

## BAB II LANDASAN TEORI

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

#### 1. Pengertian *Adversity Quotient*

Istilah *adversity quotient* diambil dari konsep yang dikembangkan oleh Paul G. Stoltz, Ph.D, presiden PEAK Learning, Inc. seorang konsultan di dunia kerja dan pendidikan berbasis skill.<sup>19</sup>

Konsep kecerdasan (IQ dan EQ) yang telah ada saat ini dianggap belum cukup untuk menjadi modal seseorang menuju kesuksesan, oleh karena itu Stolz kemudian mengembangkan sebuah konsep mengenai kecerdasan *adversity*.

*Adversity* dalam kamus bahasa Inggris berarti kesengsaraan dan kemalangan, sedangkan *quotient* diartikan sebagai kemampuan atau kecerdasan. Sedangkan menurut Stoltz, *adversity quotient* merupakan kemampuan yang dimiliki seseorang dalam mengamati kesulitan dan mengolah kesulitan tersebut dengan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadi sebuah tantangan untuk diselesaikan.<sup>20</sup>

Menurutnya konsep ini bisa terwujud dalam tiga bentuk yaitu: 1) sebagai kerangka konseptual baru untuk memahami dan meningkatkan semua aspek keberhasilan; 2) sebagai ukuran bagaimana seseorang merespon kemalangan; dan 3) sebagai perangkat alat untuk memperbaiki

---

<sup>19</sup> Stoltz. G paul. *Adversity Quotient*.(2000).Mengubah Hambatan Menjadi Peluang. Jakarta.Grasindo

<sup>20</sup> Stoltz. G paul. *Adversity Quotient*.(2000).Mengubah Hambatan Menjadi Peluang. Jakarta.Grasindo

respon seseorang terhadap kemalangan. Dengan kata lain *adversity quotient* merupakan suatu kemampuan untuk dapat bertahan dalam menghadapi segala masalah ataupun kesulitan hidup.

## 2. Aspek-aspek *Adversity Quotient*

Menurut Stoltz, *Adversity quotient* merupakan suatu kemampuan yang terdiri dari empat dimensi yang disingkat dengan sebutan CO2RE yaitu dimensi *control*, *origin and ownership*, *reach*, dan *endurance*.<sup>21</sup>

Berikut ini merupakan penjelasan dari keempat dimensi tersebut:

### a. *Control* (kendali diri)

Dimensi ini mempertanyakan: berapa banyak kendali seseorang rasakan terhadap sebuah peristiwa yang menimbulkan kesulitan? kata kuncinya adalah merasakan. Dimensi ini merupakan salah satu awal yang paling penting dan tambahan untuk teori optimism Seligman. Perbedaan antara respon *adversity quotient* (AQ) yang rendah dan *adversity quotient* yang tinggi dalam dimensi ini cukup dramatis. Individu yang *adversity quotient*-nya lebih tinggi merasakan kendali yang lebih besar atas peristiwa dalam hidup daripada yang AQ lebih rendah. Akibatnya, mereka akan mengambil tindakan, yang akan menghasilkan lebih banyak kendali lagi. Individu yang AQ-nya lebih tinggi cenderung melakukan pendakian dan relatif kebal terhadap ketidakberdayaan. Seolah-olah mereka dilindungi oleh suatu medan gaya yang tidak dapat ditembus yang mereka tidak jatuh ke dalam keputusasaan yang tidak berdasar.

---

<sup>21</sup> Stoltz, Paul G. 2005. *Adversity Quotient, Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta: PT. Grasindo.

Individu dengan AQ yang tinggi merasakan tingkat kendali, bahkan yang terkecil sekalipun, akan membawa pengaruh yang radikal dan sangat kuat pada tindakan-tindakan dan pikiran-pikiran yang mengikutinya. Sementara orang yang AQ-nya lebih rendah cenderung berkemah atau berhenti.

b. *Origin-Ownership* (asal-usul dan pengakuan)

Dimensi ini mempertanyakan: siapa atau apa yang menjadi asal usul kesulitan (*origin*). Dan sampai sejauh manakah individu mengakui akibat-akibat kesulitan itu. Individu yang AQ-nya rendah cenderung menempatkan rasa bersalah yang tidak semestinya atas peristiwa-peristiwa buruk yang terjadi, melihat dirinya sebagai penyebab asal-usul kesulitan tersebut.

Rasa bersalah memiliki dua fungsi penting. Pertama, rasa bersalah dapat membantu individu untuk belajar dengan cenderung merenungkan diri, belajar dan menyesuaikan tingkah laku (melakukan perbaikan diri. yang kedua, rasa bersalah dapat mejurus pada penyesalan yang dapat memaksa individu untuk meneliti batinnya sendiri apakah ia telah melukai hati orang lain. Penyesalan merupakan motivator yang sangat kuat. Bila digunakan dengan sewajarnya, penyesalan dapat membantu menyembuhkan kerusakan yang nyata, dirasakan, atau yang mungkin dapat timbul dalam suatu hubungan. Sebaliknya jika penyesalan terlampau banyak dapat sangat melemahkan semangat dan menjadi *destruktif*.

Mempermasalahkan diri sendiri itu penting dan efektif, tapi hanya sampai tahap tertentu yaitu jangan sampai melampaui peran individu dalam

menimbulkan kesulitan. Individu yang AQ-nya tinggi akan mengelak dari peristiwa-peristiwa buruk, selalu menyalahkan orang lain dan tidak akan belajar apa-apa.

*Ownership* menyatakan bahwa individu tidak terlalu menyalahkan diri sendiri, tetapi tetap merasa bertanggung jawab untuk mengatasi kesulitan yang dialami. Individu yang memiliki *ownership* tinggi akan mengambil tanggung jawab untuk memperbaiki keadaan apapun penyebabnya. Adapaun individu yang memiliki *ownership* sedang memiliki cukup tanggung jawab atas kesulitan yang terjadi, tapi mungkin akan menyalahkan diri sendiri atau orang lain ketika ia lelah. Sedangkan individu yang memiliki *ownership* yang rendah akan menyangkal tanggung jawab dan menyalahkan orang lain atas kesulitan yang terjadi.

c. *Reach* (jangkauan)

Dimensi ini mempertanyakan: sejauh manakah kesulitan akan menjangkau bagian-bagian lain dari kehidupan individu? Respon-respon dengan AQ yang rendah akan membuat kesulitan memasuki segi-segi lain dari kehidupan seseorang. Semakin rendah *Reach* anda maka semakin besar kemungkinannya anda menganggap peristiwa-peristiwa buruk sebagai rencana, dengan membiarkannya meluas, seraya menyedot kebahagiaan dan ketenangan pikiran individu saat prosesnya berlangsung.

Semakin tinggi *Reach* semakin besar kemungkinannya anda membatasi jangkauan masalah pada peristiwa yang sedang dihadapi. Suatu penolakan untuk kunjungan penjajakan hanyalah sebuah penolakan-tidak

lebih tidak kurang. Penilaian kinerja yang ketat adalah penilaian kinerja yang ketat, jika tidak dianggap sebagai sebuah pengalaman belajar. Konflik adalah konflik, suatu peristiwa yang mungkin akan melibatkan komitmen dan tindakan lebih lanjut. Kesalahpahaman dengan orang yang dikasihi, meskipun menyakitkan, adalah kesalahpahaman, bukan tanda bahwa hidup akan hancur.

d. *Endurance* (daya tahan)

Dimensi ini mempertanyakan dua hal yang berkaitan: Berapa lamakah kesulitan akan berlangsung? Dan berapa lamakah penyebab kesulitan itu akan berlangsung. Semakin rendah *Endurance* maka semakin besar kemungkinan individu menganggap kesulitan dan penyebab-penyebabnya akan berlangsung lama. Individu yang melihat kemampuannya sebagai penyebab (penyebab yang stabil) cenderung kurang bertahan dibandingkan dengan orang-orang yang mengaitkan kegagalan dengan usaha (penyebab yang sifatnya sementara) yang mereka lakukan seperti: ini selalu terjadi, segala sesuatunya tidak akan pernah membaik, saya tidak pandai menyesuaikan kebutuhan, biasanya selalu begini caranya, hidup saya hancur, hidup saya sangat buruk.

Dimensi-dimensi inilah yang akan digunakan peneliti sebagai pedoman dalam mengukur tingkat *Adversity Quotient* pada siswa yang mengalami prokrastinasi akademik di SMP Negeri 1 Lawang.

### 3. Faktor-faktor Yang Mempengaruhi Adversity Quotient

Paul G. Stoltz dalam bukunya menggambarkan potensi dan daya tahan individu dalam sebuah pohon yang disebut pohon kesuksesan. Aspek aspek yang ada dalam pohon kesuksesan tersebut yang dianggap mempengaruhi adversity quotient seseorang, diantaranya:<sup>22</sup>

#### a. Faktor Internal

##### 1) Genetika

Warisan genetik tidak akan menentukan nasib seseorang tetapi pasti ada pengaruh dari faktor ini. Beberapa riset-riset terbaru menyatakan bahwa genetika sangat mungkin mendasari perilaku. Yang paling terkenal adalah kajian tentang ratusan anak kembar identik yang tinggal terpisah sejak lahir dan dibesarkan di lingkungan yang berbeda. Saat mereka dewasa, ternyata ditemukan kemiripan-kemiripan dalam perilaku.

##### 2) Keyakinan

Keyakinan mempengaruhi seseorang dalam menghadapi suatu masalah serta membantu seseorang dalam mencapai tujuan hidup.

##### 3) Bakat

Kemampuan dan kecerdasan seseorang dalam menghadapi suatu kondisi yang tidak menguntungkan bagi dirinya salah satunya dipengaruhi oleh bakat. Bakat adalah gabungan pengetahuan, kompetensi, pengalaman, dan keterampilan.

---

<sup>22</sup> Stoltz. G paul. *Adversity Quotient*.(2000).Mengubah Hambatan Menjadi Peluang. Jakarta.Grasindo

#### 4) Hasrat atau kemauan

Untuk mencapai kesuksesan dalam hidup diperlukan tenaga pendorong yang berupa keinginan atau disebut hasrat. Hasrat menggambarkan motivasi, antusias, gairah, dorongan, ambisi, dan semangat.

#### 5) Karakter

Seseorang yang berkarakter baik, semangat, tangguh, dan cerdas akan memiliki kemampuan untuk mencapai sukses. Karakter merupakan bagian yang penting bagi kita untuk meraih kesuksesan dan hidup berdampingan secara damai.

#### 6) Kinerja

Merupakan bagian yang mudah dilihat orang lain sehingga seringkali hal ini sering dievaluasi dan dinilai. Salah satu keberhasilan seseorang dalam menghadapi masalah dan meraih tujuan hidup dapat diukur lewat kinerja.

#### 7) Kecerdasan

Bentuk-bentuk kecerdasan kini dipilah menjadi beberapa bidang yang sering disebut sebagai multiple intelligence. Bidang kecerdasan yang dominan biasanya mempengaruhi karier, pekerjaan, pelajaran, dan hobi.

#### 8) Kesehatan

Kesehatan emosi dan fisik dapat mempengaruhi seseorang dalam menggapai kesuksesan. Seseorang yang dalam keadaan sakit akan mengalihkan perhatiannya dari masalah yang dihadapi. Kondisi fisik dan

psikis yang prima akan mendukung seseorang dalam menyelesaikan masalah.

#### b. Faktor Eksternal

##### 1) Pendidikan

Pendidikan dapat membentuk kecerdasan, pembentukan kebiasaan yang sehat, perkembangan watak, keterampilan, hasrat, dan kinerja yang dihasilkan. Penelitian yang dilakukan Gest. Dkk menyebutkan bahwa meskipun seseorang tidak menyukai kemalangan atau kesengsaraan yang diakibatkan oleh pola hubungan dengan orang tua, namun permasalahan orang tua secara langsung ikut berperan dalam perkembangan ketahanan remaja. Salah satu sarana dalam pembentukan sikap dan perilaku adalah melalui pendidikan.

##### 2) Lingkungan

Lingkungan tempat individu tinggal dapat mempengaruhi bagaimana individu beradaptasi dan memberikan respon kesulitan yang dihadapinya. Individu yang terbiasa hidup dalam lingkungan sulit akan memiliki adversity quotient yang lebih tinggi. Menurut Stoltz, individu yang terbiasa berada di lingkungan yang sulit akan memiliki adversity quotient yang lebih besar karena pengalaman dan kemampuan beradaptasi yang lebih baik dalam mengatasi masalah yang dihadapi.

#### **4. Tingkatan dalam Adversity Quotient**

Stoltz mengelompokkan individu berdasarkan daya juangnya menjadi tiga: quitter, camper, dan climber. Penggunaan istilah ini dari kisah

pendaki Everest, ada pendaki yang menyerah sebelum pendakian, merasa puas sampai pada ketinggian tertentu, dan mendaki terus hingga puncak tertinggi.

Kemudian Stoltz menyatakan bahwa orang yang menyerah disebut quitter, orang yang merasa puas pada pencapaian tertentu sebagai camper, dan seseorang yang terus ingin meraih kesuksesan disebut sebagai climber. Dalam bukunya, Stoltz menyatakan terdapat tiga tingkatan daya tahan seseorang dalam menghadapi masalah, antara lain:<sup>23</sup>

a. Quitters

Quitters yaitu orang yang memilih keluar, menghindari kewajiban, mundur, dan berhenti. Individu dengan tipe ini memilih untuk berhenti berusaha, mereka mengabaikan menutupi dan meninggalkan dorongan inti yang manusiawi untuk terus berusaha. Dengan demikian, individu dengan tipe ini biasanya meninggalkan banyak hal yang ditawarkan oleh kehidupan.

b. Campers

Campers atau orang-orang yang berkemah adalah orang-orang yang telah berusaha sedikit kemudian mudah merasa puas atas apa yang dicapainya. Tipe ini biasanya bosan dalam melakukan pendakian kemudian mencari posisi yang nyaman dan bersembunyi pada situasi yang bersahabat. Kebanyakan para campers menganggap hidupnya telah sukses sehingga tidak perlu lagi melakukan perbaikan dan usaha.

---

<sup>23</sup> Stoltz, Paul G. 2005. *Adversity Quotient, Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta: PT. Grasindo.

c. Climbers

Climbers atau si pendaki adalah individu yang melakukan usaha sepanjang hidupnya. Tanpa menghiraukan latar belakang, keuntungan kerugian, nasib baik maupun buruk, individu dengan tipe ini akan terus berusaha. Profil yang lebih lengkap mengenai ketiga tingkatan AQ dapat dilihat pada tabel 2.1 berikut.

**Tabel 2.1**  
**Profil *Quitter*, *Camper*, dan *Climber***

<b>Profil</b>	<b>Ciri, Deskripsi dan Karakteristik</b>
<i>Quitter</i>	1. Menolak untuk mendaki lebih tinggi lagi
	2. Gaya hidupnya tidak menyenangkan atau daftar dan tidak “lengkap”
	3. Bekerja sekedar untuk cukup
	4. Cenderung menghindari tantangan berat yang muncul dari komitmen yang sesungguhnya
	5. Jarang sekali memiliki persahabatan yang sejati
	6. Dalam menghadapi perubahan mereka cenderung melawan atau lari dan cenderung menolak dan menyabot perubahan
	7. Terampil dalam menggunakan kata-kata yang sifatnya membatasi, seperti “tidak mau”, mustahil, “ini konyol”, dan sebagainya.
	8. Kemampuannya kecil atau bahkan tidak ada sama sekali; mereka tidak memiliki visi dan keyakinan akan masa depan, kontribusinya sangat kecil.
<i>Camper</i>	1. Mereka mau untuk mendaki, meskipun akan “berhenti” di pos tertentu, dan merasa cukup sampai disitu
	2. Cukup puas telah mencapai suatu tahapan tertentu (satisficer)
	3. Masih memiliki sejumlah inisiatif, sedikit semangat, dan beberapa usaha.
	4. Mengorbankan kemampuan individunya untuk mendapatkan kepuasan, dan mampu membina

	<p>hubungan dengan para camper lainnya.</p> <p>5. Menahan diri terhadap perubahan, meskipun kadang tidak menyukai perubahan besar karena mereka merasa nyaman dengan kondisi yang ada.</p> <p>6. Menggunakan bahasa dan kata-kata yang kompromistis, misalnya “ini cukup bagus” atau “kita cukuplah sampai di sini saja”.</p> <p>7. Prestasi mereka tidak tinggi dan kontribusinya tidak besar juga</p> <p>8. Meskipun telah melalui berbagai rintangan, namun mereka akan berhenti juga pada suatu tempat dan mereka “berkemah” disitu</p>
<i>Climber</i>	<p>1. Mereka membaktikan dirinya untuk terus “mendaki”, mereka adalah pemikir yang selalu memikirkan kemungkinan-kemungkinan</p> <p>2. Hidupnya “lengkap” karena telah melewati dan mengalami semua tahapan sebelumnya. Mereka menyadari bahwa akan banyak imbalan yang diperoleh dalam jangka panjang melalui “langkah-langkah kecil” yang sedang dilewatinya.</p> <p>3. Menyambut baik tantangan, memotivasi diri, memiliki semangat tinggi, dan berjuang mendapatkan yang terbaik dalam hidup; mereka cenderung membuat segala sesuatu terwujud</p> <p>4. Tidak takut menjelajahi potensi-potensi tanpa batas yang ada diantara dua manusia; memahami dan menyambut baik resiko menyakitkan yang ditimbulkan karena bersedia menerima kritik</p> <p>5. Menyambut baik setiap perubahan, bahkan ikut mendorong setiap perubahan tersebut ke arah yang positif</p> <p>6. Bahasa yang digunakan adalah bahasa dan kata-kata yang penuh dengan kemungkinan-kemungkinan; mereka berbicara tentang apa yang bisa dikerjakan dan cara mengerjakannya; mereka berbicara tentang</p>

	tindakan, dan tidak sabar dengan kata-kata yang tidak didukung dengan perbuatan
	7. Memberikan kontribusi yang cukup karena bisa mewujudkan potensi yang ada pada dirinya
	8. Mereka tidak asing dengan situasi yang sulit karena kesulitan merupakan bagian dari hidup

## 5. Peranan Adversity Quotient dalam Kehidupan

Faktor-faktor kesuksesan berikut ini dipengaruhi oleh kemampuan pengendalian individu serta cara individu tersebut merespon kesulitan, diantaranya:

### a. Daya Saing

Jason Sattelfield dan Martin Seligman dalam penelitiannya menemukan bahwa individu yang merespon kesulitan secara lebih optimis dapat diramalkan akan bersifat lebih agresif dan mengambil lebih banyak resiko, sedangkan reaksi yang lebih pesimis terhadap kesulitan menimbulkan lebih banyak sikap pasif dan hati-hati. Individu yang bereaksi secara konstruktif terhadap kesulitan lebih tangkas dalam memelihara energi, fokus, dan tenaga yang diperlukan supaya berhasil dalam persaingan. Persaingan sebagian besar berkaitan dengan harapan, kegesitan, dan keuletan yang sangat ditentukan oleh cara seseorang menghadapi tantangan dan kegagalan dalam kehidupan.

### b. Produktivitas

Penelitian yang dilakukan Stoltz, menemukan korelasi yang kuat antara kinerja dan cara-cara pegawai merespon kesulitan. Seligman membuktikan bahwa orang yang tidak merespon kesulitan dengan baik

kurang berproduksi, dan kinerjanya lebih buruk daripada mereka yang merespon kesulitan dengan baik.

#### c. Kreativitas

Joel Barker mengatakan bahwa, kreativitas muncul dalam keputusasaan, kreativitas menuntun kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang ditimbulkan oleh hal-hal yang tidak pasti. Joel Barker menemukan orang-orang yang tidak mampu menghadapi kesulitan menjadi tidak mampu bertindak kreatif. Oleh karena itu, kreativitas menuntun kemampuan untuk mengatasi kesulitan yang oleh hal-hal yang tidak pasti.

#### d. Motivasi

Dari penelitian Stoltz ditemukan orang-orang yang AQ-nya tinggi dianggap sebagai orang-orang yang paling memiliki motivasi.

#### e. Mengambil Resiko

Satterfield dan Seligman menemukan bahwa individu yang merespon kesulitan secara lebih konstruktif, bersedia mengambil banyak resiko. Resiko merupakan aspek esensial pendakian.<sup>24</sup>

#### f. Perbaikan

Perbaikan terus-menerus perlu dilakukan supaya individu bisa bertahan hidup dikarenakan individu yang memiliki AQ yang lebih tinggi menjadi lebih baik, sedangkan individu yang AQ-nya lebih rendah menjadi lebih buruk.

---

<sup>24</sup> Stoltz, Paul G. 2005. *Adversity Quotient, Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta: PT. Grasindo.

#### g. Ketekunan

Ketekunan merupakan inti untuk maju (pendakian) dan AQ individu. Ketekunan adalah kemampuan untuk terus menerus walaupun dihadapkan pada kemunduran-kemunduran atau kegagalan.

#### h. Belajar

Carol Dweck, membuktikan bahwa anak-anak dengan respon-respon yang pesimistis terhadap kesulitan tidak akan banyak belajar dan berprestasi jika dibandingkan dengan anak-anak yang memiliki pola-pola yang lebih optimis.<sup>25</sup>

#### i. Merangkul Perubahan

Perubahan adalah bagian dari hidup sehingga setiap individu harus menentukan sikap untuk menghadapinya. Stoltz, menemukan individu yang memeluk perubahan cenderung merespon kesulitan secara lebih konstruktif. Dengan memanfaatkannya untuk memperkuat niat, individu merespon dengan merubah kesulitan menjadi peluang. Orang-orang yang hancur dalam perubahan akan hancur oleh kesulitan.

### 6. Pengembangan *Adversity Quotient* (AQ)

Menurut Stoltz, cara mengembangkan dan menerapkan AQ dapat diringkas dalam kata LEAD, yaitu:<sup>26</sup>

#### a. Listened (dengar)

<sup>25</sup> Stoltz, Paul G. 2005. *Adversity Quotient, Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta: PT.Grasindo.

<sup>26</sup> Stoltz, Paul G. 2005. *Adversity Quotient, Mengubah Hambatan Menjadi Peluang*. Jakarta: PT.Grasindo.

Mendengarkan respon terhadap kesulitan merupakan langkah yang penting dalam mengubah AQ individu. Individu berusaha menyadari dan menemukan jika terjadi kesulitan, kemudian menanyakan pada diri sendiri apakah itu respon AQ yang tinggi atau rendah, serta menyadari dimensi AQ mana yang paling tinggi.

b. Explored (gali)

Pada tahap ini, individu didorong untuk menjajaki asal-usul atau mencari penyebab dari masalah. Setelah itu menemukan mana yang merupakan kesalahannya, lalu mengeksplorasi alternatif tindakan yang tepat.

c. Analized (analisa)

Pada tahap ini, individu diharapkan mampu menganalisa bukti apa yang menyebabkan individu tidak dapat mengendalikan masalah, bukti bahwa kesulitan itu harus menjangkau wilayah lain dalam kehidupan, serta bukti mengapa kesulitan itu harus berlangsung lebih lama dari semestinya. Fakta fakta ini perlu dianalisa untuk menemukan beberapa faktor yang mendukung AQ individu.

d. Do (lakukan)

Terakhir, individu diharapkan dapat mengambil tindakan nyata setelah melewati tahapan-tahapan sebelumnya. Sebelumnya diharapkan individu dapat mendapatkan informasi tambahan guna melakukan pengendalian situasi yang sulit, kemudian membatasi jangkauan keberlangsungan masalah saat kesulitan itu terjadi.

## 7. Teori-Teori Pendukung Adversity Quotient

Adapun *theoretical building block AQ (Adversity Quotient)* adalah psikologi kognitif, neurophysiology, dan psikoneuroimmunologi. Sebagaimana dijelaskan berikut:

### 1. Psikologi Kognitif

Psikologi kognitif merupakan ilmu yang mempelajari bagaimana seseorang memperoleh, mentransformasi, merepresentasi, menyimpan dan mengenali kembali pengetahuan, dan bagaimana pengetahuan tersebut dapat dipakai untuk merespon atau memecahkan masalah, berfikir, dan berbahasa.

Orang yang merespon atau menganggap kemalangan itu abadi, bercakupan luas, internal, dan diluar jangkauan kendali mereka akan menderita, sedangkan yang menganggap kemalangan itu mudah berlalu, terbatas cakupannya, eksternal dan dapat dikendalikan akan tumbuh kembang dan maju dengan pesat. Respon seseorang terhadap kemalangan mempengaruhi semua fase keefektifan, kinerja, dan sukses. Kiat berespon terhadap kemalangan dengan pola bawah sadar dan konsisten, bila tidak diawasi, pola tersebut akan menetap sepanjang hidup seseorang.

### 2. Neurophysiology

Ilmu ini menyumbang pengetahuan bahwa otak secara ideal dilengkapi sarana membentuk kebiasaan kebiasaan, yang dapat dengan segera diinterupsi dan diubah, dengan demikian kebiasaan seseorang merespon terhadap kemalangan dapat diinterupsi dan segera diubah. Dengan demikian kebiasaan lama akan melemah dan kebiasaan baru bertumbuh dan berkembang dengan peningkatan yang baik.

### 3. Psikoneurominologi

Ilmu ini menyumbangkan bukti-bukti adanya hubungan fungsional antara otak dan sistem kekebalan, hubungan yang langsung dan terukur antara apa yang difikirkan dan dirasakan individu terhadap kemalangan dengan kesehatan mental dan fisik. Pada kenyataannya pikiran dan perasaan dimediasi oleh neurotransmitter dan neuromodulator yang juga mengatur ketahanan tubuh. Kendali diri itu sangat esensial untuk kesehatan dan panjang umur. Bagaimana seseorang menghadapi kemalangan mempengaruhi fungsi-fungsi kekebalan, kesembuhan dari pembedahan dan kerentanan terhadap penyakit-penyakit yang mengancam hidup. Pola respon yang lemah akan menimbulkan depresi.

Ketiga penopang teoritis diatas bersama sama membentuk AQ dengan tujuan utama: timbulnya pengertian baru, tersedianya ukuran dan seperangkat alat untuk meningkatkan efektifitas manusia menghadapi segala macam kendala hidupnya.

## 8. Pandangan Islam terhadap Adversity Quotient

### a. Telaah Teks Psikologi tentang Adversity Quotient

#### 1) Sampel Teks

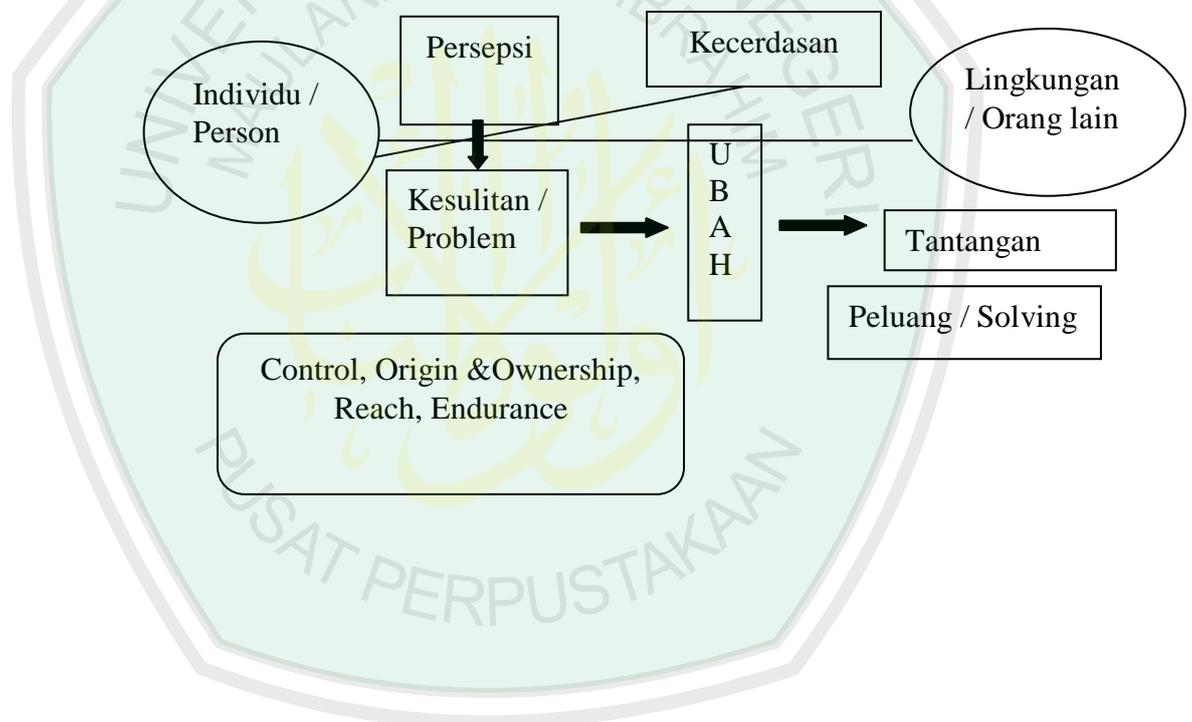
Stoltz mendefinisikan adversity quotient (AQ) sebagai kemampuan seseorang dalam mengamati kesulitan dan mengolah kesulitan tersebut dengan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadi sebuah tantangan untuk menyelesaikan masalah tersebut. Adversity Quotient memiliki beberapa dimensi, yaitu *control*, *origin-ownership*, *reach*, dan *endurance*.

## 2) Analisis Komponensial

Dalam definisi di atas, terdapat beberapa bagian yang penting yang menjelaskan makna adversity quotient, yaitu: individu/orang, kemampuan mengamati, kesulitan, mengolah dengan kecerdasan, mengubah, tantangan menjadi peluang, mengontrol kognisi, tanggungjawab, membatasi jangkauan masalah, daya tahan menghadapi masalah.

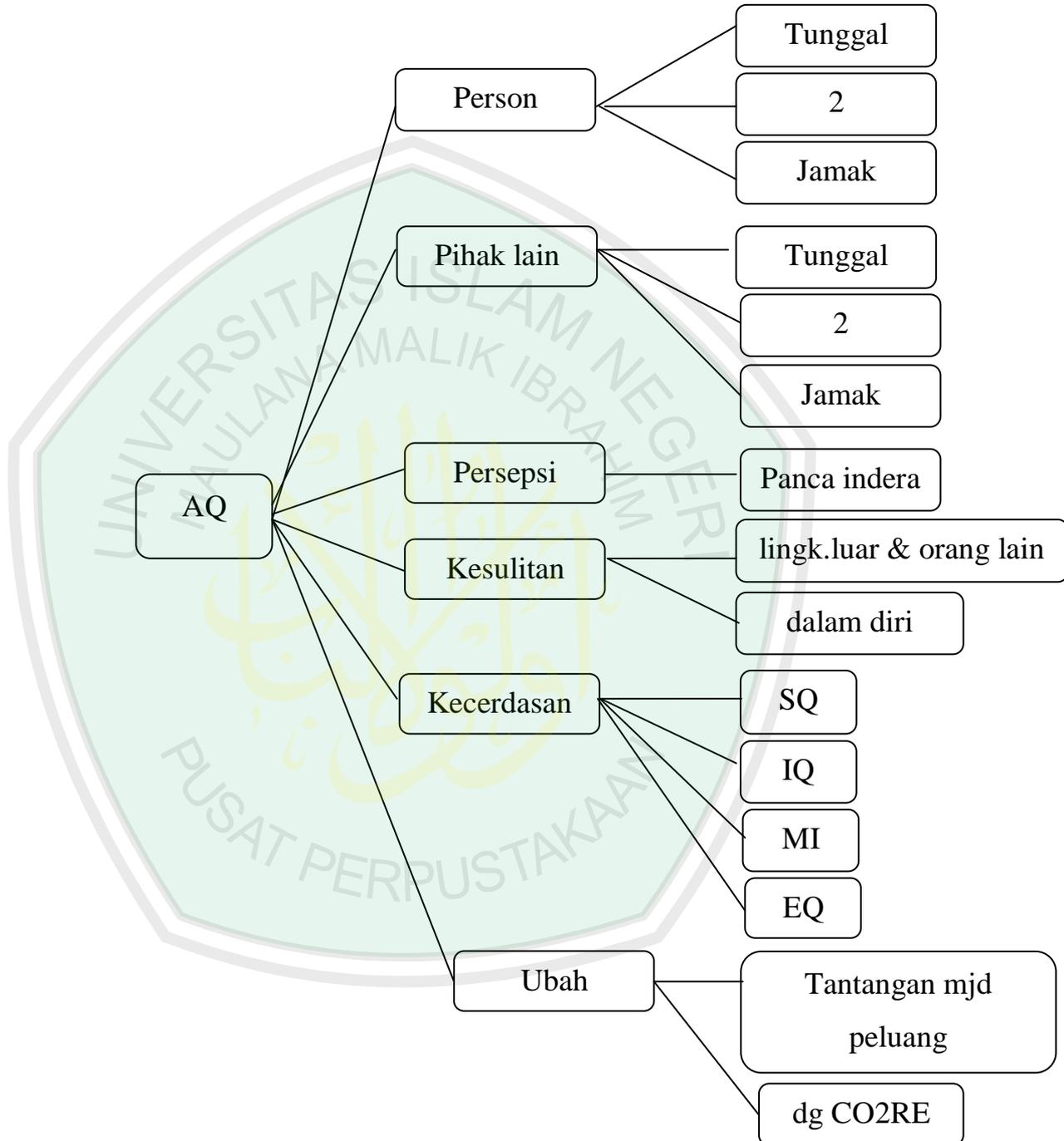
## 3) Pola Teks

**Gambar 2.1**  
**Pola Teks Adversity Quotient**



## 4) Mindmap (Peta Konsep)

Gambar 2.2

Peta Konsep *Adversity Quotient*

b. Telaah teks Psikologi tentang *Adversity Quotient*

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ  
وَالْأَنْفُسِ وَالْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالْأَمْوَالِ  
وَالْأَنْفُسِ وَالْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالْأَمْوَالِ

الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمُ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ

أُولَئِكَ عَلَيْهِمْ صَلَوَاتٌ مِّن رَّبِّهِمْ وَرَحْمَةٌ وَأُولَئِكَ هُمُ الْمُهْتَدُونَ

Artinya: “Dan sungguh akan kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan. dan berikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar.(yaitu) orang-orang yang apabila ditimpa musibah, mereka mengucapkan: “Inna lillahi wa innaa ilaihi raajiuun” (artinya: Sesungguhnya kami adalah milik Allah dan kepadanya-lah Kami kembali). Kalimat ini dinamakan kalimat istirjaa (pernyataan kembali kepada Allah). Disunatkan menyebutnya waktu ditimpa marabahaya baik besar maupun kecil. mereka itulah yang mendapat keberkatan yang sempurna dan rahmat dari tuhan mereka dan mereka itulah orang-orang yang mendapat petunjuk. (Q.S Al-Baqarah 155-157)

Dalam ayat diatas (Q.S Al-Baqarah 155-157), Allah SWT kembali memerintahkan hambanya untuk bersabar dalam menghadapi berbagai cobaan hidup di alam dunia. Kesabaran ini didasarkan pada keyakinan bahwa betapapun besarnya musibah, Allah SWT akan selalu bersama orang-orang yang sabar serta melimpahkan rahmat dan karunianya kepada mereka.

c. Rumusan Konseptual tentang *Adversity Quotient*

Menurut Islam *Adversity Quotient* dalam Islam adalah kemampuan individu untuk mempersepsikan kesulitan dan mengubahnya menggunakan kecerdasan yang dimiliki sehingga menjadi peluang menuju kesuksesan. Adapun dimensi AQ dalam Islam antara lain diwujudkan berupa kesabaran ketika menghadapi kesulitan, tanggung jawab serta tindakan nyata untuk menghadapi masalah, kekuatan dan usaha (ihtiyar) serta harapan (do'a) untuk menunjukkan optimism dalam menghadapi masalah.



## B. Pengertian Prokrastinasi Akademik

### 1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastinare*, dari kata *pro* yang artinya maju, ke depan, bergerak maju, dan *cratinus* yang berarti besok atau menjadi hari esok. Jadi, asal kata prokrastinasi adalah menunda hingga hari esok atau lebih suka melakukan pekerjaannya besok. Orang yang melakukan prokrastinasi dapat disebut sebagai prokrastinator.<sup>27</sup>

Beberapa peneliti berusaha mengajukan definisi yang lebih kompleks tentang perilaku prokrastinasi ini. Steel mengatakan bahwa prokrastinasi adalah “*to voluntarily delay an intended course of action despite expecting to be worse-off for the delay*”, artinya prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui bahwa penundaannya dapat menghasilkan dampak buruk.<sup>28</sup>

Menurut Solomon dan Rothblum, prokrastinasi adalah penundaan mulai mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang disengaja. Dari definisi tersebut dapat dilihat bahwa perilaku prokrastinasi adalah perilaku yang disengaja, maksudnya faktor-faktor yang menunda penyelesaian tugas berasal dari keputusan dirinya sendiri.<sup>29</sup> Prokrastinasi sendiri merupakan perilaku tidak perlu yang menunda kegiatan walaupun orang itu harus atau berencana menyelesaikan kegiatan tersebut. Perilaku menunda ini akan dapat dikategorikan sebagai prokrastinasi ketika perilaku tersebut menimbulkan ketidaknyamanan emosi seperti rasa cemas.

<sup>27</sup> Kartadinata, I, & Sia, T, “ Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu”, *Anima Indonesian Psychological Journal*, 23 (2), 2008, Hal.110

<sup>28</sup> Kartadinata, I, & Sia, T, Prokrastinasi ....Hal.112

<sup>29</sup> Suriyah, E, & Sia, T, 2007.“ Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness”, *Anima Indonesian Psychological Journal*, Vol.22, No. 4, Hal,356

Burka dan Yuen, menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irasional yang dimiliki oleh seorang prokrastinator.<sup>30</sup> Seorang prokrastinator memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna hingga dia merasa lebih aman untuk tidak melakukannya dengan sengaja. Dikarenakan jika segera mengerjakan tugas 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 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), hingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah dalam dirinya.

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 bermalas–malasan sehingga baru memulai, mengerjakan dan menyelesaikan tugas mendekati tenggang waktu. Terkait komponen kognitif, Vestervelt mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu kekurangsesuaian kronis antara intensi, prioritas,

---

<sup>30</sup> L.J.Solomon dan E.D.Rothblum , “ Academic Procrastination : Frequency and Cognitive – Behavioral Corelates”. *Journal of Counseling Psychology*,31, (1984), Hlm.504-510

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.<sup>31</sup>

Menurut Silver, seorang prokrastinator 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.<sup>32</sup> Penundaan tersebut sering kali menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugas tepat waktu. Lain halnya dengan Watson yang menyatakan bahwa prokrastinasi berkaitan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol, mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan dalam membuat keputusan.<sup>33</sup>

Dari berbagai pendapat yang dikemukakan para ahli tentang prokrastinasi, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang sedang ia hadapi yang pada akhirnya akan mengakibatkan kecemasan karena pada akhirnya dia tidak dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu dan maksimal atau bahkan gagal menyelesaikannya.

---

<sup>31</sup> Sia Tjundjing, "Apakah Penundaan Menurunkan Prestasi?" , *Anima, Indonesia Psychological Journal*, Vol.1. 2006, Hal.18

<sup>32</sup> M.Nur Ghufro, " Hubungan Kontrol Diri Dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Displin Orang tua dengan Prokrastinasi Akademik", *Tesis* (tidak diterbitkan), Jogjakarta: Universitas Gajah Mada,2003.

<sup>33</sup>Ferrari J. R., "Self Handicapping By Procrastinator : Academic Procrastination". <http://www.carleton.ca/rpsychy/interner.html>, diakses 28 Mei 2009

Karena penelitian ini dilakukan pada para siswa yang berada di lingkungan akademik, dengan demikian sepanjang penelitian ini menggunakan istilah prokrastinasi akademik. Ferrari, Johnson dan McCown mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk selalu atau hampir selalu menunda pengerjaan tugas-tugas akademik dan selalu atau hampir selalu mengalami kecemasan yang mengganggu terkait prokrastinasi.<sup>34</sup>

## 2. Bentuk-Bentuk Prokrastinasi

Ferrari membagi prokrastinasi menjadi dua bentuk yaitu: (a) *Functional procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat, (b) *Disfunctional procrastination* yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek dan menimbulkan masalah.<sup>35</sup>

Ada dua bentuk prokrastinasi yang *dysfunctional* 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 kerja dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stres.<sup>36</sup> 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

---

<sup>34</sup> Sri Tjundjing, "Apakah penundaan...Hal.20

<sup>35</sup> (dalam Rizvi dkk.,1997)

<sup>36</sup> (Ferrari, dalam Rizvi dkk.,1997)

akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu, sehingga akhirnya seorang menunda untuk memutuskan masalah.

*Decisional procrastination* berhubungan dengan kelupaan, kegagalan proses kognitif, akan tetapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang.<sup>37</sup> 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 untuk dilakukan.

Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan mendatangkan *Avoidance procrastination* berhubungan dengan tipe *self presentation*, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang, dan *impulsiveness*.<sup>38</sup>

Terkait dengan prokrastinasi disfungsional, Knau mendeskripsikan makna penundaan sebagai suatu “*distraction that sidetrack us from the present by causing us to look to future for what we can do today*”.<sup>39</sup>

Pengecohan tersebut di operasionalkan dalam bentuk pengalihan tindakan, perhatian emosi dan perhatian mental dari pengerjaan tugas yang penting kepada pengerjaan tugas yang tidak penting. Secara esensial, dalam prokrastinasi terkandung substitusi yang diambil individu untuk melakukan alternative aktivitas di luar tugas penting yang semestinya dikerjakan.

Tiga bentuk pengecohan/pengalihan/subtitusi diatas yaitu:

---

<sup>37</sup> (Ferrari dalam Wulan.,2000)

<sup>38</sup> (Ferrari dalam Wulan.,2000)

<sup>39</sup> Knaus, W.2002. *The Procrastination Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc.

a. *Action Diversion* (Pengalihan tindakan)

Individu menghadapi dua pilihan pengerjaan tugas dengan kadar hampir sama. Namun, saat pengambilan keputusan tentang tugas mana yang akan dikerjakan, individu lebih memilih tugas yang dipandang mengandung keuntungan yang diperoleh cepat dan langsung walaupun tidak penting. Dalam pengalihan tindakan selalu terlibat perasaan-perasaan tidak nyaman. Karena itu, pengalihan tindakan, diurutkan Knaus sebagai urutan proses yang terilustrasi sebagai berikut:<sup>40</sup>

**Gambar. 2.3**  
**Proses pengalihan Tindakan Pengerjaan Tugas Individu**



b. *Mental diversion* (pengalihan perhatian mental)

Pengalihan perhatian mental merupakan “*intelektual justification for a procrastination delay*”.<sup>41</sup> Dalam hal ini, individu melakukan pengalihan dengan cara *manana ploy*, *contingency manana ploy*, *catch 22 ploy* dan atau *backward ploy*. Keempat cara pengalihan tersebut dipandang sebagai suatu

<sup>40</sup> Knaus, W.2002. *The Procrastination Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc

<sup>41</sup> Knaus, W.2002. *The Procrastination Workbook*. Oakland: New Harbinger Publications, Inc

kontinum pengalihan mental atau bagian-bagian yang dialami individu secara parsial. Keempat cara itu dikenal dari “*cognitive signature*”-nya masing-masing. Perbedaan diantara keempatnya sebagai berikut :

- 1) *Manana Ploy*; pengertian bebasnya adalah penundaan tugas hingga keesokan hari. Keesokan hari difikirkan individu sebagai waktu yang lebih baik untuk mengerjakan tugas yang sebetulnya dapat dimulai pada waktu hari ini. *Cognitive signature* untuk cara ini adalah lahirnya ide yang jika diredaksikan, maka akan muncul sebagai kalimat “saya akan mengerjakan ini nanti”.
- 2) *Contingency manana ploy*; individu berfikir kaku tentang pekerjaan tugas. Baginya, pengerjaan suatu tugas sangat bergantung pada terlengkapinya kondisi-kondisi yang lain. Secara redaksional, *cognitive signature* yang mungkin muncul dalam diri individu adalah “Saya akan mengerjakan ini jika saya sudah tenang dan siap”. Selanjutnya individu justru lebih dominan dengan berkuat dengan upaya menenangkan dan menyiapkan diri serta mengabaikan tujuan menenangkan dan menyiapkan diri untuk pengerjaan tugas tersebut.
- 3) *Catch 22 Ploy*; individu terkondisikan dalam pikiran bahwa kapasitasnya tidak akan mampu mencapai taraf optimal dalam pengerjaan tugas. Dalam hal ini, individu menyabotase potensinya dengan pikiran apatis, sehingga individu memutuskan untuk menyerah sebelum memulai tugas. *Cognitive signature* yang mungkin muncul adalah “saya tidak cukup mampu untuk mengerjakan tugas ini dengan hanya mengandalkan kemampuan saya”.

- 4) *Backward Ploy*; individu mengimajinasikan berbagai rintangan yang akan dihadapi saat mengerjakan tugas. Sebagai reaksinya, individu mengungkit kekurangan dan kesalahan yang pernah dilakukannya tanpa kunjung bergerak produktif. Contoh cognitive signature-nya adalah “saya memang tidak pernah punya pengalaman sukses di bidang ini”.

c. *Emotional diversion* (pengalihan perhatian emosi)

Individu menunggu tibanya “*the right moment*”, “*feel right*” dan atau mood yang mendukung untuk pengerjaan tugas. Individu menganggap dirinya membutuhkan waktu panjang untuk berefleksi dan memutuskan sebelum pada akhirnya berbuat suatu tindakan untuk mengerjakan tugas.

Dengan demikian, dari berbagai pendapat para ahli diatas dapat ditarik kesimpulan bahwa pengertian prokrastinasi akademik adalah suatu tindakan menunda untuk memulai atau menyelesaikan suatu tugas akademik dengan menggantinya dengan aktifitas yang lain yang tidak begitu penting dan cenderung menjadi sebuah kebiasaan terjadi karena kurangnya penguatan atau adanya pikiran irasional.

Sehingga, menghambat kinerja akademik individu maupun orang lain dan menimbulkan perasaan tidak enak pada pelakunya. Pengertian prokrastinasi dibatasi sebagai 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 bisa menimbulkan akibat yang negatif baik yang kategori *decisional procrastination* atau *avoidance procrastination*.

### 3. Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Secara umum faktor–faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

a. Faktor internal, yaitu faktor–faktor yang ada pada diri individu yang melakukan prokrastinasi, meliputi :

1) Kondisi fisik idividu.

Faktor dari dalam yang turut mempengaruhi prokrastinasi pada individu adalah keadaan fisik dan kondisi kesehatan seseorang.

2) Kondisi psikologis individu.

Millgran dan Tenne menemukan bahwa kepribadian khususnya ciri kepribadian *Locus of control* mempengaruhi seberapa banyak orang untuk melakukan prokrastinasi.<sup>42</sup>

b. Faktor eksternal, yaitu faktor–faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor itu antara lain :

1) Gaya pengasuhan orang tua.

Hasil penelitian Ferrari menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi.<sup>43</sup>

---

<sup>42</sup> Hamptom, Amber, E., 2005, Locus Of Control and Procratination,”[www.capital.edu.com](http://www.capital.edu.com), diakses 23 Oktober 2009

## 2) Kondisi lingkungan.

Prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah pengawasan dari pada lingkungan yang penuh pengawasan. Pergaulan siswa pun turut mempengaruhinya.

Di samping itu faktor-faktor lain yang menyebabkan timbulnya prokrastinasi akademik, antara lain :

### a. Problem Time Management

Lakein mengatakan bahwa manajemen waktu melibatkan proses menentukan kebutuhan (*determining needs*), menetapkan tujuan untuk mencapai kebutuhan (*goal setting*), memprioritaskan dan merencanakan (*planning*) tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Sebagian besar prokrastinator memiliki masalah dengan manajemen waktu. Steel menambahkan bahwa kemampuan estimasi waktu yang buruk dapat dikatakan sebagai prokrastinasi jika tindakan itu dilakukan dengan sengaja.<sup>44</sup>

### b. Penetapan Prioritas

Hal ini penting agar kita bisa menangani semua masalah atau tugas secara runtut sesuai dengan kepentingannya. Hal ini tidak diperhatikan oleh siswa pelaku prokrastinasi, sebagai siswa prioritas mereka harusnya adalah belajar tapi nyatanya mereka lebih memilih aktifitas lain yang kurang bermanfaat bagi kelangsungan proses belajar mereka.

---

<sup>43</sup> M.N. Ghufron, “ Hubungan Kontrol diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Displin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik,” [www.mitrapedulicenter.multiply.com](http://www.mitrapedulicenter.multiply.com), diakses 23 Februari 2012

<sup>44</sup> Kartadinata, I, & Sia, T, *Prokrastinasi*....Hal.115

### c. Karakteristik Tugas

Adalah bagaimana karakter atau sifat tugas sekolah atau pelajaran yang akan diujikan tersebut. Jika terlalu sulit, cenderung siswa akan menunda mengerjakan tugas atau menunda mempelajari mata pelajaran tersebut. Hal ini juga dipengaruhi motivasi baik intrinsik maupun ekstrinsik siswa.

### d. Karakter individu

Karakter disini mencakup kurang percaya diri, mood dan irrasional. Orang yang cenderung menunda pekerjaan jika kurang percaya diri dalam melaksanakan pekerjaan tersebut ia takut terjadi kesalahan. Siswa yang berkarakter mood merupakan orang yang hampir sering menunda pekerjaan. Burka dan Yuen menegaskan kembali dengan menyebutkan adanya aspek irrasional yang dimiliki seorang prokrastinator. Mereka memiliki pandangan bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan sempurna, sehingga dia merasa lebih aman untuk tidak mengerjakannya dengan segera karena itu akan menghasilkan sesuatu yang kurang maksimal.<sup>45</sup>

## 4. Jenis-Jenis Tugas Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis pekerjaan. Peterson mengatakan bahwa seseorang dapat melakukan penundaan hanya pada hal-hal tertentu saja atau semua hal. Sedang jenis-jenis tugas yang

---

<sup>45</sup> M.N. Ghufron, "Hubungan Kontrol diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Displin Orang tuan dengan Prokrastinasi Akademik," [www.mitrapedulicenter.multiply.com](http://www.mitrapedulicenter.multiply.com), diakses 23 Februari 2012

sering ditunda oleh prokrastinator yaitu pada tugas pembuatan keputusan, aktivitas akademik, tugas rumah dan pekerjaan kantor dan lainnya.<sup>46</sup>

Istilah yang sering digunakan para ahli untuk membagi jenis-jenis tugas tersebut adalah prokrastinasi akademik dan non akademik. Prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas sekolah, tugas kursus dan tugas sekolah. 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 sebagainya.

Dalam hal ini yang menjadi subyek adalah siswa sekolah hingga selanjutnya dalam penelitian ini yang dibahas adalah prokrastinasi akademik. Solomon dan Rothblum membagi enam area akademik dimana biasa terjadi prokrastinasi pada pelajar.<sup>47</sup> Enam area akademik tersebut yaitu :

- a. Tugas menulis, contohnya antara lain keengganan dan penundaan pelajar dalam melaksanakan kewajiban menulis makalah, laporan, dan tugas menulis lainnya.
- b. Belajar menghadapi ujian, contohnya pelajar melakukan penundaan belajar ketika menghadapi ujian, baik ujian tengah semester, ujian akhir semester, kuis-kuis, maupun ujian yang lain.

---

<sup>46</sup> A. Rizvi, "Pusat Kendali dan Efikasi Diri Sebagai Prediktor Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa", *Skripsi*, (Yogyakarta : Fakultas Psikologi, Universitas Gajah Mada, 1998)

<sup>47</sup> M.N. Ghufron, "Hubungan Kontrol diri dan Persepsi Remaja Terhadap Penerapan Displin Orang tua dengan Prokrastinasi Akademik," [www.mitrapedulicenter.multiply.com](http://www.mitrapedulicenter.multiply.com), diakses 23 Februari 2012

- c. Tugas membaca per minggu, contohnya antara lain penundaan dan keengganan pelajar membaca buku referensi atau literature–literature yang berhubungan dengan tugas sekolahnya.
- d. Tugas administratif, meliputi penundaan pengerjaan dan penyelesaian tugas–tugas administrated, seperti menyalin catatan materi pelajaran, membayar SPP, mengisi daftar hadir (presensi) sekolah, prestasi praktikum, dan lain–lain.
- e. Menghadiri pertemuan, antara lain penundaan dan keterlambatan dalam masuk sekolah, praktikum dan pertemuan lainnya.
- f. Tugas akademik pada umumnya, yaitu penundaan pelajar dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas–tugas akademik lainnya secara umum.

## 5. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Ferrari dkk. mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat dimanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu.<sup>48</sup> Berikut ini adalah keterangannya.

### a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk memulai

---

<sup>48</sup> Ferrari, J.R. Johnson, J.L dan Mc Cown, W.G. 1995. *Procrastination and Task Avoidance, Theory, Research and Punishment*. New York: Plenum Press.

mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika ada sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Kelambanan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastiasi 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 ditentukan 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.

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: nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang diselesaikannya.

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.

## 6. Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam

Agama islam adalah agama yang sangat menganjurkan Umatnya untuk selalu menghargai waktu dan bersungguh-sungguh dalam melakukan segala sesuatu salah satu yang mendukung pernyataan ini adalah QS. Al-*Ashr*, yaitu:

(١) وَالْعَصْرِ

(٢) إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ

(٣) إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ ا وَتَوَّصُوا بِالْحَقِّ وَتَوَّصُوا الصَّبْرِ

Artinya :

1. Demi masa.
2. Sesungguhnya manusia itu benar-benar dalam kerugian,

3. *Kecuali orang-orang beriman dan mengerjakan amal saleh dan nasehat menasehati supaya mentaati kebenaran dan nasehat menasehati supaya menetapi kesabaran.*

Ayat-ayat didalamnya menjelaskan pentingnya waktu bagi kehidupan manusia. Jika manusia hidup tidak memperhatikan waktu yang terus berjalan maka manusia akan mengalami kerugian.

Anjuran-anjuran menghargai waktu juga tercermin dalam sebuah hadist yang diriwayatkan oleh Abu Mas'ud Al-Anshori menceritakan bahwa Nabi Muhammad menganjurkan umatnya untuk selalu menyegerakan sholat ketika telah tiba waktunya yang sesuai dengan (Al-Qur'an surat An-Nissa 142)

إِنَّ الْمُنَافِقِينَ يُخَدِعُونَ اللَّهَ وَهُوَ خَدِيعُهُمْ وَإِذَا قَامُوا إِلَى الصَّلَاةِ قَامُوا  
كُسَالَى يُرَآءُونَ النَّاسَ وَلَا يَذْكُرُونَ اللَّهَ إِلَّا قَلِيلًا ﴿١٤٢﴾

Artinya:

*“Sesungguhnya orang-orang munafik itu menipu Allah, dan Allah akan membalas tipuan mereka. Dan apabila mereka berdiri untuk shalat mereka berdiri dengan malas. Mereka bermaksud riya (dengan shalat) di hadapan manusia. Dan tidaklah mereka menyebut Allah kecuali sedikit sekali.*

Anjuran Islam sesuai dengan ayat diatas kepada umatnya untuk selalu menghargai dan memanfaatkan waktu sebaik-baiknya juga tercermin dalam perintah-perintah ibadah yang selalu dikaitkan dengan keutamaan waktu.

Misalnya perintah tentang sholat hadis riwayat Abdullah bin Mas'ud menerangkan bahwasannya pekerjaan yang paling disukai Allah adalah sholat yang tepat pada waktunya juga, terdapat ada pada (*Al-Quran surat At Taubah 54*) yaitu:

وَمَا مَنَعَهُمْ أَنْ تُقْبَلَ مِنْهُمْ نَفَقَاتُهُمْ إِلَّا أَنَّهُمْ كَفَرُوا بِاللَّهِ وَرَسُولِهِ ۚ وَلَا يَأْتُونَ الصَّلَاةَ إِلَّا وَهُمْ كُسَالَىٰ وَلَا يُنْفِقُونَ إِلَّا وَهُمْ كَرِهُونَ ﴿٥٤﴾

Artinya:

*“Dan tidak ada yang menghalangi mereka untuk diterima dari mereka nafkah-nafkahnya melainkan Karena mereka kafir kepada Allah dan RasulNya dan mereka tidak mengerjakan sembahyang, melainkan dengan malas dan tidak (pula) menafkahkan (harta) mereka, melainkan dengan rasa enggan”.*

## **2) Hubungan antara Adversity Quotient dengan Prokrastinasi Akademik**

Penundaan tugas merupakan fenomena yang seringkali dialami oleh setiap siswa yang sedang menempuh proses pendidikan. Penundaan tugas disebut juga dengan prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari dkk mengungkapkan prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubuna dengan bidang akademik, misalnya tugas sekolah atau tugas kursus. Solomon dan Rothblum juga menjelaskan, prokrastinasi adalah penundaan mulai mengerjakan atau menyelesaikan tugas yang disengaja. Dari definisi tersebut dapat dilihat bahwa perilaku prokrastinasi adalah perilaku yang disengaja, maksudnya

faktor-faktor yang menunda penyelesaian tugas berasal dari keputusan dirinya sendiri.<sup>49</sup>

Menurut Ferrari prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif. Dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia, tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal.<sup>50</sup>

Perilaku penundaan atau prokrastinasi merupakan akibat dari penghindaran tugas dan sebagai mekanisme pertahanan diri.<sup>51</sup> Bahwa seseorang secara tidak sadar melakukan penundaan, untuk menghindari penilaian yang dirasakan akan mengancam, keberadaan ego atau harga dirinya. Akibatnya tugas yang cenderung mengancam ego seseorang, misalnya tugas-tugas disekolah, seperti tercermin dalam perilaku prokrastinasi akademik.

Sebagai seorang siswa tentunya mereka memiliki sebuah kewajiban yang mau tidak mau harus dijalani selama proses belajar mereka lakukan, seperti membaca, merangkum, menulis, dan mengerjakan tugas yang menjadi tugas wajibnya. Namun dalam kenyataan terkadang masih ditemukan siswa adanya siswa yang tidak mampu melewati ujian hidupnya selama menempuh proses pendidikan di sekolah yang dapat dikatakan sangatlah tidak mudah untuk di ikuti siswa selama proses belajar di sekolah seperti adanya perilaku siswa ketika menunda tugas.

---

<sup>49</sup> Surijah, E, & Sia, T, “ Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness”, *Anima Indonesian Psychological Journal*, Vol.22, No. 4, 2007, Hal,356

<sup>50</sup> Rahmat Pasaribu.*Prokrastinasi*.Rahmat Pasaribu Blog’s. Monday, April 13, 2009

<sup>51</sup> (Dalam Ferrari dkk 1995)

Fenomena penundaan tugas yang dialami siswa di sekolah juga disebabkan oleh kurangnya kesadaran siswa dalam memandang dan mengolah masalah dengan menggunakan potensi dirinya secara positif maupun negatif.

Munculnya akan kurangnya kesadaran siswa untuk menggunakan potensinya dalam menanggapi dan mengolah masalah ini juga berhubungan dengan masalah prokrastinasi. Seorang siswa yang tidak mampu memandang dan mengolah masalah yang dialaminya seperti halnya prokrastinasi, maka siswa tersebut akan mengalami hambatan dalam proses belajarnya. Hambatan yang dirasakan oleh prokrastinator yang tak mampu menanggapi masalah yang dihadapinya terkadang disebabkan oleh rasa takut terhadap sebuah bayangan dari suatu tugas akademik yang dianggap terlalu berat atau sulit, yang sebenarnya belum tentu hal tersebut terjadi.<sup>52</sup>

Namun, untuk menghadapi ujian hidup, seseorang harus mampu menciptakan perubahan dalam hidup dengan melawan segala rintangan yang ada. Untuk itu individu harus mampu mengembangkan kemampuan dalam menghadapi kesulitan hidup yang disebut dengan kecerdasan adversitas (*Adversity Quotient*).

*Adversity Quotient* (AQ) yang dipopulerkan oleh Paul G. Stoltz memberikan manfaat yang besar bagi seseorang dalam menghadapi tantangan dan kesulitan dalam hidup. Karena pada hakikatnya, semua manusia baik itu kaya atau miskin, yang cantik atau jelek pernah mengalami problematika hidup yang penuh tantangan.

---

<sup>52</sup> Mc Cown dan Johnson (dalam Ferrari).1995. *Procrastination and task avoidance*, Plenum press, New York,. Hal.37

Kesulitan hidup dapat dihadapi dengan motivasi yang kuat, kreativitas, dan ketekunan maka kesulitan dapat berubah menjadi peluang besar untuk menjadi lebih baik. Seperti halnya ketika seorang siswa yang mengalami prokrastinasi dengan sebuah alasan atas tugas yang diterimanya cukup banyak, sukar serta jenuh terhadap tugas dalam proses belajar, maka siswa cenderung beranggapan bahwa tugasnya sebagai seorang siswa terlalu berat dalam menyelesaikan kewajibannya dan telah membebani kehidupannya dalam menjalani aktivitas.

Kondisi seperti ini jika terjadi pada individu yang memiliki AQ yang rendah maka akan dianggap sebagai bencana. Individu tersebut dapat dengan mudah mengalami kesulitan dalam hidup, karena individu tak mampu menanggapi dan mengolah masalah yang dihadapinya. Sementara individu yang memiliki AQ yang tinggi akan menjadikan hal tersebut sebagai tantangan dalam hidup dengan terus gigih berjuang dan semangat yang besar untuk melakukan segala sesuatu agar dapat merubah kesulitan hidup menjadi sesuatu yang membahagiakan, sehingga individu mampu mencapai apa yang diharapkan saat ini dan kedepannya.

Dari uraian di atas menunjukkan bahwa *Adversity Quotient* merupakan faktor yang sangat diperlukan untuk individu dalam memahami dan mengolah masalah yang dialaminya, sehingga dapat dilihat bahwa semakin tinggi *adversity quotient* maka tingkat prokrastinasi akademik yang dialami siswa juga akan semakin rendah. Dan apabila semakin rendah *adversity quotient* maka tingkat prokrastinasi akademik yang dialami siswa akan semakin tinggi.

### 3) Hipotesis

Hipotesis adalah suatu harapan yang dinyatakan oleh peneliti mengenai hubungan antara variabel–variabel di dalam masalah penelitian, jadi hipotesis adalah pernyataan masalah yang paling spesifik.<sup>53</sup> Mc Guigan dalam Sevilla mengatakan bahwa hipotesis adalah pernyataan yang dapat diuji mengenai hubungan potensial antara dua atau lebih variabel.<sup>54</sup>

$H_a$  = Terdapat atau ada hubungan yang signifikan antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik.

$H_0$  = Tidak terdapat atau tidak ada hubungan yang signifikan antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik.

---

<sup>53</sup> Consuelo G. Sevilla, dkk., *Pengantar Metode Penelitian*, Terj., Alimuddin Tuwu (Jakarta: UI-Press, 1993), hlm: 13

<sup>54</sup> *Ibid.*.