

**PENGARUH *ADVERSITY QUOTIENT* DAN *FEAR OF FAILURE*
TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMAN 95
JAKARTA
SKRIPSI**

**DIAJUKAN KEPADA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO SEMARANG
UNTUK MEMENUHI SALAH SATU PERSYARATAN DALAM
MENYELESAIKAN PROGRAM STRATA SATU (S1) PSIKOLOGI (S. PSI)**



Disusun Oleh:

Intan Pratiwi Styaji

2107016038

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
SEMARANG**

2025

PERNYATAAN KEASLIAN

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Intan Pratiwi Styaji

NIM : 2107016038

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang berjudul:

**PENGARUH *ADVERSITY QUOTIENT* DAN *FEAR OF FAILURE* TERHADAP
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMAN 95 JAKARTA**

Secara keseluruhan adalah hasil penelitian karya sendiri, kecuali bagian tertentu yang dirujuk sumbernya.

Semarang, 26 Juni 2025

Pembuat pernyataan,



Intan Pratiwi Styaji

NIM: 2107016038

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
JURUSAN PSIKOLOGI

Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PENGESAHAN

Judul : **PENGARUH *ADVERSITY QUOTIENT* DAN *FEAR OF FAILURE* TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMAN 95 JAKARTA**

Nama : Intan Pratiwi Styaji

NIM : 2107016038

Jurusan : Psikologi

Telah diujikan dalam sidang Munaqasyah oleh Dewan Penguji Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo dan dapat diterima sebagai salah satu syarat memperoleh gelar sarjana dalam ilmu psikologi.


Semarang, 26 Juni 2025

DEWAN PENGUJI

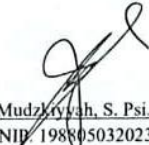
Penguji I


Prof. Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M. Si
NIP. 197304271996031001

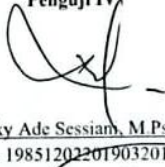
Penguji II


Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 198605232018012002

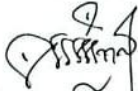
Penguji III


Lainatul Mudziryah, S. Psi. M. Psi. Psikolog
NIP. 198805032023212036

Penguji IV


Lucky Ade Sessiam, M.Psi.
NIP. 198512022019032010

Pembimbing I


Dewi Khurun Aini, M.A.
NIP. 198605232018012002

Pembimbing II


Prof. Dr. Baidi Bukhori, S. Ag., M. Si
NIP. 197304271996031001

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu 'alaikum. wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH *ADVERSITY QUOTIENT* DAN *FEAR OF FAILURE*
TERHADAP PROKRASITINASI AKADEMIK PADA SISWA SMAN 95
JAKARTA

Nama : Intan Pratiwi Styaji

NIM : 2107016038

Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu 'alaikum. wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing I,

Dewi Khurun Aini, M.A
NIP. 198605232018012002

Semarang, 19 Mei 2025
Yang bersangkutan

Intan Pratiwi Styaji
NIM. 2107016038

NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II



KEMENTERIAN AGAMA REPUBLIK INDONESIA
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI WALISONGO
FAKULTAS PSIKOLOGI DAN KESEHATAN
Jl. Prof. Hamka (Kampus III) Ngaliyan, Semarang 50185, Telp. 76433370

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dengan ini diberitahukan bahwa saya telah melakukan bimbingan, arahan dan koreksi naskah skripsi dengan judul sebagai berikut.

Judul : PENGARUH *ADVERSITY QUOTIENT* DAN *FEAR OF FAILURE*
TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMAN 95
JAKARTA

Nama : Intan Pratiwi Styaji
NIM : 2107016038
Jurusan : Psikologi

Saya memandang bahwa naskah skripsi tersebut sudah dapat diajukan kepada Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo untuk diujikan dalam Ujian Munaqosah.

Wassalamu'alaikum wr. wb.

Mengetahui
Pembimbing II,

Prof. Dr. Baidi Bukhori, S. Ag M.Si
NIP. 197304271996031001

Semarang, 19 Mei 2025
Yang bersangkutan

Intan Pratiwi Styaji
NIM. 2107016038

MOTTO

“Menjadi manusia baik, itu penting. Bukan menjadi manusia penting, itu baik”

“Manusia diciptakan untuk menjadi nyata, bukan sempurna”- Min Yoongi

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT atas rahmat, berkah dan hidayahnya yang telah diberikan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. sholawat serta salam selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad SAW yang kami nantikan syafa`atnya kelak dihari kiamat.

Skripsi yang berjudul “Pengaruh *Adversity Quotient* dan *Fear of failure* terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMAN 95 Jakarta” disusun untuk memenuhi salah satu syarat kelulusan memperoleh gelar Sarjana (S1) dalam ilmu psikologi (S. Psi) Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.

Penelitian ini tentu tidak akan berhasil tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, karna banyak rintangan yang harus dilalui untuk bisa menyelesaikan penelitian ini. Maka dari itu, peneliti ingin mengungkapkan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Allah SWT yang telah memberikan segala rahmat, berkah, hidayah, rezeki, dan kemudahan sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Kedua orang tua peneliti. Bapak Aji Suyatno dan Ibu Siti Rohayati.
3. Rektor UIN Walisongo Semarang Prof. Dr. Nizar Ali, M. Ag.
4. Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si. sekaligus pembimbing.

5. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A. selaku ketua Jurusan Psikologi sekaligus pembimbing.
6. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang yang sudah memberikan ilmu dengan tulus selama peneliti menjalani perkuliahan.
7. Kepada Bapak dan Ibu guru SMAN 95 Jakarta yang telah berkenan berpartisipasi dalam penelitian ini.

Penelitian ini tentu masih jauh dari kata sempurna, maka dari itu jika dimasa mendapat mendatang terdapat kritikan terkait hasil penelitian ini, peneliti akan menerima dengan tangan terbuka. Peneliti berharap hasil dari penelitian ini dapat bermanfaat dan semoga kebaikan semua pihak yang terkait mendapatkan balasan yang setimpal dari Allah SWT.

Semarang, 26 Juni 2025

Penulis



Intan Pratiwi Styaji

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini peneliti persembahkan kepada:

1. Kedua orang tua penulis. Bapak Aji Suyatno dan Ibu Siti Rohayati, yang senantiasa mendoakan untuk anaknya, memberikan dukungan dan motivasi untuk tetap berusaha dan bertahan di setiap proses hidup. Terima kasih banyak Bapak dan Ibu selalu menjadi orang tua yang luar biasa yang selalu meluangkan tenaga dan pikiran untuk menghantarkan anak pertamanya menjadi seorang sarjana.
2. Adik kandung penulis, Zaki Restu Styaji yang selalu mendukung penulis untuk tetap semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Ibu Dewi Khurun Aini, M.A. selaku ketua Jurusan Psikologi sekaligus pembimbing 1 yang telah meluangkan waktu dan memberikan pengarahan dalam menyusun skripsi.
4. Bapak Prof. Dr. Baidi Bukhori, S.Ag., M.Si. selaku Dekan Fakultas Psikologi dan Kesehatan sekaligus pembimbing dan wali dosen yang telah memberikan arahan dan dukungan, baik selama perkuliahan maupun dalam proses penyusunan skripsi ini.
5. Dosen Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang atas ilmu yang telah diberikan selama ini.
6. Sahabat dekat SD Putri Aprianti yang selalu mendengarkan keluh kesah penulis dan selalu mendukung apapun yang terbaik untuk sahabatnya.
7. Sahabat dekat perkuliahan. Yasrina Nur Safhira, Annisa Krismalia Putri, dan Yuli Putri Hasanah yang selalu ada dan menjadi saksi perjuangan untuk mengejar pendidikan hingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini
8. Diri peneliti pribadi, Intan Pratiwi Styaji terima kasih sudah berjuang sampai saat ini, kamu hebat sudah menerima dan menyelesaikan pendidikan ini sampai menjadi sarjana. Terima kasih untuk tidak menyerah dalam sampai saat ini.

Terima kasih kepada yang sudah berperan dalam penelitian ini, tidak akan pernah cukup untuk membalas semua kebaikan Bapak/Ibu, Saudara/i. Maka dari itu

peneliti berharap semoga Allah SWT memberikan balasan kebaikan bagi semuanya. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi banyak orang.

Semarang, 26 Juni 2025

Penulis



Intan Pratiwi Styaji

DAFTAR ISI

PERNYATAAN KEASLIAN	ii
LEMBAR PENGESAHAN	iii
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING I	iv
NOTA PERSETUJUAN PEMBIMBING II	v
PERNYATAAN KEASLIAN	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	vi
KATA PENGANTAR	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	ix
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
ABSTRAK	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
B. Rumusan Masalah	12
C. Tujuan Penelitian	12
D. Manfaat Hasil Penelitian	12
E. Keaslian Penelitian	13
BAB II LANDASAN TEORI	18
A. Prokrastinasi Akademik	18
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	18
2. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik.....	19
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	22
4. Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam.....	25

B. <i>Adversity Quotient</i>	28
1. Pengertian <i>Adversity Quotient</i>	28
2. Aspek-aspek <i>Adversity Quotient</i>	29
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Adversity Quotient</i>	32
4. <i>Adversity Quotient</i> dalam Perspektif Islam.....	34
C. <i>Fear of Failure</i>	36
1. Definisi <i>Fear of Failure</i>	36
2. Aspek-aspek <i>Fear of Failure</i>	37
3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi <i>Fear of Failure</i>	39
4. <i>Fear of Failure</i> Dalam Perspektif Islam	41
D. Pengaruh <i>Adversity Quotient</i> dan <i>Fear of Failure</i> Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa	43
E. Skema Pengaruh <i>Adversity Quotient</i> dan <i>Fear of Failure</i> Terhadap Prokrastinasi Akademik	45
F. Hipotesis	45
BAB III METODE PENELITIAN	47
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	47
B. Identifikasi Variabel	48
1. Variabel Independen (X)	48
2. Variabel Dependen (Y).....	48
C. Definisi Operasional	49
1. Prokrastinasi Akademik	49
2. <i>Adversity Quotient</i>	49
3. <i>Fear of Failure</i>	49
D. Tempat dan Waktu Penelitian	50
E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling	50
1. Populasi.....	50
2. Sampel.....	52
3. Teknik Sampling	53
F. Teknik Pengumpulan Data	55
1. Skala Prokrastinasi Akademik.....	56
2. Skala <i>Adversity Quotient</i>	57
3. Skala <i>Fear of Failure</i>	58

G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	60
1. Uji Validitas.....	60
2. Uji Reliabilitas	62
3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas	62
H. Teknik Analisis Data	72
1. Uji Asumsi.....	72
2. Uji Hipotesis	73
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	75
A. Hasil Penelitian.....	75
1. Deskripsi Subjek	75
2. Deskripsi Data Penelitian.....	77
3. Hasil Uji Asumsi	80
4. Hasil Analisis Data.....	83
B. Pembahasan	87
BAB V PENUTUP	100
A. Kesimpulan	100
B. Saran	101
DAFTAR PUSTAKA.....	102
LAMPIRAN.....	109
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	124

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Jumlah Siswa Aktif.....	51
Tabel 3.2 Rumus Issac dan Michael.....	53
Tabel 3.3 Sampel Setiap kelas.....	54
Tabel 3.4 Blueprint Prokrastinasi Akademik	56
Tabel 3.5 Blueprint <i>Adversity Quotient</i>	57
Tabel 3.6 Blueprint <i>Fear of Failure</i>	59
Tabel 3.7 Tingkat Reliabilitas	62
Tabel 3.8 Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik.....	63
Tabel 3.9 Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Coba	64
Tabel 3.10 Blueprint Skala <i>Adversity Quotient</i>	65
Tabel 3.11 Blueprint Skala <i>Adversity Quotient</i> Setelah Uji Coba.....	66
Tabel 3.12 Blueprint Skala <i>Fear of Failure</i>	68
Tabel 3.13 Blueprint Skala <i>Fear of Failure</i> Setelah Uji Coba.....	69
Tabel 3.14 Tabel Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik.....	70
Tabel 3.15 Tabel Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik setelah aitem yang tidak valid di gugurkan.....	71
Tabel 3.16 Tabel Reliabilitas Skala <i>Adversity Quotient</i>	71
Tabel 3.17 Tabel Reliabilitas Skala <i>Adversity Quotient</i> Setelah Aitem yang tidak Valid digugurkan	71
Tabel 3.18 Tabel Reliabilitas Skala <i>Fear of Failure</i>	71
Tabel 3.19 Tabel Reliabilitas Skala <i>Fear of Failure</i> setelah Aitem yang tidak Valid Digugurkan.....	72
Tabel 4.1 Hasil Uji Analisis Dekriptif	77
Tabel 4.2 Kategorisasi Skor Skala Prokrastinasi Akademik	78
Tabel 4.3 Hasil Kategorisasi Skala Prokrastinasi Akademik	78
Tabel 4.4 Kategorisasi Skor Skala <i>Adversity Quotient</i>	78
Tabel 4.5 Hasil Kategorisasi Skala <i>Adversity Quotient</i>	79
Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Skala <i>Fear of Failure</i>	79
Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Skala <i>Fear of Failure</i>	80
Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas <i>Adversity Quotient</i> , <i>Fear of Failure</i> , dan Prokrastinasi Akademik	80
Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas Prokrastinasi Akademik dan <i>Adversity Quotient</i> ..	81
Tabel 4.10 Uji Linearitas Variabel <i>Fear of Failure</i> dan <i>Prokrastinasi Akademik</i> ..	82
Tabel 4.11 Uji Multikolinieritas	83
Tabel 4.12 Hasil Uji t	84
Tabel 4.13 Hasil Uji F	85
Tabel 4.14 Hasil Uji Koefisien Determinasi	85

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Skema Hubungan antar Variabel.....	45
Gambar 4.1 Deskripsi Kelas Subjek	75
Gambar 4.2 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek.....	76
Gambar 4.3 Deskripsi Usia Subjek	76

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Butir Aitem Skala Penelitian	109
Lampiran 2 Hasil Uji Validitas Skala dan Butir Aitem Gugur	114
Lampiran 3 Skor Responden	117

**PENGARUH *ADVERSITY QUOTIENT* DAN *FEAR OF FAILURE*
TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMAN 95
JAKARTA**

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda dalam memulai atau menyelesaikan tugas yang telah diberikan. Penelitian yang dilakukan bertujuan secara empiris untuk menguji pengaruh *adversity quotient* dan *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 95 Jakarta. Sebanyak 259 siswa menjadi sampel dalam penelitian ini, yang dipilih menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling*. Pendekatan yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan jenis asosiatif kausal. Analisis data dilakukan menggunakan regresi linier berganda. Instrumen penelitian terdiri dari tiga skala, yaitu skala prokrastinasi akademik, skala *adversity quotient*, dan skala *fear of failure*. Hasil pengujian hipotesis menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan, dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($P < 0,05$) dan nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,536 atau 53,6%. Hal ini menunjukkan bahwa *adversity quotient* dan *fear of failure* secara signifikan berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik, meskipun masih terdapat 46,4% dipengaruhi oleh faktor lain selain variabel yang diteliti. Penelitian ini menunjukkan pentingnya kemampuan *adversity quotient* dalam diri siswa dalam mengurangi prokrastinasi akademik serta dampak negatif rasa takut akan kegagalan dalam perilaku menunda. Oleh sebab itu, perlu adanya upaya untuk meningkatkan kemampuan *adversity quotient* dan mengelola rasa takut akan kegagalan siswa untuk meminimalkan prokrastinasi akademik.

Kata kunci: *adversity quotient*, *fear of failure*, dan prokrastinasi akademik

THE EFFECT OF ADVERSITY QUOTIENT AND FEAR OF FAILURE ON ACADEMIC PROCRASTINATION IN STUDENTS OF SMAN 95 JAKARTA

ABSTRACT

Academic procrastination is the behavior of delaying in starting or completing a given task. The research conducted aims to empirically test the effect of adversity quotient and fear of failure on academic procrastination in students of SMAN 95 Jakarta. A total of 259 students were the sample in this study, selected using the proportionate stratified random sampling technique. The approach used is quantitative research with a causal associative type. Data analysis was carried out using multiple linear regression. The research instrument consists of three scales, namely the academic procrastination scale, the adversity quotient scale, and the fear of failure scale. The results of the hypothesis test showed a significant effect, with a significance value of 0.000 ($P < 0.05$) and an Adjusted R Square value of 0.536 or 53,6%. This shows that the adversity quotient and fear of failure significantly influence academic procrastination, although there is still 46,4% influenced by factors other than the variables studied. This study shows the importance of students' adversity quotient ability in reducing academic procrastination and the negative impact of fear of failure in procrastination behavior. Therefore, efforts are needed to improve students' adversity quotient ability and manage their fear of failure to minimize academic procrastination.

Keywords: *adversity quotient, fear of failure, and academic procrastination.*

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Dalam dunia pendidikan, salah satu permasalahan yang sering muncul adalah perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas. Menurut Sandra dan Djalali (2013: 218) perilaku yang kurang tepat dalam menggunakan waktu, yang ditandai dengan kecenderungan untuk menunda atau tidak memulai mengerjakan tugas meskipun tugas tersebut sudah diberikan disebut prokrastinasi. Sementara itu, prokrastinasi menurut Juliawati dan Yandri (2018: 20) adalah terlambat dalam menuntaskan tugas yang diberikan. Menurut Ellis & Knaus (1977: 8) sekitar 90% penduduk Amerika Serikat melakukan penundaan, sedangkan menurut Ferrari et al (1995: 13) sekitar 20-25% diantaranya prokrastinator kronis, yaitu individu secara konsisten menunjukkan perilaku menunda kronis dalam menyelesaikan tugas penting. Penundaan dalam akademik biasa disebut dengan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang kurang tepat dalam menggunakan waktu, yang ditandai dengan kecenderungan untuk menunda atau tidak memulai mengerjakan tugas meskipun tugas tersebut sudah diberikan (Sandra & Djalali, 2013: 218). Seseorang yang melakukan prokrastinasi disebut prokrastinator. Fenomena yang menunjukkan adanya prokrastinasi akademik di kalangan pelajar adalah proses belajar dengan Sistem Kebut Semalam (SKS).

Fenomena yang menunjukkan adanya prokrastinasi akademik di kalangan pelajar adalah proses belajar dengan Sistem Kebut Semalam (SKS). Sistem Kebut Semalam (SKS) merupakan suatu pola perilaku dalam menyelesaikan tugas atau kegiatan belajar yang dilakukan dalam waktu yang sangat singkat, biasanya sehari atau bahkan beberapa jam sebelum batas waktu yang telah ditentukan. Prokrastinasi merupakan tindakan yang tidak rasional dan mencerminkan rendahnya tanggung jawab, kedisiplinan dan kemampuan manajemen waktu sehingga melakukan pekerjaan secara mendadak atau di saat-saat terakhir (Steel, 2007: 70). Memulai belajar secara mendadak karena tidak memiliki jadwal belajar yang rutin dan dilaksanakan diwaktu terakhir masih dilakukan oleh pelajar.

Penerapan sistem kebut semalam dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Daroedono et al (2024) sebanyak 2.413 pelajar dijadikan sebagai sampel yang terbagi atas 643 pelajar laki-laki dan 1770 perempuan menunjukkan hasil sebanyak 462 siswa laki-laki dari 643 melakukan sistem kebut semalam dengan persentase 71,8%, selain itu sebanyak 1220 dari 1770 pelajar perempuan melakukan sistem kebut semalam dengan persentase 68,9%. Penelitian lain yang dilakukan oleh Octavia & Amalia (2023) di SDN Trombayan, kalijambe, Sragen, menunjukkan bahwa empat siswa yang diwawancara mengaku melakukan sistem kebut semalam menjelang ujian dengan mengandalkan materi yang ada dalam kisi kisi dan tidak memiliki jadwal belajar rutin di rumah. Tiga dari empat siswa tersebut merasa lelah secara fisik serta merasa kurang tidur dikarenakan belajar secara mendadak dalam

waktu semalaman yang diakibatkan siswa tidak terbiasa belajar secara rutin, sehingga otak dipaksa untuk berpikir tanpa henti semalaman yang berakibat pada munculnya rasa lelah di esok harinya. Penelitian tersebut menunjukkan adanya pelajar yang melakukan sistem kebut semalam sehingga akan berdampak negatif pada diri mereka sendiri.

Penelitian yang dilakukan oleh Tessa et al (2022) pada siswa kelas VIII di MTSS Koto Tangah sebanyak 7 siswa yang diwawancarai semua mengaku memiliki kebiasaan belajar yang kurang baik, seperti belajar dengan sistem kebut semalam. Mereka hanya belajar dan berusaha menghafal semua pelajaran pada malam hari sebelum ujian atau ulangan, mereka juga mengerjakan tugas yang diberikan pada malam hari, rela begadang sebelum batas waktu pengumpulan tugas. Siswa yang tidak memiliki jadwal belajar yang teratur akan menyebabkan mereka harus mempelajari materi dalam waktu yang singkat. Selain itu, berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK di SMAN 5 Enrekang menunjukkan bahwa sebagian siswa pada kelas XII IPS mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar yang ditandai dengan tugas yang diberikan banyak yang belum diselesaikan, sering terlambat ke sekolah, dan nilai ujian yang menurun (Marses et al., 2024: 2). Siswa yang sulit mengatur waktu dikarenakan tidak memiliki jadwal antara prioritas dengan yang bukan prioritas, prokrastinasi akademik dapat terjadi pada pelajar dengan jenis sekolah yang berbeda. Siswa SMA Islam, siswa SMA Negeri, maupun siswa SMA Swasta dapat melakukan perilaku penundaan dalam menyelesaikan tugas (Ferdiansyah et al., 2025). Siswa SMA merupakan individu yang berada pada tahap remaja

dengan usia 15-18 tahun. Usia 15-18 tahun merupakan usia yang sedang berada pada fase *identity* (identitas) atau *role confusion* (kebingungan peran), menurut teori psikososial (Erikson, 2010: 309).

Fase identitas vs kebingungan peran adalah fase untuk membentuk identitas diri yang kuat. Proses pembentukan identitas ini melibatkan eksplorasi nilai, minat, dan tujuan hidup, termasuk dalam orientasi akademik dan karir. Jika remaja tidak berhasil membangun identitas yang kuat, maka akan mengalami *role confusion* atau kebingungan peran, kebingungan identitas akan membuat siswa merasa tidak yakin mengenai tujuan akademik dan manfaat dari sesuatu yang mereka lakukan di sekolah. Tanpa pemahaman yang jelas dengan tujuan belajar atau masa depan, siswa dapat kehilangan motivasi untuk berprestasi secara akademik. Selain itu mereka cenderung untuk menunda tugas karena takut tidak dapat menyelesaikan tugas dengan maksimal sehingga cenderung untuk menghindari tugas-tugas akademik. Kebingungan peran akan mempengaruhi perilaku siswa termasuk dalam hal akademiknya.

Peneliti melakukan penelitian di SMAN 95 Jakarta. Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti secara online melalui *google form* dengan link <https://forms.gle/L1Y85PbjEKQteZw67> terhadap 68 responden dengan kriteria sebagai siswa aktif SMAN 95 Jakarta, kelas X, XI, atau XII, berjenis kelamin laki-laki atau perempuan. Studi pendahuluan dilakukan pada bulan Agustus 2024 mengenai prokrastinasi akademik dengan mengambil aspek prokrastinasi akademik dari Ferrari et al (1995) dengan aspek menunda pekerjaan, terlambat dalam menyelesaikan tugas, adanya selisih waktu antara

rencana dan realisasi, dan mengalihkan perhatian pada aktivitas yang lebih menyenangkan.

Diperoleh data jawaban responden atas pernyataan terkait prokrastinasi akademik melalui indikator aspek prokrastinasi akademik melalui google formulir. Adapun rincian hasil kuesioner prokrastinasi akademik siswa SMAN 95 Jakarta, yang terdiri dari kelas X, XI, XII. Dalam aspek melakukan penundaan sebanyak 22 siswa mengaku tidak segera mengerjakan tugas meskipun banyak tugas yang harus dikerjakan, 32 siswa setuju lebih senang jika mengerjakan tugas mendekati waktu pengumpulan. Selain itu 57 siswa memilih melakukan penundaan dalam memulai mengerjakan tugas ketika merasa lelah, dan 36 siswa memilih menunda menyelesaikan tugas karena tidak paham dengan tugas yang diberikan. Dalam aspek mengalami keterlambatan mengerjakan tugas sebanyak 41 siswa mengaku sering melakukan hal-hal diluar topik dalam penyelesaian tugas hingga terlambat dalam menyelesaikan tugasnya, sebanyak 46 siswa lebih senang bermain game atau mengakses sosol media dibandingkan menyelesaikan tugas. Sedangkan sebanyak 51 siswa merasa keterlambatan penyelesaian tugas karena kurangnya waktu yang diberikan.

Dalam aspek kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja, 55 siswa lebih memilih untuk bersantai meskipun memiliki jadwal untuk menyelesaikan tugas tersebut, selain itu mereka merasa bahwa rencana mereka dalam mengumpulkan tugas sering gagal karena adanya kesibukan dengan kegiatan lain. Dalam aspek melakukan aktivitas lain yang menyenangkan, 10 siswa memilih bermain dengan teman terlebih dahulu dibandingkan

mengerjakan tugas, serta 26 siswa mengaku sering lupa menyelesaikan tugas dikarenakan terlalu asyik bermain game/menonton film. Selain menyebar kuesioner ke siswa SMAN 95 Jakarta, peneliti melakukan wawancara kepada guru BK untuk menambah informasi mengenai prokrastinasi akademik dari sudut pandang guru.

Berdasarkan hasil wawancara dengan tiga guru BK di SMAN 95 Jakarta, menunjukkan bahwa terdapat siswa yang cenderung melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas, dengan alasan yang beragam, baik dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal, seperti rasa malas atau kurangnya motivasi, kecanduan bermain HP menjadi penyebab siswa melakukan penundaan. Sementara itu, faktor eksternal seperti buku tertinggal atau banyaknya tugas yang harus diselesaikan menjadi alasan siswa terlambat mengumpulkan tugas. Guru akan memberikan toleransi kepada siswa yang melakukan lomba sehingga siswa diperbolehkan untuk mengumpulkan tugas setelah menyelesaikan lombanya. Siswa yang sering kali tertutup mengenai niat untuk belajar, sehingga sulit untuk menilai apakah mereka memiliki semangat atau motivasi belajar yang kuat. Meskipun terdapat siswa yang termotivasi untuk memperbaiki nilai, perilaku menunda tugas masih cukup dominan, sehingga diperlukan peran guru dalam memberikan dorongan untuk meningkatkan kedisiplinan akademik siswa. Berdasarkan hasil kuesioner dan wawancara tersebut, peneliti menyimpulkan bahwa adanya indikasi prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 95 Jakarta. Prokrastinasi akademik dapat menimbulkan efek negatif bagi prokrastinator.

Dampak negatif pelajar yang melakukan prokrastinasi akademik adalah merasa cemas tidak memiliki waktu yang cukup untuk menyelesaikan tugasnya, prokrastinasi akademik dapat menyebabkan munculnya stres, cemas, panik, kesehatan dan produktivitas, putus asa sehingga berdampak pada performa akademik (Jannah & Muis, 2014: 4). Sesuai dengan pendapat Triyono & Khairi (2018: 71) emosi negatif yang diakibatkan penundaan dalam akademik seperti cemas dan stres, jika tidak dikelola dengan baik maka akan berdampak pada siswa sehingga menyebabkan siswa sulit fokus dalam menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor. Menurut Rumiani (2006: 39) penyebab prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua kelompok yaitu faktor dari dalam diri individu (internal) dan faktor dari luar diri (eksternal). Faktor internal seperti perfeksionisme, takut gagal, dan kurang percaya diri, sedangkan faktor eksternal seperti memiliki banyak tugas dengan tuntutan untuk diselesaikan secara bersamaan. Dalam konteks prokrastinasi akademik, aspek kognitif seperti *adversity quotient* memiliki peran penting dalam membentuk perilaku seseorang (Rahmawati et al., 2024: 197). Dalam hal ini siswa harus mempunyai kesadaran dan tanggung jawab terhadap sesuatu yang sudah menjadi tugasnya dan harus segera dikerjakan, sehingga siswa harus mampu mengendalikan dan mengatasi tantangan atau hambatan-hambatan yang dialami dalam hal akademiknya. Kemampuan

individu untuk mengatasi tantangan dan mengubahnya menjadi peluang disebut *adversity quotient* (Stoltz, 2000: 8).

Menurut Stoltz (2000: 18) manusia dapat dikelompokkan menjadi tiga kategori berdasarkan cara mereka menghadapi tantangan atau kesulitan yaitu *quitters*, *campers*, *climbers*. *Quitters* adalah individu yang cenderung menghindari kesulitan, tidak memiliki daya juang, dan lebih memilih berada pada zona nyaman. *Campers* merupakan individu yang berusaha menghadapi tantangan tetapi akan berhenti ketika mencapai titik nyaman, merasa cukup dengan pencapaian yang ada tanpa mendorong diri lebih jauh. *Climbers* merupakan individu yang terus berkembang, melihat tantangan sebagai peluang untuk belajar, serta memiliki semangat juang tinggi untuk meningkatkan kemampuan diri.

Siswa yang mempunyai kemampuan *adversity quotient* yang baik akan menghindari terjadinya prokrastinasi akademik. Seorang siswa yang memiliki *adversity quotient* yang rendah, mereka akan merasakan kewalahan ketika menghadapi tugas yang sulit, begitupun sebaliknya siswa yang memiliki *adversity quotient* tinggi ketika mendapatkan tugas yang sulit akan mencari jalan keluar untuk memecahkan kesulitan tersebut. Terdapat dampak yang terjadi jika seseorang memiliki *adversity quotient* yang rendah.

Dampak yang terjadi pada siswa jika mempunyai *adversity quotient* yang rendah cenderung akan melihat kesulitan akan selalu terjadi, sehingga mengakibatkan mereka selalu dibayang-bayangi kesulitan yang sering muncul.

Setiap tantangan akan dilihat sebagai masalah yang akan terus datang dimasa depan (Azzura, 2017: 38). Menurut Zainuddin (2011: 9) individu yang memiliki *adversity quotient* yang rendah akan mengalami penurunan dalam prestasi belajarnya, hal ini dikarenakan siswa tersebut cenderung akan gampang menyerah sebelum berperang (melakukan sesuatu). Hal ini menunjukkan bahwa setiap siswa harus memiliki *adversity quotient* yang tinggi agar proses dalam menempuh pendidikan menjadi lebih maksimal sehingga diharapkan dapat menghindari penundaan atau prokrastinasi akademik.

Penelitian yang dilakukan Qomari (2015) memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang bersifat negatif antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Insan Cendekia Mandiri *Boarding School* Sidoarjo. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *adversity quotient* yang siswa miliki maka semakin rendah siswa tersebut melakukan penundaan dalam akademiknya. Penelitian lain yang dilakukan oleh Apriliani et al (2018) penelitian dilakukan di SMA Negeri 5 Kota Bengkulu sebanyak 61 orang memperoleh hasil bahwa *adversity quotient* memiliki hubungan yang signifikan negatif dengan prokrastinasi akademik, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi *adversity quotient* yang dimiliki oleh siswa maka semakin rendah kemungkinan siswa tersebut melakukan penundaan dalam akademiknya. Selain *adversity quotient*, *fear of failure* juga menjadi faktor penyebab prokrastinasi akademik.

Salah satu faktor penyebab seseorang melakukan prokrastinasi akademik adalah takut akan kegagalan (Solomon & Rothblum, 1984: 507).

Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Tamara (2022) memperoleh hasil adanya pengaruh secara signifikan *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik pada siswi kelas XI MA Tajul Ulum Banat. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi rasa takut akan kegagalan yang dimiliki oleh siswi, maka semakin tinggi pula kecenderungan untuk menunda menyelesaikan tugas. Ketika siswa merasa takut gagal, mereka cenderung akan merasa cemas dan khawatir tentang hasilnya. Kekhawatiran ini akan sangat mengganggu sehingga mereka merasa tidak percaya diri atau tidak merasa tidak mampu menyelesaikan tugas dengan baik. Akibatnya, rasa takut ini mengurangi keinginan mereka untuk berusaha atau memulai mengerjakan tugas karena ingin menghindari perasaan negatif yang mungkin muncul jika mereka gagal. Sesuai dengan teori Freud (1984: 39) mengenai id, ego, dan superego, menunjukkan bahwa jika superego selalu menuntut kesempurnaan, mendapatkan nilai yang maksimal, tidak memberikan kesempatan untuk salah, akan menyebabkan ego merasa terbebani sehingga munculah pertahanan diri (*defence mechanism*). Ego memilih untuk menghindar karena merasa tuntutan yang diberikan cukup berat, ego khawatir tidak mampu memenuhi tuntutan superego sehingga mengakibatkan rasa malu karena gagal atau takut mengecewakan orang yang disayang nya.

Berbeda dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Setyadi & Mastuti (2014) yaitu tidak terdapat pengaruh takut akan kegagalan terhadap prokrastinasi akademik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan takut akan kegagalan dengan prokrastinasi akademik.

Penelitian tersebut menunjukkan jika rasa takut akan kegagalan yang dimiliki oleh pelajar tidak selalu mendorong mereka untuk menunda dalam mengerjakan tugas akademik. Meskipun mereka memiliki rasa takut akan kegagalan, namun mereka tetap mampu mengambil resiko dan menghadapi tantangan akademik secara aktif. Mereka memandang kegagalan sebagai bentuk tantangan dan kesempatan untuk belajar, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari. Mereka menunjukkan kecenderungan mencoba berbagai strategi dalam menyelesaikan tugas, yang mencerminkan motivasi untuk berhasil. Kemampuan individu dalam mengelola emosi dan mempertahankan motivasi memiliki peran penting dalam mengatasi dampak takut akan kegagalan terhadap prokrastinasi akademik. Terdapat perbedaan dalam hasil penelitian menunjukkan adanya ketidaksesuaian dalam hasil penelitian terdahulu, sehingga membuka peluang untuk dilakukan penelitian lebih lanjut untuk memahami lebih mendalam mengenai pengaruh takut akan kegagalan terhadap prokrastinasi akademik.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka penting untuk dilakukan penelitian terhadap prokrastinasi akademik pada siswa karena prokrastinasi memiliki dampak negatif bagi siswa. Untuk itu peneliti mengajukan penelitian yang berjudul “Pengaruh *Adversity Quotient* dan *Fear of Failure* terhadap Prokrastinasi Akademik pada siswa SMAN 95 Jakarta

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang sudah dijelaskan sebelumnya, maka rumusan masalah penelitian, sebagai berikut:

1. Apakah terdapat pengaruh *adversity quotient* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 95 Jakarta?
2. Apakah terdapat pengaruh *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 95 Jakarta?
3. Apakah terdapat pengaruh *adversity quotient* dan *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 95 Jakarta?

C. Tujuan Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang sudah disebutkan, penelitian yang dilakukan bertujuan untuk:

1. Mengidentifikasi secara empiris pengaruh *adversity quotient* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 95 Jakarta.
2. Mengidentifikasi secara empiris pengaruh *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 95 Jakarta.
3. Mengidentifikasi secara empiris pengaruh *adversity quotient* dan *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 95 Jakarta.

D. Manfaat Hasil Penelitian

Penelitian yang telah dilakukan, terdapat berbagai manfaat yang dapat diperoleh, yaitu:

1. Manfaat teoritis

Secara teoritis, penelitian yang dilakukan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan pengetahuan di bidang psikologi, khususnya psikologi pendidikan yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik. Selain itu, hasil penelitian diharapkan dapat menjadi sumber informasi bagi pembaca serta menjadi referensi untuk penelitian lebih lanjut mengenai *adversity quotient*, *fear of failure*, dan prokrastinasi akademik.

2. Manfaat praktis

- a. Peneliti berharap penelitian dapat memberikan memberikan pengetahuan untuk siswa SMAN 95 Jakarta mengenai perilaku prokrastinasi sehingga menjadi motivasi siswa untuk menghindari melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas dengan kemampuan *adversity quotient* dan terhindar dari rasa takut akan kegagalan.
- b. Peneliti berharap dapat menambah pengetahuan untuk guru-guru SMAN 95 Jakarta mengenai *adversity quotient*, *fear of failure*, dan prokrastinasi akademik.
- c. Peneliti berharap temuan dari penelitian dapat dijadikan sumber bacaan tambahan bagi mahasiswa Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, khususnya mahasiswa program studi psikologi.

E. Keaslian Penelitian

Sebelum penelitian dilakukan lebih lanjut mengenai prokrastinasi akademik, peneliti melakukan analisis terhadap penelitian terdahulu yang sudah

ada mengenai topik dengan tujuan sebagai pertimbangan dan arahan dalam melakukan penelitian kedepannya.

1. Pengaruh *fear of failure* dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi (Parastiara & Yoenanto, 2022)

Penelitian yang dilakukan oleh Akza Rajuwana Parastiara dan Nono Hery Yoenanti, subjek yang dipilih dalam penelitian tersebut yaitu mahasiswa program studi sarjana yang sedang menyelesaikan skripsi dari berbagai universitas negeri maupun swasta sebanyak 101 mahasiswa, menggunakan teknik *purposive sampling*. Skala yang digunakan yaitu skala prokrastinasi akademik dan skala *fear of failure* yang dimodifikasi dari *Performance failure Appraisal Inventory* (PFAI) dari Conroy dan skala *Achievement Motivation Scale*. Hasil penelitian tidak terdapat pengaruh yang signifikan *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik.

2. Penelitian yang sudah dilakukan oleh Ananda & Alwi (2023) dengan judul “Hubungan antara *Fear of Failure* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMK 3 Bone”.

Penelitian yang dilakukan oleh Avika Ananda dan M. Ahkam Alwi, melakukan penelitian di SMK Negeri 3 Bone. Sampel yang digunakan dalam penelitian tersebut sebanyak 217 siswa yang sedang berada di kelas 10 dan 11 dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Peneliti menggunakan skala *Performance Failure Appraisal Inventory* (PFAI) sesuai dengan aspek David E dalam penelitiannya. Hasil yang didapat dalam

penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara *fear of failure* dengan prokrastinasi akademik SMK Negeri 3 Bone.

3. Hubungan Keterlibatan Orang Tua dan Ketakutan akan Kegagalan dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI (Siahaan et al., 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Indah Soadun Forgustina Siahaan, Hardjono, dan Mahardika Supratiwi, menggunakan teknik *random cluster sampling* dalam pengambilan sampelnya, sampel yang dipilih yaitu enam kelas dengan jumlah responden sebanyak 138 siswa. Skala yang digunakan dalam penelitian tersebut adalah skala prokrastinasi akademik, skala keterlibatan orang tua, dan skala ketakutan akan kegagalan. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara keterlibatan orang tua siswa dengan prokrastinasi akademik, terdapat hubungan yang signifikan positif antara takut akan kegagalan dengan prokrastinasi akademik, dan terdapat hubungan positif antara hubungan keterlibatan orang tua dengan takut akan kegagalan pada prokrastinasi akademik siswa kelas XI SMA Batik 1 Surakarta.

4. Hubungan Antara *Adversity Quotient* (AQ) dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas X SMA Negeri 5 Kota Bengkulu (Apriliani et al., 2018).

Penelitian yang dilakukan oleh Umi Apriliani, Wasidi, dan Afifatus Sholihah, dilakukan di SMA Negeri 5 Kota Bengkulu. Sampel dalam penelitian berjumlah 61 orang yang berasal dari kelas X MIPA 2 dan X MIPA 5. Skala yang digunakan yaitu skala *adversity quotient* (AQ) menurut teori (Stoltz, 2000) dan skala prokrastinasi akademik menurut (Ferrari et al.,

1995). Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif yang signifikan antara *adversity quotient* (AQ) dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Kota Bengkulu.

5. *Adversity Quotient* dengan Prokrastinasi Akademik Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Psikologi UKSW (Ginting & Soetjingsih, 2023).

Penelitian yang dilakukan oleh Mise Chordias Br Ginting, Christiana Hari Soetjningsih, dilakukan di UKSW. Sampel yang digunakan dalam penelitian tersebut sebanyak 55 mahasiswa psikologi angkatan 2017, teknik *purposive* digunakan dalam pengumpulan data penelitian. Peneliti menggunakan skala prokrastinasi akademik TPS (*Tuckman Procrastination Scale*) yang disusun oleh Tuckman berjumlah 25 aitem, dan skala *adversity quotient* (AQ) serta skala *Adversity Response Profile* (ARP) teori Stoltz. Hasil penelitian terdapat hubungan yang signifikan negatif antara AQ (*Adversity Quotient*) dengan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa jurusan psikologi di UKSW.

6. Hubungan antara *adversity quotient* dengan Prokrastinasi Akademik siswa di SMP Insan Cendekia Mandiri *Boarding School* Sidoarjo (Qomari, 2015).

Penelitian yang dilakukan oleh Muhammad Nur Qomari, penelitian dilakukan di SMP Insan Cendekia Mandiri *Boarding School* Sidoarjo. Responden yang pilih sebanyak 80 siswa dari kelas VIII dan IX. Skala yang digunakan dalam penelitian tersebut yaitu skala prokrastinasi akademik yang merupakan teori Ferrari dan skala *adversity quotient* yang dikemukakan oleh Stoltz. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat

hubungan signifikan negatif antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Insan Cendekia Mandiri *Boarding School* Sidoarjo

Berdasarkan penjelasan di atas pada penelitian yang pertama dan kedua memiliki persamaan yaitu meneliti mengenai variabel *fear of failure* dengan prokrastinasi akademik, sedangkan pada penelitian ketiga membahas mengenai keterlibatan orang tua dan ketakutan akan kegagalan dengan prokrastinasi akademik, sedangkan pada penelitian ke empat, lima, dan enam membahas mengenai *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik. Beberapa hal yang membedakan penelitian terdahulu dengan penelitian adalah, pertama dari segi variabel penelitian belum ada yang menghubungkan pengaruh kedua variabel *adversity quotient* dan *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik secara bersamaan. Kedua, lokasi atau wilayah dalam penelitian memiliki perbedaan dengan penelitian terdahulu, peneliti akan melakukan penelitian di SMAN 95 Jakarta. Ketiga, subjek yang diteliti merupakan siswa/I SMAN 95 Jakarta, baik dari kelas X, XI, dan XII.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu *procrastinate*. Kata *procrastinate* adalah kata yang berasal dari awalan *pro* yang memiliki arti bergerak maju dan akhiran *crastinus* yang memiliki arti mempunyai hari esok (Burka & Yuen, 2008: 5). Menurut Ferrari (2001: 393) prokrastinasi dapat diartikan sebagai perilaku penundaan untuk mulai dan menuntaskan tugas yang diberikan sehingga berdampak pada kinerja menyelesaikan tugas sehingga tidak sesuai dengan waktu yang ditentukan (terlambat). Prokrastinasi sering disebut sebagai penghindaran tugas yang dilakukan individu secara sukarela sehingga akan berdampak kurang baik bagi individu tersebut. Menurut Steel (2007: 66) prokrastinasi merupakan tindakan menunda sehingga secara sengaja terhadap sesuatu meskipun individu tersebut sadar akan dampak buruk yang terjadi. Individu yang melakukan prokrastinasi disebut prokrastinator. Penundaan tugas yang berhubungan dengan dengan pendidikan disebut prokrastinasi akademik.

Menurut pendapat Tuckman (1991: 474) prokrastinasi akademik sering terjadi ketika individu sulit mengatur diri untuk menyelesaikan tugas, kecenderungan untuk menunda agar menghindari kegiatan di bawah kemampuan individu tersebut. Prokrastinasi akademik adalah perilaku

penundaan dengan sengaja untuk memulai serta menyelesaikan suatu kegiatan, meskipun sudah terdapat waktu yang ditentukan untuk melakukannya (Suriyah & Tjundjing, 2007: 356). Seorang siswa cenderung melakukan prokrastinasi pada tugas-tugas sekolah sesuai dengan pendapat Solomon dan Rothblum (1984: 505) bahwa prokrastinasi akademik melakukan penundaan dalam mengerjakan berbagai tugas yang berhubungan dengan akademik, seperti menyusun makalah, mempersiapkan diri untuk ujian, membaca materi yang dibutuhkan untuk tugas, mengelola administrasi tugas, menghadiri kelas, dan menyelesaikan kewajiban akademik lainnya. Menurut Milgram et al (1998: 297) prokrastinasi merupakan suatu perilaku menunda untuk melakukan suatu tugas akademik dan rutinitas hidup non-akademik karena ingin menghindari perasaan cemas atau takut gagal.

Berdasarkan pengertian di atas maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah kecenderungan individu dengan sengaja menunda menyelesaikan tugas akademik maupun aktivitas non akademik sehingga berakibat pada terlambatnya pengumpulan/penyelesaian tugas yang diberikan.

2. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Terdapat beberapa aspek dalam prokrastinasi akademik, menurut Ferrari (1995: 82) terdapat 4 aspek yang muncul dalam pola perilaku prokrastinasi akademik, yaitu:

- a. Melakukan penundaan untuk memulai belajar

Ketika seseorang berencana untuk belajar untuk waktu tertentu tetapi terus melakukan penundaan untuk memulai belajar.

- b. Keterlambatan ketika mengerjakan tugas

Seseorang sudah berniat untuk belajar bahkan sudah duduk didepan buku atau laptop, tetapi kemudian menunda untuk memulai aktivitas belajar yang seharusnya (membutuhkan waktu lebih lama untuk mempersiapkan diri sebelum mulai mengerjakan tugas).

- c. Ketidaksesuaian antara niat untuk belajar dan perilaku belajar

Adanya perbedaan antara niat atau rencana untuk belajar dengan aktivitas yang dilakukannya (tidak sesuai antara rencana dengan target menyelesaikan tugas).

- d. Melakukan kegiatan lain di luar aktivitas belajar

Seseorang yang seharusnya belajar, namun malah melakukan aktivitas lain selain belajar, aktivitas yang dipilih cenderung menyenangkan seperti bermain game/menonton.

Menurut Ainunnahr et al (2024: 40) menjelaskan bahwa terdapat 4 aspek dalam prokrastinasi, diantaranya adalah:

- a. *Perceived Time*

Pada aspek ini prokrastinator akan terlambat dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Hal ini dikarenakan individu hanya fokus pada masa saat ini bukan untuk masa depan sehingga berakibat pada gagalnya memperkirakan waktu yang dihabiskan untuk menyelesaikan tugas.

b. *Intention Action*

Pada aspek ini adanya perbedaan mengenai keinginan dalam diri dengan kenyataan. Hal ini dibuktikan dengan gagalnya individu untuk memulai mengerjakan tugas, meskipun individu tersebut memiliki keinginan untuk mulai mengerjakan tugas, semakin mendekati rencana waktunya semakin kecil pula rasa ingin dalam diri untuk mengerjakan tugas.

c. *Emotional Distress*

Aspek ini menjelaskan mengenai timbulnya rasa cemas pada prokrastinator, hal ini dikarenakan akan ada konsekuensi negatif yang didapatnya sehingga memicu munculnya cemas tersebut.

d. *Perceived Ability*

Aspek ini menjelaskan mengenai kepercayaan individu pada kemampuan dirinya untuk melakukan sebuah pekerjaan. Adanya keraguan dalam diri menyebabkan individu melakukan penundaan.

e. *Academic Performance*

Aspek ini menunjukkan bahwa seseorang suka menunda dengan melihat kinerja akademiknya, contohnya mengerjakan kuis, tugas, makalah, dari dalam kelas, hingga menulis jurnal.

Berdasarkan teori yang sudah dijelaskan, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek-aspek prokrastinasi akademik adalah melakukan penundaan untuk memulai belajar, keterlambatan ketika menyelesaikan tugas (*perceived time*), ketidaksesuaian antara rencana dengan perilaku belajar

(*intention action*), dan melakukan kegiatan lain di luar aktivitas belajar, *emotional distress*, *perceive ability*, dan *academic performance*.

Peneliti menggunakan komponen prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Ferrari et al (1995) sesuai dengan penjelasan aspek prokrastinasi sebelumnya, yaitu menunda untuk mulai belajar, terlambat dalam mengerjakan tugas, adanya ketidaksesuaian antara niat belajar dengan perilaku belajar, dan memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan belajar.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik memiliki beberapa faktor yang membuat seseorang melakukannya. Menurut Knaus (2002: 45) terdapat faktor penyebab individu melakukan prokrastinasi yaitu ragu terhadap kemampuan yang dimiliki, menghindari resiko, toleransi frustrasi yang rendah (mudah putus asa), pemberontakan, takut akan kegagalan dan yang terakhir adalah bosan terhadap tugas. Menurut Solomon dan Rothblum (1984: 504) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik, sebagai berikut:

- a. Takut akan kegagalan yang berhubungan dengan kecemasan tentang memenuhi harapan orang lain.

Seseorang akan merasa cemas jika mereka tidak mampu memenuhi ekspektasi orang lain, seperti keluarga, teman, atau atasan. Ketakutan akan penilaian negatif atau kekecewaan dari orang-orang ini akan

menyebabkan penundaan. Mereka lebih memilih menunda bahkan tidak mengerjakan daripada membuat orang lain kecewa dengan hasilnya.

- b. Kekhawatiran tentang pertemuan seseorang standar sendiri (perfeksionisme).

Seseorang yang sering menerapkan standar dengan sangat tinggi untuk diri mereka sendiri, ketika mereka merasa tidak mampu mencapai kesempurnaan tersebut, kemungkinan mereka akan menunda tugas sebagai cara untuk menghindari kegagalan.

- c. Kurang percaya diri

Kurangnya keyakinan pada kemampuan yang dimiliki diri sendiri untuk mampu mengerjakan tugas dengan maksimal akan membuat merasa cemas dan ragu-ragu, sehingga cenderung untuk menunda pekerjaan. Individu yang percaya terhadap kemampuan nya akan meningkatkan stamina mereka untuk bertahan dengan tujuan mereka, meskipun sedang menghadapi tantangan dan kesulitan (Syahrah. R et al., 2020: 127).

- d. Kebencian dari tugas dan kemalasan

Seseorang yang tidak menyukai tugas merasa enggan untuk memulai dan menyelesaikan tugasnya. Ketidaksukaan ini berasal dari faktor, seperti kebosanan, merasa tugas tidak relevan, atau menganggap bahwa tugas tersebut sulit. Rasa malas atau keengganan untuk mengerjakan tugas juga dapat menyebabkan penundaan. Hal ini sering dikaitkan dengan kurangnya motivasi atau energi dari dalam diri.

e. Ketergantungan

Ketergantungan pada orang lain atau alat tertentu dapat membuat seseorang menunda pekerjaan. Misalnya, seseorang akan menunggu bantuan dari orang lain sebelum mengerjakan tugasnya atau merasa tidak bisa melanjutkan tugasnya tanpa sumber daya tertentu.

f. Pengambilan risiko

Beberapa orang menunda karena mereka tidak ingin menghadapi risiko yang terkait dengan menyelesaikan tugas. Risiko ini berupa kegagalan, kritik, atau keberhasilan yang membawa tanggung jawab lebih besar.

g. Kurangnya penegasan

Kurang mampu dalam menetapkan batas atau mengatakan tidak kepada permintaan orang lain akan membuat seseorang kewalahan dengan tugas yang terlalu banyak. Hal ini akan menyebabkan mereka menunda tugas yang diberikan karena merasa kurang mampu dalam menyelesaikannya.

h. Pemberontakan melawan kendali

Seseorang melakukan penundaan sebagai bentuk pemberontakan atau resistensi terhadap otoritas atau kontrol. Contoh, individu melakukan penundaan tugas yang diberikan sebagai cara untuk mempertahankan otonomi mereka.

i. Kesulitan mengambil keputusan

Proses pengambilan keputusan yang sulit dapat menyebabkan penundaan. Seseorang merasa bingung atau tidak yakin tentang pilihan

yang harus diambil, mereka mungkin menunda tindakan untuk menghindari kesalahan atau keputusan yang salah.

Menurut Rumiani (2006: 39), prokrastinasi akademik dapat terjadi karena dua faktor, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri (internal), dan faktor yang berasal dari luar diri (eksternal). Contoh faktor internal adalah faktor fisik dan psikologis (takut gagal, perfeksionis, kurang percaya diri), sedangkan faktor eksternal merupakan faktor yang berasal dari luar individu, contohnya seperti tugas yang diberikan cukup banyak sehingga memiliki tuntutan untuk diselesaikan secara bersamaan. *Adversity quotient* dan dukungan sosial keluarga memiliki peran penting dalam membentuk perilaku seseorang, termasuk kecenderungannya untuk prokrastinasi (Rahmawati et al., 2024: 197).

Berdasarkan penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh buruknya pengelolaan waktu, sulit untuk fokus, kepercayaan irasional dan takut akan kegagalan, perfeksionis, kurang percaya diri, kebencian terhadap tugas, menghindari resiko, sulit dalam mengambil keputusan, ketergantungan, kurang tegas, *adversity quotient*, dan dukungan sosial keluarga.

4. Prokrastinasi Akademik dalam Perspektif Islam

Penundaan dalam mengerjakan sesuatu merupakan perilaku tidak terpuji hal ini dikarenakan individu tersebut membuang-buang waktu yang sudah diberikan oleh pemilik waktu yaitu Allah SWT. Sesuai dalam HR Bukhari, Rasulullah bersabda “*dua nikmat yang sering dilupakan oleh*

manusia adalah kesehatan dan waktu luang”. Sedangkan dalam QS Al-Insyirah ayat 7-8, berbunyi:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ , وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ

Artinya: “Apabila engkau telah selesai (dari sesuatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhanmulah engkau berharap” (QS. Al-Insyirah: 7-8).

Ayat ini menjelaskan bahwa individu dituntut untuk bersungguh-sungguh dalam bekerja serta memiliki harapan dan optimis mengenai bantuan Allah SWT. Ayat tersebut menyampaikan bahwa individu harus selalu memiliki kesibukan. Ketika suatu pekerjaan telah selesai, maka segera lanjutkan dengan pekerjaan yang baru, dengan demikian melalui ayat ini seorang muslim diajarkan untuk selalu memanfaatkan waktu dengan sebaik-baiknya dan tidak menyia-nyiakan waktu. Selain itu seseorang harus selalu menghubungkan antara kesungguhan berusaha dengan harapan serta kecenderungan hati kepada Allah SWT. Dapat diartikan dengan bekerja sambil berdoa. Sehingga usaha harus dilakukan terlebih dahulu, setelah itu menyerahkan harapan hanya kepada Allah SWT (Shihab, 2017: 364). Sesuai dengan tafsir Al-Azhar jilid 9 yang ditulis oleh Hamka (2015: 613) menyatakan bahwa jika sudah selesai dalam suatu pekerjaan atau rencana maka diharapkan untuk dapat mempersiapkan diri untuk memulai pekerjaan baru. Dengan menyadari bahwa setiap pekerjaan, baik yang sudah selesai maupun yang akan dimulai pasti akan menghadapi berbagai kesulitan,

namun dalam kesulitan tersebut tentu akan ada kemudahan. Akan ada bantuan dari Allah SWT yang akan diberikan kepada individu tersebut, asalkan individu tersebut senantiasa menyandarkan pekerjaannya kepada iman.

Berdasarkan tafsir tersebut dapat ditarik kesimpulan bahwa setiap individu disarankan untuk bekerja dengan sungguh-sungguh dan berharap hanya kepada Allah SWT. Setiap menyelesaikan suatu pekerjaan, individu disarankan untuk segera memulai tugas baru sehingga waktu yang ada tidak terbuang sia-sia. Setiap pekerjaan tentu memiliki tantangan, namun Allah SWT akan memberikan kemudahan bagi mereka yang beriman dan bergantung hanya kepada-Nya. Jika seorang siswa memahami pentingnya memulai pekerjaan baru ketika sudah menyelesaikan tugas yang lama, siswa tersebut diajarkan untuk disiplin dan konsisten dalam mengerjakan tugas, sehingga waktu tidak terbuang sia-sia. Selain itu, kesadaran siswa bahwa dalam setiap kesulitan akan ada kemudahan akan mengingatkan siswa untuk tidak takut menghadapi tantangan akademik. Siswa diminta untuk terus berusaha dengan keyakinan, yaitu setiap usaha yang dibarengi dengan iman akan memperoleh bantuan Allah SWT. Ajaran ini membantu mengurangi kecenderungan prokrastinasi dengan menanamkan sikap percaya diri dan tanggung jawab terhadap waktu serta tugas-tugas yang diberikan.

B. *Adversity Quotient*

1. Pengertian *Adversity Quotient*

Dalam Kamus Bahasa Inggris kata *adversity* berasal dari kata *adverse* yang berarti situasi yang tidak menyenangkan atau kemalangan. Dengan demikian, *adversity* dapat diartikan sebagai kesulitan, masalah, atau kondisi yang kurang menguntungkan (Amijo, 2018: 30). Selain itu, kata *quotient* merujuk pada tingkat atau jumlah dari suatu kualitas atau karakteristik tertentu, dengan kata lain berarti mengukur kemampuan seseorang (Amijo, 2018: 280).

Adversity Quotient adalah teori yang dibuat oleh Stoltz untuk menjadi penghubung antara kecerdasan intelektual dengan kecerdasan emosional. *Adversity quotient* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mengatasi tantangan dan mengubahnya menjadi sebuah peluang (Stoltz, 2000: 8). Pendapat ini didukung oleh Dewi dan Suhendri (2017: 728) yang menyatakan bahwa *adversity quotient* adalah kemampuan individu untuk maju menuju tujuan hidup dan cara individu tersebut menghadapi kesulitan, serta Rosita dan Rochmad (2016: 108) juga berpendapat bahwa *adversity quotient* merupakan kemampuan seseorang dalam menghadapi masalah serta menemukan solusi yang tepat untuk masalah itu.

Menurut Christover dan Elvinawanty (2020: 148) *adversity quotient* adalah kemampuan individu untuk bertahan, mengatasi, dan bangkit dari tantangan yang muncul dalam kehidupan, sedangkan menurut Wijaya

(2007: 123) kemampuan yang dimiliki oleh seseorang untuk berpikir, mengelola dan mengarahkan tindakannya ketika menghadapi berbagai tantangan dan kesulitan dalam hidup. Dengan kecerdasannya, individu tersebut dapat memahami situasi, mengendalikan responnya serta mengubah masalah menjadi sebuah peluang. *Adversity quotient* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk mampu mengatasi serta menyelesaikan berbagai hambatan dan tantangan yang muncul dalam hidupnya (Azzura, 2017: 36). Menurut Mayesty et al (2023: 126) *Adversity quotient* merupakan kemampuan individu ketika menghadapi masalah yang dipersepsikan sulit namun individu tersebut akan tetap bertahan dan berusaha untuk menyelesaikannya dengan sebaik mungkin.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* merupakan kemampuan individu untuk merespon suatu tantangan/masalah diharapkan mampu menghadapi serta mencari jalan keluar dalam tantangan atau permasalahan tersebut.

2. Aspek-aspek *Adversity Quotient*

Menurut Stoltz (2000: 140) aspek-aspek *adversity quotient* sebagai berikut:

a. *Control* (kendali diri)

Ketangguhan yang dimiliki oleh individu yang berpengaruh secara positif dalam situasi, dan mampu mengontrol respon terhadap situasi tertentu.

b. *Origin* dan *ownership* (asal usul dan pengakuan)

Ketangguhan yang dimiliki oleh individu untuk mampu menanamkan dalam dirinya untuk berani menanggung akibat yang terjadi pada situasi tertentu, sehingga akan membentuk suatu pelajaran untuk memperbaiki tantangan yang terjadi.

c. *Reach* (jangkauan)

Ketangguhan yang dimiliki oleh individu untuk mampu menjangkau serta membatasi suatu masalah agar tidak membuatnya semakin parah atau menyebar ke bidang lain.

d. *Endurance* (daya tahan)

Ketangguhan yang dimiliki oleh individu untuk mampu berprasaangka baik terhadap kesulitan dan kekuatan ketika menghadapi tantangan tersebut sehingga akan menimbulkan suatu jalan keluar untuk mengatasinya, dan akan terciptanya ketegaran hati serta keberanian.

Menurut pendapat Francis (2000: 402) menjelaskan bahwa *adversity quotient* merupakan kombinasi dari beberapa aspek, yaitu:

a. Semangat yang tinggi

Individu yang memiliki semangat yang tinggi akan merasakan antusiasme dalam menjalani berbagai aktivitas yang ingin mereka lakukan. Semangat tersebut dapat muncul karena faktor internal seperti motivasi dari dalam diri, sugesti positif. Selain faktor internal, faktor eksternal juga dapat memunculkan semangat, seperti dukungan dari lingkungan, keluarga, dan ketersediaan fasilitas.

b. Pengetahuan

Individu yang memiliki pengetahuan luas akan meningkatkan kemampuannya dalam menghadapi berbagai tantangan. Mereka mampu menganalisis masalah dari berbagai perspektif dan memproses informasi dengan lebih mendalam sebelum menentukan langkah yang tepat untuk diambil.

c. Kepercayaan diri

Kepercayaan diri berkaitan dengan efikasi diri seseorang, yaitu seberapa jauh individu yakin terhadap kemampuan dirinya. Individu yang memiliki efikasi diri tinggi biasanya tidak mudah merasa cemas karena mereka percaya terhadap kemampuan yang dimilikinya (Yulikhah et al., 2019: 73). Keyakinan ini akan menjadi pendorong untuk membuat individu lebih percaya diri dan berani mengambil langkah untuk menghadapi setiap masalah yang dihadapi.

d. Modifikasi perilaku

Adversity quotient bersifat dinamis dan dapat berkembang sesuai dengan perubahan psikologis individu, termasuk aspek emosi dan kognitif. Oleh sebab itu, seiring dengan perubahan perilaku seseorang, tingkat *adversity quotient* nya juga dapat mengalami perubahan.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa aspek *adversity quotient* adalah kendali diri, asal usul dan pengakuan, jangkauan, daya tahan, semangat, pengetahuan, kepercayaan diri, dan modifikasi perilaku.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Adversity Quotient*

Menurut Stoltz (2000: 93) terdapat beberapa faktor yang mempengaruhi *adversity quotient*, sebagai berikut:

a. Daya saing

Individu yang memiliki respon positif ketika menghadapi tantangan cenderung akan mampu untuk menyimpan energinya serta fokus pada tenaga yang dikeluarkan agar berhasil dalam persaingan, sebaliknya individu yang merespon secara negatif akan kehilangan energinya sehingga mudah berputus asa dalam usahanya.

b. Produktivitas

Individu yang bereaksi terhadap tantangan dengan baik maka akan cenderung untuk melakukan kegiatan yang produktif (bermanfaat).

c. Kreativitas

Kreativitas sering muncul ketika individu merasa putus asa, oleh karena itu, kreativitas akan dibutuhkan untuk bisa mengatasi masalah yang muncul karena situasi yang tidak pasti dan sulit diprediksi.

d. Motivasi

Motivasi menjadi salah satu pembentuk *adversity quotient* yang penting, karena diyakini jika motivasi seseorang tinggi maka *adversity quotient* nya juga tinggi.

e. Mengambil resiko

Resiko adalah aspek penting, jika individu menghadapi tantangan dengan sikap yang lebih positif maka cenderung untuk mengambil resiko.

f. Perbaikan

Perbaikan dalam hidup dilakukan untuk memastikan individu mampu mengikuti perkembangan zaman, sehingga dapat beradaptasi dan menjaga hubungan harmonis dengan lingkungan sekitarnya.

g. Ketekunan

Ketekunan merupakan kunci dari *adversity quotient*. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan individu untuk selalu berusaha, meskipun menghadapi sebuah kegagalan dan rintangan.

h. Belajar

Individu yang bereaksi ketika menghadapi kesulitan dengan optimis maka akan dapat mengambil pelajaran dari kesulitan tersebut.

i. Merangkul perubahan

Setiap individu perlu belajar untuk menghadapi dan menerima perubahan dengan baik. Perubahan sebaiknya dilihat sebagai bagian dari kehidupan yang membawa manfaat, bukan sebagai sesuatu yang memberatkan.

Menurut Marselia dan Karolina (2019: 46) terdapat beberapa faktor yang dapat mempengaruhi *adversity quotient* seseorang, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berasal dari dalam diri

individu, seperti genetik, keyakinan bakat, motivasi/keinginan, karakter. Performa, kecerdasan, serta kesehatan. Semestara itu, faktor eksternal mencakup hal-hal yang berasal dari luar diri, seperti pendidikan dan lingkungan sekitar.

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka *adversity quotient* dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Seperti daya saing, produktivitas, kreatifitas, motivasi, pengambilan resiko, perbaikan, ketekunan, belajar, dan merangkul perubahan.

4. *Adversity Quotient* dalam Perspektif Islam

Allah SWT senantiasa akan menguji hamba-hambanya, baik dalam hal kebahagiaan maupun kesedihan. Dalam hidup, manusia akan dihadapi oleh kesulitan dan cobaan sehingga diharapkan mampu untuk mencari jalan keluar dalam permasalahan dan cobaan tersebut.

Setiap kesulitan akan membawa tantangan, dan dibalik setiap tantangan akan selalu ada peluang. Setiap peluang hendaknya diterima dengan niat untuk berubah menjadi lebih baik. Allah SWT berfirman dalam QS Al-Insyirah ayat 5-6 yang berbunyi:

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا

Artinya: “Maka, sesungguhnya beserta kesulitan ada kemudahan. Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan” (QS. Al-Insyirah: 5-6)

Ayat ini menjelaskan mengenai salah satu sunnah Allah yang bersifat umum dan konsisten, yaitu setiap kesulitan akan diiringi dengan

kemudahan, jika seseorang tersebut memiliki tekad yang kuat untuk menghadapi kesulitannya. Hal ini dibuktikan melalui pengalaman Nabi Muhammad SAW. Beliau menghadapi berbagai tantangan seorang diri, mendapatkan perlakuan kasar, bahkan sampai beliau serta keluarga dikucilkan oleh kaum musyrikin di Mekah. Namun, pada akhirnya datang jalan keluar yang selama ini mereka dampakan. Ayat-ayat tersebut menyatakan kelapangan dada Nabi Muhammad SAW. Keringanan beban yang beliau rasakan, keharuman nama yang beliau dapatkan, hal itu terjadi karena sudah berhasil melewati puncak kesulitan. Nabi Muhammad SAW tetap teguh dan yakin, sehingga berlaku sunnah Allah, yaitu ketika sebuah kesulitan mencapai puncaknya, kesulitan tersebut akan hilang lalu digantikan dengan kemudahan (Q. Shihab, 2017: 416).

Sesuai dengan Tafsir Al-Azhar Jilid 2 menyatakan kesulitan selalu diiringi dengan kemudahan. Setiap kesusahan akan ada kemudahan, dan ditengah keterbatasan akan ada kelapangan. Bahkan, ancaman yang dihadapi sering kali menumbuhkan akal untuk berpikir dan mencari solusi. Oleh karena itu, dapat dipastikan bahwa setiap kesulitan, bahaya, dan berbagai pengalaman pahit dalam hidup akan menyebabkan seseorang menjadi lebih cerdas dalam menghadapinya. Namun, hal ini dapat tercapai jika iman sudah tertanam kuat dalam hati. Sebaliknya, iman yang lemah akan menyebabkan seseorang menyerah sebelum mencapai tujuannya (Hamka, 2015: 613).

Ayat tersebut menekankan bahwa setiap kesulitan pasti akan ada kemudahan, selama manusia tersebut bertekad untuk menghadapinya. Setiap kesulitan akan ada hikmah dan kesempatan untuk berpikir mencari solusi. Contohnya seperti yang dialami oleh Nabi Muhammad SAW, keyakinan bahwa kesulitan akan di iringi dengan kemudahan menguatkan sikap optimis dan daya tahan. *Adversity quotient* yang tinggi akan membuat individu lebih tangguh, siap menghadapi tantangan dan tidak mudah menyerah. Pengalaman pahit dan tantangan hidup dapat menambah kecerdasan seseorang dalam menghadapi masalah, terutama jika dilandasi iman yang kuat. Begitupun sebaliknya, iman yang lemah akan membuat seorang manusia mudah menyerah sebelum mencapai tujuannya.

C. *Fear of Failure*

1. Definisi *Fear of Failure*

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) kata *fear* memiliki arti takut. Rasa takut ini timbul ketika individu menghadapi sesuatu yang sudah dipersepsikan akan datang sebuah bencana untuk dirinya. *Fear of failure* merupakan kecenderungan individu untuk melihat suatu situasi sebagai ancaman dan merasa khawatir mengenai akibat terjadinya suatu kegagalan (Conroy et al., 2007: 239). Menurut Elliot dan Thrash (2004: 958) *fear of failure* dapat diartikan sebagai kecenderungan untuk menghindari kegagalan karena munculnya rasa malu akibat dampak negatif yang ditimbulkan oleh kegagalan tersebut.

Menurut Atkinson (1957: 360) *fear of failure* adalah sebuah bentuk keinginan untuk menghindar dari kegagalan terkhusus pada konsekuensi negatif yang didapatkan dari kegagalan tersebut, seperti rasa malu. Sesuai dengan pendapat Conroy dkk (2002: 76) yang menyebutkan bahwa takut akan kegagalan merujuk pada perasaan cemas atau khawatir yang membuat individu menghindari situasi yang berpotensi menyebabkan kegagalan. Perasaan ini terbentuk karena ketakutan terhadap dampak negatif yang dapat muncul akibat kegagalan, seperti rasa malu, penurunan harga diri, atau hilangnya pengaruh sosial. Ketakutan dianggap tidak mampu dan rasa takut jika diremehkan muncul ketika usaha terbaik yang sudah dilakukan gagal atau tidak sesuai dengan harapan (Burka & Yuen, 2008: 19).

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa *fear of failure* merupakan suatu dorongan yang menyebabkan seseorang menghindar karena adanya perasaan cemas atau konsekuensi negatif yang akan dihadapi jika mengalami kegagalan tersebut.

2. Aspek-aspek *Fear of Failure*

Menurut Conroy (2007: 239) aspek-aspek *fear of failure* sebagai berikut:

- a. Takut akan dihina atau dipermalukan.

Rasa takut ketika seseorang merasa akan dihina atau dipermalukan didepan orang lain ketika melakukan kesalahan.

- b. Takut terhadap menurunnya harga diri.

Rasa takut adanya kegagalan tertentu akan membuat seseorang kehilangan rasa percaya diri atau harga diri. Seseorang yang mengalami ketakutan ini mungkin takut bahwa kegagalan akan menyebabkan mereka mempersepsikan dirinya sebagai orang yang tidak kompeten atau kurang berharga.

- c. Takut kehilangan pengaruh dalam lingkungan sosial.

Rasa takut seseorang akan kehilangan status, pengaruh, atau kedudukan dalam kelompok sosial mereka (kehilangan hubungan, dukungan, atau pengakuan dari orang lain).

- d. Takut terhadap ketidakpastian masa depan.

Takut terhadap hal-hal yang belum diketahui atau tidak pasti tentang masa depan, merasa cemas tentang apa yang terjadi di masa depan.

- e. Takut akan mengecewakan orang-orang yang berarti dalam hidup.

Takut akan melakukan sesuatu yang menyebabkan orang-orang yang penting bagi mereka, seperti keluarga, teman dekat atau pasangan, adanya rasa ingin memenuhi harapan orang lain dan merasa diterima atau dicintai.

Menurut Solomon dan Rothblum (1984: 509) ada beberapa aspek individu mengalami *fear of failure*, seperti:

- a. Perfeksionis

Individu dengan kecenderungan perfeksionis biasanya mengharapkan segala sesuatu berjalan sempurna. Kepribadian ini akan menyebabkan

individu merasa gagal jika hasil yang dikerjakannya tidak sesuai dengan standarnya, sehingga individu tersebut akan beranggapan bahwa dirinya gagal

b. Rendahnya kepercayaan diri

Pandangan diri yang rendah sering kali mendorong individu untuk berpikir secara negatif. Pikiran negatif ini akan menyebabkan individu menjadi mudah cemas dan panik, sehingga akan menghambat kemampuan yang dimiliki oleh individu.

c. Cemas terhadap evaluasi

Kecemasan ini terjadi setiap adanya evaluasi, individu akan takut dinilai atau dievaluasi buruk oleh orang lain mengenai hasil usahanya.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek *fear of failure* yaitu rasa takut terhadap penghinaan dan rasa malu, kekhawatiran akan turunnya harga diri, kehilangan pengaruh sosial, ketidakpastian tentang masa depan, takut mengecewakan orang-orang yang dianggap penting, sifat perfeksionis, rendahnya kepercayaan diri, serta cemas mengenai evaluasi.

3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Fear of Failure*

Menurut Conroy (2003: 759) takut akan kegagalan dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor, sebagai berikut:

a. Pengalaman pada masa kanak-kanak

Faktor ini seperti pola asuh yang didapatkan individu ketika masa anak-anak. Orang tua yang selalu mengkritik atau menuntut anak akan

mengakibatkan anak memiliki keberanian yang rendah ketika tidak ada bantuan dari orang serta takut jika sesuatu yang dilakukannya gagal.

b. Karakteristik lingkungan

Lingkungan meliputi lingkungan keluarga dan lingkungan pendidikan (sekolah). Individu yang dibesarkan dalam keluarga yang sering menuntut pencapaian prestasi dari anaknya cenderung akan memiliki rasa takut terhadap kegagalan. Lingkungan sekolah menjadi salah satu faktor lingkungan yang berakibat pada takut seseorang terhadap kegagalan, hal ini disebabkan karena sekolah menuntut untuk mampu mengejar prestasi dan karakteristik dalam lingkungan sekolah cenderung untuk kompetitif.

c. Pengalaman belajar

Individu akan melihat bagaimana ketika dirinya berhasil maupun gagal. Individu akan termotivasi mengejar keberhasilan jika memperoleh hadiah dari keberhasilan yang diraihinya. Namun, individu cenderung merasa khawatir terhadap kemungkinan gagal karena harus berhadapan dengan konsekuensi dari kegagalan tersebut.

d. Faktor subjektif dan kontekstual

Faktor subjektif dan kontekstual berkaitan dengan bagaimana individu memandang lingkungannya, sehingga pada akhirnya mempengaruhi cara mereka menetapkan tujuan dan meraih keberhasilan akademik.

Menurut Pradini dan Sera (2021: 7) *fear of failure* dapat terjadi karena dua faktor, yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu (internal) dan

faktor yang berasal dari luar diri individu (eksternal). Contoh faktor internal yaitu percaya diri sedangkan contoh faktor eksternal adalah kondisi keluarga dan lingkungan. Menurut Fakhria & Setiowati (2017: 32) ketakutan akan kegagalan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti pengalaman masa anak-anak, kondisi lingkungan, pengalaman belajar, serta aspek subjektif dan kontekstual

Berdasarkan penjelasan tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa *fear of failure* dipengaruhi oleh faktor internal (pengalaman di masa anak-anak, pengalaman belajar) dan faktor eksternal (karakteristik lingkungan, faktor subjektif dan kontekstual).

4. *Fear of Failure* Dalam Perspektif Islam

Dalam QS Ali Imran ayat 175 berbunyi:

إِنَّمَا ذَلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُوا مِنِّي إِن كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ

Artinya: “Sesungguhnya mereka hanyalah setan yang menakut-nakuti (kamu) dengan teman-teman setianya. Oleh karena itu, janganlah takut kepada mereka, tetapi takutlah kepada-Ku, jika kamu orang-orang mukmin.” (QS. Ali Imran: 175)

Ayat ini menjelaskan mengenai siapa yang menjadi sumber dari ucapan yang menakut-nakuti umat Islam. Dalam konteks ini, yang menyebarkan berita bahwa kekuatan sedang dikumpulkan untuk melawan kaum muslimin bukanlah pihak yang memiliki kekuatan besar, melainkan setan yang mencoba untuk menakuti “kawan-kawannya” yakni orang-orang munafik yang lemah iman. Orang munafik tersebut akan muda dipengaruhi

oleh tipu daya setan karena mereka tidak memiliki keyakinan yang kuat. Begitupun sebaliknya, orang-orang mukmin yang sejati tidak akan terpengaruhi oleh ancaman ini. oleh karena itu, Allah memerintahkan untuk tidak takut kepada musuh-musuh Islam yang dipengaruhi oleh setan, melainkan untuk takut hanya kepada Allah dengan mengikuti perintah-perintah-Nya dan perintah Rasul-Nya. Perubahan gaya bahasa dari orang ketiga menjadi orang kedua dalam ayat ini berkesan personal serta langsung kepada para sahabat Nabi Muhammad SAW, membuktikan bahwa peringatan ini diberikan secara langsung kepada mereka sebagai bentuk perhatian dan penghargaan terhadap keimanan mereka (Shihab, 2002: 286).

Sesuai dengan tafsir Al-Azhar Jilid 2 menyatakan bahwa orang yang terpengaruh oleh godaan setan akan cenderung mengikuti langkah-langkah setan. Sebaliknya, orang yang beriman tidak akan merasa takut kepada setan karena keyakinannya kepada Allah SWT. Mereka percaya bahwa pertolongan Allah SWT akan diberikan kepada hamba-Nya yang benar-benar memiliki iman kepada-Nya (Hamka, 2015: 125). Berdasarkan ayat tersebut, maka dapat disimpulkan bahwa ketakutan-ketakutan yang tidak rasional dalam diri seseorang merupakan godaan dari setan. Oleh sebab itu, sebaiknya individu tersebut lebih fokus pada rasa takut kepada Allah SWT dan meyakini bahwa kemudahan akan datang dengan izin-Nya.

D. Pengaruh *Adversity Quotient* dan *Fear of Failure* Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa

Prokrastinasi adalah perilaku menunda dengan sengaja dalam menyelesaikan suatu tugas, walaupun individu tersebut mengetahui dampak negatif yang akan muncul (Steel, 2007: 66). Sesuai dengan pendapat Tuckman (1991: 474) prokrastinasi akademik sering terjadi ketika individu sulit mengatur diri untuk menyelesaikan tugas, kecenderungan untuk menunda agar menghindari kegiatan di bawah kemampuan individu tersebut.

Prokrastinasi terjadi karena adanya beberapa faktor, salah satunya takut akan kegagalan atau *fear of failure*. Menurut Solomon dan Rothblum (1984: 509) menjelaskan bahwa salah satu penyebab individu melakukan prokrastinasi adalah rasa takut terhadap kegagalan. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghindar terhadap konsekuensi negatif karena merasa takut dan cemas terhadap suatu tugas (Conroy et al., 2007: 239). Sesuai dengan pendapat Elliot dan Thrash (2004: 2) bahwa *fear of failure* adalah reaksi menghindari kegagalan yang disebabkan oleh kecemasan terhadap konsekuensi negatif, seperti rasa malu, rendahnya kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki, dan kehilangan pengaruh sosial.

Takut akan kegagalan akan berdampak terhadap individu untuk melakukan suatu pekerjaan, hal ini dikarenakan adanya kekhawatiran yang muncul jika individu tersebut mendapatkan hasil dari suatu pekerjaan secara tidak maksimal. Sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Solomon dan Rothblum (1984) bahwa takut akan kegagalan berpengaruh secara signifikan

terhadap prokrastinasi akademik. Pengaruh tersebut seperti munculnya kecemasan, rendahnya kepercayaan diri, serta cenderung untuk menetapkan standar sempurna dalam meraih prestasi (perfeksionis). Sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan Mujahidah dan Mudjiran (2019) terdapat hubungan signifikan negatif antara takut akan kegagalan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir program studi Psikologi di Universitas Negeri Padang, hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi takut akan kegagalan semakin rendah melakukan prokrastinasi akademik.

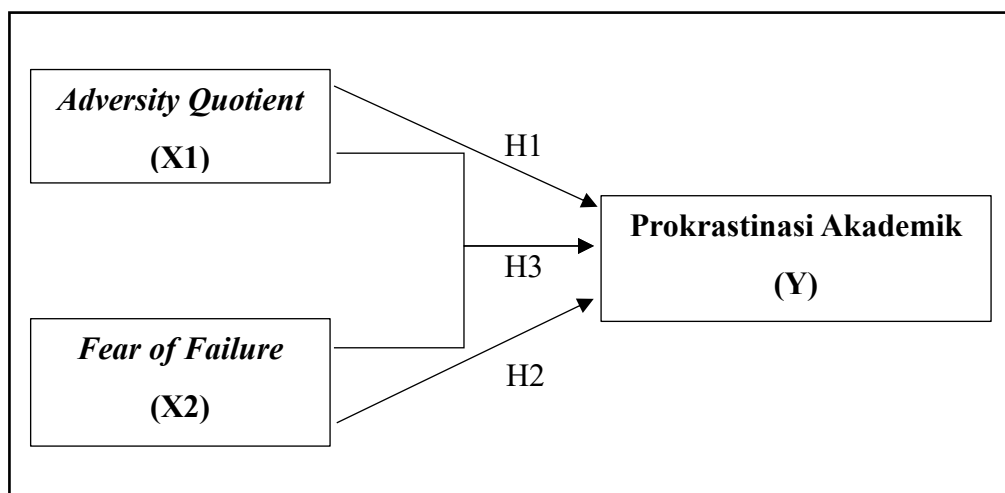
Selain takut akan kegagalan, peneliti mempertimbangkan *adversity quotient* yang juga memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik. Dalam konteks prokrastinasi akademik, aspek kognitif seperti *adversity quotient* memiliki peran penting dalam membentuk perilaku seseorang (Rahmawati et al., 2024: 197). *Adversity quotient* adalah kemampuan seseorang untuk mengatasi tantangan dan mengubahnya menjadi sebuah peluang (Stoltz, 2000: 8). Individu dengan *adversity quotient* yang tinggi akan berusaha sebaik mungkin untuk mencapai hasil belajar yang optimal serta mencari solusi atas setiap tantangan yang dihadapi. Sebaliknya, individu dengan *adversity quotient* rendah cenderung mudah menyerah, terutama saat menghadapi kesulitan.

Individu yang sedang mengenyam pendidikan akan dituntut untuk mampu menyelesaikan tugas yang diberikan dengan tepat waktu. Tinggi rendahnya kemampuan *adversity quotient* seseorang akan mempengaruhi bagaimana responnya terhadap tugas-tugas, dan mencari jalan keluar terhadap tantangan dalam belajarnya. Sesuai dengan penelitian Apriliani et al (2018) menunjukkan

adanya hubungan signifikan negatif antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMAN 5 Kota Bengkulu. Hal ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *adversity quotient* siswa, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademiknya, dan begitupun sebaliknya.

Berdasarkan pemaparan definisi dan penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya mengenai *adversity quotient*, *fear of failure*, dengan prokrastinasi akademik, maka dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* mempunyai hubungan dengan prokrastinasi akademik dan *fear of failure* memiliki hubungan dengan prokrastinasi akademik.

E. Skema Pengaruh *Adversity Quotient* dan *Fear of Failure* Terhadap Prokrastinasi Akademik



Gambar 2.1 Bagan Skema Hubungan antar Variabel

F. Hipotesis

Menurut Sugiyono (2016: 70) hipotesis merupakan dugaan sementara yang diajukan sebagai jawaban terhadap rumusan masalah dalam penelitian, namun

perlu diuji kebenarannya melalui prosedur penelitian. Berdasarkan identifikasi masalah, tujuan, dan landasan teori, maka hipotesis yang dirumuskan dalam penelitian, sebagai berikut:

H1: terdapat pengaruh *adversity quotient* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 95 Jakarta.

H2: terdapat pengaruh *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 95 Jakarta.

H3: terdapat pengaruh *adversity quotient* dan *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 95 Jakarta.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Metode penelitian yang digunakan adalah metode kuantitatif dengan jenis penelitian asosiatif kausal. Penelitian kuantitatif lebih memfokuskan analisis pada data yang bersifat angka yang dikumpulkan sesuai prosedur pengukuran lalu diolah dengan menggunakan metode analisis statistik (Azwar, 2017: 5). Penelitian kuantitatif mayoritas merupakan penelitian inferensial yaitu jenis penelitian yang berfokus pada pengujian hipotesis, peneliti akan membuat dugaan (hipotesis) yang perlu diuji kebenarannya, tujuannya untuk melihat apakah dugaan tersebut benar atau salah. Jenis penelitian yang digunakan yaitu asosiatif kausal. Penelitian asosiatif kausal merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan yang bersifat sebab akibat antara dua variabel atau lebih (Sugiyono, 2016: 37). Dalam hubungan kausal, satu variabel bebas (independen) memberikan pengaruh terhadap variabel lain yang bersifat terikat (dependen).

Penelitian ini menggunakan penelitian regresi dengan tujuan untuk mengetahui hubungan sebab akibat antar variabel yang diteliti. Pada penelitian ini pengaruh yang diteliti yaitu pengaruh *adversity quotient* dan *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 95 Jakarta.

B. Identifikasi Variabel

Variabel penelitian merupakan karakter yang sudah dipilih oleh peneliti untuk dipelajari sehingga akan mendapatkan informasi mengenai hal tersebut, lalu ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2016: 39). Jenis penelitian dapat dibagi berdasarkan hubungan antar variabel, yaitu:

1. Variabel Independen (X)

Variabel independen atau variabel bebas adalah variabel yang memiliki kemampuan untuk mempengaruhi variabel lain dalam suatu penelitian. Menurut Sarwono (2006: 54) variabel bebas merupakan variabel yang ditentukan atau diatur oleh peneliti untuk melihat pengaruhnya terhadap fenomena yang sedang dikaji. Variabel independen dalam penelitian yaitu *adversity quotient* (X1) sebagai variabel independen pertama dan *fear of failure* (X2) sebagai variabel independen kedua.

2. Variabel Dependen (Y)

Variabel dependen atau variabel tergantung merupakan variabel yang mampu memberikan reaksi atau respon jika variabel tersebut dihubungkan dengan variabel bebas (variabel independen). Variabel dependen merupakan variabel yang dapat diamati dan diukur untuk menentukan dampak yang dihasilkan dari variabel bebas (Sarwono, 2006: 54). Variabel dependen yang di pilih dalam penelitian yaitu variabel prokrastinasi akademik.

C. Definisi Operasional

1. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang dilakukan individu dengan sengaja menunda dalam menyelesaikan tugas yang seharusnya diselesaikan dengan waktu yang sudah ditentukan. Prokrastinasi akademik dapat diukur berdasarkan aspek prokrastinasi akademik yaitu melakukan penundaan untuk belajar, terlambat mengerjakan tugas, tidak sesuai antara niat belajar dan perilaku belajar, dan melakukan kegiatan lain di luar aktivitas belajar.

2. *Adversity Quotient*

Adversity quotient merupakan kemampuan individu untuk merespon suatu tantangan/masalah. Penelitian yang dilakukan mengukur *adversity quotient* dengan menggunakan aspek *adversity quotient*, yaitu *control* (kendali diri), *origin* dan *ownership* (asal usul dan pengakuan), *reach* (jangkauan), dan *endurance* (daya tahan).

3. *Fear of Failure*

Fear of failure adalah perasaan takut yang dirasakan individu terhadap kemungkinan kegagalan yang akan berdampak pada harga diri ataupun status sosial. Penelitian yang dilakukan mengukur *fear of failure* dengan menggunakan aspek *fear of failure*, yaitu rasa takut akan dihina atau dipermalukan, kekhawatiran terhadap menurunnya harga diri, takut akan hilangnya pengaruh dalam lingkungan sosial, takut terhadap ketidakpastian

masa depan, dan ketakutan akan mengecewakan orang-orang yang berarti dalam hidup.

D. Tempat dan Waktu Penelitian

Penelitian dilaksanakan di SMAN 95 Jakarta, dalam pengambilan data dilaksanakan secara online dengan menggunakan google formulir. Google formulir merupakan sebuah aplikasi yang menyediakan berbagai template formulir atau lembar kerja yang dapat dimanfaatkan secara pribadi maupun kelompok untuk mengumpulkan data atau informasi dari responden (Tria & Purnanto, 2017: 185). Waktu pelaksanaan penelitian dilakukan pada bulan Maret 2025.

E. Populasi, Sampel, dan Teknik Sampling

1. Populasi

Populasi penelitian adalah kelompok subjek yang hasil penelitiannya akan digeneralisasi. Sebagai sebuah populasi, kelompok subjek ini harus memiliki karakteristik yang khas untuk membedakan dari populasi lainnya (Azwar, 2017: 109). Menurut Sugiyono (2016: 90) populasi merupakan kumpulan subjek atau objek dalam suatu area generalisasi yang memiliki karakteristik yang sama.

Berdasarkan penjelasan di atas, populasi merupakan seluruh subjek yang memiliki karakteristik tertentu sesuai dengan kriteria yang sudah ditetapkan oleh peneliti. Populasi dalam penelitian adalah seluruh siswa SMAN 95 Jakarta. Berdasarkan data yang diberikan oleh pihak sekolah,

total siswa di SMAN 95 Jakarta adalah 946 siswa, yang terdiri dari dari kelas 10 sejumlah 313 siswa, kelas 11 sejumlah 321 siswa, dan kelas 12 sejumlah 312 siswa.

Tabel 3.1 Jumlah Siswa Aktif

Kelas	Jumlah Siswa	Total
10-1	35	313
10-2	36	
10-3	34	
10-4	34	
10-5	34	
10-6	34	
10-7	35	
10-8	36	
10-9	35	
11-1	36	321
11-2	35	
11-3	36	
11-4	36	
11-5	36	
11-6	36	
11-7	35	
11-8	35	
11-9	36	
12-1	36	312
12-2	36	
12-3	35	
12-4	35	
12-5	35	

12-6	32	
12-7	35	
12-8	36	
12-9	32	
Jumlah		946

2. Sampel

Kesamaan karakteristik sampel dengan populasi menyebabkan sampel sebagai representasi dari populasi, sampel yang diambil tidak hanya bagian dari populasi namun harus dapat mewakili dengan baik (Purwanto, 2015: 242).

Berdasarkan penjelasan diatas, sampel merupakan bagian dari populasi yang mempunyai karakteristik yang mewakili keseluruhan populasi. Untuk menentukan sampel, peneliti menggunakan rumus Isaac dan Michael dengan taraf kesalahan sebesar 5% (Sugiyono, 2018: 102).

Tabel 3.2 Rumus Issac dan Michael

N	s			N	s			N	s		
	1%	5%	10%		1%	5%	10%		1%	5%	10%
10	10	10	10	280	197	155	138	2800	537	310	247
15	15	14	14	290	202	158	140	3000	543	312	248
20	19	19	19	300	207	161	143	3500	558	317	251
25	24	23	23	320	216	167	147	4000	269	321	254
30	29	28	27	340	225	172	151	4500	578	323	255
35	33	32	31	360	234	177	155	5000	586	326	257
40	38	36	35	380	242	182	158	6000	598	329	259
45	42	40	39	400	250	186	162	7000	606	332	261
50	47	44	42	420	257	191	165	8000	613	334	263
55	51	48	36	440	265	195	168	9000	618	335	263
60	55	51	49	460	272	198	171	10000	622	336	263
65	59	55	53	480	279	202	173	15000	635	340	266
70	63	58	56	500	285	205	176	20000	642	342	267
75	67	62	59	550	301	213	182	30000	649	244	268
80	71	65	62	600	315	221	187	40000	563	245	269
85	75	68	65	650	329	227	191	50000	655	246	269
90	79	72	68	700	341	233	195	75000	658	346	270
95	83	75	71	750	352	238	199	100000	659	247	270
100	87	78	73	800	363	243	202	150000	661	347	270
110	94	84	78	850	373	247	205	200000	661	347	270
120	102	89	83	900	382	251	208	250000	662	348	270
130	109	95	88	950	391	255	211	300000	662	348	270
140	116	100	92	1000	399	258	213	350000	662	348	270
150	122	105	97	1100	414	265	217	400000	662	348	270
160	129	110	101	1200	427	270	211	450000	663	348	270
170	135	114	105	1300	440	275	224	500000	663	348	270
180	142	119	108	1400	450	279	227	550000	663	348	270
190	148	123	112	1500	460	283	229	600000	663	348	270
200	154	127	115	1600	469	286	232	650000	663	348	270
210	160	131	118	1700	477	289	234	700000	663	348	270
220	165	135	122	1800	485	292	237	750000	663	348	270
230	171	139	125	1900	492	294	237	800000	663	348	271
240	176	142	127	2000	498	297	238	850000	663	348	271
250	182	146	130	2200	510	301	241	900000	663	348	271
260	187	149	133	2400	520	304	243	950000	663	348	271
270	192	152	135	2600	529	307	245	1000000	663	248	271
								∞	664	349	272

Berdasarkan hasil perhitungan menggunakan rumus Issac dan Michael, dapat diketahui bahwa total populasi penelitian sebanyak 946 siswa, sehingga diperoleh jumlah sampel sebanyak 255 siswa yang digunakan dalam penelitian.

3. Teknik Sampling

Teknik pengambilan sampel terbagi menjadi dua yaitu pengambilan secara probabilitas dan non-probabilitas. Penelitian ini melakukan pengambilan sampel secara probabilitas. Dalam pengambilan sampel secara probabilitas, seluruh subjek dalam populasi mempunyai kesempatan yang

sama untuk terpilih menjadi bagian dari sampel. Penelitian ini menggunakan teknik *proportionate stratified random sampling* dalam pengambilan sampel. *Proportionate stratified random sampling* merupakan teknik yang digunakan jika populasi memiliki anggota/unsur yang heterogen dan berstrata secara proporsional (Sugiyono, 2016: 93). Kriteria responden dalam penelitian merupakan seluruh siswa aktif SMAN 95 Jakarta tahun ajaran 2024/2025, baik kelas X, XI, dan XII.

Responden dipilih secara acak dari setiap strata dengan menggunakan *spinner*, setiap strata mewakili kelas yang berbeda. Setiap kelas dipilih secara acak untuk memastikan bahwa semua kelas dalam populasi memiliki kesempatan yang sama untuk mewakili dalam sampel penelitian. peneliti

Tabel 3.3 Sampel Setiap kelas

Kelas	Sampel	Pembulatan
X	$\frac{313}{946} \times 255 = 84,37$	84
XI	$\frac{321}{946} \times 255 = 86,5$	87
XII	$\frac{312}{946} \times 255 = 84,10$	84
Total		255

Peneliti menggunakan metode random dengan bantuan *spinner* untuk menentukan kelas-kelas yang dijadikan sampel. Dalam proses tersebut terpilih beberapa kelas yaitu kelas X (10-4, 10-5, 10-9), kelas XI (11-1, 11-4, 11-6), dan kelas XII (12-2, 12-7, 12-8).

F. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan menggunakan metode skala. Skala merupakan alat ukur yang bersifat non-kognitif untuk mengungkapkan atribut tertentu melalui indikator perilaku yang sesuai. Menurut Azwar (2012: 6) aitem-aitem dalam skala psikologi berisi pertanyaan atau pernyataan tidak langsung yang dirancang untuk menggali atribut yang ingin diukur. Skala yang digunakan dalam penelitian dibuat sendiri oleh peneliti yaitu skala prokrastinasi akademik, skala *adversity quotient*, dan skala *fear of failure*. Setiap skala memiliki empat pilihan jawaban, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Alasan pemilihan empat jawaban dikarenakan untuk menghindari kecenderungan pada diri sampel penelitian memilih pilihan tengah (netral), peluang untuk memilih jawaban tengah lebih tinggi dibandingkan dengan respon positif atau negatif karena adanya kebingungan di antara sampel penelitian dalam memberikan jawaban, atau ketakutan sampel penelitian dalam memilih respon positif atau negatif, sehingga hasil yang diberikan tidak mencerminkan kondisi sebenarnya dalam sampel penelitian (Saifuddin, 2020: 74).

Skala ini terdiri dari dua jenis aitem, yaitu *favorable* dan *unfavorable*. Aitem *favorable* merupakan pernyataan yang mendukung atau sejalan dengan atribut yang diukur, sehingga jawaban tinggi pada aitem ini menggambarkan tingginya tingkat atribut tersebut pada responden, sedangkan aitem *unfavorable* merupakan pernyataan yang tidak mendukung atau berlawanan dengan atribut yang diukur sehingga jawaban rendah pada aitem ini menunjukkan rendahnya

tingkat atribut tersebut. Penilaian skor pada skala ini menggunakan bobot antara 1 sampai 4. Untuk pernyataan yang mendukung, skor untuk sangat sesuai adalah 4, sesuai 3, tidak sesuai 2, dan sangat tidak sesuai 1. Sementara untuk pernyataan yang tidak mendukung, skor untuk sangat sesuai adalah 1, sesuai 2, tidak sesuai 3, dan sangat tidak sesuai 4. Skala-skala yang digunakan dalam penelitian, yaitu:

1. Skala Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik dibuat berdasarkan aspek-aspek menurut Ferrari et al (1995: 82) yaitu melakukan penundaan untuk memulai belajar, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, ketidaksesuaian antara niat untuk belajar dan perilaku belajar, melakukan kegiatan di luar aktivitas belajar (mengerjakan tugas).

Tabel 3.4 *Blueprint* Prokrastinasi Akademik

Aspek	Indikator	Pernyataan		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Melakukan penundaan	Penundaan tugas dengan alasan fisik	1,2	3,4	8
	Melakukan penundaan tugas karena ragu terhadap kemampuan untuk menyelesaikannya	5,6	7,8	
Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	Membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugas	9,10	11,12	8
	Keterlambatan dalam	13,14	15,16	

	menyelesaikan tugas sulit dan dengan jumlah yang banyak			
Ketidaksesuaian antara niat untuk belajar dengan perilaku belajar (tindakan)	Melakukan kegiatan belajar tidak sesuai dengan jadwal yang sudah direncanakan	17,18	19,20	8
	Adanya distraksi sehingga perilaku belajar tidak terjadi	21,22	23,24	
Melakukan kegiatan lain di luar aktivitas belajar	Melakukan aktivitas dengan teman sebaya	25,26	27,28	8
	Memilih kegiatan yang lebih menyenangkan	29,30	31,32	
Total				32

2. Skala *Adversity Quotient*

Skala *adversity quotient* dibuat berdasarkan aspek *adversity quotient* yang dikemukakan menurut pendapat Stoltz (2000: 140), yaitu *control* (kendali diri), *origin* dan *ownership* (asal usul dan pengakuan), *reach* (jangkauan), dan *endurance* (daya tahan).

Tabel 3.5 *Blueprint Adversity Quotient*

Aspek	Indikator	Jumlah		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Control</i> (kendali diri)	Mampu mengendalikan emosi negatif ketika mengalami kesulitan	1,2	3,4	8

	Mampu mengendalikan tindakan impulsif ketika berada di bawah tekanan	5,6	7,8	
<i>Origin dan ownership</i> (asal usul dan pengakuan)	Mampu mengetahui penyebab terjadinya kesulitan	9,10	11,12	8
	Bertanggung jawab dengan kesulitan yang dialami	13,14	15,16	
<i>Reach</i> (jangkauan)	Mengetahui bahwa setiap kesulitan akan memberikan pengaruh dalam hidup	17,18	19,20	8
	Mampu mengambil hikmah dari segala masalah yang terjadi	21,22	23,24	
<i>Endurance</i> (daya tahan)	Sikap optimis ketika menghadapi masalah	25,26	27,28	8
	Kekuatan untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan/tantangan	29,30	31,32	
Total				32

3. Skala *Fear of Failure*

Skala *fear of failure* dibuat berdasarkan aspek *fear of failure* yang dikemukakan oleh Conroy dkk (2007: 239), yaitu rasa takut akan dihina atau dipermalukan, takut terhadap menurunnya harga diri, takut kehilangan pengaruh dalam lingkungan sosial, takut terhadap ketidakpastian masa depan, dan ketakutan akan mengecewakan orang-orang yang berarti dalam hidup.

Tabel 3.6 *Blueprint Fear of Failure*

Aspek	Indikator	Jumlah		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Rasa takut akan dihina atau dipermalukan.	Perasaan takut dihina jika tidak mendapatkan hasil yang maksimal	1,2	3,4	8
	Takut dipermalukan jika mengalami kegagalan	5,6	7,8	
Takut terhadap menurunnya harga diri.	Tidak percaya diri	9,10	11,12	8
	Merasa tidak berharga	13,14	15,16	
Takut kehilangan pengaruh dalam lingkungan sosial.	Takut diremehkan jika mengalami kegagalan	17,18	19,20	8
	Merasa tidak berharga di dalam kelompok sosial	21,22	23,24	
Takut terhadap ketidakpastian masa depan.	Takut rencana yang sudah disusun tidak tercapai (gagal)	25,26	27,28	8
	Takut untuk mencoba hal baru	29,30	31,32	

Takut akan mengecewakan orang-orang yang berarti dalam hidup.	Rasa takut kehilangan kepercayaan orang terdekat	33,34	35,36	8
	Rasa takut mengecewakan orang sekitar (orang tua, teman, atau orang terdekat)	37,38	39,40	
Total				40

G. Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

1. Uji Validitas

Uji validitas adalah penentu apakah atribut pada alat tes psikologi akurat atau tidak, atribut alat tes psikologi dapat dikatakan akurat jika alat tes tersebut mampu mengungkapkan sesuatu yang ingin diukur. Angka validitas dan angka akurasi yang cukup tinggi pada sebuah alat tes, akan mempunyai nilai error yang rendah pada pengukurannya. Sesuai dengan pendapat Azwar (2012: 149) bahwa suatu instrumen yang dipakai sebagai alat untuk pengumpulan data dapat dikatakan mempunyai tingkat kebenaran yang baik jika tingkat validitas instrumennya juga tinggi, begitupun sebaliknya. Pengujian validitas dalam penelitian akan menggunakan validitas isi.

Pengujian validitas dilakukan melalui uji validitas isi terhadap aitem-aitem skala. Validitas isi diperoleh dengan memvalidasi aitem-aitem

dalam skala, dimana keselarasan atau relevansi isi dengan tujuan pengukuran skala tidak hanya bergantung pada penilaian penulis, tetapi harus didasarkan pada penilaian dari beberapa ahli yang kompeten di bidangnya (*expert judgment*) (Sugiyono, 2016: 125). Dalam penelitian ini validitas isi dinilai oleh tiga dosen ahli dari Fakultas Psikologi dan Kesehatan UIN Walisongo Semarang, yaitu Prof. Dr. Baidi Bukhori, S. Ag M.Si. Ibu Dewi Khurun Aini, M. A, dan Ibu Lucky Ade Sessiani, M. Psi, Psikolog.

Validitas suatu instrumen merupakan indikator yang penting untuk menunjukkan apakah instrumen tersebut mampu mengukur apa yang seharusnya diukur. Instrumen dengan validitas tinggi menunjukkan bahwa data yang dihasilkan dapat dipercaya dan relevan sesuai tujuan penelitian. Peneliti menggunakan rumus *corrected item-total correlations* untuk mengevaluasi validitas setiap aitem pada instrumen penelitian. Peneliti menggunakan perangkat SPSS 24 untuk melakukan perhitungan. *Corrected item-total correlations* merupakan teknik statistik yang mengukur suatu aitem memiliki hubungan dengan skor total (keseluruhan) pada instrumen.

Menurut Sugiyono (2016: 126) menggunakan standar pengukuran $\geq 0,30$ (lebih dari sama dengan), untuk menguji validitas aitem, digunakan koefisien validitas sebagai acuan. Skala dianggap valid jika koefisiennya berada pada angka $\geq 0,30$ dan dinilai kurang valid jika berada di angka $\leq 0,30$.

2. Uji Reliabilitas

Konsistensi atau kepercayaan hasil alat ukur suatu skala psikologi, yang mengandung makna seberapa tinggi alat ukur tersebut untuk mencermati suatu pengukuran (Abdullah, 2015: 260). Pengukuran dianggap tidak tepat jika terjadi kesalahan acak antara skor individu yang satu dengan yang lainnya, yang mengakibatkan kesalahan yang tidak konsisten dan bervariasi. Akibatnya, perbedaan skor yang didapat lebih dipengaruhi oleh kesalahan, bukan karena perbedaan yang sesungguhnya. Pengukuran yang tidak akurat juga akan menghasilkan hasil yang tidak konsisten dari waktu ke waktu. Seluruh aitem dalam alat ukur ini dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS dengan menguji reliabilitas menggunakan metode *alpha cronbach*. Nilai *alpha cronbach* yang dihasilkan berada pada rentang 0-1, yang kemudian dapat dikelompokkan kedalam lima kategori, sedangkan menurut Slamet dan Wahyuningsih (2014: 53) jika nilai koefisien reliabilitas *Cronbach Alpha* $\geq 0,60$ maka instrumen dapat dikatakan reliabel, dan begitupun sebaliknya.

Tabel 3.7 Tingkat Reliabilitas

Alpha	Tingkat Reliabilitas
0,00-0,20	Kurang reliabel
0,201-0,40	Agak reliabel
0,401-0,60	Cukup reliabel
0,601-0,80	Reliabel
0,801-1,00	Sangat reliabel

3. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas

Peneliti melibatkan 31 responden dalam proses pengujian validitas dan reliabilitas. Analisis validitas dilakukan menggunakan SPSS 24 *for*

windows, yang menghasilkan informasi mengenai validitas tiap aitem pada masing-masing skala.

a. Prokrastinasi akademik

Skala prokrastinasi akademik yang digunakan dalam penelitian terdiri dari 32 aitem. Berdasarkan hasil analisis *Corrected Item-Total Correlation* dengan kriteria $r \geq 0,30$, sebanyak 29 aitem dinyatakan valid, sedangkan 3 aitem tidak memenuhi kriteria validitas (tidak valid). Oleh karena itu, peneliti menggunakan skala prokrastinasi akademik tersebut sebagai instrumen pengukuran pada penelitian.

Tabel 3.8 Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik

Aspek	Indikator	Pernyataan		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Melakukan penundaan	Penundaan tugas dengan alasan fisik	1,2	3,4	8
	Melakukan penundaan tugas karena ragu terhadap kemampuan untuk menyelesaikannya	5,6	7,8	
Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	Membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugas	9,10	11,12	8
	Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas sulit dan dengan jumlah yang banyak	13,14	15,16	
Ketidaksesuaian antara niat	Melakukan kegiatan belajar	17*,18	19,20	8

untuk belajar dengan perilaku belajar (tindakan)	tidak sesuai dengan jadwal yang sudah direncanakan			
	Adanya distraksi sehingga perilaku belajar tidak terjadi	21,22	23*,24	
Melakukan kegiatan lain di luar aktivitas belajar	Melakukan aktivitas dengan teman sebaya	25,26	27,28	8
	Memilih kegiatan yang lebih menyenangkan	29*,30	31,32	
Total				32

Keterangan: aitem yang terdapat tanda * merupakan aitem yang gugur

Tabel 3.9 Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Pernyataan		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Melakukan penundaan	Penundaan tugas dengan alasan fisik	1,2	3,4	8
	Melakukan penundaan tugas karena ragu terhadap kemampuan untuk menyelesaikannya	5,6	7,8	
Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	Membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugas	9,10	11,12	8
	Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas sulit dan dengan jumlah yang banyak	13,14	15,16	
Ketidaksesuaian antara niat	Melakukan kegiatan belajar	17	18,19	6

untuk belajar dengan perilaku belajar (tindakan)	tidak sesuai dengan jadwal yang sudah direncanakan			
	Adanya distraksi sehingga perilaku belajar tidak terjadi	20,21	22	
Melakukan kegiatan lain di luar aktivitas belajar	Melakukan aktivitas dengan teman sebaya	23,24	25,26	7
	Memilih kegiatan yang lebih menyenangkan	27	28,29	
Total				29

b. *Adversity quotient*

Skala *adversity quotient* yang digunakan dalam penelitian terdiri dari 32 aitem. Berdasarkan hasil analisis *Corrected Item-Total Correlation* dengan kriteria $r \geq 0,30$, sebanyak 25 aitem dinyatakan valid, sedangkan 7 aitem tidak memenuhi kriteria validitas (tidak valid). Oleh karena itu, peneliti menggunakan skala *adversity quotient* tersebut sebagai instrumen pengukuran pada penelitian.

Tabel 3.10 Blueprint Skala *Adversity Quotient*

Aspek	Indikator	Jumlah		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Control</i> (kendali diri)	Mampu mengendalikan emosi negatif ketika mengalami kesulitan	1*,2	3,4	8

	Mampu mengendalikan tindakan impulsif ketika berada di bawah tekanan	5*,6	7,8	
<i>Origin dan ownership</i> (asal usul dan pengakuan)	Mampu mengetahui penyebab terjadinya kesulitan	9*,10*	11*,12	8
	Bertanggung jawab dengan kesulitan yang dialami	13,14	15,16	
<i>Reach</i> (jangkauan)	Mengetahui bahwa setiap kesulitan akan memberikan pengaruh dalam hidup	17*,18	19,20	8
	Mampu mengambil hikmah dari segala masalah yang terjadi	21,22	23,24	
<i>Endurance</i> (daya tahan)	Sikap optimis ketika menghadapi masalah	25,26	27,28	8
	Kekuatan untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan/tantangan	29,30	31,32*	
Total				32

Keterangan: aitem yang terdapat tanda * merupakan aitem yang gugur

Tabel 3.11 Blueprint Skala *Adversity Quotient* Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Jumlah		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
<i>Control</i> (kendali diri)	Mampu mengendalikan emosi negatif ketika mengalami kesulitan	1	2,3	6

	Mampu mengendalikan tindakan impulsif ketika berada di bawah tekanan	4	5,6	
<i>Origin dan ownership</i> (asal usul dan pengakuan)	Mampu mengetahui penyebab terjadinya kesulitan		7	5
	Bertanggung jawab dengan kesulitan yang dialami	8, 9	10, 11	
<i>Reach</i> (jangkauan)	Mengetahui bahwa setiap kesulitan akan memberikan pengaruh dalam hidup	12	13, 14	7
	Mampu mengambil hikmah dari segala masalah yang terjadi	15, 16	17, 18	
<i>Endurance</i> (daya tahan)	Sikap optimis ketika menghadapi masalah	19, 20	21, 22	7
	Kekuatan untuk bangkit kembali setelah mengalami kesulitan/tantangan	23, 24	25	
Total				25

c. *Fear of failure*

Skala *fear of failure* yang digunakan dalam penelitian terdiri dari 40 aitem. Berdasarkan hasil analisis *Corrected Item-Total Correlation* dengan kriteria $r \geq 0,30$, sebanyak 36 aitem dinyatakan valid, sedangkan 4 aitem tidak memenuhi kriteria validitas (tidak valid). Oleh karena itu, peneliti menggunakan skala *fear of failure* tersebut sebagai instrumen pengukuran pada penelitian.

Tabel 3.12 Blueprint *Skala Fear of Failure*

Aspek	Indikator	Jumlah		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Rasa takut akan dihina atau dipermalukan.	Perasaan takut dihina jika tidak mendapatkan hasil yang maksimal	1*, 2	3,4	8
	Takut dipermalukan jika mengalami kegagalan	5,6*	7,8	
Takut terhadap menurunnya harga diri.	Tidak percaya diri	9,10	11,12	8
	Merasa tidak berharga	13,14	15,16	
Takut kehilangan pengaruh dalam lingkungan sosial.	Takut diremehkan jika mengalami kegagalan	17,18	19,20	8
	Merasa tidak berharga di dalam kelompok sosial	21,22	23,24	
Takut terhadap ketidakpastian masa depan.	Takut rencana yang sudah disusun tidak tercapai (gagal)	25,26	27,28	8
	Takut untuk mencoba hal baru	29,30	31,32	

Takut akan mengecewakan orang-orang yang berarti dalam hidup.	Rasa takut kehilangan kepercayaan orang terdekat	33,34	35,36	8
	Rasa takut mengecewakan orang sekitar (orang tua, teman, atau orang terdekat)	37*,38	39*,40	
Total				40

Keterangan: aitem yang terdapat tanda * merupakan aitem yang gugur

Tabel 3.13 Blueprint Skala *Fear of Failure* Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	Jumlah		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
Rasa takut akan dihina atau dipermalukan.	Perasaan takut dihina jika tidak mendapatkan hasil yang maksimal	1	2,3	6
	Takut dipermalukan jika mengalami kegagalan	4	5,6	
Takut terhadap menurunnya harga diri.	Tidak percaya diri	7, 8	9, 10	8
	Merasa tidak berharga	11, 12	13, 14	
Takut kehilangan pengaruh dalam lingkungan sosial.	Takut diremehkan jika mengalami kegagalan	15, 16	17, 18	8

	Merasa tidak berharga di dalam kelompok sosial	19, 20	21, 22	
Takut terhadap ketidakpastian masa depan.	Takut rencana yang sudah disusun tidak tercapai (gagal)	23, 24	25, 26	8
	Takut untuk mencoba hal baru	27, 28	29, 30	
Takut akan mengecewakan orang-orang yang berarti dalam hidup.	Rasa takut kehilangan kepercayaan orang terdekat	31, 32	33, 34	6
	Rasa takut mengecewakan orang sekitar (orang tua, teman, atau orang terdekat)	35	36	
Total				36

Pada penelitian ini, pengujian reliabilitas dilakukan menggunakan teknik analisis *Cronbach's Alpha*. Pengujian ini menggunakan SPSS 24 *for windows*, yang menghasilkan nilai reliabilitas untuk masing-masing skala. Hasil uji reliabilitas setiap skala, sebagai berikut:

- a. Hasil uji reliabilitas skala prokrastinasi akademik

Tabel 3.14 Tabel Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.919	32

Tabel 3.15 Tabel Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik setelah Aitem yang Tidak Valid Digugurkan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.930	29

b. Hasil uji reliabilitas skala *adversity quotient*

Tabel 3.16 Tabel Reliabilitas Skala *Adversity Quotient*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.890	32

Tabel 3.17 Tabel Reliabilitas Skala *Adversity Quotient* Setelah Aitem yang Tidak Valid Digugurkan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.913	25

c. Hasil uji reliabilitas skala *fear of failure*

Tabel 3.18 Tabel Reliabilitas Skala *Fear of Failure*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.936	40

Tabel 19 Tabel Reliabilitas Skala *Fear of Failure* setelah Aitem yang Tidak Valid Digugurkan

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.943	36

Setiap skala pada penelitian menunjukkan nilai *cronbach`s alpha* lebih dari 0,60, sesuai dengan uji reliabilitas yang dilakukan oleh peneliti. Oleh sebab itu, ketiga variabel tersebut dianggap reliabel dan dapat dipercaya berdasarkan alat ukur yang digunakan.

H. Teknik Analisis Data

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas berfungsi untuk melihat sebaran data yang dimiliki apakah berdistribusi normal atau tidak (Abdullah, 2015: 322). Uji Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk melihat apakah data dalam penelitian berdistribusi normal atau tidak. Data dikategorikan berdistribusi normal jika nilai signifikansinya melebihi 0,05. Sebaliknya, jika nilai signifikansi berada di bawah 0,05, maka data tersebut dinyatakan tidak berdistribusi normal (Nisa et al., 2019: 351).

b. Uji Linieritas

Linieritas merupakan kondisi ketika hubungan antar variabel dependen dan variabel independen membentuk pola garis lurus dalam

rentang nilai tertentu pada variabel independen (Abdullah, 2015: 323). Jika terdapat hubungan yang linier maka digunakan analisis regresi linear, begitupun sebaliknya jika tidak adanya hubungan yang linier maka kedua variabel tersebut dapat menggunakan analisis regresi non-linier. Peneliti menggunakan bantuan aplikasi SPSS untuk menguji linieritas dengan melihat ANOVA pada tabel hasil uji F untuk baris *Deviation from linearity*. Variabel bebas (dependen) dan variabel terikat (independen) akan dikatakan linier jika nilai signifikansinya yang diperoleh lebih dari 0,05 (Shabrina et al., 2023: 169).

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas merupakan pengujian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar variabel independen. Untuk mengetahui apakah terjadi multikolinieritas pada penelitian, maka yang digunakan yaitu uji *Variance Inflation Factor*. Variabel dapat dikatakan layak jika uji multikolinieritas memiliki nilai tolerance $> 0,10$ dan nilai VIF < 10 (Effiyaldi et al., 2022: 96)

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis digunakan untuk mengetahui apakah hipotesis dalam penelitian dapat diterima atau harus ditolak. Analisis regresi digunakan untuk melihat seberapa jauh perubahan nilai variabel dependen, bila nilai variabel independen dimanipulasi atau diubah ubah atau dinaik-turunkan. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian menggunakan analisis regresi linier berganda, hal ini dikarenakan variabel independen yang

digunakan dalam penelitian lebih dari satu. Analisis regresi linier berganda digunakan untuk melihat hubungan kausal antara dua atau lebih variabel independen dan satu variabel dependen (Sugiyono, 2018: 289).

Menurut Sarwono (2018: 126) jika hasil signifikan sebesar $< 0,05$ maka dapat dikatakan hipotesis diterima secara signifikan. Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian, untuk mengetahui pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen yaitu variabel *adversity quotient* dan *fear of failure* terhadap variabel prokrastinasi akademik.

Nilai koefisien regresi, menunjukkan besarnya perubahan pada variabel dependen yang terjadi akibat perubahan satu satuan pada variabel independen, nilai ini menggambarkan angka peningkatan atau penurunan variabel dependen yang diakibatkan oleh perubahan variabel independen tersebut (Sugiyono, 2018: 287).

BAB IV

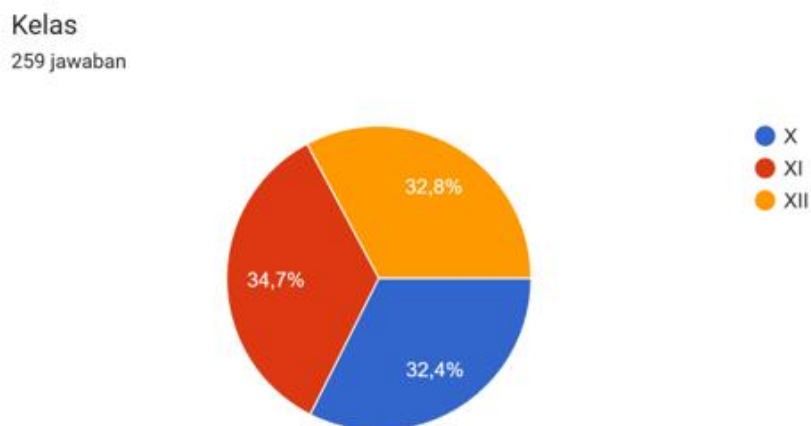
HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Subjek

Pengambilan data dalam penelitian dimulai pada bulan Maret 2025. Data-data dalam penelitian didapatkan dengan menyebarkan skala prokrastinasi akademik, *adversity quotient*, dan *fear of failure* yang telah disusun oleh peneliti menggunakan Google Form. Peneliti membagikan link Google Form kepada siswa. Subjek dalam penelitian merupakan siswa aktif SMAN 95 Jakarta kelas X, XI, dan XII. Total keseluruhan subjek berjumlah 259 Siswa. Berdasarkan hasil penyebaran skala pengukuran diperoleh data sebagai berikut:

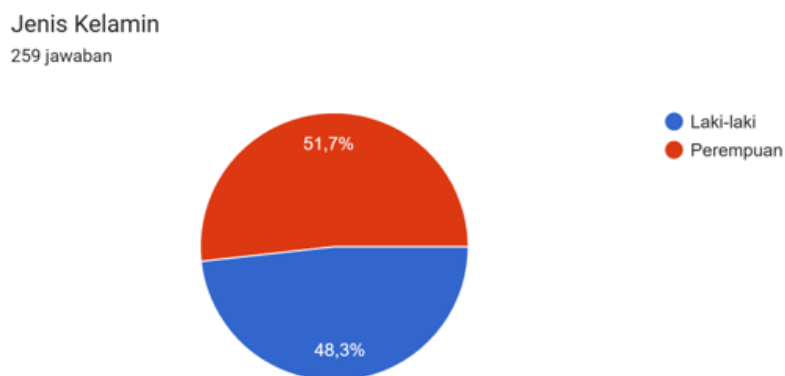
Gambar 4.1 Deskripsi Kelas Subjek



Berdasarkan gambar 4.1 maka dapat terlihat jika terdapat 259 Subjek yang terdiri dari kelas X, XI, dan XII. Terdapat 84 Siswa dengan

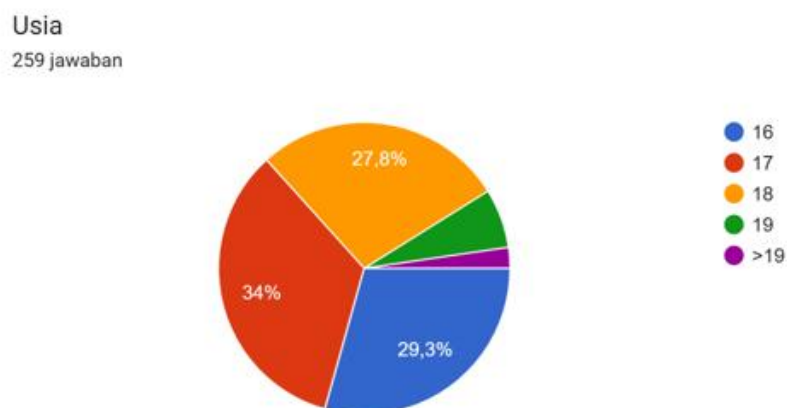
persentase 32,4% pada kelas X, pada kelas XI terdapat 90 siswa dengan persentase 32,4% dan pada kelas XII terdapat 85 siswa dengan persentase 32,8%.

Gambar 4.2 Deskripsi Jenis Kelamin Subjek



Berdasarkan gambar 4.2 maka dapat terlihat jika terdapat 259 Subjek yang terdiri dari laki-laki dan perempuan. Sebanyak 134 siswa perempuan dengan persentase 51,7% dan siswa laki-laki sebanyak 125 siswa dengan persentase 48,3%.

Gambar 4.3 Deskripsi Usia Subjek



Berdasarkan gambar 4.3 maka dapat diketahui usia subjek, yaitu 76 siswa berusia 16 tahun dengan persentase 29,3%, 88 siswa berusia 17 tahun

dengan persentase 34%, 72 siswa berusia 18 tahun dengan persentase 27,8%, 12 siswa berusia 19 tahun dengan persentase 6,6% dan hanya 6 siswa berusia lebih dari 19 tahun dengan persentase 2,3%.

2. Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini menggunakan tiga variabel yaitu *adversity quotient*, *fear of failure*, dan prokrastinasi akademik. Setiap variabel diuji pada sampel yang sama sehingga masing-masing variabel menghasilkan nilai yang berbeda.

Tabel 4.1 Hasil Uji Analisis Deskriptif

Descriptive Statistics						
	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Prokrastinasi Akademik	259	54.00	32.00	86.00	63.52	10.842
<i>Adversity Quotient</i>	259	35.00	56.00	91.00	66.47	5.059
<i>Fear of Failure</i>	259	82.00	45.00	127.00	79.56	12.615
Valid N (listwise)	259					

Berdasarkan tabel 4.1 diatas hasil uji analisis deskriptif dengan perolehan data pada variabel prokrastinasi akademik skor minimum 32, dengan skor maksimum 86, dan standar deviasi 10.842. Selanjutnya pada variabel *adversity quotient* diperoleh skor minimum 56 skor maksimum 91, dan standar deviasi 5.059. Kemudian pada variabel *fear of failure* diperoleh skor minimum 45 skor maksimum 127, dan standar deviasi 12.615. Dari perolehan hasil diatas maka variabel tersebut dapat dibuat dalam kategori sebagai berikut:

a. Kategorisasi Variabel Prokrastinasi Akademik

Tabel 4.2 Kategorisasi Skor Skala Prokrastinasi Akademik

Kategori	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 52,678$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$52,678 \leq X < 74,362$
Tinggi	$X \geq M + 1SD$	$X \geq 74,362$

Berdasarkan rumus kategorisasi variabel prokrastinasi akademik pada tabel 4.2 dapat disimpulkan jika hasil dari kategorisasi prokrastinasi akademik pada sejumlah responden terkait yaitu:

Tabel 4.3 Hasil Kategorisasi Skala Prokrastinasi Akademik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	43	16.6	16.6	16.6
	Sedang	184	71.0	71.0	87.6
	Tinggi	32	12.4	12.4	100.0
	Total	259	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.3 mengenai kategorisasi prokrastinasi akademik terhadap 259 responden, menunjukkan 184 frekuensi subjek terbanyak memiliki prokrastinasi akademik kategori sedang, sejumlah 43 subjek memiliki prokrastinasi akademik rendah, dan 32 subjek memiliki prokrastinasi akademik tinggi.

b. Kategorisasi Variabel *Adversity Quotient*

Tabel 4.4 Kategorisasi Skor Skala Adversity Quotient

Kategori	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 61,41$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$61,41 \leq X < 71,53$
Tinggi	$M + 1SD \geq X$	$X \geq 71,529$

Berdasarkan rumus kategori variabel *adversity quotient* pada tabel 4.4 dapat disimpulkan jika hasil dari kategori *adversity quotient* pada sejumlah responden sebagai berikut:

Tabel 4.5 Hasil Kategorisasi Skala *Adversity Quotient*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	43	16.6	16.6	16.6
	Sedang	186	71.8	71.8	88.4
	Tinggi	30	11.6	11.6	100.0
	Total	259	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.5 mengenai kategorisasi *adversity quotient* terhadap 259 responden, menunjukkan 186 frekuensi subjek terbanyak memiliki *adversity quotient* kategori sedang, sejumlah 43 subjek memiliki prokrastinasi akademik rendah, dan 30 subjek memiliki *adversity quotient* tinggi.

c. Kategorisasi Variabel *fear of failure*

Tabel 4.6 Kategorisasi Skor Skala *Fear of Failure*

Kategori	Norma	Skor Skala
Rendah	$X < (M - 1SD)$	$X < 66,945$
Sedang	$(M - 1SD) \leq X < (M + 1SD)$	$66,945 \leq X < 92,175$
Tinggi	$M + 1SD \geq X$	$X \geq 92,175$

Berdasarkan rumus kategori variabel *fear of failure* pada tabel 4.6 dapat disimpulkan jika hasil dari kategori *fear of failure* pada sejumlah responden sebagai berikut:

Tabel 4.7 Kategorisasi Skor Skala *Fear of Failure*

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	Rendah	40	15.4	15.4	15.4
	Sedang	197	76.1	76.1	91.5
	Tinggi	22	8.5	8.5	100.0
	Total	259	100.0	100.0	

Berdasarkan tabel 4.7 mengenai kategorisasi *fear of failure* terhadap 259 responden, menunjukkan 40 subjek terbanyak memiliki *fear of failure* kategori rendah, sejumlah 197 subjek memiliki *fear of failure* sedang, dan 22 subjek memiliki *fear of failure* tinggi.

3. Hasil Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data yang dikumpulkan berdistribusi normal. Dalam penelitian, peneliti menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov untuk menguji normalitas. Data dinyatakan berdistribusi normal jika signifikansi $> 0,05$.

Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas *Adversity Quotient*, *Fear of Failure*, dan Prokrastinasi Akademik

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		Unstandardized Residual
N		259
Normal Parameters ^{a, b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	7.35784084
Most Extreme Differences	Absolute	.054
	Positive	.052
	Negative	-.054
Test Statistic		.054
Asymp. Sig. (2-tailed)		.063 ^c

a. Test distribution is Normal

- b. Calculated from data
- c. Lilliefors Significance Correction

Berdasarkan tabel 4.8, hasil uji normalitas menggunakan metode *One Sample Kolmogorov-Smirnov* menunjukkan nilai signifikansi (*Asymp.Sig*) sebesar 0,063 yang berarti nilai tersebut lebih besar dari 0,05 ($P > 0,05$). Maka dapat disimpulkan bahwa data residual dalam penelitian ini berdistribusi normal.

b. Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linear antara dua variabel. Kriteria pengujian menunjukkan jika nilai signifikansi kurang dari 0,05, dan nilai *deviation linearity* $> 0,05$ maka dapat dikatakan adanya hubungan linear antara dua variabel.

Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas Prokrastinasi Akademik dan *Adversity Quotient*

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Prokrastinasi Akademik* <i>Adversity Quotient</i>	Between Groups	(Combined)	17699.791	25	707.992	13.062	.000
		Linearity	15807.378	1	15807.378	291.642	.000
		Deviation from Linearity	1892.414	24	78.851	1.455	.084
	Within Groups		12628.911	233	54.201		
	Total		30328.703	258			

Berdasarkan tabel 4.9 dapat dijelaskan jika nilai signifikansi linearitas yaitu $0,000 < 0,05$ dan nilai *deviation from linearity* $0,084 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel prokrastinasi akademik dengan *adversity quotient*.

Tabel 4.10 Uji Linearitas Variabel *Fear of Failure* dan Prokrastinasi Akademik

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig
Prokrastinasi Akademik* <i>Adversity Quotient</i>	Between Groups	(Combined)	10709.842	50	214.197	2.271	.000
		Linearity	6685.445	1	6685.445	70.879	.000
		Deviation from Linearity	4024.398	49	82.131	.871	.712
	Within Groups		19818.860	208	94.321		
	Total		30328.703	258			

Berdasarkan tabel 4.10 dapat dijelaskan jika nilai signifikansi linearitas yaitu $0,000 < 0,05$ dan nilai *deviation from linearity* $0,712 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel prokrastinasi akademik dengan *fear of failure*.

c. Uji Multikolinieritas

Uji multikolinieritas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar variabel independen dalam suatu model regresi. Sebuah model regresi dianggap layak jika tidak mengandung multikolinieritas.

Tabel 4.11 Uji Multikolinieritas

Model	Unstandardized		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
	B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
(constant)	145.044	9.024		16.073	.000		
<i>Adversity Quotient</i>	-1.386	.104	-.647	-13.317	.000	.763	1.311
<i>Fear of failure</i>	.133	.042	.155	3.186	.002	.763	1.311

Berdasarkan tabel 4.11 hasil uji multikolinieritas menunjukkan nilai *tolerance adversity quotient* sebesar $0,763 > 0,10$, sedangkan variabel *fear of failure* sebesar $0,763 > 0,10$, dan nilai VIF kedua variabel independen yaitu $1.311 < 10$. Artinya tidak terdapat gejala multikolinieritas pada masing-masing variabel independen dalam penelitian.

4. Hasil Analisis Data

Pengujian hipotesis ini dilakukan untuk mengetahui apakah hipotesis yang diajukan diterima atau ditolak. Terdapat tiga hipotesis dalam penelitian yaitu, pengaruh *adversity quotient* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 95 Jakarta, pengaruh *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 95 Jakarta, dan pengaruh pengaruh *adversity quotient* dan *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 95 Jakarta.

a. Uji Hipotesis 1 dan 2

Tabel 4.12 Hasil Uji t

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized B	Coefficients Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	145.044	9.024		16.073	.000
	<i>Adversity Quotient</i>	-1.386	.104	-.647	-13.317	.000
	<i>Fear of Failure</i>	.133	.042	.155	3.186	.002

a. *Dependent Variable:* Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan Tabel 4.12, hasil uji pengaruh parsial *adversity quotient* terhadap prokrastinasi akademik menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($P < 0,05$) dengan nilai t hitung sebesar $-13.317 > 1,969$ (t tabel), sehingga dapat dikatakan H1 diterima yaitu terdapat pengaruh yang signifikan *adversity quotient* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 95 Jakarta.

Pada tabel 4.12 juga menunjukkan hasil uji pengaruh parsial *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,002 ($p < 0,05$) dengan nilai t hitung $3.186 > 1,969$ (t tabel), sehingga dapat dikatakan bahwa H2 diterima yaitu terdapat pengaruh yang signifikan *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 95 Jakarta.

b. Uji Hipotesis 3

Tabel 4.13 Hasil Uji F

ANOVA ^a						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	16361.145	2	8180.572	149.935	.000 ^b
	Residual	13967.558	256	54.561		
	Total	30328.703	258			

a. Dependent variable: Prokrastinasi akademik

b. Predictors: (Constant), *Adversity Quotient*, *Fear of failure*

Berdasarkan Tabel 4.13, dapat diketahui bahwa nilai signifikansi sebesar 0,000 ($P < 0,05$) dengan nilai F hitung $149.935 > 3.03$, sehingga dapat dikatakan H3 diterima, yaitu terdapat pengaruh yang signifikan *adversity quotient* dan *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 95 Jakarta.

c. Uji Koefisien Determinasi

Tabel 4.14 Hasil Uji Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.734 ^a	.539	.536	7.38653

a. Predictors: (constant), *Fear of Failure*, *Adversity Quotient*

Berdasarkan Tabel 4.14 dapat diketahui nilai *Adjusted R Square* sebesar 0,536, dapat diartikan bahwa 53,6% perubahan prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh variabel *adversity quotient* dan *fear of failure* sedangkan sisanya sebesar 46,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti.

d. Hasil Persamaan Regresi Berganda

Penelitian ini menguji hipotesis mengenai pengaruh *adversity quotient* (X1) dan *fear of failure* (X2) terhadap prokrastinasi akademik (Y) menggunakan analisis regresi linear berganda. Analisis ini dirancang untuk menjawab pertanyaan penelitian yang telah dirumuskan. Oleh karena itu, persamaan analisis regresi linier berganda yang terbentuk adalah:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2$$

$$Y = 145.044 - 1.386 (\textit{adversity quotient}) + 0,133 (\textit{fear of failure})$$

Keterangan:

Y = Variabel prokrastinasi akademik

α = Konstanta

β_1 = Koefisien regresi *adversity quotient*

β_2 = Koefisien regresi *fear of failure*

X1 = Variabel *adversity quotient*

X2 = Variabel *fear of failure*

Berdasarkan persamaan analisis regresi linear berganda di atas menunjukkan antara variabel independen dengan variabel dependen secara parsial, maka dapat disimpulkan bahwa:

- a. Nilai konstanta bernilai 145.044. Angka tersebut bernilai positif, artinya bila *adversity quotient* dan *fear of failure* sebesar 0. Maka kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik sebesar 145.044.

- b. Pada nilai koefisien regresi *adversity quotient*, nilai β_1 sebesar -1.386. Angka tersebut bernilai negatif, sehingga dapat diartikan setiap peningkatan skor *adversity quotient* 1 satuan maka akan menyebabkan turunnya kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik sebesar 1.386.
- c. Pada nilai koefisien regresi *fear of failure*, nilai β_2 bernilai 0,133 menunjukkan jika koefisien bernilai positif, artinya setiap peningkatan skor *fear of failure* 1 satuan maka akan menaikkan kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik sebesar 0,133.

B. Pembahasan

Tujuan dari penelitian untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh variabel *adversity quotient* dan *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 95 Jakarta. Penelitian dilaksanakan dengan sampel berjumlah 259 siswa SMAN 95 Jakarta dan mendapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh *adversity quotient* dan *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 95 Jakarta.

Hasil penelitian membuktikan bahwa pada variabel penelitian ini sebagian besar siswa SMAN 95 Jakarta memiliki perilaku prokrastinasi akademik dengan kategori sedang dengan jumlah 184 siswa, *adversity quotient* dengan kategori sedang sejumlah 186 siswa, dan *fear of failure* kategori sedang dengan jumlah 197 siswa.

Hipotesis pertama pada penelitian adalah terdapat pengaruh *adversity quotient* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 95 Jakarta.

Berdasarkan hasil uji hipotesis, menunjukkan hasil bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh negatif yang signifikan *adversity quotient* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 95 Jakarta. Pada uji hipotesis dapat diketahui bahwa nilai signifikansi variabel *adversity quotient* sebesar 0,000 kurang dari 0,05 ($p < 0,05$), dan memiliki nilai koefisien sebesar -1.386, yang berarti setiap kenaikan 1 satuan pada *adversity quotient* siswa maka akan menurunkan perilaku prokrastinasi akademik siswa SMAN 95 Jakarta sebesar 1.386.

Individu yang memiliki *adversity quotient* percaya bahwa mereka mampu melawan suatu masalah yang ada serta mencari jalan keluar dari suatu masalah atau tantangan itu. Sebaliknya, individu dengan *adversity quotient* yang rendah akan menganggap bahwa dirinya tidak bisa mencari jalan keluar dari suatu masalah atau tantangan yang dihadapinya (Erza et al., 2024: 36165). Semakin tinggi *adversity quotient* pada siswa maka prokrastinasi akademik akan semakin rendah, sebaliknya semakin rendah *adversity quotient* pada siswa maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Qomari (2015) berpendapat bahwa siswa dengan *adversity quotient* *adversity quotient* yang tinggi akan memiliki keyakinan bahwa dirinya mampu mengendalikan diri dan tidak pantang menyerah menyelesaikan tugas dalam hal menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Begitupun sebaliknya, siswa yang memiliki *adversity quotient* rendah cenderung pantang menyerah ketika dihadapkan oleh tugas-tugas sekolah.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rosita (2019) yang menunjukkan bahwa adanya pengaruh negatif yang signifikan *adversity quotient* terhadap perilaku penundaan. Penelitian lain yang dilakukan oleh Amini (2024) menunjukkan bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan *adversity quotient* terhadap prokrastinasi akademik. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Qomari (2015) mendapatkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik dengan nilai signifikansi 0,000 dengan nilai *pearson correlations* -0,658.

Penelitian yang dilakukan Apriliani et al (2018) memperoleh nilai koefisien korelasi -0,681 dan taraf signifikansi $0,000 < 0,05$ sehingga dapat diartikan bahwa adanya hubungan negatif antara *adversity quotient* dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 5 Kota Bengkulu. Penelitian lain yang dilakukan oleh Sultoni (2015) memperoleh hasil koefisien korelasi -0,755 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ dapat diartikan bahwa *adversity quotient* memiliki hubungan signifikan yang negatif dengan prokrastinasi akademik.

Menurut Stoltz (2000: 140) terdapat empat aspek *adversity quotient* yaitu *control* (kontrol), *origin* dan *ownership* (asal usul dan pengakuan), *reach* (jangkauan), dan *endurance* (daya tahan). *Control* (kontrol) merupakan ketangguhan yang dimiliki oleh individu sehingga melihat tantangan sebagai peluang untuk bertumbuh, sekaligus mengontrol respon terhadap suatu tantangan. Individu yang memiliki aspek *control* yang tinggi akan menunjukkan sikap positif dalam menghadapi tantangan dan tekanan, mereka akan percaya

bahwa tindakan yang dilakukan akan membawa perubahan sehingga tidak mudah putus asa atau menyerah ketika menghadapi kesulitan. Dalam konteks akademik, siswa dengan kontrol yang tinggi akan lebih mampu mengelola waktu, merencanakan tugas, dan menyelesaikannya meskipun berada dalam tekanan atau merasa kesulitan.

Kedua adalah *origin* dan *ownership* (asal usul dan pengakuan). Aspek ini menunjukkan ketangguhan yang dimiliki oleh individu untuk mampu menanamkan dalam dirinya untuk berani menanggung akibat yang terjadi pada situasi tertentu. Individu yang memiliki aspek *origin* dan *ownership* yang tinggi akan menunjukkan sikap dan tanggung jawab terhadap situasi yang dihadapinya, seperti kegagalan. Mereka tidak akan mudah menyalahkan orang lain, seperti guru, teman, atau kondisi lingkungan sekolah, melainkan mampu mengakui dirinya terlibat dalam munculnya masalah tersebut dan merasa wajib untuk memperbaikinya. Siswa yang memiliki tingkat *origin* dan *ownership* yang tinggi memiliki kesadaran bahwa hasil belajar sangat bergantung pada usaha dan pilihannya sendiri. Oleh sebab itu, ketika mengalami kegagalan, mereka akan fokus untuk introspeksi diri dan memperbaiki strategi belajar daripada menyalahkan orang lain. Siswa yang memiliki aspek ini secara kuat akan lebih termotivasi untuk menyelesaikan tugas tepat waktu, menghindari penundaan, dan tetap berkomitmen terhadap target belajar.

Ketiga adalah *reach* (jangkauan). *Reach* merupakan kemampuan yang dimiliki oleh individu untuk menjangkau atau membatasi suatu masalah agar tidak memperparah atau menyebar lebih luas ke bidang lain. Individu yang

memiliki aspek *reach* yang tinggi, maka akan mampu memisahkan satu masalah dari aspek kehidupan atau kegiatan lain, sehingga tidak membiarkan satu kegagalan merusak semangat secara keseluruhan. Mereka tetap fokus meskipun sedang mengalami hambatan dalam satu bidang. Ketika siswa mendapatkan nilai buruk pada satu mata pelajaran tertentu, mereka tidak akan membiarkan hal tersebut mempengaruhi motivasinya dalam belajar mata pelajaran lain. Kemampuan membatasi pengaruh masalah ini akan menjadikan siswa lebih tangguh secara emosional, tidak mudah putus asa, dan tetap mampu menjalankan tanggung jawab lainnya.

Keempat adalah *endurance* (daya tahan). *Endurance* (daya tahan) merupakan ketangguhan yang dimiliki seseorang untuk mampu berprasangka baik terhadap tantangan sehingga memunculkan jalan keluar untuk mengatasi tantangan tersebut. Individu yang memiliki aspek *endurance* akan lebih siap menghadapi tekanan, tidak mudah menyerah. Mereka akan memaknai tantangan sebagai bagian dari proses menuju kemajuan, dan percaya bahwa setiap masalah pasti memiliki solusi. Daya tahan yang tinggi akan membantu siswa untuk tidak larut dari keputusan atau perasaan gagal, yang sering menjadi pemicu utama dari prokrastinasi akademik.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa *adversity quotient* memiliki peran penting dalam mengurangi kecenderungan melakukan penundaan akademik pada siswa. *Adversity quotient* menggambarkan kemampuan siswa dalam menghadapi tekanan, tantangan, dan hambatan dalam proses belajar, seperti tugas yang menumpuk, kesulitan memahami materi, atau

rasa lelah secara mental. Siswa dengan *adversity quotient* yang tinggi cenderung memiliki daya juang yang kuat, mampu mengelola stres, serta tidak mudah menunda pekerjaan meskipun dihadapkan pada kesulitan. Siswa dengan *adversity quotient* yang tinggi akan melihat tantangan sebagai peluang untuk berkembang, bukan alasan untuk menghindar. Oleh karena itu, semakin tinggi tingkat *adversity quotient* yang dimiliki siswa, maka semakin rendah kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, siswa dengan *adversity quotient* yang rendah cenderung lebih mudah menyerah, merasa kewalahan, dan akhirnya memilih untuk menunda tugas sebagai bentuk pelarian dari tekanan akademik.

Hipotesis kedua pada penelitian adalah terdapat pengaruh *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 95 Jakarta. Berdasarkan dari hasil uji hipotesis, menunjukkan hasil bahwa hipotesis diterima yaitu terdapat pengaruh yang signifikan *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 95 Jakarta. Pada uji hipotesis dapat diketahui bahwa nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ ($p < 0,05$) dan memiliki nilai koefisien variabel *fear of failure* sebesar 0,133 sehingga *fear of failure* berpengaruh positif secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Dapat disimpulkan bahwa adanya *fear of failure* sebesar 1 satuan, maka dapat meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 95 Jakarta sebesar 0,133.

Individu yang memiliki rasa takut akan kegagalan atau *fear of failure* cenderung menghindari tantangan yang muncul dalam hidupnya. Rasa takut ini menyebabkan mereka tidak ingin mengambil resiko atau menghadapi yang

berpotensi memunculkan kegagalan. Semakin besar seseorang menghindari resiko kegagalan, maka semakin besar perasaan takut yang muncul dalam dirinya (Nurbaiyana et al., 2024: 420). Menurut Solomon & Rothblum (1984: 508) takut akan kegagalan merupakan salah satu dari beberapa faktor yang menyebabkan seseorang melakukan penundaan, hasil menunjukkan sebanyak 6% sampai 14% pelajar melakukan penundaan karena mengalami perasaan takut akan kegagalan. Semakin tinggi rasa takut akan kegagalan pada siswa maka keinginan untuk menunda mengerjakan tugas semakin tinggi, begitupun sebaliknya semakin rendah rasa takut pada siswa semakin rendah pula penundaan dalam mengerjakan tugas.

Hasil penelitian yang dilakukan Tamara (2022) menunjukkan dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,507 dan signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan adanya pengaruh positif *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa MA Tajul Ulum. Sesuai dengan penelitian Rohaeni dan Coralina (2024) memperoleh nilai koefisien regresi sebesar 0,217 dengan nilai signifikan $0,000 < 0,05$ dapat diartikan bahwa terdapat pengaruh positif *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa skripsi di Kota Bandung. Penelitian lainnya yang dilakukan Siahaan et al (2021) memperoleh nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan adanya hubungan antara ketakutan akan kegagalan dengan prokrastinasi akademik sebesar 46,7% pada siswa kelas XI SMA Batik 1 Surakarta.

Penelitian yang dilakukan oleh Ananda & Alwi (2023) menghasilkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,245 dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 <$

0,05 dapat diartikan bahwa adanya hubungan positif antara takut akan kegagalan dengan prokrastinasi akademik. *Fear of failure* memiliki lima aspek yaitu takut akan dihina atau dipermalukan, takut turunnya harga diri, takut kehilangan pengaruh sosial, takut terhadap ketidakpastian masa depan, dan takut akan mengecewakan orang yang berarti dalam hidup.

Aspek pertama yaitu takut akan dihina atau dipermalukan. Takut akan dihina atau dipermalukan didepan orang lain jika melakukan kesalahan. Individu yang memiliki tingkat ketakutan yang tinggi akan dihina atau dipermalukan akan cenderung mengalami hambatan dalam mengekspresikan diri, mengambil resiko atau berpartisipasi aktif dalam kegiatan sosial maupun akademik. Ketakutan ini akan menurunkan kepercayaan diri dan memicu kecemasan sosial, yang pada akhirnya berdampak pada kesejahteraan psikologi dan prestasi akademik. Individu dengan ketakutan akan penghinaan dapat mengembangkan pola prokrastinasi sebagai mekanisme penghindaran. Misalnya menunda tugas karena takut hasilnya akan diejek atau tidak sesuai ekspektasi.

Kedua takut akan turunnya harga diri. Individu yang memiliki ketakutan ini menunjukkan bahwa takut jika mengalami kegagalan akan menyebabkan orang lain beranggapan kalau dirinya tidak kompeten atau tidak berharga. Ketakutan ini sering muncul dari dorongan untuk tampil sempurna dimata orang lain atau khawatir berlebihan terhadap penilaian sosial sehingga berakibat untuk menghindari tantangan, menunda pekerjaan, atau tidak mau mengambil resiko karena menganggap kegagalan sebagai ancaman terhadap harga diri.

Ketiga takut kehilangan pengaruh dalam lingkungan sosial. Individu yang memiliki ketakutan tinggi akan kehilangan pengaruh dalam lingkungan sosial, maka akan cenderung sangat hati-hati dalam setiap tindakan yang berpotensi menimbulkan penilaian negatif dari orang lain. Ketika dihadapkan ada tugas sekolah yang sulit atau menantang, siswa tersebut akan merasa takut bahwa hasil yang didapatkannya tidak sesuai harapan dan akan membuatnya tampak tidak cerdas atau tidak mampu di mata teman-temannya. Adanya kekhawatiran ini, mereka lebih memilih untuk menunda mengerjakan tugas sebagai bentuk penghindaran terhadap potensi ancaman terhadap citra sosialnya.

Keempat takut ketidakpastian masa depan. Individu yang memiliki ketakutan ini cenderung mengalami kecemasan berlebihan terhadap hal-hal yang belum terjadi, seperti takut gagal meraih cita-cita, tidak mendapatkan pekerjaan yang layak, atau tidak mampu memenuhi harapan keluarga. Ketakutan ini pasti akan mengganggu motivasi belajar, bukan sebagai pemicu semangat untuk berusaha lebih keras, ketakutan ini justru akan membuat siswa merasa kewalahan seolah semua upaya yang dilakukan saat ini tidak akan cukup untuk menjamin masa depan. Siswa cenderung menunda-nunda pekerjaan, karena merasa tidak siap menghadapi konsekuensi dari hasil belajar atau karena merasa tugas saat ini tidak memberikan kepastian terhadap keberhasilan di masa depan.

Kelima, takut mengecewakan orang yang berarti dalam hidup. Individu yang memiliki ketakutan ini cenderung menempatkan harapan orang lain

sebagai beban emosional yang besar. Mereka merasa bahwa keberhasilannya menjadi bentuk pembuktian diri dan kegagalan akan membuat orang yang dicintainya kecewa, marah, atau kehilangan kepercayaan. Siswa yang takut mengecewakan memilih menunda mengerjakan tugas karena merasa belum siap untuk mengerjakan dengan sempurna. Mereka memilih menunda dibandingkan membuat orang lain kecewa.

Berdasarkan penjelasan diatas maka dapat disimpulkan bahwa *fear of failure* memiliki pengaruh terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik pada siswa. Siswa yang memiliki *fear of failure* tinggi sering kali menunda tugas atau kewajiban akademik karena cemas, ragu terhadap kemampuannya sendiri, dan takut hasil yang dicapai tidak sesuai harapan. Penundaan ini bukan disebabkan oleh kemalasan, melainkan sebagai mekanisme perlindungan diri dari rasa kecewa atau penilaian negatif. Mereka takut gagal, sehingga memilih untuk menunda pekerjaan sebagai bentuk penghindaran. Akibatnya, prokrastinasi akademik menjadi strategi sementara yang justru memperburuk situasi. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat *fear of failure* pada siswa, maka semakin besar kecenderungan siswa melakukan penundaan akademik, sehingga akan berdampak pada prestasi belajar.

Hipotesis ketiga pada penelitian adalah terdapat pengaruh *adversity quotient* dan *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 95 Jakarta. Berdasarkan uji hipotesis, hipotesis ketiga dapat dikatakan diterima. Terdapat pengaruh signifikan secara simultan *adversity quotient* dan *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 95 Jakarta. Uji

hipotesis regresi linier berganda dapat diketahui nilai signifikansi pada variabel *adversity quotient* dan *fear of failure* sebesar $0,000 < 0,05$ ($p < 0,05$) serta nilai F sebesar $149.935 > 3.03$ (F tabel) sehingga dapat dikatakan hipotesis ketiga diterima secara simultan. Selain itu, nilai *Adjusted R Square* 0,536 menunjukkan adanya pengaruh *adversity quotient* dan *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik sebesar 0,536 atau 53,6%, sedangkan 46,4% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain selain dari variabel penelitian. Faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menurut Mu'alima (2021: 32) yaitu *self regulated learning*, *self efficacy*, manajemen waktu, dan kontrol diri.

Berdasarkan analisis data, dapat dinyatakan bahwa persamaan penelitian adalah Y (prokrastinasi akademik) = $145.044 - 1.386$ (*adversity quotient*) + $0,133$ (*fear of failure*). Dari hasil persamaan tersebut, menunjukkan nilai konstanta sebesar 145.044 merupakan nilai prokrastinasi akademik tanpa *adversity quotient* dan *fear of failure*. Nilai koefisien *adversity quotient* bernilai negatif sebesar 1,386 yang memiliki arti jika *adversity quotient* pada siswa SMAN 95 Jakarta sebesar 1 satuan, maka dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik sebesar 1,386. Nilai koefisien *fear of failure* bernilai positif sebesar 0,133 yang memiliki arti jika *fear of failure* pada siswa SMAN 95 Jakarta sebesar 1 satuan, maka dapat meningkatkan perilaku prokrastinasi akademik sebesar 0,133.

Variabel *adversity quotient* memiliki nilai koefisien lebih besar karena dapat dijadikan fondasi dalam mendorong perilaku seseorang, sesuai dengan pendapat Rahmawati et al (2024: 197) *adversity quotient* memiliki peran

penting dalam membentuk perilaku seseorang. Individu dengan *adversity quotient* yang baik akan berusaha sebaik mungkin untuk mencapai hasil belajar dengan maksimal serta menghadapi tantangan atau kesulitan dalam pendidikannya, sehingga perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas seharusnya tidak terjadi.

Faktor lain yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik adalah takut akan kegagalan. Menurut pendapat Solomon dan Rothblum (1984: 504) takut akan kegagalan menyebabkan seseorang cenderung melakukan prokrastinasi. Individu yang memiliki rasa takut akan kegagalan yang tinggi cenderung melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas karena merasa khawatir jika hasil yang diperoleh tidak maksimal. Sesuai dengan penelitian Karim (2021) yang menunjukkan bahwa *fear of failure* memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

Perbedaan sekaligus kelebihan dalam penelitian dengan penelitian sebelumnya yaitu belum adanya penelitian dengan judul yang lengkap membahas secara bersamaan *adversity quotient* dan *fear of failure* dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 95 Jakarta sehingga menjadi kelebihan dalam penelitian ini.

Hasil penelitian memberi masukan bagi subjek penelitian agar tidak melakukan prokrastinasi dengan meningkatkan *adversity quotient* yang lebih positif dan mengontrol rasa takut akan kegagalan. Sebab, prokrastinasi akademik merupakan sebuah kegagalan dalam menyelesaikan tugas sesuai

dengan waktu yang ditentukan atau biasanya dikerjakan mendekati waktu pengumpulan.

Penelitian telah melalui tahapan uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan layak dan dapat dipercaya dalam mengukur variabel yang diteliti. Pada proses uji validitas, ditemukan beberapa aitem gugur dikarenakan tidak memenuhi kriteria validitas. Setelah penghapusan aitem-aitem tersebut, uji reliabilitas tidak dilakukan kembali. Perubahan pada jumlah atau isi aitem dalam instrumen dapat mempengaruhi tingkat konsistensi internal secara keseluruhan. Oleh sebab itu, hal ini menjadi kekurangan dalam penelitian serta menjadi catatan penting bagi penelitian selanjutnya agar dapat memastikan bahwa instrumen yang telah dipilih harus memiliki reliabilitas yang memadai dan hasil yang diperoleh tetap akurat serta dapat diandalkan. Peneliti menyadari jika penelitian ini masih memiliki banyak kekurangan dan masih jauh dari kata sempurna.

BAB V

PENUTUP

A. Kesimpulan

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif yang bertujuan untuk menganalisis pengaruh variabel independen yaitu *adversity quotient* dan *fear of failure* terhadap variabel dependen yaitu prokrastinasi akademik. Penelitian ini menunjukkan bahwa *adversity quotient*, *fear of failure* dan prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 95 Jakarta masuk kedalam kategori sedang. Berdasarkan hasil analisis data dan pembahasan penelitian, maka dapat disimpulkan:

1. Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan adanya pengaruh signifikan negatif *adversity quotient* terhadap prokrastinasi akademik.
2. Hasil uji hipotesis kedua menyatakan bahwa terdapat pengaruh signifikan positif *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik.
3. Hasil uji hipotesis ketiga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan positif *adversity quotient* dan *fear of failure* terhadap prokrastinasi akademik. Bobot sumbangan dari variabel *adversity quotient* dan *fear of failure* dengan prokrastinasi akademik sebesar 53,6 %. Hal ini menunjukkan bahwa ketiga hipotesis dalam penelitian dapat dinyatakan diterima, dengan pemahaman bahwa semakin tinggi *adversity quotient* dan *fear of failure* nya maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademiknya.

B. Saran

Untuk peneliti selanjutnya, disarankan untuk melakukan uji reliabilitas kembali apabila terdapat pengurangan aitem yang tidak valid dari instrumen. Hal ini bertujuan untuk memastikan bahwa instrumen yang digunakan tetap memiliki konsistensi internal yang memadai. Dengan demikian, kualitas alat ukur tetap terjaga, dan data yang dihasilkan dapat mencerminkan kondisi yang sebenarnya secara lebih akurat.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, M. (2015). *Metode penelitian kuantitatif (untuk: ekonomi, manajemen, komunikasi, dan ilmu sosial lainnya)* (E. Mahriani (ed.)). Pressindo, Aswaja.
- Ainunnahr, A. S., Prameswari, Y., & Anggreiny, R. (2024). Pengembangan alat ukur prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Zona Psikologi*, 33–47.
<http://ejurnal.univbatam.ac.id/index.php/zonapsikologi%0APENGEMBANGAN>
- Amijo, P. S. (2018). *Kamus lengkap Inggris-Indonesia, Indonesia-Inggris* (10 ed.). Widya Karya.
- Amini, D. (2024). Kontribusi adversity quotient dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas negeri padang yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Ilmu Pendidikan dan Kearifan Lokal (JIPKL)*, 4(3), 245–256.
- Ananda, A., & Alwi, M. A. (2023). Hubungan antara fear of failure dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMK Negeri 3 bone. *Madani: Jurnal Ilmiah Multidisipliner*, 1(10), 226–231.
<https://doi.org/10.5281/zenodo.10085237>
- Apriliani, U., Wasidi, & Sholihah, A. (2018). Hubungan antara adversity quotient (AQ) dengan prokrastinasi akademik kelas X SMA Negeri 5 kota bengkulu. *Consilia: Jurnal Ilmiah BK*, 1(3), 12–23.
<https://doi.org/10.33369/consilia.1.3.12-23>
- Atkinson, J. W. (1957). Motivational determinants of risk-taking behavior. *Psychological Review*, 64(6), 359–372. <https://doi.org/10.1037/h0043445>
- Azwar, S. (2012). *Penyusunan skala psikologi* (2 ed.). Pustaka Belajar.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi edisi II* (2 ed.). Pustaka Belajar.
- Azzura, L. (2017). Hubungan antara self efficacy dengan adversity quotient pada siswa kelas XI SMKN 3 medan [Universitas Medan Area]. In *Repository Universitas Medan* (Vol. 01).
https://repositori.uma.ac.id/jspui/bitstream/123456789/1125/5/138600081_file5.pdf
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: why you do it, what to do about it now* (Nomor 112). Da Capo Press.
- Christover, & Elvinawanty, R. (2020). Prokrastinasi akademik ditinjau dari adversity quotient dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 147–153. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.17>
- Conroy, D. E. (2003). Representational models associated with fear of failure in adolescents and young adults. *Journal of Personality*, 71(5), 757–784.
<https://doi.org/10.1111/1467-6494.7105003>

- Conroy, D. E., Kaye, M. P., & Fifer, A. M. (2007). Cognitive links between fear of failure and perfectionism. *Journal of Rational - Emotive and Cognitive - Behavior Therapy*, 25(4), 237–253. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0052-7>
- Conroy, D. E., Willow, J. P., & Metzler, J. N. (2002). Multidimensional fear of failure measurement: the performance failure appraisal inventory. *Journal of Applied Sport Psychology*, 14(2), 76–90. <https://doi.org/10.1080/10413200252907752>
- Daroedono, E., Fachly, A. H. R., Salshabila, A. A., Pasoro, D. I. S., Kambu, G. H., Destrian, F., Fatimatuazzahra, R., & Siagian, F. E. (2024). Cramming analysis based on time to start studying and time the exam being held. *International Neuropsychiatric Disease Journal*, 21(4), 6–17. <https://doi.org/10.9734/indj/2024/v21i4438>
- Dewi, M., & Suhendri, H. (2017). Pengaruh kemandirian dan ketahananmalangan (Adversity Quotient) terhadap kemampuan pemecahan masalah matematika. *Jurnal LPPM Unindra*, 2(3), 724–735. <https://journal.lppmunindra.ac.id/index.php/repository/article/view/2042>
- Effiyaldi, Pasaribu, J. P. K., Suratno, E., Kadar, M., Gunardi, Naibaho, R., Hati, S. K., & Aryati, V. A. (2022). Penerapan uji multikolinieritas dalam penelitian Mmnajemen sumber daya manusia. *Jurnal Ilmiah Manajemen dan Kewirausahaan (JUMANAGE)*, 1(2), 94–102. <https://doi.org/10.33998/jumanage.2022.1.2.89>
- Elliot, A. J., & Thrash, T. M. (2004). The intergenerational transmission of fear of failure. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 30(8), 957–971. <https://doi.org/10.1177/0146167203262024>
- Ellis, A., & Knaus, W. J. (1977). *Overcoming procrastination or how to think and act rationally in spite of lifes inevitable hassles*. Institute for Rational Living.
- Erikson, E. (2010). *Childhood and society* (H. Setiajid (ed.); 1 ed.). Pustaka Belajar.
- Erza, I. T. M., Hariko, R., & Adlya, S. izzati. (2024). Gambaran adversity quotient siswa sekolah menengah atas. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 8(2), 36161–36168. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/download/19381/14021/34636>
- Fakhria, M., & Setiowati, E. A. (2017). Motivasi berprestasi siswa ditinjau dari fasilitasi sosial dan ketakutan akan kegagalan. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(1), 29. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v2i1.1279>
- Ferdiansyah, M. A., Kurniawati, R., Jannah, A. R., Sari, P., Dwita, A. K., Hartono, Y., & Lubis, K. (2025). *Perbedaan prokrastinasi akademik siswa SMA ditinjau dari jenis sekolah*. 22(12).
- Ferrari, J. R. (2001). Procrastination as self-regulation failure of performance: effects of cognitive load, self-awareness, and time limits on “working best

- under pressure.” *European Journal of Personality*, 15(5), 391–406.
<https://doi.org/10.1002/per.413>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science + Business Media.
- Francis, D. (2000). Adversity quotient: Turning obstacles into opportunities. *Elsevier Science*. [https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/S0166-4972\(00\)00010-9](https://doi.org/http://dx.doi.org/10.1016/S0166-4972(00)00010-9)
- Freud, S. (1984). *Memperkenalkan psikoanalisa lima ceramah* (V). PT Gramedia.
- Ginting, M. C. B., & Soetjingsih, C. hari. (2023). Adversity quotient dengan prokrastinasi akademik menyelesaikan skripsi pada mahasiswa psikologi Uksw. *Jurnal Cakrawala Ilmiah*, 2(5), 2055–2064.
<https://doi.org/10.53625/jcijurnalcakrawalailmiah.v2i5.4638>
- Hamka. (2015a). *Tafsir Al-Azhar: Jilid 2* (2 ed.). Gema Insani.
- Hamka. (2015b). *Tafsir Al-Azhar: Jilid 9* (9 ed.). Gema Insani.
- Jannah, M., & Muis, T. (2014). Prokrastinasi akademik (perilaku penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 4(3), 1–8. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/jurnal-bk-unesa/article/view/9055>
- Juliawati, D., & Yandri, H. (2018). Prokrastinasi akademik mahasantri Ma’had Al Jami’ah IAIN Kerinci. *Jurnal Fokus Konseling*, 4(1), 20.
<https://doi.org/https://doi.org/10.26638/jfk.485.2099>
- Karim, N. F. (2021). *Fear of failure sebagai prediktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa di kota makassar* [Universitas bosowo makassar]. https://repository.unibos.ac.id/xmlui/handle/123456789/1467%0Ahttps://repository.unibos.ac.id/xmlui/bitstream/handle/123456789/1467/2021_NUR_FAUZIAH_KARIM_4516091009.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Knaus, W. (2002). The procrastination workbook. In *New Harbinger Publications*.
<http://medcontent.metapress.com/index/A65RM03P4874243N.pdf>
- Manune, S. A., Anakaka, D. L., & Wijaya, R. P. C. (2020). Prokrastinasi akademik ditinjau dari jurusan IPA, IPS dan Bahasa kelas XI di SMA. *Journal of Health and Behavioral Science*, 2(2), 105–120.
<https://doi.org/10.35508/jhbs.v2i2.2244>
- Marselia, R., & Karolina, M. E. (2019). Adversity quotient pada perawat rumah di rumah sakit ditinjau dari faktor demografis. *Jurnal Psikologi Jambi*, 04(02), 43–60.
- Marses, S. F., Pandang, A., & Sinring, A. (2024). Pendekatan konseling behavioristik dengan teknik self managment untuk mengatasi kesulitan mengatur waktu belajar SMA Negeri 5 Enrekang. *Pinisi Journal of Education*,

Vol 4(3), 1–8.

- Mayesty, D. P., Fatimah, L., Sembiring, A., Setiawan, N., & Marhaeni, N. H. (2023). Pengaruh adversity quotient terhadap prestasi belajar matematika siswa. *Journal of Educational and Cultural Studies*, 2(1), 125–131.
- Milgram, N., Mey-Tal, G., & Levison, Y. (1998). Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*, 25(2), 297–316. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(98\)00044-0](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(98)00044-0)
- Mu'alima, K. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik peserta didik. *Jurnal Universitas Mercu Buana Yogyakarta*, 3(2), 30–33.
- Mujahidah, A., & Mudjiran. (2019). Hubungan antara ketakutan akan kegagalan dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Riset Psikologi*, vol 2019,. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.24036/jrp.v2019i2.5686>
- Nisa, A., Mustika, Y., & Sumitra, A. (2019). Meningkatkan kecerdasan logis matematis pada kelompok B anak usia dini melalui media pembelajaran dadu angka pada kelompok B. *CERIA (Cerdas Energik Responsif Inovatif Adaptif)*, 2(6), 347. <https://doi.org/10.22460/ceria.v2i6.p347-353>
- Nurbaiyana, Kurniati, Z., & Jafar, E. S. (2024). Pengaruh persepsi harapan orang tua dengan fear of failure pada mahasiswa tingkat akhir faultas psikologi universitas negeri makassar. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 3(2), 419–426. <file:///C:/Users/zaki2/Downloads/238+Nurbaiyana+419-426.pdf>
- Parastiara, A. R., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh fear of failure dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang mengerjakan skripsi. *Buletin Riset Psikologi dan Kesehatan Mental (BRPKM)*, 2(1), 415–425. <https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.34637>
- Pemikiran, J. J., Pengembangan, D. A. N., Dasar, S., Octavia, V., & Amalia, N. (2023). *Eksplorasi fenomena belajar sistem kebut semalam: kajian kualitatif terhadap kebiasaan belajar siswa kelas VI*. 11(1), 73–83.
- Pradini, R. F. B., & Sera, D. C. (2021). Fear of failure pada mahasiswa di masa pandemi Covid-19. *Seminar Nasional Sistem Informasi (SENASIF)*, 5(1), 2820–2828. <https://jurnalfti.unmer.ac.id/index.php/senasif/article/view/366>
- Purwanto. (2015). *Metodologi penelitian kuantitatif: untuk psikologi dan pendidikan* (B. Santoso (ed.); 4 ed.). Pustaka Belajar.
- Qomari, M. N. (2015). Hubungan antara adversity quotient dengan prokrastinasi Akademik siswa di SMP Insan Cendekia Mandiri Boarding School Sidoarjo. *Jurnal Psikosains*, 10(2), 127–138. <https://journal.umg.ac.id/index.php/psikosains/article/download/238/239/>
- Rahmawati, D. R., Wardani, D. K., Noviani, L., & Yulianto, R. (2024). Moderating

- effect of self-regulation on the relationship between adversity quotient and family social support on academic procrastination in thesis completion. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 195–214. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v9i2.21384>
- Rohaeni, F., & Coralia, F. (2024). Pengaruh Fear of Failure terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Skripsi di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, 4(1), 289–295. <https://doi.org/10.29313/bcsps.v4i1.10036>
- Rosita. (2019). Pengaruh adversity quotient dan stres kerja terhadap perilaku Prokrastinasi pada karyawan. *Psikologi*, 5(2), 1–21.
- Rosita, D., & Rochmad. (2016). Analisis kesalahan siswa dalam pemecahan masalah ditinjau dari adversity quotient pada pembelajaran creative problem solving. *Unnes Journal of Mathematics Education Research*, 5(2), 106–113. <https://journal.unnes.ac.id/sju/index.php/ujmer/article/view/12927>
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 37–48. <https://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/656/530>
- Saifuddin, A. (2020). *Penyusunan Skala Psikologi* (1 ed.). Prenadamedia Group.
- Sandra, K. I., & Djalali, M. A. (2013). Manajemen waktu, efikasi-diri, dan prokrastinasi. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3), 217–222.
- Sarwono, J. (2006). *Metode penelitian kuantitatif & kualitatif* (1 ed.). Graha Ilmu.
- Sarwono, J. (2018). *Statistik untuk riset skripsi* (E. Kurnia (ed.)). Andi.
- Setyadi, P., & Mastuti, E. (2014). Pengaruh fear of failure dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang berasal dari program akselerasi. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 03(01), 1–8. <chrome-extension://efaidnbmnnnibpcajpcgclefindmkaj/https://journal.unair.ac.id/download-fullpapers-jpks553f50ba7cfull.pdf>
- Shabrina, N., Darmadi, & Sari, R. (2023). Pengaruh motivasi dan stres kerja terhadap kinerja karyawan. *Manajemen dan Bisnis*, 5(1), 64–71. <https://doi.org/10.30743/jmb.v5i1.6779>
- Shihab, M. Q. (2002a). *Tafsir Al-Mishbah: pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur`an* (W. Hisbullah (ed.); 15 ed.). Lentera Hati.
- Shihab, M. Q. (2002b). *Tafsir Al-Mishbah: Pesan, kesan, dan keserasian Al-Qur`an* (2 ed.). Penerbit Lentera Hasi. <https://mtsmu2bakid.sch.id/wp-content/uploads/2023/06/Tafsir-misbah-jilid-2-Quraish-Shihab-Z-Library.pdf>
- Siahaan, I. S. F., Hardjono, & Supratiwi, M. (2021). Hubungan keterlibatan orang tua dan ketakutan akan kegagalan dengan prokrastinasi akademik siswa kelas XI. *Jurnal Ilmiah Psikologi Candradiwa*, 6(2), 86–94. <https://doi.org/10.20961/jip.v6i2.54479>

- Slamet, R., & Wahyuningsih, S. (2014). Validitas dan reliabilitas terhadap instrumen kepuasan kerja. *Jurnal Manajemen & Bisnis*, 51–58. <https://www.journal.stimaimmi.ac.id/index.php/aliansi/article/download/428/pdf>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037//0022-0167.31.4.503>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Stoltz, P. G. (2000). *Adversity quotient: mengubah hambatan menjadi peluang (terjemahan)* (Y. Hardiwati (ed.); 7 ed.). PT. Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Sugiyono. (2016a). *Metode penelitian administrasi dilengkapi dengan metode R&D* (A. Nuryanto (ed.); 23 ed.). Alfabeta.
- Sugiyono. (2016b). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D* (23 ed.). Alfabeta.
- Sugiyono. (2018). *Statistik nonparametris untuk penelitian* (B. R. Setiadi (ed.)). Alfabeta.
- Sultoni, M. (2015). Hubungan antara Adversity Quotient dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas VIII Tahun Ajaran 2013-2014 di SMP Negeri 1 Lawang [Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim]. In *Etheses of Maulana Malik Ibrahim State Islamic University*. <http://etheses.uin-malang.ac.id/1706/>
- Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa versus tugas: prokrastinasi akademik dan conscientiousness. *Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352–374.
- Syahrah, R, I. S., Mustadjar, M., & Agustang, A. (2020). Pergeseran Pola Interaksi Sosial (Studi Pada Masyarakat Banggae Kabupaten Majene). *Phinisi Integration Review*, 3(2), 138. <https://doi.org/10.26858/pir.v3i2.14393>
- Tamara, A. (2022). Pengaruh fear of failure dan konformitas teman sebaya terhadap prokrastinasi akademik pada siswi kelas XI MA Tajul Ulum Banat Grobogan [UIN Walisongo Semarang]. In *Eprints.Walisongo.Ac.Id*. https://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/20977/%0Ahttps://eprints.walisongo.ac.id/id/eprint/20977/1/Skripsi_1707016088_Ahla_Tamara.pdf
- Tessa, S. M., Wahyuni, yanti S., & Hefni. (2022). Pengaruh kebiasaan belajar tidak baik terhadap hasil belajar siswa kelas VIII mata pelajaran IPS di MTsS koto tengah kecamatan bukit barisan kabupaten lima puluh kota. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6, 703–709.

- Tria, M., & Purnanto, A. W. (2017). Google form sebagai alternatif pembuatan latihan soal evaluasi. *The 6th University Research Colloquium*, 183–188. <https://jurnalfti.unmer.ac.id/index.php/senasif/article/view/366>
- Triyono, & Khairi, A. M. (2018). Prokastinasi akademik siswa SMA (dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan islam). *Jurnal Al Qalam*, 19(2), 58–74.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Wijaya, T. (2007). Hubungan adversity intelligence dengan intensi berwirausaha (studi empiris pada siswa Smkn 7 Yogyakarta). *Jurnal Manajemen dan Kewirausahaan*, 9(2), 117–127. <http://puslit2.petra.ac.id/ejournal/index.php/man/article/view/16784>
- Yulikhah, S., Bukhori, B., & Murtadho, A. (2019). Self concept, self efficacy, and interpersonal communication effectiveness of student. *Psikohumaniora*, 4(1), 65–76. <https://doi.org/10.21580/pjpp.v4i1.3196>
- Zainuddin, Z. (2011). Pentingnya adversity quotient dalam meraih prestasi belajar. *Guru Membangun*, 5(2), 1–10. <https://www.neliti.com/publications/218112/pentingnya-adversity-quotient-dalam-meraih-prestasi-belajar>

LAMPIRAN

Lampiran 1 Butir Aitem Skala Penelitian

PERNYATAAN PERSETUJUAN

Saya menyatakan **bersedia** untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini.

Keikutsertaan saya dalam penelitian ini didasarkan pada tindakan yang sadar dan sukarela tanpa paksaan dari pihak manapun. Saya juga memberikan persetujuan pada peneliti untuk menggunakan data-data yang saya berikan untuk dipergunakan sesuai dengan kepentingan dan tujuan penelitian.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sejujur-jujurnya.

BIODATA

Email :
Nama :
Usia :
Jenis Kelamin :
Kelas :
Sekolah :

PETUNJUK PENGISIAN

Berikut keterangan pilihan jawaban:

SS : Sangat Sesuai
S : Sesuai
TS : Tidak Sesuai
STS : Sangat Tidak Sesuai

Skala Prokrastinasi Akademik

Aitem	SS	S	TS	STS
Saya menunda mengerjakan tugas karena merasa capek beraktivitas seharian di sekolah				
Saya mudah merasa lelah hanya karena membayangkan tugas				
Saya tetap mengerjakan tugas meskipun seharian berada di sekolah.				
Saya akan mengerjakan tugas meskipun saya lelah				
Saya ragu dapat mengerjakan tugas dengan benar, sehingga saya memilih menunda				
Saya takut tugas yang saya kerjakan tidak mendapatkan hasil maksimal, sehingga saya memilih menunda hingga merasa lebih percaya diri				
Saya yakin terhadap kemampuan yang saya miliki dalam menyelesaikan tugas				
Saya percaya bahwa saya mampu menyelesaikan tugas yang diberikan dengan maksimal				
Saya butuh lebih banyak waktu untuk menyelesaikan tugas yang tidak saya sukai				
Saya sering terlambat mengumpulkan tugas				
Saya dapat menyelesaikan tugas dengan tepat waktu				
Saya tidak pernah terlambat dalam mengumpulkan tugas				
Saya terlambat menyelesaikan tugas karena terdapat banyak tugas yang harus diselesaikan secara bersamaan				
Saya tidak segera mengerjakan tugas karena saya tidak paham dengan tugas tersebut				
Saya membuat prioritas ketika banyak tugas sehingga tugas dapat diselesaikan dengan tepat waktu				
Saya tetap mengerjakan tugas meskipun meminta bantuan teman yang lebih paham				
Saya mengerjakan tugas diluar jadwal belajar yang saya buat				
Saya tidak memiliki jadwal belajar karena tidak pernah tercapai				
Saya mengerjakan tugas sesuai dengan jadwal belajar yang saya buat				
Saya memiliki jadwal belajar				
Notifikasi HP menyebabkan saya sering melihat HP ketika sedang belajar				
Saya tidak nyaman belajar di rumah karena rumah cukup ramai				
Saya tidak memeriksa hp berulang ketika sedang belajar				
Saya tetap bisa belajar di dalam rumah meskipun rumah cukup ramai				

Saya memilih berkumpul dengan teman terlebih dahulu daripada menyelesaikan tugas				
Saya dan teman pergi bersama untuk menonton bioskop meskipun terdapat tugas				
Saya tidak berkumpul dengan teman jika tugas saya belum selesai				
Saya menolak ajakan teman karena ada tugas yang harus diselesaikan				
Saya bermain game meskipun ada tugas				
Saya memilih bermain sosial media dibanding menyelesaikan tugas				
Saya tidak bermain game karena ada tugas yang harus segera diselesaikan				
Saya menyelesaikan tugas sebelum bermain sosial media				

Skala *Adversity Quotient*

Aitem	SS	S	TS	STS
Saya tidak kesal jika memiliki tugas yang banyak				
Saya mencari solusi untuk menyelesaikan tugas yang sulit				
Saya kesal jika memiliki tugas yang banyak				
Saya melihat jawaban teman jika memiliki tugas yang sulit				
Saya tidak membiarkan rasa cemas terhadap tugas membuat saya beralih ke aktivitas yang tidak berkaitan dengan penyelesaian tugas				
Saya dapat berpikir dengan tenang ketika memiliki tugas sulit				
Jika merasa cemas terhadap tugas, saya melakukan aktivitas lain yang tidak berkaitan dengan menyelesaikan tugas.				
Saya merasa panik jika memiliki tugas sulit				
Saya mengetahui alasan mengapa saya tidak menyukai mata pelajaran tertentu				
Saya mengetahui kekurangan saya yang mengakibatkan saya tidak berhasil di suatu mata pelajaran				
Saya tidak mengetahui alasan mengapa saya tidak suka dengan mata pelajaran tertentu				
Saya tidak mengetahui kekurangan saya				
Saya menyelesaikan tugas tepat waktu meskipun saya memiliki banyak tugas				
Saya tetap mengerjakan tugas meskipun itu mata pelajaran yang tidak saya sukai				

Saya memilih menghindar jika memiliki tugas yang sulit				
Saya tidak mengerjakan tugas karena itu mata pelajaran yang tidak saya sukai				
Saya menyadari bahwa setiap tugas yang sulit akan membuat saya semakin pintar.				
Saya tahu setiap tugas yang diberikan akan memberikan manfaat yang baik				
Saya kurang menyadari bahwa setiap kesulitan membawa pembelajaran untuk saya kedepannya				
Setiap tugas yang diberikan tidak bermanfaat untuk hidup saya				
Saya berusaha mengambil hikmah dari permasalahan yg ada				
Saya menjadikan pelajaran hidup ketika adanya kesulitan dalam hidup				
Saya tidak mengambil hikmah dari permasalahan yg ada				
Saya tidak menjadikan pelajaran hidup ketika ada kesulitan dalam hidup				
Saya yakin dapat mengatasi kesulitan di sekolah				
Saya berusaha untuk tetap optimis ketika memiliki masalah				
Saya tidak yakin mampu mengatasi masalah di sekolah				
Saya kurang berusaha untuk tetap optimis ketika memiliki masalah				
Saya percaya bahwa kegagalan bukan akhir segalanya				
Setiap kesulitan yg ada membuat saya termotivasi untuk bangkit				
Saya sulit percaya bahwa kegagalan bukan akhir segalanya				
Setiap kesulitan yg ada menyebabkan saya menjadi lebih terpuruk				

Skala *Fear of Failure*

Aitem	SS	S	TS	STS
Saya takut diremehkan oleh orang tua jika tidak mendapatkan nilai memuaskan				
Teman saya akan menghina saya jika nilai saya lebih rendah dibandingkan mereka				
Orang tua saya tetap mendukung saya meskipun nilai saya tidak memuaskan				
Teman saya tetap mendukung saya meskipun nilai saya lebih rendah dibandingkan mereka				

Saya malu jika berteman dengan teman yang memiliki nilai lebih baik dibandingkan saya				
Nilai buruk saya merupakan aib sehingga harus di rahasiakan				
Saya tidak malu berteman dengan teman yang memiliki nilai lebih baik dibandingkan saya				
Nilai buruk bukanlah aib				
Teman-teman saya lebih pintar dibandingkan saya				
Saya ragu dengan tugas yang sudah saya kerjakan				
Saya dan teman-teman saya sama-sama pandai				
Saya yakin dengan tugas yang sudah saya kerjakan				
Saya gagal jika tidak mendapatkan hasil ujian minimal. (6-2, 29-1)				
Teman saya selalu bisa menjawab soal sulit sedangkan saya tidak				
Nilai maksimal bukanlah bentuk kegagalan saya melainkan pembelajaran				
Saya dan teman saya bisa menjawab soal sulit				
Saya khawatir jika saya tidak berhasil mendapatkan juara kelas, teman-teman akan menganggap saya tidak kompeten				
Saya takut jika membuat kesalahan, guru dan orang tua akan kecewa dan meremehkan saya				
Teman-teman saya tetap menghargai saya meskipun saya tidak juara di kelas				
Guru dan orang tua tetap mendukung saya, meskipun saya melakukan kesalahan				
Saya merasa tidak memiliki peran yang signifikan dalam kelompok belajar ketika mengerjakan tugas				
Saya merasa tidak pantas berteman dengan siswa yang lebih pintar dari saya				
Saya berkontribusi baik dalam mengerjakan tugas kelompok bersama teman				
Saya berteman dengan siswa yang lebih pintar dari saya				
Saya cemas ketika akan ujian matapelajaran yang sulit				
Saya merasa frustrasi jika tugas yang saya kerjakan tidak sesuai dengan harapan saya				
Saya tetap tenang ketika akan melaksanakan ujian pada mata pelajaran yang sulit				
Saya tetap yakin meskipun hasil pekerjaan saya tidak sesuai harapan saya				
Saya ragu-ragu untuk menjawab pertanyaan yang ditanyakan oleh guru				
Saya takut untuk mengungkapkan pendapat saya di dalam kelas mengenai pelajaran tertentu				

Saya yakin dapat menjawab pertanyaan yang ditanyakan oleh guru				
Saya berani mengungkapkan pendapat saya di dalam kelas mengenai pelajaran tertentu				
Orang tua saya akan marah jika hasil belajar saya tidak sesuai target mereka				
Teman saya tidak ingin bermain dengan saya jika nilai saya jelek				
Orang tua saya tidak marah jika nilai saya tidak sesuai target mereka				
Saya dan teman akan tetap berteman meskipun nilai saya jelek				
Orang tua akan marah jika hasil belajar saya menurun				
Teman saya tidak ingin satu kelompok dengan saya jika saya memiliki nilai yang rendah				
Orang tua tidak memarahi saya jika hasil belajar saya menurun				
Teman saya tetap memilih saya sebagai anggota kelompok meskipun nilai saya rendah				

Lampiran 2 Hasil Uji Validitas Skala dan Butir Aitem Gugur

1. Skala Prokrastinasi Akademik

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
PA01	66.2903	164.680	.508	.917
PA02	66.2581	163.598	.464	.918
PA03	67.1613	165.273	.615	.916
PA04	66.8710	169.716	.348	.919
PA05	66.5161	158.791	.704	.914
PA06	66.5806	161.918	.572	.916
PA07	67.1290	166.316	.699	.915
PA08	67.0645	165.129	.566	.916
PA09	66.2258	161.781	.523	.917
PA10	67.0645	163.529	.657	.915
PA11	67.0000	169.067	.503	.917
PA12	66.9677	163.632	.655	.915
PA13	66.5484	164.123	.518	.916
PA14	66.3548	162.570	.550	.916
PA15	67.1290	167.716	.523	.917
PA16	67.0000	170.467	.309	.919

PA17	66.3226	175.359	-.010	.924
PA18	66.5806	163.118	.693	.914
PA19	66.8387	168.940	.416	.918
PA20	66.6452	161.703	.625	.915
PA21	66.2581	159.531	.591	.915
PA22	66.4839	161.191	.592	.915
PA23	66.3226	174.092	.037	.924
PA24	66.7742	168.314	.337	.919
PA25	66.9677	167.632	.350	.919
PA26	66.6774	168.092	.347	.919
PA27	66.7742	164.514	.563	.916
PA28	66.9355	161.996	.675	.914
PA29	66.7419	170.198	.274	.920
PA30	66.7742	165.847	.527	.916
PA31	66.8710	162.516	.739	.914
PA32	66.8710	163.383	.687	.915

2. Skala Adversity Quotient

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
AQ01	94.0645	121.529	.235	.892
AQ02	93.3226	119.226	.507	.886
AQ03	94.0000	115.333	.538	.885
AQ04	93.9677	117.566	.559	.885
AQ05	94.0000	125.200	.049	.895
AQ06	93.4839	115.125	.672	.882
AQ07	93.7742	115.847	.571	.884
AQ08	93.8065	113.428	.591	.883
AQ09	93.1290	123.316	.199	.891
AQ10	93.1935	125.761	.036	.894
AQ11	93.5484	121.656	.214	.892
AQ12	93.4516	117.856	.484	.886
AQ13	93.2903	119.346	.527	.886
AQ14	93.1613	117.940	.621	.884
AQ15	93.3548	114.970	.682	.882
AQ16	93.2581	118.531	.524	.885
AQ17	93.2903	124.346	.113	.893
AQ18	93.0645	120.462	.410	.888
AQ19	93.8065	119.561	.357	.889
AQ20	93.3226	117.959	.454	.887

AQ21	93.0968	121.090	.459	.887
AQ22	93.0968	122.890	.306	.889
AQ23	93.3226	121.359	.390	.888
AQ24	93.3226	119.626	.478	.886
AQ25	93.1935	120.695	.475	.887
AQ26	93.0968	117.890	.602	.884
AQ27	93.3548	116.703	.718	.882
AQ28	93.2903	116.946	.789	.882
AQ29	93.0323	120.366	.504	.886
AQ30	92.9032	118.890	.555	.885
AQ31	93.5806	119.852	.315	.890
AQ32	93.4194	121.718	.220	.892

3. Skala *Fear of Failure*

Item-Total Statistics				
	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
FOF01	77.5484	264.656	.161	.938
FOF02	78.0000	259.067	.572	.934
FOF03	78.1290	260.916	.438	.935
FOF04	78.0323	259.366	.424	.935
FOF05	77.8387	258.073	.603	.934
FOF06	77.4194	264.652	.172	.937
FOF07	77.7742	261.381	.331	.936
FOF08	77.8065	255.361	.569	.934
FOF09	77.2581	258.531	.392	.935
FOF10	77.6774	254.492	.542	.934
FOF11	77.7742	261.647	.408	.935
FOF12	77.9677	254.632	.761	.933
FOF13	77.5806	255.985	.615	.934
FOF14	77.5161	256.725	.520	.934
FOF15	77.8387	260.673	.341	.936
FOF16	77.8710	262.116	.317	.936
FOF17	78.0000	259.067	.572	.934
FOF18	77.6129	258.645	.439	.935
FOF19	77.8387	260.806	.317	.936
FOF20	78.0645	260.262	.485	.935

FOF21	78.0323	258.766	.575	.934
FOF22	77.3548	243.037	.739	.932
FOF23	77.8710	254.449	.614	.933
FOF24	78.1290	254.249	.783	.933
FOF25	77.1613	242.740	.746	.932
FOF26	77.4839	251.925	.609	.933
FOF27	77.7742	251.914	.655	.933
FOF28	77.9032	256.757	.539	.934
FOF29	77.3871	243.312	.781	.931
FOF30	77.2581	250.931	.620	.933
FOF31	77.8065	249.361	.822	.932
FOF32	77.6129	253.045	.603	.933
FOF33	77.8387	255.340	.684	.933
FOF34	78.0323	258.766	.575	.934
FOF35	77.6452	261.170	.321	.936
FOF36	78.1290	260.049	.442	.935
FOF37	77.4839	263.258	.217	.937
FOF38	77.7742	260.114	.384	.935
FOF39	77.6452	267.037	.119	.937
FOF40	78.0645	260.262	.485	.935

Lampiran 3 Skor Responden

N	Prokrastinasi Akademik (Y)	<i>Adversity Quotient</i> (X1)	<i>Fear of failure</i> (X2)
	Total Y	Total X1	Total X2
N1	73	61	90
N2	55	74	53
N3	52	79	91
N4	72	61	89
N5	68	62	87
N6	66	64	86
N7	71	61	89
N8	61	61	89
N9	53	69	55
N10	65	66	90
N11	73	64	79
N12	49	67	85
N13	64	62	82
N14	70	65	86
N15	60	68	86

N16	60	69	70
N17	65	65	76
N18	40	76	73
N19	60	66	60
N20	64	66	82
N21	70	61	83
N22	50	74	77
N23	73	66	75
N24	78	66	74
N25	48	70	77
N26	70	65	88
N27	54	71	63
N28	54	67	75
N29	65	67	86
N30	77	64	91
N31	52	74	67
N32	63	70	74
N33	73	66	81
N34	68	70	71
N35	66	67	79
N36	77	63	61
N37	61	67	77
N38	66	64	97
N39	74	59	94
N40	72	66	94
N41	68	69	88
N42	61	70	77
N43	62	62	84
N44	73	62	91
N45	70	68	87
N46	76	65	83
N47	72	62	80
N48	54	62	73
N49	73	67	73
N50	60	69	92
N51	71	63	91
N52	57	76	93
N53	46	85	51
N54	45	77	68
N55	68	64	88
N56	72	62	88
N57	55	67	75
N58	48	75	56
N59	72	62	87

N60	65	64	89
N61	56	68	55
N62	44	70	90
N63	62	65	97
N64	67	64	88
N65	65	68	66
N66	68	68	93
N67	64	61	90
N68	68	65	95
N69	72	58	91
N70	59	68	76
N71	69	64	81
N72	70	63	85
N73	67	65	83
N74	53	71	90
N75	62	66	79
N76	63	71	67
N77	47	72	53
N78	45	69	53
N79	69	64	81
N80	56	67	74
N81	56	67	78
N82	65	64	81
N83	51	69	56
N84	48	75	92
N85	69	63	88
N86	65	65	86
N87	73	60	92
N88	71	63	85
N89	76	63	91
N90	45	67	70
N91	68	69	70
N92	64	67	62
N93	58	66	72
N94	72	61	89
N95	70	68	67
N96	64	63	68
N97	63	70	66
N98	73	63	94
N99	80	63	72
N100	39	80	62
N101	61	66	80
N102	57	66	80
N103	61	67	68

N104	62	68	72
N105	83	64	95
N106	68	67	91
N107	78	61	89
N108	77	65	88
N109	75	66	76
N110	61	68	64
N111	61	69	60
N112	69	64	93
N113	71	58	87
N114	72	61	89
N115	75	64	92
N116	66	69	53
N117	69	66	76
N118	71	61	84
N119	51	67	48
N120	69	61	89
N121	63	68	95
N122	32	76	72
N123	73	61	89
N124	72	61	89
N125	71	62	88
N126	67	68	81
N127	66	60	89
N128	65	62	86
N129	59	69	79
N130	79	61	89
N131	70	63	89
N132	69	65	86
N133	81	62	76
N134	69	65	77
N135	60	69	82
N136	61	63	89
N137	55	71	91
N138	59	66	80
N139	59	66	84
N140	83	62	84
N141	62	69	70
N142	67	63	88
N143	67	60	93
N144	61	61	78
N145	70	65	85
N146	64	69	73
N147	74	61	79

N148	71	65	85
N149	74	61	68
N150	78	64	97
N151	75	66	79
N152	52	62	94
N153	68	77	45
N154	55	74	68
N155	59	66	79
N156	79	64	85
N157	82	61	90
N158	64	67	79
N159	51	70	65
N160	64	64	79
N161	64	66	71
N162	50	70	80
N163	58	72	71
N164	69	61	83
N165	66	65	82
N166	65	61	82
N167	55	66	75
N168	70	63	90
N169	58	67	91
N170	59	66	86
N171	72	61	89
N172	72	61	89
N173	74	62	67
N174	32	80	46
N175	75	67	70
N176	47	71	64
N177	60	66	98
N178	60	70	67
N179	52	70	61
N180	49	69	64
N181	40	73	62
N182	71	64	84
N183	55	71	66
N184	77	61	84
N185	78	64	92
N186	59	68	76
N187	69	65	89
N188	72	61	87
N189	34	91	55
N190	67	62	84
N191	54	74	78

N192	72	61	89
N193	54	70	82
N194	60	67	66
N195	75	65	93
N196	58	68	76
N197	73	58	86
N198	67	66	91
N199	76	61	91
N200	57	68	76
N201	60	68	83
N202	86	59	89
N203	73	60	84
N204	38	69	57
N205	58	70	77
N206	59	65	68
N207	59	71	86
N208	69	64	88
N209	45	68	58
N210	62	67	58
N211	71	60	93
N212	72	61	91
N213	71	72	64
N214	61	68	83
N215	80	60	95
N216	64	74	51
N217	44	75	81
N218	60	64	76
N219	51	68	89
N220	50	69	91
N221	54	68	88
N222	70	64	85
N223	56	71	63
N224	85	70	81
N225	68	63	77
N226	51	73	45
N227	74	61	89
N228	35	83	84
N229	67	56	92
N230	70	72	127
N231	73	65	90
N232	62	63	86
N233	47	75	71
N234	52	71	46
N235	78	62	74

N236	70	65	84
N237	44	69	83
N238	66	66	80
N239	65	67	84
N240	78	63	101
N241	37	74	53
N242	41	83	69
N243	60	68	80
N244	61	68	80
N245	64	67	76
N246	60	66	82
N247	47	65	82
N248	32	71	95
N249	72	62	84
N250	75	63	90
N251	70	66	88
N252	45	80	50
N253	60	71	75
N254	79	60	92
N255	71	61	83
N256	50	70	71
N257	60	70	83
N258	85	56	58
N259	85	70	118

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Diri

1. Nama Lengkap : Intan Pratiwi Styaji
2. Tempat & Tgl Lahir : Madiun, 07 April 2003
3. Alamat : Kp Kojan, RT/RW 011/006, Kalideres, Jakarta Barat
4. Hp : 089611809844
5. E-Mail : intanstyaji@gmail.com

B. Riwayat Pendidikan

1. Pendidikan Formal
 - a. TK Al-Ikhwan
 - b. SDN Kalideres 13 PT
 - c. SMPN 225 Jakarta
 - d. SMAN 95 Jakarta
 - e. UIN Walisongo Semarang
2. Pendidikan Non-Formal
 - a. Mahad Al-Jamiah Walisongo

C. Riwayat Organisasi

1. PMII Fakultas Psikologi dan Kesehatan (2021)
2. Senat Fakultas Psikologi dan Kesehatan (2022)

D. Pengalaman Magang

1. Taman Bintang Indonesia (2024)
2. Dinas Sosial Provinsi Jawa Tengah (2024)

Semarang, 26 Juni 2025

Penulis



Intan Pratiwi Styaji