

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

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, atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Kata prokrastinasi yang ditulis dalam *American College Dictionary*, memiliki arti menangguhkan tindakan untuk melaksanakan tugas dan dilaksanakan pada lain waktu (Burka & Yuen, 2008). Dari asal katanya, prokrastinasi adalah menunda hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok. Orang yang melakukan prokrastinasi dapat disebut sebagai *procrastinator* (Kartadinata, 2008).

Schouwenberg (dalam Andarini, 2013) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik sebagai suatu perilaku penundaan dapat termanifestasi dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati. Sedangkan menurut Solomon dan Rothblum prokrastinasi adalah penundaan mulai mengerjakan atau penyelesaian tugas yang disengaja, artinya faktor-faktor yang menunda penyelesaian tugas berasal dari putusan dirinya sendiri (dalam Suriyah, 2007)

Menurut Ferrari (dalam Ghufroon, 2003), pengertian prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai batasan tertentu, yaitu: (1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yaitu bahwa setiap perbuatan untuk menunda dalam

mengerjakan suatu tugas disebut sebagai prokrastinasi, tanpa mempermasalahkan tujuan serta alasan penundaan yang dilakukan; (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, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Santrock (2002) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan belajar yang dilakukan oleh seorang mahasiswa untuk sebuah ujian sampai pada menit terakhir dan menyalakan bahwa kegagalan tersebut karena sedikitnya waktu yang diberikan, sehingga menyimpangkan perhatian jauh dari kemungkinan bahwa mereka tidak berkompeten.

Aitken (dalam Fibrianti, 2009) mengatakan bahwa 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, membayar SPP, mengetik makalah, mengikuti perkuliahan, mengerjakan tugas sekolah atau tugas kursus, belajar untuk ujian, mengembalikan buku perpustakaan maupun membuat karya ilmiah seperti skripsi.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli diatas, peneliti menyimpulkan pengertian prokrastinasi akademik sebagai penundaan pengerjaan skripsi hingga hari esok yang dilakukan secara terus menerus serta melakukan aktivitas lain yang tidak berhubungan dalam pengerjaan skripsi melebihi *deadline* (batas waktu yang telah ditentukan). Seseorang yang memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batasan waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai *deadline* bisa dikatakan sebagai *procrastinator*.

2. Ciri-ciri Prokrastinasi

Burka & Yuen (2008), menjelaskan ciri-ciri seorang pelaku prokrastinasi antara lain:

Prokrastinator lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya.

1. Berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang, dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah.
2. Terus mengulang perilaku prokrastinasi
3. Pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan.

Ferrari dkk. (dalam Ghufron & Risnawita, 2010) juga telah mengupas mengenai aspek-aspek dalam prokrastinasi akademik yang meliputi :

- a. 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 mulai menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi cenderung memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan skripsi. 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 lambannya siswa dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Orang yang melakukan prokrastinasi 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-rencana yang telah ditentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ditentukan akan tetapi ketika saatnya tiba tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai

d. Melakukan aktiviatas lain yang lebih menyenangkan

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harusnya dikerjakan. Siswa yang melakukan prokrastinasi 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.

Maka dari itu, peneliti menyimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

3. Jenis-jenis Prokrastinasi

Menurut Ferrari (dalam Husetiya, 2010), membagi prokrastinasi menjadi dua jenis prokrastinasi berdasarkan manfaat dan tujuan melakukannya yaitu:

a. Functional Procrastination

Yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi lengkap dan akurat.

b. *Disfunctional Procrastination*

Yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat buruk dan menimbulkan masalah. *Disfunctional procrastination* ini dibagi lagi menjadi dua hal berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan:

1. *Decisional procrastination*

Menurut Janis & Mann (dalam Ghufron, 2003), bentuk prokrastinasi yang merupakan suatu penghambat kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam identifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya seseorang menunda untuk memutuskan sesuatu. *Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan atau kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang.

2. *Behavioral atau avoidance procrastination*

Menurut Ferrari (dalam Ghufron, 2003), penundaan dilakukan dengan suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan, yang akan mendatangkan nilai negatif dalam dirinya atau mengancam *self esteem* nya sehingga seseorang menunda untuk melakukan sesuatu yang nyata yang berhubungan dengan tugasnya.

Dari uraian di atas maka dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan, yaitu *functional procrastination* dan *disfunctional procrastination*. Dalam

penelitian ini, bentuk prokrastinasi lebih mengarah pada *disfunctional procrastination*

4. Faktor Penyebab Prokrastinasi

Menurut Burka & Yuen (2008), terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor-faktor antara lain: konsep diri, tanggung jawab, keyakinan diri dan kecemasan terhadap evaluasi yang akan diberikan, kesulitan dalam mengambil keputusan, pemberontakan terhadap kontrol dari figur otoritas, kurangnya tuntutan dari tugas, standar yang terlalu tinggi mengenai kemampuan individu.

Burka & Yuen (2008), menjelaskan bahwa prokrastinasi terjadi karena tugas-tugas yang menumpuk terlalu banyak dan harus segera dikerjakan. Pelaksanaan tugas yang satu dapat menyebabkan tugas lain tertunda. Kondisi lingkungan yang tingkat pengawasannya rendah atau kurang akan menyebabkan timbulnya kecenderungan prokrastinasi, dibandingkan dengan lingkungan yang penuh pengawasan.

Menurut Ferrari (dalam Ghufron, 2003), prokrastinasi dipengaruhi dua faktor, yaitu :

1. Faktor internal

Faktor-faktor yang mempengaruhi individu untuk melakukan prokrastinasi, meliputi:

- a. Kondisi kodrati, terdiri dari jenis kelamin anak, umur, dan urutan kelahiran. Anak sulung cenderung lebih diperhatikan, dilindungi, dibantu,

apalagi orang tua belum berpengalaman. Anak bungsu cenderung dimanja, apalagi bila selisih usianya cukup jauh dari kakaknya.

- b. Kondisi fisik dan kondisi kesehatan, mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik.
- c. Kondisi psikologis, menurut Millgram dkk. (dalam Ghufron, 2003) *trait* kepribadian yang dimiliki individu turut mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi, misalnya hubungan kemampuan sosial dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Sikap perfeksionis yang dimiliki seseorang biasanya mempengaruhi perilaku prokrastinasi lebih tinggi. Besarnya motivasi seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik (Briordy dalam Ghufron, 2003). Seseorang yang bisa memotivasi diri sendiri, memiliki semangat tinggi serta berani menghadapi tantangan dan rasa takut merupakan tipe individu yang mendaki (*climbers*) sebaliknya seseorang yang memiliki motivasi rendah, menghindari tantangan termasuk tipe individu yang berhenti (*quitters*). (Stoltz, 2000)

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal yang ikut menyebabkan kecenderungan munculnya prokrastinasi akademik dalam diri seseorang yaitu faktor pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah. Menurut Ferrari & Ollivete (dalam Ghufron, 2003), tingkat pengasuhan otoriter ayah akan menyebabkan munculnya

kecenderungan prokrastinasi yang kronik pada subyek peneliti anak wanita sedangkan tingkat otoritatif ayah menghasilkan perilaku anak wanita yang tidak melakukan prokrastinasi. Menurut Millgram (dalam Ghufron, 2003), kondisi lingkungan yang linent, yaitu lingkungan yang toleran terhadap prokrastinasi mempengaruhi tinggi rendahnya prokrastinasi seseorang daripada lingkungan yang penuh dengan pengawasan.

Kondisi lingkungan yang kondusif untuk melakukan prokrastinasi terjadi pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan. Apabila tidak diawasi seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang ditentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba tidak dilaksanakan sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan dalam menyelesaikan tugas (Bijou dkk, dalam Zakiyah, dkk.).

Sifat prokrastinasi juga ditentukan oleh tekanan dari luar yang mempengaruhi diri individu, tekanan dari luar itu berupa penilaian sosial dari lingkungan sekitar, semakin kuat tekanan yang ada maka sifat prokrastinasi akan semakin menurun, akan tetapi setiap individu sebenarnya memiliki cara yang berbeda untuk merespon pada setiap situasi (Bui dalam Fibriana, 2009).

Penilaian dan penghargaan merupakan bentuk dukungan sosial (Clarke dalam Yanita, 2001). Dukungan ini dapat menjadi masukan bagi individu sehingga dapat mendorong rasa percaya dirinya dalam menghadapi masalah meliputi ekspresi dari penghargaan secara positif pada individu dan memberikan perbandingan yang positif antara individu dan orang lain. Dukungan ini dapat

membantu individu untuk membangun perasaan yang lebih baik terhadap dirinya. Dukungan penghargaan terjadi ketika pendukung mengekspresikan penghargaan positif, dorongan untuk maju, persetujuan atas gagasan atau perasaan individu, dan melakukan perbandingan positif, antara individu dengan orang lain. Bantuan penghargaan dapat berwujud penilaian atau penghargaan yang mendukung perilaku atau gagasan individu dalam bekerja maupun peran sosial yang meliputi pemberian umpan balik, informasi, atau penguatan, dan perbandingan sosial yang dapat digunakan untuk evaluasi diri dan dorongan untuk maju (Johnson dalam Ruwaida, 2006).

Berdasarkan penjelasan beberapa ahli tersebut, dapat disimpulkan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi terbagi atas 2 yaitu faktor internal seperti kondisi kodrati, kondisi fisik, kesehatan dan kondisi psikologis dan faktor eksternal seperti pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah. Penilaian dan penghargaan sosial merupakan bentuk dukungan sosial, sehingga dukungan sosial dapat dikaitkan sebagai salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi.

B. Adversity quotient

1. Pengertian *Adversity quotient*

Adversity quotient pertama kali diperkenalkan oleh Paul G. Stoltz yang disusun berdasarkan hasil riset lebih dari 500 kajian di seluruh dunia. *Adversity quotient* ini merupakan terobosan penting dalam pemahaman tentang apa yang dibutuhkan untuk mencapai kesuksesan. Stoltz (2000), mengatakan bahwa sukses

tidaknya seorang individu dalam pekerjaan maupun kehidupannya ditentukan oleh adversity quotient, dimana adversity quotient dapat memberitahukan: (1) seberapa jauh individu mampu bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan untuk mengatasinya; (2) siapa yang akan mampu mengatasi kesulitan dan siapa yang akan hancur; (3) siapa yang akan melampaui harapan atas kinerja dan potensi mereka serta siapa yang akan gagal dan (4) siapa yang akan menyerah dan siapa yang akan bertahan.

Adversity quotient mempunyai tiga bentuk. Pertama, *adversity quotient* adalah suatu kerangka kerja konseptual yang baru dalam memahami dan meningkatkan semua segi kesuksesan. Melalui riset-riset yang telah dilakukan *adversity quotient* menawarkan suatu pengetahuan baru dan praktis dalam merumuskan apa saja yang diperlukan dalam meraih keberhasilan. Kedua, *adversity quotient* adalah suatu ukuran untuk mengetahui respon individu terhadap kesulitan. Melalui *adversity quotient* pola-pola respon terhadap kesulitan tersebut untuk pertama kalinya dapat diukur, dipahami dan diubah. Ketiga, *adversity quotient* merupakan serangkaian peralatan yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respon individu terhadap kesulitan yang akan mengakibatkan perbaikan efektivitas pribadi dan profesional individu secara keseluruhan (Stoltz, 2000).

Menurut Stoltz (2000), *adversity quotient* adalah suatu kemampuan untuk mengubah hambatan menjadi suatu peluang keberhasilan mencapai tujuan. *Adversity quotient* mempengaruhi pengetahuan, kreativitas, produktivitas,

kinerja, usia, motivasi, pengambilan resiko, perbaikan, energi, vitalitas, stamina, kesehatan, dan kesuksesan dalam pekerjaan yang dihadapi.

Beberapa ahli lain menyebut istilah *adversity quotient* dengan *resilience*. *Resilience* yang berasal dari bahasa latin yaitu *resilire* (melompat atau mundur) adalah konsep yang berhubungan dengan adaptasi positif dalam menghadapi tantangan. Dalam ilmu perkembangan manusia, *resilience* memiliki makna yang luas dan beragam, mencakup kepulihan dari masa traumatis, mengatasi kegagalan dalam hidup, dan menahan stres agar dapat berfungsi dengan baik dalam mengerjakan tugas sehari – hari. Dan yg paling utama, *resilience* itu berarti pola adaptasi yang positif atau menunjukkan perkembangan dalam situasi sulit (Masten & Gewirtz, 2006). Menurut Jackson (2002) *resilience* adalah kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dengan baik meskipun dihadapkan dengan keadaan yang sulit. Menurut Papalia & Olds (1998) *resilience* adalah sikap ulet dan tahan banting yang dimiliki seseorang ketika dihadapkan dengan keadaan yang sulit.

Berdasarkan uraian dan defenisi beberapa tokoh di atas dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* adalah kemampuan individu dalam beradaptasi, berpikir, mengontrol, mengelola dan mengambil keputusan dalam menghadapi berbagai tantangan serta mengubah tantangan tersebut menjadi suatu peluang untuk mencapai suatu keberhasilan.

2. Dimensi-dimensi *Adversity Quotient*

Menurut Stoltz (2008), *adversity quotient* memiliki empat dimensi yang biasa disingkat dengan CO2RE yaitu:

a. *Control (C)*

Dimensi ini bertujuan untuk mengetahui seberapa banyak atau seberapa besar kontrol yang dirasakan oleh individu terhadap suatu peristiwa yang sulit. Dimensi ini mempertanyakan seberapa besar kendali yang dirasakan individu terhadap situasi yang sulit. Individu yang memiliki tingkat *adversity quotient* yang tinggi merasa bahwa mereka memiliki kontrol dan pengaruh yang baik pada situasi yang sulit bahkan dalam situasi yang sangat di luar kendali. Individu yang memiliki skor tinggi pada dimensi *control* akan berpikir bahwa pasti ada yang bisa dilakukan, selalu ada cara menghadapi kesulitan dan tidak merasa putus asa saat berada dalam situasi sulit. Individu yang memiliki *adversity quotient* rendah, merespon situasi sulit seolah olah mereka hanya memiliki sedikit bahkan tidak memiliki control, tidak bisa melakukan apa - apa dan biasanya mereka menyerah dalam menghadapi situasi sulit.

b. *Origin dan Ownership (O2)*

Dimensi ini mempertanyakan dua hal, yaitu apa atau siapa yang menjadi penyebab dari suatu kesulitan dan sampai sejauh manakah seseorang mampu menghadapi akibat – akibat yang ditimbulkan oleh situasi sulit tersebut.

1. *Origin*

Dimensi ini mempertanyakan siapa atau apa yang menimbulkan kesulitan. Dimensi ini berkaitan dengan rasa bersalah. Individu yang memiliki *adversity*

quotient rendah, cenderung menempatkan rasa bersalah yang tidak semestinya atas peristiwa-peristiwa buruk yang terjadi. Dalam banyak hal, mereka melihat dirinya sendiri sebagai satu-satunya penyebab atau asal usul (*origin*) kesulitan tersebut. Selain itu, individu yang memiliki *adversity quotient* rendah juga cenderung untuk menyalahkan diri sendiri. Individu yang memiliki nilai rendah pada dimensi *origin* cenderung berpikir bahwa ia telah melakukan kesalahan, tidak mampu, kurang memiliki pengetahuan, dan merupakan orang yang gagal. Sedangkan individu yang memiliki *adversity quotient* tinggi menganggap sumber-sumber kesulitan itu berasal dari orang lain atau dari luar. Individu yang memiliki tingkat *origin* yang lebih tinggi akan berpikir bahwa ia merasa saat ini bukan waktu yang tepat, setiap orang akan mengalami masa-masa yang sulit, atau tidak ada yang dapat menduga datangnya kesulitan.

2. *Ownership*

Dimensi ini mempertanyakan sejauh mana individu bersedia mengakui akibat akibat yang ditimbulkan dari situasi yang sulit. Mengakui akibat akibat yang ditimbulkan dari situasi yang sulit mencerminkan sikap tanggung jawab (*ownership*). Individu yang memiliki *adversity quotient* tinggi mampu bertanggung jawab dan menghadapi situasi sulit tanpa menghiraukan penyebabnya serta tidak akan menyalahkan orang lain. Rasa tanggung jawab yang dimiliki menjadikan individu yang memiliki *adversity quotient* tinggi untuk bertindak dan membuat mereka jauh lebih berdaya daripada individu yang memiliki *adversity quotient* rendah. Individu yang memiliki *adversity quotient* tinggi lebih unggul daripada individu yang memiliki *adversity quotient* rendah

dalam kemampuan untuk belajar dari kesalahan. Sementara individu yang memiliki *adversity quotient* rendah, menolak untuk bertanggung jawab, tidak mau mengakui akibat-akibat dari suatu kesulitan dan lebih sering merasa menjadi korban serta merasa putus asa.

c. *Reach (R)*

Dimensi ini merupakan bagian dari *adversity quotient* yang mengajukan pertanyaan sejauh mana kesulitan yang dihadapi akan mempengaruhi bagian atau sisi lain dari kehidupan individu. Individu yang memiliki *adversity quotient* tinggi memperhatikan kegagalan dan tantangan yang mereka alami, tidak membiarkannya mempengaruhi keadaan pekerjaan dan kehidupan mereka. Individu yang memiliki *adversity quotient* rendah membiarkan kegagalan mempengaruhi area atau sisi lain dalam kehidupan dan merusaknya.

d. *Endurance (E)*

Dimensi keempat ini dapat diartikan ketahanan yaitu dimensi yang mempertanyakan berapa lama suatu situasi sulit akan berlangsung. Individu yang memiliki *adversity quotient* rendah merasa bahwa suatu situasi yang sulit akan terjadinya selamanya. Individu yang memiliki respon yang rendah pada dimensi ini akan memandang kesulitan sebagai peristiwa yang berlangsung terus menerus dan menganggap peristiwa-peristiwa positif sebagai sesuatu yang bersifat sementara. Sementara individu yang memiliki *adversity quotient* tinggi memiliki kemampuan yang luar biasa untuk tetap memiliki harapan dan optimis.

3. Tipe-Tipe Individu

Stoltz (2000) menjelaskan teori *adversity quotient* dengan menggambarkan konsep pendakian “gunung”, yaitu menggerakkan tujuan hidup ke depan, apapun tujuannya. Terkait dengan pendakian, ada tiga tipe individu, yaitu:

1. Individu yang berhenti (*quitters*)

Individu yang berhenti (*quitters*) adalah individu yang menghentikan pendakian, memilih keluar, menghindari kewajiban, mundur, dan berhenti. Mereka meninggalkan dorongan untuk mendaki, dan kehilangan banyak hal yang ditawarkan oleh kehidupan. *Quitters* dalam bekerja memperlihatkan sedikit ambisi, motivasi yang rendah dan mutu dibawah standar. Mereka mengambil resiko sesedikit mungkin dan biasanya tidak kreatif, kecuali pada saat harus menghindari tantangan yang besar.

2. Individu yang berkemah (*campers*)

Menurut Stoltz (2000), individu yang memiliki *adversity quotient* sedang (*campers*) merupakan individu yang mulai mendaki, namun karena bosan, individu tersebut mengakhiri pendakiannya dan mencari tempat yang rata dan nyaman sebagai tempat persembunyian dari situasi yang tidak bersahabat. *Campers* dengan penuh perhitungan melakukan pekerjaan yang menuntut kreativitas dan resiko yang tidak terlalu sulit, tetapi biasanya dengan memilih jalan yang relatif aman. Mereka merasa puas dengan mencukupi dirinya dan tidak mau mengembangkan diri. *Campers* merasa cukup dengan apa yang sudah ada, dan mengorbankan kesempatan untuk melihat atau mengalami suatu kemajuan,

tidak mau mengembangkan diri, dan tidak merasa bersalah untuk berhenti berusaha. *Campers* berhasil mencukupi kebutuhan dasar mereka yaitu makanan, air, rasa aman, tempat berteduh, bahkan rasa memiliki. Akibatnya, *campers* menjadi sangat termotivasi oleh kenyamanan dan rasa takut. Mereka takut kehilangan tempat berpijak, dan mencari rasa aman dari perkemahan mereka yang kecil dan aman (Stoltz, 2000). Dalam dunia kerja, *campers* masih menunjukkan sejumlah inisiatif, sedikit semangat, dan beberapa usaha. Mereka akan bekerja keras dalam hal apapun yang bisa membuat mereka merasa lebih aman dibandingkan dengan yang telah mereka miliki. Mereka masih mengerjakan apa yang perlu dikerjakan. Kebanyakan *campers* tidak akan mengambil resiko sehubungan dengan kinerja mereka. Mereka juga cenderung tidak menggunakan seluruh kemampuannya (Stoltz, 2000). *Campers* bisa melakukan pekerjaan yang menuntut kreativitas dan mengambil resiko dengan penuh perhitungan, tetapi biasanya mereka mengambil jalan yang aman. Kreativitas dan kesediaan mengambil resiko hanya dilakukan pada bidang-bidang yang ancamannya kecil sekali. Semakin lama seseorang menjadi *campers*, lama kelamaan mereka akan kehilangan kemampuan untuk terus maju, kehilangan keunggulannya dan menjadi semakin lamban dan lemah, serta kinerjanya semakin merosot (Stoltz, 2000).

3. Individu yang mendaki (*climbers*)

Climbers atau si pendaki adalah sebutan bagi individu yang memiliki *adversity quotient* tinggi. Menurut Stoltz (2000), mereka ini adalah individu yang seumur hidupnya melakukan ‘pendakian’, tanpa memperhitungkan latar

belakang, keuntungan atau kerugian, nasib buruk atau nasib baik. *Climbers* adalah pemikir yang selalu memikirkan kemungkinan-kemungkinan, dan tidak pernah membiarkan umur, jenis kelamin, ras, cacat fisik atau mental, atau hambatan lainnya menghalanginya. *Climbers* menjalani hidupnya secara lengkap. Untuk semua hal yang mereka kerjakan, mereka benar-benar memahami tujuannya dan bisa merasakan gairahnya. Mereka mengetahui bagaimana perasaan gembira yang sesungguhnya, dan mengenalinya sebagai anugerah dan imbalan atas ‘pendakian’ yang telah dilakukan. Karena tahu bahwa mencapai puncak itu tidak mudah, maka *climbers* tidak pernah melupakan ‘kekuatan’ dari perjalanan yang pernah ditempuhnya (Stoltz, 2000).

Climbers tahu bahwa banyak imbalan datang dalam bentuk manfaat-manfaat jangka panjang dan langkah-langkah sekarang akan membawanya pada kemajuan dikemudian hari. *Climbers* selalu menyambut tantangan-tantangan yang ada. *Climbers* sering merasa sangat yakin pada sesuatu yang lebih besar daripada diri mereka. Keyakinan ini membuat mereka bertahan saat menghadapi situasi yang sulit. *Climbers* yakin bahwa segala hal bisa dan akan terlaksana, meskipun orang lain bersikap negatif dan sudah memutuskan bahwa jalannya tidak mungkin ditempuh (Stoltz, 2000). *Climbers* sangat gigih, ulet dan tabah. Mereka terus bekerja keras. Saat mereka menemui jalan buntu, mereka akan mencari jalan lain. Saat merasa lelah mereka akan melakukan instropeksi diri dan terus bertahan. Mereka memiliki kematangan dan kebijaksanaan untuk memahami bahwa kadang-kadang manusia perlu mundur sejenak supaya dapat bergerak maju lagi. *Climbers* menempuh kesulitan hidup dengan keberanian dan

disiplin (Stoltz, 2000). *Climbers* menyambut baik tantangan-tantangan yang datang, dan mereka hidup dengan pemahaman bahwa ada hal-hal yang mendesak dan harus segera dibereskan. Mereka bisa memotivasi diri sendiri, memiliki semangat tinggi, dan berjuang untuk mendapatkan yang terbaik dari hidup (Stoltz, 2000). *Climbers* bekerja dengan visi dan penuh inspirasi. *Climbers* menyambut baik perubahan yang positif. Tantangan yang ditawarkan oleh perubahan membuat mereka berkembang pesat. Mereka juga menyambut baik kesempatan untuk bergerak maju dan bergerak ke atas dalam setiap usaha (Stoltz, 2000). *Climbers* sering memberikan kontribusi yang paling banyak dalam suatu hal. *Climbers* mewujudkan potensi mereka, yang berkembang sepanjang hidup. *Climbers* memperbesar kemampuannya dalam memberikan kontribusi dengan belajar dan memperbaiki diri seumur hidup. *Climbers* bersedia mengambil resiko, menghadapi tantangan, mengatasi rasa takut, mempertahankan visi, memimpin, dan bekerja keras sampai pekerjaannya selesai (Stoltz, 2000).

Tipe tipe individu di atas menjelaskan cara tiap - tiap orang merespon situasi sulit untuk menuju kesuksesan. Dimana tipe – tipe individu tersebut dapat berubah dari tipe yang satu ke yang lainnya sesuai dengan kemampuan beradaptasi individu.

4. Faktor – Faktor yang Mempengaruhi *Adversity Quotient*

Stoltz (2000) menjelaskan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *adversity quotient* antara lain:

1. Bakat

Bakat adalah suatu kondisi pada diri seseorang yang dengan suatu latihan khusus memungkinkannya mencapai suatu kecakapan, pengetahuan dan keterampilan khusus. Bakat menggambarkan penggabungan antara keterampilan, kompetensi, pengalaman dan pengetahuan yakni apa yang diketahui dan mampu dikerjakan oleh seorang individu.

2. Kemauan

Kemauan menggambarkan motivasi, antusiasme, gairah, dorongan, ambisi, dan semangat yang menyala-nyala. Seorang individu tidak akan menjadi hebat dalam bidang apapun tanpa memiliki kemauan untuk menjadi individu yang hebat.

3. Kecerdasan

Menurut Gardner (dalam Stoltz, 2000) terdapat tujuh bentuk kecerdasan, yaitu linguistik, kinestetik, spasial, logika matematika, musik, interpersonal, dan intrapersonal. Individu memiliki semua bentuk kecerdasan sampai tahap tertentu dan beberapa di antaranya ada yang lebih dominan. Kecerdasan yang lebih dominan mempengaruhi karir yang dikejar oleh seorang individu, pelajaran-pelajaran yang dipilih, dan hobi.

4. Kesehatan

Kesehatan emosi dan fisik juga mempengaruhi individu dalam mencapai kesuksesan. Jika seorang individu sakit, penyakitnya akan mengalihkan perhatian dari proses pencapaian kesuksesan. Emosi dan fisik yang sehat sangat membantu dalam pencapaian kesuksesan.

5. Karakteristik kepribadian

Karakteristik kepribadian seorang individu seperti kejujuran, keadilan, ketulusan hati, kebijaksanaan, kebaikan, keberanian dan kedermawanan merupakan sejumlah karakter penting dalam mencapai kesuksesan.

6. Genetika

Meskipun warisan genetik tidak menentukan nasib, namun faktor ini juga mempengaruhi kesuksesan individu. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor genetik merupakan salah satu faktor yang mendasari perilaku dalam diri individu.

7. Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi kecerdasan, pembentukan kebiasaan yang sehat, perkembangan watak, keterampilan, hasrat, dan kinerja yang dihasilkan individu.

8. Keyakinan

Keyakinan merupakan hal yang sangat penting dalam kelangsungan hidup individu. Menurut Benson (dalam Stoltz, 2000) berdoa akan mempengaruhi epinefrin dan hormone kortikosteroid pemicu stress, yang kemudian akan menurunkan tekanan darah serta membuat detak jantung dan pernafasan lebih santai. Keyakinan merupakan ciri umum yang dimiliki oleh sebagian orang – orang sukses karena iman merupakan faktor yang sangat penting dalam harapan, tindakan moralitas, kontribusi, dan bagaimana kita memperlakukan sesama kita.

Semua faktor yang telah disebutkan di atas merupakan hal-hal yang dibutuhkan untuk tetap bertahan dalam situasi yang sulit agar mencapai kesuksesan.

Menurut Anthony dkk (dalam Papalia dkk, 1998) ada beberapa faktor yang mempengaruhi kemampuan individu untuk dapat berhasil beradaptasi meskipun dihadapkan pada keadaan yang sulit, yaitu:

1. Kepribadian

Remaja yang mampu beradaptasi dengan keadaan yang sulit adalah remaja yang *adaptable*. Mereka berusaha untuk melihat suatu masalah dari berbagai sisi. Mereka ramah, mandiri, dan sensitif. Mereka merasa kompeten, memiliki harga diri yang tinggi, dan cenderung menjadi siswa yang baik.

2. Keluarga

Remaja yang mampu beradaptasi dengan keadaan yang sulit memiliki hubungan yang baik dengan salah satu atau kedua orangtua yang mendukungnya. Jika tidak, mereka biasanya dekat dengan orang dewasa lain yang mereka percayai.

3. Kemampuan untuk belajar dari pengalaman (*learning experience*)

Remaja yang mampu beradaptasi dengan keadaan sulit berpengalaman dalam memecahkan masalah-masalah sosial. Mereka belajar dari orang tua, saudara yang lebih tua, atau orang lain yang berhasil mengatasi frustrasi dan membuat situasi yang terbaik dari hal buruk. Mereka menghadapi perubahan yang terjadi pada diri mereka, mencari solusi, dan belajar bahwa mereka memiliki keahlian untuk mengendalikan semua hal - hal buruk yang menimpa mereka.

Dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi *Adversity Quotient* adalah kinerja, bakat, hasrat, kecerdasan,

kesehatan, karakter, genetika, pendidikan dan keyakinan. Selain itu, terdapat 3 faktor yang mempengaruhi kemampuan individu untuk dapat berhasil beradaptasi meskipun dihadapkan pada keadaan yang sulit yaitu kepribadian, keluarga, dan kemampuan untuk belajar dari pengalaman.

C. Dukungan Sosial

1. Pengertian Dukungan Sosial

Istilah dukungan diterjemahkan dalam kamus besar bahasa Indonesia online (2013) sebagai sesuatu yang di dukung, sokongan dan bantuan. Dukungan dapat berarti bantuan atau sokongan yang diterima seseorang dari orang lain. Dukungan ini biasanya dapat diperoleh dari lingkungan sosial yaitu orang-orang yang dekat, termasuk di dalamnya adalah anggota keluarga, orang tua dan teman.

Menurut Sarason (dalam Mindo, 2008), dukungan sosial pada umumnya diartikan sebagai keberadaan orang lain yang dapat dipercaya, orang yang dapat membuat seseorang merasa dipedulikan, berharga, dan dicintai. Inti dari dukungan sosial adalah mengetahui bahwa orang lain mencintai dan mau melakukan sesuatu yang dapat mereka lakukan untuk kita. Douvall & Miller (dalam Mindo, 2008) mengemukakan bahwa dukungan dapat berbentuk seperti mendorong, menolong, bekerja sama, menunjukkan persetujuan, cinta dan afeksi fisik. Pierce (dalam Andarini, 2013) mendefinisikan dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang sekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan.

Dukungan sosial tidak hanya meliputi banyaknya teman yang menyediakan dukungan sosial, tetapi termasuk juga kepuasan terhadap dukungan yang diberikan (Sarason et al, dalam Purba, 2007). Menurut Sarafino (dalam Purba, 2007) dukungan sosial dapat datang dari sumber-sumber yang berbeda, seperti dari pasangan atau orang yang dicintai, keluarga, teman, *co-workers*, psikolog atau anggota organisasi. Dengan adanya dukungan sosial dari berbagai sumber, individu akan merasa yakin bahwa dirinya dicintai dan disayangi, dihargai, bernilai dan menjadi bagian dari jaringan sosial.

Berdasarkan pemaparan dari definisi beberapa tokoh, peneliti menyimpulkan dukungan sosial adalah dukungan berupa bantuan, dorongan atau sokongan yang diberikan kepada kita dalam menghadapi suatu kesulitan. Bantuan yang diberikan dapat berupa fisik, perhatian, pujian, motivasi dan sebagainya.

2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Berikut ini adalah aspek-aspek dukungan sosial yang dirumuskan berbagai sumber yaitu Sarafino (2002), Johnson (dalam Ruwaida, 2006), Clarke (dalam Yanita, 2001) sebagai berikut :

a. Dukungan emosional

Dukungan ini biasanya diberikan oleh seseorang yang menjalin hubungan dekat dengan individu, misalnya orangtua, pasangan hidup dan sahabat meliputi ekspresi dari empati, memelihara dan penuh perhatian pada individu yang bersangkutan. Dukungan emosional ditunjukkan melalui ungkapan empati, simpati, perhatian dan kepedulian kepada seseorang sehingga individu merasa

nyaman, berarti dan dikasihi. Dukungan emosional dapat memberikan rasa aman dan nyaman, perasaan dimiliki dan dicintai dalam situasi-situasi stres yang dirasakan (Sarafino, 2002). Dukungan emosional merupakan dukungan yang diwujudkan dalam bentuk kelekatan, kehangatan, kepedulian, dan ungkapan empati sehingga timbul keyakinan bahwa individu yang bersangkutan dicintai diperhatikan (Johnson dalam Ruwaida, 2006).

b. Dukungan Penilaian atau Penghargaan

Dukungan ini dapat menjadi masukan bagi individu sehingga dapat mendorong rasa percaya dirinya dalam menghadapi masalah meliputi ekspresi dari penghargaan secara positif pada individu dan memberikan perbandingan yang positif antara individu dan orang lain. Dukungan ini dapat membantu individu untuk membangun perasaan yang lebih baik terhadap dirinya (Clarke dalam Yanita, 2001). Dukungan penghargaan terjadi ketika pendukung mengekspresikan penghargaan positif, dorongan untuk maju, persetujuan atas gagasan atau perasaan individu, dan melakukan perbandingan positif, antara individu dengan orang lain. Bantuan penghargaan dapat berwujud penilaian atau penghargaan yang mendukung perilaku atau gagasan individu dalam bekerja maupun peran sosial yang meliputi pemberian umpan balik, informasi, atau penguatan, dan perbandingan sosial yang dapat digunakan untuk evaluasi diri dan dorongan untuk maju (Johnson dalam Ruwaida, 2006).

c. Dukungan Instrumental atau Berupa Bantuan Langsung

Dukungan bantuan langsung adalah jenis dukungan yang paling sering diterima dalam kehidupan sehari-hari. Memberikan bantuan langsung dalam

menyelesaikan tugas-tugasnya saat berada dalam kondisi stress. Dukungan bantuan secara langsung dapat berupa benda-benda materi atau jasa, misalnya meminjam uang, memberikan tumpangan, atau membantu menyelesaikan pekerjaan. Bantuan ini dapat berupa bantuan instrumental yang dapat berwujud barang, pelayanan, dukungan keuangan, menyediakan peralatan, pemberian bantuan dalam melaksanakan berbagai aktivitas, memberi peluang waktu, serta modifikasi lingkungan (Johnson dalam Ruwaida, 2006).

d. Dukungan Informasi

Dukungan informasi menurut Sarafino (2002) mencakup pemberian nasihat, arahan, atau umpan balik atas apa yang sedang dilakukan oleh atau terjadi pada individu. Bantuan informasi merupakan bantuan yang berupa nasehat, bimbingan dan pemberian informasi. Informasi tersebut membantu individu membatasi masalahnya sehingga individu mampu mencari jalan keluar untuk mengatasi masalah melalui pemberian informasi, nasehat, sugesti ataupun umpan balik mengenai apa yang sebaiknya dilakukan.

Berdasarkan pemaparan diatas, peneliti menyimpulkan dukungan sosial memiliki beberapa jenis yaitu (1) dukungan emosional, (2) dukungan penghargaan, (3) dukungan instrumental atau berupa bantuan langsung, dan (4) dukungan informasi

3. Macam-macam dukungan sosial

Dukungan sosial dapat dibedakan menjadi dukungan sosial aktual dan dukungan sosial yang dipersepsikan (Heller dalam Karanina, 2005) yaitu

a. Dukungan sosial aktual adalah dukungan sosial yang didapat melalui perlakuan obyektif dari orang lain, misalnya pemberian sumbangan bagi korban bencana alam.

b. Dukungan sosial yang dipersepsikan adalah penilaian individu dalam kehidupannya, bahwa dirinya diperhatikan dan dihargai serta akan mendapatkan bantuan dari orang-orang yang berarti jika sedang membutuhkan. Dukungan sosial yang dipersepsikan menekankan pada perasaan penerima bantuan. Seseorang merasa didukung apabila ia mempersepsikan atau menilai bahwa tingkah laku si pendukung benar-benar sesuai dengan kebutuhan maupun harapannya.

Dukungan sosial dapat diperoleh dari berbagai sumber diantaranya pasangan hidup atau kekasih, keluarga, teman, rekan kerja, maupun komunitas organisasi. Dukungan sosial bersumber dari orang-orang yang memiliki hubungan yang berarti bagi individu misalnya keluarga, teman, maupun tetangga terdekat dengan rumah (Thoist dalam Purba, 2006).

Berdasarkan uraian diatas dapat diambil kesimpulan dukungan sosial terdiri dari dukungan sosial aktual dan dukungan sosial yang dipersepsikan. Dalam penelitian ini sumber dukungan sosial yang sesuai adalah berasal dari keluarga yaitu orangtua, teman, dan komunitas organisasi sekolah yaitu guru.

4. Pengaruh Dukungan Sosial

Sarafino (2002) mengatakan bahwa untuk menjelaskan bagaimana dukungan sosial mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis individu, ada dua model yang digunakan yaitu:

a. *Buffering Hypothesis*

Sarafino (2002) mengatakan bahwa melalui model *buffering hypothesis* ini, dukungan sosial mempengaruhi kondisi fisik dan psikologis individu dengan melindunginya dari efek negatif yang timbul dari tekanan-tekanan yang dialaminya dan pada kondisi yang tekanannya lemah atau kecil, dukungan sosial tidak bermanfaat.

b. *Main Effect Hypothesis / Direct Effect Hypothesis*

Menurut Sarafino (2002) melalui model ini dukungan sosial memberikan manfaat yang sama baiknya dalam kondisi yang penuh tekanan maupun yang tidak ada tekanan. Dalam penelitian ini, model kerja yang digunakan untuk menjelaskan pengaruh dari dukungan sosial adalah model *buffering hypothesis*.

D. Kerangka Konseptual

1. Hubungan *Adversity Quotient* dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa yang Bekerja

Prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada awalnya adalah dimulai dengan penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik yang berujung pada penundaan pengerjaan skripsi, yang pada akhirnya menjadi pola

dan kebiasaan mahasiswa tersebut. Pola dan kebiasaan menunda inilah yang pada akhirnya menghambat mahasiswa menyelesaikan skripsi tepat waktu.

Menurut Burka dan Yuen (2008), prokrastinasi memiliki arti menangguhkan tindakan untuk melaksanakan tugas dan dilaksanakan pada lain waktu. Sedangkan menurut Solomon dan Rothblum (dalam Surijah, 2007), prokrastinasi adalah penundaan mulai mengerjakan atau penyelesaian tugas yang disengaja. Sehingga dari definisi tersebut dapat dilihat bahwa perilaku prokrastinasi adalah perilaku yang disengaja, yang artinya faktor-faktor yang menunda penyelesaian tugas berasal dari putusan atas dirinya sendiri.

Terdapat faktor - faktor yang melatarbelakangi mahasiswa melakukan penundaan (prokrastinasi) dalam penyelesaian studinya, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Ferrari dalam Ghufron, 2003). Faktor internal yang mempengaruhi individu untuk melakukan prokrastinasi akademik salah satunya adalah kemampuan individu tersebut dalam menghadapi kesulitan. Kemampuan dalam menghadapi kesulitan adalah sesuatu yang relatif, sebab kemampuan ini dipengaruhi oleh kecerdasan setiap individu yang berbeda-beda. Jika dikaitkan dengan cara mengatasi kesulitan, maka jenis kecerdasan yang digunakan adalah *adversity quotient*.

Stoltz (2000) menyatakan bahwa semakin tinggi *adversity quotient* seseorang, semakin baik performansinya dan individu tersebut juga mampu mempertahankan performansinya. Individu yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi mampu mengatasi tantangan. Sementara semakin rendah *adversity*

quotient seseorang, maka individu tersebut tidak akan dapat memaksimalkan potensinya.

Adversity quotient dianggap sangat mendukung keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikan. Stoltz (2000) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *adversity quotient* dengan kesuksesan akademik. Jika mahasiswa berusaha untuk mengatasi masalah akademik dan melakukan hal yang positif untuk menyelesaikannya dengan sebuah rencana yang terstruktur maka mahasiswa dapat meningkatkan harga diri, motivasi untuk mengerjakan tugas, dan kemampuan untuk sukses dalam prestasi akademik.

Berdasarkan penjelasan diatas maka ketika menyelesaikan skripsi, mahasiswa akan dihadapkan pada situasi-situasi yang sulit. Mahasiswa yang memiliki *adversity quotient* tinggi tentu lebih mampu mengatasi kesulitan yang sedang dihadapi, sehingga kemungkinan untuk melakukan penundaan dalam menyelesaikan skripsi akan lebih rendah jika dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki *adversity quotient* rendah, karena individu dengan *adversity quotient* yang rendah akan lebih mudah menyerah. Ketika mahasiswa menyerah untuk menyelesaikan skripsinya, maka prokrastinasi akademik akan menjadi tinggi.

Selain *adversity quotient* yang merupakan faktor internal dalam prokrastinasi akademik, terdapat juga faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Menurut Ghufron (2003), faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah faktor lingkungan. Faktor

lingkungan dalam hal ini adalah pemberian dukungan sosial baik itu yang berasal dari keluarga, rekan kerja, atasan, teman kampus dan sebagainya.

Menurut Bui (dalam Fibriana, 2009), prokrastinasi juga ditentukan oleh tekanan dari luar yang mempengaruhi diri individu, tekanan dari luar itu berupa penilaian sosial dari lingkungan sekitar, semakin kuat tekanan yang ada maka sifat prokrastinasi akan semakin menurun.

Salah satu bentuk dukungan sosial adalah penilaian dan penghargaan (Clarke dalam Yanita, 2001). Dukungan ini dapat menjadi masukan bagi individu sehingga dapat mendorong rasa percaya dirinya dalam menghadapi masalah meliputi ekspresi dari penghargaan secara positif pada individu dan memberikan perbandingan yang positif antara individu dan orang lain. Dukungan ini dapat membantu individu untuk membangun perasaan yang lebih baik terhadap dirinya.

Mahasiswa yang memperoleh dukungan sosial dari lingkungannya akan lebih bersemangat dalam menyelesaikan skripsinya. Semangat untuk menyelesaikan skripsi pada akhirnya akan mempengaruhi perilaku mahasiswa untuk menyelesaikan studi tepat waktu dan tidak melakukan penundaan (prokrastinasi akademik). Sehingga dukungan sosial pada akhirnya memiliki hubungan terhadap lama atau tidaknya mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

Berdasarkan uraian diatas, dapat diasumsikan bahwa prokrastinasi akademik memiliki hubungan antara *adversity quotient* sebagai faktor internal dan dukungan sosial sebagai faktor eksternal.

2. Hubungan *Adversity Quotient* dengan Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa yang Bekerja

Adversity quotient merupakan serangkaian peralatan yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respon individu terhadap kesulitan yang akan mengakibatkan perbaikan efektivitas pribadi dan profesional individu secara keseluruhan (Stoltz, 2000). Menurut Jackson (2002) *resilience (adversity quotient)* adalah kemampuan individu untuk dapat beradaptasi dengan baik meskipun dihadapkan dengan keadaan yang sulit.

Menurut Stoltz (2000), *adversity quotient* adalah suatu kemampuan untuk mengubah hambatan menjadi suatu peluang keberhasilan mencapai tujuan. Seseorang yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi akan mampu menghadapi setiap tantangan yang datang, sebaliknya individu yang memiliki *adversity quotient* rendah ketika menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress akan mudah menyerah.

Stoltz (2000) menyatakan bahwa semakin tinggi *adversity quotient* seseorang, semakin baik performansinya dan individu tersebut juga mampu mempertahankan performansinya. Individu yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi mampu mengatasi tantangan. Sementara semakin rendah *adversity quotient* seseorang, maka individu tersebut tidak akan dapat memaksimalkan potensinya.

Adversity quotient dianggap sangat mendukung keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikan. Stoltz (2000) menyatakan bahwa terdapat hubungan antara *adversity quotient* dengan kesuksesan akademik. Jika

mahasiswa berusaha untuk mengatasi masalah akademik dan melakukan hal yang positif untuk menyelesaikannya dengan sebuah rencana yang terstruktur maka mahasiswa dapat meningkatkan harga diri, motivasi untuk mengerjakan tugas, dan kemampuan untuk sukses dalam prestasi akademik.

Menurut Ferrari (dalam Husetiya, 2010), salah satu jenis prokrastinasi yaitu *disfunctional procrastination* dibagi lagi menjadi dua hal berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan: (1) *decisional procrastination*, bentuk prokrastinasi yang merupakan suatu penghambat kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress (Janis & Mann, dalam Ghufron, 2003). Menurut Stoltz (2000), tipe *quitters* adalah individu yang menghentikan pendakian, memilih keluar, menghindari kewajiban, mundur, dan berhenti. Mereka meninggalkan dorongan untuk mendaki, dan kehilangan banyak hal yang ditawarkan oleh kehidupan. *Quitters* dalam bekerja memperlihatkan sedikit ambisi, motivasi yang rendah dan mutu dibawah standar. Mereka mengambil resiko sesedikit mungkin dan biasanya tidak kreatif serta menghindari tantangan yang besar. Maka pada individu tipe *quitters* memiliki kecenderungan akan melakukan prokrastinasi akademik menjadi tinggi, karena individu tipe ini akan sering menghindari tantangan yang besar atau situasi yang dipersepsikan penuh stress. (2) *behavioral* atau *avoidance procrastination*, penundaan dilakukan dengan suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan (Ferrari, dalam Ghufron, 2003).

Berdasarkan pemaparan diatas, dapat dijelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki *adversity quotient* yang rendah dalam menghadapi situasi-situasi sulit akan menjadikannya mudah menyerah, sehingga kecenderungan sikapnya adalah menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Efeknya mahasiswa tersebut menunda untuk memulai mengerjakan skripsi dengan persepsi penuh stress pada masalah-masalah yang terjadi sehingga penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Akibat dari penundaan tersebut, menyebabkan mahasiswa tidak dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya atau melebihi batas waktu normal.

Sebaliknya mahasiswa yang memiliki *adversity quotient* yang tinggi dalam menghadapi situasi-situasi sulit akan menjadikannya tetap bersemangat, sehingga mahasiswa tersebut tidak akan menunda-nunda pengerjaan skripsi malahan dengan segera menyelesaikannya. Ini dikarenakan, mahasiswa tersebut mampu menghadapi situasi-situasi dan beradaptasi terhadap suatu masalah sehingga mahasiswa tersebut akan menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya. Sehingga dapat diartikan bahwa *adversity quotient* mempunyai hubungan dengan prokrastinasi akademik.

3. Hubungan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik dalam Penyelesaian Skripsi pada Mahasiswa yang Bekerja

Menurut Sarason (dalam Mindo, 2008), dukungan sosial pada umumnya diartikan sebagai keberadaan orang lain yang dapat dipercaya, orang yang dapat

membuat seseorang merasa dipedulikan, berharga, dan dicintai. Inti dari dukungan sosial adalah mengetahui bahwa orang lain mencintai dan mau melakukan sesuatu yang dapat mereka lakukan untuk kita. Douvall & Miller (dalam Mindo, 2008) mengemukakan bahwa dukungan dapat berbentuk seperti mendorong, menolong, bekerja sama, menunjukkan persetujuan, cinta dan afeksi fisik.

Menurut Sarafino (dalam Purba, 2007) dukungan sosial dapat datang dari sumber-sumber yang berbeda, seperti dari pasangan atau orang yang dicintai, keluarga, teman, *co-workers*, psikolog atau anggota organisasi. Dengan adanya dukungan sosial dari berbagai sumber, individu akan merasa yakin bahwa dirinya dicintai dan disayangi, dihargai, bernilai dan menjadi bagian dari jaringan sosial.

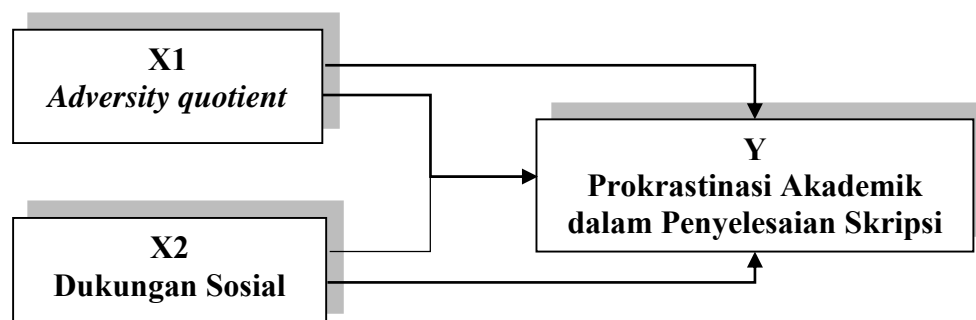
Pierce (dalam Andarini, 2013) mendefinisikan dukungan sosial sebagai sumber emosional, informasional atau pendampingan yang diberikan oleh orang-orang sekitar individu untuk menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi sehari-hari dalam kehidupan. Individu yang mendapatkan dukungan sosial yang tinggi akan lebih mampu menghadapi setiap permasalahan dan krisis yang terjadi dalam kehidupan. Dalam hal menyelesaikan skripsi, mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang tinggi akan lebih bersemangat dan cepat dalam menyelesaikan skripsinya, ini dikarenakan mahasiswa tersebut selalu mendapat bantuan, dorongan, motivasi dari orang lain ketika menghadapi kesulitan dalam penyelesaian skripsi.

Salah satu bentuk dukungan sosial adalah penilaian dan penghargaan (Clarke dalam Yanita, 2001). Dukungan ini dapat menjadi masukan bagi individu

sehingga dapat mendorong rasa percaya dirinya dalam menghadapi masalah meliputi ekspresi dari penghargaan secara positif pada individu dan memberikan perbandingan yang positif antara individu dan orang lain. Dukungan ini dapat membantu individu untuk membangun perasaan yang lebih baik terhadap dirinya. Dukungan penghargaan terjadi ketika pendukung mengekspresikan penghargaan positif, dorongan untuk maju, persetujuan atas gagasan atau perasaan individu, dan melakukan perbandingan positif, antara individu dengan orang lain. Begitu pula menurut Bui (dalam Fibriana, 2009), prokrastinasi juga ditentukan oleh tekanan dari luar yang mempengaruhi diri individu, tekanan dari luar itu berupa penilaian sosial dari lingkungan sekitar, semakin kuat tekanan yang ada maka sifat prokrastinasi akan semakin menurun. Tekanan luar yang dimaksud berupa dukungan sosial terhadap seseorang.

Berdasarkan penjelasan beberapa ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi adalah penilaian dan penghargaan sosial. Penilaian dan penghargaan sosial merupakan bentuk dukungan sosial, sehingga dukungan sosial dapat dikaitkan sebagai salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi.

E. Kerangka Penelitian



Gambar 1. Kerangka Penelitian

F. Hipotesis

Berdasarkan teori-teori dan berbagai hasil penelitian di atas, maka dalam penelitian ini penulis mengajukan suatu hipotesis, yaitu :

1. Adanya hubungan negatif antara *adversity quotient* dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa yang bekerja artinya semakin tinggi antara *adversity quotient* dan dukungan sosial maka semakin rendah prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa yang bekerja dan sebaliknya.
2. Adanya hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa yang bekerja artinya semakin tinggi *adversity quotient* maka semakin rendah prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa yang bekerja dan sebaliknya.
3. Adanya hubungan negatif antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa yang bekerja artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa yang bekerja dan sebaliknya.