

## BAB II

### KAJIAN TEORI

#### A. *Adversity Quotient*

##### 1. Definisi *Adversity Quotient* (AQ)

Menurut Chaplin (2011) dalam kamus psikologi, *intelligence* atau *quotient* berarti cerdas, pandai. Dalam Bahasa Inggris, *quotient* diartikan sebagai derajat atau jumlah dari kualitas spesifik/karakteristik atau dengan kata lain mengukur kemampuan seseorang. Sedangkan *adversity* berakar dari bahasa *adverse* yang berarti kondisi tidak menyenangkan, kemalangan. Sehingga bisa dipahami bahwa *adversity* adalah kesulitan, masalah atau ketidak beruntungan (Hasanah, 2010)

Stoltz (2000) menyatakan bahwa AQ merupakan kemampuan seseorang untuk mampu bertahan menghadapi kesulitan, mampu mengatasi kesulitan tersebut dan mampu melampaui harapan-harapan atas kinerja dan potensinya, sehingga bisa meramalkan siapa yang menyerah dan siapa yang bertahan. AQ berperan dalam meramalkan dan menentukan kesuksesan seseorang. Selanjutnya, Stoltz juga menyatakan bahwa AQ dapat meramalkan kinerja, motivasi, pemberdayaan, kreativitas, produktivitas, pengetahuan, energi, pengharapan, kebahagiaan, vitalitas dan kegembiraan (Stoltz,2000). Stoltz menyebutkan kesuksesan sangat dipengaruhi oleh kemampuan seseorang dalam mengendalikan atau menguasai kehidupannya sendiri. Kesuksesan juga sangat dipengaruhi dan dapat diramalkan melalui cara

seseorang merespons dan menjelaskan kesulitan. Menurut Stoltz, *Adversity Quotient* adalah teori yang sesuai dan sekaligus ukuran yang bermakna dan seperangkat instrumen yang diolah sedemikian rupa untuk membantu seseorang agar tetap gigih menghadapi kemelut yang penuh tantangan AQ dapat mengungkap seberapa jauh individu mampu bertahan menghadapi kesulitan dan kemampuan individu untuk mengatasinya. Stoltz juga mengatakan bahwa AQ digunakan untuk membantu individu-individu memperkuat kemampuan dan ketekunan mereka dalam menghadapi tantangan hidup sehari-hari, namun tetap memegang prinsip dan impian mereka tanpa mempedulikan apapun yang terjadi (Stoltz,2000).

Stoltz mengatakan AQ mempunyai tiga bentuk, yaitu:

1. AQ adalah suatu kerangka kerja konseptual yang baru untuk memahami dan meningkatkan semua segi keuksesan
2. AQ adalah suatu ukuran untuk mengetahui respons seseorang terhadap kesulitan
3. AQ adalah serangkaian peralatan yang memiliki dasar ilmiah untuk memperbaiki respons terhadap kesulitan. (Stoltz, 2000).

Gabungan dari ketiga unsur ini meliputi pengetahuan baru, tolak ukur, dan peralatan praktis, merupakan sebuah paket yang lengkap untuk memahami dan memperbaiki komponen dasar dalam pendakian (kelangsungan hidup) sehari-hari dan seumur hidup. Berdasarkan ketiga unsur tersebut, maka *Adversity Quotient* merupakan skor yang dapat

memberi tahu seberapa baik seseorang dapat bertahan dalam kesulitan dan mengukur kemampuan seseorang untuk mengatasi krisis apapun, menyelesaikan masalah dan sukses jangka panjang, memperkirakan siapa yang menyerah dan siapa yang akan tetap bertahan.

Dari beberapa penjabaran dapat disimpulkan bahwa *Adversity Quotient* merupakan suatu kemampuan berpikir, mengelola, dan mengarahkan tindakan untuk mampu bertahan menghadapi kesulitan dan mampu menghadapi kesulitan tersebut, serta mampu melampaui harapan-harapan atas kinerja dan potensinya.

## **2. Dimensi-dimensi *Adversity Quotient***

Menurut Stoltz (Stoltz,2000) AQ terdiri atas empat dimensi yaitu :

### **a. C = *Control***

C adalah singkatan dari “*control*” atau kendali. C merupakan berapa banyak kendali yang kita rasakan terhadap sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan. Kendali yang sebenarnya dalam suatu situasi hampir tidak mungkin diukur namun lebih melihat bahwa kendali yang dirasakan jauh lebih penting.

Sulit untuk menaksir besar kendali yang dirasakan, tetapi tanpa kendali semacam itu harapan dan tindakan akan hancur. Dengan kendali-kendali semacam itu hidup dapat diubah dan tujuan-tujuan dapat terlaksana. Mereka yang AQnya lebih tinggi

merasa kendalinya lebih besar atas peristiwa-peristiwa dalam hidup dibandingkan dengan mereka yang ber-AQ rendah.

b. O 2= *Origin* dan *Ownership* (Asal-usul dan Pengakuan)

Menjelaskan bagaimana seseorang memandang sumber masalah yang ada. Apakah ia cenderung memandang masalah yang terjadi bersumber dari dirinya atau ada faktor-faktor lain dari luar dirinya. O2 menyatakan dua hal yaitu siapa atau apa yang menjadi asal-usul kesulitan dan sejauh mana seseorang mengakui akibat-akibat dari kesulitan itu. Orang yang memiliki AQ rendah cenderung menempatkan rasa bersalah yang tidak semestinya atas peristiwa-peristiwa buruk yang menyimpannya. Dalam banyak hal mereka melihat bahwa dirinyalah yang menyebabkan masalah tersebut.

c. R = *Reach*

*Reach* berarti jangkauan. R menjelaskan kesulitan akan menjangkau bagian-bagian dalam kehidupan seseorang. Respon-respon dari AQ rendah dapat membuat kesulitan menjadi luas ke segi-segi lain dalam kehidupan seseorang. Semakin besar jangkauan dalam diri seseorang maka semakin besar kemungkinan seseorang membatasi jangkauan masalahnya pada suatu peristiwa yang sedang mereka hadapi.

Membatasi jangkauan kesulitan akan memungkinkan seseorang untuk berfikir jernih dalam mengambil tindakan. Membiarkan

jangkauan memasuki satu atau lebih wilayah kehidupan seseorang, akan membuat seseorang kehilangan kekuatannya untuk terus melakukan pendakian.

d.  $E = \textit{Endurance}$  (Daya Tahan)

$E$  atau *endurance* (daya tahan) menjelaskan tentang bagaimana seseorang memandang jangka waktu berlangsungnya masalah muncul. Apakah ia memandang masalah tersebut terjadi secara permanen dan berkelanjutan atau hanya dalam waktu singkat saja.

Semakin rendah *endurance* seseorang, maka semakin besar kemungkinan orang itu menganggap kesulitan dan penyebabnya akan berlangsung lama. Sebaliknya jika *endurance* seseorang itu tinggi maka akan semakin besar kemungkinan orang itu akan menganggap bahwa kesulitan adalah hal yang akan berlalu dan tidak berlangsung lama.

Dari penjabaran dimensi-dimensi *Adversity Quotient* diatas dapat diketahui bahwa keempat dimensi sebagaimana disebutkan diatas bersifat komplementer yakni antara satu dimensi dengan dimensi lain bersifat saling melengkapi. Maka bila ingin memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi hendaknya empat dimensi diatas harus tersedia agar ketahanan diri yang dimiliki dapat maksimal.

### **3. Faktor-faktor *Adversity Quotient***

Menurut Stoltz (Stoltz,2000) *Adversity Quotient* dipengaruhi oleh beberapa faktor dibawah ini yaitu :

#### **a. Daya Saing**

Berdasarkan penelitian dari Satterfield dan Seligman (Stoltz, 2004) pada saat perang Teluk mereka menemukan bahwa orang-orang yang merespon kesulitan secara optimis bisa diramalkan akan bersikap lebih agresif dan mengambil lebih banyak resiko dibandingkan orang yang pesimis.

Orang-orang yang bereaksi secara konstruktif terhadap kesulitan lebih tangkas dalam memelihara energi, focus dan tenaga yang diperlukan supaya berhasil dalam persaingan. Persaingan sebagian besar berkaitan dengan harapan, kegesitan, dan keuletan yang ditentukan oleh cara seseorang menghadapi tantangan dan kegagalan dalam hidupnya.

#### **b. Produktivitas**

Dalam sebuah penelitian di Metropolitan Life Insurance Company, Seligman (Stoltz,2000) membuktikan bahwa orang yang tidak merespon kesulitan dengan baik, menjual lebih sedikit, kurang produktif dan kinerjanya lebih buruk daripada orang yang merespon kesulitan dengan baik.

c. Kreativitas

Inovasi pada intinya merupakan sebuah tindakan berdasarkan satu harapan. Inovasi membutuhkan suatu keyakinan bahwa sesuatu yang sebelumnya tidak ada menjadi ada. Menurut Joel Barker (Stoltz,2000) kreativitas muncul akibat dari keputusan. Oleh karena itu kreativitas menuntut kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang ditimbulkan oleh hal-hal yang tidak pasti. Orang-orang yang tidak mampu menghadapi kesulitan menjadi tidak mampu bertindak kreatif.

d. Motivasi

Stoltz (2000), pernah melakukan pengukuran *Adversity Quotient* terhadap perusahaan farmasi. Ia meminta direktur perusahaan tersebut untuk mengurutkan timnya sesuai dengan motivasi mereka yang terlihat. Lalu ia mengukur anggota timnya tersebut. Tanpa terkecuali, baik berdasarkan pekerjaan harian maupun untuk jangka panjang. Hasilnya mereka yang memiliki motivasi ternyata memiliki AQ yang tinggi pula.

e. Mengambil resiko

Dengan tidak adanya kemampuan untuk memegang kendali tidak ada alasan untuk mengambil resiko. Sebagaimana yang telah dibuktikan oleh Satterfield dan Seligman (Stoltz,2000) orang-orang yang merespon kesulitan secara lebih konstruktif

bersedia mengambil lebih banyak resiko. Resiko merupakan aspek esensial dari pendakian.

f. Perbaikan

Stoltz (2000) telah melakukan pengukuran terhadap para perenang. Ia menemukan bahwa orang yang memiliki AQ menjadi lebih baik sedangkan orang yang memiliki AQ rendah menjadi lebih buruk.

g. Ketekunan

Ketekunan adalah kemampuan untuk terus menerus berusaha bahkan pada saat dihadapkan pada suatu kemunduran atau kegagalan. Seligman membuktikan bahwa tenaga penjual, kader militer, mahasiswa dan tim-tim olahraga yang merespon kesulitan dengan baik akan pulih dari kegagalan dan mampu bertahan.

h. Belajar

Seligman dan peneliti-peneliti lainnya (Stoltz,2000) membuktikan orang-orang yang merespon kesulitan sebagai hal yang permanen, pribadi dan meluas. Carol Dweck (Stoltz, 2000) membuktikan bahwa anak-anak dengan respon pesimis terhadap kesulitan tidak akan banyak belajar dan berprestasi jika dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki rasa optimis. Banyak hal dan masalah yang dapat merintangai siswa dalam meraih mimpi dan cita-citanya. Masalah-masalah yang menjadi

rintangan itu sangat beraneka ragam, baik dari dalam diri siswa maupun dari luar diri siswa.

Walaupun banyak terdapat rintangan dalam pencapaian impian dan cita-cita, siswa akan berusaha untuk mencapai prestasi di sekolahnya. Seorang siswa baru dapat dikatakan berhasil apabila memperoleh prestasi yang gemilang. Dengan adanya daya juang dan keuletan dalam belajar diharapkan seorang siswa mampu meraih prestasi belajar yang baik.

i. Merangkul Perubahan

Sewaktu menghadapi badai perubahan yang tiada hentinya, kemampuan untuk menghadapi ketidakpastian dan pijakan yang berubah semakin lama menjadi semakin penting. Agar bisa sukses, seseorang harus secara efektif mengatasi dan memeluk perubahan tersebut. Sebaliknya, bila yang dilakukan hanya membuat sedikit perbedaan saja, maka seseorang tersebut akan dikalahkan dan dilumpuhkan oleh perubahan (Stoltz,2000).

j. Keuletan, Stres, Tekanan dan Kemunduan

Orang yang merespon kesulitan dengan buruk seringkali dihancurkan oleh kemunduran-kemunduran. Ada yang perlahan bangkit kembali namun ada juga yang tidak pernah bangkit lagi. Keuletan memungkinkan untuk bangkit kembali. *Climbers* harus secara emosional dan fisik cukup lentur supaya bisa

memulihkan diri dari kekecewaan dan kelelahan guna memilih rute baru (Stoltz,2000).

k. Kesehatan Fisik

Dalam studi longitudinal terbesar, Chris Peterson, George Valliant dan Martin Seligman membuktikan bahwa pesimise (AQ yang rendah) terbukti merupakan resiko yang sangat nyata bagi kesehatan dikemudian hari. Kaumpesimis yang sehat pada umur 25 tahun akan memburuk kesehatannya pada umur 45 dan 60 tahun dibandingkan dengan kaum optimis (Stoltz,2000).

l. Vitalitas, Kebahagiaan dan Kegembiraan

Orang –orang yang mampu mengatasi dan mendaki menembus kesulitan mengalami kegembiraan yng lebih besar. Mereka yang menganggap kesulitan sebagai sesuatu yang jauh dari jangkauannya, diluar kendali mereka dan bersifat tetap akan cenderung menderita. Penelitian tentang keuletan memperlihatkan bahwa orang-orang yang mengembangkan sikap ulet semasa kanak-kanak mengalami kebahagiaan yang lebih besar setelah dewasa (Stoltz,2000).

Dilihat dari penjabaran faktor-faktor *Adversity Quotient* diatas dapat disimpulkan bahwa kemampuan untuk memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi tidak melulu didapatkan dari hasil faktor keturunan, tapi sebaliknya faktor-faktor yang dapat meningkatkan *Adversity Quotient* berasal dari kemauan, hasil belajara dan latihan serta

faktor lingkungan yang mengambil andil besar dalam pembentukan *Adversity Quotient* seseorang.

## ***B. Emotional Intelligence***

### **1. Definisi *Emotional Intelligence***

Jika dilihat dari tiga ranah yang biasa digunakan dalam dunia pendidikan, yaitu ranah kognitif, afektif dan psikomotorik, emosi termasuk ke dalam ranah afektif. Emosi banyak berpengaruh terhadap fungsi-fungsi psikis lainnya, seperti pengamatan, tanggapan, pemikiran dan kehendak. Individu akan mampu melakukan pengamatan atau pemikiran dengan baik jika disertai dengan emosi yang baik. Individu juga akan memberikan tanggapan yang positif terhadap suatu objek manakala disertai emosi yang positif pula (dalam Oktafiany, Etin & Japar, 2013).

Salovey (Goleman), menempatkan kecerdasan pribadi dari Gardner sebagai definisi dasar dari kecerdasan emosional. Kecerdasan yang dimaksud adalah kecerdasan antar pribadi dan kecerdasan intrapribadi. Kecerdasan emosi dapat menempatkan emosi individu pada porsi yang tepat, memilah kepuasan dan mengatur suasana hati. Koordinasi suasana hati adalah inti dari hubungan sosial yang baik.

Menurut Goleman kecerdasan emosi (2009) adalah suatu kemampuan emosi yang didalamnya meliputi kemampuan untuk mengendalikan diri, kemampuan untuk mampu bertahan ketika menghadapi kesulitan, mampu memotivasi diri, mengendalikan impuls, mengatur suasana hati, berempati terhadap orang lain dan mampu

berhubungan baik dengan orang lain. Lebih jauh Goleman mengatakan koordinasi perasaan adalah intipati daripada hubungan sosial yang baik. Apabila seseorang pandai menyesuaikan diri dengan perasaan individu yang lain atau dapat berempati, individu tersebut akan memiliki tingkat emosionaliti yang baik dan akan lebih mudah menyesuaikan diri dalam pergaulan sosial serta persekitaran hidupnya.

Sedangkan Chaplin (2011) mendefinisikan kecerdasan (*intelligence*) adalah: 1) kemampuan menghadapi dan menyesuaikan diri terhadap situasi baru secara cepat dan efektif; 2) kemampuan menggunakan konsep abstrak secara efektif; 3) kemampuan memahami pertalian-pertalian dan belajar dengan cepat sekali.

Dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa kecerdasan emosi (*emotional intelligence*) adalah kemampuan seseorang tentang bagaimana dirinya mampu mengendalikan segala hal yang berkaitan dengan perasaan dan internal dirinya yang meliputi kemampuan untuk berhubungan baik dengan orang lain, berempati dengan orang lain, mampu menghadapi permasalahan, menekan impuls-impuls serta kemampuan untuk mengekspresikan emosi secara akurat.

## **2. Ciri-ciri *Emotional Intelligence***

Menurut Goleman (2004) beberapa karakteristik kecerdasan emosi dalam bukunya, yaitu :

a. Kesadaran diri

Kesadaran diri adalah kemampuan individu untuk mengetahui apa yang dirasakan pada suatu saat dan menggunakannya untuk memandu pengambilan keputusan diri sendiri, memiliki tolak ukur yang realistis atas kemampuan diri dan kepercayaan diri yang kuat.

b. Pengaturan diri

Pengaturan diri yaitu kemampuan individu menangani emosi sedemikian baik sehingga berdampak positif kepada pelaksanaan tugasnya, peka terhadap kata hati dan sanggup menunda kenikmatan sebelum tercapainya suatu sasaran, mampu pulih kembali dari tekanan.

c. Motivasi Menggunakan hasrat yang paling dalam untuk menggerakkan dan menuntun individu menuju sasaran, membantu individu mengambil inisiatif dan bertindak sangat efektif dan untuk bertahan menghadapi kegagalan dan frustrasi.

d. Empati adalah kemampuan untuk merasakan yang dirasakan orang lain, mampu memahami perspektif mereka, menumbuhkan hubungan saling percaya dan menyelaraskan diri dengan bermacam-macam orang.

e. Keterampilan sosial

Keterampilan sosial adalah kemampuan untuk menangani emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain dan dengan cermat membaca situasi dan jaringan sosial, mampu berinteraksi dengan lancar, menggunakan keterampilan-keterampilan ini untuk mempengaruhi dan memimpin, bermusyawarah dan menyelesaikan perselisihan serta untuk bekerja sama dan bekerja dalam tim.

**3. Komponen *Emotional Intelligence***

Goleman (2001) membagi kecerdasan emosi atas lima komponen, yang dapat menjadi pedoman untuk mencapai kesuksesan dalam kehidupan sehari-hari, yaitu:

a Kesadaran diri

Kesadaran diri adalah kemampuan dalam mengenali perasaan sewaktu perasaan itu terjadi. Kesadaran diri merupakan dasar dari kecerdasan emosional. Pada tahap ini diperlukan adanya pemantauan perasaan dari waktu ke waktu agar timbul pemahaman tentang diri sendiri. Ketidakmampuan untuk mencermati perasaan yang sesungguhnya membuat diri dikuasai oleh perasaan, sehingga tidak peka akan perasaan yang sesungguhnya dan akhirnya berakibat dalam pengambilan keputusan yang salah. Kesadaran diri terdiri atas tiga kecakapan yaitu kesadaran emosional, penilaian diri secara akurat, dan percaya diri.

#### b Pengaturan diri

Pengaturan diri berarti pengelolaan impuls dan perasaan yang menekan, agar dapat terungkap dengan tepat. Hal ini merupakan kecakapan yang sangat bergantung pada kesadaran diri. Emosi dikatakan berhasil dikelola apabila mampu menghibur diri ketika ditimpa kesedihan, dapat melepas kecemasan, kemurungan atau ketersinggungan dan bangkit kembali dengan cepat dari semua itu. Sebaliknya, orang yang buruk kemampuannya dalam mengelola emosi akan terus menerus bertarung melawan perasaan murung atau melarikan diri pada hal-hal yang merugikan diri sendiri. Pengaturan diri terdiri atas lima kecakapan, yaitu pengendalian diri, dapat dipercaya, kehati-hatian, adaptabilitas, dan inovasi.

#### c Motivasi

Dengan kemampuan memotivasi diri sendiri yang dimilikinya, seseorang akan cenderung memiliki pandangan positif dalam menilai segala sesuatu yang terjadi dalam dirinya.

#### d Empati

Empati atau mengenal emosi orang lain dibangun berdasarkan pada kesadaran diri. Jika seseorang terbuka pada emosi diri sendiri, maka dapat dipastikan bahwa ia terampil membaca emosi orang lain. Sebaliknya orang yang tidak mampu menyesuaikan diri dengan emosinya sendiri dapat dipastikan tidak akan mampu menghormati perasaan orang lain.

e Keterampilan sosial

Keterampilan sosial merupakan seni dalam membina hubungan dengan orang lain yang mendukung keberhasilan dalam bergaul dengan orang lain. Tanpa memiliki keterampilan seseorang akan mengalami kesulitan dalam pergaulan sosial. Keterampilan sosial yaitu mengendalikan emosi dengan baik ketika berhubungan dengan orang lain, cermat membaca situasi, berinteraksi dengan lancar, memahami dan bertindak bijaksana dalam hubungan antar manusia.

Dari penjabaran diatas kelima komponen yang termasuk dalam *emotional intelligence* secara garis besar terdiri dari kemampuan intra personal dan kemampuan interpersonal dalam diri seseorang.

#### 4. Faktor-faktor *Emotional Intelligence*

Menurut Goleman (2009) terdapat dua faktor yang mempengaruhi kecerdasan emosional, yaitu:

a Faktor yang bersifat bawaan genetik

Faktor yang bersifat bawaan genetik misalnya temperamen. Menurut Kagan (1972) ada 4 temperamen, yaitu penakut, pemberani, periang, pemurung. Anak yang penakut dan pemurung mempunyai sirkuit emosi yang lebih mudah dibangkitkan dibandingkan dengan sirkuit emosi yang dimiliki anak pemberani dan periang. Temperamen atau pola emosi bawaan lainnya dapat dirubah sampai tingkat tertentu melalui pengalaman, terutama pengalaman pada masa kanak-kanak.

Otak dapat dibentuk melalui pengalaman untuk dapat belajar membiasakan diri secara tepat.

b Faktor yang berasal dari lingkungan

Kehidupan keluarga merupakan sekolah pertama untuk mempelajari emosi, dalam lingkungan ini seseorang belajar bagaimana merasakan perasaan sendiri dan sebaliknya. Selain itu juga bagaimana berfikir tentang perasaan dan pilihan-pilihan apa yang dimiliki untuk bereaksi, serta bagaimana membaca dan mengungkap harapan dan rasa takut. Pembelajaran emosi bukan hanya melalui hal-hal yang diucapkan dan dilakukan oleh orang tua secara langsung pada anak-anaknya, melainkan juga melalui contoh-contoh yang mereka berikan sewaktu menangani perasaan mereka sendiri

Dari penjabaran diatas, secara garis besar faktor-faktor yang mempengaruhi munculnya kecerdasan emosi (*emotional intelligence*) dapat dibedakan menjadi factor internal dan factor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam dirinya sedangkan factor eksternal berasal dari luar dirinya.

### **C. Prokrastinasi Tugas Akhir**

#### **1. Definisi Prokrastinasi**

Fenomena penundaan pengerjaan tugas sering kali disebut sebagai prokrastinasi (Beswick, Rothblum dan Mann, 1998). Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin "*procrastinare*" yang artinya menunda sampai hari selanjutnya. Milgran (1991) menyebutkan

bahwa prokrastinasi dilakukan semata-mata dilakukan untuk melengkapai tugas secara optimal. Namun hal itu tidak mengarah pada pengerjaan tugas yang lebih baik, hal itu malah mengacu pada penundaan yang tidak berguna (dalam Rumiani,2006)

Menurut Knaus (2010) (dalam Prabowo,2009) prokrastinasi adalah kebiasaan menunda suatu kegiatan penting dan tidak membuat tugas secara tepat waktu. Penundaan melibatkan emosi dan persepsi negatif tentang suatu kegiatan yang tidak menyenangkan. Ketika mereka mendapatkan konsekuensi dari penundaan maka mereka akan membuat alasan untuk membenarkan keterlambatan itu. Penundaan bisa menjadi kebiasaan bila dilakukan secara terus menerus dan dapat mengganggu produktivitas seseorang.

Lebih lanjut, Burka dan Yuen (dalam Solomon dan Rothblum, 1984) menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irasional yang dimiliki oleh seorang procrastinator. Seorang *procrastinator* memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak melakukannya dengan segera, karena ini akan menghasilkan sesuatu yang tidak maksimal, dengan kata lain penundaan yang dikategorikan sebagai prokrastinasi adalah apabila penundaan tersebut sudah merupakan kebiasaan atau pola yang menetap yang dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas.

Prokraslator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat bagi dirinya (sebagai tugas yang primer) akan tetapi dengan sengaja menunda-nunda secara berulang-ulang (kompulsif) hingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas dan bersalah dalam dirinya.

Penundaan yang dikategorikan prokrastinasi adalah apabila prokrastinasi tersebut merupakan suatu pola yang menetap yang selalu dilakukan seseorang ketika menghadapi suatu tugas dan penundaan tersebut disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional dalam memandang tugas (Prabowo,2009).

Ghufron (2010, dalam Mayasari, Dewi & Weni 2010) berpendapat bahwa prokrastinasi merupakan suatu penundaan yang dilakukan pada tugas yang penting, dilakukan berulang ulang dengan sengaja dan menimbulkan perasaan tidak nyaman. Dengan kata lain bahwa tindakan prokrastinasi ini selama tidak dilakukan dengan konsisten maka tindakan menunda pekerjaan belum selalu bisa dikatakan prokrastinasi.

Dari beberapa uraian tentang prokrastinasi diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan penundaan dengan sengaja dalam mengerjakan tugas yang melibatkan emosi dan perspektif negative terhadap tugas yang dihadapi dan seringkali bersifat irasional.

## 2. Bentuk-bentuk Prokrastinasi

Knaus (1992) (dalam Prabowo, 2009) memperkenalkan enam tipe penundaan, yaitu :

- a. Penundaan Mental, yaitu menunda untuk berfikir dalam memecahkan masalah pribadi. Pengulangan penundaan ini terjadi secara rutin, dikarenakan cara berfikir yang tidak teratur (merenungkan hal-hal yang menghantui) dan sikap ragu-ragu dalam mengambil keputusan.
- b. *Drifting*, sejenis penundaan mental yang merupakan suatu pola kegagalan yang rutin untuk mengenali hidup yang obyektif. *Drifting* adalah pengelakan dari rasa tanggung jawab. Orang yang melakukan *drifting* cenderung ragu-ragu dan mempunyai tujuan serta rencana yang acak-acakan. Akibatnya timbul rasa sedih, tidak punya harapan penyesalan atau kehampaan.
- c. Penundaan Tingkah Laku, yaitu suatu model yang sangat memperdayakan dengan cara mengembangkan suatu system pengaturan dan membuat rencana-rencana untuk bertindak tetapi pelaksanaan rencana itu tertunda.
- d. Penundaan Tipe Artis Frustrasi adalah keraguan yang memuncak tentang kemampuannya sendiri yang merupakan reaksi-negatif dan ikut sertanya dorongan yang kreatif dan pengembangan bakat yang kreatif.

- e. Penundaan Model Persaingan dengan membandingkan kemampuannya dengan kemampuan orang lain dan menjadi orang yang kompetitif. Salah penaksiran ini akan mengarahkan tindakan untuk menunda daripada menanggung resiko. Orang yang kompetitif mempunyai pedoman harus (shoulditis), percaya bahwa ia harus bekerja terus secara cepat dan harus tidak ada gangguan dalam mencapai kemajuan.
- f. *Interiege Creating*, termasuk penundaan terhadap pembuatan keputusan untuk hari ini karena memerlukan waktu yang tepat untuk menyelesaikan masalah tersebut yang menimbulkan kemelut atau krisis di kemudian hari.

### **3. Ciri-ciri Prokrastinasi**

Menurut Millgram, dkk prokrastinasi adalah suatu perilaku yang spesifik yang memiliki ciri-ciri sebagai berikut :

- a. Melibatkan unsur penundaan, baik untuk memulai maupun menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas.
- b. Menghasilkan aktivitas-aktivitas lain yang lebih jauh, misal : keterlambatan menyelesaikan tugas maupun kegagalan dalam menyelesaikan tugas.
- c. Melibatkan suatu tugas yang dipersepsikan oleh prokrastinasi sebagai tugas yang penting untuk dikerjakan,

misal : tugas kantor, tugas sekolah, maupun tugas rumah tangga.

- d. Menghasilkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan, misal perasaan cemas, perasaan bersalah, marah, panic dan sebagainya (Ferrari,2005;Prabowo, 2009).

Menurut Burka & Yuen (dalam Hendrayani, Emma, 2006) seorang prokrastinator memiliki karakteristik-karakteristik tertentu, yang disebut sebagai “kode prokrastinasi”. Kode prokrastinasi ini merupakan cara berpikir yang dimiliki oleh seorang prokrastinator, yang dipengaruhi oleh asumsi-asumsi yang tidak realistis sehingga menyebabkannya memperkuat prokrastinasi yang dilakukannya, meskipun mengakibatkan frustrasi. Kode-kode prokrastinasi tersebut adalah sebagai berikut:

- a Kurang percaya diri

Individu yang menunda biasanya berjuang dengan perasaannya yang kurang percaya diri dan kurang menghargai diri sendiri. Individu yang demikian ini kemungkinan ingin berada pada penampilan yang bagus sehingga menunda. Prokrastinator merasa tidak sanggup menghasilkan sesuatu dan terkadang menahan ide-ide yang dimilikinya karena takut tidak diterima orang lain.

b Perfeksionis

Prokrastinator merasa bahwa segala sesuatunya itu harus sempurna. Lebih baik menunda daripada bekerja keras dan mengambil resiko kemudian dinilai gagal. Prokrastinator akan menunggu sampai dirasa saat yang tepat bagi dirinya untuk bertindak agar dapat memperoleh hasil yang sempurna.

c Tingkah laku menghindari

Prokrastinator menghindari tantangan. Segala sesuatu yang dilakukannya, bagi prokrastinator seharusnya terjadi dengan mudah dan tanpa usaha.

Berdasarkan penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi adalah melakukan kebiasaan menunda mengerjakan tugas dan belajar, melakukan aktivitas-aktivita selain ketika sedang mengejakan tugas, menghasilkan perasaasaan emosional yang negatif ketika mengerjakan tugas dsb.

#### **4. Faktor-faktor Prokrastinasi**

Berdasarkan beberapa kajian literatur tentang faktor-faktor prokrastinasi, Rumini (2006) menyimpulkan bahwa terdapat dua faktor utama yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu faktor internal dan eksternal.

- a. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari individu yang turut membentuk perilaku prokrastinasi yang meliputi faktor fisik dan psikologis. Faktor fisik dijabarkan

oleh Ghufron & Risnawati (2010) meliputi keadaan fatigue atau seseorang yang kondisi kesehatannya mengalami lelah memiliki kecenderungan lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi. Sedang faktor psikologis yang memengaruhi prokrastinasi akademik meliputi tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial, rendahnya motivasi dan rendahnya kontrol diri.

- b. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu dapat berupa tugas yang banyak (*overloaded tasks*) yang menuntut penyelesaian yang hampir bersamaan. Hal ini akan diperparah apabila lingkungan kondusif dalam membentuk prokrastinasi semisal pada kondisi lingkungan yang rendah dalam pengawasan.

Setiap orang yang melakukan prokrastinasi akademik memiliki alasan yang berbeda-beda dari takut untuk mengalami kegagalan hingga memang karena malas saja. Variabel *adversity quotient* dan *emotional intelligence* termasuk dalam faktor internal dari prokrastinasi. Hal tersebut karena faktor internal memiliki potensi yang lebih besar untuk memunculkan prokrastinasi, namun bila keduanya sama-sama mempengaruhi maka akan lebih besar menimbulkan prokrastinasi.

## 5. Prokrastinasi dalam Perspektif Islam

Salah satu hal yang tak akan pernah bisa kembali di dunia ini adalah waktu. Waktu selalu berjalan maju, ia tidak akan bisa berjalan mundur atau bahkan berhenti, kecuali Allah yang menghentikannya. Oleh karena itu agama Islam selalu menganjurkan untuk menghargai waktu dengan memanfaatkannya dengan sebaik-baiknya. Allah berfirman dala QS. Al Ashr : 1-3

وَالْعَصْرِ ﴿١﴾  
إِنَّ الْإِنْسَانَ لِفِي خُسْرٍ ﴿٢﴾  
إِلَّا الَّذِينَ ءَامَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَّاصَوْا  
بِالْحَقِّ وَتَوَّاصَوْا بِالصَّبْرِ ﴿٣﴾

Artinya : *“Demi masa. Sesungguhnya manusia itu benar-benar berada dalam kerugian. Kecuali orang-orang yang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.”*

Sadar atau tidak sadar, diakui atau tidak diakui, sebenarnya umat islam telah mengalami kerugian akibat menggunakan konsepsi jam yang berbasis penunjuk waktu. Dan bisa jadi akibat faktor ini, membuat kehidupan umat islam menjadi malas dan banyak membuang waktu dengan hal yang percuma. Umat islam bukanlah orang yang bodoh, tapi orang yang tidak bisa menghargai waktu dengan harga yang sebenarnya (Abdullah,2011).

Dalam suatu hadits nabi yang diriwayatkan oleh Imam Bukhari menyatakan

عَنْ ابْنِ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا قَالَ : أَخَذَ رَسُولُ اللَّهِ ﷺ بِمَنْكِبِي فَقَالَ : كُنْ فِي الدُّنْيَا كَأَنَّكَ غَرِيبٌ أَوْ عَابِرُ سَبِيلٍ . وَكَانَ ابْنُ عُمَرَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُمَا يَقُولُ : إِذَا أَمْسَيْتَ فَلَا تَتَنَطَّرِ الصَّبَاحَ ، وَإِذَا أَصْبَحْتَ فَلَا تَتَنَطَّرِ الْمَسَاءَ ، وَخُذْ مِنْ صِحَّتِكَ لِمَرْضِكَ ، وَمِنْ حَيَاتِكَ لِمَوْتِكَ . [رواه البخاري]

*Artinya : Dari Ibnu Umar radhiallahuanhuma berkata : Rasulullah saw memegang pundak kedua pundak saya seraya bersabda : Jadilah engkau di dunia seakan-akan orang asing atau pengembara “, Ibnu Umar berkata : Jika kamu berada di sore hari jangan tunggu pagi hari, dan jika kamu berada di pagi hari jangan tunggu sore hari, gunakanlah kesehatanmu untuk (persiapan saat) sakitmu dan kehidupanmu untuk kematianmu “ (Riwayat Bukhori).*

Dari sepenggal hadist diatas dapat diketahui bahwa sebagai seorang muslim hendaknya bersegera mengerjakan pekerjaan baik dan memperbanyak ketaan, tidak lalai dan menunda-nunda karenatidak tahun kapan datang ajalnya. Selain itu, dari hadist diatas juga mengandung pelajaran bahwa sebagi muslim sebaiknya menggunakan berbagai kesempatan dan momentum sebelum kesempatan itu berlalu. (Hadist Arba’i-An Nawawi ke 40).

## **D. Hubungan *Adversity Quotient*, *Emotional Intelligence* dan Prokrastinasi**

### **Tugas Akhir**

Menjalani masa perkuliahan tingkat akhir merupakan masa yang cukup berat untuk sebagian mahasiswa. Karena pada masa ini dibutuhkan daya tahan yang tinggi agar mampu melewati segala rintangan untuk menuju gerbang kesuksesan dalam hal ini adalah wisuda. Oleh karena itu dibutuhkan suatu kemampuan dalam menggunakan kecerdasannya untuk mengarahkan, mengubah cara berfikir dan tindakannya ketika menghadapi hambatan dan kesulitan yang bisa menyengsarakan dirinya, kemampuan inilah yang disebut dengan *Adversity Quotient* (Nashori, 2007)

Seligman menemukan bahwa seseorang yang merespon kesulitan dengan baik akan senantiasa bertahan (Stoltz, 2000). Kemampuan tersebut diperoleh dari berbagai faktor terutama faktor buatan, jadi kemampuan untuk mampu bertahan dalam menghadapi suatu kesulitan tidak hanya diperoleh melalui faktor keturunan. Kesulitan yang dimaksud disini lebih dihubungkan dengan pengerjaan tugas akhir. Karena dalam pengerjaan tugas akhir seringkali dirasa menjadi kesulitan sendiri bagi mahasiswa.

Istilah prokrastinasi sudah tidak terlalu asing di bidang akademis. Hampir semua mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dengan berbagai alasan. Hal ini terbukti dari sebuah penelitian yang dilakukan oleh Mayasari, Dewi & Weni (2010) yang diperoleh hasil sekitar 75% mahasiswa yang melakukan prokrastinasi pada aspek kesenjangan waktu antara rencana kerja dan kinerja actual. Sebanyak 55% mahasiswa juga

menunda untuk mulai atau menyelesaikan tugas dan lebih memilih untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen.

Stoltz (2000) menyatakan bahwa orang sukses dalam belajar, adalah orang yang memiliki *AQ* tinggi. *AQ* sangat berpengaruh terhadap hasil belajar. Carol Deweck (Waidi, 2006) menyatakan bahwa siswa yang mempunyai *AQ* tinggi memiliki motivasi dan prestasi belajar tinggi. Kesulitan baginya justru membuatnya menjadi siswa pantang menyerah. Mereka mampu mengubah kesulitan menjadi peluang. Mereka adalah orang optimis yang memandang kesulitan bersifat sementara dan bisa diatasi. Maka *AQ* disini merupakan hal yang sangat berpengaruh pada tingkat prokrastinasi akademik. Tinggi *AQ* yang dimiliki mahasiswa diharapkan dapat menekan angka prokrastinasi pada mahasiswa semester akhir ketika mengerjakan tugas akhir.

Selain *Adversity Quotient*, *Emotional Intillegence* juga merupakan aspek yang berpengaruh pada fenomena prokrastinasi akademik yang sering dialami mahasiswa. Menurut Goleman (2000) kecerdasan emosional atau *Emotional Quotient* (*EQ*) merupakan kemampuan memotivasi diri sendiri, mengatasi frustasi, mengontrol desakan hati, mengatur suasana hati (*mood*), berempati serta kemampuan bekerja sama.

Dari sisnilah terlihat bahwa kecerdasan emosional sangat berpengaruh bagi individu untuk menekan kejenuhan maupun suasana hati yang tidak baik agar tidak melakukan prokrastinasi akademik. Karena

umunya prokrastinasi akademik dilakukan karena beberapa faktor, baik internal maupun eksternal.

#### **E. Hipotesis**

Adapun hipotesis mayor dalam penelitian ini adalah : Ada hubungan antara *adversity quotient* dan *emotional intelligence* dengan prokrastinasi mengerjakan tugas akhir pada mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur di UIN Maliki Malang. Sedangkan hipotesis minor pada penelitian ini adalah :

1. Ada hubungan antara tingkat *adversity quotient* dengan prokrastinasi mengerjakan tugas akhir pada mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur UIN di Maliki Malang.
2. Ada hubungan antara tingkat *emotional intelligence* dengan prokrastinasi mengerjakan tugas akhir pada mahasiswa Jurusan Teknik Arsitektur di UIN Maliki Malang.