

BAB II

LANDASAN TEORI

A. *Adversity Quotient*

a. *Pengertian Adversity Quotient*

Dalam Kamus Inggris Indonesia edisi ke-5, *Adversity* memiliki akar kata “adverse” yang memiliki arti kejadian yang memiliki efek merugikan, sedangkan *adversity* sendiri memiliki makna kesengsaraan atau kemalangan. *Quotient* memiliki definisi hasil bagi. Dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2011), *daya* memiliki definisi kemampuan melakukan sesuatu atau kemampuan untuk bertindak, kekuatan, tenaga, upaya. Sedangkan *daya juang* memiliki arti kemampuan untuk mempertahankan atau mencapai sesuatu yang dilakukan dengan gigih.

Sesuai dengan definisi dari Stoltz (2007), Phoolka dan Kaur (Adhimulya), AQ adalah kemampuan seseorang dalam mengatasi kesulitan dan hambatan dalam hidupnya. AQ mampu memprediksi bagaimana reaksi individu dalam menghadapi situasi sulit. AQ juga memprediksi individu yang tahan banting dan tekun juga dapat meningkatkan efektivitas dalam tim, hubungan, keluarga, komunitas, budaya, masyarakat, dan juga dalam organisasi.¹³

Adversity quotient dipandang sebagai kecerdasan individu mampu meramalkan kemampuan dalam bertahan menghadapi kesulitan serta

¹³ Adhimulya Nugraha Putra, “Hubungan Antara *Adversity Quotient* Dan *Employability* Pada Mahasiswa Tingkat Akhir”, *Skripsi* (Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma. 2016), 20-21.

cara mengatasinya, kesanggupan seseorang bertahan dalam menjalani hidup. Pada dasarnya kecerdasan individu pada setiap orang berbeda-beda, tingkat kemampuan inilah yang berdampak pada kemampuan seseorang dalam kesanggupannya menjalani kehidupan ini. Garnezy dan Michael (Supardi US), mengatakan “saat kita dihadapkan pada kesulitan hidup, sebagian individu gagal dan tidak mampu bertahan dimana mereka mengembangkan pola-pola perilaku yang bermasalah. Sebagian lainnya bisa bertahan dan mengembangkan perilaku yang adaptif bahkan lebih baik lagi bila mereka bisa berhasil keluar dari kesulitan dan menjalani kehidupan yang sehat”.¹⁴ Hal ini sesuai dengan pendapat Stoltz (Supardi), yang mengatakan, “*Adversity quotient* mempunyai fungsi untuk meramalkan antara lain: (a) Memberi tahu seberapa jauh seseorang dapat bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan kita untuk mengatasinya. (b) Meramalkan siapa yang mampu mengatasi kesulitan dan siap yang akan hancur. (c) Meramalkan siapa yang akan melampaui harapan-harapan atas kinerja dan potensi mereka serta siapa yang akan gagal. (d) Meramalkan siapa yang akan menyerah dan siapa yang akan bertahan”.¹⁵

Stoltz mengelompokkan tiga jenis kepribadian manusia yang bisa menggambarkan kemampuan AQ. Dengan pengelompokan ini, seseorang bisa dinilai apakah memiliki AQ tinggi, biasa-biasa saja, sangat rendah, atau bahkan tidak memiliki sama sekali. Tiga jenis

¹⁴Supardi U.S, “Pengaruh Adversity Quotient., 65.

¹⁵Ibid, 65-66

tersebut adalah, *Quitter* yaitu orang yang berhenti melakukan pendakian jauh sebelum menuju puncak atau bahkan menolak terhadap pendakian dan memusatkan untuk berdiam diri. Kedua, *Campers* yaitu orang yang menghentikan perjalanan (pendakian) dengan dalih ketidakmampuan atau sudah merasa cukup. Mereka beranggapan bahwa berhentinya pendakian adalah sebagai tanda telah dilakukannya berbagai upaya dan pengorbanan. Ketiga, *Climbers* yaitu orang yang terus bertahan melakukan pendakian sampai pendakian tersebut benar-benar menuju puncak. Mereka tidak menghiraukan lelah dan letih. Mereka juga tidak menghiraukan harta dan tenaga yang telah dikorbankan. Bagi mereka totalitas dan komitmen adalah keniscayaan. Oleh karena itu, segala bentuk rintangan dan hambatan dinikmatinya sebagai tantangan yang akan mendongkrak dirinya untuk mencapai kesuksesan yang sebenarnya.¹⁶ *Adversity quotient* memiliki kontribusi luar biasa dalam berbagai aspek kehidupan dan memiliki pengaruh besar dalam membentuk pribadi seseorang.¹⁷

Dari uraian teori diatas dapat disimpulkan bahwa, *adversity quotient* (AQ) merupakan kemampuan individu dalam menundukan tantangan-tantangan, mampu menaklukkan kesulitan-kesulitan, serta menyelesaikan masalah-masalah yang menghadang bahkan mampu menjadikannya sebuah peluang dalam menggapai kesuksesan yang diinginkan sehingga menjadikannya individu yang memiliki kualitas

¹⁶Miarti Yoga, *Adversity Quotient Agar Anak Tak Gampang Menyerah* (Solo: Tiga Serangkai, 2016), 29-30.

¹⁷Ibid, 22.

yang baik. Individu yang memiliki *Adversity quotient* tinggi akan mempunyai tingkat kendali yang kuat atas peristiwa-peristiwa yang buruk. Kendali yang tinggi akan memiliki implikasi-implikasi yang jangkauannya jauh dan positif, serta sangat bermanfaat untuk kinerja, dan produktivitas. *Adversity quotient* yang tinggi mengajar orang untuk meningkatkan rasa tanggung jawab sebagai salah satu cara memperluas kendali, pemberdayaan dan motivasi dalam mengambil tindakan.

b. Dimensi-Dimensi *Adversity Quotient*

Menurut Stoltz (Yosiana Nur Agusta) aspek-aspek daya juang (*adversity quotient*) ada empat dimensi, yaitu :¹⁸

- a. *Control* (kendali). kendali adalah kemampuan seseorang dalam mengendalikan permasalahan yang dihadapi. Dapat mengkondisikan emosi, dapat mengambil seluruh tantangan, dan lebih berani dan optimal.
- b. *Origin* dan *ownership* (asal usul dan pengakuan). *Origin* dan *ownership* adalah mempertanyakan yang menjadi penyebab dari suatu kesulitan dan sejauh mana seseorang mampu menghadapi akibat-akibat yang ditimbulkan oleh situasi sulit tersebut. *Origin* atau asal-usul ada kaitannya dengan rasa bersalah. Individu yang asal-usulnya rendah cenderung menyalahkan diri sendiri. Individu yang memiliki tingkat *origin* yang lebih tinggi akan berpikir

¹⁸ Yusiana Nur Agusta, "Hubungan Antara Orientasi Masa Depan Dan Daya Juang Terhadap Kesiapan Kerja Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Ilmu sosial dan Ilmu Politik di Universitas Mulawarman", *eJurnal Psikologi* 3 (2015), 375-376

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. Dimensi *ownership* mempertanyakan sejauh mana individu bersedia mengakui akibat-akibat yang ditimbulkan dari situasi yang sulit. Mengakui akibat yang ditimbulkan dari situasi yang sulit mencerminkan sikap tanggung jawab.

- c. *Reach* (jangkauan). Aspek *reach* ini mempertanyakan sejauh mana kesulitan akan menjangkau bagian lain dari individu. Sikap, perhatian, dapat membatasi kesulitan dan segera menyelesaikannya.
- d. *Endurance* (daya tahan). *Endurance* adalah kecepatan dan ketepatan seseorang dalam memecahkan masalah. Sehingga aspek ini dapat dilihat berapa lama kesulitan akan berlangsung dan berapa lama penyebab kesulitan itu akan berlangsung. Seseorang yang mempunyai daya tahan yang tinggi akan memiliki harapan dan sikap optimis dalam mengatasi kesulitan atau tantangan yang sedang dihadapi.

Jadi dapat dipastikan individu yang memiliki tingkat *Adversity quotient* yang tinggi memiliki keyakinan diri dan kepercayaan diri yang tinggi sebagai aspek dari tingkat *Control* yang baik, sejalan dengan pendapat dari Garner (Yulia Herawati) menunjukkan bahwa adanya *control* yang dimiliki oleh individu

merupakan komponen yang dapat meningkatkan strategi kognitif, metakognitif, dan regulasi diri, sehingga individu memiliki ketrampilan dalam menggunakan strategi sesuai dengan kemampuan yang dimiliki dan kemampuan tidak menyerah terhadap tugas.¹⁹ Memiliki tanggung jawab dan fokus yang tinggi sebagai implikasi dari *Ownership dan Reach*, serta memiliki daya juang yang tinggi, pantang menyerah dalam menghadapi setiap masalah yang menghadang.

c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Adversity Quotient*

Menurut Stoltz (Wiwit), faktor-faktor yang mempengaruhi daya juang meliputi:²⁰

a. Faktor Internal

1. Genetika. Adalah faktor bawaan yang mendasari perilaku seseorang, seperti halnya suasana hati dan tingkat kecemasan yang dimiliki seseorang.
2. Pendidikan dapat memengaruhi kecerdasan, pembentukan kebiasaan yang sehat, perkembangan watak, keterampilan hasrat dan kinerja yang dihasilkan.
3. Keyakinan merupakan faktor yang sangat penting dalam meraih kesuksesan. Keyakinan ini berkaitan dengan

¹⁹ Yulia Herawati & Ratna Wulan, "Hubungan Antara Keberfungsian Keluarga dan Daya Juang dengan Belajar Berdasar Regulasi Diri Pada Remaja", *Jurnal Psikologi*, 2 Desember 2013), 114.

²⁰ Wiwit Salindri Kusuma Wardani, Satih Saidiyah, "Daya Juang Mahasiswa Asing". 217

harapan, tindakan, moralitas, kontribusi dan bagaimana seseorang memperlakukan sesama.

b. Faktor Eksternal

1. Karakter merupakan suatu sifat yang tetap yang dijadikan ciri untuk mengidentifikasi pribadi seseorang.
2. Kesehatan fisik dan mental berkaitan dengan sifat ketidakberdayaan dan depresi. Seseorang yang menderita akibat keadaan yang sulit cenderung merasa tidak berdaya dan akan mengalami depresi.
3. Kecerdasan adalah kapasitas untuk belajar dari pengalaman dengan menggunakan metakognitif sebagai upaya untuk meningkatkan kemampuan belajar, dan beradaptasi di lingkungan sekitar.
4. Bakat dan Kemauan. Kemauan menggambarkan motivasi, antusias-me, dorongan, ambisi dan semangat yang menyala. Tanpa kemauan, seseorang tidak akan mampu mengembangkan bakatnya.

B. Prokrastinasi

a. Pengertian Prokrastinasi

Prokrastinasi atau *procrastination* dalam bahasa Inggris berasal dari kata latin, *pro* artinya bergerak maju dan *crastinus* artinya keputusan hari esok. Jika digabungkan prokrastinasi berarti

menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya. Pada kalangan ilmuwan istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Prokrastinasi akademik dapat diartikan sebagai suatu usaha untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik tetapi dalam waktu yang tidak sesuai dengan harapan.²¹ Prokrastinasi merupakan keputusan yang dibuat-buat ketika kita bertindak, kecenderungan yang berlawanan dengan dorongan hati dan bertindak tanpa pertimbangan yang matang.²² Prokrastinasi adalah penundaan mulai mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang disengaja.

Silver mengatakan bahwa prokrastinasi lebih dari kecenderungan, melainkan suatu respon mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai, atau karena tidak memadainya penguatan atau keyakinan tidak rasional yang menghambat kinerja, sehingga pelakunya merasakan suatu perasaan tidak nyaman. Prokrastinator tahu bahwa tugasnya harus segera diselesaikan tetapi dia lebih suka menunda-nunda sampai dekat waktu *deadline*-nya.²³

Vestervelt berpendapat bahwa secara umum diyakini bahwa selain meliputi komponen perilaku, prokrastinasi juga meliputi komponen afektif dan kognitif, komponen perilaku prokrastinasi diindikasikan dengan kecenderungan kronis atau kebiasaan menunda dan

²¹ Endah Mastuti, "Menahami Perilaku prokrastinasi Akademik Berdasar Tingkat Self Regulation Learning", *Jurnal Psikologi Indonesia no. 1* (2009), 57

²² Sekar Rati Andarini, "*hubungan antara distress dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi*", hal 165, Vol 2, No 2, Agustus 2013

²³ Warsiyah, *Menyontek, Prokrastinasi*, 58-59.

bermalas-malasan sehingga baru memulai, mengerjakan dan menyelesaikan tugas mendekati tenggang waktu. Terkait kognitif, Vestervelt mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu kekurangsesuaian kronis antara intensi, prioritas, atau penentuan tujuan terkait mengerjakan tugas yang sudah ditetapkan. Vestervelt juga mengingatkan individu tidak dianggap berprokrastinasi apabila salah mengingat jadwal atau tidak menyadari penundaan yang dilakukannya. Vestervelt mengatakan pula bahwa prokrastinasi haruslah disertai afeksi negatif, misalnya merasa tertekan atau tidak nyaman.²⁴

Solomon & Rothblum (Selfi) mengungkapkan bahwa prokrastinasi lebih dari sekedar lamanya waktu dalam menyelesaikan suatu tugas, tetapi juga meliputi penundaan yang secara konsisten yang disertai oleh kecemasan.²⁵

Boice (Irmawati) menjelaskan bahwa prokrastinasi mempunyai dua karakteristik. Pertama, prokrastinasi dapat berarti menunda sebuah tugas yang penting dan sulit daripada tugas yang lebih mudah, lebih cepat diselesaikan, dan menimbulkan lebih sedikit kecemasan. Kedua, prokrastinasi dapat berarti juga menunggu waktu yang tepat untuk bertindak agar hasil lebih maksimal dan resiko minimal dibandingkan apabila dilakukan atau diselesaikan seperti biasa, pada waktu yang telah ditetapkan.

²⁴ Sia Tjundjing, "Apakah penundaan menurunkan prestasi?", *anima, Indonesia sychological Jurnal*, 1 (2006), 18.

²⁵ Selfi Fajarwati, "Hubungan Antara Self Control dan Sef efficacy dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa BK UNY yang sedang Menyusun Skripsi", *urnal Bimbingan dan Konseling*, 8 (2015), 3

Prokrastinator cenderung untuk menunggu keajaiban, berharap munculnya inspirasi yang hebat tanpa melakukan sesuatu. Mereka senang untuk memulai pekerjaan tanpa pikir panjang dan tanpa tujuan, mengharapkan keberhasilan datang secara spontan dan tanpa direncanakan yang akan membuktikan bahwa mereka sangat berbakat. Ainslie (Irmawati) menyatakan bahwa ada kecenderungan yang kuat pada manusia untuk memilih hasil jangka pendek dari pada tujuan jangka panjang, karena tujuan jangka pendek menyediakan kesenangan dengan seketika. Bagi prokrastinator, kecenderungan tersebut dapat dikatakan berkembang menjadi kebiasaan dan tanpa disadari akan selalu mengulang penundaan yang dilakukan dan pada akhirnya terjebak dalam “*the cycle of procrastination*”(lingkaran/roda prokrastinasi).²⁶

Berdasarkan penjelasan-penjelasan tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda-nunda suatu tugas atau pekerjaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang.

b. Jenis-jenis Prokrastinasi

Menurut jenis tugasnya, prokrastinasi dibagi menjadi dua jenis :

a. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas

²⁶ Irmawati Dwi Fibrianti, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua dengan prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang”, *eJurnal Psikologi*, 3 (2009), 29

akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus.

b. Prokrastinasi non-akademik

Prokrastinasi non-akademik adalah penundaan pada jenis tugas non-formal atau tugas yang berhubungan dengan kehidupan sehari-hari. Misalnya tugas rumah tangga, tugas sosial, tugas kantor, dan lain sebagainya.²⁷

c. Ciri-ciri Prokrastinasi

Sementara itu, Milgram mengatakan bahwa prokrastinasi adalah perilaku spesifik yang meliputi :

1. Suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas
2. Menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh, misalnya keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam mengerjakan tugas
3. Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh 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.²⁸

²⁷Gufon, *Teori-teori Psikologi*, 157.

²⁸ Richards Alexander, "Hubungan antara hardiness dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir" (Skripsi, Universitas Sanata Dharma Yogyakarta, 2015), 24.

d. Aspek-Aspek Prokrastinasi

Ferari dkk. (Ghufron dan Rini) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati aspek-aspek tertentu. Berikut aspek-aspek prokrastinasi akademik yaitu :²⁹

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

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

2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada 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 menyelesaikan suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya.

3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang

²⁹Ghufron, *Teori-teori Psikologi*, 158-158.

lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. akan tetapi, ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada 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 (majalah, buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi

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

eksternal.³⁰

³⁰ Ibid, 163-166

1. Faktor Internal

Adalah faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari 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*. 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.

b. Kondisi Psikologis Individu

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.

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu berupa :

a. Gaya Pengasuhan

Persepsi anak terhadap penerapan disiplin orangtua berpengaruh pada tingkat prokrastinasi akademik remaja. Semakin positif persepsi anak terhadap penerapan disiplin otoriter dan demokratis orangtua, maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik anak. Sebaliknya, hubungan antara persepsi anak terhadap penerapan disiplin permisif dengan tingkat prokrastinasi adalah searah atau positif, dimana semakin positif persepsi anak terhadap penerapan disiplin permisif orangtua, maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi anak.

b. *Reward dan Punishment*

Adanya objek lain yang memberikan *reward* lebih menyenangkan daripada objek yang diprokrastinasi menurut McCown dan Johnson dapat memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Disamping *reward* yang diperoleh, prokrastinasi akademik juga cenderung mempunyai *punishment* atau konsekuensi dalam jangka waktu yang lebih lama daripada tugas yang memiliki konsekuensi dalam jangka pendek.

c. Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan yang tingkat pengawasannya rendah

atau kurang akan menyebabkan timbulnya kecenderungan prokrastinasi, dibandingkan dengan lingkungan yang penuh pengawasan.

C. Hubungan Antara *Adversity Quotient* dengan Prokrastinasi

Menurut penelitian dari Windri Novita Anggraini (2016), ada hubungan yang negatif yang sangat signifikan antara daya juang dengan prokrastinasi akademik. Artinya semakin tinggi daya juang maka semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi, dan sebaliknya semakin rendah daya juang maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. Tingkat daya juang mengerjakan skripsi dalam penelitian ini tergolong tinggi. Tingkat prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi dalam penelitian ini tergolong rendah. Hasil analisis data menunjukkan nilai koefisien korelasi (r) sebesar $-0,774$ dengan signifikansi (p) = $0,000$ ($p < 0,01$). Hal ini menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara daya juang dengan prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil analisis diketahui variabel prokrastinasi akademik mempunyai rerata empirik (RE) sebesar $69,51$ dan rerata hipotetik (RH) sebesar 80 yang berarti perilaku prokrastinasi akademik subjek penelitian tergolong rendah. Variabel daya juang mempunyai rerata empirik (RE) sebesar $88,68$ dan rerata hipotetik (RH) sebesar 75 yang berarti daya juang subjek penelitian tergolong tinggi.

Sumbangan efektif dari daya juang sebesar 59,9% terhadap prokrastinasi akademik.

Dari kesimpulan penelitian penulis dapat memberikan saran, bagi subjek, khususnya mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi, disarankan untuk dapat meningkatkan daya juang dalam proses pengerjaan skripsi. Tidak menunda-nunda menyelesaikan skripsi agar skripsi bisa terselasaikan tepat waktu. Kepada dosen, terutama bagi dosen pembimbing skripsi diharapkan untuk dapat memberikan arahan dan bimbingan kepada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi agar dapat menyelesaikan skripsi tepat waktu. Bagi peneliti lain disarankan untuk lebih bisa banyak mengungkap dengan beberapa indikator lain yang belum diteliti, dengan penulisan aitem skala yang lebih spesifik dengan variabel, pemilihan tempat penelitian yang berbeda dan melibatkan beberapa subjek sehingga hasil penelitian lebih maksimal.³¹

Menurut penelitian dari Aktaria Linanda, setelah dilakukan uji korelasi dengan menggunakan uji korelasi *rank-spearman*, dengan bantuan penggunaan *software* SPSS 16.0 for Windows. Kriteria uji dilihat dari nilai sig (*2-tailed*) atau *p-value* hasil perhitungan SPSS, H0 ditolak apabila *p-value* < 0.05, artinya hipotesis penelitian (H1) diterima. Sebaliknya H0 diterima apabila *p-value* > 0.05, artinya hipotesis penelitian (H1) ditolak. Dalam penelitian ini, dengan jumlah sampel sebanyak 51 subjek, diperoleh *p-value* sebesar 0.600. Dengan demikian, H0 diterima dan H1 ditolak,

³¹ Windri Novita Anggraini, "Hubungan Antara Daya Juang Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Mengerjakan Skripsi", *Skripsi*, (Surakarta: Universitas Muhamadiyah Surakarta, 2016), 4-5

sehingga dapat dikatakan bahwa, tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *Adversity Quotient* (AQ) dengan prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Hubungan yang terjadi merupakan hubungan negatif dan nilai korelasi yang didapat tergolong sangat lemah, yang berarti substansial atau derajat korelasinya dapat dikatakan tidak terlalu bermakna atau tidak terdapat hubungan yang signifikan. Nilai korelasi yang rendah menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat lemah antara AQ dan prokrastinasi.³²

Tingkat AQ yang dimiliki mahasiswa ini tidak terlalu mengarahkan mahasiswa kepada prokrastinasi yang mahasiswa alami, walaupun sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi sedang. Asumsi peneliti yang menyatakan bahwa semakin rendah AQ yang dimiliki mahasiswa maka tingkat prokrastinasi yang dialami oleh mahasiswa akan semakin tinggi pula, dan begitu pula sebaliknya. Namun pada penelitian ini, hanya dua responden yang memiliki konsistensi kategori skor AQ dengan prokrastinasi (tingkat AQ diatas rata-rata – prokrastinasi rendah dan tingkat AQ dibawah rata-rata – prokrastinasi tinggi). Hal ini dapat terjadi dikarenakan banyak faktor lain dari kedua variabel yang dapat mempengaruhi AQ dan prokrastinasi yang tidak diteliti dalam penelitian ini, seperti *stereotype* mahasiswa terhadap dosen pembimbingnya, revisi dari dosen pembimbing skripsi yang terlalu banyak sehingga mahasiswa

³² Aktaria Linanda, "Hubungan Antara *Adversity Quotient* dengan Prokrastinasi dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran, *Skripsi*, (Jatinangor: Universitas Padjadjaran, 2014), 5

kebingungan dalam memilih mana revisi yang harus dikerjakan terlebih dahulu, tingkat pengawasan yang rendah dari orang tua, dan sebagainya.

Menurut penelitian dari Mochammad Sultoni, terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara *Adversity Quotient* (variabel X) dengan prokrastinasi akademik (variabel Y) pada siswa kelas VIII tahun ajaran 2013-2014 di SMP 1 Lawang. Dikatakan signifikan atau mempunyai hubungan apabila r hitung lebih besar daripada r tabel. Dengan taraf signifikan 5%, r hitung hasil dari korelasi dapat disimpulkan bahwa probabilitas kurang 5%, maka hipotesis diterima.³³

Setelah dilakukan uji korelasi dapat disimpulkan bahwa, $r = -0,658$, $p = 0,000$; $p < 0,05$. Taraf signifikan $p < 0,05$, dan $df = n - 2 = 80 - 2 = 78$ dengan pengujian dapat diperoleh harga r tabel = 0,2199. Hasil tersebut menggambarkan bahwa r hitung $>$ r tabel ($-0,658 > 0,2199$) maka (H_0) hipotesis nol ditolak dan sebaliknya (H_a) hipotesis alternatif diterima. Artinya “ada hubungan yang signifikan antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik siswa kelas VIII.

Berdasarkan hasil uraian dari Windri Novita, Aktaria Linanda, dan Mochammad Sultoni, peneliti menduga bahwa semakin tinggi *Adversity Quotient* semakin rendah tingkat Prokrastinasi, dan sebaliknya semakin rendah *Adversity Quotient* semakin tinggi tingkat Prokrastinasi. Dengan adanya kontrol dari *Adversity Quotient* mahasiswa akan giat dan tidak pantang menyerah dengan kesulitan apa yang sedang mereka alami. Secara

³³ Mochammad Sultoni, “Hubungan Antara *Adversity Quotient* dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas VIII Tahun Ajaran 2013-2014 di SMP Lawangan, *Skripsi* (Malang: UIN Maulana Malik Ibrahim Malang, 2013), 99

umum mahasiswa pasti mengalami kesulitan saat mengerjakan skripsi, saat mereka mengadakan bimbingan dengan dosen pembimbing yang sulit untuk ditemui, saat mereka selalu diharuskan memperbaiki skripsi mereka, tidak sedikit mahasiswa yang mundur dan cenderung menunda-nunda pekerjaan mereka untuk menghindari kesulitan-kesulitan yang sedang dihadapi. *Adversity Quotient* merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan kecerdasannya untuk mengarahkan, mengubah cara berfikir dan tindakannya ketika menghadapi hambatan dan kesulitan tersebut, sehingga dapat disimpulkan bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi memiliki daya juang atau *Adversity Quotient* yang rendah.