

## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### 2.1 Prokrastinasi Akademik

##### 2.1.1 Definisi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, sehingga tugas-tugas menjadi terhambat dan tidak dapat diselesaikan tepat waktu (Solomon & Rothblum, 1984). Tuckman (1991) prokrastinasi akademik adalah kecenderungan untuk meninggalkan, menunda atau menghindari menyelesaikan aktivitas yang seharusnya diselesaikan.

Knaus (2002) mendefinisikan kata prokrastinasi berasal dari “pro” yang artinya “forwad” maju dan crastinate, artinya besok. Jika digabungkan prokrastinasi berarti maju besok atau pengunduran hari berikutnya. Prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastinare* yang berarti mengesampingkan, memperlambat, memperlama, menunda, menahan, atau menangguhkan dalam mengerjakan tugas (Schouwenburg, dalam Rosario, 2009).

Selanjutnya Ferrari (dalam Ghufro dan Risnawita, 2012) menyimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari batasan tertentu, antara lain (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu, (2) prokrastinasi sebagai suatu kebiasaan atau pola perilaku yang mengarah kepada trait, penundaan yang dilakukan sudah merupakan respon yang 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 bukan 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 atau tidak langsung.

Burka dan Yuen (dalam Septianita dan Tjalla, 2010) mengemukakan penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi tugas

dan penundaan tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional dalam memandang tugas.

Azwar (2004) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu perilaku spesifik, yang meliputi : (a) suatu rangkaian perilaku penangguhan (b) menghasilkan perilaku yang berada dibawah standar (c) melibatkan tugas yang dianggap penting oleh perilaku prokratinasi (d) mengakibatkan kerisauan emosional. Perilaku prokrastinasi dapat terjadi diseluruh aspek kehidupan, termasuk dalam bidang akademik

Menurut Burka & Yuen (dalam Irmawati D.F., 2009) Prokrastinasi dapat dilakukan pada semua area atau jenis pekerjaan. Prokrastinasi pada area atau bidang akademik yang pada umumnya dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa disebut prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik dan non akademik sering menjadi istilah yang digunakan oleh para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas yang cenderung sering ditunda oleh prokrastinasi.

Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang dilakukan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan dengan kehidupan sehari-hari, misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, maupun tugas kantor (Ferrari dkk, 1995), sedangkan prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik atau kinerja akademik, misalnya menulis paper, membaca buku-buku pelajaran, mengetik makalah, mengikuti perkuliahan, maupun membuat karya ilmiah, misalnya skripsi (dalam Ferrari dkk, 1995). Menurut Lay (dalam Ferrari dkk, 1995), prokrastinasi akademik adalah kebiasaan atau kecendrungan secara umum untuk menunda atau menangguhkan sesuatu yang penting untuk mencapai beberapa tujuan.

Skripsi adalah istilah yang digunakan di Indonesia untuk mengilustrasikan suatu karya tulis ilmiah berupa paparan tulisan hasil penelitian sarjana S1 yang membahas suatu permasalahan/fenomena dalam bidang ilmu tertentu dengan menggunakan kaidah-kaidah yang berlaku. Skripsi bertujuan agar mahasiswa mampu menyusun dan menulis suatu karya ilmiah, sesuai dengan bidang ilmunya. Mahasiswa yang mampu menulis skripsi dianggap mampu memadukan pengetahuannya dan keterampilannya dalam memahami, menganalisis, menggambarkan, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan yang diambilnya. Skripsi merupakan persyaratan

untuk mendapatkan status sarjana (S1) di setiap Perguruan Tinggi Negeri (PTN) maupun Perguruan Tinggi Swasta (PTS) yang ada di Indonesia.

Berdasarkan uraian diatas maka definisi prokrastinasi akademik mengacu pada Tuckman (1991) bahwa prokrastinasi adalah melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas sehingga melebihi waktu yang telah ditentukan.

### **2.1.2 Aspek - aspek Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi**

Menurut Tuckman (1990) terdapat 3 aspek prokrastinasi yaitu: (1) *Tendency to delay or put off doing things/pembuang waktu*. Ini merupakan kecenderungan untuk membuang waktu secara sia-sia dalam menyelesaikan tugas yang perlu diprioritaskan demi melakukan hal-hal lain yang kurang penting. (2) *Tendency to have difficulty doing unpleasant things and when possible to avoid or circumvent the unpleasantness/kesulitan dan penghindaran dalam melakukan sesuatu yang tidak disukai*. Ini merupakan kecenderungan untuk merasa berkeberatan mengerjakan hal-hal yang tidak disukai dalam tugas yang harus dikerjakannya tersebut atau jika memungkinkan akan menghindari hal-hal yang dianggap mendatangkan perasaan tidak menyenangkan. (3) *Tendency to blame others for one's own plight/menyalahkan orang lain*. Merupakan kecenderungan untuk menyalahkan pihak lain atas penderitaan yang dialami diri sendiri dalam mengerjakan sesuatu yang ditundanya.

Aspek-aspek prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi yang didasarkan pada pendapat Schouwenburg (dalam Ferrari dkk, 1995) yang menyatakan bahwa dalam prokrastinasi meliputi empat aspek, antara lain:

- a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa skripsi yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi cenderung menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas Mahasiswa akan melakukan prokrastinasi cenderung memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam menyelesaikan skripsi, tanpa memperhitungkan

keterbatasan waktu yang dimilikinya. Tindakan tersebut yang terkadang mengakibatkan mahasiswa tidak berhasil menyelesaikan skripsinya secara memadai.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual Mahasiswa prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Mahasiswa prokrastinator cenderung sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi deadline yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah ditentukan sendiri.

d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan Mahasiswa prokrastinator cenderung tidak segera mengerjakan skripsinya, akan tetapi menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), menonton televisi, bermain video game mengobrol dengan teman, jalan-jalan, dan mendengarkan musik, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan skripsi yang harus diselesaikannya

Secara khusus, Solomon dan Rothblum (1984) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan penundaan terhadap tugas-tugas akademik yang meliputi enam bidang tugas akademik. Enam bidang tugas akademik tersebut adalah tugas menulis paper, belajar untuk menghadapi ujian, tugas bacaan mingguan, penyelesaian tugas-tugas administratif, menghadiri pertemuan sekolah, dan menyelesaikan tugas-tugas akademik secara umum.

### **2.1.3 Faktor - Faktor Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi**

Ferrari, dkk (1995) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yang dikelompokkan menjadi faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik dan psikologis, faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orangtua, tingkat sekolah, reward dan punishment, tugas yang terlalu banyak dan kondisi lingkungan.

Menurut Burka dan Yuen (1998) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik dikelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi takut gagal, takut sukses, takut kehilangan kontrol, takut terpisah

dan takut keintiman. Faktor eksternal meliputi pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas dan model kesuksesan dan kegagalan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Hanifah, 2015) Dari penelitian ini dapat dibuktikan bahwa berdasarkan analisis kualitatif terdapat faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya adalah faktor fisik, yang mana faktor ini menjadi salah satu penyebab terjadinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa, yang menjadi permasalahan dalam faktor ini adalah mahasiswa merasa lelah, mengantuk dan kelelahan karena berbagai aktivitas yang dilakukan di kampus maupun di luar kampus sehingga saat akan mengerjakan tugas mahasiswa lebih memilih istirahat daripada mengerjakan,

## **2.2 Adversity quotient**

### **2.2.1 Definisi Adversity quotient**

*Adversity* berasal dari kata *adverse* yang artinya kemalangan atau kesulitan, dan dapat dijabarkan sebagai sebagai suatu kondisi dari ketidakbahagiaan, kesulitan atau ketidakberuntungan, kesulitan atau karakteristik, atau dengan kata lain yaitu mengukur kemampuan seseorang.

*Adversity quotient* diungkapkan oleh Stoltz (2000) sebagai kemampuan seseorang dalam mengamati kesulitan dan mengolah kesulitan tersebut dengan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadi sebuah tantangan untuk menyelesaikannya.

Wardiana, dkk (2014) menyatakan *adversity quotient* merupakan salah satu kecerdasan yang dimiliki seseorang dalam mengatasi kesulitan dan merupakan sikap yang menunjukkan kemampuan orang untuk bisa mengatasi segala kesulitan serta hambatan saat seseorang mengalami kegagalan.

Masykur (2007) juga mengartikan *adversity quotient* sebagai kemampuan dan ketangguhan. Widyaningrum dan Rachmawati (2007) memaparkan *adversity quotient* sebagai daya berpikir kreatif yang mencerminkan kemampuan individu dalam menghadapi rintangan serta menemukan cara mengatasinya, sehingga mampu mencapai keberhasilan.

Berdasarkan uraian diatas maka definisi *Adversity quotient* kemampuan individu untuk berfikir, mengelolah, mengatur dan menghadapi kesulitan dalam menghadapi sebuah tantangan.

### 2.2.2 Aspek *Adversity quotient*

Dimensi-dimensi *adversity quotient* menurut Stotz (2000) adalah :

- a. *Control* “Kendali” adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan dan mengelola sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan dimasa mendatang.
- b. *Origin* “Asal-Usul” Dan *Ownership* “Pengkakuan” Sejauh mana seseorang memperlmasalahkan dirinya ketika sedang mendapatkan kesulitan yang berasal dari dirinya atau sejauh mana seseorang memperlmasalahkan orang lain atau lingkungan yang menjadi sumber kesulitan atau kegagalan seseorang. *Ownership* mengungkap sejauh mana seseorang mengakui akibat-akibat kesulitan dan kesediaan seseorang untuk bertanggung jawab atas kesalahan atau kegagalan tersebut.
- c. *Reach* “Jangkauan” Sejauh mana kesulitan ini akan merambah kehidupan seseorang menunjukkan bagaimana suatu masalah mengganggu aktivitas lainnya, sekalipun tidak berhubungan dengan masalah yang sedang dihadapi.
- d. *Endurance* “Daya Tahan” *Endurance* merupakan aspek ketahanan individu, sejauh mana kecepatan dan ketepatan seseorang dalam memecahkan masalah. Sehingga pada aspek ini dapat dilihat berapa lama kesulitan akan berlangsung dan berapa lama penyebab kesulitan itu akan berlangsung.

### 2.2.3 Tipe – Tipe *Adversity quotient*

Stoltz (2003) membagi tiga kelompok manusia yang diibaratkan sedang dalam perjalanan mendaki gunung, yaitu pertama, *low-AQ* di-namakan *quitters*, kelompok yang melarikan diri dari tantangan. Yang kedua, *moderat-AQ* dinamakan *campers*, kelompok yang terhenti ditengah tantangan. Yang ketiga, *high-AQ* dinamakan *climbers*, kelompok yang suka mencari tantangan.

*Quitters* adalah mereka yang berhenti mendaki. Mereka yang menolak diberi kesempatan oleh gunung. Mereka mengabaikan, menu-tupi, atau meninggalkan dorongan inti yang manusiawi untuk mendaki, dan dengan demikian juga mening-

galkan banyak hal yang ditawarkan oleh kehidupan, sehingga orang *Quitters* memiliki efikasi diri yang rendah.

*Campers* adalah mereka yang berkemah, yaitu mereka yang pergi tidak seberapa jauh, lalu berkata “sejauh ini sajalah saya mampu mendaki (atau ingin mendaki)”. Karena bosan, mereka mengakhiri pendakiannya dan mencari tempat datar yang rata dan nyaman sebagai tempat bersembunyi dari situasi yang tidak bersahabat. Mereka memilih untuk menghabiskan sisa-sisa hidup mereka duduk di situ, sehingga efikasi diri orang-orang *Campers* lebih tinggi dari *Quitters*, karena mereka berhenti ditengah kesuksesan yang belum seutuhnya didapatkan.

*Climbers* adalah mereka yang seumur hidup mebaktikan dirinya pada pendakian. Tanpa menghiraukan latar belakang, keuntungan atau kerugian, nasib buruk atau nasib baik dia terus mendaki, sehingga orang *Climbers* mempunyai efikasi diri yang paling tinggi, karena mereka akan terus berjuang untuk mencapai kesuksesan.

Dari tiga kelompok manusia menurut Stoltz (2003) di atas, bisa disimpulkan bahwa efikasi diri sangat mempengaruhi kesuksesan seseorang. Seseorang yang tidak mempunyai keyakinan akan apa yang ia kerjakan, maka ia tidak bisa memperoleh kesuksesan seperti yang ia harapkan. Namun, bila ia mempunyai keyakinan yang tinggi, maka ia akan terus berusaha tanpa mengenal kata menyerah untuk bisa menggapai kesuksesan yang diharapkan.

#### **2.2.4 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Adversity quotient***

Faktor-faktor yang mempengaruhi AQ adalah daya saing, produktivitas, kreativitas, motivasi, kesiapan menghadapi resiko, ketekunan, adaptasi, dan keuletan (Stoltz, 2004).

#### **2.2.5 Peranan *Adversity quotient***

##### **a. Daya saing**

*Adversity quotient* yang rendah dapat dikarenakan tidak adanya daya saing antara seseorang ketika menghadapi kesulitan, sehingga kehilangan kemampuan untuk menciptakan peluang dalam kesulitan yang dihadapi.

b. Produktivitas

Penelitian yang dilakukan di sejumlah perusahaan menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara kinerja karyawan dengan respon yang diberikan terhadap kesulitan. Artinya respon konstruktif yang diberikan seseorang terhadap kesulitan akan membantu meningkatkan kinerja lebih baik, dan sebaliknya respon yang destruktif mempunyai kinerja yang rendah.

c. Motivasi

Seseorang yang mempunyai motivasi yang kuat mampu menciptakan peluang dalam kesulitan dengan menggunakan segenap kemampuannya.

d. Mengambil resiko

Seseorang yang mempunyai *adversity quotient* tinggi lebih berani dan mampu mengambil resiko dari tindakan yang dilakukan. Hal itu dikarenakan seseorang dengan *adversity quotient* tinggi merespon kesulitan secara lebih cepat .

e. Perbaikan

Seseorang dengan *adversity quotient* yang tinggi akan selalu berupaya untuk mengatasi kesulitan dengan langkah tepat, yaitu dengan melakukan perbaikan dalam berbagai aspek agar kesulitan tersebut tidak menjangkau bidang-bidang yang lain.

f. Ketekunan

Seseorang yang merespon kesulitan dengan baik akan senantiasa bertahan dan akan terus berusaha.

g. Belajar

Mahasiswa yang merespon secara optimis akan banyak belajar dan lebih berprestasi dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki pola pesimistis.



## 2.3 Stres Akademik

### 2.3.1 Definisi Stres

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian (Garniwa, I. 2007) antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu (Sarafino, 2006; Wardi, R., & Ifdil, I. (2016). (Anggola & Ongori 2009; Pratama, M. R., 2015; Siska, M., 2011) juga mendefinisikan stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stresor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (coping) (Santrock, 2007; Diponegoro, A. M., & Thalib, S. B. 2001; Dari, P. T. S. D., & Ibu, D. S. 2012).

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, di mana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali atau dengan bahasa lain stres adalah melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping.

### 2.3.2 Definisi Stres Akademik

Stres merupakan kondisi kesenjangan atau ketidaksesuaian antara harapan dengan kenyataan yang menyebabkan perasaan tertekan. Selaras dengan Lazarus & Folkman (dalam Nurmaliyah, 2014) bahwa stres merupakan kondisi yang muncul akibat perbedaan keinginan dengan kenyataan. Stres dapat dialami oleh siapa saja dan dalam aspek apa saja, salah satunya dalam bidang akademik. Stres dalam bidang akademik disebabkan oleh kegiatan-kegiatan akademik yang dianggap sebagai tuntutan yang menekan.

Stres adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa terdapat adanya perbedaan pada tuntutan fisik ataupun psikologis yang berasal dari psikologis, sosial, dan biologis (Sarafino & Smith, 2011). Stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi adalah stres akademik. Stres akademik adalah suatu keadaan dimana seseorang merasa cemas, khawatir, tertekan, dan tengang akibat ketidakberdayaan dalam mengatur

tuntutan berupa deadline tugas dan ujian (Munir, 2015). Stres akademik merupakan perasaan tegang, cemas dan tertekan akibat adanya tekanan dan tuntutan yang berasal dari dosen atau orang tua berupa nilai yang baik dan bagus, deadline tugas yang diselesaikan dengan baik dan tepat waktu serta adanya kondisi yang tidak mendukung (Mulya & Indrawati, 2016). Wilks (2008) menerangkan bahwa stres akademik adalah suatu perpaduan dari beberapa tuntutan akademik yang melebihi kekuatan atau ketersediaan sumber daya seseorang untuk melewatinya. Busari (2011) juga menerangkan bahwa seseorang yang mengalami stres ketika seseorang berhadapan dengan keadaan yang dianggap melampaui kemampuannya dan tidak bisa menghadapinya.

Berdasarkan beberapa definisi dari tokoh, dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah keadaan dimana seseorang menghadapi beberapa tuntutan baik dari dosen ataupun orang tua yang menyebabkan rasa cemas, takut dan khawatir akibat ketidakmampuannya untuk menyelesaikan tuntutan tersebut.

### **2.3.3 Aspek - Aspek Stres Akademik**

Aspek-aspek stres akademik dari Lin & Chen (2009) terdiri dari 7 aspek di antaranya

#### *1. Teacher stress*

Teacher stress berkaitan dengan stressor yang muncul akibat dari interaksi antara mahasiswa dengan dosen serta kebijakan-kebijakan yang dibuat oleh dosen terkait dengan proses akademik yang berlangsung.

#### *2. Result Stress*

Result Stress merupakan situasi atau kondisi dimana stres yang dirasakan individu berkaitan dengan tuntutan terhadap hasil belajarnya dan hasil belajar yang dicapainya.

#### *3. Test Stress*

Test Stress yaitu perasaan cemas terkait tes-tes akademik yang dihadapi individu dalam proses akademiknya. Misalnya: UTS ataupun UAS.

#### *4. Studying stress in group*

Merupakan kondisi stres yang dirasakan oleh mahasiswa berkaitan dengan proses belajar dalam kelompok. Apakah mahasiswa tersebut dapat bekerjasama dengan baik oleh teman-teman sekelasnya.

#### *5. Peer stress*

Peer stress muncul akibat interaksi antara mahasiswa dengan lingkungan belajar dan teman sebayanya. Situasi tersebut menunjukkan apakah teman sebaya berpengaruh terhadap mahasiswa dan performa akademiknya.

#### 6. *Time management*

Berkaitan dengan kemampuan individu dalam mengelola dan memanajemen waktu belajarnya sehingga mampu menunjukkan performa akademik yang maksimal.

#### 7. *Self-inflicted stress*

Berkaitan dengan persepsi individu terhadap kemampuannya dalam menjalankan proses akademik yang mana persepsinya tersebut akan mempengaruhi performa akademik yang ditunjukkan.

Mahasiswa yang sedang mengalami stres dapat dilihat dari beberapa aspek. Aspek-aspek stres menurut Sarafino & Smith (2012: 33) yaitu :

##### 1) Aspek biologis

Aspek biologis dari stress berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu antara lain sakit kepala, gangguan tidur, gangguan pencernaan, gangguan makan, gangguan kulit, dan produksi keringat yang berlebihan. Disamping itu gejala fisik lainnya juga ditandai dengan adanya otot-otot tegang, pernafasan dan jantung tidak teratur, gugup, cemas, gelisah, perubahan nafsu makan, maag, dan lain sebagainya.

##### 2) Aspek psikologis

Aspek psikologis stress yaitu berupa gejala psikis. Gejala psikis dari stres antara lain:

a) Gejala kognisi (pikiran) kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu. Individu yang mengalami stres cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian, dan konsentrasi. Disamping itu gejala kognisi ditandai juga dengan adanya harga diri yang rendah, takut gagal, mudah bertindak memalukan, cemas akan masa depan dan emosi labil.

b) Gejala emosi, kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi individu. Individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, merasa sedih, dan depresi. c) Gejala tingkah laku, kondisi stres dapat mempengaruhi tingkah laku sehari-hari yang cenderung negatif sehingga menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal. Gejala tingkah laku yang muncul adalah sulit

Gadzella (Gadzella & Masten, 2005) menjelaskan bahwa terdapat beberapa dimensi stres akademik yaitu stressor akademik dan reaksi terhadap stressor. Stressor akademik merupakan hal hal yang menyebabkan seseorang untuk melakukan penyesuaian diri dengan lingkungan dan keadaan yang sedang terjadi (Gadzella & Masten, 2005). Beberapa stressor akademik yaitu tekanan, frustrasi, konflik, pemaksaan diri dan perubahan diri. Tekanan merupakan hal-hal yang mencakup tekanan dari stressor akademik yaitu berupa besar dan beratnya tugas, deadline tugas yang diberikan, adanya persaingan antar teman, harapan atau keinginan dari dosen dan orang tua. Hal tersebut menjadi tekanan bagi mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi sehingga mahasiswa akan mengalami stres akademik. Frustrasi yang dialami oleh mahasiswa seperti kekecewaan akibat ketidakbisaan mencapai target yang telah direncanakan, kesulitan untuk mencapai tujuan yang telah dirancang, kesulitan atau keterbatasan sumber bacaan, dan kecewa terhadap keadaan. Kegagalan dan rasa frustrasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dapat menyebabkan stres akademik muncul. Konflik yang dialami mahasiswa yaitu konflik hubungan dengan dosen, orang tua dan teman yang menghambat penyelesaian skripsi dan ketidakdapatannya untuk memilih alternatif. Adanya pertentangan dan konflik yang dihadapi oleh mahasiswa akan mengganggu kelancaran mahasiswa dalam mengerjakan skripsi sehingga menimbulkan stres akademik. Pemaksaan diri merupakan hal-hal yang berkaitan dengan pemaksaan diri pada mahasiswa yaitu kecemasan terhadap segala hal mengenai skripsi, ingin bersaing dengan teman, khawatir dalam mencapai tujuan. Pemaksaan diri yang menyebabkan adanya beban maka akan mengalami stres akademik. Perubahan meliputi perubahan keadaan seperti keadaan pandemi covid 19, keadaan new normal dan pergantian ketentuan dalam penyelesaian skripsi. Perubahan tersebut mendesak penyesuaian diri pada mahasiswa sehingga dapat menimbulkan stres akademik. Aspek kedua yaitu, reaksi terhadap stressor merupakan adanya stressor yang dialami oleh seseorang akan menyebabkan timbulnya reaksi terhadap stressor tersebut. Beberapa reaksi terhadap stressor akademik yaitu reaksi fisik, emosi, kognitif dan perilaku. Reaksi fisik yang bisa dialami oleh mahasiswa akibat stressor akademik yaitu berkeringat, tubuh gemetar, sakit kepala atau pusing, sakit perut dan pengurangan atau penambahan berat badan. Reaksi fisik merupakan respon otomatis tubuh ketika menghadapi dan melawan hal yang membahayakan bagi dirinya. Reaksi emosi akibat stressor akademik yaitu mudah

marah, mudah tersinggung, sensitif, mudah sedih dan kecewa. Adanya permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi akan menimbulkan emosi akibat rasa ketidaknyamanan akan permasalahan tersebut. Reaksi kognitif yaitu berupa bagaimana mahasiswa bisa menilai keadaan yang sedang terjadi dan bagaimana ia menemukan solusi untuk keadaan tersebut. Ketika dihadapkan dengan sumber stres, proses kognitif mahasiswa dapat terganggu. Reaksi perilaku, adanya permasalahan yang dihadapi mahasiswa, akan menimbulkan reaksi perilaku. Reaksi perilaku yang diakibatkan stressor akademik yaitu menjadi pendiam, menyendiri, makan dan merokok berlebihan, menangis dan melakukan *defense mechanism*. (Jesica & Yohana, 2021).

#### **2.3.4 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik**

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik, menurut (Puspitasari, W. 2013; Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. 2010) yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut.

Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik

a) Pola pikir

Individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami siswa.

b) Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

c) Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri.

Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

a) Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat.

b) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

c) Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orangtua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

d) Orangtua saling berlomba

Pada kalangan orangtua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan perkembangan pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terampil, terampil, dan serba bisa.

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, sedangkan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orangtua saling berlomba.

### 2.3.5 Gejala - gejala Stres Akademik

Individu yang mengalami stres menunjukkan gejala emosional dan fisik (Hernawati, 2006; Inayatillah, 2015). Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut.

a) Gejala emosional

Siswa yang mengalami stres akademik secara emosional ditandai dengan: gelisah atau cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik, dan merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari pendidikan atau akademik

b) Gejala fisik

Siswa yang mengalami stres akademik secara fisik ditandai dengan: sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur, sakit punggung, mencret, lelah atau kehilangan energi untuk belajar.

c) Gejala emosi

Gejala emosi antara lain: depresi, cepat marah, murung, cemas, khawatir, mudah menangis, gelisah terhadap hal-hal yang kecil, panik, dan berperilaku implusif.

d) Gejala perilaku

Gejala perilaku seperti: dahi berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, gelak tawa gelisah bernada tinggi, berjalan mondar-mandir, dan perilaku sosial yang berubah.

## 2.4 Mahasiswa

Mahasiswa adalah peserta didik pada jenjang Perguruan Tinggi. Pengertian mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi (Depdiknas, 2012). Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, sementara itu Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi. Tujuan pendidikan tinggi dapat tercapai apabila Tridharma Perguruan Tinggi dapat terlaksana, yaitu mampu menyelenggarakan pendidikan, melakukan penelitian dan melakukan pengabdian pada masyarakat, (UU RI Nomor 12 tahun 2012). Daldiyono (2009) menjelaskan ada 3 karakteristik mahasiswa, yaitu:

1. Lulusan dari Sekolah Menengah Atas
2. Telah menjalani pendidikan selama 12 tahun
3. Umur mahasiswa 18-25 tahun

Mahasiswa adalah status yang disandang oleh seseorang karena hubungannya dengan perguruan tinggi diharapkan dapat menjadi calon-calon intelektual. Mahasiswa adalah orang yang menuntut ilmu atau belajar di perguruan tinggi, Seorang mahasiswa dikategorikan pada tahap perkembangan yang usianya 18-25 tahun. Tahap ini dapat digolongkan masa remaja akhir sampai masa dewasa awal dan dilihat dari segi perkembangan, juga perkembangan pada usia mahasiswa ini adalah pematangan pendirian hidup (Yusuf,2012).

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah seorang peserta didik berusia 18-25 tahun yang terdaftar dan menjalani pendidikan di perguruan tinggi baik institute, politeknik, sekolah tinggi dan universitas yang diharapkan dapat menjadi calon-calon intelek di masa yang akan datang.

## **2.5 Hubungan Antar Variabel**

### **2.5.1 *Adversity quotient* Terhadap Prokrastinasi Akademik**

Soleh (dalam Nur Syahid, 2014) yang menyatakan bahwa *Adversity quotient* (AQ) memiliki peran yang sangat signifikan dalam dunia pendidikan, misalnya dalam hal prestasi belajar disamping IQ, EQ, dan SQ. Keempat jenis kecerdasan tersebut saling terkait dan saling memberikan kontribusi yang besar satu sama lain dalam upaya mencapai keberhasilan. Hal ini memperlihatkan bahwa belajar tidak hanya menuntut kecerdasan intelektual, emosi dan sosial tetapi sangat dibutuhkan kecerdasan menghadapi rintangan. *Adversity quotient* diperlukan mahasiswa untuk menghadapi berbagai kesulitan yang dialami dalam menyelesaikan skripsi.

Hal tersebut dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Lara Dessya,2022) tingkat *adversity quotient* mahasiswa dapat menentukan bagaimana mahasiswa tersebut mengatasi permasalahan yang dihadapi dalam proses penyelesaian skripsi. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zuraida (2018), yang juga menemukan adanya korelasi negatif antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik.



Korelasi ini berarti bahwa semakin semakin tinggi *adversity quotient* , maka akan semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi tersebut. Sebaliknya, jika semakin rendah *adversity quotient*, maka akan semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat *adversity quotient* yang dimiliki mahasiswa sangat mempengaruhi perilaku prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsinya. Jika mahasiswa tersebut memiliki *adversity quotient* yang rendah maka mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi terhadap pengerjaan skripsinya.

### **2.5.2 Stres Akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik**

Sarafino (2011) mengungkapkan bahwa stres akademik adalah kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa secara fisik atau psikologis karena adanya tuntutan tugas dari orang tua ataupun tenaga pengajar untuk mendapatkan nilai baik, dan mampu menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Mahasiswa yang mengalami stres akademik dilaporkan mengalami penurunan kemampuan akademik yang kemudian akan berpengaruh pada indeks prestasi mereka, selain itu dampak buruk stres akademik juga akan mengakibatkan mahasiswa menjadi sulit untuk berkonsentrasi, gangguan memori, dan penyelesaian masalah akademik (Ambarwati dkk, 2019). Lin dan Chen (2009) mengatakan bahwa mahasiswa mungkin akan mengalami situasi yang tidak biasa ketika menjalani proses akademiknya sehingga dapat menyebabkan perasaan yang gugup, khawatir, frustrasi dan merendahkan diri sendiri. Ketidakstabilan emosi tersebut akan memicu perilaku yang tidak biasa yang kemudian akan berpengaruh pada prestasi akademik.

Berdasarkan studi sebelumnya dikatakan bahwa prokrastinasi dapat memengaruhi stres akademik pada mahasiswa (Yusuf & Yusuf, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Nayak (2019) dengan responden 201 mahasiswa keperawatan di perguruan tinggi swasta di India ditemukan adanya hubungan yang positif antara prokrastinasi dan stres akademik. Di Indonesia, hasil yang serupa tampak dari penelitian Risdiantoro dkk (2016) yang meneliti pada sampel mahasiswa berjumlah 210 di Universitas besar kota Malang menemukan adanya hubungan yang positif pada prokrastinasi dan stres akademik.

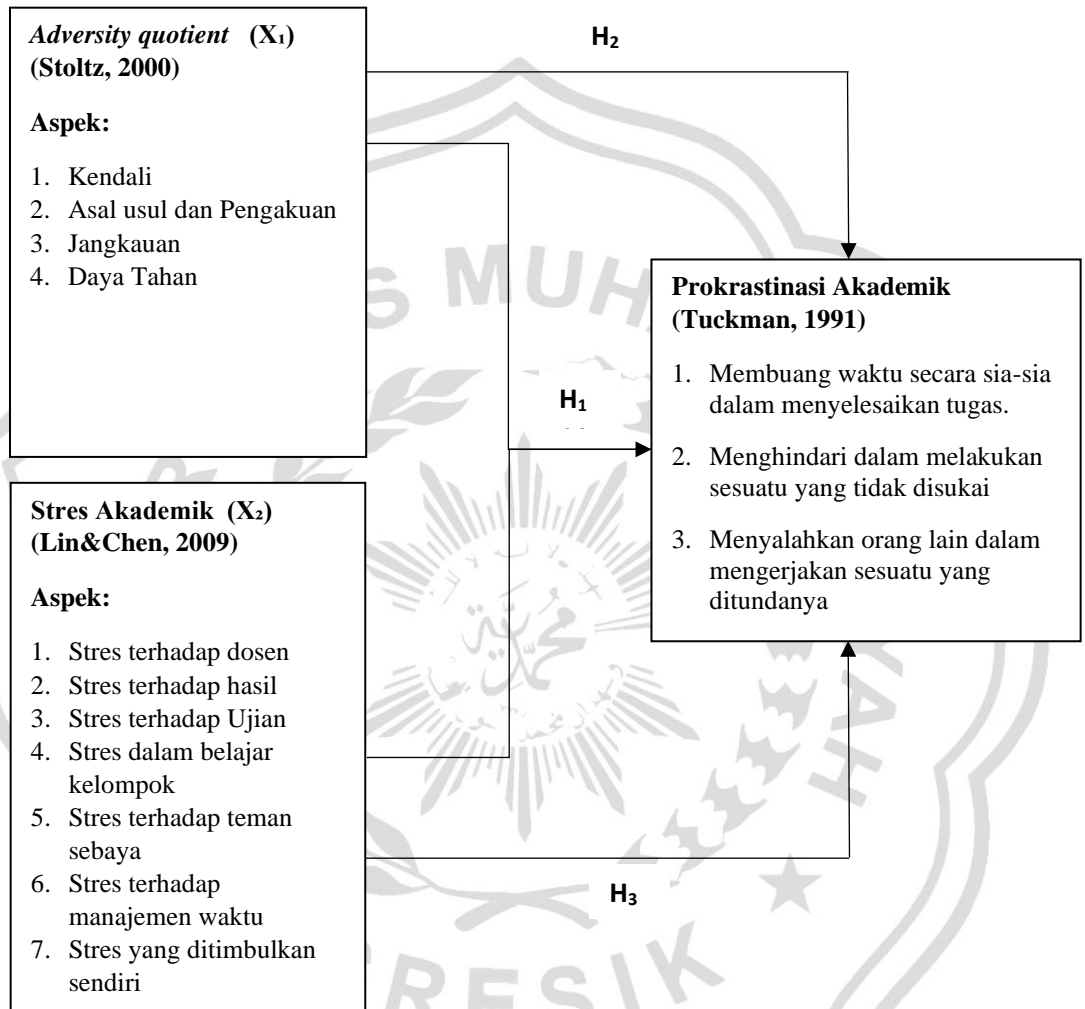
Begitu pula pada penelitian Sagita dkk (2017) dengan responden sebanyak 236

mahasiswa di Universitas Negeri Padang menunjukkan hasil positif terkait prokrastinasi dan stres akademik. Apabila perilaku prokrastinasi terus menerus muncul maka tingkat stres akademik akan semakin meningkat (Sagita dkk, 2017). Dapat disimpulkan bahwa stres yang dialami mahasiswa akan memicu terjadinya prokrastinasi. Munculnya stress akademik yang dialami mahasiswa karena adanya berbagai tuntutan akademik yang melebihi kapasitas dirinya.



## 2.6 Kerangka Konseptual

Berdasarkan rumusan masalah yang telah dijelaskan maka kerangka konseptual dalam penelitian sebagai berikut:



Gambar 1: Kerangka Konseptual

## 2.7 Hipotesis

Berdasarkan berbagai penjelasan teori dan kerangka konseptual di atas maka hipotesis penelitian ini sebagai berikut:

- H<sub>1</sub> :Terdapat pengaruh *adversity quotient* dan stres akademik terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas Muhammadiyah Gresik dalam menyusun skripsi
- H<sub>2</sub> :Terdapat pengaruh *adversity quotient* terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas Muhammadiyah Gresik dalam menyusun skripsi
- H<sub>3</sub> :Terdapat pengaruh stres akademik terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas Muhammadiyah Gresik dalam menyusun skripsi

