

**HUBUNGAN ANTARAPROKRASINASI DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG
SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi
Universitas Medan Area

**AYU DWI UTAMI
178600293**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
2022**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 23/6/22

Access From (repository.uma.ac.id)23/6/22

**HUBUNGAN ANTARAPROKRASTINASI DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG
SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS
PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA**



**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
2022**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 23/6/22

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repository.uma.ac.id)23/6/22

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI HUBUNGAN ANTARA PROKRASTINASI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA

Dipersiapkan dan disusun oleh

Ayu Dwi Utami

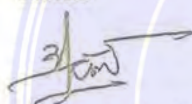
178600293

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

Pada tanggal 10 Maret 2022

Susunan Dewan Penguji

Ketua



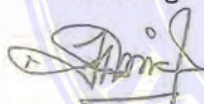
(Andi Chandra, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Sekretaris



(Dinda Permatasari Harahap, S.Psi, M.Psi, Psikolog)

Pembimbing



(Drs. Maryono, M.Psi, Psikolog)

Penguji Tamu



(Babby Hasmayni, S.Psi, M.Si)

Skripsi ini diterima sebagai salah satu
Persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana

Tanggal 10 Maret 2022



Kepala Bagian

(Ayudia Popy Sesilia, S.Psi, M.Si)

Mengetahui

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Medan Area



UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Document Accepted 23/6/22

Access From (repository.uma.ac.id)23/6/22

LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ayu Dwi Utami
NIM : 178600293
Tahun Terdaftar : 13 September 2021
Program Studi : Psikologi Pendidikan

Saya menyatakan bahwa skripsi yang telah saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri, adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan ini yang telah saya kutip dari hasil karya orang lain telah saya tuliskan sumbernya secara jelas sesuai dengan norma, kaidah dan etika penulisan ilmiah.

Saya bersedia menerima sanksi pencabutan gelar akademik yang saya peroleh dan sanksi-sanksi lainnya dengan peraturan yang berlaku, apabila dikemudian hari ditemukan adanya plagiat dalam skripsi ini.

Medan, 10 Maret 2022



Ayu Dwi Utami

178600293

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI

Sebagai sivitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Ayu Dwi Utami

NPM : 178600293

Program Studi : Psikologi Pendidikan

Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif (*Non- Exclusive Royalty-Free Right*)** atas karya ilmiah saya yang berjudul: **Hubungan Prokrastinasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.** Berserta perangkat yang ada (jika diperlukan), dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalihkan media/ formatkan, mengelolah dalam bentuk pangkalan data (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian Pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Medan

Pada Tanggal : 10 Maret 2022

Yang Menyatakan



(Ayu Dwi Utami)

MOTO

Bumi itu bulat. Mau lewat mana dan dengan media apa pun asalkan punya tujuan dan alamat jelas, pasti sampai juga. Sama seperti impian yang dicita-citakan, jika punya tujuan yang jelas dan upaya keras, pasti akan terwujud.

Dunia ini ibarat bayangan. Kalau kau berusaha menangkapnya, ia akan lari. Tapi kalau kau membelakanginya, ia tak punya pilihan selain mengikutimu.

....(Ibnu Qayyim Al Jauziyyah)...

Bangun dan wujudkan mimpi anda atau orang lain akan memperjuangkan anda untuk membangun mimpi mereka.

Kesuksesan tidak menemukan anda. Anda harus keluar dan meraihnya...

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat, karunia dan hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara prokrastinasi dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”. Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih banyak sekali kekurangan dikarenakan keterbatasan pengetahuan, waktu, wawasan dan kemampuan penulis dalam hal analisis. Pada kesempatan ini dengan segala kerendahan hati dan penuh rasa hormat, penulis ingin berterima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan motivasi dan dorongan sehingga skripsi ini dapat selesai.

Walaupun demikian, isi dan penulisan skripsi ini adalah tanggung jawab penulis. Penulis sangat mengharapkan saran dan kritik bersifat membangun dari berbagai pihak sehingga tugas akhir ini akan menjadi lebih baik dan bermanfaat.

Medan, 10 Maret 2022

Ayu Dwi Utami

178600293

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur peneliti panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah melimpahkan rahmat dan karunia-Nya kepada penulis sampai saat ini sehingga penulis masih diberikan kesehatan dan semangat yang luar biasa sehingga dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini. Dalam penyusunan skripsi ini tidak lepas dari dukungan berbagai pihak. Peneliti mengucapkan ribuan terimakasih sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam menyusun skripsi ini baik yang bersifat moral maupun material. Pada kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih sebanyak-banyaknya kepada :

1. Yayasan Haji Agus Salim Universitas Medan Area
2. Prof. Dr. Dadan Ramdan, M. Eng, M. Selaku Rektor Universitas Medan Area
3. Bapak Hasanuddin, PhD. Selaku Dekan Universitas Medan Area
4. Bapak Drs. Maryono, M.Psi, Psikolog. Selaku dosen pembimbing, yang telah memberikan kebaik, kesabaran, motivasi dan semangat selama proses bimbingan, serta arahan dan saran yang sangat membantu dalam penyusunan skripsi.
5. Bapak Andi Chandra, S.Psi, M.Psi, Psikolog yang telah bersedia menjadi ketua sidang meja hijau.
6. Ibu Babby Hasmayni, S.Psi, M.Si. Selaku dosen penguji tamu penulis, terimakasih atas masukan-masukan yang telah ibu berikan dalam perbaikan skripsi.
7. Ibu Dinda Permatasari Hrp, S.Psi, M, Psi, Psikolog yang telah meluangkan waktunya sebagai sekretaris pada sidang meja hijau.
8. Mahasiswa-mahasiswi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah bersedia menjadi sampel penelitian.
9. Kedua orang tua penulis, ayahanda Misianto, ibunda Sukina, kakak penulis Rika Rendawati S. Sos dan adik Bestari Tri Budiarti yang selalu memberikan dukungan baik dalam hal materi serta dukungan semangat yang luar biasa sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini. Hanya

ucapan terima kasih yang bisa penulis ucapkan kepada bapak dan mamak. Tanpa kalian saya bukanlah siapa-siapa.

10. Ibu Ayudia Popy Sesilia, S.Psi, M.Psi. Selaku ketua jurusan Psikologi Pendidikan.
11. Ibu Laili Alfita, S.Psi, MM, M, Psi Psikolog. Selaku Wakil Dekan I bidang akademik Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
12. Seluruh dosen dan Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang telah membantu mahasiswa dalam urusan administrasi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.
13. Bang Zaki Muslim, ST. Yang telah memberikan bantuan, dukungan, motivasi, saran dan selalu mendengarkan keluh kesah hati sang penulis dalam proses penyusunan skripsi.
14. Para sahabat seperjuangan selama kuliah Hikmah Nabila Risyah, Selly Afrilia Nasution, dan Dewi Anggreani yang selalu mendengarkan curhatan hati penulis selama masa perkuliahan dan selama penulisan skripsi, yang selalu memberikan semangat serta bantuan kepada penulis untuk menyelesaikan skripsi.
15. Para teman-teman seperjuangan stambuk 2017 yang tidak bisa disebutkan namanya satu persatu, telah memberikan motivasi dan semangat

Penulis menyadari masih banyak kekurangan di dalam penulisan skripsi ini. Untuk itulah, kritik dan saran sifatnya mendidik dan membangun, senantiasa penulis terima. Akhir kata penulis berharap semoga skripsi ini bermanfaat untuk semuanya khususnya penulis.

Medan, 10 Maret 2022

Ayu Dwi Utami

178600293

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

A. Identitas Pribadi

Nama : Ayu Dwi Utami
Jenis Kelamin : Perempuan
Tempat Tanggal Lahir : Pematang Pelintahan, 14 Juli 1999
Alamat : Dusun V Pematang Pelintahan, Kecamatan Sei Rampah, Kabupaten Serdang Bedagai
Kode Pos : 20995
Nomor Ponsel : 082172802154
Email : u.ayudwi@gmail.com

B. Jenjang Pendidikan

- a. SMA NEGERI 1 Sei Rampah (2014-2017)
- b. SMPN 1 Sei Rampah (2011-2014)
- c. SD Al-Wasliyah 47 (2005-2011)

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	i
LEMBAR PERNYATAAN BEBAS PLAGIASI	ii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iii
MOTO	iv
KATA PENGANTAR	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
RIWAYAT HIDUP	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR GAMBAR	xii
DAFTAR TABEL	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
ABSTRAK	xv
ABSTRACT	xvi
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Batasan Masalah	10
D. Rumusan Masalah	10
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian	11
BAB II	12
LANDASAN TEORI	12
A. Pengertian Mahasiswa	12
B. Stress Akademik	13
1. Pengertian Stress Akademik	13
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik	15
3. Aspek-aspek stress akademik	21
B. Prokrastinasi	24

1. Pengertian Prokrastinasi.....	24
2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi	25
3. Aspek-Aspek Prokrastinasi	26
4. Ciri-ciri Prokrastinasi.....	29
C. Hubungan Prokrastinasi Dengan Stres Akademik Mahasiswa	31
D. Kerangka Konseptual	33
E. Hipotesis	34
BAB III	35
METODE PENELITIAN	35
A. Tipe Penelitian	35
B. Identifikasi Variabel-variabel Penelitian	35
C. Defenisi Operasional	35
1. Prokrastinasi	35
2. Stres Akademik	36
D. Subjek Penelitian.....	36
1. Populasi.....	36
2. Sampel.....	37
E. Teknik PengambilanSampel	38
F. Metode Pengumpulan Data.....	38
1. Skala Stres Akademik	38
2. Skala Prokrastinasi.....	41
G. VALIDITAS DAN REABILITAS ALAT UKUR	42
1. Validitas	42
2. Reliabilitas.....	42
H. ANALISIS DATA	43
1. Uji Normalitas	43
2. Uji Linearitas	43
BAB IV	44
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	44
A. Orientasi Kacah	44
B. Persiapan Penelitian	45

1. Persiapan Administrasi	45
2. Persiapan Alat Ukur.....	46
C. Skala Stres Akademik	46
D. Skala Prokrastinasi	47
E. Pelaksanaan Penelitian	48
F. Uji Validitas dan Uji Realibilitas	50
1. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Stres Akademik	50
2. Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Prokrastinasi.....	51
G. Analisis Data dan Hasil Penelitian	52
1. Uji Asumsi.....	52
2. Hasil Perhitungan Korelasi r Sperman.....	54
H. Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	56
I. Pembahasan	57
BAB V	61
SIMPULAN DAN SARAN	61
A. Simpulan.....	61
B. Saran.....	62
DAFTAR PUSTAKA	64

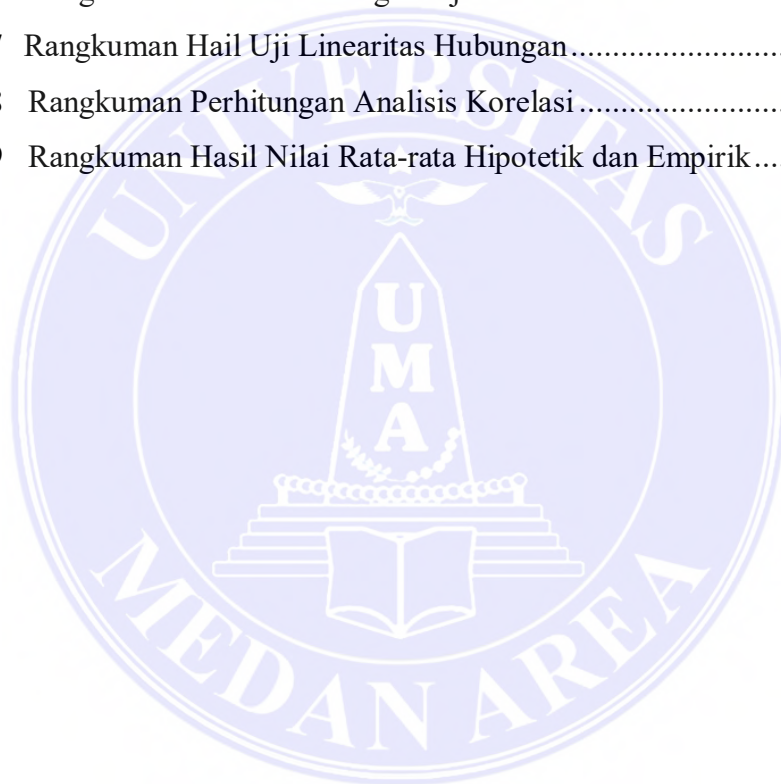
DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Kerangka Konseptual..... 33



DAFTAR TABEL

Tabel. 1	Jumlah Populasi Penelitian.....	37
Tabel.2	Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala.....	47
Tabel.3	Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala.....	48
Tabel.4	Distribusi Penyebaran Butir-butir Pernyataan Skala.....	50
Tabel.5	Distribusi Penyebaran Butir-Butir Pernyataan Skala	51
Tabel.6	Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Normalitas Sebaran	53
Tabel.7	Rangkuman Hasil Uji Linearitas Hubungan	54
Tabel.8	Rangkuman Perhitungan Analisis Korelasi	55
Tabel.9	Rangkuman Hasil Nilai Rata-rata Hipotetik dan Empirik.....	57



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A	DATA PENELITIAN	69
LAMPIRAN B	UJI VALIDITAS DAN UJI RELIABILITAS SKALA	76
LAMPIRAN C	UJI NORMALITAS	81
LAMPIRAN D	UJI LINEARITAS	83
LAMPIRAN E	UJI HIPOTESIS	86
LAMPIRAN F	SKALA PENELITIAN	88
LAMPIRAN G	SURAT KETERANGAN BUKTI PENELITIAN.....	93



ABSTRAK

HUBUNGAN PROKRASINASI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS MEDAN AREA

Oleh:
AYU DWI UTAMI

NIM: 178600293

Tujuan dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara prokrastinasi dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi dan yang berjumlah 402 orang mahasiswa, dan sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 80 orang mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *Pervosive Sampling*. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala *Likert*. Teknik analisis data yang digunakan adalah Korelasi *r Sperman*. Hasil dari penelitian ini menunjukkan nilai koefisien korelasi *r sperman* $r_{xy} = 0,704$ dengan signifikansi $p = 0,000$ $p < 0,05$, artinya terdapat hubungan yang positif antara prokrastinasi dengan stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Are, dengan koefisien determinan sebesar $(r^2) 0,495$ atau 49,5%. Dengan kata lain hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima. Yang artinya stres akademik mahasiswa tergolong cukup tidak baik dengan nilai mean empirik sebesar $49,95 > \text{mean hipotetik} = 65$ dimana selisihnya tidak lebih dari satu SD = 17,007, dan untuk prokrastinasi mahasiswa tergolong cukup baik dengan nilai mean empirik sebesar $41,66 > \text{mean hipotetik} = 55$ dimana selisihnya tidak lebih dari satu SD = 13,859.

Kata Kunci : Prokrastinasi, Stres Akademik

ABSTRACT

THE CORRELATION PROCRASTINATION WITH ACADEMIC STRESS ON FINAL YEAR STUDENTS WHO ARE WORKING ON THESIS AT THE FACULTY PSYCHOLOGY UNIVERSITY MEDAN AREA

By:

AYU DWI UTAMI

NIM: 178600293

The purpose of this study was to determine the correlation between procrastination and academic stress on students who are working on a thesis at the Faculty of Psychology, University of Medan Area. The population used in this study were final year students who were working on a thesis and totaling 402 students, and the sample used in this study amounted to 80 students. The sampling technique used is Pervosive Sampling. The method used in this study is a quantitative method. The data collection method in this study used a Likert scale. The data analysis technique used is Sperman r Correlation. The results of this study indicate the value of the correlation coefficient r sperman $r_{xy} = 0.704$ with a significance of $p = 0.000$ $p < 0.05$, meaning that there is a positive correlation between procrastination and academic stress in students who are working on a thesis at the Faculty of Psychology, University of Medan Are, with the determinant coefficient of (r^2) 0.495 or 49.5%. In other words, the hypothesis proposed in this study is accepted. Which means that student academic stress is quite bad with an empirical mean of $49.95 >$ hypothetical mean = 65 where the difference is not more than one $SD = 17.007$, and for student procrastination it is quite good with an empirical mean of $41.66 >$ hypothetical mean = 55 where the difference is not more than one $SD = 13,859$.

Keywords: Procrastination, Academic Stress

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perkembangan zaman dan kemajuan teknologi menuntut individu untuk dapat bekerja secara maksimal dalam meraih kesuksesan dan kehidupan yang lebih baik. Perubahan tersebut tidak terkecuali berlaku pula bagi mahasiswa. Mahasiswa adalah individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik perguruan tinggi negeri maupun swasta ataupun lembaga yang setingkat dengan perguruan tinggi. Menurut As'ari, 2007 mahasiswa sering disebut sebagai kelompok cendekiawan dan golongan intelektual yang memegang beban berat dipundak untuk menentukan nasib masa depan bangsa.

Saman (2017) mengatakan bahwa mahasiswa di era global harus memiliki daya saing dengan berbagai orang lintas negara karena hal tersebut dapat berdampak pada kesejahteraannya di masa depan. Seorang mahasiswa memiliki keharusan untuk bekerja secara maksimal demi memenuhi tuntutan di perkuliahan. Tuntutan di perkuliahan dapat berupa aktivitas belajar dan tugas kuliah, baik tugas secara akademik seperti tugas praktikum dan skripsi maupun tugas di luar akademik seperti kegiatan organisasi dan kepanitiaan kampus. Mahasiswa juga dituntut untuk dapat menyelesaikan pendidikannya tepat waktu dan memperoleh pekerjaan yang lebih baik setelahnya. Misra dan Castillo (2004) menemukan bahwa berbagai tuntutan akademis yang dihadapi mahasiswa berupa

tuntutan untuk berprestasi dari keluarga, tugas kuliah, kompetisi antar rekan kuliah, serta sistem pembelajaran yang mandiri.

Mahasiswa yang penulis maksud disini adalah mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa tingkat akhir dituntut untuk memiliki rasa optimis, semangat hidup yang tinggi, mencapai prestasi optimal dan berperan aktif dalam menyelesaikan masalah, baik masalah akademis, maupun non akademis. Secara umum mahasiswa tingkat akhir adalah mahasiswa yang hampir menyelesaikan semua mata kuliahnya dan sedang mengambi tugas akhir (skripsi).

Skripsi adalah penelitian atau karya ilmiah yang harus dilakukan oleh seorang mahasiswa tingkat akhir sebagai syarat yang harus ditempuh untuk mendapat gelar sarjana. Dalam proses mengerjakan skripsi pasti banyak dihadapkan dengan berbagai macam hambatan dan kesulitan yang ditemui mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi. Penelitian Zuama (2014) terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menjelaskan bahwa dari ke enam subjeknya membuktikan bahwa ketika mengerjakan skripsi mereka mengalami stres dengan reaksi fisik berupa mudah lelah, berkeringat, menjadi lebih sensitif, dan mengalami drop atau sakit beberapa waktu. Selain itu juga mengalami reaksi emosional berupa minder, gelisah, cemas, mudah marah, sensitif, bingung, sedih dan kecewa. Maka dari itu penulis menggunakan aspek-aspek yang dikemukakan oleh Sarafino & Timothy (2011) yaitu aspek biologis, aspek kognitif, aspek emosi, aspek perilaku sosial, dimana didalam aspek tersebut dijelaskan mengenai reaksi pada tubuh yang dialami pada mahasiswa.

Adapun permasalahan yang dihadapi mahasiswa yang mengerjakan skripsi adalah bingung menentukan judul, minimnya sumber referensi, waktu yang kurang, rasa malas, jadwal dosen yang sibuk, motivasi yang kurang, sulitnya mengatur waktu, perhatian dan konsentrasi tidak fokus, kelelahan, dan waktu istirahat yang kurang (Etika & Hasibuan, 2016). Oleh sebab itu mengerjakan skripsi seringkali dirasakan sebagai sebuah tekanan yang berat bagi mahasiswa yang mengerjakannya (Aggung dan Budiani 2013). Mahasiswa yang mengalami tekanan dalam menyelesaikan skripsi akan merasa frustrasi akibat ketidakmampuan menyelesaikan skripsi, pemikiran negatif yang terus menerus dan rasa khawatir sehingga menyebabkan jam tidur tidak teratur.

Mahasiswa tingkat akhir yang mengalami kondisi tersebut dalam mengerjakan skripsi, serta kekhawatiran akan skripsi dan ia kesulitan dalam mengatasi keadaan tersebut sehingga terjadilah stres akademik. Stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa akhir akan menyebabkan dampak buruk yaitu semakin terbengkalai pengerjaan skripsi, terhambatnya proses kognisi dalam menyelesaikan skripsi akibat adanya rasa khawatir, cemas, stres, dan berkurangnya motivasi untuk menyelesaikan skripsi.

Menurut Oon (2007) mengungkapkan stres akademik yang dialami mahasiswa terus menerus akan menimbulkan penurunan daya tahan tubuh mahasiswa sehingga mudah mengalami sakit. Stres akademik yaitu suatu kondisi dimana seseorang merasakan banyaknya tuntutan dan tekanan, kekhawatiran atas tugas dan ujian, dan ketidakmampuan dalam mengaturnya (Munir, Shafiq, Ahmad, & Khan, 2015). Ketika seseorang mengalami stres akademik maka akan

menimbulkan empat respon yaitu fisiologis, perilaku, kognitif dan afektif (Busari, 2011).

Namun, tidak semua mahasiswa akhir mengalami stres akademik. Hal ini disebabkan oleh adanya faktor yang mempengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa. Faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa akhir yaitu berasal dari internal berupa *self efficacy*, *optimisme*, *prokrastinasi*, *motivasi berprestasi* dan *hardiness*, dan berasal dari eksternal berupa dukungan sosial (Yusuf & Yusuf, 2020).

Hal ini dibuktikan dengan observasi yang telah peneliti lakukan di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Selama proses observasi berlangsung penulis melihat beberapa fenomena yang terjadi dilapangan, peneliti menemukan beberapa mahasiswa tingkat akhir stambuk 2016 dan 2015 di lingkungan Fakultas Psikologi yang masih terlihat sedang bimbingan bersama dosen pembimbingnya, pengambilan data dan bukan hanya itu, ada juga mahasiswa stambuk 2015 yang sedang nongkrong bersama teman-temannya.

Gambaran mahasiswa diperguruan tinggi Universitas Medan Area Fakultas Psikologi yang sekarang sedang menjalankan perkuliahan diakhir-akhir semester. Banyak dari mereka yang sedang menyusun skripsi untuk memenuhi syarat kelulusan di Universitas Medan Area. Maka dari itu mahasiswa harus menyelesaikan tugas akhir/skripsi namun kenyataannya masih ada mahasiswa yang memerlukan waktu lebih dari dua semester atau satu tahun untuk mengerjakan skripsi.

Untuk memperkuat latar belakang diatas penulis melakukan wawancara kepada salah satu mahasiswa yang bernama D.P (inisial). Hasil wawancara sebagai berikut:

*“Saya mengalami kesulitan menemui dosen pembimbing skripsi, kesulitan dalam proses pengambilan data penelitian, kesulitan menentukan tempat penelitian, kesulitan dalam pencarian subyek, bahan atau refrensi yang sulit dicari, terbatasnya waktu dan penelitian, adanya data yang hilang, dsb. Alasan ini semua yang membuat saya menunda-nunda mengerjakan skripsi dengan melakukan aktifitas yang membuat saya menyenangkan, seperti kumpul dengan teman, bermain game, dan membuka notifikasi-notifikasi handphone.
(wawancara tanggal 22 November 2020)”*

Wawancara peneliti dengan wakil Dekan I bidang akademik di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Berikut hasil wawancara yang peneliti lakukan pada, 23 November 2020 seperti berikut:

” Kalau masalah yang terjadi pada mahasiswa ini sebenarnya banyak ya. Tapi yang paling menonjol itu mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres akademik, rata-rata dari mereka yang mengalami stres akademik dikarenakan suka menunda-nunda mengerjakan skripsi. Itu masalah terbesar mahasiswa disini. Karena masih banyak sekali mahasiswa yang memerlukan waktu lebih dari dua semester untuk menyelesaikan skripsinya . Biasanya mereka memilih melakukan hal yang membuat mereka menyenangkan dibandingkan mengerjakan skripsi mereka. Menurut informasi dosen-dosen disini banyak mahasiswa yang kesulitan dalam mengerjakan skripsi salah satunya hambatan yang mahasiswa alami yaitu, kesulitan dalam proses pengambilan data penelitian, kesulitan menentukan tempat penelitian, kesulitan dalam pencarian subyek, bahan atau refrensi yang sulit dicari, terbatasnya waktu dan penelitian. Ya kurang lebih begitulah masalah yang terjadi difakultas ini dan yang paling sering terjadi biasanya distambuk 2016 dan 2015.

Berdasarkan pernyataan wawancara diatas dapat terlihat bahwa masih ada beberapa mahasiswa diketahui lama studi mahasiswa jurusan psikologi di Universitas Medan Area adalah 10 sampai 12 semester. Sedangkan di Fakultas

Psikologi Universitas Medan Area skripsi menjadi tugas akhir yang wajib dilakukan atau diselesaikan mahasiswa, waktu penyelesaian skripsi normalnya 1-2 semester. Penyebab masalah yang terjadi dikarenakan mahasiswa kesulitan dalam proses pengambilan data penelitian, kesulitan menentukan tempat penelitian, kesulitan dalam pencarian subyek, bahan atau referensi yang sulit dicari, terbatasnya waktu dan penelitian, adanya data yang hilang, dsb.

Sehingga banyak mahasiswa yang menunda-nunda mengerjakan skripsi dengan melakukan aktifitas yang membuat mereka menyenangkan, seperti berkumpul dengan teman, bermain game, mendengarkan musik online di jejaring sosial, meskipun pada awalnya mahasiswa memiliki tujuan untuk mengerjakan tugas dengan memanfaatkan wifi yang tersedia di kampus maupun tempat-tempat free wifi seperti di cafe. Mahasiswa sering tergoda untuk meninggalkan tugas sejenak dengan mencari aktivitas yang lebih mengasyikkan dan membuka notifikasi-notifikasi *handphone*. Mahasiswa juga cenderung menunda tugas skripsi dengan jangka waktu cukup panjang dan mulai mengerjakannya ketika sudah mendekati waktu deadline dengan mengalihkan pada kegiatan atau pekerjaan lain yang kurang penting seperti menonton televisi maupun bioskop, dan bermain game dengan teman (Basri, 2017).

Mahasiswa yang mengerjakan skripsi lebih dari dua semester dikatakan prokrastinasi. Tuckman (1990), menjelaskan bahwa prokrastinasi terjadi atas kesadaran individu dengan tujuan untuk menghindari tugas yang tidak menyenangkan. Pada sebuah penelitian yang dilakukan oleh Muyana (2018) prokrastinasi atau menunda-nunda dapat dikaitkan dengan kecemasan dan

ketakutan terhadap kegagalan. Menunda-nunda dianggap sebagai hambatan mahasiswa dalam mencapai kesuksesan akademis karena dapat menurunkan kualitas dan kuantitas pembelajaran, menambah tingkat stres, dan berdampak negatif dalam kehidupan mahasiswa.

Selain itu Tuckman (2002), menjelaskan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk menunda atau penghindaran penuh terhadap suatu tugas akademik oleh individu secara sadar sebagai akibat dari deadline. Prokrastinasi akademik merupakan sebuah perilaku menunda-nunda mengerjakan tugas dibidang akademik. Kebiasaan ini sering dilakukan semua orang tanpa terkecuali mahasiswa.

Prokrastinasi akan muncul karena adanya kecenderungan untuk menghindari mengerjakan tugas-tugas yang sulit dan berupaya mencari hal menyenangkan yang mudah diperolehnya (Tuckman, 1990). Sebagian orang khususnya mahasiswa memandang menunda tugas sebagai suatu perilaku negatif. Orang yang menunda tugas dianggap tidak peduli dengan kualitas tugas dan memiliki kemampuan kognitif yang lebih rendah. Dampak yang terjadi akibat prokrastinasi seringkali tidak menjadi perhatian khusus bagi sebagian mahasiswa. Kondisi tersebut ditunjukkan dari beberapa hasil penelitian yang menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa masih cenderung tinggi.

Mahasiswa yang bisa dikatakan prokrastinasi yaitu mahasiswa yang dengan sengaja menunda-nunda mengerjakan skripsi dengan sengaja menghabiskan waktu mereka dengan melakukan kegiatan yang menurut mereka menyenangkan seperti kumpul dengan teman sehingga lupa akan waktu, adanya

notifikasi *handphone* yang membuat mahasiswa tertarik membukanya sehingga skripsi terabaikan.

Dari hasil observasi dan wawancara yang penulis lakukan terhadap mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi menemukan hambatan setiap mengerjakan skripsi, sehingga bisa menyebabkan stres akademik. Stres mahasiswa dalam proses mengerjakan skripsi tidak jarang dari mereka yang mengalaminya. Salah satu syarat kelulusan bagi mahasiswa, adalah wajib untuk membuat sebuah tugas akhir berupa karya tulis ilmiah yang kemudian hasil dari penelitiannya tersebut akan dipertanggung jawabkan dalam bentuk sidangakhir dihadapan beberapa dosen penguji.

Berdasarkan pembahasan diatas, maka penulis akan membahas secara empiris melalui penelitian deskriptif kuantitatif tentang hubungan antara prokrastinasi terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi diFakultas Psikologi Universitas Medan Area. Penulis memilih lokasi penelitian diFakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Proses penyusunan skripsi ini bukan sesuatu yang mudah bagi seorang mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk memiliki semangat juang yang tinggi, mandiri, bersikap kritis, berpikir optimis dan menulis secara ilmiah, melakukan survei lapangan, bekerja sama dengan dosen pembimbing, serta kemampuan dalam mengintegrasikan pengalaman belajar dan teori-teori yang sudah diperoleh selama perkuliahan pada semester-semester sebelumnya. Ketika mahasiswa memandang bahwa tuntutan dari pengerjaan skripsi melebihi sumber daya yang dimilikinya, maka mahasiswa akan rentan sekali mengalami stres.

Berdasarkan fenomena yang penulis jabarkan, maka penulis tertarik untuk mengkaji hubungan antara prokrastinasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

B. Identifikasi Masalah

Masalah yang ingin diteliti dalam penelitian ini adalah hubungan prokrastinasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, setiap mahasiswa tentunya memiliki tuntutan dan kewajiban atas tugasnya sebagai mahasiswa, yaitu mengerjakan skripsi dengan tepat waktu dan apabila mahasiswa tersebut tidak mampu untuk mengatasinya maka mahasiswa tersebut akan mengalami stres.

Jika mahasiswa tidak mengerjakan skripsi dengan tepat waktu, kelemahan motivasi dalam dirinya akan menurun yang ditandai dengan munculnya ciri-ciri penundaan yaitu: Prokrastinator lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya, berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang, dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah, terus mengulang perilaku prokrastinasi, pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan.

Melihat fenomena yang terjadi hubungan prokrastinasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi yang dialami mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, mahasiswa cenderung mengalami stres akademik dimana kurangnya kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan diri sendiri untuk dapat mengerjakan skripsi tepat waktu,

disisi lain karena adanya aktivitas menyenangkan seperti kumpul dengan teman, bermain *game*, membuka notifikasi-notifikasi *handphone*, dan aktivitas-aktivitas lainnya sehingga membuat mahasiswa semakin tidak terkendali stres akademiknya. Dengan adanya hubungan tersebut peneliti ingin melihat lebih lanjut “Hubungan Antara Prokrastinasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area”.

C. Batasan Masalah

Dalam penelitian ini perlu dibatasi permasalahannya. Peneliti membatasi masalah prokrastinasi dengan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian di atas maka peneliti membuat rumusan masalah. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah apakah ada hubungan antara prokrastinasi dengan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka yang menjadi tujuan dalam penelitian ini adalah untu mengetahui bagaimana hubungan antara prokrastinasi dengan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi diFakultas Psikologi UniversitasMedan Area.”

F. Manfaat Penelitian

Ada pun manfaat yang dapat diperoleh dari hasil penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Manfaat teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menyampaikan sumbangan berupa data realistik dibidang psikologi pendidikan tentang prokrastinasi dengan stres akademik mahasiswa. Dan hasil penelitian ini pula diharapkan dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti lebih lanjut tentang prokrastinasi dengan stres akademik mahasiswa.

2. Manfaat praktis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan informasi tentang seberapa penting hubungan antara prokrastinasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi. Agar para mahasiswa tidak melakukan perilaku prokrastinasi untuk tidak menimbulkan stres akademik yang dialami.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Pengertian Mahasiswa

Pengertian mahasiswa dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa adalah siswa yang belajar pada Perguruan Tinggi (Depdiknas, 2012). Menurut (Wulan & Abdullah 2017) Mahasiswa mempunyai peranan penting dalam mewujudkan cita-cita pembangunan nasional, sementara itu Perguruan Tinggi merupakan lembaga pendidikan yang secara formal disertai tugas dan tanggung jawab mempersiapkan mahasiswa sesuai dengan tujuan pendidikan tinggi.

Sementara itu menurut Dalyono (2009) mahasiswa adalah seseorang yang sudah lulus dari sekolah lanjutan tingkat atas (SLTA) dan sedang menempuh pendidikan tinggi. Mahasiswa (*colleger*) merupakan generasi yang dapat mengubah suatu bangsa ke arah yang lebih baik. Hal ini dapat tercapai jika proses pembelajaran berjalan sesuai dengan kaidah, peraturan, maupun norma yang diberlakukan didalam lingkungan akademiknya (Sagoro, 2013).

Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa dapat didefinisikan sebagai individu yang sedang menuntut ilmu ditingkat perguruan tinggi, baik negeri maupun swasta atau lembaga lain yang setingkat dengan perguruan tinggi. Mahasiswa dinilai memiliki tingkat intelektualitas yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan perencanaan dalam bertindak. Berpikir kritis dan bertindak dengan cepat dan tepat merupakan sifat yang cenderung melekat pada diri setiap mahasiswa, yang merupakan prinsip yang saling melengkapi.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa mahasiswa adalah orang yang sedang menjalankan pendidikan di perguruan tinggi, baik di Universitas atau perguruan tinggi. Mereka yang terdaftar sebagai murid di perguruan tinggi otomatis dapat disebut mahasiswa.

B. Stress Akademik

1. Pengertian Stress Akademik

Menurut Cranwell-Ward menyebutkan stres sebagai reaksi-reaksi fisiologik dan psikologik yang terjadi jika orang mempersepsi suatu ketidakseimbangan antara tingkat tuntutan yang dibebankan kepadanya dan kemampuannya untuk memenuhi tuntutan itu (Donsu,2017).Sementara menurut Santrock, stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stresor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (coping) (Barseli, Ifdil dan Nikmarijal, 2017).Menurut Govarest dan Gregoire (2004), stres yang dialami oleh mahasiswa erat hubungannya dengan peristiwa akademik.

Stres akademik menurut Ben-zur & Zeidner (Ni'matuzahroh, 2019), mengacu pada tuntutan lingkungan dan tantangan dalam pendidikan. Ketika seseorang tidak mampu menangani tuntutan maupun tekanan yang ada, maka orang tersebut akan mengalami rasa cemas, stress, dan pada jangka waktu yang panjang akan memberikan dampak negatif bagi kesehatan tubuh, karena antara pikiran dan tubuh sangat kuat, apabila pikiran tertekan, maka tubuh akan menderita menurut Morgan *et al* (Ni'matuzahroh, 2019).

Sementara itu menurut Mulya & Indrawati, stres akademik adalah perasaan tertekan yang dialami oleh mahasiswa baik secara fisik maupun emosional, dikarenakan adanya tuntutan akademik dari dosen ataupun orangtua untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, selesainya tugas tepat pada waktunya, tidak adanya arahan dalam mengerjakan tugas pekerjaan rumah dan suasana kelas tidak kondusif (Tasalim & Cahyani, 2021).

Stres akademik merupakan tekanan psikologis yang dirasakan oleh seseorang yang lebih disebabkan oleh aspek-aspek pembelajaran akademik (Sun, Dunne, Hou, & Xu, 2011). Lebih lanjut Desmita (2009) menyatakan bahwa stres akademik merupakan ketegangan yang muncul dari peristiwa-peristiwa akademik dan perasaan terancam atas keselamatan dan harga diri, sehingga menimbulkan reaksi-reaksi fisik, psikologis, dan tingkah laku yang berdampak pada performa akademik. Stres akademik merupakan sebuah respon yang muncul akibat berbagai tekanan akademik yang harus dikerjakan oleh seorang individu (Olejnik & Holschuch, 2007). Heiman dan Kariv (2005) juga mendefinisikan stres akademik sebagai sebuah stres akibat berbagai stressor akademik.

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, di mana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali atau dengan bahasa lain stres adalah melebihi kemampuan individu untuk melakukan coping.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik

Faktor-faktor yang Memengaruhi stres akademik Menurut Yusuf & Yusuf, 2020:

a. *Self-efficacy*

Faktor yang mempengaruhi stres akademik adalah *self-efficacy*. Bandura (1997) mendefinisikan bahwa *self-efficacy* merupakan keyakinan individu tentang sejauh mana memperkirakan kemampuan dirinya dalam melaksanakan tugas atau melakukan suatu tindakan yang diperlukan untuk mencapai hasil yang diinginkan. Penelitian Sagita, Daharnis dan Syahniar (2017) menemukan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy*, motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik terhadap stres akademik. Hasil penelitian Utami (2015) menunjukkan bahwa ada hubungan negatif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan stres akademik pada siswa. Artinya, individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi maka stres akademik yang dialami rendah. Sebaliknya individu yang memiliki *self-efficacy* rendah maka stres akademik yang dialami tinggi. Sehingga dapat diketahui bahwa *self-efficacy* dapat mempengaruhi stres akademik.

b. *Hardiness*

Faktor yang mempengaruhi stres akademik lainnya adalah kepribadian *hardiness*. Menurut Kobasa (1979) Kepribadian *hardiness* adalah suatu susunan karakteristik kepribadian yang membuat individu menjadi lebih kuat, tahan, dan stabil dalam menghadapi stres dan mengurangi efek negatif yang dihadapi. Penelitian Putri dan Sawitri (2017) menunjukkan ada hubungan negatif yang

signifikan antara kepribadian hardiness dengan stres akademik. Penelitian Hasel, Abdolhoseini, dan Ganji (2011) menunjukkan bahwa penggunaan program pelatihan kepribadian hardiness efektif dalam meningkatkan kepribadian hardiness dan mengurangi tingkat stres yang dirasakan pada siswa dan memiliki dampak positif pada mereka. Penelitian Kamtsios dan Karagiannopoulou (2015) menunjukkan bahwa siswa yang memiliki kepribadian hardiness rendah maka mengalami stres akademik yang lebih tinggi. Artinya, individu yang memiliki kepribadian hardiness yang tinggi maka stres akademik yang dialami rendah. Sebaliknya individu yang memiliki kepribadian hardiness rendah maka stres akademik yang dialami tinggi.

c. *Optimisme*

Optimisme juga salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik. Seligman (2006) menjelaskan bahwa optimisme adalah suatu pandangan secara menyeluruh, melihat hal yang baik, berpikir positif, dan mudah memberikan makna bagi diri. Penelitian Huan, Yeo, Ang dan Chong (2006) menemukan bahwa ada hubungan negatif signifikan antara optimisme dan stres akademik. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian Mathur dan Sharma (2015) yang menunjukkan bahwa optimisme dan ketahanan secara signifikan berpengaruh terhadap stres akademik. Artinya, individu yang memiliki optimisme yang tinggi maka stres akademik yang dialami rendah. Sebaliknya individu yang memiliki optimisme rendah maka stres akademik yang dialami tinggi.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut diatas dapat diketahui bahwa optimisme dapat mempengaruhi stres akademik.

d. Motivasi berprestasi

Motivasi berprestasi adalah salah satu faktor yang juga mempengaruhi stres akademik. Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh (Mulya & Indrawati, 2016) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi motivasi berprestasi maka semakin rendah stres akademik. Sebaliknya jika motivasi berprestasi rendah maka stres akademik semakin tinggi. Hasil dari penelitian tersebut diatas dapat diketahui bahwa Motivasi berprestasi berperan penting mendorong individu mengatasi tantangan atau rintangan untuk mencapai suatu prestasi dalam belajar.

e. Prokrastinasi

Prokrastinasi juga merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stres akademik. Hasil penelitian yang dilakukan oleh Sharma & Kaur (2011) menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan penyebab terjadinya stres akademik. Tice dan Baumeister (1997) mengatakan bahwa prokrastinasi dapat menyebabkan stres dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu. Individu yang melakukan prokrastinasi akan menghadapi deadline dan hal ini dapat menjadi tekanan bagi mereka sehingga menimbulkan stres (Ursia, Siaputra & Sutanto, 2013). Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda-nunda tugas akademis sampai batas akhir waktu yang tersedia (Rumiani, 2006). Berdasarkan penjelasan tersebut diatas dapat disimpulkan

bahwa semakin tinggi prokrastinasi akademik maka semakin tinggi stres akademik yang dialami, sebaliknya semakin rendah prokrastinasi akademik maka semakin rendah juga stres akademik yang dialami.

f. Dukungan sosial orangtua

Sementara salah satu faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik adalah dukungan sosial orangtua. Dukungan sosial orangtua adalah dukungan yang diberikan oleh orangtua kepada anaknya baik secara emosional, penghargaan, instrumental, informasi ataupun kelompok (Rambe, 2010). Penelitian yang dilakukan oleh Ernawati dan Rusmawati (2015) menjelaskan bahwa ada hubungan yang negatif antara dukungan sosial orangtua terhadap stres akademik, hubungan yang negatif mengindikasikan bahwa semakin tinggi dukungan sosial orangtua maka semakin rendah stres akademik yang dialami oleh siswa, begitupula sebaliknya semakin rendah dukungan sosial orangtua maka stres akademik yang dialami tinggi. Hasil dari penelitian tersebut diatas diketahui bahwa dukungan sosial orangtua dapat mempengaruhi stres akademik.

Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik, menurut Puspitasari (Barseli dkk, 2017) yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Lebih lanjut dijelaskan sebagai berikut.

- a. Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik
 - Pola pikir

Individu yang berpikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami siswa kepribadiankepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

- Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah pola pikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

- b. Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

- Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban siswa semakin meningkat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi siswa meningkat.

- Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orangtua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

- Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lambat, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah, cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orangtua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

- Orangtua saling berlomba

Kalangan orangtua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan perkembangan pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar, dan serba bisa.

Dari penjelasan diatas padapat disimpulkan bahwa faktor-faktor stres akademik menurut (Yusuf & Yusuf, 2020) yaitu faktor self-efficacy, hardiness, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi, dukungan sosial orangtua. Sedangkan

menurut(Puspitasari dalam Barseli dkk, 2017)faktor-faktor stres akademik yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

3. Aspek-aspek stress akademik

Sarafino & Timothy (2011) menyebutkan ada dua aspek yang ada pada stres akademik diantaranya yaitu:

a. Aspek biologis

Stres juga dapat berbahaya karena dapat menimbulkan reaksi fisiologis pada tubuh seperti detak jantung meningkat, kaki gemetar, keringat yang keluar secara berlebihan. Stres akademik muncul karena dihadapkan pada stresor yang bersifat mengancam atau berbahaya menurut individu. Ketika stres terjadi, individu akan merasa ada perubahan biologis pada dirinya.

b. Aspek psikososial

Stres yang dialami individu dapat menghasilkan perubahan psikologis dan sosial, diantaranya:

1. Kognitif

Stres dapat mempengaruhi ingatan dan perhatian. Hal ini menjadikan individu untuk mengalihkan perhatiannya. Contohnya seperti orang yang tinggal di dekat rel kereta api akan merasakan stres karena mendapatkan stresor berupa kebisingan yang berasal dari kereta api. Namun hal ini tidak berlaku pada orang-orang yang tinggal jauh dari rel kereta api, kebisingan bukanlah stresor dari stres yang dialaminya.

2. Emosi

Individu yang stres cenderung merasa sedih atau depresi dan seringkali murung dalam kehidupan sehari-hari. Ketika gangguan psikologis parah dan berkepanjangan maka individu cenderung berubah suasana hatinya menjadi sedih hampir setiap hari, selain itu individu juga kehilangan kegembiraan dan konsentrasi, nafsu makan buruk atau sebaliknya, insomnia, sering menyalahkan diri sendiri.

3. Perilaku sosial

Stres dapat menjadikan individu kurang peduli dengan lingkungan sekitarnya dan cenderung bermusuhan dengan orang lain. Saat stres dan marah bergabung maka perilaku sosial negatif akan muncul pada individu tersebut. Dalam situasi yang membuat stres meningkat seperti ketika terjadi bencana alam, kecelakaan, banyak individu yang saling tolong-menolong dan bekerja sama untuk menyelesaikan masalah. Namun ketika situasi berbeda dan tidak menimbulkan stres meningkat, individu akan cenderung kurang peduli terhadap permasalahan orang lain bahkan cenderung bermusuhan dan lebih sensitif.

Menurut Gadzella (Harjuna & Magistarina, 2021) terdapat empat aspek respon mahasiswa dalam mengukur stress akademik, yaitu :

- a. Reaksi Fisiologis, Pada aspek fisiologis meliputi respon fisiologis akibat stress yang membuat kurangnya kebugaran tubuh seperti, pusing, terganggunya pola makan dan tidur, gangguan pencernaan, serta berkeringat
- b. Reaksi Emosional atau Afektif, meliputi perasaan negatif , gelisah, takut, merasa ragu-ragu, merasa malu, sedih, cemas, tertekan, mudah marah, merasa tidak memiliki kemampuan atau potensi.
- c. Reaksi Perilaku Pada aspek perilaku berupa perilaku negative, seperti mulai menghindari orang-orang disekitarnya, menangis, bersikap acuh, penundaan tugas, penyangkalan dan mencari kesenangan yang berisiko.
- d. Reaksi Penilaian Kognitif, meliputi kesulitan individu memusatkan perhatian (lack of attention) selama proses belajar serta munculnya penilaian negatif terhadap diri sendiri. Individu merasa bingung, susah berkonsentrasi, mudah lupa, munculnya pikiran yang tidak biasa dan performansi pengumpulan tugas-tugas yang buruk

Dari penjelasan diatas padapat disimpulkan bahwa aspek dan komponen stres akademik menurut (Sarafino&Timothy, 2011) yaitu aspek biologis dan aspek psikososial. Sedangkan menurut (Gadzella dalam Harjuna & Magistarina, 2021) yaitu reaksi fisiologis, reaksi emosional atau afektif, reaksi perilaku pada aspek perilaku berupa perilaku negative, dan reaksi penilaian kognitif.

B. Prokrastinasi

1. Pengertian Prokrastinasi

Menurut Ghufron dan Risnawati istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu procrastination dengan awalan "Pro" yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhirnya "crastinus" yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi "menangguhkan" atau "menunda sampai hari berikutnya". Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan oleh Solomon dan Rothblum (Aini & Iranita, 2011).

Di kalangan ilmuwan, istilah prokrastinasi digunakan untuk menunjukkan suatu kecenderungan menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Istilah ini pertama kali digunakan oleh Brown dan Holtzman (Triyono dan Rifai, 2018). Wolters (Fauziah, 2015) juga menyatakan bahwa prokrastinator sebenarnya sadar bahwa dirinya menghadapi tugas-tugas yang penting dan bermanfaat bagi dirinya (sebagai tugas primer), akan tetapi dengan sengaja menunda secara berulang-ulang (kompulsif) sehingga muncul perasaan tidak nyaman, cemas, dan merasa bersalah.

Penundaan akademik juga dapat dipahami sebagai perilaku seseorang yang seharusnya dan mungkin bahkan ingin menyelesaikan tugas akademik tetapi gagal melakukan aktivitas tersebut dalam jangka waktu yang ditetapkan atau diinginkan (Senecal, Koestner, & Vallerand, 1995). Solomon dan Rothblum (1998) memahami

prokrastinasi sebagai tindakan tidak mengerjakan atau menunda untuk mengerjakan tugas akademik yang menyebabkan tugas menjadi tidak selesai tepat waktu atau dikerjakan mendekati deadline. Wolters (2003) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan tindakan seseorang yang gagal dalam melakukan aktivitas pengerjaan tugas akademik dalam jangka waktu yang ditetapkan.

Dengan demikian, dapat ditarik kesimpulan bahwa prokrastinasi didefinisikan sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas.

2. Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi

Faktor-faktor prokrastinasi menurut Ferrari et al. (Wulan & Abdullah, 2017) meliputi faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, faktor itu meliputi kondisi fisik atau kondisi psikologis individu. Selain itu terdapat faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat di luar individu yang mempengaruhi prokrastinasi adalah pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan.

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi menurut (Rumiani, 2006) adalah:

a. Faktor internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari individu yang turut membentuk perilaku prokrastinasi yang meliputi faktor fisik dan psikologis.

b. Faktor eksternal

Faktor eksternal adalah yaitu faktor yang berasal dari luar individu dapat berupa tugas yang banyak (overloaded tasks) yang menuntut penyelesaian yang hampir bersamaan (Bruno,1998).

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi menurut Ferrari et al. (Ayu & Sri 2017) dan menurut Rumiani, 2006 adalah faktor internal dan faktor eksternal.

3. Aspek-Aspek Prokrastinasi

Menurut Ferrari dkk (Triyono dan Rifai, 2018)prokrastinasi akademik memiliki 4 aspek yang dapat diukur dan diamati, seperti:

- a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, ketika mendapatkan tugas, individu tidak segera mengerjakan tugas tersebut dengan alasan belum mendapatkan materi yang diperlukan atau ingin mencari inspirasi supaya hasilnya sempurna. Tetapi ketika sudah mendapatkan materi dan memulai mengerjakan tugas tidak segera menyelesaikan tugas tersebut.
- b. Kelambanan dalam mengerjakan tugasmerasa kesulitan atau tidak mampu mengerjakan tugasnya, sehingga tidak segera mengerjakan tugas yang diberikan padanya.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan realitasnya, individu merencanakan kapan akan memulai dan menyelesaikan tugasnya tetapi akhirnya individu tidak mentaati rencana yang sudah dibuatnya.

- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan meskipun individu sudah membuat rencana untuk menyelesaikan tugas yang ada, tetapi individu lebih mengerjakan pekerjaan lain yang dirasa lebih menyenangkan, misalnya lebih memilih menonton televisi, bermain, membuka internet, berjalan-jalan atau pekerjaan lain yang menyenangkan.

Menurut McCloskey (2011) prokrastinasi memiliki 4 aspek, yaitu:

- a. Kepercayaan terhadap kemampuan diri

Seseorang yang memiliki kepercayaan yang rendah terhadap kemampuannya akan cenderung mengalami hambatan dalam mengerjakan tugas karena dirinya merasa tidak mampu mengerjakan tugas dengan baik.

- b. Perhatian yang terganggu

Seseorang yang melakukan prokrastinasi biasanya lebih mudah untuk terganggu perhatiannya, misalnya dengan aktivitas yang lebih menyenangkan, seseorang akan mengutamakan melakukan sesuatu yang menurutnya menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

- c. Faktor sosial

Faktor sosial adalah dimana seseorang mendapatkan dukungan dari keluarga maupun orang-orang disekitarnya yang dapat mempengaruhi dirinya untuk mengerjakan tugas dengan tepat waktu.

d. Kemampuan manajemen waktu

Seseorang yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang kurang baik cenderung akan menyelesaikan tugasnya tidak tepat waktu karena tidak bisa menentukan mana yang harus diutamakan untuk dikerjakan terlebih dahulu, sehingga tugas terlupakan, menunda untuk belajar dan mengutamakan mengerjakan hal-hal yang tidak penting.

e. Rasa malas

Rasa malas adalah kecenderungan seseorang untuk menunda atau menghindari melakukan tugas yang seharusnya dikerjakan. Rasa malas dapat membuat seseorang terlambat mengerjakan tugasnya karena merasa malas untuk memulai pekerjaannya.

f. Inisiatif personal

Inisiatif adalah keisapan atau kemampuan untuk mulai mengerjakan tugas. Jika seseorang tidak memiliki inisiatif, maka dirinya akan cenderung tidak memiliki keinginan untuk menyelesaikan tugas tepat waktu.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek prokrastinasi menurut Ferari dkk, 1995 (Triyono dan Muh. Ekhsan Rifai, 2018), yaitu penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, kelambanan dalam mengerjakan tugas merasa kesulitan atau tidak mampu mengerjakan tugasnya, kesenjangan waktu antara rencana dan realitanya, dan melakukan aktifitas lain yang lebih menyenangkan. Sedangkan menurut McCloskey (2011) adalah kepercayaan terhadap kemampuan diri, perhatian

yang terganggu, faktor sosial, kemampuan manajemen waktu, rasa malas, inisiatif personal.

4. Ciri-ciri Prokrastinasi

Burka & Yuen (Wicakson, 2017) menjelaskan tentang ciri-ciri seorang pelaku prokrastinasi, antara lain:

- a. Prokrastinator lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya.
- b. Berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang, dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah.
- c. Terus mengulang perilaku pro-krastinasi.
- d. Pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam mengambil keputusan.

Ciri-ciri prokrastinasi akademik menurut Dini (Westri, 2016), sebagai berikut:

- a. Kurang dapat mengatur waktu.

Seorang prokrastinator sering kali merasa kesulitan untuk mengatur waktu luang yang dimiliki, waktu luang yang ada sering kali dimanfaatkan dengan kegiatan yang kurang ada manfaatnya.

- b. Percaya diri yang rendah

Seorang prokrastinator memiliki tingkat kepercayaan diri yang rendah, karena setiap dihadapkan pada penyelesaian tugas mereka merasa ragu untuk dapat menyelesaikannya.

- c. Menganggap diri terlalu sibuk jika harus mengerjakan tugas

Seorang prokrastinator memiliki anggapan bahwa tidak ada waktu luang yang dimiliki sehingga membuat sibuk dan tidak sempat mengerjakan tugas.

- d. Keras kepala, dalam artidalam arti menganggap orang lain tidak dapat memaksanya mengerjakan pekerjaan

Seorang prokrastinator memiliki anggapan bahwa setiap kegiatan yang dilakukan merupakan kehendaknya sendiri sehingga orang lain tidak dapat memaksanya.

- e. Memanipulasi tingkah laku orang lain dan menganggap pekerjaan tidak dapat dilakukan tanpanya

Seorang prokrastinator segala kegiatan yang ada tidak akan dapat berjalan tanpa dirinya, sehingga tidak dapat orang lain memaksanya untuk melakukan sesuatu pekerjaan.

- f. Menjadikan penundaan sebagai alasan untuk menghindarkan tekanan

Prokrastinator menjadikan penundaan sebagai perlindungan untuk dirinya.

- g. Merasa dirinya sebagai korban yang tidak dapat mengerjakan sesuatuyang dapat dikerjakan orang lain

Seorang prokrastinator sering beranggapan bahwa apabila dirinya gagal dalam menyelesaikan tugas tersebut berarti bahwa dirinya seorang korban yang tidak mampu mengerjakan tugas seperti orang lain.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek prokrastinasi menurut Burka & Yuen (Luhur 2017), yaitu: (1) Prokrastinator lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya; (2) Berpendapat lebih baik mengerjakan nanti dari pada sekarang, dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah; (3) Terus mengulang perilaku pro-krastinasi; dan (4) Pelaku prokrastinasi akan kesulitan dalam

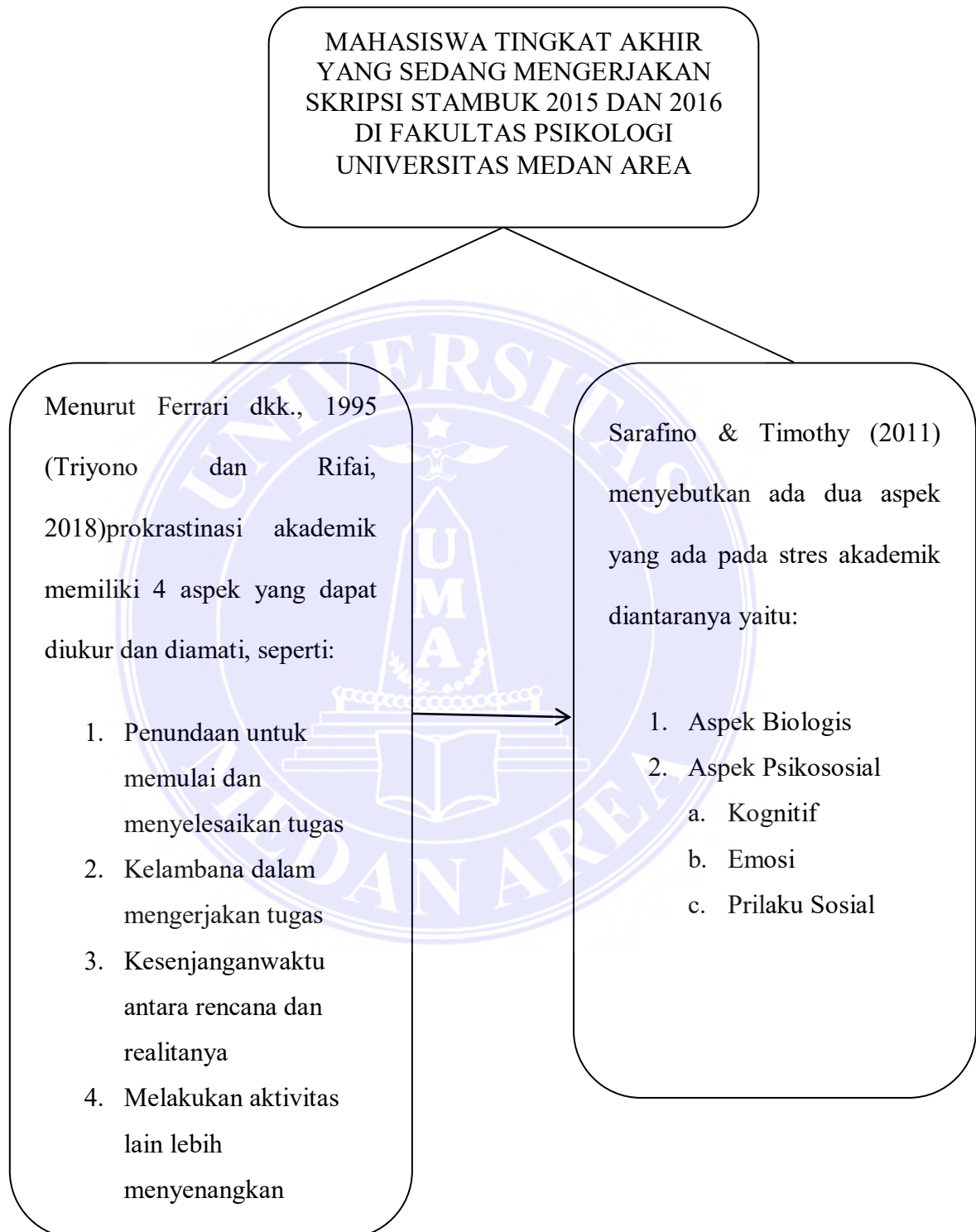
mengambil keputusan. . Sedangkan menurut Dini (Westri, 2016), yaitu kurang dapat mengatur waktu, percaya diri yang rendah, menganggap diri terlalu sibuk jika harus mengerjakan tugas, keras kepala, dalam artidalam arti menganggap orang lain tidak dapat memaksanya mengerjakan pekerjaan, memanipulasi tingkah laku orang lain dan menganggap pekerjaan tidak dapat dilakukan tanpanya, menjadikan penundaan sebagai alasan untuk menghindarkan tekanan, merasa dirinya sebagai korban yang tidak dapat mengerjakan sesuatu yang dapat dikerjakan orang lain.

C. Hubungan Prokrastinasi Dengan Stres Akademik Mahasiswa

Mahasiswa yang mengalami kesulitan mengerjakan tugas maka akan melakukan prokrastinasi akademik sebagai bentuk pengelakan (Kandemir, 2014). Widyawati dan Asih (Anggawijaya, 2013) mengemukakan bahwa prokrastinasi akan menimbulkan kecemasan pada diri mahasiswa, kecemasan yang berlebihan akan menimbulkan stres akademik yang berkelanjutan bahkan mencapai depresi sehingga menyebabkan terganggunya kehidupan efektif mahasiswa tersebut. Hal ini juga akan menimbulkan tekanan dalam diri mahasiswa saat tugas harus diselesaikan dengan waktu yang singkat. Prokrastinasi merupakan perilaku membuang-buang waktu, kinerja yang buruk dan meningkatkan stres (Beheshtifar, Hoseinifar & Moghadam, 2011). Prokrastinasi yang terjadi saat ini terjalin dengan stres saat ini tetapi prokrastinasi yang tinggi tidak selalu memberikan kontribusi untuk risiko stres berikutnya (Jackson, Weiss & Lundquist, 2000). Berdasarkan pendapat ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik akan mengalami stres akademik. Hasil studi menunjukkan prokrastinasi merupakan elemen kunci dalam munculnya stres (Sharma &

Kaur,2011) dan berdampak pada penerimaan stres (Jackson, Weiss & Lundquist, 2000). Prokrastinasi menjadikan pengalaman stres dan menurunkan kinerja dalam pendidikan (Veresova, 2013) sehingga mengakibatkan seorang yang prokrastinasi akan lebih rentan mengalami stres akademik dari pada seseorang yang tidak prokrastinasi (Sharma & Kaur, 2011) Prokrastinasi akademik meningkatkan stres (Beheshtifar, Hoseinifar & Moghadam, 2011) dengan nilai hubungan positif (Fong, 2012). Semakin tinggi prokrastinasi menyebabkan tingkat stres yang semakin tinggi (Sirois, 2013) atau sebaliknya semakin rendah prokrastinasi menyebabkan tingkat stres yang semakin rendah. Maka dari itu prokrastinasi diduga dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Apabila kebiasaan menunda ini muncul terus-menerus pada mahasiswa, tentu akan memberikan dampak negatif dalam kehidupan akademik mahasiswa itu sendiri seperti: tertunda dalam penyelesaian tugas akhir, penyelesaian skripsi, dan lain sebagainya. Hal inilah yang berdampak pada stres akademik mahasiswa akan semakin meningkat juga begitu sebaliknya. Dengan demikian dapat dilihat hubungan positif antara prokrastinasi dengan stres akademik mahasiswa.

D. Kerangka Konseptual



Gambar 1. Kerangka Konseptual

E. Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas maka dalam penelitian ini diajukan hipotesis penelitian yaitu ada hubungan positif antara prokrestinasi dengan stres akademik. Dengan asumsi semakin tinggi prokrestinasi maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa. Sebaliknya semakin rendah prokrastinasi maka semakin rendah stres akademik pada mahasiswa.



BAB III

METODE PENELITIAN

A. Tipe Penelitian

Penelitian ini berjenis penelitian kuantitatif, dimana prosedur yang digunakan dalam penelitian ini adalah model korelasional. Maksud korelasional dari penelitian ini adalah melihat hubungan antara variabel bebas (X) dengan variabel terikat (Y) yaitu religiusitas (variabel X) dan kepatuhan (variabel Y).

B. Identifikasi Variabel-variabel Penelitian

Berdasarkan landasan teori yang ada serta rumusan hipotesis penelitian maka yang menjadi variabel dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel Bebas (X) : Prokrastinasi
2. Variabel Terikat (Y) : Stres Akademik

C. Defenisi Operasional

1. Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan menunda untuk memulai maupun menyelesaikan skripsi yang dilakukan oleh mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan tetapi tidak mendukung yang pada akhirnya dapat mengakibatkan kelambanan dalam mengerjakan skripsi. Dalam penelitian ini, untuk mengukur prokrastinasi menggunakan aspek-aspek prokrastinasi yaitu: penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas,

kelambana dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan reaitanya, Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

2. Stres Akademik

Stres Akademik didefinisikan sebagai kondisi dimana mahasiswa mempersepsikan bahwa dirinya tertekan akan kendala atau tuntutan akademik yang dirasa melebihi batas kemampuannya..Dalam penelitian ini, untuk mengukur stres akademik menggunakan aspek-aspek stres akademik yaitu: aspek biologis, aspek kognitif, aspek emosi, aspek perilaku sosial.

D. Subjek Penelitian

1. Populasi

Populasi menurut Sugiyono (Nugroho, 2018) Populasi adalah wilayah generalisasi terdiri atas objek atau subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu, ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulan. Dalam penelitian ini populasinya adalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang berjumlah 402. Sebagaimana terlansir dalam data berikut ini:

Tabel 1. jumlah Populasi Penelitian

No	Kelas	Jenis Kelamin		Jumlah Mahasiswa
		Laki-Laki	Perempuan	
1	A1	47	106	153
2	A2	21	67	88
3	B1	64	13	77
4	B2	26	13	39
5	C1	35	10	45
Jumlah Keseluruhan Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi UMA				402

2. Sampel

Sampel menurut Sugiyono (2014), Sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut. Bila populasi besar dan peneliti tidak mungkin mempelajari semua yang ada pada populasi, misalnya karena keterbatasan dana, tenaga dan waktu maka peneliti dapat menggunakan sampel yang diambil dari populasi itu. Apa yang dipelajari dari sampel itu kesimpulannya akan dapat diberlakukan untuk populasi. Untuk itu sampel yang diambil dari populasi harus betul representatif (mewakili).

Jumlah sampel yang digunakan sebanyak 80 mahasiswa yang diambil berdasarkan karakteristik , yaitu sebagai berikut:

- a. Mahasiswa yang sedang mengerjakanskripsi
- b. Mahasiswa kampus 1
- c. Mahasiswa Stambuk 2015 dan 2016
- d. Kurun waktu lebih dari II semester

E. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling adalah cara untuk menentukan sampel yang jumlahnya sesuai dengan ukuran sampel yang akan dijadikan sumber data sebenarnya, dengan memperhatikan sifat-sifat dan penyebaran populasi agar diperoleh sample yang representatif oleh (Margono, dalam Utari, 2018). Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Menurut Morgan (2005) purposive sampling yaitu: teknik pengambilan sample yang didasarkan atas ciri-ciri tertentu yang dipandang mempunyai sangkut paut yang erat dengan ciri-ciri populasi yang sudah di ketahui sebelumnya.

F. Metode Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, alat ukur yang digunakan adalah berupa skala. Penentuan skala dalam penelitian adalah untuk mengetahui ciri-ciri atau karakteristik sesuatu hal berdasarkan suatu ukuran tertentu sehingga dapat dibedakan golongan dan urutan atau karakteristik suatu objek penelitian (Untari, 2018). Penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala prokrastinasi dan skala stres akademik.

1. Skala Stres Akademik

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres akademik. Skala stres akademik diungkap melalui aspek-aspek stres akademik menurut Sarafino & Timothy yaitu:

Sarafino & Timothy (2011) menyebutkan ada dua aspek yang ada pada stres akademik diantaranya yaitu:

a. Aspek biologis

Stres juga dapat berbahaya karena dapat menimbulkan reaksi fisiologis pada tubuh seperti detak jantung meningkat, kaki gemetar, keringat yang keluar secara berlebihan. Stres akademik muncul karena dihadapkan pada stresor yang bersifat mengancam atau berbahaya menurut individu. Ketika stres terjadi, individu akan merasa ada perubahan biologis pada dirinya.

b. Aspek psikososial

Stres yang dialami individu dapat menghasilkan perubahan psikologis dan sosial, diantaranya:

a. Kognitif

Stres dapat mempengaruhi ingatan dan perhatian. Hal ini menjadikan individu untuk mengalihkan perhatiannya. Contohnya seperti orang yang tinggal di dekat rel kereta api akan merasakan stres karena mendapatkan stresor berupa kebisingan yang berasal dari kereta api. Namun hal ini tidak berlaku pada orang-orang yang tinggal jauh dari rel kereta api, kebisingan bukanlah stresor dari stres yang dialaminya.

b. Emosi

Individu yang stres cenderung merasa sedih atau depresi dan seringkali murung dalam kehidupan sehari-hari. Ketika gangguan psikologis parah

dan berkepanjangan maka individu cenderung berubah suasana hatinya menjadi sedih hampir setiap hari, selain itu individu juga kehilangan kegembiraan dan konsentrasi, nafsu makan buruk atau sebaliknya, insomnia, sering menyalahkan diri sendiri.

c. Perilaku sosial

Stres dapat menjadikan individu kurang peduli dengan lingkungan sekitarnya dan cenderung bermusuhan dengan orang lain. Saat stres dan marah bergabung maka perilaku sosial negatif akan muncul pada individu tersebut. Dalam situasi yang membuat stres meningkat seperti ketika terjadi bencana alam, kecelakaan, banyak individu yang saling tolongmenolong dan bekerja sama untuk menyelesaikan masalah. Namun ketika situasi berbeda dan tidak menimbulkan stres meningkat, individu akan cenderung kurang peduli terhadap permasalahan orang lain bahkan cenderung bermusuhan dan lebih sensitif.

Adapun bentuk skala mengacu pada model skala likert, dimana masing-masing item berbentuk favourabel dan unfavourabel. Skala ini disusun berdasarkan 4 (empat) alternatif pilihan jawaban yaitu nilai 4 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), nilai 3 untuk jawaban Sesuai (S), nilai 2 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), dan nilai 1 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS)

2. Skala Prokrastinasi

Skala yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala prokrastinasi. Skala prokrastinasi diungkap melalui aspek-aspek prokrastinasi menurut Ferrari dkk (dalam Triyono & Rifai, 2016) yaitu:

- a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, ketika mendapatkan tugas, individu tidak segera mengerjakan tugas Tersebut dengan alasan belum mendapatkan materi yang diperlukan atau ingin mencari inspirasi supaya hasilnya sempurna. Tetapi ketika sudah mendapatkan materi dan memulai mengerjakan tugas tidak segera menyelesaikan tugas tersebut.
- b. Kelambanan dalam mengerjakan tugas merasa kesulitan atau tidak mampu mengerjakan tugasnya, sehingga tidak segera mengerjakan tugas yang diberikan padanya.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan realitasnya, individu merencanakan kapan akan memulai dan menyelesaikan tugasnya tetapi akhirnya individu tidak mentaati rencana yang sudah dibuatnya. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan.
- d. Tugas yang harus diselesaikan meskipun individu sudah membuat rencana untuk menyelesaikan tugas yang ada, tetapi individu lebih mengerjakan pekerjaan lain yang dirasa lebih menyenangkan, misalnya lebih memilih menonton televisi, bermain, membuka internet, berjalan-jalan atau pekerjaan lain yang menyenangkan.

Adapun bentuk skala mengacu pada model skala likert, dimana masing-masing item berbentuk favourabel dan unfavourabel. Skala ini disusun berdasarkan 4 (empat) alternatif pilihan jawaban yaitu nilai 4 untuk jawaban Sangat Sesuai (SS), nilai 3 untuk jawaban Sesuai (S), nilai 2 untuk jawaban Tidak Sesuai (TS), dan nilai 1 untuk jawaban Sangat Tidak Sesuai (STS).

G. VALIDITAS DAN REABILITAS ALAT UKUR

1. Validitas

Menurut Aritonang (Endra, 2017) validitas adalah suatu instrumen berkaitan dengan kemampuan instrumen itu untuk mengukur atau mengungkap karakteristik dari variabel yang dimaksudkan untuk diukur. Pengujian validitas dalam penelitian ini menggunakan validitas isi (*content validity*). Jika suatu alat ukur memiliki validitas isi yang tinggi, maka alat tersebut benar-benar mengukur variabel yang diteliti. Validitas isi merupakan validitas yang diestimasi lewat pengujian terhadap isi tes dengan analisis rasional atau lewat *professional judgement* (Azwar, dalam Endra, 2017).

2. Reliabilitas

Reliabilitas berasal dari kata *reliability* yang berarti sejauh mana hasil suatu pengukuran memiliki keterpercayaan, keterandalan, keajegan, konsistensi, kestabilan yang dapat dipercaya. Hasil ukur dapat dipercaya apabila dalam beberapa kali pengukuran terhadap kelompok subjek yang sama diperoleh hasil yang relatif sama (Azwar, dalam Endra, 2017).

Tinggi rendahnya reliabilitas dinyatakan oleh suatu nilai yang disebut koefisien reliabilitas, berkisaran antara 0-1. Koefisien reliabilitas dilambangkan r_x dengan x adalah index kasus yang dicari. Pengujian reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach's*.

H. ANALISIS DATA

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis korelasi *r Sperman*. Alasan ini memiliki tujuan untuk melihat hubungan antara prokrastinasi dengan stres akademikmahasiswa. Sebelum melakukan analisa data, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas adalah sebuah uji yang dilakukan dengan tujuan untuk menilai sebaran data pada sebuah kelompok data atau variabel, apakah sebaran data tersebut berdistribusi normal ataukah tidak (Endra, 2017). Uji normalitas data yang digunakan adalah uji normalitas Kolmogorov Smirnov, dimana akan membandingkan distribusi data yang akan diuji dengan distribusi normal baku.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas adalah uji yang diperlukan untuk mengetahui bentuk hubungan yang terjadi diantara variabel yang sedang diteliti. Uji ini untuk melihat apakah ada hubungan yang linear yang signifikan dari dua buah variabel yang sedang diteliti (Wibowo dalam Qomasuddin, 2019). Bila sig lebih kecil dari pada 0.05, berarti data yang diteliti berbentuk linear.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dari penelitian yang telah dilakukan maka hal-hal yang dapat peneliti simpulkan yaitu sebagai berikut:

1. Berdasarkan hasil analisis korelasi *r Spearman* diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif antara prokrastinasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di fakultas psikologi Universitas Medan Area. Hal tersebut diketahui dari nilai koefisien korelasi *spearman* $r_{xy}=0,704$ dengan signifikansi $p = 0,000 < 0,05$. Artinya ada hubungan positif antara prokrastinasi dengan stres akademik, dimana semakin tinggi prokrastinasi maka semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa sebaliknya semakin rendah prokrastinasi maka semakin rendah stres akademik.
2. Adapun koefisien determinan (r^2)=0,495, dimana prokrastinasi berkontribusi sebesar 49,5% terhadap stres akademik mahasiswa. Hal ini berarti masih terdapat 50,5% pengaruh dari faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik yang dimana faktor-faktor tersebut antara lain seperti faktor *self-efficacy*, *hardiness*, *optimisme*, motivasi berprestasi, dan dukungan orang tua.
3. Melalui penelitian ini didapatkan hasil yang menunjukkan bahwa stres akademik mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area tergolong dalam kategori sedang. Hal tersebut berdasarkan dari nilai mean empirik yang diperoleh yaitu sebesar 49,95 lebih

besar dari nilai mean hipotetik yaitu 65. Selanjutnya untuk variabel prokrastinasi mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area memiliki nilai mean empirik sebesar 41,66 lebih besar dari nilai mean hipotetik yaitu 55.

B. Saran

Berdasarkan hasil yang diperoleh dari penelitian ini, maka hal-hal yang dapat disarankan adalah sebagai berikut:

1. Untuk mahasiswa

Untuk mahasiswa diharapkan dapat menghindari prokrastinasi akademik dengan cara menghilangkan stres dan kecemasan akibat tekanan dari lingkungan dengan cara lebih terbuka terhadap keluarga, teman, serta dosen pembimbing mengenai kesulitan-kesulitan yang dihadapi saat mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang sedang skripsi juga diharapkan dapat menghilangkan kemalasan mereka dengan tidak mengutamakan *pleasure seeking* seperti bermain dan diharapkan dapat meningkatkan *discomfort tolerance* mereka sehingga apabila menemui kesulitan-kesulitan dalam pengerjaan skripsi mereka tidak mudah menyerah lalu akhirnya menunda mengerjakan skripsi. Selain itu hal yang terpenting adalah mahasiswa diharapkan memiliki penghargaan diri yang tinggi terhadap dirinya sendiri sehingga mereka memiliki keyakinan bahwa dirinya dapat menyelesaikan skripsi dan mendapat hasil yang baik.

2. Untuk pihak Fakultas Psikologi

Dalam hal ini kepada pihak dosen atau dosen pembimbing perlu meningkatkan perhatian terhadap mahasiswa dengan cara berperan aktif lagi dalam memperhatikan dan membimbingnya dengan menentukan waktu bimbingan dan batas revisi sehingga mereka tidak melakukan prokrastinasi dan mengalami stres akademik pada mahasiswa demi masa depan.

3. Untuk peneliti selanjutnya

Untuk peneliti selanjutnya diharapkan dapat melengkapi penelitian ini dengan cara menambahkan faktor-faktor yang tidak diteliti seperti faktor *self-efficacy*, *hardiness*, *optimisme*, motivasi berprestasi, dan dukungan orang tua. Dan dapat menggunakan referensi dari teori yang lebih baru, sehingga akan dapat menambah teori dan lebih memahami dalam menarik kesimpulan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agung, G dan Budiani.M.S., 2013, “Hubungan Kecerdasan Emosi Dan *Self Efficacy* Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi, Universitas Negeri Surabaya”, 01(02), 1-6
- Aini, A.N dan Iranita H.M., 2011, “Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus”, Jurnal Psikologi Pitutur, 1(2), 65-71
- Aisyah, S., Pramono, E., dan Wedi, A., 2021, “Studi Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Mengerjakan Skripsi”, Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan, 4 (4), 329-426
- Anggawijaya, S., 2013, “Hubungan Antara Depresi dan Prokrastinasi Akademik”, Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya, 2(2), 1-12
- As'ari, D. K., 2007, Mengenal Mahasiswa Dan Seputar Organisasinya, Jakarta: Pena Deni
- Basri, A. S. H. (2017). “Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari religiusitas. Hisbah”, Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam, 14(2)
- Barseli, M., Ifdil.I& Nikmarijal, N., 2017, “Konsep Stres Akademik Siswa”, Jurnal Konseling dan Pendidikan, 5(3), 143-148
- Beheshtifar, M., Hoseinifar, H& Moghadam, M.N., 2011, “*Effect Procrastination on Work-Related Stress*”, *European Journal of Economics, Finance and Administrative Sciences*, 38, 59-63
- Busari, A. O., 2011, “*Stres inoculation techniques in forestering adjustment to academic stress among undergraduate students*”, *British Journal of Humanities and Social Sciences*, 1(2), 229–243
- Broderick, P. C., 2013, *Learning To Breathe: a Mindfulness Curriculum for Adolescents to Cultivate Emotion Regulation, Attention, and Performance*. Oakland: New Harbinger Publications
- Dalyono, M., 2009, Psikologi Pendidikan, Jakarta: Rineka Cipta
- Depdiknas. 2012., Kamus Besar Bahasa Indonesia, Jakarta, Penerbit: Gramedia Pustaka Utama
- Desmita., 2009, Psikologi Perkembangan Peserta Didik, Bandung: Remaja Rosdakarya

- Donsu, Jenita DT., 2017, Psikologi Keperawatan, Yogyakarta:Pustaka Baru Press
- Endra, F., 2017, Pedoman Metodologi Penelitian Statistika Prakti, Sidoarjo: Zifatama Jawara.
- Etika, N& Hasibuan, W. F, 2016, Deskripsi masalah mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, Jurnal Kopasta, 3(1), 40–52.
- Fauziah, H.H. 2015., “Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi Akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uni sunan gunung Djati Bandung”, Jurnal ilmiah psikologi, 2 (2), 123-132
- Fong, T.S., 2012, “*Academic Procrastination and Academic Stress in Psychology Students. Anima*”, *Indonesian Psychological Journal*, 28(1), 47-55
- Ghufron & Risnawati., 2019, Teori-Teori Psikologi, Depok: Ar-Ruzz Media
- Govaerts, S., & Grégoire, J., 2004, “*Stressful Academic Situations: Study On Appraisal Variables In Adolescence,*” *European Review Of Applied Psychology*, 54(4), 261-271
- Harjuna, R, T, B& Magistarina, E., 2021, “Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Selama Daring Di Masa Pandemi”, *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(3),10791-10798
- Heiman & Kariv., 2005, “*Task-Oriented versus EmotionOriented Coping Strategies: The Case of College Students*”, *College Student Journal*, 39 (1): 72-89.
- Jackson, T., Weiss, K.E& Lundquist, J.J., 2000, “*Does Procrastination Mediate the Relationship between Optimism and Subsequent Stress? In Ferrari, J.R., & Pychyl, T.A. (Eds)*”, *Journal of Social Behavior and Personality*, 5(5), 203-212.
- Kandemir, M., 2014, “*Predictors of Academic Procrastination: Coping with Stress, Internet Addiction and Academic Motivation*”, *World Applied Sciences Journal*,32(5), 930-938
- McCloskey, J. D., 2011, ” Finally, My Thesis on Procrastination”,*The University of Texas: thesis*
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). *Academic Stress Among College Students: Comparison of American and International Students. International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148

- Munir, T., Shafiq, S., Ahmad, Z& Khan, S., 2015, “*Impact of loneliness and academic stres on psychological well being among college students*”, *Academic Research International*”, 6(2), 343–355
- Muyana, S., 2018, “Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling”, 8(1), 45-52
- Morgan, S., 2005, *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rimeka Cipta
- Ni'matuzahroh., 2019, *Aplikasi Psikologi Di Sekolah*, Universitas Muhammadiyah Malang : Malang
- Nugroho, U., 2018, *Metodologi Penelitian Kuantitatif Pendidikan Jasmani*, Jawa Tengah: CV. Sarnu Untung
- Olejnik, S. N. L& Holschuh, J. P., 2007, *College rules! 2nd Edition How TI Study Survive and Succeed in College*. New york: Ten Speed Press
- Oon, A.N., 2007, *Handling Study stress: Panduan agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda*, Jakarta: Elex Media Komputindo
- Rumiani., 2006, “Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa”, *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2)
- Sagoro, E.M., 2013, “Pensinergian Mahasiswa, Dosen, Dan Lembaga Dalam Pencegahan Kecurangan Akademik Mahasiswa Akuntansi”, *Jurnal Pendidikan Akuntansi Indonesia*, 11 (2), 54-67
- Saman, A., 2017, “Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan)”, *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, (Online), 3(2):55-62.
- Santrock, J.W., 2008, *Psikologi Pendidikan*, Edisi Kedua, Jakarta: Kencana
- Sarafino, E.P dan Thimoty S., 2011, *Health psychology: Biopsycososial interactions*. New Jersey, NJ: John Wiley & Sons, Inc
- Senecal, C., Koestner, R & Vallerand, R. J., 1995, “*Self-Regulation and Academic Procrastination*”, *The journal of social psychology*, 135(5), 607-619
- Sharma, M& Kaur, G., 2011, “*Gender Differences in Procrastination and Academic Stress among Adolescents*”, *Indian Journal of Social Science Researches*, 8(1), 122-127
- Sinha, S, dan Mahendra., 2001, “*Development of a scale for assessing academic stress: a preliminary report*”, *Journal of the Institute of Medicine*

- Solomon, L. J & Rothblum, E. D., 1984, "Academic Procrastination: Frequency And Cognitive Behavioral Correlates", *Journal of Counseling Psychology*, 31(4)
- Siswoyo. Dkk., 2007, Ilmu Pendidikan. Yogyakarta: UNY Press.
- Sirois, F.M., 2013, "Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-Compassion", *Self and identity*, 1-19.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, A. Q., 2011, "Educational Stress Scale For Adolescents: Development, Validity, And Reliability With Chinese Students", *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534-546.
- Sugiyono., 2014, Metode Penelitian Kombinasi (*Mixed Methods*), Bandung: Alfabeta
- Taslim, R dan Cahyani, A.R., 2021, Stres Akademik Dan Penanganannya: Guepedia
- Triyono dan Rifai, M.E., 2018, Efikasi Diri Dan Regulasi Emosi Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik. Diponegoro : CV Sindunata
- Tuckman, B. W., 1990, "Measuring Procrastination Attitudinally and Behaviorally. Paper presented at meeting of American Educational Research Seurune", *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1 (2)
- Tuckman, B. W., 2002, "Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance", *Jurnal Psikologi Unsyiah*, 1 (2).
- Utari, T.D., 2018, Metodologi Penelitian Penelitian Kontemporer bidang Ekonomi dan Bisnis. Jawa Tengah : CV Pena Persada
- Qomasuddin, F. A., 2019, Statistik Pendidikan Lengkap Dengan Aplikasi IBM SPSS Statistic 20.0, Yogyakarta: Deepublish.
- Yusuf, N.M dan Yusuf, J.M., 2020, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik", 13(02), 235-239
- Westri, P., 2017, "Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Diskusi Melalui Pendekatan Konseling Behavioristik Untuk Mengatasi Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas VIII SMP NEGERI 2 Tasikmadu Tahun Pelajaran 2016/2017", *Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*
- Wicaksono, L., 2017, "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa", *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2), 67-73
- Wolters, C. A., 2003, "Understanding Procrastination From A Self-Regulated Learning Perspective", *Journal Of Educational Psychology*, 95(1)

Wulan, A.D.N. dan Abdullah. S.M.,. 2014, “Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi”, *Jurnal Sosio-Humaniora*, 5 (1), 55-74

Zuama, S. N., 2014, “Kemampuan Mengelola Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Skripsi Angkatan 2009 Program Studi PG Paud. Kreatif”, 17(2), 78–87.





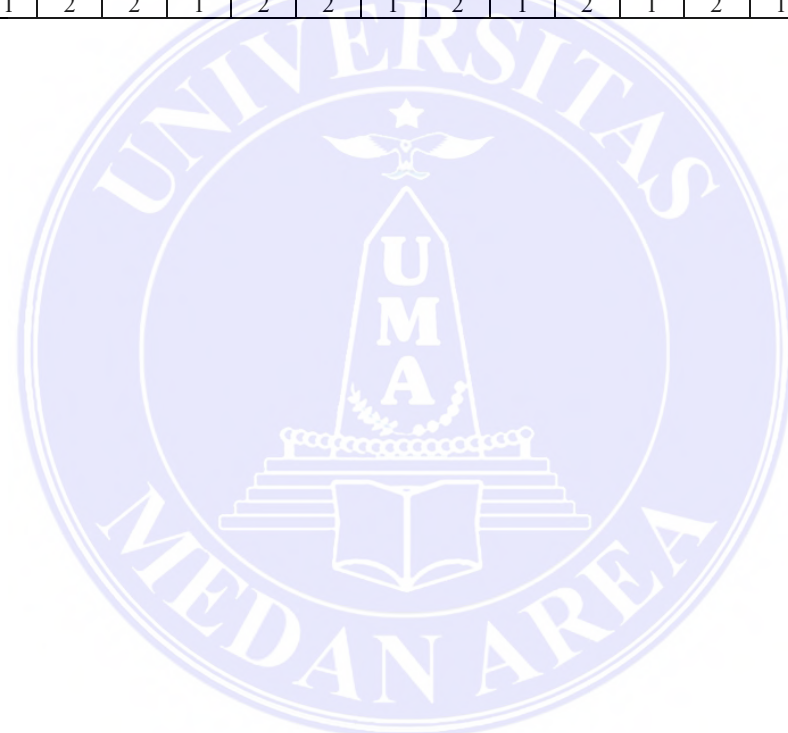
LAMPIRAN A

DATA PENELITIAN

No.Res	Stres Akademik																									Total	
	Butir Aitem																										
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	
1	4	4	2	2	1	1	4	3	2	1	3	2	1	2	2	2	3	1	4	3	3	3	4	3	3	3	66
2	4	3	1	2	3	2	3	2	2	3	3	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	4	2	4	3	63
3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	3	2	4	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	86
4	4	3	1	3	1	1	3	3	1	2	3	3	1	4	1	1	2	1	4	2	4	1	3	4	3	4	63
5	4	3	2	4	4	1	3	2	2	4	2	2	2	4	4	4	3	3	4	4	3	2	3	2	4	3	78
6	4	3	2	2	1	3	4	3	1	3	2	3	3	2	1	1	3	4	2	2	1	4	3	2	2	2	63
7	4	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	1	3	2	2	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	74
8	4	3	2	3	3	3	3	3	1	3	4	3	1	4	1	1	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	73
9	4	4	1	4	4	1	4	3	2	3	2	2	1	2	1	1	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	71
10	2	2	1	2	2	2	1	2	1	3	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	47
11	2	2	2	2	4	4	4	3	2	2	1	3	4	3	1	1	2	1	2	1	3	3	3	1	2	3	61
12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52
13	4	4	1	4	1	4	4	1	2	3	4	2	4	3	2	1	4	1	4	3	2	1	4	3	4	3	73
14	4	3	1	2	3	2	3	1	1	4	2	3	2	4	2	1	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	74
15	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	1	46
16	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	45
17	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	65
18	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	40
19	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	2	40
20	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	35
21	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	43
22	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	34
23	1	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	39
24	2	3	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	2	41
25	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	37
26	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	40
27	1	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	37
28	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	39
29	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	39
30	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	37
31	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	104
32	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	104
33	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	26
34	2	3	1	2	2	2	3	1	1	2	1	2	4	3	1	1	2	2	4	3	2	1	3	3	3	3	57

35	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	104
36	4	4	2	3	4	2	4	4	1	4	4	2	1	4	1	3	2	2	3	3	3	2	4	2	4	4	4	76
37	2	3	1	3	2	1	3	4	1	2	3	3	1	2	1	1	2	1	2	3	2	1	3	2	3	3	3	55
38	3	3	1	2	2	4	3	3	3	3	2	2	4	1	2	2	3	3	1	1	1	1	2	3	2	1	58	
39	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	52
40	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	36	
41	1	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	33	
42	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	2	39	
43	1	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	39	
44	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	2	35	
45	2	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	42	
46	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	39	
47	1	1	1	1	1	2	1	2	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	33	
48	2	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	40	
49	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	41	
50	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	43	
51	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	40	
52	2	2	1	2	2	1	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	42	
53	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	2	2	2	2	44	
54	2	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	41	
55	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	2	1	39	
56	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	1	2	2	3	4	1	1	2	45	
57	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	1	38	
58	1	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	1	41	
59	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	1	1	2	1	2	1	36	
60	4	4	1	4	4	1	4	4	1	4	4	4	1	4	1	1	4	1	4	4	4	1	4	4	4	4	80	
61	1	1	2	1	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	49	
62	2	1	1	2	2	2	2	2	1	4	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	59	
63	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	47	
64	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	63	
65	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	1	1	40	
66	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	1	40	
67	2	1	2	2	1	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	40	
68	1	1	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	40	
69	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	1	43	
70	2	3	2	3	2	1	3	3	2	2	3	3	1	2	1	1	2	2	3	2	3	2	3	2	4	2	59	
71	1	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	2	1	41	
72	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	47	

73	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	45
74	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	43
75	1	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	40
76	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	2	2	37
77	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	38
78	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	40
79	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	2	2	1	1	41
80	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	41



No.Res	Prokrastinasi																						Total
	Aitem Pernyataan																						
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	
1	3	1	3	3	3	3	3	1	1	4	1	4	2	2	4	2	3	3	4	3	3	1	57
2	2	2	4	2	2	2	3	4	2	4	3	4	3	3	3	2	3	3	2	2	2	2	59
3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	71
4	1	2	1	4	3	3	1	2	3	3	4	4	3	3	4	2	4	3	4	4	4	4	66
5	2	3	4	2	3	3	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	77
6	2	2	3	3	2	2	3	3	3	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	3	54
7	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	76
8	2	3	4	4	4	3	3	1	3	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	73
9	2	3	3	2	3	3	3	3	3	4	1	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	2	65
10	2	2	2	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	41
11	3	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	3	3	2	1	42
12	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
13	1	1	1	2	1	3	1	2	1	4	4	1	2	2	1	1	1	3	1	1	3	2	39
14	2	2	4	3	4	3	2	3	2	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	63
15	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	35
16	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	35
17	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	54
18	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	32
19	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	29
20	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	33
21	3	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	40
22	1	1	2	2	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	32
23	1	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	33
24	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	1	1	1	2	1	2	1	32
25	1	2	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	35
26	1	2	2	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	1	2	35
27	2	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	1	2	2	35
28	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	31
29	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	30

30	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	31
31	1	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	1	2	1	2	1	2	2	1	1	1	1	30
32	1	1	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	31
33	1	2	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	3	31
34	2	2	2	1	2	3	2	2	1	1	2	2	1	3	3	1	3	3	2	3	1	2	44
35	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	88
36	3	1	4	3	4	3	4	1	2	4	4	3	3	3	4	2	4	4	2	2	2	4	66
37	2	2	3	3	3	3	2	1	2	3	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	59
38	4	3	2	1	1	2	1	1	1	4	4	3	3	3	3	3	3	2	2	2	1	3	52
39	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	44
40	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	2	2	1	1	2	1	1	2	1	1	30
41	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	34
42	2	1	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	2	1	2	2	34
43	1	2	2	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	2	32
44	2	2	1	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	1	2	1	2	1	1	32
45	2	1	1	1	1	1	2	1	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	32
46	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	40
47	1	2	2	2	1	2	2	1	1	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	33
48	1	2	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	2	2	1	1	2	1	1	2	2	33
49	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	32
50	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	2	1	1	37
51	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	1	2	1	2	35
52	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	2	2	2	2	2	36
53	2	2	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	36
54	1	2	2	2	1	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	36
55	2	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	2	2	2	34
56	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	49
57	1	2	1	2	1	1	2	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	1	1	1	2	33
58	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	2	2	37
59	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	33
60	1	1	4	4	4	4	4	1	1	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	76
61	3	2	2	2	1	1	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	49

62	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	2	38
63	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	34
64	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	2	1	2	1	1	1	1	2	2	2	2	1	34
65	1	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	1	1	1	2	2	2	2	2	38
66	1	2	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	35
67	2	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	1	1	32
68	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	2	1	2	2	2	1	1	1	33
69	1	2	2	1	2	1	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	2	1	2	2	1	1	34
70	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	4	3	2	2	3	2	60
71	1	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	1	2	2	1	2	35
72	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	40
73	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	1	2	1	2	2	1	1	1	2	35
74	2	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	37
75	2	1	2	2	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	1	2	38
76	1	2	2	1	1	1	2	2	1	2	1	1	2	1	1	1	1	2	2	1	1	1	30
77	1	2	2	1	2	1	1	2	3	1	1	2	2	1	1	1	2	1	2	2	1	1	33
78	1	2	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	1	2	1	1	2	33
79	1	2	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	2	34
80	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	2	2	1	1	2	1	33



Reliability

Scale: Prokrastinasi

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	80	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	80	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,962	22

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
aitem_1	1,76	,767	80
aitem_2	1,80	,683	80
aitem_3	2,00	,857	80
aitem_4	1,93	,808	80
aitem_5	1,94	,801	80
aitem_6	1,88	,802	80
aitem_7	1,84	,787	80
aitem_8	1,74	,725	80
aitem_9	1,85	,797	80
aitem_10	1,98	1,067	80
aitem_11	2,03	,927	80
aitem_12	1,86	,978	80
aitem_13	1,91	,814	80
aitem_14	1,90	,894	80
aitem_15	1,98	,954	80
aitem_16	1,80	,770	80
aitem_17	1,95	,940	80
aitem_18	2,04	,834	80
aitem_19	1,95	,794	80
aitem_20	1,89	,811	80
aitem_21	1,78	,871	80
aitem_22	1,89	,811	80

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem_1	39,90	181,180	,499	,962
aitem_2	39,86	182,044	,519	,962
aitem_3	39,66	174,480	,745	,960
aitem_4	39,74	175,614	,738	,960
aitem_5	39,73	175,746	,739	,960
aitem_6	39,79	175,207	,765	,960
aitem_7	39,83	177,437	,669	,961
aitem_8	39,93	183,437	,413	,963
aitem_9	39,81	179,471	,560	,962
aitem_10	39,69	168,775	,799	,959
aitem_11	39,64	173,880	,709	,960
aitem_12	39,80	169,681	,842	,959
aitem_13	39,75	174,519	,785	,959
aitem_14	39,76	172,006	,821	,959
aitem_15	39,69	170,699	,821	,959
aitem_16	39,86	176,905	,712	,960
aitem_17	39,71	171,524	,799	,959
aitem_18	39,63	173,503	,814	,959
aitem_19	39,71	176,334	,717	,960
aitem_20	39,78	174,809	,774	,960
aitem_21	39,89	173,316	,785	,959
aitem_22	39,78	176,632	,686	,961

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
41,66	192,075	13,859	22

Reliability**Scale: Stres Akademik****Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	80	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	80	100,0

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,965	26

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
aitem_1	2,08	1,077	80
aitem_2	2,10	,922	80
aitem_3	1,59	,741	80
aitem_4	1,94	,891	80
aitem_5	1,91	,917	80
aitem_6	1,81	,828	80
aitem_7	2,00	1,043	80
aitem_8	1,98	,886	80
aitem_9	1,73	,746	80
aitem_10	2,11	,914	80
aitem_11	1,90	,908	80
aitem_12	1,94	,817	80
aitem_13	1,71	,917	80
aitem_14	2,01	,934	80
aitem_15	1,65	,828	80
aitem_16	1,74	,775	80
aitem_17	1,91	,830	80
aitem_18	1,88	,891	80
aitem_19	2,06	1,011	80
aitem_20	1,96	,878	80
aitem_21	1,95	,899	80
aitem_22	1,80	,906	80
aitem_23	2,26	,896	80
aitem_24	1,86	,838	80
aitem_25	2,10	,976	80
aitem_26	1,98	,927	80

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
aitem_1	47,88	260,085	,806	,963
aitem_2	47,85	264,813	,785	,963
aitem_3	48,36	275,449	,538	,965
aitem_4	48,01	265,987	,773	,963
aitem_5	48,04	267,606	,693	,964
aitem_6	48,14	274,525	,511	,965
aitem_7	47,95	260,985	,806	,963
aitem_8	47,98	268,227	,697	,964
aitem_9	48,23	277,139	,465	,965
aitem_10	47,84	264,644	,799	,963
aitem_11	48,05	265,896	,760	,963
aitem_12	48,01	267,759	,779	,963
aitem_13	48,24	274,513	,457	,966
aitem_14	47,94	264,464	,786	,963
aitem_15	48,30	273,529	,548	,965
aitem_16	48,21	275,790	,499	,965
aitem_17	48,04	267,049	,793	,963
aitem_18	48,08	269,387	,651	,964
aitem_19	47,89	262,380	,789	,963
aitem_20	47,99	266,139	,780	,963
aitem_21	48,00	266,203	,758	,963
aitem_22	48,15	268,686	,665	,964
aitem_23	47,69	265,635	,780	,963
aitem_24	48,09	268,410	,733	,963
aitem_25	47,85	262,990	,799	,963
aitem_26	47,98	264,278	,799	,963

Scale Statistics

Mean	Variance	Std. Deviation	N of Items
49,95	289,238	17,007	26



LAMPIRAN C

UJI NORMALITAS

NPar Tests

Descriptive Statistics

	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Prokrastinasi	80	41,66	13,859	29	88
Stres Akademik	80	49,95	17,007	26	104

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Prokrastinasi	Stres Akademik
N		80	80
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	41,66	49,95
	Std. Deviation	13,859	17,007
	Absolute	,254	,231
Most Extreme Differences	Positive	,254	,231
	Negative	-,188	-,147
	Kolmogorov-Smirnov Z	2,274	2,069
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000	

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.



LAMPIRAN D

UJI LINEARITAS

Means

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
Stres Akademik * Prokrastinasi	80	100,0%	0	0,0%	80	100,0%

Report

Stres Akademik

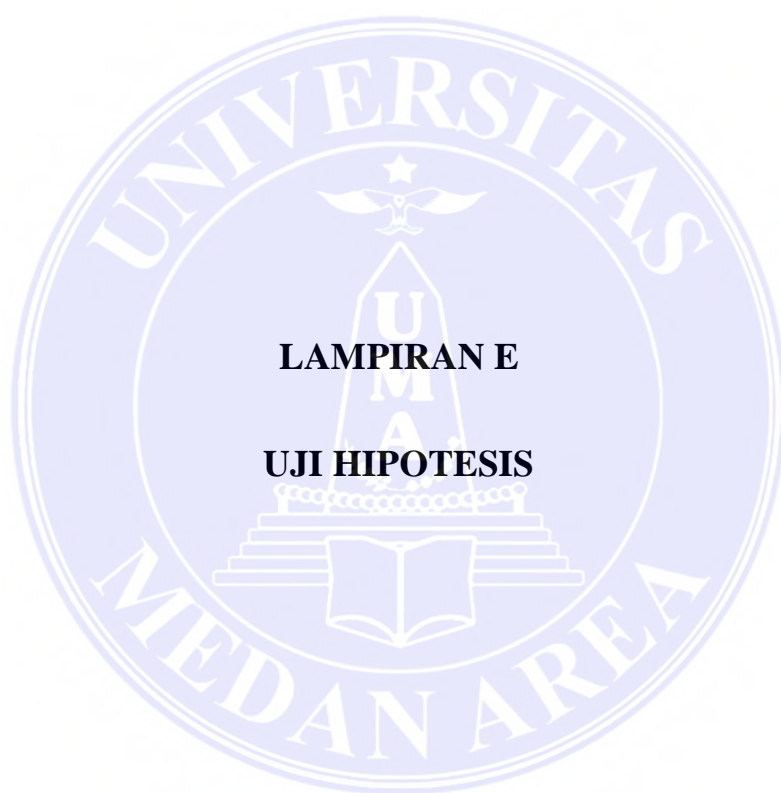
Prokrastinasi	Mean	N	Std. Deviation
29	40,00	1	.
30	54,00	4	33,357
31	51,50	4	35,464
32	39,00	8	2,928
33	38,00	10	2,582
34	43,57	7	9,572
35	41,22	9	3,383
36	42,33	3	1,528
37	42,33	3	1,155
38	46,33	3	10,970
39	73,00	1	.
40	43,00	3	4,000
41	47,00	1	.
42	61,00	1	.
44	53,67	3	2,887
49	47,00	2	2,828
52	58,00	1	.
54	64,00	2	1,414
57	66,00	1	.
59	59,00	2	5,657
60	59,00	1	.
63	74,00	1	.
65	71,00	1	.
66	69,50	2	9,192
71	86,00	1	.
73	73,00	1	.
76	77,00	2	4,243
77	78,00	1	.
88	104,00	1	.
Total	49,95	80	17,007

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Stres Akademik * Prokrastinasi	(Combined)	14536,363	28	519,156	3,185	,000
	Between Groups					
	Linearity	11310,683	1	11310,683	69,387	,000
	Deviation from Linearity	3225,681	27	119,470	,733	,807
	Within Groups	8313,437	51	163,009		
Total		22849,800	79			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
Stres Akademik * Prokrastinasi	,704	,495	,798	,636



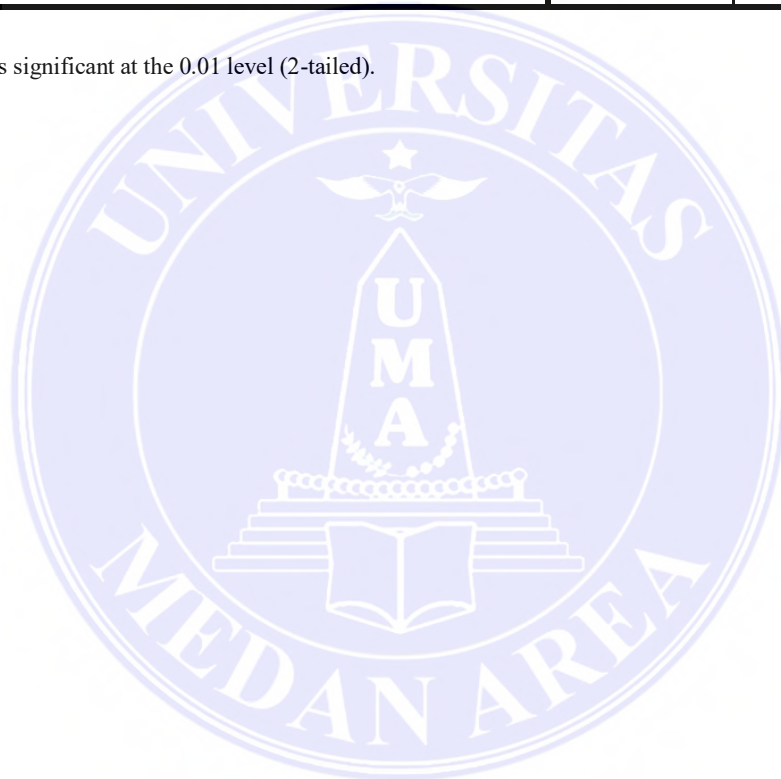
LAMPIRAN E

UJI HIPOTESIS

Correlations

		Prokrastinasi	Stres Akademik
Spearman's rho	Correlation Coefficient	1,000	,706**
	Prokrastinasi		
	Sig. (2-tailed)	.	,000
	N	80	80
	Correlation Coefficient	,706**	1,000
	Stres Akademik		
	Sig. (2-tailed)	,000	.
	N	80	80

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).





LAMPIRAN F

SKALA PENELITIAN

ANGKET STRES AKADEMIK

✓ **Identitas Responden**

Nama/inisial :

Kelas :

✓ **Petunjuk Pengisian**

1. Angket terdiri dari 26 pernyataan. Anda diminta untuk memilih jawaban yang benar-benar sesuai dengan kondisi anda .
2. Jawablah semua pertanyaan dalam skala ini (jangan sampai ada nomor yang terlewatkan)
3. Berikan tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan jawaban anda.

SS = Sangat Sesuai
 S = Sesuai
 TS = Tidak Sesuai
 STS = Sangat Tidak Sesuai

No	Pertanyaan	Tanggapan			
		SS	S	TS	STS
1	Tangan dan kaki saya gemeteran ketika hendak bertemu dosen pembimbing				
2	Keringat saya keluar berlebihan saat akan bimbingan				
3	Skripsi yang tidak segera saya selesaikan membuat saya merasa gelisa				
4	Saya percaya diri ketika ingin bertemu dengan dosen pembimbing				
5	Saat akan bimbingan, saya tidak merasakan mengeluarkan keringat berlebihan				
6	Tetap santai walaupun skripsi tidak segera diselesaikan				
7	Saya tidak dapat memahami apa yang disampaikan dosen pembimbing untuk skripsi saya				
8	Saya sering lupa mengerjakan revisi dari dosen pembimbing				
9	Saya terus memikirkan skripsi saya yang tidak selesai				

	selesai				
10	Saya takut ketika akan bimbingan skripsi				
11	Saya dapat memahami apa yang disampaikan dosen pembimbing untuk skripsi saya				
12	Sehabis bimbingan saya langsung mengerjakan revisi dari dosen pembimbing				
13	Saya tidak peduli walaupun skripsi saya belum selesai				
14	Saya merasa semangat saat akan bimbingan skripsi				
15	Saya cemas dengan lambatnya perkembangan skripsi yang saya kerjakan				
16	Saya panik melihat teman-teman yang cepat dalam mengerjakan skripsi				
17	Saya sulit fokus saat mengerjakan skripsi				
18	Bagi saya skripsi merupakan hal yang sulit dikerjakan				
19	Saya yakin dapat menyelesaikan skripsi yang saya kerjakan				
20	Saya yakin kalau saya bisa cepat mengerjakan skripsi seperti teman-teman saya				
21	Saya fokus saat mengerjakan skripsi				
22	Bagi saya skripsi merupakan hal yang mudah dikerjakan				
23	Saya tidak mau makan sebelum selesai mengerjakan skripsi				
24	Saya marah jika seseorang mengganggu saat saya mengerjakan skripsi				
25	Saya tetap makan walaupun skripsi saya belum selesai				
26	Saya tetap merespon dengan baik walaupun saya mengerjakan skripsi				

ANGKET PROKRASTINASI

✓ **Identitas Responden**

Nama/inisial :
 Kelas :

✓ **Petunjuk Pengisian**

1. Angket terdiri dari 22 pernyataan. Anda diminta untuk memilih jawaban yang benar-benar sesuai dengan kondisi anda .
2. Jawablah semua pertanyaan dalam skala ini (jangan sampai ada nomor yang terlewatkan)
3. Berikan tanda centang (✓) pada kolom yang sesuai dengan jawaban anda.
 SS = Sangat Sesuai
 S = Sesuai
 TS = Tidak Sesuai
 STS = Sangat Tidak Sesuai

No	Pernyataan	Tanggapan			
		SS	S	TS	STS
1	Adanya jejaring social seperti instagram dan facebook membuat tugas saya terbengkalai				
2	Saya membutuhkan waktu lama untuk menyelesaikan revisi				
3	Saya sering mendapat teguran dari dosen pembimbing karena terlambat mengumpulkan revisi				
4	Saya memilih mengutamakan skripsi yang menjadi tanggung jawab saya, meskipun harus melawan adanya jejaring sosial				
5	Saya memanfaatkan waktu luang untuk mengerjakan skripsi sehingga revisi selesai pada waktunya				
6	Revisi dari dosen segera saya kerjakan agar cepat selesai				
7	Pada saat bimbingan, saya merasa gugup dan sulit berkonsentrasi saat berkomunikasi dengan dosen				
8	Sebelum menguasai materi, saya merasa enggan untuk bimbingan				
9	Saya merasa kesulitan untuk menuliskan gagasan kedalam skripsi, sehingga penyusunan skripsi butuh waktu lama				
10	Saya merasa kurang mampu menentukan judul				

	skripsi, sehingga sampai sekarang belum bimbingan				
11	Dalam menyusun skripsi, saya mengkomunikasikan kesulitan yang saya hadapi, pada pembimbing				
12	Koreksi dan revisi adalah hal yang biasa bagi saya, karena acc tidak harus diperoleh dalam satu kali bimbingan				
13	Untuk mempercepat penyusunan skripsi, saya segera menuliskan setiap gagasan yang muncul kedalam skripsi				
14	Terlebih dahulu saya mendiskusikan tema yang akan saya teliti dengan dosen, sehingga langkah yang saya lakukan terarah				
15	Saya tidak menepati waktu yang sudah saya rencanakan untuk bimbingan dengan dosen				
16	Saya mengalami kesulitan untuk fokus mengerjakan skripsi sebelum tenggat waktu yang ditentukan pembimbing				
17	Meski dosen belum datang, saya tetap menunggu agar bisa bimbingan sesuai dengan hari yang disepakati				
18	Saya mengerjakan skripsi secara bertahap, sesuai dengan target agar hasilnya optimal				
19	Saya lebih menghabiskan waktu didunia maya dibandingkan mengerjakan skripsi				
20	Saya senang jalan-jalan bersama teman-teman saya dibandingkan mengerjakan skripsi				
21	Saya lebih memilih mengerjakan skripsi dibandingkan menghabiskan waktu didunia maya				
22	Saya rela membatalkan janji bersama teman-teman, untuk bias mengerjakan skripsi				



LAMPIRAN G

SURAT KETERANGAN BUKTI PENELITIAN

**UNIVERSITAS MEDAN AREA**
Kampus I : Jalan Kolan Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, 7366878, 7364348 ☎ (061) 7368012 Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 8225602 ☎ (061) 8226331 Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 4912/UMA/B/01.7/XY2020 16 Nopember 2020
Lamp. : 1 (satu) Berkas
Hal : Izin Penelitian Dan Pengambilan Data

Kepada Yth.
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area
di - M e d a n

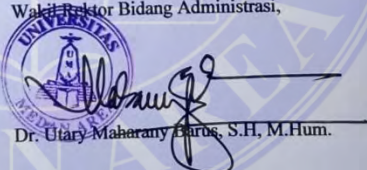
Dengan hormat,

Sesuai dengan surat Wakil Dekan Bidang Akademik Fakultas Psikologi Universitas Medan Area nomor 298/FPSI/01.11/XI/2020 tertanggal 16 September 2020 perihal Permohonan Izin Penelitian dan Pengambilan Data Tugas Akhir di Universitas Medan Area oleh mahasiswa sebagai berikut :

Nama : Ayu Dwi Utami
No. Pokok Mahasiswa : 178600293
Program Studi : Ilmu Psikologi
Fakultas : Psikologi

Pada prinsipnya disetujui yang bersangkutan melaksanakan pengambilan data di Lingkungan Universitas Medan Area, untuk penunjang tugas akhir dengan judul Skripsi "**Hubungan Prokrastinasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa/I Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Fakultas Psikologi Di Universitas Medan Area.**" Dengan tetap mengikuti protokol Covid-19.

Demikian surat ini diterbitkan untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Wakil Rektor Bidang Administrasi,

Dr. Utary Maharany Barus, S.H, M.Hum.

Tembusan :
1. Mahasiswa Ybs
2. File

