

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Tinjauan Teori

A.1. Tinjauan Tentang Prokrastinasi Akademik

1.1. Pengertian Prokrastinasi

Seseorang yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi. Oleh sebab itu, prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas (Ghufron & Risnawita, 2014: 149).

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan “*pro*” yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran “*crastinus*” yang berarti keputusan hari esok, jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari esok”. Istilah prokrastinasi tidak selalu diartikan sama dalam perspektif budaya dan bahasa manusia. Misalnya, pada bangsa Mesir Kuno mengartikan prokrastinasi menjadi dua arti, yaitu menunjukkan suatu kebiasaan yang berguna untuk menghindari kerja yang penting dan usaha yang implusif, juga menunjukkan suatu arti kebiasaan yang berbahaya akibat kemalasan dalam menyelesaikan suatu tugas yang penting untuk nafkah hidup, seperti mengerjakan

ladang ketika waktu menanam sudah tiba. Jadi pada waktu lalu, prokrastinasi bermakna positif bila menunda sebagai upaya konstruktif untuk menghindari keputusan impulsif, tanpa pemikiran yang matang, dan bermakna negatif bila dilakukan karena malas atau tanpa tujuan yang pasti (Ghufron & Risnawita, 2014: 150).

Prokrastinasi pada kalangan ilmuwan, pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman, digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai pekerjaan, ketika menghadapi suatu pekerjaan dan tugas disebut seseorang yang melakukan prokrastinasi. Tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak. Setiap penundaan dalam menghadapi tugas disebut prokrastinasi (dalam Ghufron & Risnawita, 2014: 151).

Menurut Silver, seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Ellis dan Knaus mengatakan bahwa prokrastinasi adalah kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan. Hal ini terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar (dalam Ghufron & Risnawita, 2014: 152).

Sementara itu, Millgram mengatakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku spesifik yang meliputi; (1) suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas, (2) menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas, (3) melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh perilaku prokrastinasi sebagai suatu tugas yang penting untuk dikerjakan, misalnya tugas kantor, tugas sekolah maupun tugas rumah tangga, (4) menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misalnya perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panik, dan sebagainya (dalam Ghufon & Risnawita, 2014: 153).

Menurut Ferrari, pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, antara lain (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu setiap perbuatan untuk menunda dalam mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan; (2) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang dimiliki individu yang mengarah kepada *trait*, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional; (3) prokrastinasi sebagai suatu *trait* kepribadian, dalam pengertian ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja, tetapi merupakan *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung (dalam Ghufon & Risnawita, 2014: 154).

Dari beberapa definisi tentang prokrastinasi diatas, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi dapat didefinisikan sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas.

1.2. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Peterson mengatakan bahwa seseorang dapat melakukan prokrastinasi hanya pada hal-hal tertentu saja atau pada semua hal. Jenis-jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator, yaitu tugas pembuatan keputusan, tugas-tugas rumah tangga, aktivitas akademik, pekerjaan kantor, dan lainnya (dalam Ghufroon & Risnawita, 2014: 156).

Prokrastinasi akademik dan non akademik sering menjadi istilah yang digunakan oleh para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas diatas. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. 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 lain sebagainya (Ghufroon & Risnawita, 2014: 156-157).

Adapun Solomon dan Rothblum (1984) menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kerja administratif,

menghindari pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan. Tugas mengarang meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan, atau tugas mengarang lainnya. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian, misalnya ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan. Tugas membaca meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan. Kerja tugas administratif, seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum, dan sebagainya. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum, dan pertemuan-pertemuan lainnya. Dan keenam adalah penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan (dalam Ghufroon & Risnawita, 2014: 157).

Berdasarkan penjelasan di atas, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan dalam konteks tugas-tugas akademik baik dalam memulai maupun menyelesaikan tugas akademik.

1.3. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Ferarri dkk, (1995) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu.

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia mulai mengerjakan sebelumnya.

2. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas.

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

3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai 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 ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (Koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan (Ghufron & Risnawita, 2014: 158-160).

1.4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor internal, adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi:

a. Kondisi fisik individu.

Faktor dari dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya *fatigue*. Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat inteligensi yang dimiliki seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang.

b. Kondisi psikologis individu.

Menurut Millgram dkk. *Trait* kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik. Berbagai hasil penemuan juga menemukan aspek-aspek lain pada diri individu yang turut memengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi, antara lain rendahnya kontrol diri.

2. Faktor eksternal, adalah faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu berupa:

a. Gaya pengasuhan orang tua.

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

b. Kondisi lingkungan.

Kondisi lingkungan yang *lenient* prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Tingkat atau level sekolah, juga apakah sekolah terletak di desa ataupun di kota tidak mempengaruhi prokrastinasi seseorang.

Berdasarkan keterangan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal, yaitu faktor yang ada dalam diri individu dan faktor eksternal berupa faktor di luar individu. Faktor tersebut dapat memunculkan perilaku prokrastinasi maupun menjadi faktor kondusif yang akan menjadi katalisator sehingga perilaku prokrastinasi akademik seseorang semakin meningkat dengan adanya pengaruh faktor tersebut (Ghufron & Risnawita, 2014: 163-166).

A.2. Tinjauan Tentang *Adversity Quotient*

2.1. Pengertian *Adversity Quotient*

Menurut *Oxford Dictionary* (1995: 18), *adversity* artinya *difficult* yang berarti kesulitan. Sedangkan *quotient* artinya *a degree or an amount of specified quality or characteristic* yang berarti kecerdasan. Sehingga *adversity quotient* dapat dikatakan sebagai kecerdasan *adversitas*. Dengan *adversity quotient* dapat diukur kemampuan dalam mengatasi persoalan hidup. Faktor dominan *adversity quotient* adalah sikap pantang menyerah. *Adversity quotient* merupakan faktor yang dapat menentukan sejauh mana sikap dan kemampuan terwujud di dunia (dalam Amalia, 2013: 21).

Konsep *adversity quotient* dikembangkan dengan memanfaatkan tiga cabang ilmu pengetahuan yaitu psikologi kognitif, psikoneuroimunologi, dan neurofisiologi. Stoltz mendefinisikan *adversity quotient* sebagai kecerdasan menghadapi rintangan atau kesulitan. Hasil riset selama 19 tahun dan penerapannya selama 10 tahun merupakan terobosan penting dalam pemahaman kita tentang apa yang dibutuhkan untuk mencapai kesuksesan. Suksesnya individu terutama ditentukan oleh *adversity quotient*. *Adversity quotient* dapat mengungkap seberapa jauh individu mampu bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan individu untuk mengatasinya (Stoltz, 2004: 8).

Menurut Stoltz *adversity quotient* tertuang dalam tiga bentuk. Pertama, *adversity quotient* adalah suatu kerangka kerja konseptual yang baru untuk memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan. *Adversity quotient* berlandaskan pada riset yang berbobot dan penting, yang menawarkan suatu

gabungan pengetahuan yang praktis dan baru, yang merumuskan kembali apa yang diperlukan untuk mencapai kesuksesan. Kedua, *adversity quotient* adalah suatu ukuran untuk mengetahui respon anda terhadap kesulitan. Selama ini, pola-pola bawah sadar ini sebetulnya sudah anda miliki. Sekarang, untuk pertama kalinya, pola-pola tersebut dapat diukur, dipahami, dan diubah. Ketiga, *adversity quotient* adalah serangkaian peralatan yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respon anda terhadap kesulitan, yang akan berakibat memperbaiki efektivitas pribadi dan profesional anda secara keseluruhan. Menurut Stoltz gabungan ketiga unsur ini, yaitu pengetahuan baru, tolak ukur, dan peralatan yang praktis, merupakan sebuah paket yang lengkap untuk memahami dan memperbaiki komponen dasar dalam meraih sukses (Stoltz, 2004: 9).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* adalah kemampuan dan ketahanan seseorang dalam menghadapi kesulitan atau hambatan sekaligus mengubah hambatan menjadi peluang untuk meraih tujuan atau kesuksesan.

2.2. Dimensi *Adversity Quotient*

Stoltz, menyatakan bahwa dimensi *Adversity Quotient*, mencakup beberapa dimensi pokok yang disebut CO2RE, yaitu:

1. C = *Control* (Kendali).

Dimensi ini berfokus pada seberapa banyak kendali yang dirasakan individu terhadap sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan. Kendali diri ini akan berdampak pada tindakan selanjutnya atau respon yang akan dilakukan individu.

Nilai tinggi pada dimensi *control* mengidentifikasikan bahwa individu mampu mengendalikan peristiwa yang terjadi dalam hidupnya, menemukan cara untuk menghadapi kesulitan, pantang menyerah, dan cepat tanggap dalam mencari penyelesaian. Sementara nilai rendah pada dimensi *control* mengindikasikan bahwa individu menganggap peristiwa buruk yang terjadi berada diluar kendali, tidak mampu menghadapi kesulitan, dan mudah menyerah. Sejauh mana seseorang mampu mengelola sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan, dan mudah menyerah. Sejauh mana seseorang mampu mengelola sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan dimasa mendatang.

2. O2 = *Origin* dan *Ownership* (Asal Usul dan Pengakuan).

Dimensi ini ada dua hal yaitu penyebab kesulitan dan pengakuan terhadap akibat yang ditimbulkan oleh kesulitan dan mau bertanggung jawab. Semakin tinggi nilai pada dimensi ini mengindikasikan individu tersebut memandang kesuksesan sebagai pekerjaan dan kesulitan yang berasal dari luar. Semakin rendah nilai pada dimensi ini, mengindikasikan individu tersebut menganggap diri sebagai penyebab peristiwa buruk.

a. *Origin* / Asal Usul.

Dimensi ini berfokus pada penyebab kesulitan. *Origin* ini berkaitan dengan rasa bersalah. Rasa bersalah memiliki dua fungsi penting. Pertama, rasa bersalah membantu individu untuk belajar. Dengan menyalahkan diri sendiri, individu akan cenderung merenungkan, belajar, dan menyesuaikan tingkah laku individu. Inilah yang namanya perbaikan. Kedua, rasa bersalah menjerumus pada penyesalan. Penyesalan merupakan motivator yang sangat

kuat. Bila digunakan sewajarnya, ukuran yang tepat dari rasa bersalah akan mengarahkan individu mengambil tindakan. Namun jika semakin banyak perasaan bersalah pada individu, maka semangatnya akan menurun. Nilai tinggi pada dimensi ini, mengindikasikan bahwa individu mengalami masa-masa sulit, menganggap kesulitan berasal dari pihak luar, dan belajar dari kesalahan yang dilakukan. Sedangkan nilai rendah dari dimensi ini, mengindikasikan bahwa individu merupakan individu yang gagal, penyebab munculnya kesulitan dan terus menyalakan diri sendiri. Sejauh mana individu menyalahkan mempersalahkan dirinya ketika mendapati bahwa kesalahan tersebut berasal dari dirinya, atau sejauh mana individu mempersalahkan orang lain atau lingkungan yang menjadi sumber kesulitan dan kegagalan seseorang.

b. *Ownership* / pengakuan.

Dimensi ini berfokus pada pengakuan terhadap akibat yang ditimbulkan oleh kesulitan dan kemauan untuk bertanggung jawab. Nilai tinggi pada dimensi ini, mengindikasikan bahwa individu bersedia bertanggung jawab dan mengakui akibat dari tindakan yang dilakukan. Sedangkan nilai rendah pada dimensi ini, mengindikasikan bahwa individu menolak untuk bertanggung jawab dan tidak mau mengakui akibat dari suatu kesulitan. Sejauh mana individu mengakui akibat kesulitan dan kesediaan individu untuk bertanggung jawab atas kesalahan dan kegagalan tersebut.

3. *R = Reach* (Jangkauan).

Dimensi ini berfokus pada sejauh mana kesulitan akan mempengaruhi sisi lain dari kehidupan individu. Nilai tinggi pada dimensi ini, mengindikasikan

bahwa kesulitan yang dihadapi tidak mempengaruhi kehidupan, merespon peristiwa buruk sebagai hal yang khusus dan terbatas. Sedangkan nilai rendah pada dimensi ini, mengindikasikan bahwa kesulitan yang dihadapi akan mempengaruhi sisi lain kehidupan.

4. E = *Endurance* (Daya Tahan).

Dimensi ini berfokus pada seberapa lama kesulitan dan penyebab kesulitan tersebut berlangsung, serta kemampuan individu bertahan saat menghadapi kesulitan. Nilai tinggi pada dimensi ini, mengindikasikan bahwa individu optimis, menganggap kesulitan dan penyebab kesulitan sebagai hal yang bersifat sementara, serta memandang kesuksesan sebagai hal yang berlangsung terus menerus. Sedangkan nilai rendah pada dimensi ini, mengindikasikan bahwa individu pesimis, menganggap kesulitan dan penyebab kesulitan sebagai peristiwa yang berlangsung terus menerus, serta menganggap kesuksesan sebagai hal yang bersifat sementara, yang dapat memunculkan perasaan tidak mampu atau kehilangan harapan (Stoltz, 2004: 140-166).

2.3. Tipe Individu Berdasarkan *Adversity Quotient*

Stoltz, meminjam istilah para pendaki gunung untuk memberikan gambaran mengenai tipe *adversity quotient*. Membagi manusia dalam tiga kelompok, yaitu :

a. *Quitters* (Mereka yang berhenti).

Tidak diragukan lagi, ada banyak orang yang memilih untuk keluar, menghindari kewajiban, mundur, dan berhenti melanjutkan usahanya. Mereka ini disebut *quitters* atau orang-orang yang berhenti melanjutkan usahanya. mereka

menolak kesempatan yang diberikan oleh kehidupan. Mereka mengabaikan, menutupi, atau meninggalkan dorongan inti yang manusiawi untuk berusaha.

b. *Campers* (Mereka yang berkemah).

Kelompok individu yang kedua adalah *Campers* merupakan tipe individu yang menunjukkan sejumlah usaha dan inisiatif tetapi cepat puas dalam mencapai kesuksesan, sehingga lebih mudah mengakhiri usaha yang telah dilakukan. Mereka tidak ingin melanjutkan usahanya untuk mendapatkan hasil lebih dari apa yang didapatkan sekarang. Usaha yang tidak selesai oleh sebagian orang dianggap sebagai “kesuksesan”. Ini merupakan pandangan keliru yang sudah lazim bagi mereka yang menganggap kesuksesan sebagai tujuan yang harus dicapai, jika dibandingkan dengan proses usahanya. Namun demikian, meskipun *campers* telah berhasil mencapai tujuan atau posisinya, mereka tidak mungkin dapat mempertahankan posisinya tanpa ada usaha lagi.

c. *Climbers* (Para pendaki).

Climbers adalah pemikir yang selalu memikirkan kemungkinan-kemungkinan, dan tidak pernah membiarkan umur, jenis kelamin, ras, cacat fisik atau mental, atau hambatan lainnya untuk menghalangi usahanya. *Climbers* selalu menerima tantangan yang diberikan dan yakin segala hal dapat dilaksanakan dan diselesaikan. Dalam konteks ini, para *climbers* dianggap memiliki *adversity quotient* tinggi (Stoltz, 2004: 18-20).

2.4. Faktor Pembentuk *Adversity Quotient*

Faktor pembentuk *adversity quotient*, diantaranya adalah:

a. Daya Saing.

Berdasarkan penelitian Jasson Satterfield dan Marin Seligman. Menemukan bahwa orang-orang yang merespon kesulitan secara lebih optimis bisa diramalkan akan bersikap lebih agresif dan mengambil lebih banyak resiko, sedangkan reaksi yang lebih pesimis terhadap kesulitan menimbulkan lebih banyak sikap pasif dan berhati-hati (dalam Stoltz, 2004: 93).

b. Produktivitas.

Dalam sejumlah penelitian yang dilakukan di perusahaan-perusahaan, orang yang merespon kesulitan secara destruktif terlihat kurang produktif dibandingkan dengan orang yang tidak destruktif. Dalam penelitiannya di Metropolitan Life Insurance Company. Seligman, membuktikan bahwa orang yang tidak merespon kesulitan dengan baik menjual sedikit, kurang berproduksi, dan kinerjanya lebih buruk daripada mereka yang merespon kesulitan dengan baik (dalam Stoltz, 2004: 93).

c. Kreativitas.

Inovasi pada pokoknya merupakan tindakan berdasarkan suatu harapan. Inovasi membutuhkan keyakinan bahwa sesuatu yang sebelumnya tidak ada dapat menjadi ada. Kreatifitas juga muncul saat keputusan. Oleh karena itu, kreatifitas menuntut kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang ditimbulkan oleh hal-hal yang tidak pasti.

d. Motivasi.

Berdasarkan penelitian Stoltz menemukan bahwa orang-orang yang mempunyai *adversity quotient* memiliki motivasi yang tinggi. Motivasi yang kuat mampu menciptakan peluang dalam kesulitan, artinya seseorang dengan motivasi yang kuat akan berupaya menyelesaikan kesulitan dengan menggunakan segenap kemampuan.

e. Mengambil resiko.

Satterfield dan Seligman, menemukan bahwa orang-orang yang merespon kesulitan secara konstruktif bersedia mengambil lebih banyak resiko, sehingga mengatasi hambatan dengan baik (dalam Stoltz, 2004: 94).

f. Perbaikan.

Perbaikan secara terus menerus akan membantu seseorang bertahan mengalami kegagalan yang dihadapi. Stoltz menemukan bahwa orang-orang yang memiliki *adversity quotient* lebih tinggi menjadi lebih baik, sedangkan orang-orang yang *adversity quotient* lebih rendah menjadi buruk.

g. Ketekunan.

Ketekunan adalah kemampuan untuk terus menerus berusaha. Mereka yang merespon buruk ketika berhadapan dengan kesulitan akan mudah menyerah. *Adversity quotient* menentukan ketekunan yang dibutuhkan untuk bertekun.

h. Belajar.

Carol Dweck membuktikan bahwa anak-anak dengan respon yang pesimistis terhadap kesulitan tidak akan banyak belajar dan berprestasi jika dibandingkan

dengan anak-anak yang memiliki pola-pola yang lebih optimis (dalam Stoltz, 2004: 95).

i. Merangkul Perubahan

Sewaktu mengalami badai perubahan yang tiada hentinya, kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian dan pijakan yang berubah semakin lama menjadi semakin penting (Stoltz, 2004: 92-96).

2.5. Karakteristik *Adversity Quotient*

Karakteristik *adversity quotient* menurut Stoltz (2000: 142), individu yang memiliki *adversity quotient* tinggi memiliki karakteristik, yaitu:

- a. Optimis, gigih, dan ulet dalam menghadapi masalah.
- b. Berpikir dan bertindak secara matang dan bijaksana.
- c. Dapat memotivasi diri sendiri.
- d. Berani mengambil resiko dalam menghadapi tantangan dan perubahan hidup.
- e. Bekerja dengan semangat tinggi.
- f. Berorientasi pada masa depan dan memiliki komitmen untuk maju.
- g. Disiplin.
- h. Mengatakan hal-hal yang optimis dalam menghadapi masalah.

Stoltz (2000: 143) juga mengungkapkan karakteristik individu yang memiliki *adversity quotient* rendah, yaitu:

- a. Pesimis dan mudah frustrasi dalam menghadapi masalah.
- b. Berpikir dan bertindak cenderung tidak kreatif dan tidak berani mengambil resiko.
- c. Menyalahkan orang lain sebagai penyebab suatu masalah atau kesulitan.
- d. Cenderung lari dari masalah yang dihadapi.
- e. Bekerja dengan tidak bersemangat dan tidak ambisius.
- f. Cenderung emosional dalam melakukan pekerjaan.
- g. Tidak berorientasi pada masa depan dan menghindari tantangan.
- h. Mengatakan hal-hal yang pesimis dalam menghadapi masalah.

A.3. Pengertian *Boarding School*

Sesungguhnya term *boarding school* bukan sesuatu yang baru dalam konteks pendidikan di Indonesia. Karena sudah sejak lama lembaga pendidikan di Indonesia menghadirkan konsep pendidikan *boarding school* yang diberi nama “Pondok Pesantren”. Pendidikan pondok pesantren atau pendidikan kepesantrenan (*boarding school*) adalah sebutan bagi sebuah lembaga yang didalamnya terjadi kegiatan pendidikan yang melibatkan peserta didik dan pendidik, serta memungkinkan untuk berinteraksi dalam waktu 24 jam setiap harinya.

Banyak keunggulan yang terdapat dalam sistem pemondokan atau *boarding school* ini. Dengan sistem mondok, seorang siswa atau santri tidak hanya belajar secara kognitif, melainkan juga afektif dan psikomotor. Melalui *sistem boarding*

lebih menekankan pendidikan kemandirian, berusaha menghindari dikotomi keilmuan (ilmu agama dan ilmu umum). Dengan pembelajaran yang mengintegrasikan ilmu agama dan ilmu umum diharapkan akan membentuk kepribadian yang utuh bagi setiap siswanya. Disamping itu, sekolah berasrama mampu menampung siswa dari berbagai latar belakang yang tingkat heteroginitasnya tinggi. Siswa berasal dari berbagai daerah yang mempunyai latar belakang sosial, budaya, tingkat kecerdasan, dan kemampuan akademik yang sangat beragam.

Insan Cendekia Mandiri *Boarding School* adalah lembaga pendidikan SMP (Sekolah Menengah Pertama) unggulan yang menitik beratkan pada pembinaan keislaman, kepemimpinan, dan prestasi akademik siswa, dengan menerapkan konsep *integrated activity* dan *integrated curriculum*, yang intinya bahwa semua aktifitas serta kurikulum yang disusun diterapkan dan dikemas dalam satu sistem pendidikan yang bernafaskan islam. SMP Insan Cendekia Mandiri *Boarding School* Sidoarjo memberikan program pendidikan dengan memadukan gabungan kurikulum nasional yang berlaku, kurikulum khas Mandiri *Boarding School* (Al Qur'an, Bahasa Arab, Kepemimpinan, dan Enterpreneur) dan kurikulum Internasional.

Pendidikan di SMP Insan Cendekia Mandiri *Boarding School* meliputi pendidikan berbasis akademik, asrama dan ketangguhan. Target akademik, yaitu cerdas dalam memahami ilmu pengetahuan, mengendalikan sikap, dan menentukan perilaku. Target asrama, siswa mampu memiliki kekuatan spiritual yang baik dengan selalu melakukan sholat berjamaah tepat waktu, tadarus

alqur'an, membaca dan menghafal alqur'an, dan mampu membaca teks bahasa arab. Sedangkan target tangguh, siswa mampu meningkatkan kemampuan dalam berkomunikasi, dan meningkatkan kekuatan secara fisik dengan diberikan ekstra kulikuler beladiri dan olahraga lainnya.

Siswa sekolah menengah pertama adalah seseorang yang beralih dari masa anak-anak menuju masa remaja, dan umumnya berusia 13-15 tahun. Pada tahap ini, siswa memasuki masa pubertas. Masa pubertas merupakan salah satu periode perkembangan yang berpengaruh terhadap kematangan seseorang dimasa yang akan datang. Pada masa ini, merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju masa remaja, dimana pada masa ini terjadi perubahan fisik maupun emosional seseorang, sehingga masa puber juga dianggap sebagai periode "*storm and stress*" dan rentang usia masa puber berkisar antara 13-16 tahun (Hurlock, 1993: 206). SMP Insan Cendekia Mandiri *Boarding School* memiliki 186 siswa, Kelas IX dengan 2 kelas jumlah siswa 30, kelas VIII dengan 3 kelas jumlah siswa 50, dan kelas VII dengan 4 kelas jumlah siswa 106.

Belajar di SMP Insan Cendekia *Boarding School* Sidoarjo berbeda dengan belajar di SMP pada umumnya. Di SMP Insan Cendekia *Boarding School* Sidoarjo waktu belajar lebih panjang daripada sekolah biasa, fasilitas sebagai penunjang kegiatan belajar mengajar yang diberikan juga berbeda dengan SMP pada umumnya. selain memiliki asrama juga memiliki sarana penunjang pendidikan yakni gedung sekolah dan asrama yang representatif, ruang laboratorium, ruang perpustakaan, sarana olahraga, tim pengajar yang berpengalaman dan kompeten,

mentor disetiap asrama, tempat tidur, mushola, almari, mesin cuci, ruang makan dan lain-lain.

B. Hubungan Antar Variabel

Dalam proses belajar disekolah, tidak sedikit siswa yang mengalami masalah-masalah akademik, seperti pengaturan waktu belajar dan menyelesaikan tugas sekolah. Jika seseorang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dikatakan sebagai orang yang melakukan prokrastinasi (Ghufron & Risnawita, 2014: 149).

Perilaku prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan, baik dalam bidang akademik maupun non akademik. Apabila selama menghadapi tuntutan lingkungan sekolah dan tugas-tugas yang diberikan selama belajar selalu ditunda-tunda dalam pengerjaanya, siswa cenderung melakukan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus (Ghufron & Risnawita, 2014: 159).

Stoltz menyatakan bahwa *adversity quotient* adalah sejauh mana kemampuan seseorang untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan dan seberapa besar kemampuannya untuk mengatasi masalah tersebut (Stoltz, 2004: 8). Individu yang terus berjuang dalam situasi apapun akan mencapai kesuksesan. Suksesnya siswa dalam menghadapi permasalahan akademik terutama ditentukan oleh *adversity*

quotient siswa tersebut. Siswa mampu merasakan atau menyadari adanya kesulitan dan akibat yang ditimbulkan oleh kesulitan, menghubungkan kesulitan dengan kemampuan yang dimiliki, dan menyelesaikan kesulitan, serta mampu bertahan terhadap tantangan kesulitan yang mereka hadapi. Berdasarkan hal tersebut, maka yang dimaksud *adversity quotient* adalah sikap siswa dalam mengubah tantangan atau hambatan menjadi sebuah peluang untuk meraih tujuan atau kesuksesan.

Kesuksesan siswa selama belajar dapat dicapai dengan meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik. Perilaku menunda-nunda siswa saat menjalankan pendidikan disebabkan oleh dua faktor, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal yang berupa: kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu, dan Faktor eksternal yang berupa: gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan (Ghufron & Risnawita, 2014: 163-166). Perilaku prokrastinasi akademik dapat ditandai dengan meningkatnya penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Prokrastinasi akademik dapat diminimalisir dengan cara mengatasi hambatan atau kesulitan yang dihadapi saat menjalankan program pendidikan di SMP Insan Cendekia Mandiri *Boarding School* Sidoarjo dengan sikap-sikap yang dimunculkan oleh siswa dalam dimensi *adversity quotient*.

Salah satu faktor yang dianggap mampu menekan tingkat prokrastinasi akademik yaitu faktor psikologi. Faktor psikologis adalah faktor yang berasal dari dalam diri seseorang. Faktor psikologis salah satunya adalah *adversity quotient*.

Adversity quotient merupakan salah satu konsep psikologis tentang kecerdasan yang dikembangkan oleh Paul Stoltz yang berintikan sejauh mana kemampuan seseorang untuk bertahan dalam menghadapi kesulitan dan seberapa besar kemampuannya untuk mengatasi masalah tersebut (Stoltz, 2004: 8).

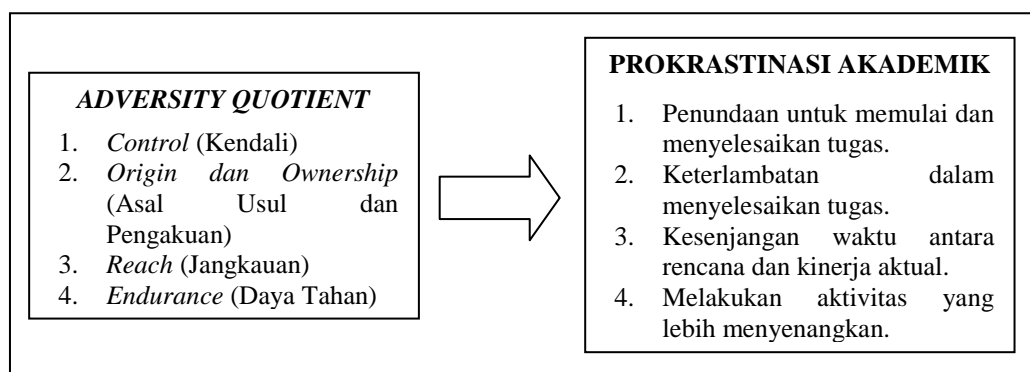
Kesulitan terjadi jika terdapat hal yang berpengaruh negatif, atau diprediksi akan berpengaruh secara negatif pada kepedulian seseorang (Stoltz, 2008: 9). Siswa yang mengikuti program pendidikan di SMP Insan Cendekia Mandiri *Boarding School* Sidoarjo dalam belajar, juga membutuhkan tanggung jawab dalam menjalankan program pendidikan. Tanggung jawab selama menjalani program pendidikan, terlihat pada penuntasan tugas yang ditentukan oleh pihak sekolah. Sehingga mereka menjalankan proses pendidikan, disertai tanggung jawab dalam perbuatan dan tingkah laku yang disengaja maupun tidak disengaja. Tanggung jawab sebagai perwujudan kesadaran akan kewajiban. Selain itu Stolz (2000: 151) mengungkapkan tanggung jawab termasuk dalam salah satu dimensi *adversity quotient* yaitu *ownership* merupakan pengakuan terhadap akibat-akibat yang ditimbulkan oleh tanggung jawab dan kesulitan.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Huda (2012) tentang hubungan antara kecerdasan menghadapi kesulitan (*adversity quotient*) dengan prokrastinasi kerja pada karyawan RS PKU Muhammadiyah Bantul Yogyakarta. Menunjukkan hasil ada hubungan negatif yang kuat dan signifikan. Hubungan yang telah diungkapkan melalui penelitian dan teori diatas menunjukkan bahwa ada keterkaitan hubungan antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui ada hubungan atau tidak ada hubungan antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Insan Cendekia Mandiri *Boarding School* Sidoarjo. Idealnya *adversity quotient* yang tinggi dimiliki oleh siswa, sehingga tidak mudah menyerah ketika berhadapan dengan beragam tugas akademik. Ketidakmampuan merespon kesulitan atau hambatan dalam mengerjakan tugas akademik pada akhirnya akan berujung pada penundaan untuk penyelesaian tugas tersebut. Dengan demikian *adversity quotient* memiliki peran penting dalam menghadapi berbagai kesulitan. Bagi seorang siswa membutuhkan *adversity quotient* yang cukup agar bisa mengatasi seluruh permasalahan khususnya dalam bidang akademik.

Dari penjelasan di atas bahwa jelas sudah ada hubungan antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik. Karena perilaku prokrastinasi akademik di dasari oleh keyakinan dalam diri siswa atas kemampuan yang dimiliki untuk menghadapi berbagai tugas maupun tantangan dalam bidang akademik.

C. Kerangka Konseptual



Gambar 01. Kerangka konseptual Hubungan Antara *Adversity Quotient* dengan Prokrastinasi Akademik Siswa di SMP Insan Cendekia Mandiri *Boarding School* Sidoarjo.

D. Hipotesis

Hipotesis merupakan jabatan sementara terhadap rumusan masalah penelitian, dimana rumusan masalah penelitian telah dinyatakan dalam bentuk kalimat pernyataan. Dikatakan sementara, karena jawaban yang diberikan baru didasarkan pada teori yang relevan. Belum didasarkan pada fakta-fakta empiris yang diperoleh melalui pengumpulan data (Sugiyono, 2010: 96).

Hipotesis dalam penelitian ini adalah: “Ada hubungan antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik siswa di SMP Insan Cendekia Mandiri *Boarding School* Sidoarjo”.