

## **Hubungan Antara *Adversity Quotient* Dan Stres Akademik Terhadap Proktastinasi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir**

**Anitasari**

Politeknik Pertanian Negeri Pangkajene Kepulauan, Indonesia

Correspondence: email: [anitasari@polipangkep.ac.id](mailto:anitasari@polipangkep.ac.id)

**Abstrak.** Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *Adversity Quotient* dan Stres Akademik terhadap prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir jurusan peternakan yang sedang menyelesaikan Skripsi di Politeknik Pertanian Negeri Pangkajene Kepulauan. Instrumen dalam penelitian ini adalah angket skala pengukuran *Adversity Quotient*, skala pengukuran Stres akademik dan skala pengukuran Prokrastinasi Akademik yang telah memenuhi uji validitas dan reliabilitas. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 76 orang yang terdiri dari 54 mahasiswa tingkat akhir prodi Agribisnis Peternakan dan 22 orang mahasiswa prodi Teknologi Pakan Ternak. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampel jenuh. Analisis data menggunakan regresi linear berganda dengan program *SPSS 26 for windows*. Hasil Penelitian menunjukkan bahwa *Aversity Quotient* dan stress akademik secara simultan berpengaruh terhadap Prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Peternakan Politeknik Pertanian Negeri Pangkajene Kepulauan dengan sig.  $0,000 < 0,05$ . Dan memberikan sumbangan efektif sebesar 80,05%.

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

**Abstract.** This study aims to determine the relationship between Adversity Quotient and Academic Stress on procrastination in final year students majoring in drama who are completing their thesis at the Pangkajene Islands State Agricultural Polytechnic. The instruments in this study were the Adversity Quotient Questionnaire measurement scale, the Academic Stress measurement scale and the Academic Procrastination measurement scale which had met the validity and reliability tests. The sample in this study amounted to 76 people consisting of 54 final year students of Animal Husbandry Agribusiness Study Program and 22 students of Animal Feed Technology Study Program. The sampling technique used in this study is a saturated sample. Data analysis used multiple linear regression with SPSS 26 for windows. The results of the study show that Aversity Quotient and academic stress simultaneously affect academic procrastination in final year students of the Animal Husbandry Department of the Pangkajene Islands State Agricultural Polytechnic with sig.  $0.000 < 0.05$ . And provide an effective loan of 80.05%.

**Keywords:** adversity quotient; Academic Stress; Academic Procrastinati

### **PENDAHULUAN**

Mahasiswa adalah kaum intelektual yang berperan sebagai agen perubahan karena memiliki semangat yang membara. Mahasiswa merupakan peserta didik yang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi. Namun, tak sedikit mahasiswa yang merasa bahwa masa

kuliah adalah masa yang cukup berat baginya. Dalam proses perkuliahan mahasiswa dihadapkan pada tuntutan, pilihan dan keputusan (Jaya, 2016). Pada akhir studi, mahasiswa diploma IV Politeknik Pertanian Negeri Pangkajene Kepulauan diwajibkan melakukan

penulisan tugas akhir berupa skripsi. Skripsi merupakan karya tulis ilmiah melalui kegiatan perencanaan, pelaksanaan dan hasil penelitian ilmiah dan digunakan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Akan tetapi, berdasarkan data akademik Politeknik Pertanian Negeri Pangkajene Kepulauan dua tahun terakhir, ada beberapa mahasiswa Jurusan Peternakan yang gagal menyelesaikan studinya tepat waktu karena tidak mampu menyelesaikan tugas akhir atau skripsi.

Hasil observasi dan wawancara yang dilakukan oleh peneliti sebagai dosen sekaligus sebagai panitia tugas akhir terhadap mahasiswa Jurusan Peternakan Politeknik Pertanian Negeri Pangkajene Kepulauan angkatan 2019, mahasiswa cenderung menunda menyelesaikan skripsi atau tugas akhir yang disebabkan oleh dua faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Mahasiswa tidak cukup percaya diri dan merasa tidak kompeten untuk menyelesaikan skripsinya dan kebiasaan buruk dalam manajemen waktu. Faktor internal ini akan semakin berpengaruh negatif jika dibarengi dengan faktor eksternal seperti kurangnya dukungan sosial dari teman, keluarga dan dosen pembimbing. Hal inilah yang membuat mahasiswa cenderung menunda untuk mengerjakan tugas akhir dan menggantungkan diri pada orang lain. Penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik dinamakan prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi tidak jarang terlambat dalam menyelesaikan kuliahnya dan rentan dengan kegagalan (Nova, 2018).

Prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan tugas karena gagal dalam mengatur waktu. Prokrastinasi akademik adalah melakukan penundaan sehingga membutuhkan waktu lebih dalam menyelesaikan pekerjaan (Zuraida, 2018). Untuk mengatasi hal tersebut dibutuhkan daya juang atau sikap tidak mudah menyerah dalam menghadapi hambatan dan kesulitan yang dikenal dengan istilah *Adversity quotient* (Anita Sari, 2023). Menurut Stoltz (2007) *Adversity quotient* merupakan kecerdasan individu dalam menghadapi rintangan dan kesulitan secara teratur sehingga AQ dapat memperkuat individu dalam menghadapi tantangan sehari-hari dan tetap fokus pada impiannya. Teori yang dikemukakan oleh Stoltz ini dapat menjadi terobosan penting bagi mahasiswa tingkat akhir

dalam pemahaman tentang apa yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas akhir.

Penelitian tentang *Adversity Quotient* berawal dari tingginya persaingan pada dunia kerja sehingga banyak individu yang merasa stres dan individu dengan daya tahan yang tidak kuat biasanya berakhir dengan kegagalan, kurang kreatif dan tidak produktif. Permasalahan ini juga sering terjadi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Bahkan temuan peneliti dilapangan mahasiswa dengan prestasi akademik yang bagus tidak menjamin mahasiswa tersebut mampu menyelesaikan tugas akhirnya tepat waktu. Hal ini menunjukkan bahwa selain kecerdasan intelektual ada faktor penentu lainnya.

Kecerdasan dalam menghadapi masalah tak kalah penting dengan IQ dan EQ, *Adversity Quotient* dapat menjadi parameter yang menggambarkan bagaimana kemampuan mahasiswa menghadapi masalah. Menurut Hastuti dkk (2018) *Adversity Quotient* adalah kemampuan peserta didik untuk berpikir, mengelola, mengatur, dan menghadapi kesulitan dalam hidup. Oleh karena itu, kemampuan individu dalam menghadapi masalah (AQ) sangat berpengaruh terhadap keberhasilannya dalam menjalani kehidupan dan jika ditinjau dalam aspek pembelajaran, kemampuan peserta didik menghadapi kesulitan juga dapat menjadi salah satu faktor keberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas dengan baik dan tepat waktu (Pertiwi, N., Wiarta, I., & Ardana, 2019). Hal ini dikarenakan peserta didik yang memiliki *Adversity Quotient* yang tinggi tak segan untuk berjuang dan pantang menyerah ketika menghadapi permasalahan maupun tantangan dalam proses kegiatan akademik.

Prokrastinasi akademik dapat menimbulkan kecemasan bagi pelakunya. Mahasiswa yang melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas akan mengalami *Emotional Distress*. Pada awalnya mereka akan bersikap tenang karena waktu yang diberikan masih banyak tersedia. Tanpa disadari waktu semakin dekat dengan batas waktu yang diberikan dan mereka semakin merasa cemas. Stres akademik adalah salah satu faktor mengapa seseorang melakukan prokrastinasi (Gelora Wahyu, 2022). Menurut Zuama (2014) Stes akademik merupakan kesenjangan yang harus dihadapi seperti banyaknya tugas yang harus diberikan oleh dosen.

Stes akademik muncul ketika mahasiswa diberikan tuntutan dan tekanan

akademik, dan mahasiswa tersebut merasa terbebani secara mental karena beranggapan bahwa hal tersebut melebihi kemampuannya (Yusuf & Yusuf, 2020). Stres akademik dapat terjadi pada berbagai keadaan dan peristiwa, salah satunya pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi. Mahasiswa yang mengalami stress akademik cenderung melakukan penundaan yang disebut prokrastinasi (Steel, 2007). Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Handayani dan Abdullah (2016) bahwa stres berkontribusi 14,1% terhadap prokrastinasi mahasiswa. Penelitian lain yang dilakukan oleh Ghufron & Suminta (2017) salah satu sindrom yang muncul karena prokrastinasi disebabkan oleh stress.

Berdasarkan hasil observasi, wawancara dan teori dari penelitian sebelumnya peneliti tertarik untuk melakukan penelitian terkait hubungan antara *Adversity quotient* dan Stres akademik terhadap prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Peternakan Politeknik Pertanian Negeri Pangkajene Kepulauan Sulawesi Selatan.

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa jurusan Peternakan Politeknik Pertanian Negeri Pangkajene Kepulauan yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan sampel jenuh yaitu mahasiswa angkatan 2019 yang terdiri dari 54 mahasiswa program studi agribisnis peternakan dan 22 mahasiswa prodi

teknologi pakan ternak. Metode pengumpulan data menggunakan 3 skala yaitu skala angket *Adversity Quotient*, skala stres akademik dan skala prokrastinasi akademik. Kuesioner *Adversity Quotient* diambil dari penelitian sebelumnya oleh Hidayat (2020). Skala stress akademik disusun berdasar beberapa aspek yaitu ekspektasi diri, tekanan belajar, kekhawatiran terhadap nilai, beban tugas dan keputusan. Skala stress akademik menggunakan skala *the Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA)* dalam penelitian Chornelia Silintowe Labiro (2022). Skala Prokrastinasi disusun berdasarkan aspek *Perceived Ability, Perceived time, Emotional distress dan Intention-action gap* dengan skala *Adult Inventory of Procrastination (API)* pada penelitian Dewi Mutia (2018). Ketiga instrumen yang digunakan sudah memenuhi uji validitas dan realibilitas. Data yang dikumpulkan dari hasil penelitian kemudian dianalisis menggunakan analisis regresi berganda dengan bantuan program *SPSS 26 for windows* untuk mengetahui hubungan antara *Adversity Quotient* dan Stres dengan Prokrastinasi Akademik dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi pada mahasiswa tingkat akhir Jurusan Peternakan Politeknik Pertanian Negeri Pangkajene Kepulauan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan cara mahasiswa mengisi kuesioner atau angket dari masing-masing variabel. Berdasarkan hasil survey kuesioner diperoleh data *Adversity quotient* sebagai berikut:

**Tabel 1. Kategori skor variabel *Adversity Quotient***

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$20 \leq x \leq 52$	16	21,05
Sedang	$52 < x \leq 84$	12	15,79
Tinggi	$84 < x \leq 100$	48	63,16
Jumlah		76	100

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan bahwa mahasiswa dibagi menjadi tiga kategori AQ, 16 (21,05%) mahasiswa memiliki AQ yang rendah. Sedangkan 12 (15,79%) mahasiswa memiliki AQ sedang. Dan 48 (63,16%)

mahasiswa yang berada pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa 63,16 % mahasiswa Jurusan Peternakan memiliki *Adversity Quotient (AQ)* atau daya juang yang tinggi.

**Tabel 2.** Kategori Pengukuran Skala Stres Akademik

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$14 < x \leq 27$	23	30,26
Sedang	$27 < x \leq 41$	42	55,27
Tinggi	$41 < x \leq 56$	11	14,47
Jumlah		76	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa mahasiswa dibagi menjadi tiga kategori Stres Akademik, 23 (30,26%) mahasiswa mengalami stress akademik yang rendah. Sedangkan 42 (55,27%) mahasiswa mengalami stress sedang . Dan 11 (14,47%) mahasiswa

yang mengalami stress akademik pada kategori tinggi. Sehingga dapat disimpulkan bahwa 14,47 % mahasiswa Jurusan Peternakan mengalami rasa cemas yang berlebih atau stress akademik dalam menyelesaikan tugas akhir.

**Tabel 3.** Kategori Pengukuran Skala Prokrastinasi Akademik

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	$11 < x \leq 23$	15	19,74
Sedang	$23 < x \leq 33$	49	64,47
Tinggi	$33 < x \leq 44$	12	15,79
Jumlah		76	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa 49 mahasiswa (64,47) berada pada kategori sedang. 15 (19,74%) mahasiswa berada pada kategori srendah dan 12 mahasiswa (15,79%) berada pada kategori tinggi. Data yang telah dikumpulkan kemudian dianalisis menggunakan program *SPSS 26 for Windows* dengan menggunakan metode regresi linear berganda, tapi sebelumnya dilakukan uji asumsi klasik atau uji prasyarat dan dinyatakan memenuhi uji asumsi klasik, Hasil pengujian hipotesis berdasarkan *output SPSS* diuraikan di tabel 4.

**Tabel 4.** Hasil Uji t (Uji partial)

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Corefficients	t	Sig
	B	Std.Error			
1 (constant)	19,696	4,922		4,001	0,000
Adversity quotient	-0,118	0,035	-0,325	-3,332	0,001
Stres Akademik	0,505	0,082	0,604	6,188	0,000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil pengolahan data pada tabel 4 diatas diperoleh informasi bahwa terdapat hubungan negatif antara *Adversity Quotient* dan prokrastinasi akademik dengan nilai sig.  $0,001 < 0,05$ . Semakin tinggi AQ yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin rendah Prokrastinasi akademiknya. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Sanusi dkk (2014) dan Durrotu Rosyidah (2021)

Dari Tabel 4 juga diperoleh informasi bahwa ada hubungan positif antara stress akademik dan prokrastinasi akademik dengan sig.  $0,000 < 0,05$ , semakin tinggi tingkat stress yang dialami oleh mahasiswa maka semakin tinggi juga prokrastinasi yang dilakukannya. Hasil penelitian yang diperoleh Senada dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Chornelia Silintowe Labiro dkk (2022) dan Gelora Wahyu dan Riza (2022).

**Tabel 5.** Hasil Uji F (Uji Simultan)

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig	R	R Square
1 Regression	3971,654	2	1985,827	150,895	0,000 <sup>b</sup>	0,897 <sup>a</sup>	0,805
Residual	960,701	73	13,160				
Total	4932,355	75					

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

b. Predictors: (constant), Stres Akademik, Adversity Quotient

Pada tabel 5, diperoleh informasi bahwa terdapat pengaruh bersama-sama atau pengaruh simultan antara *Adversity Quotient* dan stres akademik terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai sig.  $0,001 < 0,05$ . Secara simultan AQ dan stres akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 80,5% terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini berarti masih ada faktor lain yang berpengaruh pada tingkat Prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jurusan Peternakan, yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini dan membutuhkan penelitian lebih lanjut.

## SIMPULAN DAN SARAN

Ada hubungan negatif antara *Adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jurusan Peternakan angkatan 2019 Politeknik Pertanian Negeri Pangkajene Kepulauan. Semakin tinggi AQ yang dimiliki mahasiswa maka semakin rendah Prokrastinasi akademiknya, sebaliknya semakin rendah AQ yang dimiliki oleh mahasiswa maka semakin tinggi prokrastinasi yang dilakukannya. Selain itu, dalam penelitian ini juga diperoleh informasi bahwa terdapat hubungan positif antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jurusan Peternakan angkatan 2019 Politeknik Pertanian Negeri Pangkajene Kepulauan yang artinya semakin tinggi stress akademik yang dialami oleh mahasiswa maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik mahasiswa, begitu pula sebaliknya. AQ dan stress akademik secara simultan atau secara bersama-sama berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik dengan sumbangan efektif 80,5%.

## DAFTAR RUJUKAN

- Anita, S (2023). Analisis Hasil Belajar Mahasiswa Pada Materi Regresi Linier Berganda Berdasarkan Tingkat Adversity Quotient. *Jurnal Tadris Matematika (JTMT)* p-issn:2745-956X;E-ISSN:2745-9551
- Apriliansi, U., Wasidi, W., & Sholihah, A. (2018). Hubungan Antara Adversity Quotient (Aq) Dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X Sma Negeri 5 Kota Bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 1(3), 12–23. <https://doi.org/10.33369/consilia.1.3.12-23>
- Dewi, M. (2018). Hubungan Adversity Quotient dan prokrastinasi dalam mengerjakan tugas akhir pada mahasiswa program studi X Universitas Islam Indonesia. <https://dspace.uin.ac.id/handle/123456789/7773>
- Durrotu, R. (2021). Hubungan Adversity Quotient dengan perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. <http://etheses.uin-malang.ac.id/30489/1/16410173.pdf>
- Hastuti, T. D., Sari, D. R., & R. (2018). Student profile with high adversity quotient in math learning. *Journal of Physics: Conference Series*, 983(1), <https://doi.org/10.1088/1751-8113/983/1/012036>
- Kristen, U., & Wacana, S. (2018). Hubungan antara adversity quotient dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa fakultas teknologi informasi universitas kristen satya wacana salatiga.
- Labiro, C. S., & Kusumiati, R. Y. E. (2022). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 590–598.

<https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.354>

- MHD. Sanusi, Zulkifli N., D. R. (2014). the Correlation Adversity Quotient and Academic Procrastination in Teacher Education Courses in Childhood Education Teacher Faculty of Education , Riau University Program Year 2014 Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan. *Jurnal Article*, 1–11.
- Oscar, G., & Setiawan, A. (2015). *Hubungan antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi di Universitas Kristen Satya Wacana*.
- Pada, A., Sma, S., Di, S., & Pandemi, M. (2021). *Hubungan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa sma sederajat di masa pandemi covid-19*.
- PANDEMI Skripsi Oleh : Ferdina Lutfi Al-Hizmi 18410190 FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS ISLAM NEGERI. (2022).
- Pertiwi, N., Wiarta, I., & Ardana, I. (2019). HUBUNGAN ANTARA ADVERSITY QUOTIENT (AQ) DENGAN HASIL BELAJAR MATEMATIKA. *Journal of Education Technology*, 3, 73. <https://doi.org/10.23887/Jet.V3i2.21707>.
- Pradhana, G. W. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Mahasiswa Jurusan X Yang Pernah Menjalani Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 76–84.
- Stoltz, P. G. (2007). *Adversity Quotient @Work* (Alih Bahasa Drs. Alexander Sindoto) Batam: Interaksara (2014)
- Zuraida, & Zuraidah. (2018). Hubungan Adversity Quotient Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi Pada Mahasiswa Yang Bekerja Di Pts. Universitas Potensi Utama. *Kognisi Jurnal*, 2(2), 136–147.