

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik

1. Definisi Prokrastinasi Akademik

Senecal,dkk (1995) mengemukakan bahwa prokrastinasi adalah saat seseorang seharusnya melakukan suatu kegiatan dan bahkan mungkin ingin melakukannya, namun gagal memotivasi diri untuk melakukan aktivitas tersebut dalam jangka waktu yang diinginkan atau diharapkan.

Menurut Salomon dan Rhotlum (1984) bahwa prokrastinasi merupakan perilaku menunda tugas akademik secara sengaja. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku menunda yang dilakukan secara sengaja, hingga melewati batas waktu yang telah ditentukan.

Steel (2007) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Steel (2010) mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan yang sengaja dilakukan oleh individu terhadap tugas/pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan.

Silver (dalam Ghufroon & Risnawita 2012) mengatakan seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi, akan tetapi mereka hanya menunda-nunda untuk mengaerjakannya, sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas. Penundaan tersebut menyebabkan dia gagal menyelesaikan tugasnya tepat waktu.



Ferrari, dkk (1995) menerjemahkan prokrastinasi sebagai perilaku penundaan pada saat akan memulai atau menyelesaikan suatu tugas. Solomon dan Rothblum (1984) mendefinisikan prokrastinasi adalah kegiatan yang tidak memiliki manfaat yang menunjang akademik dan terjadi akibat perasaan yang tidak nyaman.

Berdasarkan pendapat-pendapat yang dipaparkan oleh para ahli, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu bentuk perilaku penundaan terhadap suatu tugas akademik yang dilakukan oleh seseorang dengan sadar dan lebih memilih melakukan aktivitas lain yang tidak begitu penting sehingga menimbulkan dampak negatif pada orang tersebut.

2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari, dkk (1995) mengatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu berupa:

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Penundaan untuk memulai maupun untuk menyelesaikan tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakan atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seseorang prokrastinator menghabiskan waktu



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam menyelesaikan suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seseorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri. Akan tetapi, ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran,



majalah, atau buku cerita lainnya), nontong, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja, aktual dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari, dkk (1995) mengemukakan penyebab prokrastinasi ke dalam dua faktor:

a. Faktor internal

Merupakan faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor internal yang mempengaruhi, meliputi :

- 1) Kondisi kodrati, yang terdiri dari jenis kelamin anak, umur, dan urutan kelahiran. Dalam hal ini anak sulung cenderung diperhatikan, dilindungi, dibantu, apalagi untuk orang tua yang belum berpengalaman dalam mendidik anak. Anak bungsu cenderung dimanja, apalagi bila selisih usianya cukup jauh dari sang kakak. Hal-hal tersebut akan mempengaruhi perilaku prokrastinasi dalam kehidupan seseorang.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- 2) Kondisi fisik dan kondisi kesehatan juga merupakan faktor yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik.
- 3) Kondisi psikologis, *trait* kepribadian yang dimiliki individu turut mempengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi akademik.
- 4) Faktor internal lain yang mempengaruhi, antara lain adalah perasaan takut gagal, ketidaksukaan terhadap tugas, serta adanya ketergantungan kuat terhadap orang lain.

b. Faktor Eksternal

Selain faktor internal, beberapa faktor eksternal juga ikut menyebabkan kecenderungan munculnya prokrastinasi akademik dalam diri seseorang, yaitu faktor pola asuh orang tua, lingkungan keluarga, masyarakat dan sekolah.

4. Fungsi Prokrastinasi

Berdasarkan fungsinya, Ferrari (dalam Ghufro dan Risnawita, 2012) membagi prokrastinasi menjadi dua, yakni:

- a. *Functional procrastination*, yaitu penundaan mengerjakan tugas yang dilakukan dengan tujuan untuk memperoleh informasi yang lebih lengkap dan akurat.
- b. *Disfunctional procrastination*, yaitu penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek dan menimbulkan masalah. *Disfunctional procrastination* ini terbagi lagi menjadi dua, yaitu :
 - 1) *Decisional procrastination*, adalah suatu penundaan dalam pengambilan keputusan. Prokrastinasi ini merupakan sebuah



antesenden kognitif dalam menunda untuk memulai pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stress. Prokrastinasi dilakukan sebagai suatu bentuk *coping* yang digunakan untuk menyesuaikan diri dalam perbuatan keputusan pada situasi-situasi yang dipersepsikan penuh stress. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dari dalam diri individu sehingga akhirnya seorang menunda untuk memutuskan masalah. Prokrastinasi ini berhubungan dengan kelupaan dan kegagalan proses kognitif, tapi tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat inteligensi seseorang.

- 2) *Avoidance procrastination*, adalah suatu penundaan dalam bentuk perilaku tampak. Penundaan dilakukan sebagai cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dalam menyelesaikan pekerjaan yang akan mendatang. *Avoidance procrastination* berhubungan dengan tipe *self presentation*, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang dan *impulsiveness*.

5. Dampak Prokrastinasi Akademik

Burka dan Yuen (2008) mengemukakan bahwa prokrastinasi mengganggu dalam dua hal:

- a. Prokrastinasi menciptakan masalah eksternal, seperti menunda mengerjakan suatu tugas membuat seseorang tidak dapat mengerjakan tugas lain dengan baik dan mendapat peringatan dari guru. Dengan adanya bentuk peringatan tersebut akan mengganggu keharmonisan hubungan interpersonal antara siswa dengan guru. Selain itu, hubungan interpersonal

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

antara seorang siswa dengan kelompok sebayanya juga dapat terganggu, hal ini dikarenakan siswa yang bersangkutan menjadi sibuk pada tugas-tugas yang menumpuk akibat perilaku menunda tugas yang dilakukan serta mengabaikan sebagian waktu untuk bersosialisasi dengan teman sebaya.

- b. Prokrastinasi juga mampu menimbulkan masalah internal, seperti merasa bersalah atau menyesal. Dampak dari perasaan bersalah atau menyesal yang ditekan dan menumpuk akibat dari perilaku menunda tugas yang dilakukan tersebut mampu menjadikan seorang individu stres, depresi bahkan psikosomatis atau kelainan jiwa.

Berdasarkan uraian-uraian di atas, penulis dapat menyimpulkan bahwa dari perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh para siswa terdapat dampak yang negatif secara internal maupun eksternal. Adapun dampak internal dari prokrastinasi akademik antara lain merasa bersalah atau menyesal, waktu yang terbuang sia-sia, stress yang meningkat, penurunan kesehatan, kepercayaan diri yang rendah, tingginya tingkat membolos, putus sekolah. Sedangkan dampak eksternal dari prokrastinasi akademik yaitu tugas tidak terselesaikan dengan baik, rendahnya baik nilai maupun prestasi belajar, dan mendapat peringatan dari guru.

B. *Academic Hardiness*

1. Definisi *Academic Hardiness*

Hardiness merupakan kombinasi dari beberapa sikap atau perilaku yang menyumbangkan apa yang disebut dengan keberanian serta motivasi



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

untuk melakukan yang terbaik, yang juga merupakan sebuah strategi untuk mengatasi keadaan yang penuh dengan stres, yang dapat menyebabkan “bencana”, untuk kemudian mengubahnya menjadi kesempatan untuk berkembang (Maddi, 2006).

Kobasa, Maddi dan Courington (dalam Nazmiye & Asim, 2015) *Hardiness* didefinisikan sebagai ciri kepribadian yang menahan efek negatif dari stres pada kesehatan. Sifat ini terlihat sebagai campuran pemikiran, emosi dan perilaku yang membantu individu untuk bertahan hidup dan memperkaya hidupnya. Kekuatan individu memiliki rasa ingin tahu yang luar biasa dan mereka memiliki kecenderungan berpikir tentang kehidupan mereka sendiri yang menarik dan berarti.

Mereka percaya bahwa mereka dapat efektif dengan apa yang mereka bayangkan, apa yang mereka katakan, dan apa yang mereka lakukan. Mereka menganggap perubahan sebagai alam, bermakna, dan meskipun situasi stres yang mereka anggap sebagai menarik dan mereka dapat masuk dalam perubahan ini ke dalam rencana hidup mereka. Dengan demikian, mereka mengalami kurang stres ketika menghadapi peristiwa stres. Sedangkan, individu dengan sifat *hardiness* rendah memiliki kecenderungan untuk menemukan diri mereka sendiri dan lingkungan mereka membosankan, tidak berarti, dan mengancam. Mereka merasa lemah menghadapi pengalaman stres, mereka menginginkan kehidupan di mana tidak ada perubahan dan mereka lebih pasif dalam interaksi dengan lingkungan mereka.

Menurut Jemmi dan Tri (2014) *Hardiness* adalah konsep kepribadian yang tabah dalam menghadapi masalah-masalah yang dialaminya serta



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak cipta milik UIN Suska Riau

State Islamic University of Sultan Syarif Kasim Riau

mempunyai kontrol terhadap apa yang akan terjadi, mempunyai tujuan atau kontrol untuk meraih tujuan tertentu, dan selalu siap menghadapi suatu tantangan. *Hardiness* adalah sifat kepribadian atau gaya kognitif yang ditandai dengan semakin meningkatnya tingkat komitmen, kontrol, dan keberanian menghadapi tantangan.

Dari pendapat-pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa *hardiness* adalah suatu sikap atau perilaku yang dapat mengatasi atau memotivasi diri dari keadaan yang mengakibatkan stres dan mampu bertahan dan melewati masalah yang dihadapi.

Menurut Benishek dan Lopez (2001) bahwa dua teori kognitif berorientasi yaitu teori Kobasa tentang *hardiness* dan teori Dweck tentang motivasi akademik, yang berguna dalam memahami mengapa beberapa siswa bertahan ketika menghadapi kesulitan akademik sedangkan yang lainnya tidak.

Dweck dan rekan-rekannya fokus program penelitian mereka pada memahami bagaimana prestasi akademik dipengaruhi oleh tujuan akademik mahasiswa. Mereka mengidentifikasi dua pola yaitu kognitif dan perilaku afektif yang berbeda dikalangan mahasiswa.

Kedua teori tersebut saling komplementer memberikan kerangka untuk memahami bagaimana siswa dapat bereaksi terhadap tantangan akademis. Siswa yang memandang diri mereka memiliki kemampuan untuk mencapai tujuan akademik melalui pengaturan diri usaha dan emosional (kontrol), yang bersedia untuk melakukan pengorbanan pribadi untuk unggul secara akademis (komitmen), dan yang sengaja mencari pekerjaan sulit tertentu karena



melakukannya dapat memberikan pertumbuhan pribadi jangka panjang (tantangan) mungkin lebih cenderung untuk berjalan dari orientasi berbasis pembelajaran daripada orientasi berbasis prestasi. Konseptualisasi ini membimbing pengembangan versi awal dari Skala *Academic Hardiness* (AHS) (Benishek & Lopez, 2001).

Dari definisi diatas dapat disimpulkan bahwa *Academichardiness* adalah suatu karakteristik kepribadian atau perilaku siswa yang memiliki daya tahan dan kekuatan dalam menghadapi kejadian-kejadian yang menekan di sekolah yang didalamnya terdapat aspek kontrol, komitmen dan tantangan.

2. Aspek-aspek Kepribadian *Hardiness*

Seseorang yang memiliki *Hardiness* yang tinggi memiliki sebuah kepercayaan bahwa mereka akan dapat mengontrol atau mempengaruhi sesuatu yang akan terjadi, serta menikmati situasi yang baru dan tantangan yang harus mereka hadapi (Bartone, 2006).

Menurut teori Kobasa (dalam Hudek-Knezevic dan Krapic, 2012) *Hardiness* terdiri dari tiga buah aspek yaitu :

a. *Control* (kontrol)

Control merupakan sebuah kecenderungan untuk meyakini bahwa dirinya mampu mempengaruhi bermacam-macam peristiwa yang tidak menentu dalam hidupnya. Seseorang yang memiliki *control* akan mampu mengubah peristiwa yang dihadapimenjadi sesuatu yang sesuai dengan tujuan, cita-cita, harapan dalam hidupnya. Hal ini diperjelas oleh Kardum, Hudek-Knezevic, dan Krapic (2012), yang mendefinisikan *control* sebagai



kecenderungan untuk percaya dan bertindak seolah-olah dapat mempengaruhi peristiwa kehidupan melalui usaha sendiri.

Berdasarkan beberapa pengertian diatas, maka dapat disimpulkan bahwa *control* merupakan keyakinan-keyakinan dalam diri seseorang bahwa dirinya mampu memberikan pengaruh dalam kehidupan melalui kerja kerasnya, menolak untuk bersikap pasif dan tidak berdaya dalam suatu masalah, keyakinan bahwa dirinya mampu memandang dan menghadapi masalah secara langsung dengan mengendalikan berbagai situasi menekankan serta keraguan didalam diri untuk mengubahnya menjadi sesuatu yang sesuai dengan cita-cita dan tujuannya dalam kehidupan.

b. *Commitment (Komitmen)*

Commitment (komitmen) merupakan sebuah kecendrungan untuk melibatkan diri kedalam situasi yang sedang dilakukan atau dihadapi. Kardum, Hudek-Knezevic, dan Krapic (2012), mendefinisikan komitmen sebagai tendensi untuk melibatkan diri dalam sebuah aktifitas dalam hidup, memiliki minat yang sungguh-sungguh, serta keingintahuan yang kuat mengenai aktifitas tersebut.

Berdasarkan pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa *Commitment* merupakan sebuah kecendrungan dalam diri seseorang untuk melibatkan diri terhadap peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya. Orang yang mempunyai komitmen, mempunyai kesadaran akan tujuan



yang ingin dicapai, serta melakukan usaha secara konsisten dan memiliki kerelaan diri untuk berkorban demi tercapainya tujuan-tujuan tersebut.

c. *Challenge (Tantangan)*

Challenge (tantangan) merupakan kecenderungan untuk meyakini bahwa perubahan-perubahan yang terjadi dalam hidup adalah sesuatu yang wajar dalam sebuah kehidupan. Hal ini diperjelas oleh Kardum, Hudek-Knezevic, dan Krapic (2012) yang mendefinisikan tantangan sebagai keyakinan bahwa perubahan dalam hidup dapat menjadi sesuatu yang menguntungkan bagi perkembangan diri sendiri. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *challenge* merupakan keyakinan-keyakinan dalam diri seseorang untuk menganggap peristiwa dan perubahan dalam kehidupan adalah hal yang wajar serta melihatnya sebagai sebuah tantangan untuk belajar dan berkembang. Orang yang memiliki *challenge* akan berani melakukan perubahan didalam kehidupannya, keluar dari zona nyaman, serta berani mengambil resiko dan akan melakukan usaha yang penuh dengan tujuan dalam usaha pencapaian berbagai tujuan dalam kehidupan.

C. Kerangka Berfikir

Mahasiswa di kehidupannya memiliki tugas dan tanggung jawab yang harus dipenuhi. Pemenuhan tugas tersebut biasanya diperlukan untuk keperluan akademis atau bahkan untuk melatih tanggung jawab mahasiswa sebagai manusia yang beranjak dewasa. Berkaitan dengan tugas dan tanggung jawab mereka, dalam kehidupan perkuliahan biasanya seorang mahasiswa sering dihadapkan pada masalah-masalah kehidupan yang mau tidak mau harus mereka hadapi dan



Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

© Hak Cipta Milik UIN Suska Riau
State Islamic University of Sita Syarif Kasim Riau

alami, seperti masalah keluarga, masalah dengan teman, dosen, atau dengan tugas itu sendiri, dimana masalah tersebut dapat membuat mahasiswa merasakan tekanan dan mengalami kondisi stres. Hal ini perlu diperhatikan, mengingat kondisi yang menekan dan stres tersebut dapat memberikan dampak negatif bagi kehidupan mahasiswa seperti memburuknya kesehatan jasmani dan rohani, atau bahkan prestasi akademik mahasiswa itu sendiri.

Masalah yang dihadapi oleh mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan permasalahan-permasalahan individu dengan orang lain, namun bisa juga terjadi terhadap tugasnya itu sendiri. Hal ini dapat terjadi biasanya mahasiswa mengalami stres, sehingga mengakibatkannya melakukan perilaku menunda terhadap tugas, atau biasa disebut prokrastinasi.

Menurut Salomon dan Rhotlum (1984) bahwa prokrastinasi merupakan perilaku menunda tugas akademik secara sengaja. Maka dari itu, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah perilaku menunda yang dilakukan secara sengaja, hingga melewati batas waktu yang telah ditentukan.

Banyak faktor yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu faktor internal, adalah faktor yang ada dalam diri individu antara lain kondisi fisik individu dan kondisi psikologis individu, dan faktor eksternal berupa faktor diluar diri individu antara lain pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Faktor tersebut dapat memunculkan perilaku prokrastinasi maupun menjadi faktor kondusif yang akan menjadi katalisator sehingga perilaku prokrastinasi akademik seseorang semakin meningkat dengan adanya pengaruh faktor tersebut.



Dalam macam-macam prokrastinasi yang salah satunya yaitu prokrastinasi disfungsional. Prokrastinasi disfungsional adalah penundaan pengerjaan tugas yang tidak bertujuan sehingga berdampak negatif dan menimbulkan masalah, misalnya tidak rampungnya aktivitas, hilangnya kesempatan dan terabaikannya tantangan. Tantangan merupakan salah satu aspek dalam *academic hardiness*. Seorang mahasiswa diharapkan dapat memiliki kemampuan untuk bertahan terhadap stres dan kondisi yang menekan hal tersebut, dimana kemampuan tersebut biasa dimiliki oleh seorang yang memiliki *academic hardiness*. *Academic hardiness* dalam diri seseorang memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik, karena aspek yang ada dalam kepribadian *academic hardiness* (kontrol, komitmen, dan tantangan) merupakan karakteristik kepribadian yang ada dalam diri seseorang yang penting dalam pertahanan terhadap stres, dimana stres itu sendiri merupakan satu penyebab terjadinya perilaku menunda tugas atau prokrastinasi akademik.

Buari (2003) menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akan mengalami gangguan psikologis berupa respon emosional, kognitif, dan fisiologis. Mereka yang mengalami kondisi ini tentu akan terganggu dalam melakukan berbagai aktivitas, sehingga mengakibatkan ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas dalam waktu tertentu, yang berujung pada perilaku prokrastinasi akademik itu sendiri.

Dalam review penelitian Dweck dan Legget (1988) mengidentifikasi dua pola perilaku kognitif dan afektif yang berbeda dalam kinerja akademik dan terkait jenis tujuan yang siswa kejar. Siswa yang mengejar tujuan kinerja berusaha untuk membuktikan kecocokan kemampuan mereka dan menghindari



mereka dan menghindari menunjukkan ketidakmampuan mereka. Mereka menganggap kemampuan sebagai suatu entitas nyata, kegagalan pada tugas yang diberikan mengakibatkan perasaan ketidakmampuan dan kurangnya kemampuan intelektual.

Menurut Benishek dan Lopez (2001) bahwa dua teori kognitif berorientasi yaitu teori Kobasa tentang *hardiness* dan teori Dweck tentang motivasi akademik, yang berguna dalam memahami mengapa beberapa siswa bertahan ketika menghadapi kesulitan akademik sedangkan yang lainnya tidak.

Menurut Kobasa (dalam Hystad 2012), *hardiness* merupakan susunan karakteristik kepribadian yang berfungsi sebagai sumber daya pantul dalam menghalangi stres dalam kehidupan yang penuh dengan stres, yang juga merupakan sebuah tipe kepribadian yang sangat penting dalam kehidupan manusia dalam perlawanannya terhadap stres. Oleh karena itu, dalam kehidupan mahasiswa tipe kepribadian *hardiness* ini sebagai hal yang penting sebagai pertahanan terhadap stres, mengingat kenyataan yang menyebutkan bahwa kehidupan mahasiswa merupakan kehidupan dimana seorang individu rentan terkena stres akibat dari tugas dan tanggung jawab yang harus mereka hadapi.

Tipe kepribadian *hardiness* tidaklah berdiri sendiri, didalamnya terdapat tiga buah aspek yang membentuk tipe kepribadian akademik *hardiness* itu sendiri, yaitu *control* (kontrol), *commitment* (komitmen), dan *challenge* (tantangan). Tiga aspek ini sangatlah berkaitan dengan seseorang yang memiliki kepribadian *hardiness*, mahasiswa yang dapat bertahan dalam kondisi stres dan penuh tekanan dapat dikategorikan sebagai mahasiswa yang memiliki aspek-aspek didalam



kepribadian akademik *hardiness* karena mereka memiliki kontrol terhadap masalah yang dihadapi, komitmen untuk tetap terlibat dalam pengerjaan tugas, juga memiliki anggapan bahwa sebuah masalah yang dialami sebagai sebuah tantangan bukanlah ancaman.

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Nader Fatemi Nasab, Dr. Alireza Mohammadi-Aria (2015) yang berjudul *The Predictive Role of Religious Beliefs and Psychological Hardiness in Academic Procrastination of High School Students (Dalgan)* menyimpulkan bahwa sikap keagamaan dan *hardiness* psikologis dapat mempengaruhi komponen pada prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari (1991) bahwa prokrastinasi akademik banyak berakibat negatif dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia. Tugas-tugas menjadi terbengkalai, bahkan bila diselesaikan hasilnya menjadi tidak maksimal. Penundaan juga dapat mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang datang. Contoh perilaku prokrastinasi akademik yaitu menunda mengerjakan tugas individual atau kelompok, menunda belajar untuk ujian, menunda belajar secara mandiri dengan membaca buku teks.

Jika dikaitkan dengan aspek kepribadian yang ada dalam variabel *hardiness*, maka orang yang memiliki *control* yang baik berarti memiliki kendali atas kehidupannya, dan dalam area akademik mereka tidak melakukan penundaan tugas. Seseorang yang memiliki *commitment*, berarti memiliki kemauan untuk terlibat dalam setiap aktivitas yang ada didalam kehidupannya. Orang tersebut dalam lingkup akademik mereka juga tidak menunda-nunda tugas. Aspek terakhir yaitu *challenge*, seseorang yang memiliki *challenge*, berarti menganggap bahwa

**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:
 - a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
 - b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.
2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

tugas dan tanggung jawab sebagai seorang mahasiswa merupakan sebuah tantangan dalam hidup yang harus dihadapi. Orang yang memiliki *challenge* tidak akan menunda-nunda tugas.

D. Hipotesis

Berdasarkan kerangka yang di paparkan, maka hipotesis yang diajukan pada penelitian ini yaitu ada hubungan negatif antara *academic hardiness* dengan prokrastinasi. Hipotesis ini mengartikan, jika *academic hardiness* dalam diri seseorang tinggi, maka prokrastinasi akan menjadi rendah. Begitu juga sebaliknya, perilaku prokrastinasi seseorang akan menjadi tinggi, ketika ia memiliki *academic hardiness* yang rendah.