BAB II
TINJAUAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Istilah kata prokrastinasi pertama kali dicetuskan oleh Brown dan Holtzman pada tahun 1967. Istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin *procrastination.* Kata awalan "pro" yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran "cratinus" yang memiliki arti keputusan hari esok. Jika kedua kata digabungkan menjadi "menangguhkan" atau "menunda sampai hari berikutnya". Prokrastinasi yang berkaitan dengan akademik yaitu kecenderungan untuk selalu menunda untuk menyelesaikan pekerjaan atau tugas akademik (Ghufron & Rini Risnawati, 2012).

Menurut Silver (Ghufron & Rini Risnawati, 2012) seorang prokrastinator tidak bermaksud menghindari atau acuh dengan tugas yang dihadapinya. Namun, mereka hanya menunda-nunda untuk mengerjakan sehingga waktu menjadi terbuang sia-sia. Penundaan tersebut menyebabkan prokrastinator gagal untuk menyelesaikan tugasnya tepat waktu. Ellis dan Knaus (Ghufron & Rini Risnawati, 2012) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu kebiasaan penundaan dan proses penghindaran tugas yang tidak memiliki tujuan serta tidak memiliki manfaat. Penundaan yang telah menjadi respons tetap atau kebiasaan dapat dipandang sebagai suatu *trait* prokrastinasi.

McCloskey (2011) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai sebuah kecenderungan dalam menunda-nunda kegiata dan perilakunya yang berkaitan dengan pendidikan atau akademiknya. Menurut Ferrari dan Morales (2007) prokrastinasi akademik memiliki dampak yang negatif bagi mahasiswa salah satunya adalah waktu yang terbuang sia-sia tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna.

Menurut Steel (2007) prokrastinasi akademik adalah penundaan dengan sengaja kegiatan yang diinginkannya walaupun seorang procrastinator tahu bahwa perilaku tersebut akan menghasilkan dampak. Ia juga berpendapat bahwa prokrastinator mengetahui bahwa perilaku penundaan tersebut menghasilkan dampak buruk pada masa depannya, namun prokrastinator menunda dengan sengaja dan sukarela kegiatan tersebut dalam hal ini tugas kuliah/ pekerjaan yang lain.

Prokrastinasi akademik menurut Solomon dan Rothblum (1984) merupakan kecenderungan untuk menunda-nunda ketika memulai ataupun menyelesaikan suatu keseluruhan kinerja untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna yang mengakibatkan kinerja dapat terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat menghadiri pertemuan. Terdapat enam area akademik yang berkaitan dengan prokrastinasi yaitu, tugas membuat laporan/*paper*, tugas belajar dalam menghadapi ujian, tugas membaca *update* berita terbaru, tugas administratif (misalnya mengembalikan buku perpustakaan), tugas kehadiran (misalnya janji dengan dosen) dan tugas akademik secara umum.

Ferrari (Ardina & Wulan, 2016) mendefinisikan prokrastinasi akademik ialah perilaku penundaan yang dilakukan untuk jenis tugas formal yang dalam hal ini berhubungan dengan tugas akademik atau kinerja akademik. Sedangkan McCloskey (Ardina & Wulan, 2016) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik adalah sebuah kecenderungan untuk seseorang menunda suatu kegiatan maupun perilaku yang terkait dengan pendidikan.

Millgram (1991) mengatakan bahwa prokrastinasi ialah perilaku spesifik yang meliputi suatu perilaku yang melibatkan unsur penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan, menghasilkan akibat-akibat lain yang lebih jauh seperti keterlambatan atau kegagalan, melibatkan suatu tugas lain yang lebih penting, dan dapat menghadirkan keadaan emosional yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan uraian diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai atau menyelesaikan kewajiban terhadap tugas-tugas akademik secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak mendukung. Teori yang digunakan adalah teori Millgram (1991) karena teori yang dijelaskan secara rinci dan spesifik yang sesuai dengan subjek penelitian yaitu mahasiswa yang kuliah dan bekerja.

2. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Tuckman (1990) ada tiga aspek prokrastinasi, yaitu:

a. Kecenderungan dalam melakukan sesuatu, adalah ketika cenderung membuang-buang waktu dengan percuma dan sering melakukan hal-hal lain yang tidak penting dibanding dengan prioritas utama yaitu tugas akademik.

b. Kecenderungan untuk menghindari ketidaknyamanan dan kesulitan sehingga cenderung untuk keberatan jika mengerjakan hal-hal yang tidak menyenangkan dan tidak disukai.

c. Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain dengan keadaan yang tidak menyenangkan atau tidak disukai atas penderitaan diri sendiri dalam mengerjakan sesuatu yang tertunda.

Menurut Surijah & Tdunjing (2007) terdapat empat aspek prokrastinasi akademik, yaitu:

a. Waktu yang dirasakan *(Perceived Time*)

Seorang prokrastinator cenderung merasa gagal, misalnya gagal memenuhi *deadline*. Mereka cenderung berorientasi hanya pada "masa sekarang" bukan "masa mendatang". Oleh karena itu seseorang tidak tepat waktu karena gagal merencanakan waktu yang dibutuhkannya.

b. Celah antara keinginan dan perilaku *(Intention-action gap*)

Adanya celah antara keinginan dan perilaku yaitu terdapat perbedaan antara keingingan dengan perilaku yang terbentuk dalam

wujud kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademik meskipun siswa tersebut ingin mengerjakannya.

c. Tekanan emosi *(Emotional distress*)

Merupakan salah satu aspek yang tampak dari perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi semestinya membawa perasaan yang tidak nyaman bagi yang melakukannya. Konsekuensi nagatif juga menjadi pemicu kecemasan.

d. Kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki *(Perceived Ability*)

Merupakan keyakinan terhadap kemampuan pada diri seseorang. Meski prokrastinasi tidak berhubungan langsung dengan kemampuan seseorang, namun keragu-raguan seseorang terhadap kemampuan diri akan menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi.

Aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Millgram (1991) yaitu:

a. Perilaku penundaan yang dilakukan terus-menerus

Seseorang yang melakukan prokrastinasi cenderung terus menerus menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas akademiknya. Prokrastinator akan membuang-buang waktu hingga datangnya *deadline.*

b. Memberikan hasil yang tidak memuaskan

Melakukan prokrastinasi cenderung akan memulai dan menyelesaikan tugas akademiknya lebih lambat akibat menunda, oleh karena itu mereka akan mengerjakan dengan tergesa-gesa dan hasilnya biasanya kurang maksimal.

c. Melibatkan tugas yang dipersepsikan oleh prokrastinator sebagai suatu hal yang penting

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akan tetap menunda mengerjakan tugas akademiknya meskipun tahu bahwa tugas tersebut adalah penting. Namun, prokrastinator akan cenderung mengerjakan hal yang lain yang kurang penting namun dianggap lebih penting.

d. Menghasilkan keadaan emosi yang tidak menyenangkan

Prokrastinator cenderung merasakan perasaan yang kurang mengenakkan seperti perasaan cemas, rasa bersalah, dan rasa ingin menyerah karena di dalam dirinya sadar ada tugas yang harus diselesaikan dan belum dikerjakan.

Berdasarkan beberapa aspek prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh ahli, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek prokrastinasi akademik meliputi: perilaku penundaan yang dilakukan terus menerus, memberikan hasil yang tidak memuaskan, melibatkan tugas yang dipersepsikan oleh prokrastinator sebagai suatu hal yang penting, serta menghasilkan keadaan emosi yang tidak menyenangkan. Aspek yang digunakan yaitu aspek yang dikemukakan oleh Millgram (1991) karena aspek yang sesuai dengan subjek penelitian. Aspek ini juga cenderung jarang digunakan karena biasanya banyak penelitian yang menggunakan teori Ferrari dkk.

3. Ciri –Ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Burka & Yuen (2008) seorang prokrastinator memiliki karakteristik yang disebut kode prokrastinasi, yaitu sebagai berikut:

a. Kurang percaya diri

Biasanya individu yang menunda cenderung sedang berjuang dengan perasaannya yang kurang percaya diri dan kurang menghargai dirinya sendiri. Prokrastinator cenderung menunda dengan kemungkinan ingin berada pada penampilan yang bagus, yang kemudian akan menahan ide-ide yang dimiliki karena takut tidak diterima orang lain.

b. Perfeksionis

Prokrastinator cenderung ingin apabila segala sesuatu harus sempurna. Untuk itu mereka akan lebih memilih untuk menunda tugasnya daripada berkerja dengan hasil yang dinilai gagal. Mereka akan menunggu saat yang tepat dengan memperoleh hasil yang sempurna.

c. Tingkah laku menghindar

Individu yang melakukan prokrastinasi akan menghindari tantangan. Segala sesuatu yang dilakukannya, bagi prokrastinator terjadi dengan mudah dan tanpa usaha.

Ciri- ciri perilaku prokrastinasi akademik menurut Ferrari dkk. (Ghufron & Risnawita, 2012) yaitu:

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Individu yang melakukan prokrastinasi paham jika tugasnya tersebut harus diselesaikan. Namun, prokrastinator cenderung menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang mereka hadapi atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika mereka sudah mengerjakannya sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Seorang prokrastinator cenderung memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya untuk mengerjakan suatu tugas. Mereka cenderung menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, mereka juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam menyelesaikan suatu tugas. Sehingga kadang-kadang tindakannnya mengakibatkan seseorang tidak berhasil untuk mengerjakan tugasnnya secara memadai.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator cenderung kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang ditentukan sebelumnya. Mereka sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain atau dirinya sendiri.

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 dimiliki untuk melakukan suatu aktivitas atau kegiatan lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Berdasarkan ciri-ciri prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh ahli, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik diantaranya: kurang percaya diri, perfeksionis, tingkah laku menghindar, penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu dengan kinerja aktual, serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Terdapat dua macam yang dikategorikan dapat mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Ghufron & Rini Risnawati, 2012)

a. Faktor internal

Faktor internal yaitu faktor-faktor yang muncul dari dalam diri individu yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Faktor internal meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis individu.

Kondisi fisik turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi, salah satunya yaitu keadaan fisik serta kesehatan diri individu, misalnya *fatigue.* Seseorang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi. Tingkat intelegensi yang dimiliki individu tidak mempengaruhi prokrastinasi, walaupun

prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan irasional yang dimiliki seseorang.

Kondisi psikologis indiviu juga dapat mempengaruhi individu untuk melakukan prokrastinasi. Menurut Millgram (1991), *Trait* kepribadian seseorang yang ikut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam regulasi diri dan tingkat kecemasan dalam berrhubungan sosial.

Motivasi yang tinggi juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik individu ketika mengerjakan tugas, maka akan semakin rendah kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Seseorang apabila dapat memotivasi diri sendiri, memiliki semangat tinggi serta berani menghadapi tantangan dan rasa takut merupakan tipe individu mendaki (*climbers)* dalam *adversity quotient* (Stoltz, 2000).

b. Faktor Eksternal

Faktor-faktor yang terdapat di luar individu yang mempengaruhi prokrastinasi disebut faktor eksternal. Faktor tersebut yaitu berupa gaya pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif, yaitu lingkungan yang tidak mendidik secara keras.

Hasil penelitian Ferrari dan Ollivete (Ghufron & Rini Risnawati, 2012) menemukan bahwa tingkat pengasuhan otoriter yang dapat menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak perempuan, sedangkan tingkat

pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak perempuan yang bukan prokrastinator. Ibu yang melakukan *avoidance procratination* akan menghasilkan anak perempuan yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procratination* pula.

Hal lain dari faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu lingkungan. Kondisi lingkungan yang toleran pada perilaku prokrastinasi lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan. Level atau tingkat dan letak sekolah di desa atau kota tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi seseorang.

Sedangkan menurut Solomon & Rothblum (1984) faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu:

a. Takut gagal (*fear of failure)*

   Prokrastinator cenderung menolak kegagalan. Kegagalan merupakan suatu kecenderungan mengalami rasa bersalah apabila gagal mencapai tujuan.

b. Tidak menyukai tugas (*aversive of the task)*

   Hal ini berhubungan dengan perasaan negatif yang muncul terhadap tugas akademik yang dihadapi. Mereka cenderung merasa terbebani oleh tugas yang terlalu berlebihan, ketidakpuasan dan tidak senang menjalani tugas yang diberikan.

c. Tergantung dengan orang lain

Faktor lainnya ialah sifat ketergantungan dengan orang lain seperti membutuhkan bantuan, pengambilan resiko, sikap kurang tegas, sikap pemberontak dan kesukaran membuat keputusan.

Berdasarkan berbagai pendapat para tokoh terkait dengan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor internal yang meliputi kondisi fisik dan psikologi. Sedangkan faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif.

B. Regulasi Diri

1. Pengertian Regulasi Diri

Salah satu komponen penting dalam teori kognitif sosial (*social cognitive theory)* adalah regulasi diri. Zimmerman (1990) berpendapat bahwa regulasi diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Regulasi diri ini erat hubungannya dengan metakognitif, motivasi dan perilaku yang berpartisipasi aktif untuk mencapai sebuah tujuan personal.

Miller & Brown (1991) juga mengungkapkan regulasi diri merupakan kapasitas untuk seseorang merencanakan, mengarahkan serta memonitor perilaku fleksibel untuk mengubah suatu keadaan. Regulasi diri merupakan kemampuan individu untuk menyesuaikan perilaku yang sesuai dengan lingkungan sosialnya.

Papalia & Olds (2001) menjelaskan bahwa regulasi diri merupakan dasar dari proses sosialiasasi karena berhubungan pada seluruh domain yang ada pada perkembangan fisik, kognitif, sosial dan emosional. Regulasi diri juga terdiri dari kemampuan memntal serta pengendalian emosi. Jika memiliki keseluruhan perkembangan kognitif, fisik, serta pengendalian emosi dan kemampuan sosialisasi yang baik, membawa seseorang untuk dapat mengatur dirinya dengan baik.

Menurut Schunk (2012) regulasi diri merupakan kemampuan untuk mengontrol diri sendiri. Regulasi diri meliputi proses mengaktivasi pemikiran, perilaku, dan perasaan yang terus menerus dalam upaya untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Regulasi diri juga berupa suatu pemecahan masalah, dimana masalahnya yaitu untuk mencapai tujuan dan memantau peran dengan pasti apakah individu memiliki kemajuan.

Zimmerman dan Schunk (Schunk, 2012) regulasi diri adalah hal yang paling penting bagi individu dalam konsepsi kesadaran sebagai pelaku. Regulasi diri ialah proses dimana individu mengaktifkan dan mempertahankan perilaku, kognisi, dan perngaruh/motivasi yang secara sistematis diorientasikan terhadap pencapaian tujuan. Seorang individu dapat mencapai suatu perasaan sebagai pelaku personal yang lebih tinggi jika dapat berupaya sendiri dalam mengendalikan aspek-aspek penting dalam kehidupan mereka.

Bandura (Schunk, 2012) berpendapat terdapat tiga proses regulasi diri menurut pandangan teori kognitif sosial yaitu: pengamatan diri,

penilaian diri, dan reaksi diri. Setelah itu, Zimmerman mengembangkan pandangan awal ini dengan mengusulkan bahwa regulasi diri mencakup tiga fase: pertimbangan, kontrol tindakan, dan refleksi diri.

Suryani (Ghufron & Risnawita, 2012) berpendapat bahwa regulasi diri atau *self regulation* bukanlah suatu kemampuan mental seperti inteligensi atau keterampilan akademik seperti keterampilan membaca. Namun, regulasi diri merupakan proses pengarahan atau penginstruksian diri suatu individu untuk mengubah kemampuan mental yang dimiliki menjadi keterampilan dalam bentuk aktivitas.

Berdasarkan beberapa pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa regulasi diri dapat diartikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengontrol dirinya sendiri yang meliputi proses mengaktivasi pemikiran, perilaku dan perasaan dalam upaya mencapai suatu tujuan tertentu. Teori yang digunakan yaitu yang telah dikemukakan oleh Schunk, 2012 karena telah menjelaskan secara lengkap dari teori-teori lain. Teori ini juga paling sesuai untuk digunkan pada penelitian ini.

2. Aspek-Aspek Regulasi Diri

Menurut Zimmerman (1990) regulasi diri memiliki tiga aspek yang mencakup:

a. Metakognitif

Metakognisi adalah pemahaman dan kesadaran tentang proses kognitif atau pikiran tentang berpikir. Metakognisi merupakan suatu proses penting hal ini karena pengetahuan seseorang atau kognisinya

dapat membimbing dirinya untuk mengatur atau menata peristiwa yang akan dihadapi dan memilih strategi yang sesuai untuk meningkatkankan kinerja kognitifnya ke depan. Poin metakognitif bagi individu dalam regulasi diri adalah individu yang merencanakan, mengorganisasi, mengukur diri dan menginstruksikan diri sebagai kebutuhan selama proses perilakunya.

b. Motivasi

Individu yang memiliki motivasi memiliki keuntungan yaitu memiliki motivasi intrinsik, otonomi, dan kepercayaan diri yang tinggi terhadap kemampuan dalam melakukan sesuatu.

c. Perilaku

Perilaku merupakan upaya individu untuk dapat mengatur diri, menyeleksi, dan memanfaatkan atau menciptakan lingkungan yang mendukung aktivitasnya. Individu cenderung dapat memilih, menyusun dan menciptakan lingkungan sosial dan fisik seimbang untuk mengoptimalkan pencapaian atas aktivitas.

Menurut Ormord (2009) terdapat enam aspek dalam regulasi diri, yaitu:

a. Standar dan tujuan yang ditentukan sendiri

Pada dasarnya setiap individu memiliki standar. Standar menjadi tolak ukur untuk mengevaluasi performa dan situasi-situasi spesifik. Individu biasanya juga membuat tujuan-tujuan yang dianggap bernilai untuk menjadi acuan arah dan sasaran perilaku.

b. Pengaturan Emosi

Pengaturan emosi yaitu pengelolaan emosi atau setiap perasaan emosi yang timbul agar tidak menimbulkan respon berlawanan. Biasanya dengan mengontrol pengungkapan perasaaan dan dapat menafsirkan kembali peristiwa dengan memberikan makna yang positif.

c. Intruksi Diri

Intruksi diri befungsi memandu perilaku diri sendiri ketika mendapat kesulitan-kesulitan dalam menjalankan tugasnya. Individu akan belajar untuk mengingat dirinya dengan tindakan-tindakan yang akan dilakukan.

d. Monitoring diri (*self-Monitoring*)

Monitoring diri bertujuan agar individu mampu menyadari tujuan-tujuan yang akan dicapai dan menyadari seberapa baik yang sedang dilakukan. Jika individu melihat kemajuan yang ingin dicapai dengan baik, maka akan lebih mudah untuk melanjutkan usaha sesuai targetnya.

e. Evaluasi Diri

Evaluasi diri adalah individu akan menilai sendiri terhadap perilaku dan performa yang dilakukan untuk mencapai tujuannya.

f. Kontingensi yang ditetapkan sendiri (*self-Imposed Contingencies)*

Kontingensi yang ditetapkan diri sendiri yaitu penguatan ataupun hukuman yang diberikan kepada dirinya sendiri apabila gagal atau berhasil dalam melakukan sesuatu.

Berdasarkan beberapa aspek regulasi diri yang dikemukakan oleh ahli, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek regulaasi diri meliputi: standar dan tujuan yang ditentukan sendiri, pengaturan emosi, intruksi diri, monitoring diri, evaluasi diri dan kontingensi yang ditetapkan sendiri. Aspek yang digunakan yaitu aspek yang dikemukakan oleh Ormord (2009) yang merupakan teori paling baru dan cukup sesuai dengan keadaan mahasiswa yang memiliki pekerjaan di luar kuliahnya pada saat ini.

C. Adversity Quotient

1. Pengertian Adversity Quotient

Adversity Quotient merupakan istilah yang dikenalkan oleh Stoltz untuk melengkapi dan mengatasi kekurangan dari *intelektual quotient* dan *emosional quotient. Adversity quotient* merupakan sebuah kemampuan indiviu untuk bertahan menghadapi berbagai macam kesulitan hingga menemukan jalan keluar dan bagaimana memanfaatkan potensi yang dimiki untuk mengatasi kesulitan-kesulitan yang dialami. *Adversity quotient* akan dapat memberitahukan seberapa baik seseorang dapat bertahan dan mampu untuk mengatasi kesulitan, dapat meramalkan siapa yang mampu bertahan dengan kesulitan atau siapa saja yang mampu bertahan dengan kesulitan, dapat meramalkan siapa yang akan melampaui harapan-harapan dan potensi yang dimiliki serta siapa yang akan gagal dan memprediksi siapa yang akan menyerah dan yang akan bertahan (Stoltz, 2005).

Adversity Quotient menjelaskan bagaimana satu individu memposisikan dirinya atas stimulus-stimulus, maka konsep *adversity quotient* menjelaskan bagaimana satu individu mampu menguasai diri dan mengendalikan situasi yang berhubungan dengan dirinya. Kemampuan menguasai dan mengendalikan yang tinggi berarti individu memiliki keberdayaan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan yang dihadapi (Stoltz, 2005).

Stoltz membagi tiga tipe manusia yang diibaratkan sedang dalam perjalanan mendaki gunung yaitu *quitter, camper,* dan *climber.* Pertama, *quitter* yang berarti mereka yang berhenti, adalah orang orang yang berhenti di tengah proses pendakian, gampang putus asa, dan akan mudah menyerah. Kedua, *campers* atau yang berarti perkemahan, adalah mereka yang tidak mencapai puncak, yang juga berarti sudah merasa puas dengan apa yang telah dicapai. Ketiga, *climbers* atau pendaki, adalah mereka yang selalu optimistik, melihat peluang-peluang, melihat celah, melihat harapn-harapan dibalik keputusasaan, serta selalu bergairah untuk maju. Stoltz (Rahim, 2017).

Dari teori-teori diatas dapat disimpulkan bahwa menurut Stoltz (2005) adalah kemampuan individu untuk beradaptasi, berpikir, mengontrol, mengelola dan mengambil keputusan dalam menghadapi berbagai tantangan menjadi peluang mencapai keberhasilan. Alasan peneliti menggunkan teori ini karena teori yang ada masih sedikit sehingga teori yang paling terkenal dan sering digunakan.

2. Aspek-aspek *Adversity Quotient*

Menurut Stoltz (2005), *adversity quotient* atau kecerdasan menghadapi kesulitan terdiri atas empat dimensi yang disebut CO_2RE. CO_2RE adalah kepanjangan dari empat *adversity quotient* yang menentukan kecerdasan menghadapi kesulitan yang dimiliki oleh seseorang secara keseluruhan, dengan rinciang sebagai berikut:

a. Kendali (*Control)*

Control atau kendali, dimensi ini mengandung arti bahwa seberapa banyak kendali yang dirasakan terhadap suatu peristiwa yang menimbulkan suatu kesulitan. *Control* adalah sejauh mana sesorang mampu mengelola suatu peristiwa yang menimbulkan kesulitan di masa mendatang.

b. Asal-usul *(Origin)*

Origin adalah sejauh mana seseorang mempermasalahkan dirinya ketika mendapati bahwa kesalahan tersebut berasal dari dirinya atau orang lain/lingkungan yang menjadi sumber kesulitan atau kegagalan seseorang.

Rasa bersalah dalam hal ini memiliki beberapa fungsi, pertama rasa bersalah akan membantu individu untuk belajar. Mereka akan cenderung merenungkan, belajar menyesuaikan tingkah laku dengan melakukan perbaikan. Kedua, rasa bersalah menjurus pada perasaan menyesal. Penyesalan kemudian akan memaksa seseorang untuk meneliti dan mempertimbangkan apakah hal-hal yang akan dilakukan

melukai hati orang lain. Untuk itu, rasa bersalah juga dapat mempengaruhi seseorang untuk bertindak.

c. Pengakuan (*Ownership)*

Ownership mengukur asal-usul dan pengakuan. Aspek ini mengandung arti sejauh mana individu merasa turut memiliki akibat dari kesulitan. *Ownership* juga menyertakan sejauh mana seseorang turut bertanggung jawab atas suatu kesulitan.

Individu yang memiliki skor *ownership* yang tinggi mengambil tanggung jawab untuk memperbaiki keadaan apapun penyebabnya. Individu akan berfokus pada solusi dan bukan pada siapa yang harus disalahkan. Adapaun individu yang memiliki skor *ownership* rendah akan menyangkal tanggung jawab dan menyalahkan orang lain atas kesulitan yang terjadi.

d. Jangkauan (*Reach)*

Reach berarti sejauh mana kesulitan agar tidak menjangkau bagian lain dalam aspek kehidupan serta mengganggu aktivitas lainnya dan bagaimana individu merespon kesulitan yang dialami. Skor *reach* yang rendah pada individu menunjukkan pengaruh kuat atas suatu peristiwa buruk yang dialami kepada peristiwa-peristiwa lain yang sebenarnya tidak berhubungan. Kejadian yang dipresepsi menyakitkan dibiarkan begitu saja. Masalah yang sebenarnya kecil secara proposional dibesar-besarkan. Skor tinggi menunjukkan kecenderungan untuk membatasi persoalan yang dihadapi supaya tidak mempengaruhi aktivitas lainnya.

Individu sadar bahwa persoalan yang terjadi tidak mungkin selamanya dan masih ada harapan untuk mencoba dilain kesempatan. Kegagalan atas kesulitan tidaklah otomatis menggagalkan usaha selanjutnya.

e. Daya Tahan *(Endurance)*

Merupakan sejauh mana kecepatan dan ketepatan seseorang dalam memecahkan masalah, sehingga dapat dilihat berapa lama dapat bertahan dari kesulitan akan berlangsung dan berapa lama penyebab kesulitan itu akan berlangsung.

Dapat disimpulkan bahwa aspek dari *adversity quotient* adalah, kendali, asal-usul, pengakuan, jangkauan, dan daya tahan. Alasan peneliti menggunkan aspek ini karen setiap aspek menjelaskan secara jelas dan berkaitan dengan variabel tergantung pada penelitian ini.

D. Hubungan Regulasi Diri dan Adversity Quotient dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Kuliah dan Bekerja di Perguruan Tinggi "X" Yogyakarta

Seorang mahasiswa yang kuliah dan bekerja memiliki waktu yang terbagi-bagi. Mereka harus berusaha membagi waktu untuk kegiatan bekerja dan kewajiban di kuliahnya. Belum lagi jika mereka kelelahan karena beban kerja yang berat. Tidak dipungkiri bahwa tugas kuliah mereka dapat tertunda bahkan terbengkalai karena waktu yang sedikit tersebut (Mardelina & Muhson, 2017). Menurut Warsiyah (2015) tak jarang mereka juga tidak memiliki waktu untuk belajar sehingga cenderung melakukan sks (sistem kebut semalam) jika menghadapi ujian. Seseorang yang cenderung berperilaku

menunda-nunda tugas dengan alasan apapun yang menyita waktu dapat dikatakan sebagai prokrastinator.

Ciri prokrastinasi akademik menurut Ferrari dkk. (Ghufron & Risnawita, 2012) yaitu menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan ketika mengerjakan tugas, kesenjangan ketika membuat rencana dan pekerjaan yang dilakukan dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Prokrastinasi memiliki banyak dampak negatif sehingga prokrastinasi adalah perilaku yang sia-sia. Dari ciri tersebut mahasiswa yang bekerja memiliki kecenderungan yang besar untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki waktu luang yang sedikit dibanding mahasiswa yang tidak bekerja. Oleh karena itu mereka harus memiliki pengendalian diri yang baik untuk membantu kelancaran kegiatan akademiknya agar seimbang. Menurut Fitriya & Lukmawati (2016) pengendalian diri tersebut dapat membantu seseorang dalam bersikap terhadap stimulus-stimulus sehingga dapat menyelesaikan kegiatan dengan tepat dan maksimal. Ghufron & Risnawita (2012) mengungkapkan salah satu faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi secara negatif adalah regulasi diri.

Mahasiswa yang bekerja cenderung memerlukan regulasi diri. Regulasi diri merupakan faktor penting dalam menunjang keberhasilan perkuliahan bagi mahasiswa, tanpa ditunjang oleh kemampuan regulasi diri maka mahasiswa cenderung sulit mencapai prestasi yang optimal. Mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki banyak tujuan yang lebih kompleks

dibanding mahasiswa yang tidak bekerja. Mahasiswa yang bekerja tidak hanya memiliki tujuan untuk bisa mencapai kesuksesan dalam perkuliahan saja akan tetapi juga dibarengi kesuksesan dalam pekerjaannya. Untuk itu sangat diperlukan adanya kemampuan dalam regulasi diri (Purwadany, 2012).

Proses regulasi diri menurut Zimmerman (2000) memiliki 3 tahapan yang terdiri dari fase pemikiran awal, fase tindakan atau kontrol kehendak dan fase refleksi. Setiap fase memiliki subproses yang merupakan hal-hal yang dilakukan seseorang sehingga regulasi diri terbentuk. Pada fase pemikiran awal individu akan merencanakan sesuatu dan menetepkan tujuan. Menurut Purwadany (2012) mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki banyak tujuan, untuk itu diperlukan penetapan tujuan yaitu berhasil di perkuliahan dan pekerjaan. Terdapat juga motivasi yang termasuk di dalamnya keyakinan oleh tujuan tersebut. Kemudian ke tahap kedua yaitu fase tindakan dan kontrol, disini individu membuat strategi, intruksi, dan memanajemen waktu. Pada fase tindakan diperlukan diperlukan motivasi agar dapat menggerakkan perilaku sesuai dengan penetapan tujuan sebelumnya. Motivasi dibangun atas kejelasan tujuan agar memperkuat komitmen menjalankan kegiatan akademik dengan baik bagi mahasiswa yang kuliah dan bekerja (Zur'ah, 2015).

Zimmerman (Ghufron & Risnawita, 2012) berpendapat bahwa regulasi diri berkaitan dengan pembangkitan diri baik pikiran, perasaan serta tindakan yang direncanakan dan adanya timbal balik yang disesuaikan pada pencapaian tujuan personal. Dengan kata lain regulasi diri berhubungan dengan metakognitif, motivasi dan perilaku yang ikut andil dalam mencapai tujuan

personal. Ketiga aspek tersebut dapat secara dominan berpengaruh dalam pengendalian diri seseorang sehingga memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Jika seseorang memiliki pengendalian diri yang rendah, misalnya dalam hal memanfaatkan waktu dalam menyelesaikan suatu tugas akademiknya. Akibatnya adalah mereka akan melakukan perilaku prokrastinasi karena waktu yang dimiliki tidak digunakan dengan baik apalagi dengan jadwal bekerja dan kuliah yang padat (Fitriya & Lukmawati, 2016).

Regulasi diri pada dasarnya ialah proses seseorang dalam mengatur dirinya sendiri, dimana seseorang dapat merencanakan sesuatu, kemudian melakukan apa yang telah direncanakannya dan mengevaluasi hasil yang telah didapat (Warsiyah, 2015). Oleh karena itu, mahasiswa yang memiliki banyak tanggung jawab seperti mahasiswa yang bekerja dapat lebih melakukan kegiatan dengan teratur dan terarah karena adanya regulasi diri. Mahasiswa prokrastinator cenderung membuang waktunya dengan sia-sia dan kurang dapat mengantisipasinya. Jika mahasiswa dapat secara sistematis mengatur perilaku, pikiran dan perasaannya secara terarah maka prokrastinasi akademik dapat diminimalisir.

Menurut Combs (2013) sikap menunda-nunda terjadi ketika langkah-langkah kecil tidak dilakukan untuk mencapai suatu tujuan penting jangka panjang. Kurangnya perencanaan biasanya terjadi di kalangan prokrastinator khususnya mahasiswa yang bekerja. Mereka cenderung menjalani kehidupan tanpa struktur yang jelas sehingga kewalahan dengan bermacam kegiatan dan tujuan yang tertunda tersebut. Karena kurangnya perencanaan mereka akan

melakukan penundaan terus menerus. Untuk itu perlu perencaanaan matang untuk menghilangkan prokrastinasi yang sangat membutuhkan adanya regulasi diri.

Millgram (1991) mengungkapkan aspek yaitu perilaku prokrastinasi akan memberikan hasil yang cenderung tidak memuaskan. Hal itu dikarenakan prokrastinator cenderung memulai dan menyelesaikan tugas akademiknya lebih lambat akibat menunda, oleh sebab itu mereka akan mengerjakan dengan tergesa-gesa dan hasilnya akan kurang memuaskan. Sedangkan pada aspek regulasi diri menurut Ormrod (2009) terdapat intruksi diri dan monitoring diri. Intruksi diri berfungsi memandu perilaku ketika mendapat kesulitan dalam tugasnya. Biasanya individu akan belajar mengingat dirinya dengan tindakan yang dilakukan dalam hal ini mengerjakan tugas-tugas akademik.

Prokrastinasi juga menghasilkan perasaan yang tidak menyenangkan. Aspek prokrastinasi menurut Millgram (1991) prokrastinator cenderung merasakan perasaan yang kurang mengenakkan karena sadar ada tugas yang belum diselesaikan. Sedangkan pada aspek regulasi diri menurut Ormrod (2009) terdapat pengaturan emosi yang membantu pengelolaan emosi prokrastinator agar setiap perasaan tidak menimbulkan respon berlawanan. Biasanya pengaturan emosi dapat membantu mengungkapkan perasaan dengan memberikan makna yang lebih positif.

Apabila seorang prokrastinator secara kontingen atau berkelanjutan dalam menentukan standar dan tujuannya mereka akan secara sadar memiliki pengelolaan dalam jadwal-jadwal berkegiatan. Dengan begitu mereka akan

memiliki waktu sendiri untuk mengerjakan tugas sehingga tidak melakukan penundaan terus menerus. Kemudian berakibat keadaan emosi yang ditimbulkan adalah perasaan yang menyenangkan. Sesuai dengan teori dari (Fitriya & Lukmawati, 2016) yang menjelaskan regulasi diri diperlukan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatur sendiri perilaku dan emosinya yang berakibat pada timbulnya keinginan untuk mencapai target yang mereka inginkan.

Tingkat regulasi diri seseorang dapat memperlihatkan juga tingkat prokrastinasi mahasiswa. Seseorang yang memiliki regulasi diri yang tinggi cenderung dapat menyelesaikan tujuannya dengan lebih terarah. Mahasiswa yang bekerja cenderung memiliki waktu yang sedikit dan sulit untuk membagi dengan urusan kuliah. Menurut Ghufron (2004), dengan adanya regulasi diri mahasiswa mampu menampilkan serangkaian tindakan yang ditujukan untuk pencapaian suatu target atau tujuan. Mereka dapat mencapai target dengan perencanaan yang matang dan terarah yang tentu akan lebih meminimalisir tingkat perilaku penundaan.

Selanjutnya, perilaku penundaan juga dapat disebabkan karena individu yang memiliki ketakutan akan kegagalan. Kesulitan dan tantangan pastilah terjadi pada setiap kegiatan mahasiswa yang kuliah dan bekerja dan pastinya berbeda-beda setiap individunya. Semakin sulit situasinya maka semakin sedikit orang yang mampu bersedia memecahkannya. Hubungan antara harapan (keyakinan akan berhasil), ketidakberdayaan (keyakinan bahwa apa yang dilakukan seseorang tidak akan ada manfaatnya) dan adversitas

(keadaan yang sulit) menunjukkan apakah seseorang tetap semangat dan memiliki harapan dalam keadaan sulit sekalipun (Chandra, 2011).

Kesulitan menghadapi terbagi-baginya waktu pada mahasiswa yang bekerja akan menjadi tekanan yang sangat mengganggu dalam aktifitas sehari-harinya khusunya bidang akademik. Agar tekanan tersebut tidak mengganggu, maka dibutuhkan suatu ketrampilan dalam menghadapi kesulitan-kesulitan tersebut. Stoltz (2005), mengungkapkan ketrampilan ini dengan istilah *adversity quotient*, yaitu sebuah kemampuan untuk dapat bertahan dan mampu menemukan solusi untuk menyelesaikan kesulitan-kesulitan dan kemudian sukses dalam hidup.

Mahasiswa yang memiliki kegiatan diluar kuliah misalnya bekerja, pastilah memiliki berbagai kesulitan. Mulai dari konsentrasi, berkurangnya waktu, atau kelelahan dari berbagai tuntutan. Ditinjau dai aspek kendali (*control)* dari *adversity*, penundaan yang terjadi muncul karena ketidakmampuan diri mengendalikan perasaan dan kesulitan ketika menghadapi tugas akademik (Mutia, 2018). Janssen dan Carton (Mutia, 2018) mengusulkan lima hal yang dikaitkan dengan tingginya prokrastinasi salah satunya yaitu rendahnya kontrol diri. Kontrol diri yang baik cenderung mampu menghindarkan diri dari aktivitas yang tidak berkaitang dengan kewajiba sehingga tugas akademik akan selesai tepat waktu.

Dari aspek *origin*, prokrastinator akan menyalahkan dirinya ketika individu merasa gagal atas ketidak mampuannya untuk mengerjakan tugasnya yang merupakan tanggung jawabnya sebagai mahasiswa. Ia akan mengalami

berbagai perasaan yang tidak menyenangkan sesuai pada aspek prokrastinasi akademik. dari aspek *ownership* menurut Stoltz (2005), prokrastinator cenderung kurang memiliki kemampuan untuk mengakui sejauh mana akibat-akibat dari kesulitan yang dihadapi dan kurang mampu mengambil tanggung jawab. Individu cenderung menyalahkan sumber lain atas masalah yang dihadapinya.

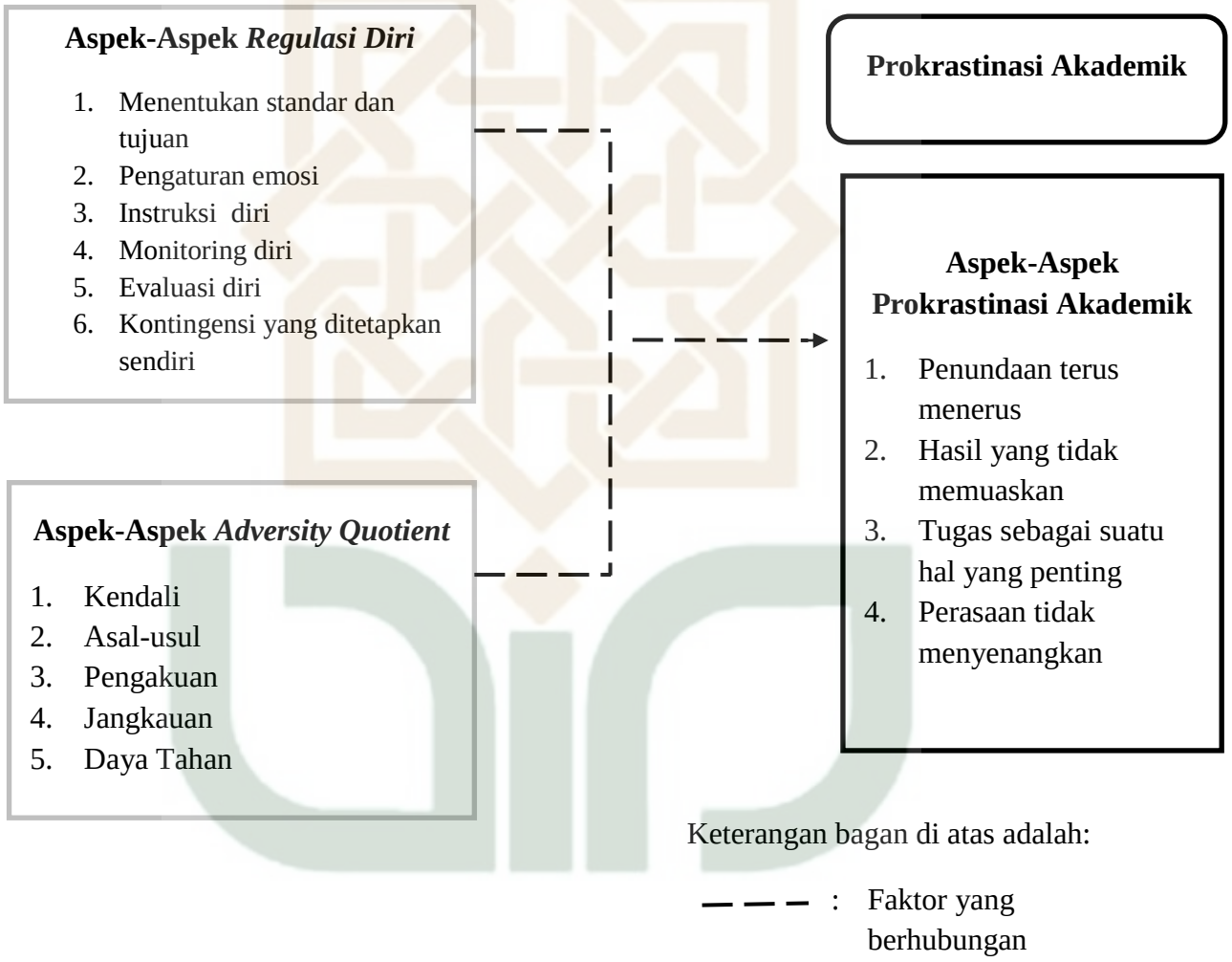
Aspek *reach* yang dikemukakan oleh Stoltz (2005) yang berarti jangkauan. Aspek ini adalah untuk mengetahui sejauh mana kesulitan akan mengjangkau ranah-ranah lain. Dalam hal ini, kesulitan dalam hal membagi waktu secara langsung akan menyebabkan penundaan-penundaan akibat penngabaian terhadap tanggung jawab bahkan meninggalkan tugas akademik. prokrastinator yang memiliki *reach* rendah karena membiarkan kesulitan tersebut semakin meluas ke beberapa aspek dalam dirinya.

Uraian aspek *endurance* yaitu individu akan memiliki ketahanan dan keuletan dalam usahanya untuk mengerjakan tugas akademik walaupunn dengan kesulitan dan hambatan yang ditemui selagi kuliah dan bekerja. Mahasiswa yang memiliki kemampuan merespon kesulitan dengan baik ketika mengerjakan tugas akademik, memiliki kesiapan dirim keuletan sehingga mahasiswa akan cenderung menjauhi perilaku penundaan atau prokrastinasi.

Lebih lanjut dijelaskan oleh menurut Stoltz (2005) apabila seseorang memiliki kendali pada jangkauan yang membedakan masalah-masalah pada satu bidang sehingga tidak mempengaruhi aktivitas yang lain sehingga akademik berjalan baik dan tidak terganggu. Mereka akan memiliki daya

tahan dalam setiap masalahnya yang kemudian menghasilkan individu yang mennganggap tugas adalah suatu hal yang penting dan akan mengerjakan tugasnya dengan tepat waktu. Hal ini selaras dengan teori Iswardani (2003) yang menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki keuletan, kegigihan dan ketahanan dalam menghadapi suatu masalah pada studinya cenderung terhindar dari kegiatan prokrastinasi karena aktivitas yang dijalaninya berorientasi pada tujuan.

Gambar 1. Dinamika Hubungan Antara Regulasi Diri dan *Adversity Quotient* dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja di Perguruan Tinggi "X" Yogyakarta



Keterangan bagan di atas adalah:

— — — : Faktor yang berhubungan

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian teoritik di atas, maka terdapat dua hipotesis yang diajukan pada penelitian, yaitu hipotesis mayor dan hipotesis minor.

1. **Hipotesis Mayor**

   Ha: Terdapat hubungan secara bersamaan antara regulasi diri dan *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang kuliah dan bekerja di Perguruan Tinggi "X" Yogyakarta. Semakin tinggi regulasi diri dan *adversity quotient* maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya.

2. **Hipotesis Minor**

   Ha_1: Terdapat hubungan negatif antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang kuliah dan bekerja di Perguruan Tinggi "X" Yogyakarta. Semakin tinggi regulasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya.

   Ha_2: Terdapat hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang kuliah dan bekerja di Perguruan Tinggi "X" Yogyakarta. Semakin tinggi *adversity quotient* maka semakin rendah prokrastinasi akademiknya,

   Ha_3: terdapat perbedaan besarnya sumbangan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik, dengan *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik.

BAB III
METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

1. Variabel tergantung : Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang bekerja
2. Variabel bebas 1 : Regulasi Diri
3. Variabel bebas 2 : *Adversity Quotient*

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

1. Prokrastinasi Akademik mahasiswa yang kuliah dan bekerja

Prokrastinasi akademik dalam penelitian ini adalah penundaan untuk memulai atau menyelesaikan kewajiban terhadap tugas-tugas akademik secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak mendukung proses penyelesaian tugas akademik dan akhirnya menimbukan emosi yang tidak menyenangkan. Aktivitas lain yang dimaksud dan tidak mendukung proses penyelesaian tugas akademik dalam penelitian ini adalah kegiatan bekerja.

Prokrastinasi akademik diukur menggunakan skala prokrastinasi akademik berdasarkan pada aspek yang Millgram (1991) yang memiliki empat aspek yaitu perilaku penundaan yang dilakukan terus-menerus, memberikan hasil yang tidak memuaskan, melibatkan tugas yang dipersepsikan sebagai suatu hal yang penting dan menghasilkan keadaan emosi yang tidak menyenangkan.

Tingkat prokrastinasi akademik dapat dilihat dari besarnya skor yang diperoleh dari skala prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang kuliah

sambil bekerja. Semakin tinggi skor total yang diperoleh, semakin tinggi pula prokrastinasi akademik, dan jika semakin rendah skor yang diperoleh, menunjukkan semakin rendah pula prokrastinasi akademik.

2. Regulasi Diri

Regulasi diri merupakan kemampuan seseorang untuk mengontrol dirinya sendiri yang meliputi proses mengaktivasi pemikiran, perilaku, dan perasaan dalam upaya mencapai suatu tujuan tertentu. Regulasi diri diukur dengan skala regulasi diri berdasarkan pada aspek yang dijelaskan oleh Omrod (2009). Enam aspek tersebut adalah standar dan tujuan yang ditentukan sendiri, pengaturan emosi, intruksi diri, monitoring diri, evaluasi diri, dan kontingensi yang ditetapkan sendiri.

Regulasi diri dapat diketahui dari besarnya skor yang diperoleh dari skala regulasi diri. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi pula tingkat regulasi diri dan jika semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula tingkat regulasi diri.

3. Adversity Quotient

Kecerdasan menghadapi kesulitan (*Adversity quotient)* adalah kemampuan individu untuk beradaptasi, berpikir, mengontrol, mengelola dan mengambil keputusan dalam mengambil keputusan dalam menghadapi berbagai tantangan serta mengubah tantangan tersebut menjadi suatu peluang untuk mencapai keberhasilan. *Adversity quotient* diukur dengan skala yang dibuat berdasarkan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Stoltz (2005).

Adapun aspek-aspek tersebut ialah kendali, asal-usul, pengakuan, jangkauan, dan daya tahan.

Kecerdasan menghadapi kesulitan (*Adversity quotient)* dapat diketahui dari besarnya skor yang diperoleh dari skala *adversity quotient*. Semakin tinggi skor yang diperoleh, semakin tinggi pula tingkat *adversity quotient* dan jika semakin rendah skor yang diperoleh maka semakin rendah pula tingkat *adversity quotient.*

C. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Menurut Azwar (1998) suatu populasi adalah kelompok subjek yang memiliki ciri-ciri atau karakteristik-karakteristik bersama yang membedakannya dari kelompok subjek lain. Dalam menentukan populasi harus jelas dan tegas karakteristiknya agar populasi menjadi homogen. Menurut Prasetyo (2013) populasi merupakan keseluruhan gejala atau satuan yang ingin diteliti. Untuk membuat batasan populasi terdapat tiga kriteria yang harus terpenuhi yaitu isi, cakupan, dan waktu.

Populasi pada penelitian ini yaitu Mahasiswa di Perguruan Tinggi “X” yang berjumlah 15.513 berdasarkan laporan data tahun 2017/2018 yang bersumber dari Pusat Administrasi Universitas (PAU) bagian Layanan Akademik di Perguruan Tinggi “X” Yogyakarta. Dari keseluruhan populasi sangat memungkinkan terdapat mahasiswa yang kuliah dan bekerja.

2. Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri dan karakteristik populasi (Azwar, 1998). Sedangkan menurut Sugiyono (2011) sampel adalah jumlah dan karakteristik yang merupakan bagian dari populasi. Adapun teknik pengambilan sampel pada penelitian ini dengan menggunakan teknik *Purposive Sample*. Hadi (2015) berpendapat bahwa definisi *purposive sample* adalah suatu teknik pengambilan sampel yang digunakan untuk mencapai tujuan-tujuan tertentu. Alasan penggunaan teknik *purposive sampling* karena teknik ini menggunakan kriteria yang sudah diketahui sebelumnya dalam pengambilan sampelnya.

Kriteria subjek adalah sebagai berikut:

1. Mahasiwa aktif dan tidak sedang masa cuti.
2. Mahasiswa semester 2-6 karena pada semester ini sedang mengambil mata kuliah penuh / 24 sks. Hal ini juga dipertimbangkan karena waktu kuliah akan padat. Berusia18-25 tahun. Karena menurut Santrock (2011) pada masa ini adalah fase kemandirian ekonomi.
3. Mahasiswa yang kuliah dan bekerja *part-time*
4. Tidak sedang mengambil skripsi. Karena pada penelitian ini fokus pada tugas-tugas formal akademik.

Jumlah sampel pada penelitian ini yaitu 100 orang. Menurut Roscoe (Sugiyono, 2013) ukuran sampel yang layak dan tepat dalam sebuah penelitian adalah 30 sampai 500 orang. Bila dalam penelitian akan melakukan

analisis multivariate (korelasi atau regresi ganda), maka jumlah subjek minimal 10 kali dari jumlah variabel yang diteliti.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data pada penelitian ini digunakan dalam bentuk skala sikap model likert. Menurut Azwar (1998) skala sikap mengungkap positif, negatif, setuju atau tidak, serta pro dan kontra terhadap suatu objek sosial. Skala sikap terdiri dari sejumlah pernyataan-pernyataan sikap (*attitudes statements),* yaitu suatu pernyataan mengenai objek sikap. Pernyataan sikap terdiri dai dua macam diantaranya pernyataan *favorabel* dan *unfavorabel.* Dalam pernyataan ini memiliki empat alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS). Kategori jawaban tidak menggunakan atau menghilangkan pilihan jawaban netral. Tujuannya untuk mengurangi bias pada kecenderungan pilihan netral (Mustafa, 2009).

1. Skala Prokrastinasi

Penyusunan skala Prokrastinasi Akademik dalam penelitian ini berdasarkan empat aspek yaitu perilaku penundaan yang dilakukan terus-menerus, memberikan hasil yang tidak memuaskan, melibatkan tugas yang dipersepsikan sebagai suatu hal yang penting dan menghasilkan keadaan emosi yang tidak menyenangkan yang dikemukakan oleh Millgram (1991). Skala Prokrastinasi Akademik terdiri dari 4 alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 1. *Blue Print* Skala Prokrastinasi Akademik

No	Aspek	Indikator	Jumlah Aitem		Presentase
			favorable	*unfavorable*	
1	Perilaku penundaan yang dilakukan terus-menerus	Menunda terus menerus untuk memulai dan menyelesaikan tugas	2	2	10 %
		Membuang-buang waktu	2	2	10 %
		Keterlambatan mencapai *deadline*	2	2	10 %
2	Memberikan hasil yang tidak memuaskan	Mengerjakan tugas tergesa-gesa	2	2	10 %
		Hasil tugas kurang maksimal	2	2	10 %
3	Melibatkan tugas yang dipersepsikan penting untuk dilakukan	Tetap menunda meski tahu bahwa tugas tersebut penting	2	2	10 %
		Melakukan hal lain yang tidak penting	2	2	10 %
4	Menghasilkan keadaan emosi yang tidak menyenangkan	Merasakan hal yang tidak mengenakkan	2	2	10 %
		Ingin menyerah	2	2	10 %
		Cemas karena sadar ada tugas yang belum dikerjakan	2	2	10 %
Jumlah			**20**	**20**	**100 %**

Sistem penilaian skala prokrastinasi akademik dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Kategori *favorable*: sangat sesuai (4), sesuai (3), tidak sesuai (2) dan sangat tidak sesuai (1). Kategori *unfavorable*: sangat sesuai (1), sesuai (2), tidak sesuai (3), dan sangat tidak sesuai (4).

2. Skala Regulasi Diri

Penyusunan skala Regulasi Diri dalam penelitian ini berdasarkan enam aspek yaitu standar dan tujuan yang ditentukan sendiri, pengaturan emosi, intruksi diri, monitoring diri, evaluasi dan kontingensi yang ditetapkan sendiri yang dikemukakan oleh Ormrod (2009). Skala Regulasi

Diri terdiri dari 4 alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 2. *Blueprint* Skala Regulasi Diri

No	Aspek	Indikator	Jumlah Aitem		Presentase
			Favorable	***Unfavorable***	
1	Standar dan tujuan yang ditentukan sendiri	Standar evaluasi performa	2	2	7,69 %
		Memiliki tujuan yang bernilai	2	2	7,69 %
		Tujuan yang menjadi sasaran	2	2	7,69 %
2	Pengaturan Emosi	Mampu mengelola respon emosi dengan tepat	2	2	7,69 %
		Mampu mengontrol ungkapan perasaan	2	2	7,69 %
		Mampu menafsirkan secara positif kondisi yang dialami	2	2	7,69 %
3	Intruksi diri	Mampu mengarahkan diri ketika menghadapi kesulitan	2	2	7,69 %
		Mampu mengarahkan tindakan	2	2	7,69 %
4	Monitoring diri	Menyadari tujuan yang akan dicapai	2	2	7,69 %
		Menyadari kompentsi yang dimiliki	2	2	7,69 %
5	Evaluasi diri	Mampu menilai tindakannya sendiri	2	2	7,69 %
6	Kontingensi yang ditetapkan sendiri	Mampu memberikan penghargaan pada diri sendiri	2	2	7,69 %
		Mampu memberi konsekuensi dari kesalahan yang dilakukan	2	2	7,69 %
Jumlah			**26**	**26**	100 %

Sistem penilaian skala regulasi diri dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Kategori *favorable*: sangat sesuai (4), sesuai (3), tidak sesuai (2) dan sangat tidak sesuai (1). Kategori *unfavorable*: sangat sesuai (1), sesuai (2), tidak sesuai (3), dan sangat tidak sesuai (4).

3. Skala Adversity Quotient

Penyusunan skala *Adversity Quotient* dalam penelitian ini berdasarkan lima aspek yaitu kendali, asal-usul, pengakuan, jangkauan dan daya tahan yang dikemukakan oleh Stoltz (2005). Skala *Adversity Quotient* terdiri dari 4 alternatif jawaban yaitu Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), Sangat Tidak Sesuai (STS).

Tabel 3. *Blueprint* Skala *Adversity Quotient*

No	Aspek	Indikator	Jumlah Aitem		Presentase
			Favorable	***Unfavorable***	
1	Kendali	Kendali atas peristiwa atau masalah	2	2	7,69 %
		Mampu mengelola suatu peristiwa	2	2	7,69 %
2	Asal-usul	Sikap terhadap sumber masalah	2	2	7,69 %
		Turut memiliki akibat dari munculnya peristiwa	2	2	7,69 %
3	Pengakuan	Bertanggung jawab atas suatu kesulitan	2	2	7,69 %
		Berfokus pada solusi	2	2	7,69 %
4	Jangkauan	Kesulitan tidak menjangkau aspek kehidupan	2	2	7,69 %
		Kemampuan merespon kesulitas	2	2	7,69 %
		Memiliki harapan	2	2	7,69%
5	Daya Tahan	Cepat dan tepat memecahkan masalah	2	2	7,69 %
		Kemampuan untuk bertahan dari kesulitan	2	2	7,69 %
		Jumlah	**22**	**22**	100 %

Sistem penilaian skala *adversity quotient* dalam penelitian ini adalah sebagai berikut: Kategori *favorable*: sangat sesuai (4), sesuai (3), tidak sesuai (2) dan sangat tidak sesuai (1). Kategori *unfavorable*: sangat sesuai (1), sesuai (2), tidak sesuai (3), dan sangat tidak sesuai (4).

E. Validitas, Reabilitas, dan Seleksi Item

1. Validitas

Azwar (2012) menjelaskan bahwa validitas diperlukan untuk mengetahui suatu skala mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya. Validitas menurut Sugiyono (2010) adalah apabila hasil penelitian valid berarti terdapat kesamaan antara data yang terkumpul dengan data yang sesungguhnya terjadi pada objek yang diteliti.

Menurut Azwar (2008), dari estimasi yang disesuaikan dengan sifat dan fungsi setiap tes, tipe validitas pada umumnya digolongkan dalam tiga kategori yaitu validitas isi, validitas konstrak dan validitas berdasar kriteria. Uji validitas pada skala penelitian ini menggunakan uji validitas isi, adapun validitas isi dilakukan dengan cara uji coba skala (*try out).*

Validitas pada penelitian ini menggunakan *professional judgement* yaitu dosen pembimbing skripsi. Setelah diteliti dan direvisi sesuai dengan masukan yang diberikan oleh *professional judgement* barulah skala dapat diujicobakan.

2. Reabilitas

Azwar (2012) mengungkapkan bahwa reliabilitas digunakan untuk melihat kualitas instrumen dengan ciri yaitu menghasilkan skor yang cermat dengan eror pengukuran kecil. Reliabilitas diestimasi melalui komputasi, yaitu koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) dan eror standar pengukuran (s_e). Koefisien reliabilitas ($r_{xx'}$) berada dalam rentang angka dari 0 hingga

1,00. Semakin tinggi angka mendekati 1,00 maka semakin reliabel pengukuran tersebut, begitu pula sebaliknya.

3. Seleksi Item

Menurut Suseno (2012) seleksi item merupakan langkah proses untuk menguji kualitas suatu alat ukur yang akan digunakan. Proses ini menyeleksi item berdasarkan daya diskriminasi item yang dilihat dari koefisien korelasi item dengan item total. Kriteria pemilihan item berdasarkan korelasi item-total, yang menggunakan batasan $r_{ix} \geq 0,30$. Semua item yang mencapai korelasi minimal 0,30 dianggap memiliki daya beda yang memuaskan sedangkan dengan koefisien korelasi $r_{ix} < 0,30$ dianggap memiliki daya diskriminasi yang rendah.

F. Metode Analisis Data

Teknik analisa data yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji asumsi yang meliputi uji normalitas dan uji linieritas. Uji hipotesis menggunakan teknik *analisis regresi berganda*.

1. Uji asumsi

a. Uji normalitas

Suseno (2012) mengungkapkan uji normalitas adalah untuk mengatahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Data berdistribusi normal jika nilai $p > 0,05$ sedangkan jika nilai $p < 0,05$ maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal.

b. Uji linieritas

Uji linieritas dihitung untuk mengetahui apakah data penelitian tersebut linier atau tidak. Hal tersebut berarti data mengikuti garis linear korelasi atau tidak dan apakah mengarah ke korelasi negatif atau positif. Uji linearitas dapat dilihat dari nilai P(*Linearity)* < 0,05 dan P (*deviation of linearity)* > 0,05 (Suseno, 2012).

2. Uji hipotesis

Uji hipotesis kemudian menggunakan teknik *analisis regresi berganda* untuk mengetahui predikisi tinggi rendahnya variabel tergantung yang bergejala interval atau rasio (Suseno, 2012). Pengoperasian teknik ini dengan menggunakan program komputer SPSS 16 *for Windows.*

BAB IV
HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancah

Perguruan Tinggi "X" merupakan salah satu lembaga pendidikan dari sekian banyak lembaga pendidikan di Yogyakarta. Perguruan Tinggi "X" terletak di Jalan Marsda Adisucipto, Caturtunggal, Kecamatan Depok, Kabupaten Sleman, Yogyakarta. Sejarah berdiriny Perguruan Tinggi "X" ini tidak terlepas dari perubahan yang terjadi, yaitu adanya peristiwa penting berupa perkembangan kelembagaan pendidikan tinggi Islam tertua di tanah air.

Proses pendirian lembaga telah mengalami lika liku yang cukup dinamis. Hingga seiring dengan Keputusan Presiden Nomor 50 Tahun 2004 Tanggal 21 Juni 2004 lembaga ini bertransformasi dari Institut menjadi di Universitas. Perguruan Tinggi "X" mendapatkan izin penyelenggaraan 10 prodi baru. Perguruan Tinggi "X" memiliki 8 fakultas pada jenjang S1, yaitu: Fakultas Adab dan Ilmu Budaya, Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Fakultas Syari'ah dan Hukum, Fakultas Tarbiyah dan Keguruan, Fakultas Ushuludin dan Pemikiran Islam, Fakultas Sains dan Teknologi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis Islam, dan Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora.

Perubahan Institut menjadi Universitas dilakukan untuk mencanangkan paradigma baru dalam melihat dan melakukan studi terhadap ilmu-ilmu agama dan ilmu-ilmu umum, yaitu paradigma Integrasi Interkoneksi dalam pembidangan mata kuliah yang mencakup 3 dimensi pengembangan ilmu yakni *hadlarah an-nas, hadlarah al-ilm,* dan *hadlarah al-falsafah.* Sebagai upaya mempertamukan

kembali antara ilmu-ilmu keislaman dengan ilmu-ilmu umum. Harapannya adalah agar tercapai kesatuan ilmu integratif dan interkonektif. Proses ini diharapkan menjadi solusi dari berbagai krisis yang melanda manusia dan alam dewasa ini sebagai akibat dari ketidakpedulian suatu ilmu terhadap ilmu yang lain.

Adapun visi dan misi dari Perguruan Tinggi "Xa Yogyakarta adalah:

1. Visi

   Unggul dan Terkemuka dalam Pemanduan Pengembangan Keislaman dan Keilmuan bagi Peradaban.

2. Misi

   a. Memadukan dan mengembangkan studi Keislaman, keilmuan dan keIndoneisaan dalam pendidikan dan pengajaran.

   b. Mengembangkan budaya ijtihad dalam penelitian multidisipliner yang bermanfaat bagi kepentingan akademik dan masyarakat.

   c. Meningkatkan peran serta institusi dalam menyelesaikan persoalan bangsa berdasarkan pada wawasan keislaman dan keilmuan bagi terwujudnya masyarakat madani.

   d. Membangun kepercayaan dan mengembangkan kerjasama dengan berbagai pihak untuk meningkatkan kualitas pelaksanaan Tridharman Perguruan Tinggi

3. *Core Values*

   a. Integratif-Interkonetif

   b. Dedikatif-Inovatif

   c. Inklusi-Continous Improvement

Dipilihnya mahasiswa di Perguruan Tinggi “X” Yogyakarta sebagai subjek penelitian karena kampus Perguruan Tinggi “X” adalah kampus negeri yang juga terdapat mahasiswa yang bekerja. Mahasiswa yang bekerja dipilih karena memang memiliki waktu yang padat hingga hanya sedikit waktu yang dapat digunakan untuk mengerjakan tugas akademik. Mahasiswa yang bekerja juga diasumsikan mudah kelelahan karena aktivitas yang tinggi sehingga akan kesulitan dan mengerjakan tugas.

B. Persiapan Penelitian

1. Persiapan Administrasi

Persiapan administrasi penelitian dimulai dengan meminta surat izin penelitian kepada Bagian Tata Usaha Progam Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Humaniora, UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Selanjutnya bagian Tata Usaha mengeluarkan surat izin penelitian dengan nomor UIN.02/TU.SH/TL.00/1199/09/2018. Seterusnya peneliti mengajukan surat izin ke Badan Kesatuan Bangsa dan Politik yang disetujui dengan nomor surat 074/9708/Kesbangpol/2018. Surat yang dikeluarkan Kesbangpol kemudian ditujukan ke Rektor melalui Kepala Biro AAKK dengan nomor B.5553/Un.02/BA/TL.00/10/2018. Setelah resmi mendapat izin peneliti kemudian dapat mengambil data penelitian.

2. Persiapan Alat Ukur

a. Penyusunan Alat Ukur

Skala disusun oleh peneliti sendiri sebanyak 40 aitem pernyataan prokrastinasi akademik, 52 aitem pernyataan regulasi diri, dan 44 aitem pernyataan *adversity quotient.* Item-item dalam masing-masing skala telah disusun peneliti yang terlebih dahulu dilakukan proses pengujian oleh *professional judgment* yaitu dosen pembimbing skripsi. Setelah diteliti dan direvisi sesuai dengan masukan yang diberikan oleh *professional judgement* barulah skala penelitian dapat digunakan sebagai sebuah skala dan dapat diujicobakan.

b. Pelaksanaan Try Out Skala

Try out dilaksanakan untuk mengetahui daya diskriminasi item dan reliabilitas alat ukur yang akan peneliti gunakan dalam pengambilan data penelitian, sehingga nantinya alat ukur dapat disusun dengan tepat mengungkap data variabel penelitian yang diteliti.

Prosedur pelaksanaan *try out* dilakukan di lingkungan Perguruan Tinggi "X" Yogyakarta, yaitu mahasiswa yang kuliah dan bekerja. Peneliti menyebar skala sebanyak 50 skala. Penyebaran skala *try out* dimulai tanggal 10 Oktober 2018 sampai dengan 17 Oktober 2018.

3. Hasil Try Out

Skala hasil *try out* kemudian diskoring dan dianalisis. Kriteria dalam pemilihan aitem berdasarkan korelasi aitem-total menggunakan daya beda aitem > 0,30. Semua aitem yang mencapai koefisien korelasi minimal 0,30

dianggap memiliki daya beda yang memuaskan, sedangkan aitem dengan koefisien korelasi < 0,30 maka dianggap bahwa aitem memiliki daya beda yang rendah.

a) Seleksi aitem

1. Skala Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik yang diberikan kepada responden *try out* berjumlah 40 item. Pada tahap penyeleksian yang didasarkan pada asumsi bahwa item yang memiliki indeks daya beda sebesar < 0,30 dianggap gugur. Kemudian berdasarkan analisis statistik yang sudah dilaksanakan, diperoleh 26 aitem yang lolos dan 14 aitem yang gugur yaitu aitem nomor 4,5,7,8,9,17,24,25,26,32,34,37,38, dan 40. Distribusi aitem skala prokrastinasi akademik pada perubahan item valid dan gugur dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4. Sebaran item *Try Out* Skala Prokrastinasi Akademik

Aspek	Indikator	*Favorabel*		*Unfavorabel*		Jumlah	
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	Valid	Gugur
Perilaku penundaan yang dilakukan terus menerus	Menunda terus menerus untuk memulai dan menyelesaikan tugas	1,21	-	11,31	-	4	-
	Membuang-buang waktu	6	1	16,36	-	3	1
	Keterlambatan mencapai *deadline*	-	8,25	18,33	-	2	2
Memberikan hasil yang tidak memuaskan	Mengerjakan tugas tergesa-gesa	2	34	-	17,24	1	3
	Hasil tugas kurang maksimal	20,27	-	13,30	-	4	-
Melibatkan tugas yang dipersepsikan sebagai suatu hal yang penting	Tetap menunda meski tahu bahwa tugas tersebut penting	15,28	-	19	4	3	1
	Melakukan hal lain yang tidak penting	12,29	-	23	9	3	1
Menghasilkan keadaan emosi yang tidak menyenangkan	Merasakan hal yang tidak mengenakkan	-	37,40	5	35	1	3
	Ingin menyerah	3,14	-	10,22	-	4	-
	Cemas karena sadar ada tugas yang belum dikerjakan	39	7	-	38,32	1	3
Jumlah		13	7	13	7	26	14

Berdasarkan sebaran aitem diatas setiap aitem yang gugur peneliti hapus, dan rincian sebaran aitem valid dengan penomoran baru dapat dilihat pada tebel berikut:

Tabel 5. Sebaran aitem prokrastinasi akademik setelah *try out* dengan nomor baru

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorabel	***Unfavorabel***	
Perilaku penundaan yang dilakukan terus-menerus	Menunda terus-menerus untuk memulai dan menyelesaikan tugas	1,15	6,22	4
	Membuang-buang waktu	4	11,25	3
	Keterlambatan mencapai *deadline*	-	12,23	2
Memberikan hasil yang tidak memuaskan	Mengerjakan tugas tergesa-gesa	2	-	1
	Hasil tugas kurang maksimal	14,18	8,21	4
Melibatkan tugas yang dipersepsikan sebagai suatu hal yang penting	Tetap menunda meski tahu bahwa tugas tersebut penting	10,19	13	3
	Melakukan hal lain yang tidak penting	7,20	17	3
Menghasilkan keadaan emosi yang tidak menyenangkan	Merasakan hal yang tidak mengenakkan	-	24	1
	Ingin menyerah	3,9	5,16	4
	Cemas karena sadar ada tugas yang belum dikerjakan	26	-	1
Jumlah		13	13	26

2. Skala Regulasi Diri

Skala regulasi diri yang diberikan kepada 50 responden *try out* berjumlah 52 item. Pada saat seleksi aitem dilakukan pengurangan item yang didasari pada asumsi bahwa yang memiliki indeks daya beda sebesar < 0,30 dianggap gugur. Berdasarkan hasil analis statistik maka diperoleh 21 item yang gugur dan 31 item yang lolos.

Diantara item yang gugur yaitu nomor 2,5,10,12,18,21,22,23,24,25,27,28,30,32,35,37,38,40,41,43, dan 51. Distribusi item skala regulasi diri pada perubahan item valid dan gugur dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Sebaran aitem *Try Out* Skala Regulasi Diri

Aspek	Indikator	*Favorabel*		*Unfavorabel*		Jumlah	
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	Valid	Gugur
Standar dan tujuan yang ditentukan sendiri	Standar evaluasi performa	1	21	-	12,32	1	3
	Memiliki tujuan yang bernilai	8,26	-	17	41	3	1
	Tujuan yang menjadi sasaran	-	2,22	11,29	-	2	2
Pengaturan emosi	Mampu mengelola respon emosi dengan cepat	7	24	50	27	2	2
	Mampu mengontrol ungkapan perasaan	3,13	-	-	23,30	2	2
	Mampu menafsirkan secara positif kondisi yang dialami	9,34	-	52	43	3	1
Instruksi diri	Mampu mengarahkan diri ketika menghadapi kesulitan	4,14	-	36,45	-	4	-
	Mampu mengarahkan tindakan	-	10,18	48	38	1	3
Monitoring diri	Menyadari tujuan yang akan dicapai	6,19	-	15	25	3	1
	Menyadari kompetensi yang dimiliki	16	28	33,47	-	3	1
Evaluasi diri	Mampu menilai performa sendiri	31	35	39,49	-	3	1
Kontingensi yang ditetapkan sendiri	Mampu memberikan penghargaan pada diri sendiri	42	37	44,46	-	3	1
	Mampu memberi konsekuensi dari kesalahan yang dilakukan	-	40,51	20	5	1	3
Jumlah		15	11	16	10	31	21

Berdasarkan sebaran aitem valid dan gugur diatas dapat dilihat bahwa jumlah aitem tiap aspek tidak sama. Diketahui bahwa aspek pengaturan emosi memiliki jumlah aitem valid lebih banyak yaitu berjumlah 7 aitem. Setiap aitem yang gugur peneliti hapus, dengan rincian sebaran aitem valid denga penomoran baru dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 7. Sebaran aitem regulasi diri setelah *try out* dengan nomor baru

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorabel	***Unfavorabel***	
Standar dan tujuan yang ditentukan sendiri	Standar evaluasi performa	1	-	1
	Memiliki tujuan yang bernilai	6,16	13	3
	Tujuan yang menjadi sasaran	-	8,17	2
Pengaturan emosi	Mampu mengelola respon emosi dengan tepat	5	30	2
	Mampu mengontrol ungkapan perasaaan	2,9	-	2
	Mampu menafsirkan secara positif kondisi yang dialami	7,20	31	3
Instruksi diri	Mampu mengarahkan diri ketika menghadapi kesulitan	3,10	21,25	4
	Mampu mengarahkan tindakan	-	28	1
Monitoring diri	Menyadari tujuan yang akan dicapai	4,14	11	3
	Menyadari kompetensi yang dimiliki	12	22,29	3
Evaluasi diri	Mampu menilai performa sendiri	18	19,27	3
Kontingensi yang ditetapkan sendiri	Mampu memberikan penghargaan pada diri sendiri	23	24,26	3
	Mampu memberi konsekuensi dari kesalahan yang dilakukan	-	15	1
Jumlah		15	16	31

3. Skala *Adversity Quotient*

Skala *adversity quotient* yang telah diberikan pada responden *try out* berjumlah 44 aitem. Pada tahap seleksi aitem dilakukan peenguranan aitem yang didasari pada asumsi bahwa aitem yang memiliki indeks daya beda sebesar < 0,30 dianggap gugur. Berdasarkan analisis statistik maka diketahui sebanyak 16 aitem yang gugur dan 28 aitem yang lolos. Diantara aitem yang gugur diantara yaitu aitem dengan nomor 4,7,12,14,15,18,19,21,22,24,25,27,29,39, dan 44. Distribusi aitem skala *adversity quotient* pada perubahan aitem valid dan gugur dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 8. Sebaran aitem *Try Out* Skala *Adversity Quotient*

Aspek	Indikator	*Favorabel*		*Unfavorabel*		Jumlah	
		Valid	Gugur	Valid	Gugur	Valid	Gugur
Kendali	Kendali atas peristiwa atau masalah	-	1,15	38	25	1	3
	Mampu mengelola suatu peristiwa	8	14	42	22	2	2
Asal-usul	Sikap terhadap sumber masalah	33	21	41	7	2	2
	Turut memiliki akibat dari munculnya peristiwa	-	4,18	23,32	-	2	2
Pengakuan	Bertanggung jawab atas suatu kesulitan	-	19,39	5,34	-	2	2
	Berfokus atas solusi	3,17	-	35	24	3	1
Jangkauan	Kesulitan tidak mengjangkau aspek kehidupan	43	27	9,36	-	3	1
	Kemampuan merespon kesulitan	2,28	-	16,37	-	4	-
	Memiliki harapan	11	44	26	29	2	2
Daya Tahan	Cepat dan tepat memecahkan masalah	6,40	-	20,30	-	4	-
	Kemampuan untuk bertahan dari kesulitan	31	12	10,13	-	3	1
Jumlah		11	11	17	5	28	16

Berdasarkan sebaran aitem valid dan gugur di atas, dapat diketahui bahwa jumlah aitem setiap aspek tidak sama. Diketahui bahwa aspek jangkauan (*reach)* memiliki jumlah aitem valid lebih banyak dengan jumlah aitem valid sebanyak 9 aitem. Setiap aitem yang gugur peneliti hapus, dengan rincian sebaram aitem valid dengan penomoran baru dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 9. Sebaran aitem *Adversity Quotient* setelah *Try Out* dengan nomor baru

Aspek	Indikator	Nomor Aitem		Jumlah
		Favorabel	***Unvaforabel***	
Kendali	Kendali atas peristiwa atau masalah	-	24	1
	Mampu mengelola suatu peristiwa	5	27	2
Asal-usul	Sikap terhadap sumber masalah	19	26	2
	Turut memiliki akibat dari munculnya peristiwa	-	13,18	2
Pengakuan	Bertanggung jawab atas suatu kesulitan	-	3,20	2
	Berfokus pada solusi	2,15	21	3
Jangkauan	Kesulitan tidak menjangkau aspek kehidupan	28	6,22	3
	Kemampuan merespon kesulitan	1,15	10,23	4
	Memiliki harapan	8,	14	2
Daya Tahan	Cepat dan tepat memecahkan masalah	4,25	12,16	4
	Kemampuan untuk bertahan dari kesulitan	17	7,9	3
Jumlah		11	17	28

b) Uji Reliabilitas

1. Skala Prokrastinasi Akademik

Uji reliabilitas skala prokrastinasi akademik dilakukan bertujuan untuk mengukur sejauh mana tingkat konsistensi dan keterpercayaan hasil ukur dalam mengukur variabel penelitian. Reliabilitas pada koefisien reliabilitas berada pada rentang angka 0,00-1,00. Semakin mendekati angka 1,00 maka akan semakin tinggi reliabilitasnya. Begitupun sebaliknya jika semakin mendekati angka 0,00 maka akan semakin rendah reliabilitasnya. Hasil dari uji reliabilitas pada skala prokrastinasi akademik setelah mengetahui sebaran aitem yang lolos seleksi maka didapatkan nilai reliabilitas sebesar 0,906.

2. Skala Regulasi Diri

Uji reliabilitas skala regulasi diri dilakukan bertujuan untuk mengukur sejauh mana tingkat konsistensi dan keterpercayaan hasil ukur dalam mengukur variabel penelitian. Reliabilitas pada koefisien reliabilitas berada pada rentang angkaa 0,00-1,00. Semakin mendekati angka 1,00 maka akan semakin tinggi reliabilitasnya. Begitupun sebaliknya jika semakin mendekati angka 0,00 maka akan semakin rendah reliabilitasnya. Hasil dari uji reliabilitas pada skala regulasi diri setelah mengetahui sebaran aitem yang lolos seleksi maka didapatkan nilai reliabilitas sebesar 0,912.

3. Skala *Adversity Quotient*

Uji reliabilitas skala *adversity quotient* dilakukan bertujuan untuk mengukur sejauh mana tingkat konsistensi dan keterpercayaan hasil ukur dalam mengukur variabel penelitian. Reliabilitas pada koefisien reliabilitas berada pada rentang angkaa 0,00-1,00. Semakin mendekati angka 1,00 maka akan semakin tinggi reliabilitasnya. Begitupun sebaliknya jika semakin mendekati angka 0,00 maka akan semakin rendah reliabilitasnya. Hasil dari uji reliabilitas pada *adversity quotient* setelah mengetahui sebaran aitem yang lolos seleksi maka didapatkan nilai reliabilitas sebesar 0,895.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat diperoleh kesimpulan bahwa ketiga skala tersebut reliabel, artinya layak untuk digunakan untuk pelaksanaan penelitian. Hal ini berdasarkan oleh pendapat Azwar (2015) bahwa semakin koefisien mendekati angka 1,00 maka berarti semakin tinggi reliabilitasnya. Reliabilitas yang diperoleh dari hasil pembuangan aitem yang gugur setelah *try out* dapat dilihat dari tabel berikut:

Tabel 10. Koefisien alpha ketiga skala

No.	Skala	Jumlah aitem lolos	Koefisien alpha (α)
1.	Prokrastinasi Akademik	26	0,902
2.	Regulasi Diri	31	0,912
3.	*Adversity Quotient*	28	0,895

C. Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan mulai tanggal 3 Oktober 2018 hingga 10 Oktober 2018. Pelaksanaan penelitian dilakukan di lingkungan kampus Perguruan Tinggi "X" Yogyakarta. Jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 106 orang mahasiswa yang bekerja *part time* namun yang dapat digunakan sebanyak 100 orang dikarenakan tidak sesuai dengan syarat penelitian. Tenik *sampling* yang digunakan dalam penelitian ialah teknik *purposive sampling*, karena pengambilan sampel dengan teknik ini dilakukan berdasarkan kriteria yang telah ditentukan sebelumnya adapun kriterianya adalah mahasiswa di Perguruan Tinggi "X", semester 3-5 dan bekerja *part time*.

Tabel 11. Data Responden Penelitian

No.	Inisial	Semester	Usia	Jenis pekerjaan
1	NA	5	21	Asisten dosen
2	VN	1	18	Karyawan toko/café
3	TI	5	21	Guru les
4	Z	5	20	Guru les
5	USW	5	20	Karyawan toko/café
6	DI	5	20	Karyawan toko/café
7	ULF	5	22	Guru les
8	DEW	5	22	Karyawan toko/café
9	AN	1	18	Online shop
10	FA	3	19	Karyawan toko/café
11	NKN	1	18	Online shop
12	EK	3	21	Karyawan toko/café
13	CEP	1	19	Guru les
14	AQ	5	18	Guru les
15	SA	5	20	Karyawan toko/café
16	SEP	5	21	Usaha toko kelontong
17	AK	5	20	Karyawan toko/café
18	CIN	5	22	Karyawan toko/café
19	TAU	1	18	Pengajar TPA
20	NK	3	19	Guru Les
21	AL	5	21	Karyawan toko/café
22	TIY	5	20	Karyawan toko/café
23	NAN	5	20	Guru les
24	RIZ	5	22	Guru les dan marbot masjid
25	YUS	1	19	Guru Les

26	RAM	1	18	Karyawan toko/café
27	ANG	5	22	Guru Les
28	RI	1	19	Guru Les
29	BE	3	19	Guru les
30	AP	1	20	Karyawan toko/café
31	IR	5	20	Karyawan toko/café
32	MUH	5	22	Driver ojek online
33	LA	1	18	Online shop
34	MA	3	22	Karyawan toko/café
35	MI	5	23	OB
36	NF	3	18	Online shop
37	FAT	5	20	Karyawan toko/café
38	MU	1	18	Jasa Desain Vektor
39	NH	3	20	Guru Les
40	JS	3	19	Guru Les
41	EG	3	20	Karyawan toko/café
42	MS	5	20	Karyawan toko/café
43	DH	1	18	Bungkus Snack
44	YU	3	19	Karyawan toko/café
45	FU	5	22	Pengajar TPA
46	FA	3	19	Crew Mc Donald
47	IS	3	19	Karyawan toko/café
48	AU	3	19	Pengajar TPA
49	FA	5	21	Karyawan toko/café
50	AN	5	20	Guru Les dan Karyawan toko/café
51	HI	1	18	Karyawan toko/café
52	NM	3	20	Karyawan toko/café
53	AQL	1	18	Guru Les
54	II	5	19	Karyawan toko/café
55	BE	5	20	Online shop
56	AR	1	24	Kantor advokat
57	SHP	3	19	Online Shop
58	MRK	5	20	Driver Ojek Online
59	ALF	3	19	Online Shop
60	ANK	5	20	Packing
61	FRM	5	20	Driver Ojek Online
62	RSM	5	19	Guru les
63	ST	5	20	Guru Les
64	AN	1	19	Karyawan toko/café
65	ASY	3	19	Guru les dan online shop
66	C	5	21	Guru les
67	NZL	3	20	Trainer, Usaha konveksi
68	FTR	5	19	Guru Les
69	TT	5	21	Online Shop
70	ALY	3	20	Guru Les
71	AR	3	18	Karyawan toko/café
72	NN	3	19	Guru Les
73	AKH	5	22	Video dan Fotographer

74	SNY	3	20	Karyawan toko/café
75	ESK	3	21	Karyawan toko/café
76	RN	3	19	Pengajar TPA
77	IRW	1	22	Guru Les
78	IC	5	20	Online Shop
79	AG	5	21	Asisten Apoteker
80	WY	5	21	Freelance
81	FDN	3	19	Online Shop
82	NDF	5	20	Guru Les
83	ABD	1	23	Karyawan toko/café
84	SHL	5	20	Online Shop
85	MOH	5	21	Karyawan toko/café
86	AIN	3	19	Karyawan toko/café
87	DL	5	21	Guru Les
88	SA	3	20	Guru Les
89	GLH	3	18	Karyawan toko/café
90	TRR	1	20	Online Shop
91	MHD	1	18	Guru Les
92	SYB	1	19	Online Shop
93	SHF	1	19	Online Shop
94	PR	5	20	Pengajar TPA
95	N	1	20	Pengajar TPA
96	AND	1	18	Karyawan toko/café
97	HDY	3	19	Driver Ojek Online dan Guru Les
98	IF	3	19	Karyawan toko/café
99	IRM	1	19	Karyawan toko/café
100	ISL	1	18	Pengajar TPA

D. Hasil Penelitian

Metode analisis data yang digunakan dalam pengujian hipotesis pada penelitian ini ialah menggunakan metode *teknik analisis berganda* karena terdapat dua variabel bebas yaitu regulasi diri dan *adversity quotient.* Analisis data digunakan untuk menguji hipotesis, namun sebelumnya dilakukan uji prasyarat terlebih dahulu yang terdiri dari uji normalitas dan uji linieritas yang mutlak harus dilakukan.

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah untuk mengatahui apakah data penelitian berdistribusi normal atau tidak. Pengujian normalitas dapat dilihat dari uji *one-Sample Kolmogorov-Smirnov Test* pada program spss 16.00 *for windows*. Data berdistribusi normal jika nilai p > 0,05 maka sedangkan jika nilai p < 0,05 maka data dinyatakan tidak berdistribusi normal (Suseno, 2012).

Tabel 12. Normalitas

Variabel	*KS-Z*	*Sig*	Kaidah Normalitas	Keterangan
Prokrastinasi Akademik	0,073	0,200	p> 0,05	Normal
Regulasi Diri	0,089	0,051	p> 0,05	Normal
Adversity Quotient	0,074	0,194	p> 0,05	Normal

Hasil uji normalitas berdasarkan Tabel 11 nilai *Kolmogorov-Smirnov* Z skor variabel prokrastinasi akademik menunjukkan angka 0,073 dan nilai *Sig* sebesar 0,200 (P>0,05), artinya sebaran data skala prokrastinasi akademik terdistribusi normal. Nilai *Kolmogorov-Smirnov* Z regulasi diri menunjukkan 0,089 dan nilai *Sig* sebesar 0,051 (P>0,05), artinya sebaran data tersebut terdistribusi normal. Serta nilai *Kolmogorov-Smirnov* Z dari *Adversity Quotient* sebesar 0,074 dan nilai *Sig* sebesar 0,194 (P>0,05), artinya. Dapat disimpulkan bahwa ketiga skala terdistribusi normal (p>0,05).

b. Uji Linieritas

Uji linieritas dihitung untuk mengetahui apakah data dalam penelitian tersebut linear atau tidak. Artinya dalam penelitian ini data yang digunakan mengikuti garis linear korelasi atau tidak. Kemudian apakah mengarah ke korelasi/hubungan negatif atau positif (Suseno, 2012). Kaidah yang digunakan yakni jika P($F_{Linearity}$) < 0,05 dan P (*deviation from linearity)* > 0,05 maka hubungan antara variabel bebas dan tergantuk dapat dikatakan linear.

Tabel 13. Linearitas

Variabel	**Linearity**		**P (*deviation from linearity)***	**Keterangan**
	F	***Sig* (p < 0.05)**	***Sig (p<0,05)***	
Prokrastinasi Akademik dengan Regulasi Diri	29.645	0,000	0,846	Linear
Prokrastinasi Akademik dengan *Adversity Quotient*	42.718	0,000	0,181	Linear

Dari tabel diatas diketahui bahwa skala prokrastinasi akademik dengan skala regulasi diri menunjukkan nilai F sebesar 29.645, nilai *sig linearity* sebesar 0,000 (p<0,05) dan nilai *sig deviation from linearity* 0,846 (p>0,05) yang berarti data dalam bentuk linier. Diketahui pula skala prokrastinasi dan *adveristy quotient* menunjukkan nilai F sebesar 42.718, nilai *sig linearity* sebesar 0,000 (p<0,05) dan nilai *sig deviation from linearity* 0,181 (p>0,05) yang berarti data dalam bentuk linier. Dapat disimpulkan bahwa skala variabel bebas dan dua variabel terikat dalam bentuk linear dan dapat dilakukan uji hipotesis.

2. Uji Hipotesis

a. ANOVA

Tabel 14. Koefisien Regresi Regulasi Diri dan *Adversity Quotient* dengan Prokrastinasi Akademik ($ANOVA_b$)

Nilai F	Sig (p < 0.05)
22.634	0,000

Nilai F menunjukkan besaran angka pengaruh variabel bebas secara bersama-sama terhadap variabel dependen/terikat. Pada penelitian ini menghasilkan angka F sebesar 22.634 dengan tingkat signifikansi (angka probabilitas sebesar 0,000 (p< 0,05). Itu berarti bahwa variabel bebas secara keseluruhan yaitu regulasi diri dan *adversity quotient* memiliki pengaruh secara bersama-sama terhadap variabel dependen.

b. Sumbangan Efektif Variabel

Tabel 15. Sumbangan Efektif Variabel (Metode STEPWISE)

R	R Square	Adjust R Square	Sig. F Change
0,564	0,318	0,304	0,030

Keterangan tabel:

R : Koefisien Regresi

Adjust R Square : Koefisien determinan (diubah dalam persen)

R Change :Sumbangan efektif prediktor kriterium

Sig F Change : Taraf signifikan (p) koefisien regresi (p < 0.05)

Hasil dari uji anareg ganda yang dilakukan menujukkan bahwa koefisien regresi (R) memiliki nilai 0,564 dan koefisien determinan R Square (R^2) sebesar 0,304 atau dalam persen menjadi 30,4%.

Selain itu, hasil anareg ganda menunjukkan signifikansi F sebesar 0,030 yang berarti bahwa data penelitian yang digunakan bersifat signifikan.

Dari hasil tersebut diambil kesimpulan bahwa ada hubungan yang signifikan antara variabel bebas dengan variabel terikat yang ditunjukkan dengan 30,4% sebagai nilai sumbangan efektif. Hasil anareg ganda menunjukkan koefisien regresi masing-masing variabel terikat dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 16. Tabel Sumbangan Efektif skala Regulasi Diri, *Adversity Quotient* dengan Prokrastinasi Akademik (Metode STEPWISE)

Prediktor	Koefisien Beta	Sig.	Keterangan
Adversity Quotient	-0,364	0.002	Signifikan
Regulasi Diri	-0,251	0.030	Diterima

Keterangan tabel:

Beta : Koefisien masing-masing prediktor

Sig : Nilai probabilitas signikansi koefisien korelasi parsial (p < 0.05

Berdasarkan data pada tabel diatas, variabel *Adversity Quotient* memiliki koefisien *beta* sebesar -0,364 dengan nilai signifikansi (*sig)* 0,002 (p< 0,05). Hal tersebut berarti variabel *Adversity Quotient* memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Sedangkan variabel regulasi diri memiliki koefisien -0,251 dengan nilai signifikansi (*sig)* 0,030 (p< 0,05). Hal itu mengartikan bahwa variabel regulasi diri memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

3. Kategorisasi Individu pada Masing-masing Skala

Kategorisasi bertujuan untuk menempatkan individu dalam kelompok-kelompok dengan posisi berjenjang menurut suatu kontinum pada masing-masing variabel (Azwar, 2008). Kontinum untuk kategorisasi

individu pada variabel prokrastinasi akademik, regulasi diri dan *adversity quotient* dibagi menjadi tiga yaitu rendah, sedang dan tinggi. Pembagian ketiga jenjang kategori dilakukan sesuai dengan norma kelompok berdasarkan mean hipotetik maupun mean empirik, dimana pada penelitian ini pembagian berdasarkan nilai hipotetik. Data yang telah diolah dan dianalisis, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 17. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Jumlah Aitem	Skor Hipotetik				Nilai Empirik			
		Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
Prokrastinasi Akademik	26	26	104	65	13	30	89	54,60	10,40
Regulasi Diri	31	31	124	77,5	15,5	69	102	88,45	5,72
Adversity Quotient	28	28	112	70	14	67	106	83,70	8,51

Keterangan

Min : Jumlah aitem x skor minimal Mean: (X max + X min) ÷ 2

Max : Jumlah aitem x skor maksimal SD : (X max – X min) ÷ 6

Hasil penelitian pada skala prokrastinasi akademik, regulasi diri dan *adveristy quotient* menunjukkan skor hipotetik atau skor yang diperoleh melalui perhitungan skala serta skor empirik yang merupakan skor dari data sesungguhnya. Variabel prokrastinasi akademik terdiri dari 26 aitem, memiliki skor tertinggi 4 x 26 = 104, skor terendah sebesar 1 x 26 = 26, *mean hipotetik* (104+26):2 = 65, dan standar deviasi sebesar (104-26):6 = 13. Sedangkan variabel regulasi diri terdiri dari 31 aitem, memiliki skor tertinggi 4 x 31 = 124, skor terendah sebesar 1 x 31 = 31, *mean hipotetik* (124+31):2 = 77,5, dan standar deviasi sebesar (124-31):6 = 15,5.

Serta variabel *adversity quotient* terdiri dari 28 aitem, memiliki skor tertinggi 4 x 28 = 112, skor terendah sebesar 1 x 28 = 28, *mean hipotetik* (112+28):2 = 70, dan standar deviasi sebesar (112-28):6 = 14.

Selanjutnya peneliti membuat kategorisasi yang bertujuan untuk menempatkan individu ke dalam kelompok-kelompok secara terpisah. Penentuan ketegorisasi didasarkan pada tingkat diferensiasi yang dikehendaki, namun sebelumnya ditentukan rumus untuk mengetahui kriteria masing-masing sebagai berikut:

Tabel 18. Rumus Perhitungan Persentase Kategori

Kategorisasi Subjek	Rumusan Norma
Tinggi	(M-1SD) ≤ X
Sedang	(M-1SD) ≤ X < (M+1SD)
Rendah	X < (M-1SD)

Keterangan

X : Skor Total

SD : Standar Deviasi

M : Mean

a. Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Dari data yang berhasil diolah dan dianalisis, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 19. Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Kategorisasi	Skor	Jumlah	Persentase
Tinggi	60 ≤ X	28	28%
Sedang	44,2 ≤ X < 60	58	58%
Rendah	X < 44,2	14	14%
Total		100	100%

Berdasarkan tabel diatas, terdapat 28 dari 100 subjek atau setara 28% yang memiliki sifat prokrastinasi akademik yang tinggi. Selanjutnya terdapat 58 dari 100 subjek atau setara 58% yang memiliki sifat prokrastinasi akademik dalam kategori sedang dan terdapat 14 dari 100 orang subjek atau setara dengan 14% yang memiliki sifat prokrastinasi akademik dalam kategori rendah.

b. Kategorisasi Regulasi Diri

Dari data yang berhasil diolah dan dianalisis, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 20. Kategorisasi Regulasi Diri

Kategorisasi	Skor	Jumlah	Persentase
Tinggi	$94,17 \leq X$	13	13%
Sedang	$82,73 \leq X < 94,17$	74	74%
Rendah	$X < 82,73$	13	13%
Total		100	100%

Berdasarkan tabel diatas, terdapat 13 dari 100 subjek atau setara 13% yang memiliki sifat regulasi diri yang tinggi. Selanjutnya terdapat 74 dari 100 subjek atau setara 74% yang memiliki sifat regulasi diri dalam kategori sedang dan terdapat 13 dari 100 orang subjek atau setara dengan 13% yang memiliki sifat regulasi diri dalam kategori rendah.

c. Kategorisasi *Adversity Quotient*

Dari data yang berhasil diolah dan dianalisis, maka diperoleh hasil sebagai berikut:

Tabel 21. Kategorisasi *Adversity Quotient*

Kategorisasi	Skor	Jumlah	Persentase
Tinggi	92,21 ≤ X	15	15%
Sedang	75,19 ≤ X < 92,21	64	64%
Rendah	X < 75,19	21	21%
Total		100	100%

Berdasarkan tabel diatas, terdapat 15 dari 100 subjek atau setara 15% yang memiliki sifat *adversity quotient* yang tinggi. Selanjutnya terdapat 64 dari 100 subjek atau setara 64% yang memiliki sifat *adversity quotient* dalam kategori sedang dan terdapat 21 dari 100 orang subjek atau setara dengan 21% yang memiliki sifat *adversity quotient* dalam kategori rendah.

E. Pembahasan

Berdasarkan pemaparan data statistik di atas, maka dapat diketahui bahwa hipotesis mayor yang diajukan dalam penelitian ini diterima yaitu terdapat hubungan antara regulasi diri dan *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang kuliah dan bekerja di Perguruan Tinggi "X" Yogyakarta. Hal ini ditunjukkan dengan nilai anova menghasilkan angka F sebesar 22.634 dengan signifikansi (angka probabilitas sebesar 0,000. Sedangkan koefisien determinan R Square (R^2) sebesar 0,304 atau dalam persen menjadi 30,4% yang berarti memiliki sumbangan efektif sebesar 30,4% dan sisanya yaitu 69,6% dipengaruhi

oleh faktor lain di luar model regresi ini. Maka dapat disimpulkan bahwa variabel keseluruhan yaitu regulasi diri dan *adversity quotient* memiliki pengaruh secara bersama-sama terhadap variabel terikat yaitu prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di Perguruan Tinggi "X" Yogyakarta.

Hasil penelitian ini selaras dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Dimana regulasi diri dan *adversity quotient* memiliki hubungan terhadap prokrastinasi akademik. Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian ini mengacu pada prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja sedangkan penelitian-penelitian sebelumnya meneliti prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi. Menurut Stoltz (2005) *adversity quotient* dibutuhkan bagi mahasiswa untuk dapat bertahan dan menemukan solusi untuk menyelesaikan kesulitan-kesulitan kemudian sukses dalam hidup. Diketahui bahwa mahasiswa yang kuliah dan bekerja memiliki kesulitan yaitu terbagi-baginya waktu dan dapat mengganggu aktifitas sehari-hari, sehingga *adversity quotient* neniliki peranan penting bagi mahasiswa yang bekerja.

Penelitian-penelitian sebelumnya juga menemukan adanya pengaruh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik. Dalam penelitian Fitriya dan Lukmawati (2016) menemukan bahwa terdapat hubungan yang

signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. Regulasi diri dibutuhkan untuk mengurangi prokrastinasi akademik. Rendahnya regulasi diri akan menyebabkan seorang individu tidak mampu mengatur berbagai stimulus sehingga ketidakmampuan tersebut menghambat individu dalam menentukan sikap yang tepat untuk mengatasi berbagai stimulus sehingga ketidakmampuan tersebut mengahambat individu (Fitriya & Lukmawati, 2016).

Hipotesis minor yang pertama yang diajukan juga diterima yaitu adanya hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di Perguruan Tinggi "X" Yogyakarta ditunjukkan dengan nilai Koefisien Beta -0,251 dengan nilai signifikansi sebesar 0,030. Hal tersebut berarti bahwa semakin tinggi regulasi diri pada mahasiswa yang bekerja maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa tersebut.

Menurut Zimmerman (Fitriya & Lukmawati, 2016) dari berbagai aspek yang berpengaruh pada munculnya prokrastinasi akademik yang dominan adalah rendahnya pengendalian seseorang terhadap perilakunya. Sebagai akibat dari pengendalian diri yang rendah terhadap perilaku tersebut menyebabkan seseorang menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas yang seharusnya dapat diselesaikan dengan segera. Regulasi diri juga berarti bagaimana seseorang merencanakan, motivasi

dan mengontrol terhadap motivasinya, serta menyusun atau memanfaatkan lingkungannya yang mendukung aktivitas akademiknya.

Hubungan ini sejalan dengan hasil kategorisasi subjek yang menunjukkan bahwa terdapat subjek yang memiliki prokrastinasi pada kategori tinggi dan subjek dengan regulasi diri pada kategori sedang ini menunjukkan bahwa masih banyak mahasiswa yang kuliah dan bekerja yang masih memiliki regulasi yang kurang baik/sedang yang memunculkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang kuliah dan bekerja di Perguruan Tinggi "X" Yogyakarta. Senada dengan hal tersebut Millgram dkk (Ghufron & Risnawita, 2012) menyebutkan faktor yang turut mempengaruhi seseorang untuk mempunyai suatu kecenderungan perilaku prokrastinasi antara lain regulasi diri.

Menurut Combs (2013) sikap menunda-nunda terjadi ketika langkah-langkah kecil tidak dilakukan untuk mencapai suatu tujuan penting jangka panjang. Kurangnya perencanaan biasanya terjadi di kalangan prokrastinator khususnya mahasiswa yang bekerja. Mereka cenderung menjalani kehidupan tanpa struktur yang jelas sehingga kewalahan dengan bermacam kegiatan dan tujuan yang tertunda tersebut. Untuk itu regulasi diri sangat diperlukan dalam kehidupan mahasiswa yang berkegiatan banyak.

Individu yang memliki regulasi diri tinggi mampu mengikuti dan mengubah suatu kejadian yang dialaminya untuk tetap konsisten dan mengarah pada konseskuensi yang positif. Hal ini dikarenakan individu

mampu mendisiplinkan diri dan mengendalikan sesuai dengan kontrol yang telah dilakukan pada aktivitas tersebut. Sedangkan jika kontrol pada perilaku yang kurang akan mengakibatkan seseorang akan mengalami kegagalan dalam mengelola diri yang berimbas pada penundaan berbagai tugas yang diberikan (Ghufron, 2012).

Selanjutnya hipotesis minor yang kedua dalam penelitian ini juga diterima yaitu adanya hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan nilai Koefisien Beta sebesar -0,364 dengan nilai signifikan sebesar 0,002. Maka dapat dikatakan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan secara negatif antara variabel *adversity quotient* dengan variabel prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *adversity quotient* pada mahasiswa yang bekerja maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik mahasiswa tersebut.

Adversity Quotient secara langsung mempengaruhi prestasi akademik. Menurut Stoltz (2005) *adversity quotient* dibutuhkan untuk mencapai kesuksesan karen merupakan suatu kecerdasan yang dimiliki seseorang dalam memberikan respon terhadap situasi-situasi masalah atau kesulitan. Memiliki *adveristy quotient* yang mumpuni pada individu akan memiliki kendali yang kuat terhadap peristiwa dalam hidupnya yang kemudian dapat mengatasi situasi yang sulit sehingga menjadi individu yang bertekad tinggi serta pantang menyerah. Hal tersebut akan membantu meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik.

Adversity quotient yang tinggi mampu menggerakkan mahasiswa untuk terus maju dan tidak mudah menyerah ketika menghadapi kesulitan di akademik sehingga dapat membagi waktu dan akan mengurangi tindakan menunda dalam tugas akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Qomari (2015) yang menyatakan bahwa ada hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Insan Cendikia Mandiri Sidoarjo. Dalam penelitian tersebut disebutkan bahwa individu yang terus berjuang dalam menghadapi kesulitan akan memperoleh kesuksesan dalam hal akademik.

Berdasarkan hasil analisis kategorisasi *adversity quotient* menunjukkan bahwa 15% mahasiswa yang bekerja berada pada kategori tinggi, 64% berada pada kategori sedang dan 21% berada pada kategori rendah. Dapat diketahui bahwa masih banyak mahasiswa yang memiliki kecerdasan menghadapi kesulitan. Sejalan dengan yang dikemukakan oleh Stoltz (2005) bahwa individu dengan *adversity quotient* yang rendah maka individu tersebut cenderung pesimis, berpikir dan bertindak tidak kreatif, tidak mengambil resiko, menyalahkan orang lain, lari dari masalah yang dihadapi, tidak mengambil resiko, menyalahkan orang lain, lari dari masalah, tidak berorientasi pada masa depan dan menghindari tantangan yang dapat pula berakibat menunda tugas-tugasnya.

Sumbangan efektif yang diberikan, menunjukkan bahwa *adversity quotient* merupakan salah satu faktor yang memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja di Perguruan Tinggi

“X” Yogyakarta. Ferrari dkk (Risnawita, 2014) menyatakan bahwa individu yang mudah menyerah dan frustasi ketika menghadapi situasi yang sulit akan mudah melakukan prokrastinasi. Untuk itu dibutuhkan kecerdasan untuk menghadapi kesulitan. Selaras dengan yang dikemukakan Stoltz (2005) bahwa individu yang mempunyai tingkat *adversity quotient* yang tinggi adalah individu yang optimis dalam berpikir dan bertindak secara tepat dan bijaksana, berorientasi masa depan dan disiplin waktu serta tugas-tugas.

Peneliti masih memahami bahwasanya masih banyak kekurangan pada penelitian ini. Masih ada faktor eksternal yang mempengaruhi keakuratan penelitian seperti *faking good* pada subjek penelitian dikarenakan variabel yang cenderung ke perilaku negatif. Selanjutnya, karena pengambilan data menggunakan *form online,* maka pada pengambilan data peneliti tidak melihat proses pengisian skala. Sehingga pada pengambilan data peneliti tidak memiliki kontrol untuk mengetahui proses dan kendala yang dialami oleh subjek penelitian. Dalam hal ini subjek penelitian juga dapat menjawab dengan tidak sebenarnya.