
**ADVERSITY QUOTIENT DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MENYELESAIKAN
SKRIPSI PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UKSW**

Oleh

Mise Chordias Br Ginting¹, Christiana Hari Soetjningsih²

^{1,2}Univeritas Kristen Satya Wacana Salatiga

Jl. Diponegoro No. 52-60, Salatiga, Jawa Tengah, Indonesia 50711

Email: ¹misechordias99@gmail.com, ²soetji25@yahoo.co.id

Article History:

Received: 08-12-2022

Revised: 25-12-2022

Accepted: 05-01-2023

Keywords:

Adversity Quotient, Academic
Procrastination, College
Student.

Abstract: *This research was intended to know the difference relationship between Adversity Quotient and academic procrastination in completing thesis for students of the Faculty of Psychology, Satya Wacana Christian University. The participants in this study were 55 psychology students from class 2017. The method used in this research is quantitative correlation. Data collection was carried out using a modified procrastination measurement tool from the Tuckman Procrastination Scale (TPS) and an adversity quotient scale modified by the Adversity Response Profile (ARP). The data analysis technique used in this study is the product moment correlation analysis technique. The results of this study show that there is a significant negative relationship between the Adversity Quotient and academic procrastination. This can be seen from the value of the correlation coefficient $r = -0.378$ with $sig = 0.002$ ($p < 0.05$). Which means the higher the adversity quotient, the lower the academic procrastination, and conversely the lower the adversity quotient, the higher the academic procrastination.*

PENDAHULUAN

Menurut KBBI, Mahasiswa adalah seseorang yang belajar di perguruan tinggi, di dalam struktur pendidikan di Indonesia memegang status pendidikan tertinggi diantara yang lainnya. Seorang mahasiswa sudah semestinya memiliki tanggungjawab untuk mengikuti kegiatan perkuliahan seperti menghadiri kelas, menyelesaikan tugas kuliah, mengikuti praktikum, ujian dan menyelesaikan masa studinya sesuai dengan waktu yang ditentukan (Aziz & Raharjo 2013). Dalam perkuliahan di tahun terakhir untuk menempuh gelar sarjana mahasiswa wajib mengambil mata kuliah tugas akhir/skripsi. Menurut Poerwasarmita (2003) skripsi merupakan karya ilmiah yang menjadi persyaratan akademis dalam dunia perguruan tinggi dan hal ini merupakan wajib. Penyusunan tugas akhir/skripsi merupakan salah satu persyaratan yang harus ditempuh oleh mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana. Tetapi banyak mahasiswa yang menganggap skripsi menjadi sebuah tantangan yang besar dan beban kepada mahasiswa.

Menurut Rohmad (2006) menunjukkan kesulitan dalam pengerjaan skripsi/ tugas

akhir terletak pada pencarian judul kemudian lambat dalam menyelesaikan revisi proposal pasca seminar proposal telah dilaksanakan. Pengerjaan skripsi sering ditunda dan mahasiswa seringkali menghindar mengerjakan skripsi tersebut, mahasiswa juga kehilangan motivasi, mengalami stress dan alasan tersebut berimbas pada kegagalan mahasiswa untuk tidak lulus di waktu yang sudah ditentukan. Menurut Ferrari (Andarini & Fatma, 2013) penundaan dalam mengerjakan skripsi merupakan tindakan prokrastinasi. Dalam psikologi, fenomena menunda-nunda pekerjaan dikenal dengan istilah prokrastinasi. Menurut Steel (2007) prokrastinasi adalah perilaku yang secara sukarela menunda suatu pekerjaan ataupun kegiatan yang seharusnya dilakukan yang tidak memikirkan dampak negatif dari perilaku tersebut. Menurut Bernard (dalam Nugrasanti, 2006) alasan mahasiswa melakukan penundaan disebabkan oleh banyaknya sesuatu yang lebih menarik, sulit untuk mengerti tentang tugas yang ingin dikerjakan, sulit memulai pekerjaan tugas, kurang bijak dalam manajemen waktu, adanya gangguan dari lingkungan, memiliki kecemasan jika kemampuannya direvisi, ingin memberontak terhadap kekuasaan orang lain, stress, dan merasa lelah.

Solomom dan Ruthblum (1984) memperkirakan persentase prokrastinasi cukup tinggi dialami oleh mahasiswa akan cenderung meningkat apabila semakin lama menjalani masa perkuliahannya. Artinya jenjang waktu perkuliahan semakin lama dijalani maka meningkatkan perilaku prokrastinasi dalam mengerjakan skripsi/tugas akhir. Hasil penelitian Solomon dan Ruthblum (1984) bentuk prokrastinasi akademis yang paling sering muncul pada mahasiswa adalah mengerjakan tugas menulis sebesar 46%, melakukan prokrastinasi akademik dalam membaca tugas mingguan sebesar 30,1%, belajar saat ujian sebesar 27,6%, menghadiri pertemuan kuliah sebesar 23%, melakukan tugas administrasi sebesar 10,6%, dan kinerja akademik secara keseluruhan sebesar 10,2. Tinjauan dari Ritonga (Wijaya & Nashori 2015) latar belakang terjadinya penundaan diakibatkan oleh faktor dari dalam diri mahasiswa tersebut yakni mempersepsikan dirinya tidak memiliki kemampuan dalam mengerjakan skripsi, dan ada juga faktor dari luar mahasiswa tersebut yang mempengaruhi yakni dukungan sosial baik dari teman maupun dosen pembimbing. Faktor ini mengakibatkan mahasiswa memilih untuk terhindar dari skripsi atau membuat mahasiswa tersebut bergantung pada orang lain. Selain itu kecemasan dalam mahasiswa ketika hendak menuangkan ide-ide dalam pengerjaan skripsinya menjadi penyebab lain dari prokrastinasi pada mahasiswa akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

Fenomena yang diperkuat dengan berdasarkan hasil wawancara kepada lima mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana yang sedang mengerjakan tugas akhirnya lebih dari satu semester, mahasiswa mengungkapkan bahwa mereka membutuhkan waktu untuk mempersiapkan diri sebelum memulai mengerjakan skripsi, dan pada akhirnya mahasiswa tersebut melakukan penundaan pengerjaan tugas akhir, mahasiswa juga mengatakan mencari referensi, buku-buku, teori-teori untuk mendukung skripsi merupakan hal yang sulit. Berdasarkan hasil wawancara efek dari prokrastinasi ini mereka kurang mendapatkan rasa semangat dalam diri mereka, dan kurangnya motivasi dalam diri, menganggap diri tidak mampu dalam mengerjakan tugas akhir, merasa bersalah kepada diri mereka sendiri.

Kesulitan-kesulitan yang terjadi pada mahasiswa dapat diatasi apabila ia yakin pada dirinya bahwa segala sesuatu dapat diselesaikan termasuk masalah-masalah yang akan

dihadapi. Dalam menangkalkan kesulitan tersebut bukan perkara yang mudah, ada pribadi yang berhasil namun ada juga yang tidak berhasil menghadapi kesulitan tersebut. Niat yang besar sangat penting dalam menghadapi permasalahan akademik untuk mengatasinya. Kemampuan untuk menghadapi kesulitan disebut dengan *adversity quotient*. Stoltz (2000) mengungkapkan dalam *adversity quotient* akan memperlihatkan individu yang tetap bertahan dan bisa melewati masa sulitnya, dapat memprediksi individu yang sanggup melewati kesulitan/individu yang akan hancur, dapat melihat individu yang menjangkau harapan serta potensi yang dimiliki begitu juga dengan individu yang gagal, dan menerka siapa yang akan menyerah dan akan bertahan. Individu yang berhasil menerapkan *adversity quotient* akan bekerja secara optimal dalam menghadapi kesulitan atau tantangan, baik kesulitan yang besar atau kecil, mereka tidak hanya belajar mengatasi tantangan ini, tetapi mereka juga menanggapi dengan lebih baik dan cepat (Stoltz, 2000). Menurut Stoltz, (2000) semakin tinggi *adversity quotient* seseorang semakin besar kemungkinan akan menjadi seorang yang tangguh dalam menghadapi kesulitan, menjadi pemain terbaik dan mampu mempertahankan kinerja tinggi, seseorang yang optimis dan mampu mengambil risiko yang diperlukan. Selain itu, seseorang yang memiliki *adversity quotient* yang lebih tinggi adalah orang yang energik, menghadapi tantangan yang sulit dan kompleks, tekun, berinovasi untuk menemukan solusi, memecahkan masalah dan pemikir yang gesit dan terakhir mereka belajar, tumbuh dan berkembang.

Berdasarkan hasil penelitian dilakukan oleh Zuraida (2018) yang mengungkapkan bahwa semakin tinggi *Adversity Quotient* yang dimiliki individu maka semakin rendah kemungkinan individu tersebut melakukan prokrastinasi. Penelitian sebelumnya menerapkan bahwa *adversity quotient* mempengaruhi prokrastinasi akademik, Roziki dan Rriyqmbodo (2020) mengenai hubungan antara *adversity quotient* dan prokrastinasi menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *Adversity Quotient* dengan Prokrastinasi. Didukung juga Wicaksono (2018) hasil penelitian menunjukkan bahwa *adversity quotient* memiliki pengaruh melalui motivasi yang tinggi terhadap prokrastinasi akademik. *Adversity quotient* memiliki pengaruh negatif yang artinya semakin tinggi *adversity quotient*, maka semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi. Menurut Syaftia dan Yuninda (2019) hasil yang dilakukan menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan dari *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bidikmisi tingkat akhir di fakultas teknik UNP. Dan menurut Apriliani dan Sholihah (2018) mengenai hubungan antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik adanya hubungan negatif yang signifikan antara kedua variabel, yang artinya semakin tinggi *adversity quotient* semakin rendah prokrastinasi akademik, dan sebaliknya.

Berdasarkan pemaparan di atas, maka peneliti ingin membuktikan “apakah ada hubungan antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi UKSW?”. Peneliti ini bertujuan untuk mengetahui hubungan *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Psikologi UKSW.

LANDASAN TEORI.

Prokrastinasi

Menurut Tuckman (1990) prokrastinasi adalah kecenderungan untuk

meninggalkan, menunda atau menghindari menyelesaikan aktivitas yang seharusnya diselesaikan. Prokrastinator adalah individu yang gemar mencari kesenangan dan akan berusaha menghindari segala hal yang dapat memberi tekanan terhadap dirinya. Terdapat 3 aspek dalam mengukur prokrastinasi menurut Tuckman (1990) yaitu:

1. *Tendency to delay or put off doing things* / kecenderungan untuk penundaan atau menunda melakukan sesuatu. Merupakan kecenderungan untuk membuang waktu secara sia-sia dalam menyelesaikan tugas yang perlu diprioritaskan demi melakukan hal-hal lain yang kurang penting
2. *Tendency to have difficulty doing unpleasant things and when possible to void or circumvent the unpleasantness* / kecenderungan kesulitan untuk melakukan hal yang tidak menyenangkan atau menghindar dari hal yang mengerikan, merupakan kecenderungan merasa keberatan mengerjakan hal-hal yang tidak disukai dalam tugas yang harus dikerjakannya dan memungkinkan akan menjauhi sesuatu yang memicu perasaan yang kurang menyenangkan.
3. *Tendency to blame others for one's own plight* / perilaku yang menyalahkan pihak lain terkait hal yang sedang dialami, merupakan perilaku yang menyalahkan individu lain atas sesuatu yang dialami diri sendiri saat mengerjakan sesuatu pekerjaan yang mereka tunda.

Adversity Quotient

Menurut Stoltz (2002) *Adversity quotient* adalah sampai sejauh mana kemampuan individu mampu bertahan menghadapi berbagai macam kesulitan hingga menemukan jalan keluar dan bagaimana memanfaatkan potensi yang dimiliki untuk mengatasi kesulitan yang dialami. *Adversity quotient* terdiri dari 4 aspek yaitu:

1. *Control* (kendali)
Kemampuan pada individu mengendai mengendalikan diri dalam berbagai situasi yang terjadi, seperti situasi sulit maupun situasi yang tidak terkendali oleh diri sendiri. Apabila individu mempunyai kendali tinggi maka individu tersebut akan berupaya dan berusaha untuk keluar dari masalah yang dia hadapai dengan cara mencari jalan keluar dan optimis dalam segala hal.
2. *Origin* (asal usul) dan *ownership* (pengakuan)
Origin kemampuan untuk menggali tentang penyebab utama terjadinya kesulitan dalam individu tersebut. *Ownership* adalah kemampuan individu untuk mengakui sejauh mana akibat dari kesulitan yang dihadapi dan mampu bertanggungjawab setelah melakukan kesalahan.
3. *Reach* (jangkauan)
Kemampuan individu mempertanyakan sejauh mana kesulitan akan yang sedang dihadapi akan mempengaruhi sisi lain dari kehidupan individu. *Reach* melakukan penilaian tentang masalah yang sedang terjadi yang menimbulkan *stress*, nilai tinggi pada aspek ini menunjukkan individu dapat membatasi persoalan yang sedang dihadapi pada hidupnya dan tidak akan mengganggu aktivitas lainnya.
4. *Endurance* (daya tahan)
Endurance adalah sejauh mana individu mampu bertahan dalam kesulitan-kesulitan yang sedang berlangsung.

METODE PENELITIAN

Jenis penelitian dalam penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode analisis data korelasi untuk mencari dan melihat hubungan dua variabel. Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 55 mahasiswa Psikologi angkatan 2017. Teknik pengumpulan data yang digunakan adalah teknik *purposive*. Skala alat ukur prokrastinasi akademik adalah TPS (*Tuckman Procrastination Scale*) yang disusun oleh Tuckman (1990) yang diadaptasi oleh penulis dengan jumlah 25 item. Untuk skala Adversity quotient yang digunakan dalam penelitian ini adalah ARP (*Adversity Response Profile*) yang disusun oleh Stoltz (2000).

Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah terdapat hubungan yaitu korelasi negatif antara adversity quotient dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi UKSW. Yang artinya artinya semakin tinggi adversity quotient semakin rendah prokrastinasi akademik, dan sebaliknya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Partisipan

Sampel pada peneliti ini adalah mahasiswa berjumlah 55 orang yang merupakan mahasiswa angkatan 2017 aktif yang sedang mengerjakan skripsi/tugas akhir di fakultas Psikologi di UKSW. Mahasiswa yang telah mengambil matakuliah skripsi/tugas akhir dalam 1 tahun (3 semester).

Analisis deskriptif

Dalam menentukan tinggi rendahnya hasil pengukuran variabel *adversity quotient* dan prokrastinasi akademik dan *adversity quotient* peneliti mengelempokkan dalam tiga kategori yaitu: rendah, sedang dan tinggi berdasarkan jumlah item yang memiliki daya diskriminasi yang baik.

Tabel 1 kategori prokrastinasi akademik

Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
$X \leq 50$	Rendah	8	14,5
$50 < X \leq 75$	Sedang	47	85,5
$75 \leq X$	Tinggi	0	0%

Hasil kategori menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Psikologi UKSW angkatan 2017 menunjukkan prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang dengan frekuensi sebesar 47 setara dengan 85,5%.

Tabel 2 kategori adversity quotient

Interval	Kategori	Frekuensi	persentase
$X \leq 37,5$	Rendah	0	0%
$37,5 < X \leq 52,2$	Sedang	14	25,5
$52,2 \leq X$	Tinggi	41	74,5

Hasil kategori menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa Psikologi UKSW angkatan 2017 menunjukkan *adversity quotient* berada pada kategori tinggi dengan frekuensi sebesar 41 setara dengan 74,5%.

Uji Normalitas

Uji normalitas pada penelitian ini menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*. Berdasarkan hasil uji normalitas, kedua variabel memiliki nilai sig. $p > 0,05$ atau lebih besar dari 0,05. Hasil uji normalitas prokrastinasi memiliki nilai signifikan 0,099 ($p > 0,05$), sedangkan nilai signifikan dari *adversity quotient* adalah 0,082 ($p > 0,05$), maka *Adversity quotient* dan prokrastinasi akademik data berdistribusi normal (simetris).

Tabel 3

Hasil uji normalitas One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
	Adversity quotient	prokrastinasi akademik
Kolmogorov-Smirnov Z	.112	.099
Asymp. Sig. (2-tailed)	.082	.200

Uji Linieritas

Berdasarkan uji linieritas yang dilakukan dapat diperoleh nilai F beda sebesar 1.765 nilai sig. *Deviation from linearity* adalah 0,079 ($p > 0,05$) yang berarti terdapat hubungan yang linier secara signifikan antara variabel Prokrastinasi Akademik dengan *Adversity Quotient* dalam penelitian ini.

Tabel 4

Hasil uji linieritas			
		F	Sig
Between	(Combined)	2.327	.016
	Groups	361.883	.002
	Linearity		
	Deviation	1.765	.079
	from Linearity		

Uji Korelasi

Pada penelitian ini peneliti melakukan uji korelasi dengan menggunakan *Person Correlation* memperoleh koefisien korelasi antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi adalah $r = -0,378$ dengan nilai sig = 0,002 ($p < 0,05$) dapat diketahui adanya hubungan negatif signifikan antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik. Sehingga hipotesis penelitian ini diterima.

Tabel 5

		Hasil uji korelasi	
		Adversity quotient	prokrastinasi akademik
AQ	Person Correlation Sig. (1-tailed)	1	-378 .002
PA	Pearson Correlation Sig. (1-tailed)	-378 .002	1

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan koefisien korelasi dengan nilai $r = -0,378$ dengan signifikansi $0,002$ ($p < 0,05$) yang berarti terdapat hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan Prokrastinasi Akademik. Semakin tinggi *adversity quotient* maka semakin rendah prokrastinasi dalam mengerjakan tugas akhir, sebaliknya semakin rendah *adversity quotient* maka semakin tinggi prokrastinasi dalam mengerjakan tugas akhir / skripsi. Hasil penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya antara lain penelitian yang dilakukan oleh Zuraida (2018), Rozika dan Rriyaqmbodo (2020), Wicaksono (2018) menyimpulkan adanya hubungan negatif antara *Adversity Quotient* dengan Prokrastinasi Akademik. Diperkuat dengan teori Stoltz (2000) *adversity Quotient* individu yang memiliki kendali yang lebih besar dalam hidupnya sendiri, dapat menyelesaikan keadaan yang sulit dalam hidupnya karena *adversity quotient* dapat menjadikan seseorang yang memiliki sikap yang pantang menyerah.

Prokrastinasi timbul karena individu merasa dirinya gagal dan merasa hasilnya tidak memuaskan tetapi bukan karena rendahnya kemampuan seseorang tersebut. Seseorang yang dapat mengatasi kesulitan adalah gambaran dari *adversity quotient*, karena *adversity quotient* merupakan pola respon seseorang dalam bertindak laku yang cenderung menetap, sehingga responnya akan cenderung sama apabila berhadapan dengan situasi sulit (Stoltz, 1997). Harani (2000) dalam penelitiannya *Adversity quotient* memiliki peran penting pada perilaku prokrastinasi yang terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Banyak permasalahan yang dialami mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi, sehingga untuk keluar dari permasalahan tersebut mahasiswa membutuhkan daya juang yang tinggi karena dengan memiliki daya juang yang tinggi maka mahasiswa akan mendapatkan hasil yang lebih baik sebelumnya, sehingga dalam mengerjakan skripsi mahasiswa dapat terhindar dari prokrastinasi.

Dalam penelitian ini hasil yang didapatkan menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi UKSW angkatan 2017 pada kategori rendah sebanyak 8 orang dengan persentase 14,5%, kategori sedang sebanyak 47 orang dengan persentase 85,5% dan tidak ada subjek penelitian yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik kategori tinggi dengan persentase 0%. Berdasarkan hal tersebut, maka secara subjek penelitian ini menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik kategori sedang dan rendah. Hasil kategorisasi *adversity quotient* pada mahasiswa Psikologi UKSW angkatan 2017 pada kategori rendah tidak ada subjek penelitian yang memiliki tingkat *adversity quotient* dengan persentase 0%, pada kategori sedang sebanyak 14 orang dengan persentase 25,5 %, dan kategori tinggi sebanyak 41 orang dengan persentase 74,5 %. Secara umum subjek dalam

penelitian ini menunjukkan tingkat *adversity quotient* tinggi dan sedang. Perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi UKSW dapat disebabkan beberapa faktor yaitu kecemasan (*anxiety*), penghinaan diri (*self-depreciation*), kurangnya pendekatan kepada tugas (*poor task approach*), kurang memberikan ketegasan (*lack of assertion*) (Catrunada & Puspita, 2008).

Stlotz (2000) *adversity quotient* memiliki aspek yaitu *control, origin & ownership, reach*, dan *edurancean*. *Control* menunjukkan kurangnya mahasiswa psikologi USKW dalam mengerjakan skripsi dan sering melakukan prokrastinasi. diperkuat Muhid (2009) bahwa semakin tinggi control diri mahasiswa, maka semakin rendah mahasiswa untuk melakukan perilaku prokrastinasi. Oleh karena itu, pada peneliti selanjutnya, diharapkan peneliti dapat meneliti faktor-faktor lain dari prokrastinasi akademik selain *adversity quotient* sehingga variabel yang beragam akan melengkapi informasi terkait prokrastinasi akademik.

KESIMPULAN DAN SARAN

Kesimpulan

Melalui penelitian yang dilakukan oleh peneliti, maka dapat disimpulkan adanya hubungan negatif signifikan antara *adversity quotient* dengan Prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa Psikologi UKSW. Sehingga semakin tinggi *adversity quotient* maka semakin rendah prokrastiansi akademik pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi, sebaliknya semakin rendah *adversity quotient* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Sebagian besar partisipan memiliki prokrastinasi akademik 85,5% di kategori rendah dan pada *adversity quotient* memiliki 74,5 di kategori tinggi.

Saran

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memiliki saran yang tertuju kepada:

1. Bagi mahasiswa
Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi/ tugas akhir agar terus mengembangkan kualitas *Adversity Quotient* dalam dirinya, sehingga dapat menyelesaikan permasalahan dengan baik. Termasuk dalam menyelesaikan tugas akhir / skripsi dengan baik dan menyelesaikan skripsi tepat waktu.
2. Bagi peneliti selanjutnya
Peneliti berharap agar penelitian selanjutnya dapat memahami lebih mengenai Prokrastinasi Akademik dengan melibatkan faktor lain yang terkait dengan Kecemasan (*anxiety*), lingkungan yang kurang teratur dan memendukung (*environmental disorhanization*), kondisi tertekan dan kelelahan (*stress and fatigue*).

DAFTAR PUSTAKA

- [1] Andarini, S.R. (2013). Hubungan antara distress dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. *Jurnal Talenta*, 2(2), 159-179.
- [2] Aziz, A, & Rahardjo, P. (2013). Faktor-faktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi di Universitas Muhammadiyah Purwokerto tahun akademik 2011/2012. *Psycho Idea*, 11(1).
- [3] Harani, S. & Ningsih, Y.T. (2019). Kontribusi Adversity Quotient Terhadap Prokrastinasi

- Akademi Mahasiswa Bidikmisi Tingkat akhir FT UNP. *Jurnal Riset Psikologi*, 2019(1), 1-12.
- [4] Muhid, A. (2009). Hubungan antara self-control dan self-efficacy dengan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas dakwah IAIN sunan ampel Surabaya. *Jurnal Ilmu Dakwah*, 18(1), 578.
- [5] Nugrasanti, R. (2006). Locus of control dan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Provitae*, 2(1), 25-33.
- [6] Rohmah, F.A. (2006). Pengaruh diskusi kelompok untuk menurunkan stres pada mahasiswa yang sedang skripsi. *Humanitas Indonesian psychological journal*, 3(1), 50-62.
- [7] Roziki, Z. B., & Priyambodo, A. B. (2020, August). Hubungan adversity quotient dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang terlambat menyelesaikan skripsi di fakultas pendidikan psikologi universitas negeri malang. *In Seminar Nasional Psikologi UM*, 1(1).
- [8] Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31 (4), 503.
- [9] Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65.
- [10] Stoltz, G. P. (1997). *Adversity quotient turning obstacles into oppurtunities*. New York: John Willey & Sons.
- [11] Stoltz, P. G. (2000). *Adversity quotient, mengubah hambatan menjadi peluang* (diterjemahkan oleh T Hermaya). Jakarta: PT Gramedia Widiasarana Indonesia.
- [12] Tuckman, B.W. (1990). *Measuring procrastination attitudinally and behaviorally*.
- [13] Wicaksono, N. A (2018). Hubungan antara adversity quotient dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa fakultas Teknologi Informasi Universitas Satya Wacana Salatiga. Skripsi. (tidak dipublikasikan, Salatiga: Fakultas Psikologi UKSW, 2018).
- [14] Wijaya, H.E., & Nashori, F. (2015). Efektivitas pelatihan regulasi diri untuk menurunkan prokrastinasi mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 7(1), 79-96.
- [15] Zuraida (2018). Hubungan adversity quotient dengan prokrastinasi akademik dalam penyelesaian skripsi pada mahasiswa yang bekerja di pts. universitas potensi utama. medan: fakultas pendidikan psikologi universitas potensi utama. *kognisi jurnal*, 2 (2). issn:2528- 4495.

HALAMAN INI SENGAJA DIKOSONGKAN