

**HUBUNGAN *ADVERSITY QUOTIENT* DENGAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI  
PADA MAHASISWA**

**SKRIPSI**

*Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan  
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi  
Di Universitas Medan Area*

**Oleh :**

**BERTHALINA TARIGAN**  
**NIM: 11.860.0294**



**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS MEDAN AREA  
MEDAN  
2015**

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 10/6/24

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah

3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)10/6/24

## LEMBAR PENGESAHAN

**JUDUL SKRIPSI** : **HUBUNGAN *ADVERSITY QUOTIENT* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK DALAM MENYELESAIKAN SKRIPSI PADA MAHASISWA**

**NAMA MAHASISWA** : **BERTHALINA TARIGAN**

**NO. STAMBUK** : **08.860.0026**


**BAGIAN** : **PSIKOLOGI INDUSTRI DAN ORGANISASI**

**MENYETUJUI :**  
**Komisi Pembimbing**

**Pembimbing I**

  
**(Cut Metia, S.Psi, M.Psi)**

**Pembimbing II**


  
**(Laili Alfita S.Psi, MM. M.Psi)**

**MENGETAHUI :**

**Kepala Bagian**

  
**(Syafrizaldi, S.Psi, M.Psi)**

**Dekan**

  
**(Prof. Dr. Abdul Munir, M.Pd)**

**Tanggal Lulus:**  
**7 Juli 2015**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

## Hubungan *Adversity Quotient* dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa

Berthalina Tarigan

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menguji hubungan *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. Dimana yang menjadi subjek dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Psikologi Universitas Medan Area tahun ajaran 2008-2010 yang sedang menyelesaikan skripsi yang berjumlah 51 orang. Pengambilan sampel dilakukan dengan teknik *propotional stratified random sampling*. Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah ada hubungan antara *Adversity Quotient* dengan prokrastinasi akademik. Dengan asumsi semakin tinggi *Adversity quotient* maka semakin rendah prokrastinasi akademik dan sebaliknya semakin rendah *adversity quitient* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Dalam upaya membuktikan hipotesis tersebut, digunakan metode analisis data SPSS (*statistical program forsocial science*) dengan teknik analisa korelasi *product moment*, dimana berdasarkan pengolahan data, diperoleh hasil-hasil sebagai berikut: 1). Terdapat hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik. Dengan asumsi semakin tinggi *adversity quotient* maka semakin rendah prokrastinasi akademik dan sebaliknya semakin rendah *adversity quotient* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Hasil ini dilihat dari analisis korelasi *product moment*  $r_{xy} = -0,328$ ;  $p = 0,009 < 0,05$ . Berdasarkan hasil analisis ini, maka dapat dinyatakan bahwa hipotesis yang diajukan dinyatakan diterima. 2). Dari analisis data diketahui mean empirik *adversity quotient* adalah 111,27 dan dinyatakan sedang dan prokrastinasi akademik adalah 129,43 dan dinyatakan tinggi. 3). *Adversity quotient* mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 10,7%. Dari hasil ini diketahui bahwa masih terdapat 89,3% faktor lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik.

**Kata Kunci : Prokrastinasi Akademik, Adversity Quotient**



## UCAPAN TERIMA KASIH

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Tuhan Yang Maha Esa, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya setiap saat, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya dan mampu mengatasi setiap kendala maupun cobaan yang dihadapi selama proses penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa keberhasilan dalam penulisan ini tidak akan dapat berjalan dengan baik tanpa dukungan dan bimbingan serta bantuan dari berbagai pihak. Oleh karena itu pada kesempatan ini penulis ingin mengucapkan terima kasih setulusnya dengan segala kerendahan hati kepada :

1. Bapak Prof. Dr. H. Abdul Munir, M.Pd, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
2. Bapak Zuhdi Budiman, S.Psi,M.Psi, selaku Wakil Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
3. Bapak Syafrizaldi, S.Psi,M.Psi, selaku ketua jurusan Psikologi Industri dan Organisasi, yang selalu memberikan kemudahan dan memperlengkapi berkas-berkas dari penyusunan proposal hingga penyusunan berkas sidang meja hijau.
4. Ibu Cut Metia, S.Psi, M.Psi, selaku Dosen Pembimbing I yang senantiasa memberikan bimbingan, saran dan motivasi dalam penyusunan skripsi ini, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Laili Alfita, S.Psi, M.M, M.Psi sebagai Dosen Pembimbing II, yang telah meluangkan waktu ditengah kesibukan yang begitu padat untuk

dapat memberikan bimbingan dan arahan serta petunjuk agar skripsi ini tersusun dengan baik.

6. Bapak Azhar Aziz, M.Psi, MA, terima kasih atas kesediaannya dan berkenan meluangkan waktu untuk menjadi ketua sidang skripsi saya serta segala kritikan, masukan, dan bimbingan yang telah diberikan.
7. Ibu Ummu Khuzaimah, S.Psi,M.Psi, selaku dosen penguji, terima kasih atas kesediaan waktunya serta kritikan, masukan, bimbingan dan saran yang diberikan.
8. Bapak Drs. Maryono, M.Psi, selaku sekretaris penguji, terima kasih atas kesediaan waktunya serta kritikan, masukan, bimbingan dan saran yang diberikan.
9. Dosen Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, terima kasih atas segala ilmu yang diberikan semoga kelak bermanfaat dan sebagai bekal untuk dikemudian hari.
10. Seluruh staff dan pegawai Fakultas Psikologi yang juga sangat membantu saya dalam mempersiapkan segala berkas yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsi ini.
11. Orang tua tercinta, Ayahanda dan Ibunda terima kasih atas doa, bimbingan dan semangat yang selalu kalian berikan. Semoga kalian selalu diberi kesehatan dan umur yang panjang untuk melihat anak-anak bahagia.
12. Kakanda dan keluarga yang juga selalu memberi saya motivasi dan semangat. Semoga kalian selaludiberikankesehatan.

13. Teman-teman Fakultas Psikologi Universitas Medan Area angkatan 2011, yang selalu memberikan informasi dan semangat kepada saya. Semoga pertemanan ini bisa terusterjalin.
14. Untuk teman-teman yang selalu mendukung dalam menyelesaikan perkuliahan, yaitu Elitayenni, Sarladewi, Marini Octavia, Hengky, Portatiro, William, Masta, Santi, Irene.
15. Teman-teman di RSIA Stella Maris yang juga selalu membantu dan memberi saya dukungan dalam segala hal.
16. Untuk semua responden penelitian, terima kasih atas kesediaan kalian semua meluangkan waktu demi kelancaran penelitian ini.

Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh pihak yang tidak disebut oleh peneliti, yang telah membantu dan memberikan perhatian lebih terhadap proses penyelesaian skripsi ini. Peneliti telah berupaya seoptimal mungkin dalam penyelesaian skripsi ini, meskipun demikian peneliti sangat mengharapkan kritik dan saran dari semua pihak demi kesempurnaan kripsi ini. Akhir kata, peneliti mengucapkan terimakasih bagi setiap pembaca dan berharap agar kiranya skripsi ini dapat bermanfaat bagi kita semua.

Medan, Juli 2015

Peneliti,



Berthalina Tarigan



## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
HALAMAN PERSETUJUAN.....	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERNYATAAN.....	iv
ABSTRAKSI.....	v
HALAMAN MOTTO.....	vi
HALAMAN PERSEMBAHAN.....	vii
UCAPAN TERIMA KASIH.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	7
C. Batasan Masalah.....	8
D. Rumusan Masalah.....	9
E. Tujuan Penelitian.....	9
F. Manfaat Penelitian.....	9
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>	<b>11</b>
A. Mahasiswa	
1. Definisi Mahasiswa.....	11
2. Ciri-ciri Mahasiswa.....	13
B. Prokrastinasi Akademik.....	14
1. Definisi Prokrastinasi Akademik.....	14
2. Jenis-jenis Prokrastinasi.....	18
3. Jenis-jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik.....	19
4. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....	21
5. Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik.....	23
6. Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	26
C. <i>Adversity Quotient</i> .....	29
1. Definisi <i>Adversity Quotient</i> .....	29
2. Dimensi-dimensi <i>Adversity Quotient</i> .....	30
3. Faktor Pembentuk <i>Adversity Quotient</i> .....	31

4. KarakterManusiaberdasarkantinggirendah <i>Adversity Quotient</i> .....	33
D. Hubungan <i>Adversity Quotient</i> denganProkrastinasiAkademikpadaMahasiswadalamengerjakan Skripsi .....	34
E. KerangkaKonseptual .....	36
F. Hipotesis .....	36
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>37</b>
A. VariabelPenelitian .....	37
B. DefenisiOperasionalVariabel .....	37
1. ProkrastinasiAkademik .....	37
2. <i>Adversity Quotient</i> .....	38
C. Populasi,Sampel, danTeknik Pengambilan Sampel .....	39
1. Populasi dan Sampel .....	39
2. Jumlah Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel .....	40
D. Metode Pengumpulan Data .....	42
E. UjiValiditasdanReliabilitasAlatUkur .....	45
1. Validitas .....	45
2. Reliabilitas .....	46
F. TeknikAnalisa Data .....	47
<b>BAB IV LAPORAN PENELITIAN</b> .....	<b>49</b>
A. OrientasiKancahPenelitian .....	49
B. PersiapanPenelitian .....	50
1. Persiapan Administrasi .....	50
2. PersiapanAlatUkurPenelitian .....	50
3. PerijinanPenelitian .....	54
4. UjiCobaAlatUkur .....	55
5. UjiDaya Beda danReliabilitas .....	55
C. PelaksanaanPenelitian .....	60
D. Analisa Data danHasilPenelitian .....	61
1. UjiAsumsi .....	61
2. UjiHipotesa .....	63
3. HasilPerhitungan Mean Hipotetikdan Mean Empirik .....	64
E. Pembahasan .....	66
<b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN</b> .....	<b>70</b>
A. Simpulan .....	70
B. Saran .....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	<b>73</b>
<b>LAMPIRAN</b>	



## DAFTAR TABEL

Tabel :

1. Komposisi Jumlah Sampel.....	40
2. Komposisi Jumlah Sampek berdasarkan Stambuk.....	42
3. Distribusi Aitem Skala <i>Adversity Quotient</i> .....	53
4. Distribusi Aitem Skala Prokrastinasi Akademik.....	55
5. Skala <i>Adversity Quotient</i> yang Valid dan Gugur .....	58
6. Sebaran Nomor Item Baru Skala <i>Adversity Quotient</i> .....	59
7. Skala Prokrastinasi Akademik yang Valid dan Gugur.....	60
8. Sebaran Nomor Item Baru Skala Prokrastinasi Akademik.....	61
9. Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran .....	63
10. Hasil Uji Linearitas Hubungan .....	64
11. Korelasi Antara <i>Adversity Quotient</i> dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa .....	65
12. Hasil Perhitungan Nilai Rata-rata Hipotetik dan Nilai Rata-rata Empirik.....	67

## DAFTAR LAMPIRAN

### LAMPIRAN A SKALA

A-1 Skala *Adversity Quotient*

A-2 Skala Prokrastinasi Akademik

### LAMPIRAN B UJI DAYA BEDA DAN RELIABILITAS

B-1 Uji Daya Beda dan Reliabilitas *Adversity Quotient*

B-2 Uji Daya Beda dan Reliabilitas Prokrastinasi Akademik

### LAMPIRAN C DATA PENELITIAN

C-1 Data Penelitian *Adversity Quotient*

C-2 Data Penelitian Prokrastinasi Akademik

### LAMPIRAN D UJI NORMALITAS DAN LINIERITAS

D-1 Uji Normalitas

D-2 Uji Linieritas

### LAMPIRAN E UJI HIPOTESA

### LAMPIRAN F SURAT IZIN PENELITIAN

## BAB I

### PENDAHULUAN

#### A. Latar Belakang Masalah

Dalam dunia pendidikan mahasiswa merupakan orang yang berperan penting. Mahasiswa merupakan orang yang sedang melakukan pendidikan dalam suatu universitas. Mahasiswa dipersiapkan menjadi sumber daya manusia yang mampu menghadapi persaingan global. Sehingga pada saat ini mahasiswa masih menjadi tumpuan dan harapan bangsa. Mahasiswa wajib mengambil skripsi sebagai syarat untuk lulus dan memperoleh gelar sarjana.

Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian yang membahas suatu fenomena dalam bidang tertentu. Semua mahasiswa wajib mengambil mata kuliah skripsi karena skripsi digunakan sebagai salah satu prasyarat bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana. Begitu panjang dan rumitnya pengerjaan skripsi ini sehingga membutuhkan biaya, tenaga, waktu, dan perhatian yang tidak sedikit. Pada umumnya dalam mengerjakan skripsi ini diberi batasan waktu kepada mahasiswa.

Lulusan perguruan tinggi yang berkualitas sangat diharapkan untuk mengimbangi persaingan yang ditimbulkan karena masuknya tenaga kerja asing ke Indonesia. Namun menyelesaikan pendidikan dan meraih gelar sarjana bukan hal yang mudah karena banyaknya tuntutan dari dalam diri maupun lingkungan yang dapat menimbulkan hambatan pada diri mahasiswa tersebut. Kenyataannya



banyak mahasiswa yang melakukan penundaan atau prokrastinasi sebagai salah satu bentuk ketidaksiplinan yang dapat menghambat terciptanya sumber daya manusia yang berkualitas.

Dalam ilmu psikologi fenomena menunda-nunda pekerjaan dikenal dengan istilah prokrastinasi. Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan Solomon dan Rothblum (dalam Aliya, 2011) prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi adalah kecenderungan menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya sebagai salah satu prasyarat untuk memperoleh gelar kesarjanaan.

Kendal dan Hammen (dalam Aliya, 2011) berpendapat bahwa penundaan tersebut dilakukan individu sebagai bentuk *coping* yang digunakan untuk menyesuaikan diri terhadap situasi yang dapat membuatnya stres. Prokrastinasi itu sendiri merupakan perilaku menunda-nunda yang dilakukan secara sengaja terhadap pengerjaan tugas, meskipun kita tahu dampak negatif yang akan terjadi. Penunda-nundaan tugas inilah yang membuat mahasiswa tidak bisa mencapai prestasi yang baik.

Fenomena prokrastinasi terjadi di setiap bidang kehidupan, salah satu adalah di bidang akademik. Secara historis penelitian tentang prokrastinasi ini pada awalnya memang banyak terjadi dilingkungan akademis, yaitu lebih dari

70% mahasiswa melakukan prokrastinasi (Ellis dan Knaus, dalam Fibrianti, 2009) Beberapa penelitian lain menemukan bahwa prokrastinasi mempengaruhi 50% - 95% mahasiswa (Jansen dan Carton dalam Febrianti, 2009). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa menjadi sebuah strategi ketika berhadapan dengan masalah atau situasi yang menimbulkan stres. Menurut Watson (dalam Ghufron dan Risnawita, 2014) prokrastinasi berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang, dan melawan kontrol. Juga mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan.

Sementara fenomena yang terjadi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi pada saat menyusun skripsi dikarenakan menganggap dalam mengerjakan skripsi adalah hal yang sepele yaitu lebih memilih main *game* daripada memulai mengerjakannya, belum lagi mahasiswa yang bekerja sambil kuliah untuk memenuhi kebutuhannya, maupun membantu orang tuanya melakukan pekerjaan rumah yang menyebabkan mahasiswa menjadi lelah, dan membutuhkan waktu istirahat sehingga waktu yang dipakai untuk mengerjakan skripsi menjadi tertunda. Demikian juga dengan kesibukan dosen yang susah untuk dijumpai, juga kesulitan-kesulitan dalam mengerjakan skripsi seperti banyaknya revisi yang harus dilakukan oleh mahasiswa seperti seringnya disuruh ganti variabel penelitian, sehingga banyak yang melakukan perilaku prokrastinasi karena mahasiswa menjadi tidak optimis untuk menghadapi masalah tersebut.

Menurut Ferrari, dkk. (dalam Febrianti 2009) prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif dan merupakan masalah yang penting yang perlu



mendapatkan perhatian karena berpengaruh bagi mahasiswa itu sendiri dan bagi orang lain atau lingkungan berupa hasil yang tidak optimal. Prokrastinasi dapat dipandang dari berbagai segi karena melibatkan berbagai unsur masalah yang kompleks, yang saling terkait satu sama lain. Prokrastinasi bukan sekedar gambaran dari rendahnya kebiasaan belajar atau manajemen waktu. Solomon dan Rothblum (1984) menemukan bahwa mahasiswa yang terbiasa menunda-nunda meyakini bahwa kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi, secara signifikan mengganggu pencapaian akademis, kecakapan untuk menguasai materi kelas, dan kualitas hidup mereka.

Seringkali kita beranggapan prokrastinasi merupakan jalan yang terbaik ketika dihadapkan pada suatu masalah, dalam jangka pendek prokrastinasi mungkin dapat meringankan stres akan tetapi hal tersebut dapat menyebabkan kecemasan. Prokrastinasi merupakan penyebab stres yang berkontribusi terhadap disfungsi psikologis dan pola perilaku maladaptif. Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Buari (dalam Febrianti, 2009) ditemukan hasil bahwa sumbangan prokrastinasi akademik terhadap stres adalah sebesar 37%. Hasil penelitian lain oleh Pangestuti (dalam Febrianti, 2009) diperoleh bahwa mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dan melakukan penundaan penyelesaian skripsi mengalami peningkatan tingkat stres yang cukup tinggi. Dalam hal ini butuh kemampuan atau kecerdasan berpikir dalam menghadapi beberapa kesulitan atau masalah-masalah yang di hadapi sehingga masalah tersebut tidak merupakan penyebab terjadinya prokrastinasi. Kemampuan dapat bertahan dalam masalah atau kesulitan itu sendirilah yang akan mendorong untuk



tidak melakukan prokrastinasi dan semakin termotivasi untuk menyelesaikan skripsi. Kemampuan individu untuk dapat bertahan dalam menghadapi segala macam kesulitan sampai menemukan jalan keluar, memecahkan berbagai macam permasalahan, mereduksi hambatan dan rintangan dengan mengubah cara berpikir dan sikap terhadap kesulitan tersebut disebut sebagai *adversity quotient*. Menurut Iswardani (dalam Sahid, 2014) salah satu faktor yang sangat mempengaruhi untuk terjadinya prokrastinasi adalah *adversity quotient*.

Teori *Adversity quotient* yang di publikasikan oleh Stoltz (2000) merupakan terobosan penting dalam pemahaman manusia tentang apa yang dibutuhkan untuk mencapai kesuksesan. *Adversity quotient* adalah kecerdasan seseorang dalam menghadapi situasi-situasi masalah atau kemalangan dalam kehidupan. Dikatakan juga bahwa *adversity quotient* (AQ) berakar pada bagaimana kita merasakan dan menghubungkan tantangan-tantangan (Stoltz dalam Sahid, 2014). Menurut Stoltz (2000) *adversity quotient* akan dapat memberitahukan seberapa baik seseorang dapat bertahan dan mampu mengatasi kesulitan, dapat meramalkan siapa saja yang dapat bertahan dengan kesulitan.

Menurut Stoltz (2000) *adversity quotient* memiliki lima dimensi yaitu *Control*, *Origin*, *Ownership*, *Reach*, dan *Endurance*. Dimensi tersebut menjelaskan tentang bagaimana respon yang digunakan individu untuk menjelaskan kesulitan yang dialami. Dari kelima dimensi tersebut maka dapat dilihat tingkatan-tingkatan atau kategori respon individu dalam menghadapi kesulitan. Kategori tersebut yaitu *Quitters* (individu yang berhenti), *Campers* (individu yang berkemah), dan *Climbers* (individu yang mendaki).

Performansi *adversity quotient* sebagai kecerdasan yang melatarbelakangi kesuksesan dalam menghadapi tantangan setelah terjadi kegagalan, banyak digali dan diteliti khususnya dalam dunia pendidikan saat ini. Banyak para ahli dan pakar pendidikan saat ini mencari dan mencoba mengembangkan pentingnya *adversity quotient* pada peserta didik sebagai calon individu yang diharapkan menjadi SDM yang tetap kuat berkualitas dan tetap berprestasi dalam bidangnya di masa depan.

*Adversity quotient* (AQ) dalam dunia pendidikan misalnya dalam hal prestasi belajar disamping IQ (*intelligence quotient*), EQ (*emotional quotient*) dan SQ (*social quotient*), dikemukakan oleh Soleh (dalam Sahid, 2014) yang menyatakan 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 belajar. Individu yang mampu memusatkan daya hidup pada satu titik juga akan memiliki kemampuan untuk menghadapi satu masalah. Hal ini dimaksudkan bahwa individu akan mampu menghadapi kesulitan apabila mampu berpikir kreatif.

Mahasiswa yang memiliki IQ dan EQ tinggi tanpa disertai dengan *adversity quotient* (AQ) yang tinggi pula tidak selalu mampu mencapai keberhasilan dalam belajar. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmawaty dan Widyaningrum (dalam Sahid, 2014) memperlihatkan bahwa prestasi belajar tidak



semata-mata bergantung pada IQ dan EQ seseorang tetapi terkait dengan daya juang (*adversity quotient*) mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki daya juang yang tinggi selalu berusaha menemukan cara untuk menyelesaikan mata pelajaran atau tugas yang sulit.

Menurut Iswardani (dalam Sahid, 2014) *adversity quotient* memberikan dampak yang nyata dalam dunia pendidikan terutama dalam hal penundaan atau prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang mempunyai keuletan, kegigihan, dan ketahanan yang kuat untuk menghadapi suatu permasalahan didalam masa studinya tidak akan melakukan prokrastinasi karena aktivitas yang dijalani berorientasi pada tujuan sehingga tidak akan membiarkan dirinya melakukan sesuatu yang tidak berguna.

Hal senada juga terdapat dalam penelitian yang dilakukan Kardila (dalam Sahid, 2014) disebutkan bahwa semakin tinggi *adversity quotient* yang dimiliki maka semakin rendah prokrastinasi akademik begitu pula sebaliknya semakin rendah *adversity quotient* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Meninjau uraian fenomena diatas, peneliti tertarik melakukan penelitian tentang “Hubungan antara *Adversity Quotient* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Mengerjakan Skripsi”.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan fenomena di atas, yang dapat diamati dalam penelitian ini bahwa mahasiswa dalam mengerjakan skripsi sering melakukan perilaku menunda-nunda atau prokrastinasi. Hal ini banyak di sebabkan karena mahasiswa



merasa mengerjakan skripsi tersebut merupakan hal yang sepele, mengutamakan main game, malas, dan bagi beberapa mahasiswa yang bekerja kurang memiliki waktu sehingga menunda untuk mengerjakannya. Selain itu ada juga masalah-masalah dan kesulitan yang dihadapi sehingga mahasiswa memilih untuk menunda melanjutkan pengerjaan skripsinya, hal tersebut berupa seringnya revisi, beberapa kali disuruh ganti judul atau variabel yang membuat mahasiswa tersebut jadi malas. Ini berhubungan dengan *adversity quotient*, yaitu kemampuan individu untuk dapat bertahan dalam menghadapi segala macam kesulitan sampai menemukan jalan keluar, memecahkan berbagai macam permasalahan, dan rintangan dengan mengubah cara berpikir dan sikap terhadap kesulitan tersebut.

Fenomena ini penting diteliti agar mahasiswa, khususnya mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Medan Area dapat meningkatkan *adversity quotient* sehingga mengurangi prokrastinasi akademik.

### **C. Pembatasan Masalah**

Untuk menghindari kesalahan persepsi dan lebih terarahnya pembahasan, maka peneliti membatasi masalah yang akan diteliti yaitu melihat hubungan antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan permasalahan diatas, maka akan dirumuskan masalah yang akan dibahas, yaitu: apakah ada hubungan *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menguji secara empiris hubungan *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi.

#### **F. Manfaat Penelitian**

Merujuk pada penelitian diatas, maka penelitian ini sekurang-kurangnya diharapkan dapat memberikan dua manfaat, yaitu :

1. Manfaat teoritis, yaitu:

Penelitian ini dapat memperkaya konsep atau teori yang akan menambah wawasan, khususnya psikologi pendidikan dan psikologi industri dan organisasi yang terkait dengan perilaku prokrastinasi.

2. Manfaat praktis, yaitu:

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan solusi, antara lain :

- a. Bagi seluruh mahasiswa psikologi agar dapat mengetahui akibat prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi, sehingga dapat mengurangi prokrastinasi dan meningkatkan *adversity quotient* dalam diri.



- b. Khususnya Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, sekiranya dapat mengetahui faktor penyebab prokrastinasi, sehingga pihak fakultas dapat meningkatkan *adversity quotient* dengan cara memberikan dukungan dan tidak mematahkan semangat mahasiswa, justru sebaliknya, memberikan motivasi kepada mahasiswa.



## BAB II

### KAJIAN PUSTAKA

#### A. Mahasiswa

##### 1. Definisi Mahasiswa

Mahasiswa merupakan suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena punya ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendekiawan muda dalam lapisan masyarakat. Menurut yahya (dalam Putri, 2012) mengatakan bahwa mahasiswa diartikan sebagai pelajar yang menimba ilmu pengetahuan yang tinggi, dimana pada tingkat ini mereka dianggap memiliki kematangan fisik dan perkembangan pemikiran yang luas, sehingga dengan nilai lebih tersebut mereka memiliki kesadaran untuk menentukan sikap dirinya serta mampu bertanggung jawab terhadap sikap dan tingkah lakunya.

Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut dapat menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan. Tidak semuanya mahasiswa dapat menyelesaikan studinya tepat waktu, ini dikarenakan banyak hal, diantaranya mahasiswa yang sedang bekerja. Mahasiswa yang bekerja harus pandai mengatur waktu sehingga untuk berlangsungnya proses belajar. Kesibukan yang dialami mahasiswa tersebutlah salah satu penyebab proses belajar tidak lancar dan berakibat tidak selesai masa pendidikan tepat waktu.



Mahasiswa merupakan individu yang belajar dan menekuni disiplin ilmu yang ditempuhnya secara mantap, dimana di dalam menjalani serangkaian kuliah itu sangat dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa itu sendiri, karena pada kenyataannya diantara mahasiswa ada yang sudah bekerja atau disibukkan oleh kegiatan organisasi kemahasiswaan.

Definisi mahasiswa menurut Kamus Lengkap Bahasa Indonesia (Kamisa, 1997), bahwa mahasiswa merupakan individu yang belajar di perguruan tinggi. Montgomery dalam Papalia dkk. (2007) menjelaskan bahwa perguruan tinggi atau universitas dapat menjadi sarana atau tempat untuk seorang individu dalam mengembangkan kemampuan intelektual, kepribadian, khususnya dalam melatih keterampilan verbal dan kuantitatif, berpikir kritis dan *moral reasoning*.

Mahasiswa merupakan satu golongan dari masyarakat yang mempunyai dua sifat, yaitu manusia muda dan calon intelektual, dan sebagai calon intelektual, mahasiswa harus mampu untuk berpikir kritis terhadap kenyataan sosial, sedangkan sebagai manusia muda, mahasiswa seringkali tidak mengukur resiko yang akan menimpa dirinya (Djojodibroto, 2004). Mahasiswa dalam perkembangannya berada pada kategori remaja akhir yang berada dalam rentang usia 18-21 tahun (Monks dkk., 2001). Menurut Papalia, dkk. (2007), usia ini berada dalam tahap perkembangan dari remaja atau *adolescence* menuju dewasa muda atau *young adulthood*. Pada usia ini, perkembangan individu ditandai dengan pencarian identitas diri, adanya pengaruh dari lingkungan, serta sudah mulai membuat keputusan terhadap pemilihan pekerjaan atau karirnya.

Lebih jauh, menurut Ganda (2004), mahasiswa adalah individu yang belajar dan menekuni disiplin ilmu yang ditempuhnya secara mantap, dimana didalam menjalani serangkaian kuliah itu sangat dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa itu sendiri, karena pada kenyataannya diantara mahasiswa ada yang sudah bekerja atau disibukkan oleh kegiatan organisasi kemahasiswaan.

Berdasarkan defenisi-defenisi di atas, maka defenisi mahasiswa dapat disimpulkan yaitu suatu kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena punya ikatan dengan perguruan tinggi. Mahasiswa juga merupakan calon intelektual atau cendikiawan muda dalam lapisan masyarakat.

## 2. Ciri-Ciri Mahasiswa

Menurut Kartono (1985) mahasiswa merupakan anggota masyarakat yang mempunyai ciri-ciri tertentu, yaitu 1). Mempunyai kemampuan dan kesempatan untuk belajar di perguruan tinggi, sehingga dapat digolongkan sebagai kaum intelegensia. 2). Karena kesempatan diatas diharapkan nantinya dapat bertindak sebagai pemimpin yang mampu dan terampil, baik sebagai pemimpin masyarakat ataupun dalam dunia kerja. 3). Diharapkan dapat menjadi daya penggerak yang dinamis bagi proses modernisasi. 4). Diharapkan dapat memasuki dunia kerja sebagai tenaga yang berkualitas dan profesional.



## B. Prokrastinasi Akademik

### 1. Definisi 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, jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda” sampai hari berikutnya.

Pada akhirnya, penundaan atau penghindaran tugas yang kemudian disebut 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 impulsif. 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 abad 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. Pada kalangan ilmuwan, istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan untuk menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Istilah ini pertama kali digunakan oleh Brown dan Holzman (dalam Ghufroon dan Risnawita, 2014).

Menurut Ghufroon dan Risnawita (2014) seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda-nunda 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 suatu tugas disebut prokrastinasi.

Menurut Glenn (dalam Ghufron dan Risnawita, 2014) prokrastinasi berhubungan dengan berbagai sindrom-sindrom psikiatri. Seorang prokrastinator biasanya juga mempunyai tidur yang tidak sehat, mempunyai depresi yang kronis, penyebab stres, dan berbagai penyebab penyimpangan psikologis lainnya, selain itu, prokrastinasi menurut Lopez (dalam Ghufron dan Risnawita, 2014) juga mempunyai pengaruh yang paradoksial terhadap bimbingan dan konseling.

Menurut Watson (dalam Ghufron dan Risnawita, 2014) prokrastinasi berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang, dan melawan kontrol. Juga mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan, sedangkan menurut Silver (dalam Ghufron dan Risnawita, 2014), 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 (dalam Ghufron dan Risnawita, 2014) 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 yang dilakukan harus benar. Penundaan yang telah menjadi respons tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu *trait* prokrastinasi.



Burka dan Yuen (dalam Ghufron dan Risnawita, 2014) menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinator. Seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak melakukannya dengan segera. Dikarenakan jika segera mengerjakan tugas akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal. Dengan kata lain, penundaan yang dikategorikan prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional dalam memandang tugas. Prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat (sebagai tugas yang primer). Akan tetapi, dengan sengaja menunda-nunda secara berulang-ulang (kompulsif), sehingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah pada dirinya.

Suatu penundaan dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan itu dilakukan pada tugas yang penting, berulang-ulang secara sengaja, dan menimbulkan perasaan tidak nyaman secara subjektif dirasakan oleh seseorang prokrastinator. Sementara itu, Millgram (dalam Ghufron dan Risnawita, 2014) 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 keterlaambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas; (3) melibatkan suatu tugas yang



dipersepsikan oleh pelaku 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.

Ferrari, dkk (dalam Ghufro dan Risnawita, 2014) menyimpulkan bahwa 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 respons 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 penundaan perilaku saja, tetapi merupakan *trait* yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang saling terkait yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.

Dengan demikian, 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.



## 2. Jenis-Jenis Prokrastinasi

Ferrari (dalam Ghufron dan Risnawita, 2014) membagi prokrastinasi menjadi dua yakni (1) *functional procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat; (2) *disfunctional procrastination*, yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek dan menimbulkan masalah.

Ada dua bentuk prokrastinasi yang *disfunctionnal* berdasarkan tujuan mereka melakukan penundaan, yaitu *decisional procrastination* dan *avoidance procrastination*. *Decisional procrastination* adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk mulai melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stres. Prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk *coping* yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam perbuatan keputusan pada situasi-situasi yang dipersepsikan penuh stres. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu sehingga akhirnya seorang menunda untuk memutuskan masalah.

*Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan dan kegagalan proses kognitif. Akan tetapi, tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang. Pada *avoidance procrastination* atau *behavioral procrastination* adalah suatu penundaan dalam perilaku tampak penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan



pekerjaan yang akan datang. *Avoidance procrastination* berhubungan dengan tipe *self presentation*, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang, dan *impulsiveness*.

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi dapat dibedakan menjadi dua jenis berdasarkan tujuan dan manfaat penundaan, yaitu prokrastinasi yang *difungsional* dan *fungsional procrastination*. prokrastinasi yang *disfungsional* merupakan penundaan yang tidak bertujuan dan merugikan. Sementara *fungsional procrastination* adalah penundaan yang disertai alasan yang kuat, mempunyai tujuan pasti sehingga tidak merugikan. Bahkan, berguna untuk melakukan suatu upaya konstruktif agar suatu tugas dapat diselesaikan dengan baik. Pada akhirnya, pengertian prokrastinasi dibatasi sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas, dengan jenis *disfungsional procrastination*, yaitu penundaan yang dilakukan pada tugas yang penting. Penundaan tersebut tidak bertujuan dan dapat menimbulkan akibat yang negatif baik yang kategori *decisional procrastination* atau *avoidance procrastination*.

### 3. Jenis-Jenis Tugas pada Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Menurut Peterson (dalam Ghufro dan Risnawita, 2014) 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.

Prokrastinasi akademik dan non-akademik sering menjadi istilah yang digunakan oleh para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas di atas. 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.

Menurut Green (dalam Ghufron dan Risnawati, 2014) jenis tugas yang menjadi objek prokrastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademi. Perilaku-perilaku yang mencirikan penundaan dalam tugas akademik dipilah dari perilaku lainnya dan dikelompokkan menjadi unsur prokrastinasi akademik. Adapun Solomon dan Rothblum (dalam Ghufron dan Risnawita, 2014) menyebutkan enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh pelajar, yaitu tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca, kerja administratif, menghadiri 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, 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.

#### 4. Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari, dkk (dalam Ghufron dan Risnawita, 2014) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu. Ciri-ciri prokrastinasi tersebut adalah sebagai berikut:

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi 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 sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan 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 lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

c. 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 tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. 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 di selesaikannya.

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.

## 5. Teori Perkembangan Prokrastinasi Akademik

Di sini akan dijelaskan beberapa teori prokrastinasi akademik, antara lain :

### a. Psikodinamik

Penganut psikodinamik beranggapan bahwa pengalaman masa kanak-kanak akan mempengaruhi perkembangan proses kognitif seseorang ketika dewasa, terutama trauma. Individu yang pernah mengalami trauma akan suatu tugas tertentu, misalnya gagal menyelesaikan tugas sekolahnya, akan cenderung melakukan prokrastinasi ketika dihadapkan lagi pada suatu tugas yang sama. Individu akan teringat kepada pengalaman kegagalan dan perasaan tidak menyenangkan yang pernah dialami. Oleh sebab itu, individu tersebut akan menunda mengerjakan tugas yang dipersepsikan akan mendatangkan perasaan seperti masa lalu. Menurut Freud (dalam Ghufro dan Risnawita, 2014) berkaitan konsep tentang penghindaran dalam tugas mengatakan bahwa seseorang yang dihadapkan tugas yang mengancam ego pada alam bawah sadar akan menimbulkan ketakutan dan



kecemasan. Perilaku penundaan atau prokrastinasi merupakan akibat dari penghindaran tugas dan sebagai mekanisme pertahanan diri. Seseorang secara tidak sadar melakukan penundaan untuk menghindari penilaian yang dirasakan akan mengancam keberadaan ego atau harga dirinya. Akibatnya, tugas yang cenderung dihindari atau yang tidak diselesaikan adalah jenis tugas yang mengancam ego seseorang, misalnya tugas-tugas di sekolah. Seperti tercermin dalam perilaku prokrastinasi akademik sehingga bukan semata karena ego yang membuat seseorang melakukan prokrastinasi akademik.

b. Behavioristik

Penganut psikologi behavioristik beranggapan bahwa perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses pembelajaran. Seseorang melakukan prokrastinasi akademik karena ia pernah mendapatkan *punishment* atas perilaku tersebut. Seorang yang pernah merasakan sukses dalam melakukan tugas sekolah dengan melakukan penundaan, cenderung akan mengulang lagi perbuatannya. Sukses yang pernah dia rasakan akan dijadikan *reward* untuk mengulangi perilaku yang sama pada masa yang akan datang. Adanya objek lain yang memberikan *reward* lebih menyenangkan daripada objek yang diprokrastinasi, menurut McCown dan Johnson (dalam Ghufro dan Risnawita, 2015) dapat memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. seseorang yang merasa bermain *video game* lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas sekolah, mengakibatkan tugas sekolah lebih sering diprokrastinasi daripada



bermain *video game*. Disamping *reward* yang diperoleh, prokrastinasi akademik juga cenderung dilakukan pada jenis tugas sekolah yang mempunyai *punishment* atau konsekuensi dalam jangka waktu yang lebih lama daripada tugas yang tidak ditunda. Oleh karena *punishment* yang akan dihadapi kurang kuat untuk menghentikan perilaku prokrastinasi, misalnya ketika seseorang disuruh memilih untuk menunda belajar ujian semester atau menunda untuk mengerjakan pekerjaan rumah mingguan. Dikarenakan risiko nyata yang dihadapi lebih pendek mengerjakan pekerjaan rumah daripada belajar untuk ujian. Perilaku prokrastinasi akademik juga bisa muncul pada kondisi lingkungan tertentu. Kondisi yang menimbulkan stimulus tertentu bisa menjadi *reinforcement* bagi munculnya perilaku prokrastinasi. Kondisi yang *lenient* rendah dalam pengawasan akan mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik karena tidak adanya pengawasan akan mendorong seseorang untuk berperilaku tidak tepat waktu.

c. Kognitif dan *behavioral*-kognitif

Ellis dan Knaus (dalam Ghufro dan Risnawita, 2014) memberikan penjelasan tentang prokrastinasi akademik dari sudut pandang *cognitive-behavioral*. Prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Keyakinan irasional tersebut dapat disebabkan suatu kesalahan dalam mempersepsikan tugas sekolah. Seseorang memandang tugas suatu yang berat dan tidak menyenangkan atau *aversiveness of the task dan fear of failure* (Burka dan Yuen,

Solomon dan Rothblum dalam Ghufron dan Risnawita, 2014). Oleh karena itu, seseorang merasa tidak mampu menyelesaikan tugasnya secara memadai sehingga menunda-nunda menyelesaikan tugas tersebut secara memadai. *Fear of the failure* adalah ketakutan yang berlebihan untuk gagal. Seseorang menunda mengerjakan tugas sekolahnya karena takut jika gagal akan mendatangkan penilaian negatif atas kemampuannya. Akibatnya, seseorang menunda-nunda untuk mengerjakan tugas yang dihadapinya. Ferrari (dalam Ghufron dan Risnawita, 2014) mengatakan bahwa seseorang melakukan prokrastinasi akademik untuk menghindari informasi diagnostik akan kemampuannya. Prokrastinasi tersebut dilakukan karena seseorang tidak mau dikatakan mempunyai kemampuan yang rendah atau kurang dengan hasil kerjanya. Individu yang melakukan penundaan akan merasa bahwa bila mengalami kegagalan atau hasilnya tidak memuaskan, itu bukan karena rendahnya kemampuan, tetapi karena ketidaksungguhannya dalam mengerjakan tugas yang dihadapi, yaitu dengan menunda-nunda.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa teori perkembangan prokrastinasi akademik terdiri dari 1). Psikodinamik. 2). Behavioristik. 3).Kognitif dan behavioral kognitif.

## 6. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Iswardani (dalam Sahid, 2014) salah satu faktor yang sangat mempengaruhi untuk terjadinya prokrastinasi adalah *adversity quotient*. Faktor-



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

### 1. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.

#### a. Kondisi fisik individu

Faktor dari dalam diri individu yang turut memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya *fatigue*. Ghufron dan Risnawita (2014) Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada yang tidak. Tingkat inteligensi yang dimiliki seseorang tidak memengaruhi perilaku prokrastinasi. Walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional yang dimiliki seseorang.

#### b. Kondisi psikologis individu

Menurut Millgram, dkk. (dalam Ghufron dan Risnawita, 2014) *trait* kepribadian individu yang turut memengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Ghufron dan Risnawita (2014) besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan memengaruhi



prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi akademik. Berbagai hasil penelitian 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

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu berupa pengasuhan orangtua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang *lenient*.

### a. Gaya pengasuhan orang tua

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete (dalam Ghufron dan Risnawita, 2014) 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 perempuan 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 memengaruhi perilaku 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 diluar diri 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.

## C. *Adversity Quotient*

### 1. Definisi *Adversity Quotient*

Menurut bahasa, kata *adversity* berasal dari bahasa Inggris yang berarti kegagalan atau kemalangan (Echols & Shadily). *Adversity* sendiri bila diartikan dalam bahasa Indonesia bermakna kesulitan atau kemalangan, dan dapat diartikan sebagai suatu kondisi ketidakbahagiaan, kesulitan, atau ketidakberuntungan. Sedangkan menurut Rifameutia (dalam Supardi, 2013) istilah *adversity* dalam kajian psikologi didefinisikan sebagai tantangan dalam kehidupan.

Menurut Nashori (dalam Supardi, 2013) berpendapat bahwa *adversity quotient* merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan kecerdasannya



untuk mengarahkan, mengubah cara berpikir dan tindakannya ketika menghadapi hambatan dan kesulitan yang bisa menyengsarakan dirinya. Sedangkan menurut Stoltz (2002) *adversity quotient* sebagai kecerdasan seseorang dalam menghadapi rintangan atau kesulitan secara teratur. *Adversity quotient* membantu individu memperkuat kemampuan dan ketekunan dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari seraya tetap berpegang teguh pada prinsip dan impian tanpa mempedulikan apa yang sedang terjadi.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* merupakan suatu kemampuan individu untuk dapat bertahan dalam menghadapi segala macam kesulitan sampai menemukan jalan keluar, memecahkan berbagai macam permasalahan, mereduksi hambatan dan rintangan dengan mengubah cara berpikir dan sikap terhadap kesulitan tersebut.

## 2. Dimensi-Dimensi *Adversity Quotient*

Menurut Stoltz (2000) menawarkan empat dimensi dasar yang akan menghasilkan kemampuan *adversity quotient* yang tinggi, yaitu

### a. Kendali/*control* ( C )

Kendali berkaitan dengan seberapa besar orang merasa mampu mengendalikan kesulitan-kesulitan yang dihadapinya dan sejauh mana individu merasakan bahwa kendali itu ikut berperan dalam peristiwa yang menimbulkan kesulitan.

b. Daya tahan/*endurance* ( E )

Dimensi ini lebih berkaitan dengan persepsi seseorang akan lama atau tidaknya kesulitan berlangsung. Daya tahan dapat menimbulkan penilaian tentang situasi yang baik atau buruk.

c. Jangkauan/*reach* ( R )

Jangkauan merupakan bagian dari *adversity quotient* yang mempertanyakan sejauh manakah kesulitan akan menjangkau bagian lain dari individu. *Reach* juga berarti sejauh mana kesulitan yang ada akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan seseorang. Jangkauan menunjukkan kemampuan dalam melakukan penilaian tentang beban kerja yang menimbulkan stres.

d. Kepemilikan/*origin and ownership* ( O2 )

Kepemilikan atau dalam istilah lain disebut dengan asal-usul dan pengakuan akan mempertanyakan siapa atau apa yang menimbulkan kesulitan dan sejauh mana seorang individu menganggap dirinya mempengaruhi dirinya sendiri sebagai penyebab asal-usul kesulitan.

3. **Faktor Pembentuk *Adversity Quotient***

Menurut Stoltz (2000) faktor-faktor pembentuk *adversity quotient* adalah sebagai berikut :

a. Daya saing

Stoltz (2000) berpendapat bahwa *adversity quotient* yang rendah dikarenakan tidak adanya daya saing ketika menghadapi kesulitan,



perbaikan dalam berbagai aspek agar kesulitan tersebut tidak menjangkau bidang-bidang yang lain.

f. **Ketekunan**

Seligman (dalam Wahyu, 2010) menemukan bahwa seseorang yang merespon kesulitan dengan baik akan senantiasa bertahan.

g. **Belajar**

Menurut Dweck (dalam Supardi, 2013) membuktikan bahwa anak-anak yang merespon secara optimis akan banyak belajar dan lebih berprestasi dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki pola pesimistis.

4. **Karakter Manusia Berdasarkan Tinggi Rendahnya *Adversity Quotient***

Menurut Stoltz (2000) didalam merespon suatu kesulitan terdapat tiga kelompok tipe manusia ditinjau dari tingkat kemampuannya, yaitu

a. *Quitters*

Mereka yang berhenti adalah seseorang yang memilih untuk keluar, menghindari kewajiban, mundur dan berhenti apabila menghadapi kesulitan.

b. *Campers*

Golongan ini puas dengan mencukupkan diri dan tidak mau mengembangkan diri.

c. *Climbers*

Mereka yang selalu optimis, melihat peluang-peluang, melihat celah, selalu bergairah untuk maju.

#### **D. Hubungan *Adversity Quotient* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi**

Mahasiswa yang merasa terbebani dan tidak tenang dalam pengerjaan skripsi akan mengalami kesulitan atau ketakutan. Jika mahasiswa tersebut bisa menangani kesulitannya maka dapat menjadikan mahasiswa bersemangat dalam menulis skripsi, termotivasi untuk mengerjakan skripsi yang lebih baik, dan berusaha mempercepat pengerjaan skripsinya.

Sedangkan jika mahasiswa tersebut tidak bisa menangani kesulitannya maka dapat menjadikan mahasiswa malas dalam mengerjakan skripsi, kehilangan motivasi, menunda pengerjaan skripsi, sampai memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsi. Menunda penyusunan skripsi dapat dikatakan sebagai prokrastinasi akademik, yaitu jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan akademik (Ferry dalam Andarini & Fatma, 2013).

Menurut Alyna (dalam Andarini & Fatma, 2013) kebiasaan prokrastinasi yang dilakukan secara berulang-ulang dan terus menerus sampai tertanam dalam pikiran bahwa sadar dan menjadi bagian permanen dari perilaku individu sendiri. Mahasiswa yang mengalami kesulitan kebanyakan menjadi pelaku prokrastinasi (*procrastinator*) dengan menunda-nunda skripsinya.

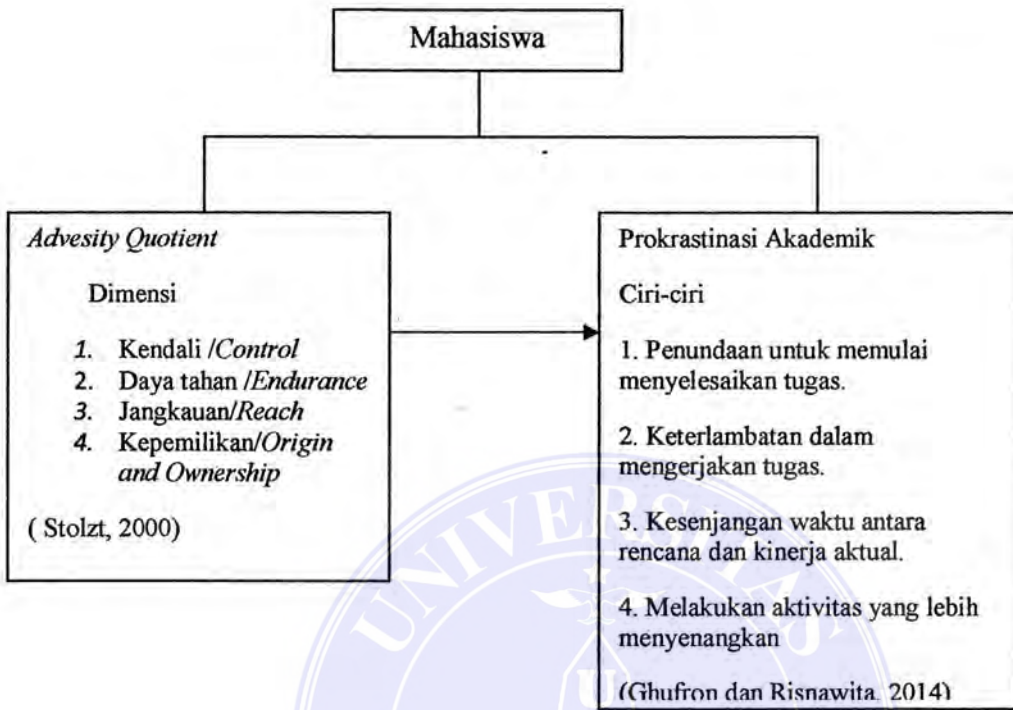
Menurut Iswardani (dalam Sahid, 2014) salah satu faktor yang sangat mempengaruhi untuk terjadinya prokrastinasi adalah *adversity quotient*. Mahasiswa yang memiliki IQ dan EQ tinggi tanpa disertai dengan *adversity*





*quotient* (AQ) yang tinggi pula tidak selalu mampu mencapai keberhasilan dalam belajar. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmawaty dan Widyaningrum (dalam Sahid, 2014) memperlihatkan bahwa prestasi belajar tidak semata-mata bergantung pada IQ dan EQ seseorang tetapi terkait dengan daya juang (*adversity quotient*) mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki daya juang yang tinggi selalu berusaha menemukan cara untuk menyelesaikan mata pelajaran atau tugas yang sulit. Menurut Iswardani (dalam Sahid, 2014) *adversity quotient* memberikan dampak yang nyata dalam dunia pendidikan terutama dalam hal penundaan atau prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang mempunyai keuletan, kegigihan, dan ketahanan yang kuat untuk menghadapi suatu permasalahan didalam masa studinya tidak akan melakukan prokrastinasi karena aktivitas yang dijalani berorientasi pada tujuan sehingga tidak akan membiarkan dirinya melakukan sesuatu yang tidak berguna. Hal senada juga terdapat dalam penelitian yang dilakukan Kardila (dalam Sahid, 2014) disebutkan bahwa semakin tinggi *adversity quotient* yang dimiliki maka semakin rendah prokrastinasi akademik begitu pula sebaliknya semakin rendah *adversity quotient* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa.

### E. Kerangka Konseptual



### F. Hipotesis

Berdasarkan uraian teori-teori yang telah dikemukakan di atas, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah ada hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan perilaku prokrastinasi akademik. Semakin tinggi *adversity quotient* maka semakin rendah prokrastinasi akademik dan sebaliknya semakin rendah *adversity quotient* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.



## BAB III

### METODE PENELITIAN

#### A. Variabel Penelitian

Variabel adalah objek penelitian, atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Sesuatu dinamai variabel dikarenakan secara kuantitatif atau secara kualitatif dapat bervariasi. Apabila sesuatu tidak dapat bervariasi maka ia bukan variabel melainkan konstanta (Bungin, 2005). Variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Variabel bebas ( $y$ ), yaitu dimensi *adversity quotient*.
2. Variabel terikat ( $x$ ), yaitu perilaku prokrastinasi akademik.

#### B. Definisi Operasional Variabel

Adapun definisi operasional untuk menjelaskan variabel-variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

##### 1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah suatu perilaku penundaan, menunda untuk memulai atau kecenderungan menunda yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan. Adapun cirinya menurut Ferrari, dkk (dalam Ghufron dan Risnawita, 2014) adalah (1) adanya penundaan dalam memulai dan menyelesaikan kinerja dalam menghadapi tugas; (2) adanya kelambanan dalam menyelesaikan tugas; (3) adanya kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas; (4) adanya

kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan.

Tingkat prokrastinasi dilihat dari besarnya skor yang diperoleh dari skala. Adapun skala yang digunakan adalah skala model Likert yang dimodifikasi peneliti. Semakin tinggi skor total yang diperoleh, semakin tinggi pula prokrastinasinya. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, menunjukkan semakin rendah pula prokrastinasinya.

## 2. *Adversity Quotient*

*Adversity quotient* adalah merupakan suatu kemampuan individu untuk dapat bertahan dalam menghadapi segala macam kesulitan sampai menemukan jalan keluar, memecahkan berbagai macam permasalahan, mereduksi hambatan dan rintangan dengan mengubah cara berpikir dan bersikap terhadap kesulitan tersebut. Adapun dimensinya menurut Stoltz (2000) adalah (1) kendali/*control*, kendali berkaitan dengan seberapa besar orang merasa mampu mengendalikan kesulitan-kesulitan yang dihadapinya dan sejauhmana individu merasakan bahwa kendali itu ikut berperan dalam peristiwa yang menimbulkan kesulitan; (2) daya tahan/*endurance*, dimensi ini lebih berkaitan dengan persepsi seseorang akan lama atau tidaknya kesulitan berlangsung; (3) jangkauan/*reach*, jangkauan merupakan bagian dari *adversity quotient* yang mempertanyakan sejauh manakah kesulitan akan menjangkau bagian lain dari individu; (4) kepemilikan/*origin and ownership*, kepemilikan atau dalam istilah lain disebut dengan asal usul dan pengakuan akan mempertanyakan siapa atau apa yang menimbulkan kesulitan dan



sejauh mana seorang individu menganggap dirinya mempengaruhi dirinya sendiri sebagai penyebab asal usul kesulitan.

Tingkat *Adversity quotient* dilihat dari besarnya skor yang diperoleh dari skala. Adapun skala yang digunakan adalah skala model Likert yang dimodifikasi peneliti. Semakin tinggi skor total yang diperoleh, semakin tinggi pula *Adversity quotient*nya. Sebaliknya, semakin rendah skor yang diperoleh, menunjukkan semakin rendah pula *Adversity quotient*nya.

### C. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

#### 1. Populasi & Sampel

Menurut Bungin (2005) dalam metode penelitian, populasi digunakan untuk menyebutkan sehimpun atau sekelompok obyek yang menjadi sasaran penelitian. Oleh karenanya, populasi penelitian merupakan keseluruhan (*universum*) dari obyek penelitian yang dapat berupa manusia, hewan, tumbuhan, udara, gejala, nilai, peristiwa, sikap hidup, dan sebagainya, sehingga obyek-obyek ini dapat menjadi sumber dalam penelitian. Dalam penelitian ini, populasi yang diteliti adalah seluruh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area stambuk 2008, 2009 dan 2010 yang sedang menyusun skripsi yang berjumlah 110 orang.

**Tabel 1. Komposisi Jumlah Populasi**

<b>Stambuk</b>	<b>Jumlah Populasi</b>
<b>2008</b>	<b>18</b>
<b>2009</b>	<b>40</b>
<b>2010</b>	<b>52</b>
<b>Total</b>	<b>110</b>

Adapun karakteristik populasi dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Mahasiswa Universitas Medan Area stambuk 2008 s/d 2010.
2. Menunda pengerjaan tugas akhir (skripsi).

Mengingat keterbatasan peneliti untuk menjangkau keseluruhan populasi, maka peneliti hanya meneliti sebagian dari keseluruhan populasi yang dijadikan subjek penelitian atau yang disebut sampel. Azwar (2013) mengemukakan bahwa sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya. Sementara itu menurut Arikunto (2006), sampel adalah sebagian atau wakil dari populasi yang diteliti.

## **2. Jumlah Sampel dan Teknik pengambilan Sampel**

Pada penelitian ini akan diambil sampel sebanyak 51 orang. Perhitungan jumlah sampel menggunakan rumus Slovin dengan perhitungan ukuran sampel yang didasarkan atas kesalahan 10 %. Jadi sampel yang dipilih mempunyai kepercayaan 90 % (Bungin, 2005).



Adapun rumus perhitungan besaran sampel :

$$n = \frac{N}{N(d)^2 + 1}$$

Keterangan :

- n : Jumlah sampel yang dicari
- N : Jumlah populasi
- d : Nilai presisi (90 % atau  $\alpha = 0,1$ )

Berdasarkan rumus di atas, maka  $n = \frac{110}{110(0.1)^2 + 1} = 50,9 = 51$

Teknik sampling merupakan teknik pengambilan sampel. Sampel yang diambil dari populasi harus betul-betul representatif (Sugiyono, 2009). Sampel dikatakan representatif dari populasi bila subjek yang terpilih mempunyai karakter yang mencerminkan semua karakter yang dimiliki oleh populasi (Arikunto, 2006). Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan teknik pengambilan sampel *Proportional Stratified Random Sampling* yaitu cara pengambilan sampel dari populasi yang mempunyai anggota/unsur yang tidak homogen dan berstrata secara proporsional dari setiap elemen populasi yang dijadikan sampel dan pengambilan sampel dilakukan secara random (Sugiyono, 2009).

Rumus yang digunakan untuk menghitung alokasi sampel berdasarkan strata adalah sebagai berikut:

$$n_i = \frac{N_i}{N} \times n$$

Dimana :  $n_i$  = Anggota sampel pada proporsi

- $N_i$  = Populasi pada proporsi
- N = Populasi total
- n = Sampel yang diambil dalam penelitian

**Tabel 2.**  
**Komposisi Sampel berdasarkan Stambuk**

Stambuk	Jumlah Sampel
2008	$18/110 \times 51 = 8$
2009	$40/110 \times 51 = 19$
2010	$52/110 \times 51 = 24$
Total	51

**D. Metode Pengumpulan Data**

Menurut Suryabrata (2013), kualitas data ditentukan oleh kualitas pengambilan data atau alat ukurnya. Jika alat pengambilan datanya cukup reliabel dan valid, maka datanya juga akan cukup reliabel dan valid.

Instrumen yang digunakan untuk mengumpulkan data di lapangan dalam penelitian ini adalah skala dengan model Likert yang dimodifikasi peneliti. Skala yang dilakukan pada penelitian ini adalah skala *adversity quotient* dan skala prokrastinasi akademik.

1. Skala *adversity quotient*

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala *adversity quotient* yang disusun berdasarkan dimensinya yang terdiri dari (1) kendali/control, kendali berkaitan dengan seberapa besar orang merasa mampu mengendalikan kesulitan-kesulitan yang dihadapinya dan sejauh

mana individu merasakan bahwa kendali itu ikut berperan dalam peristiwa yang menimbulkan kesulitan (2) daya tahan/*endurance*, dimensi ini lebih berkaitan dengan persepsi seseorang akan lama atau tidaknya kesulitan berlangsung (3) jangkauan/*reach*, jangkauan merupakan bagian dari *adversity quotient* yang mempertanyakan sejauh manakah kesulitan akan menjangkau bagian lain dari individu (4) kepemilikan/*origin and ownership*, kepemilikan atau dalam istilah lain disebut dengan asal usul dan pengakuan akan mempertanyakan siapa atau apa yang menimbulkan kesulitan dan sejauh mana seorang individu menganggap dirinya sendiri sebagai penyebab asal usul. Model skala yang digunakan adalah penskalaan model Likert yang dimodifikasi peneliti dengan menggunakan empat pilihan jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk item mendukung (*favorable*), pilihan Sangat Sesuai (SS) akan mendapat skor 4 (empat), pilihan Sesuai (S) akan mendapat skor 3 (tiga), pilihan tidak sesuai (TS) akan mendapat skor 2 (dua), pilihan Sangat Tidak Sesuai (STS) akan mendapat skor 1 (satu). Sedangkan untuk item yang tidak mendukung (*unfavorable*), pilihan Sangat Sesuai (SS) akan mendapat skor 1 (satu), pilihan Sesuai (S) akan mendapat skor 2 (dua), pilihan Tidak Sesuai (TS) akan mendapat skor 3 (tiga), pilihan Sangat Tidak Setuju (STS) akan mendapat skor 4 (empat). Skor ini menunjukkan semakin tinggi skor jawaban maka semakin tinggi *adversity quotient*.



## 2. Skala prokrastinasi Akademik

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala prokrastinasi yang disusun berdasarkan cirinya yang terdiri dari (1) adanya penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas (2) adanya kelambanan dalam mengerjakan tugas (3) adanya kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual dalam mengerjakan tugas (4) adanya kecenderungan untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih mendatangkan hiburan dan kesenangan. Model skala yang digunakan adalah penskalaan model Likert yang dimodifikasi peneliti dengan menggunakan empat pilihan jawaban yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Untuk item mendukung (*favorable*), pilihan Sangat Sesuai (SS) akan mendapat skor 4 (empat), pilihan Sesuai (S) akan mendapat skor 3 (tiga), pilihan Tidak Sesuai (TS) akan mendapat skor 2 (dua), pilihan Sangat Tidak Sesuai (STS) akan mendapat skor 1 (satu). Sedangkan untuk item yang tidak mendukung (*unfavorable*), pilihan Sangat Sesuai (SS) akan mendapat skor 1 (satu), pilihan Sesuai (S) akan mendapat skor 2 (dua), pilihan Tidak Sesuai (TS) akan mendapat skor 3 (tiga), pilihan Sangat Tidak Sesuai (STS) akan mendapat skor 4 (empat). Skor ini menunjukkan semakin tinggi skor jawaban maka semakin tinggi prokrastinasi.

### E. Validitas dan Reliabilitas

Validitas dan reliabilitas merupakan dua hal yang saling berkaitan dan sangat berperan dalam menentukan kualitas alat ukur dan keberhasilan hasil penelitian.

#### 1. Validitas Alat Ukur

Validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan suatu instrumen. Suatu instrumen yang valid atau sah mempunyai validitas tinggi. Sebaliknya instrumen yang kurang valid berarti memiliki validitas rendah (Arikunto, 2006). Teknik yang digunakan untuk menguji validitas alat ukur dalam penelitian ini adalah analisis *product moment* dari *Pearson*, yakni dengan mengkorelasikan antara skor yang diperoleh pada masing-masing aitem dengan skor alat ukur. Skor total ialah nilai yang diperoleh dari hasil penjumlahan semua skor item korelasi antara skor aitem dengan skor total haruslah signifikan berdasarkan ukuran statistik tertentu, maka derajat korelasi dapat dicari dengan menggunakan koefisiensi dari *Pearson* dengan menggunakan validitas sebagai berikut:

$$r = \frac{\sum xy - \frac{(\sum x)(\sum y)}{n}}{\sqrt{(\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n})(\sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{n})}}$$

Keterangan:

r : Koefisiensi korelasi antara variabel x (skor subyek setiap aitem) dengan variabel y

- $\sum xy$  : Jumlah hasil perkalian antara variabel x dengan variabel y
- $\sum x$  : Jumlah skor keseluruhan tiap aitem x
- $\sum y$  : Jumlah skor keseluruhan tiap aitem y
- N : Jumlah subyek

## 2. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas sering disamakan dengan *consistency stability* atau *dependability* pada prinsipnya menunjukkan sejauh mana pengukuran itu dapat memberikan hasil yang relatif tidak berbeda bila dilakukan pengukuran kembali terhadap subjek yang sama. Menurut Azwar (2012) konsep reliabilitas dalam arti reliabilitas hasil ukur erat berkaitan dengan eror dalam pengambilan sampel subjek (*sampling error*) yang mengacu kepada inkonsistensi hasil ukur apabila pengukuran dilakukan ulang pada kelompok sampel subjek yang berbeda dari suatu populasi yang sama. Teknik yang digunakan adalah teknik koefisien *Alpha Cronbach* yang akan menghasilkan reliabilitas dari skala prokrastinasi dan *adversity quotient*. Untuk mengetahui reliabilitas alat ukur maka digunakan rumus koefisien alpha sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma_t^2} \right]$$

Keterangan:

- $r_{11}$  : reliabilitas instrument
- k : banyaknya butir pertanyaan atau banyaknya soal
- $\sum \sigma_b^2$  : jumlah varian butir/item
- $\sigma_t^2$  : varian total



Jumlah varian dicari terlebih dahulu dengan cara mencari nilai varian tiap butir dengan persamaan sebagai berikut:

$$S = \frac{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{n}}{n}$$

Keterangan:

- S : varian
- X : nilai skor yang dipilih
- n : jumlah sampel

Jika nilai alpha > 0,7 artinya reliabilitas mencukupi (*sufficient reliability*) sementara jika alpha > 0,80 ini mensugestikan seluruh item reliabel dan seluruh tes secara konsisten secara internal karena memiliki reliabilitas yang kuat. Pada umumnya reliabilitas telah dianggap memuaskan bila koefisiennya mencapai minimal  $r_{xx} = 0,900$  (Azwar, 2012). Pengolahan data tersebut dapat juga diperoleh dengan menggunakan program *SPSS version 16.0 for windows*.

### F. Teknik Analisis Data

Penelitian ini dilakukan untuk melihat hubungan antara prokrastinasi dengan *adversity quotient* pada mahasiswa dalam menyusun skripsi, maka analisa data yang digunakan adalah dengan korelasi *Pearson product moment*. Alasan peneliti menggunakan analisa ini adalah korelasi *Pearson product moment* digunakan untuk melukiskan hubungan antara dua gejala dengan skala interval atau rasio (Sugiyono, 2009). Di samping itu, dalam penggunaan formula ini

diasumsikan bahwa hubungan yang terjadi bersifat linier (Azwar, 2012). Adapun rumus korelasi *Pearson product moment* yang digunakan adalah:

$$r_{xy} = \frac{n(\sum XY) - (\sum X)(\sum Y)}{\sqrt{[n(\sum X^2) - (\sum X)^2][n(\sum Y^2) - (\sum Y)^2]}}$$

Keterangan:

- rx<sub>y</sub> = Koefisien korelasi antara variabel X dan variabel Y
- ΣXY = Jumlah hasil perkalian antara variabel X dan Y.
- ΣX = Jumlah skor keseluruhan subjek setiap item.
- ΣY = Jumlah skor keseluruhan item pada subjek.
- ΣX<sup>2</sup> = Jumlah kuadrat skor X.
- ΣY<sup>2</sup> = Jumlah kuadrat skor Y.
- N = Jumlah subjek.
- (Σx)<sup>2</sup> = Jumlah nilai X kemudian dikuadratkan
- (Σy)<sup>2</sup> = Jumlah nilai Y kemudian dikuadratkan

Keseluruhan analisa dilakukan dengan menggunakan fasilitas komputerisasi SPSS 16.0 *for Windows*. Sebelum data dianalisis, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi yaitu:

1. Uji Normalitas Sebaran, yaitu untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian setiap masing-masing variabel telah menyebar secara normal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan uji *one sample kolmogorof-smirnov*. Data dikatakan terdistribusi jika harga p > 0,05.

Uji Linieritas dilakukan untuk mengetahui apakah data variabel X (*adversity quotient*) dan variabel Y (prokrastinasi akademik) memiliki hubungan linier atau tidak. Uji linieritas dilakukan dengan menggunakan uji F (Anova) dengan bantuan SPSS *versi 16.0 for windows*. Data dapat dikatakan linier apabila nilai p < 0.05 dan jika p > 0.05 maka data dikatakan tidak linier.

## BAB V

### SIMPULAN DAN SARAN

#### A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, peneliti menyimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik. Hubungan tersebut dapat dilihat dari korelasi  $r_{xy} = 0.328$  dengan tingkat signifikan 0.009 ( $p < 0.05$ ). Artinya semakin tinggi *adversity quotient* maka semakin rendah prokrastinasi akademik, dan sebaliknya semakin rendah *adversity quotient*, maka semakin tinggi prokrastinasi akademiknya. Dengan demikian, hipotesa yang diajukan peneliti dalam penelitian ini diterima.
2. Mean dari skor *adversity quotient* secara keseluruhan menunjukkan bahwa *adversity quotient* yang dimiliki subjek penelitian berada dibawah rata-rata *adversity quotient* pada umumnya. Berdasarkan kategorisasi, menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian termasuk kategori sedang.
3. Mean dari skor prokrastinasi akademik yang dimiliki subjek penelitian berada di atas rata-rata prokrastinasi akademik pada umumnya. Berdasarkan kategorisasi, menunjukkan bahwa sebagian besar subjek penelitian termasuk kategori tinggi.
4. Sumbangan efektif untuk *adversity quotient* dalam hubungannya dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa



sebesar 10.7%. Nilai tersebut memiliki arti bahwa *adversity quotient* memberikan sumbangan sebesar 10.7% dan 89.3% disebabkan oleh faktor-faktor lainnya, seperti takut akan kegagalan, faktor motivasi, *locus of control*, manajemen waktu, faktor kepribadian.

## B. Saran

Dari penelitian yang telah dilakukan dan kesimpulan yang dikemukakan, maka peneliti mengemukakan beberapa saran. Saran-saran ini diharapkan dapat berguna bagi perkembangan kelanjutan studi ilmiah *adversity quotient* dan prokrastinasi akademik, serta berguna bagi mahasiswa dan pihak fakultas, antara lain:

### 1. Saran kepada subjek penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa *adversity quotient* memberikan sumbangan atau pengaruh terhadap prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi. Oleh karena itu, diharapkan kepada mahasiswa menyadari dan menghindari prokrastinasi dalam bidang akademik karena dapat memberikan dampak negatif yang akhirnya dapat memperburuk prestasi akademik.

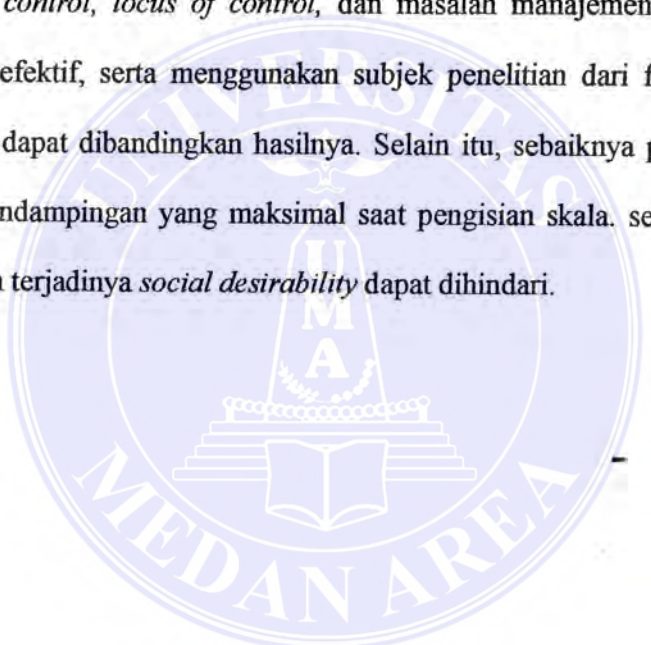
### 2. Saran bagi tempat penelitian

Penelitian ini menemukan bahwa *adversity quotient* dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan negatif. Prokrastinasi seharusnya dihindari karena akan menghalangi tujuan pendidikan, dalam hal ini pihak Fakultas Psikologi UMA dapat membuat seminar atau pelatihan manajemen waktu,

bekerjasama dengan para dosen pembimbing untuk dapat memberikan dukungan sosial dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas termasuk skripsi sehingga mahasiswa dapat menghindari prokrastinasi akademik.

### 3. Saran kepada peneliti selanjutnya

Bagi peneliti lain yang tertarik melakukan penelitian mengenai prokrastinasi akademik sebaiknya memperhatikan variabel lain yang mungkin berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik seperti: *self efficacy*, *self control*, *locus of control*, dan masalah manajemen waktu yang kurang efektif, serta menggunakan subjek penelitian dari fakultas lain sehingga dapat dibandingkan hasilnya. Selain itu, sebaiknya peneliti melakukan pendampingan yang maksimal saat pengisian skala. sehingga kemungkinan terjadinya *social desirability* dapat dihindari.



## DAFTAR PUSTAKA

- Aliya, 2011. Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Maria Kudus. *Jurnal* Volume 1, No 2, Universitas Murni Kudus.
- Azwar, 2010. Dasar-Dasar Psikometri. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_ 2012. Reliabilitas dan Validitas. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_ 2013. Metode Penelitian. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_ 2013. Penyusunan Skala Psikologi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Arikunto, S. 2006. Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik. Jakarta: Rineka Cipta.
- Andarini & Fatma, 2013. Hubungan Antara Distress dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *jurnal Psikologi* vol. 11, No. 2, Agustus 2013.
- Bethary, 2012. Prokrastinasi dan Self Efficacy pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah* Vol.1 No.1 Universitas Surabaya.
- Bungin, Burhan. 2005 Metodologi Penelitian Kuantitatif. Jakarta: Kencana.
- Djojodibroto, R Darmanto, 2004, Tradisi Kehidupan Akademik, Galang Press.
- Fendi, 2008. Deskripsi *Adversity Quotient* dan Perilaku Produktif dari Pemogok Kerja. Fakultas Psikologi Universitas Airlangga Surabaya.
- Febrianti, 2009, Hubungan Antara Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal psikologi* vol.4, No 3 Universitas Diponegoro Semarang.
- Ganda. 2004. Petunjuk Praktis Cara Mahasiswa Belajar di Perguruan Tinggi. Grasindo, Jakarta.
- Ghufron dan Risnawita, 2014 Teori-Teori Psikologi. Yogyakarta: Ar ruz.
- Kamisa. 1997. Kamus Lengkap Bahasa Indonesia. Surabaya: Kartika
- Kartono, Kartini. 1985. *Kepribadian : Siapakah Saya?*. Jakarta : Rajawali



- Laura dan Sunjoyo, 2009. Pengaruh *Adversity Quotient* terhadap Kinerja Karyawan. *Jurnal*. Fakultas Ekonomi Universitas Kristen Maranatha Bandung.
- Liling . 2003. Hubungan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi. *Jurnal*. Fakultas Psikologi Kristen Maranatha Bandung.
- Monks, F.J., Knoers, A. M. P., Haditono, S.R. 2001. Psikologi Perkembangan: Pengantar Dalam Berbagai Bagiannya. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Noni, Endang dan Dian, 2010. *The Relation between Adversity Quotient Intelligence and Intention of Cheating in Mathematics Lessons at Student of SMP PGRI 13 Kendal Rregency*. *Jurnal* Fakultas Ekonomi Universitas Diponegoro Semarang.
- Papalia, Diane E & Olds. 2007. Human Development, 10th edition. New York: McGraw Hill companies.
- Putri, 2012, Pengaruh Kelelahan Emosional Terhadap Perilaku Belajar pada Mahasiswa Bekerja. *Jurnal Ilmiah Fakultas Ilmu Pendidikan Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan: Universitas Negeri Surabaya*.
- Stoltz, 2000. *Adversity quotient* mengubah hambatan menjadi peluang, Jakarta: Grasindo.
- Solomon & Rothblum. 1984. *academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates*. *journal of counselling psychology*. 1984. vol 31 no. 4
- Rovi, 2008. Perbedaan Pola Pikir Kewirausahaan dan *Adversity Quotient* pada Mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Malang yang Berorientasi terhadap Pencipta Lapangan Kerja dan Pencari Kerja. *Jurnal* Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang.
- Rumiani, 2006. Prokrastinasi Akademik ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stress Mahasiswa. *Jurnal Psikologi* Vol.3 No. 2, Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Selvy, 20013. Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Surabaya, *Jurnal* volume. 2 no. 1 Universitas Surabaya.
- Suryabrata, Sumadi. 201. Metode Penelitian, Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Supardi, 2013. Pengaruh *Adversity Quotient* terhadap Prestasi Belajar Matematika. *Jurnal*. Universitas Indraprasta Jakarta.

- Sahid, 2014, Hubungan Antara *Adversity Quotient* dan Motivasi Berprestasi Siswa Ali Maksum Krapyak Yogyakarta. *Jurnal Psikologi* vol. 2 No.2, Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Wahyu, D. 2010. Hubungan *Adversity Quotient* dan *Self Efficacy* dengan Toleransi Terhadap Stress. Skripsi. Surakarta. Fakultas Psikologi Universitas Sebelas Maret.
- Wiworo, 2012. Konsep diri, Stres, dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Jurnal Fakultas Psikologi Universitas Wisnu Wardana Malang*.
- Yemina, 2010. Hubungan Asertivitas dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi. *Jurnal Universitas Diponegoro Semarang*.

