaku penundaan dan bermalas-malasan sehingga lambat dalam memulai, mengerjakan, dan menyelesaikan tugas hingga mendekati batas waktu yang sudah ditentukan.

Sedangkan dalam pandangan Ferrari sendiri prokrastinasi bukan hanya sekedar masalah individual, tetapi juga merupakan refleksi dari respons emosional terhadap tekanan atau tuntutan tertentu, seperti ketakutan atau kegagalan, perfeksionis, atau kecemasan yang terlalu berlebihan. Individu yang melakukan prokrastinasi sering kali sadar akan hal ini, namun mereka terperangkap dalam siklus penundaan karena merasa tertekan oleh standart tinggi yang mereka tetapkan untuk dirinya sendiri atau merasa cemas akan hasil pekerjaan yang kurang sempurna, sehingga mereka lebih memilih penunda tugas sebagai mekanisme perlindungan diri dari semua ketidaknyamanan tersebut. Individu yang melakukan prokrastinasi juga biasa disebut prokrastinator.

Prokrastinator merupakan seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda, atau tidak segera memulai suatu pekerjaan. Prokrastinasi akademik mengacu pada keterlambatan perilaku dan tekanan psikologis yang menjadi salah satu perilaku buruk dimana saat seseorang harus mempertimbangkan besarnya hubungan penundaan dengan konsekuensi psikologis yang diasumsikan sebagai ketidaknyamanan emosional, rasa bersalah, depresi, kecemasan atau stres. (Ghufron & Risnawitaq, 2017)

Berdasarkan beberapa informasi yang disebutkan di atas, penundaan dapat didefinisikan sebagai tindakan yang disengaja dan berulang untuk menunda tugas penting dengan terlibat dalam kegiatan yang tidak penting. Seseorang yang menghadapi tantangan dalam mematuhi tenggat waktu yang telah ditetapkan sebelumnya sering menghadapi kemunduran karena persiapan yang berlebihan atau ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas dalam jangka waktu yang ditentukan, sehingga mendapatkan label sebagai prokrastinator.

### **2.1.2 Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik**

Aspek-aspek perilaku prokrastinasi akademik ditunjukkan dengan beberapa dimensi dasar atau indikator (Ferrari, dkk 1995) menyebutkan bahwa seorang individu dikatakan sebagai prokrastinator apabila didapati perilaku yang merujuk pada aspek-aspek atau indikator prokrastinasi akademik berikut ini:

#### **a. Penundaan**

Menunda pengerjaan atau pelaksanaan tugas akademik menjadi indikator utama seorang prokrastinator. Penundaan dapat berupa perilaku menunda tugas dengan fenomena ketika seorang individu mengerjakan tugasnya namun tak kunjung selesai dan terjadi karena berbagai faktor. Dan

ketika seorang individu yang apabila mendapat tugas tidak segera untuk memulai mengerjakan tugasnya, dengan alasan dapat mengerjakannya di waktu lain atau tidak saat ini hingga kesempatan waktu yang dimilikinya untuk mengerjakan tugasnya habis. Kedua fenomena tersebutlah yang paling sering dijumpai pada seorang prokrastinator dan menjadi salah satu indikator dari prokrastinasi akademik pada penundaan pelaksanaan tugas-tugas akademik.

b. Kelambanan

Kelambanan pengerjaan tugas-tugas akademik juga menjadi pertanda bahwa individu melakukan prokrastinasi akademik. Demi ingin memperoleh hasil tugas yang baik seorang prokrastinator akan memiliki pemikiran bahwa banyak hal-hal yang harus dilakukan secara detail untuk mencapai hasil yang terbaik. Namun hal tersebut justru menyebabkan individu menghabiskan waktu yang lama untuk menyelesaikan tugasnya. Kelambanan ini mengakibatkan keterlambatan dalam pengerjaan maupun penyelesaian tugas akademik yang merupakan salah satu indikator atau aspek perilaku prokrastinasi akademik. Selain keterlambatan, seseorang yang lemah dalam tugasnya juga dapat disebut melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini ditunjukkan dengan kelemahan seorang prokrastinator baik pada fisik maupun psikis saat melakukan tugasnya. Fisik yang kurang sehat atau psikis individu yang terganggu karena sedang terlalu banyak pikiran dapat menjadi pemicu kurangnya motivasi dan semangat untuk mengerjakan maupun menyelesaikan tugas-tugas akademiknya.

c. Kesenjangan waktu

Setiap tugas yang menjadi tanggung jawab mahasiswa memiliki batas waktu. Individu yang suka menunda-nunda seringkali merasa kesulitan untuk menyelesaikan tugasnya secara tepat waktu yang mengacu pada jadwal yang telah ditentukan oleh dirinya sendiri, maupun yang ditentukan oleh dosen. Seorang prokrastinator juga cenderung memilih waktu untuk mengerjakan tugasnya mendekati batas akhir jadwal pengumpulan, yang menyebabkan hasil tugasnya tidak maksimal, dan tidak jarang mereka

menjadi terlambat untuk mengerjakannya atau bahkan ketika waktu pengerjaan telah berlalu mereka memilih untuk tidak mengerjakannya.

d. Pengabaian

Memang sejatinya seseorang akan melakukan hal yang lebih mereka senangi daripada harus bersusah payah dalam mengerjakan tugas-tugas yang menjadi tanggung jawabnya. Hal tersebut sering terjadi pada para prokrastinator yang mengabaikan kepentingan tugas yang ia miliki. Tentu melakukan hobi, bermain, atau berkumpul dengan teman menjadi pilihan seorang prokrastinator saat tidak ingin berurusan dengan beban tugas-tugasnya. Namun hal itu sangatlah merugikan dirinya karena tidak mengerjakan tugas dengan baik justru membuang waktunya demi kesenangan belaka.

Penundaan atau prokrastinasi ini bisa terjadi apabila aspek-aspek yang sudah dijelaskan diatas sedang dialami oleh individu. Terkadang seorang individu tidak merasa kalau mereka sedang melakukan penundaan yang dapat berakibat buruk jika dilakukan secara terus-menerus.

### 2.1.3 Ciri-ciri Proktasinasi Akademik

Menurut (Ferrari, dkk 1995) prokrastinasi akademik dapat dikategorikan kedalam beberapa indikator yang dapat diukur dan diamati sesuai ciri-cirinya. Indikator dalam prokrastinasi akademik ini dapat dikelompokkan menjadi empat kelompok yaitu:

a. Penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas.

Seseorang yang melakukan penundaan, menyadari bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan akan tetapi banyak mahasiswa yang mengalami proktasinasi akan cenderung menunda-nunda menyelesaikan tugas yang diberikan.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.

Seseorang yang sedang melakukan prokrastinasi cenderung membutuhkan waktu lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam pengerjaan tugas. Prokrastinator banyak menghabiskan waktu yang dimiliki untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Terkadang tindakan

tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil dalam menyelesaikan tugasnya. Kelambanan, artinya lambannya kinerja seseorang dalam melakukan suatu tugas menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi memiliki kesulitan dalam melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Mahasiswa cenderung mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dirancang oleh dirinya sendiri. Seseorang biasanya merencanakan waktu untuk mengerjakan tugas, akan tetapi pada saat waktunya tiba siswa tidak juga melakukan sesuai dengan yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

Seorang prokrastinator cenderung dengan sengaja menunda penyelesaian tugas mereka dan malah terlibat dalam kegiatan alternatif yang membawa mereka lebih banyak kesenangan dan hiburan. Kegiatan ini bisa jadi membaca berbagai buku, menonton video, mendengarkan musik, dan hiburan lainnya yang serupa. Akibatnya, sejumlah besar waktu yang dialokasikan prokrastinator untuk menyelesaikan tugas digunakan untuk melakukan kegiatan ini, sehingga menghambat penyelesaian tugas yang dikerjakan.

#### 2.1.4 Faktor-faktor Prokrastinasi Akademik

(Ferrari, dkk 1995) mengatakan bahwa penyebab penundaan adalah ketakutan akan kegagalan dan merasa tugas yang dihadapi tidak menyenangkan. Dalam kasus takut gagal, penundaan dijelaskan oleh ciri-ciri seperti perfeksionisme, kecemasan dan keyakinan efikasi diri yang rendah mengenai keterampilan seseorang dalam mengatur diri sendiri agar berhasil pada tugas-tugas tertentu.

Salah satu penyebab paling mendasar dari perilaku penundaan adalah karakteristik tugas seperti ketidaksukaan terhadap tugas dan waktu hukuman serta penghargaan. Jika suatu tugas sulit dan hanya menghasilkan sedikit imbalan, biasanya orang merasa ragu untuk memulai dan menyelesaikan tugas. Dengan kata lain, tugas-tugas yang

membosankan, atau tidak menyenangkan, ambigu atau sulit untuk dilakukan merupakan hal paling rentan terhadap penundaan seperti yang diungkapkan.

Secara umum, faktor-faktor yang mempengaruhi proktasinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua yaitu:

a. Faktor Internal

Faktor internal merupakan faktor-faktor yang ada pada diri individu yang sedang mengalami atau melakukan prokrastinasi, faktor ini meliputi:

1) Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam yang dapat mempengaruhi prokrastinasi dari dalam diri seseorang adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan seseorang.

2) Kondisi psikologis individu

Keadaan psikis seseorang yang dapat mempengaruhi seseorang menjadi prokrastinator adalah *less interested* atau kurangnya ketertarikan terhadap tugas, selanjutnya kepribadian yang perfeksionis karena seseorang yang menuntut atau mengharap kesempurnaan terhadap apa yang tidak mampu untuk di kerjakan sehingga cenderung untuk berfikir ada kekurangan terhadap pekerjaan atau tugasnya, *low self-confidence* atau percaya diri yang terlalu rendah seringkali menghambat untuk memulai seseorang melakukan tugasnya, takut gagal atau takut sukses, memiliki keraguan terhadap kemampuannya, *locus of control external* atau kontrol terhadap sekitarnya.

b. Faktor Eksternal

Faktor Eksternal, merupakan faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang dapat mempengaruhi munculnya prokrastinasi. Faktor eksternal ini terbagi menjadi:

1) Gaya pengasuhan orang tua

Biasanya tingkat pengasuhan orang tua yang otoriter akan menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada individu, dikarenakan mereka dituntut untuk dapat

mengerjakan tugas ketika diberikan dan tuntutan inilah yang pada akhirnya membuat individu merasa semakin malas.

## 2) Kondisi lingkungan

Seseorang yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung berada pada lingkungan yang rendah pengawasan dikarenakan oleh beberapa faktor. Seseorang cenderung akan rajin mengerjakan tugas apabila ada yang mengawasi dirinya. Namun sebaliknya, individu yang rendah pengawasan akan membuat mereka lebih bebas dalam mengerjakan tugas. Karena mereka akan merasa tidak terlalu diperhatikan atau ditegur ketika melakukan kegiatan lain yang jauh menyenangkan.

Jadi secara garis besar ada dua faktor yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi. Faktor tersebut yaitu faktor internal atau yang berasal dari diri individu itu sendiri, dan faktor kedua yaitu faktor eksternal yang diakibatkan oleh faktor lain seperti lingkungan dan keluarga.

## 2.2 Adversity Quotient

### 2.2.1 Pengertian Adversity Quotient

Kata "*adversity*" dalam bahasa Inggris yang mempunyai arti kegagalan atau kemalangan, sementara itu "*quotient*" memiliki arti kecerdasan atau kepandaian. Pengertian *Adversity Quotient* sendiri yang telah diungkapkan oleh (Stoltz, 2005) merupakan sebuah kecerdasan yang dimiliki oleh setiap individu untuk mengatasi sebuah kesulitan serta sanggup untuk bertahan hidup dengan tidak mudah menyerah dalam menghadapi setiap kesulitannya. Dalam kehidupan sehari-hari *Adversity Quotient* yang dimiliki oleh seorang individu dapat membantunya menyelesaikan masalah-masalah yang timbul akibat keadaan, yang mengharuskan seorang individu tetap kuat dan tekun untuk melewati masalah tersebut dengan percaya pada kemampuan dirinya. *Adversity Quotient* mampu mengungkapkan seberapa jauh individu mampu bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan individu untuk mengatasi kesulitan tersebut.

*Adversity Quotient* ini bisa dijadikan salah satu kunci kesuksesan individu, jika dulunya kecerdasan intelektual dan kecerdasan emosional dianggap sebagai faktor utama kesuksesan seseorang, maka sekarang sudah tidak lagi setelah hadirnya *adversity*

*quotient* yang menjalankan peran yang berbeda diantara keduanya karena AQ memiliki artian sebagai daya tahan ketika seseorang mampu untuk bertahan saat ditemuinya sebuah permasalahan. Kemampuan untuk menghadapi permasalahan secara aktif dan pasif dalam keadaan yang tidak menyenangkan tanpa menyebabkan kelacauan juga disebut sebagai suatu ketahanan. Sikap menghadapi kesulitan dengan tenang sabar dan tidak mau ikut sertakan emosi juga merupakan suatu ketahanan, orang-orang yang memiliki ketahanan baik tidak akan mudah menyerah dan putus asa melainkan mereka akan menghadapi suatu permasalahan yang sedang dialami hingga selesai dan tidak menghindarinya.

*Adversity Quotient* merupakan kemampuan seseorang untuk menggunakan kemampuan intelektualnya sendiri untuk mengubah pemikiran dan respon tindakan ketika menghadapi suatu rintangan dan kesulitan yang mungkin membebani. *Adversity Quotient* juga merupakan salah satu jenis kemampuan seseorang mengatasi permasalahannya serta seberapa baik individu dapat bertahan secara tangguh untuk menghadapi rintangan yang sedang dialaminya (Suprayitno, 2008).

Beberapa penjelasan mengenai *Adversity Quotient* di atas dapat kita ambil kesimpulan bahwa *Adversity Quotient* merupakan kemampuan seseorang dalam menyelesaikan berbagai masalah, menghadapi berbagai kesulitan, hingga menemukan solusi dan mengurangi resiko maupun hambatan melalui cara berpikirnya dan merupakan respon positif terhadap permasalahan yang sedang dialaminya.

### **2.2.2 Aspek-aspek dan Indikator Adversity Quotient**

Beberapa aspek atau indikator yang ada didalam *Adversity Quotient* yang menunjukkan seseorang mempunyai sebuah kemampuan untuk bertahan atau menghadapi kesulitannya sesuai dengan yang disebutkan oleh (Stoltz, 2000) memiliki lima dimensi dasar yaitu *Control*, *Origin*, *Ownership*, *Reach*, dan *Endurance* atau yang biasa disingkat CO2RE. Kelima dimensi ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

#### **a. *Control* (kendali).**

Umumnya bersifat internal dan seringkali sangat bersifat individual, karena diri sendirilah yang bisa mengendalikan respon yang diterima dari lingkungan. Dalam hal ini seorang individu memiliki kontrol atau pengendalian terhadap suatu permasalahan yang merupakan sebuah ciri seseorang memiliki *Adversity Quotient* dalam dirinya, dan semakin baik diri

individu dalam mengendalikan kesulitannya maka semakin tinggi juga tingkat yang dimilikinya. Pada seseorang yang mempunyai tingkat AQ yang tinggi mereka akan melakukan berbagai hal dan cara demi mencapai keinginannya seperti cita-cuta atau sebuah harapan meskipun hal itu sulit didapatkan.

b. *Origin dan Ownership* (asal-usul dan pengakuan).

Seorang individu dapat mengetahui asal-usul dari permasalahan yang berasal dari dirinya sendiri atau orang lain sehingga mereka dapat menemukan sumber dari permasalahan atau kesulitannya dengan tidak menjadikan orang lain atau lingkungan sebagai penyebab masalah dan kegagalan. Ketika individu sudah menyadari asal-usul dari permasalahan yang dihadapi maka individu tersebut akan terdorong untuk melakukan tindakan yang sesuai menurut rasa bersalahnya, tetapi tidak dengan rasa bersalah yang besar karena hal ini dapat dijadikan sebagai kelemahan. Dengan adanya pengakuan yang terungkap akan menjadikan individu memiliki kesediaan untuk bertanggungjawab pada kesalahan atau kegagalan.

c. *Reach* (jangkauan).

Sejauh mana kesulitan akan merambah kehidupan seseorang, hal ini menunjukkan bagaimana suatu masalah dapat mengganggu aktivitas lainnya, sekalipun tidak berhubungan dengan masalah yang sedang dihadapi. Jika seorang individu memiliki tingkat AQ yang tinggi hal ini tidak akan menjadi sebuah kesulitan, begitu juga sebaliknya jika seorang individu memiliki tingkat AQ yang rendah maka kesulitan satu akan menjadi penyebab dari kesulitan-kesulitan yang lainnya.

d. *Endurance* (daya tahan).

Endurance ini akan menjadi aspek yang penting dalam AQ, dimana endurance individu dapat berpengaruh terhadap ketepatan dan kecepatan dalam pemecahan masalah. Jadi dalam hal ini, seseorang dapat melihat berapa lama individu akan bertahan dalam mengatasi masalahnya dan berapa lama penyebab dari kesulitan ini terjadi. Hal ini sangat berkaitan dengan persepsi pribadi tentang kegigihan bertahan dan ketahanan menghadapi kesulitan yang berdampak pada ekspektasi akan kondisi masa depan yang baik atau buruk.

Semakin seseorang memiliki daya tahan yang tinggi terhadap kesulitan, maka akan semakin tinggi kemampuan individu untuk mengatasi kesulitannya, begitupun sebaliknya.

Jika seorang individu bisa memenuhi kelima aspek yang telah dijelaskan diatas, maka bisa dikatakan individu tersebut dapat bertahan dan mengatasi masalah yang sedang dihadapi dengan baik.

### 2.2.3 Tipe dan Karakteristik Adversity Quotient

Ada tiga tipe kategori penggolongan *Adversity Quotient* yang dijelaskan oleh (Stoltz, 2000) dengan mengibaratkan individu sama dengan jenis pendaki gunung. Tipe-tipe ini meliputi *quitter*, *camper*, dan *climber*. Penjelasan dari ketiga kategori ini yaitu sebagai berikut:

a. *Quitter* (orang-orang yang berhenti)

Hal ini juga dimaksudkan untuk mereka yang berhenti mendaki. Seorang individu dengan tipe *quitters* ini mereka cenderung bekerja ala kadar, tidak memiliki banyak ambisi, kurang antusias, dan tidak berkualifikasi. Tipe-tipe orang seperti ini seringkali berhenti di tengah-tengah proses pendakian (pencapaian) karena mereka mudah menyerah dan putus asa.

b. *Camper* (orang-orang yang berkemah).

Seorang individu dengan tipe seperti ini merupakan orang yang cukup termotivasi untuk menunjukkan kerja kerasnya, tetapi mereka cenderung kurang serius untuk mengejar cita-citanya sehingga mereka seringkali memilih untuk berhenti karena merasa lelah atau jenuh dengan tantangan yang sedang dihadapinya.

c. *Climber* (orang-orang pendaki).

Seorang individu dengan tipe ini merupakan golongan orang yang mempunyai harapan besar untuk berhasil dan kemungkinan untuk dapat mencapai kesuksesannya. Mereka ini tidak mudah menyerah apabila dihadapkan pada suatu kesulitan, dan cenderung bekerja keras untuk mencapai mimpinya, memiliki kreativitas dan motivasi yang tinggi, serta semangat yang penuh, pantang menyerah sekaligus optimis. Individu dengan tipe ini memiliki prediksi kemungkinan dan tidak membiarkan usia, gender,

ras, cacat fisik atau mental menjadi suatu halangan yang dapat menghambat mereka untuk mencapai kesuksesan.

Sedangkan karakteristik dari *Adversity Quotient* juga terbagi menjadi 3 bentuk, yang dimana bentuk-bentuk ini merupakan wujud bagaimana *Adversity Quotient* berperan dalam menentukan jalan hidup seseorang untuk mencapai kesuksesan, dan tiga bentuk karakteristik ini sebagai berikut:

- a. Suatu ukuran untuk dapat mengetahui respon seseorang terhadap kesulitan yang dialaminya.
- b. Serangkaian alat untuk memperbaiki respon seseorang terhadap kesulitan.
- c. Aspek maupun dimensi dari *Adversity Quotient*.

Berdasarkan pemaparan diatas, *Adversity Quotient* dapat membantu individu dalam memperkuat kemampuan dan ketekunan mereka untuk menghadapi suatu tantangan atau kesulitan hidup dengan tetap berpegang pada prinsip dan impian mereka tanpa mempedulikan apapun yang sedang terjadi. Menurut Stoltz *Adversity Quotient* dapat memengaruhi, bahkan bisa menentukan daya saing, produktivitas seseorang, kreativitas, motivasi, dan bagaimana seseorang mengambil suatu resiko, dan bagaimana mereka melakukan perbaikan pada masa yang akan datang. *Adversity Quotient* juga bisa memprediksi ketekunan, daya belajar dari suatu peristiwa, bagaimana merangkul perubahan yang ada, keuletan, stress dan tekanan yang dialami, serta kemunduran pada dirinya.

#### **2.2.4 Faktor yang Mempengaruhi Adversity Quotient**

Seperti yang telah diungkapkan oleh (Stoltz, 2000) terdapat beberapa faktor *Adversity Quotient* yang dapat mempengaruhi seseorang, diantaranya faktor-faktor yang dapat mempengaruhi tersebut adalah sebagai berikut:

- a. Daya Saing

Saat individu tidak memiliki daya saing maka mereka juga tidak akan mendapat peluang untuk mampu menghadapi sebuah kesulitan yang sedang dialaminya. Sehingga tingkat *Adversity Quotient* yang dimiliki individu tersebut akan cenderung rendah, hal ini karena dengan adanya daya saing yang besar

maka akan besar pula kemungkinan untuk individu memiliki peluang menghadapi permasalahannya.

b. Motivasi.

Seperti halnya dengan daya saing, motivasi juga memiliki pengaruh yang cukup besar terhadap *Adversity Quotient* seseorang. Hal ini dapat dilihat bagi individu yang memiliki motivasi yang kuat mereka mampu menimbulkan peluang untuk dapat menyelesaikan kesulitan atau permasalahan-permasalahan yang dihadapinya. Dengan adanya motivasi dalam diri individu ini mereka terdorong untuk melakukan berbagai upaya supaya dapat menangani permasalahan-permasalahan yang sedang mereka hadapi.

c. Mengambil resiko

Saat kita menjumpai suatu permasalahan kemungkinan untuk mengambil suatu resiko tentu ada dalam diri kita dan dengan adanya beberapa pilihan untuk mengambil keputusan, pasti terdapat pula resiko-resiko yang menyertai. Seseorang dengan *Adversity Quotient* yang tinggi akan tetap memilih keputusan terbaik meskipun mereka harus mengambil sebuah resiko yang besar, mereka akan dengan berani mengambil resiko tersebut karena mereka yakin dengan itu mereka akan berhasil untuk melalui permasalahan yang sedang dihadapinya.

d. Perbaikan

Dengan selalu melakukan perbaikan diharapkan individu dapat mengatasi kesulitan agar tidak mempengaruhi bidang-bidang atau aktivitas-aktivitas lain. Seorang individu *Adversity Quotient* yang tinggi akan senantiasa berupaya mengatasi kesulitan-kesulitan dengan langkah yang konkret, misal dengan melakukan perbaikan dalam berbagai aspek di kehidupannya agar kesulitan tersebut tidak menjangkau bidang-bidang yang lainnya.

e. Ketekunan

Ketekunan diperlukan dalam menghadapi keadaan sulit, hal ini menunjukkan bahwa individu memiliki *Adversity Quotient* yang bagus. Dengan selalu memberikan respin yang baik individu dapat bertahan dalam keadaan yang sulit, dan itu merupakan cerminan dalam hal ketekunan ini. Tidak sedikit dari orang-orang yang menyerah dalam menghadapi permasalahannya, namun tidak sedikit

pula dari mereka yang mempunyai ketekunan. Mereka yang mempunyai ketekunan tinggi akan menghadapi permasalahannya dengan mudah.

f. Belajar

Belajar dalam hal ini untuk memberikan seseorang pengetahuan akan ilmu yang baru agar mereka dapat menerima dan menganggap permasalahan yang akan datang sebagai pembelajaran dalam kehidupannya dan menjadikan individu optimis dalam menghadapi masalah-masalanya. Semakin banyak individu belajar maka semakin baik pula mereka dalam merespon keadaan-keadaan yang sulit dimasa mendatang.

### 2.2.5 Beberapa Cara Menumbuhkan Adversity Quotient

(Stoltz, 2000) menjelaskan terdapat istilah LEAD (*Listened, Explored, Analyzed, Do*) yang dapat dilakukan untuk menumbuhkan dan mengembangkan Adversity Quotient seseorang. Berikut merupakan penjelasan terkait cara yang dapat dilakukan untuk menumbuhkan dan mengembangkan *Adversity Quotient* melalui istilah LEAD:

a. *Listened* (dengar)

Dengan mendengarkan individu akan membuat kita mengetahui dan menyadari bahwa terdapat kesulitan yang perlu segera diatasi. Ketika seorang individu menyadari kesulitan yang dihadapi, mereka akan memikirkan tindakan yang teoat untuk menghadapi kesulitan tersebut. Hingga mereka dapat menyadari seberapa besar kemampuan dirinya dalam mengatasi permasalahannya.

b. *Explored* (gali atau menggali)

Penggalian dalam hal ini merupakan penggalian terhadap akar dari suatu maslaah yang akan membantu menumbuhkan AQ dalam diri individu. Dengan mengeksplorasi diri secara aktif dapat menemukan sumber dari suatu permasalahan sehingga bisa menentukan langkah yang tepat dalam menyikapi suatu permasalahan yang menjadi kesulitan. Semakin jauh seseorang dapat mengeksplorasi kesulitannya maka semakin tinggi pula tingkat AQ yang ada dalam dirinya.

c. *Analyzed* (analisis)

Setelah individu menemukan sumber dari permasalahannya maka diperlukan analisis untuk mengetahui dari mana sebuah permasalahan yang sulit

dikendalikan oleh individu. Dengan adanya analisis ini diharapkan individu dapat menemukan kendala dan akibat yang timbul dari permasalahan yang akhirnya berdampak pada kehidupan lainnya.

d. *Do* (lakukan)

*Do* atau lakukan merupakan cara terakhir yang dapat dilakukan individu dimana cara ini dimaksudkan agar individu dapat mengambil keputusan yang tepat sebagai langkah dalam pemecahan permasalahannya. Dengan cara-cara yang sudah dilalui sebelumnya diharapkan individu bisa memperoleh informasi penting untuk membantu mengendalikan kesulitan hingga melakukan pemecahan masalah dengan sebuah tindakan yang telah diputuskan olehnya. Juga untuk mengendalikan situasi sulit dimasa mendatang sehingga dapat lebih mudah dalam melewati kesulitan yang dialami individu.

### 2.3 Hubungan Antar Variabel

Di saat mahasiswa dihadapkan dengan berbagai tugas perkuliahannya maka banyak ditemui adanya penundaan tugas yang dilakukan oleh para mahasiswa ini. Penundaan terhadap tugas ini biasa disebut dengan prokrastinasi akademik. Seperti yang telah disebutkan oleh (Ferrari, dkk 1995) prokrastinasi akademik merupakan salah satu penundaan pelaksanaan, pengerjaan, ataupun penyelesaian kegiatan akademik seperti tugas dan segala bentuk tanggungjawab akademik. Prokrastinasi yang dilakukan ini dapat disebabkan oleh faktor internal maupun faktor eksternal dari prokrastinator.

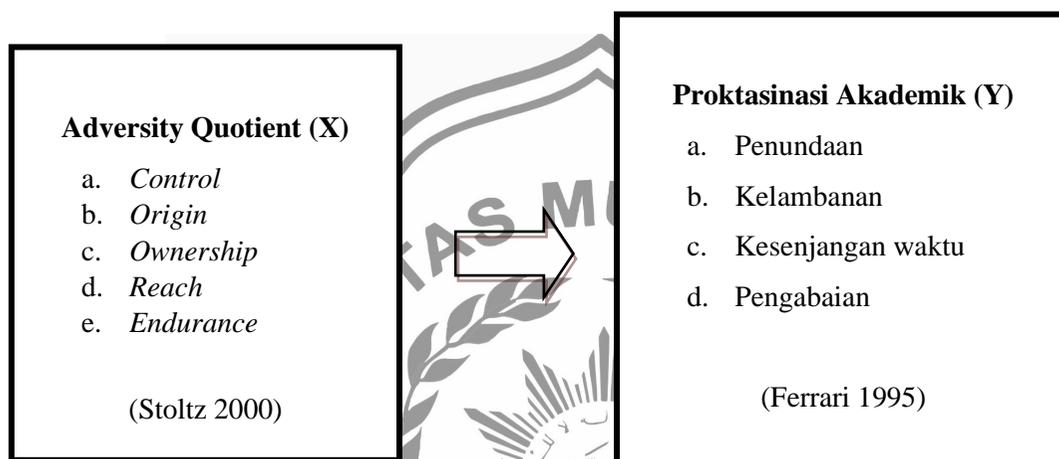
Setiap mahasiswa sebenarnya memiliki daya tahan atau kemampuan dalam menghadapi suatu kesulitan. Kemampuan ini tentunya berbeda antara mahasiswa satu dengan mahasiswa lainnya dan salah satu kesulitan itu dapat berupa tugas-tugas yang menjadi tanggung jawabnya. (Stoltz, 2000) menjelaskan bahwa *Adversity Quotient* merupakan salah satu macam kecerdasan di mana dapat mengukur tingkat kemampuan seseorang dalam mengatasi dan bertahan terhadap masalahnya. Dari pengertian ini dapat dipahami bahwa kemampuan seorang mahasiswa menghadapi kesulitan biasa disebut dengan *Adversity Quotient* dan kesulitan itu dapat berupa tugas-tugas perkuliahannya, dimana seorang yang tidak mampu menghadapi kesulitannya dengan baik maka memiliki kemungkinan untuk melakukan suatu penundaan.

Beberapa penulisan yang telah dilakukan mengenai *Adversity Quotient* dan Prokrastinasi Akademik diantaranya adalah penulisan (Apriliani et al., 2018) mengenai hubungan antara *Adversity Quotient* (AQ) dengan prokrastinasi akademik siswa kelas X SMA negeri 5 kota Bengkulu, dalam penulisannya ia mengatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *Adversity Quotient* dengan Prokrastinasi Akademik siswa. Penulisan lain yang juga dilakukan oleh (Zuraida, 2018) terkait hubungan *Adversity Quotient* dengan Prokrastinasi Akademik dalam penyelesaian skripsi mahasiswa yang bekerja di PTS Universitas Potensi Utama menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *Adversity Quotient* dengan Prokrastinasi Akademik. Terdapat juga penulisan lain yang telah dilakukan oleh (Christover & Elvinawanty, 2020) membuktikan adanya hubungan negatif antara *Adversity Quotient* dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan skripsi ditunjukkan dengan nilai korelasi - 0.844 dengan p sebesar 0.000 maka  $p < 0,05$  pada mahasiswa/mahasiswi di STIE Eka Prasetya Medan. Apabila semakin tinggi *Adversity Quotient* maka semakin rendah Prokrastinasi Akademik, sebaliknya jika semakin rendah *Adversity Quotient* maka semakin tinggi Prokrastinasi Akademik. Pada penulisan tersebut juga menunjukkan bahwa keterkaitan *Adversity Quotient* terhadap Prokrastinasi Akademik memiliki persentase sebesar 71,2 %, dan selebihnya (28,8 %) dipengaruhi oleh beberapa faktor penunjang lain.

Dari beberapa pemaparan penulisan terdahulu mengenai *Adversity Quotient* dengan perilaku Prokrastinasi Akademik dapat diambil kesimpulan bahwa seseorang yang memiliki tingkat *Adversity Quotient* yang tinggi memiliki kecenderungan melakukan prokrastinasi akan lebih rendah dan mereka mampu untuk mengatasi tugas-tugas akademiknya. Mengacu pada beberapa penulisan sebelumnya jika seseorang memiliki kecerdasan dalam mengatasi permasalahannya maka mereka dapat melewati kesulitan yang terjadi ketika berada di bangku perkuliahan serta mampu untuk menyelesaikan tugas yang diberikan secara tepat waktu. Atas dasar hal tersebut penulis hendak melakukan sebuah penulisan lebih lanjut kepada para mahasiswa yang kuliah sambil bekerja. Hal ini dilakukan untuk mengetahui bagaimana pengaruh antara tingkat *Adversity Quotient* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja.

## 2.4 Kerangka Konseptual

Kerangka konseptual merupakan konsep-konsep yang akan diamati oleh penulis untuk memudahkan pemaparan terhadap masalah yang akan diteliti, juga menjelaskan mengenai bagaimana pengaruh antar variabel-variabel saling terkait dalam penulisan yang akan diteliti. Dengan demikian perumusan masalah tersebut dapat dibuatkan bagian alur tentang kerangka berpikir.



Gambar 1 Kerangka Konseptual

## 2.5 Hipotesis

Hipotesis merupakan dugaan atau jawaban sementara dari suatu masalah yang masih harus dibuktikan dengan fakta-fakta yang bersifat empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data. Berdasarkan kerangka konseptual diatas, maka dapat ditarik suatu dugaan sementara yang dapat dijadikan sebagai hipotesis dalam penulisan ini adalah

(Ha) : “Adanya Pengaruh Antara *Adversity Quotient* Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Bekerja Di Universitas Muhammadiyah Gresik”.

(H0) : “Tidak Adanya Pengaruh Antara *Adversity Quotient* Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Bekerja Di Universitas Muhammadiyah Gresik”.