

**HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 LAGUBOTI**

SKRIPSI

OLEH:

Jojor N.P.L.W. Sihombing

218600376



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MEDAN AREA
MEDAN
2025**

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 9/1/26

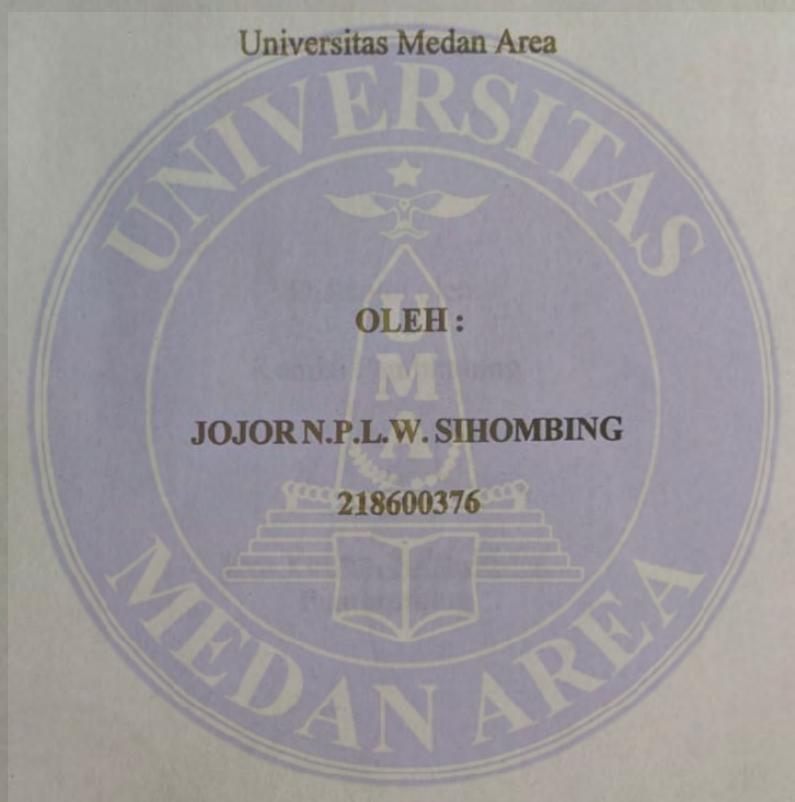
1. Dilarang Mengutip sebagian atau seluruh dokumen ini tanpa mencantumkan sumber
2. Pengutipan hanya untuk keperluan pendidikan, penelitian dan penulisan karya ilmiah
3. Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh karya ini dalam bentuk apapun tanpa izin Universitas Medan Area

Access From (repositori.uma.ac.id)9/1/26

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 LAGUBOTI

SKRIPSI

Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi



PROGRAM STUDI PSIKOLOGI

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS MEDAN AREA

MEDAN

2025

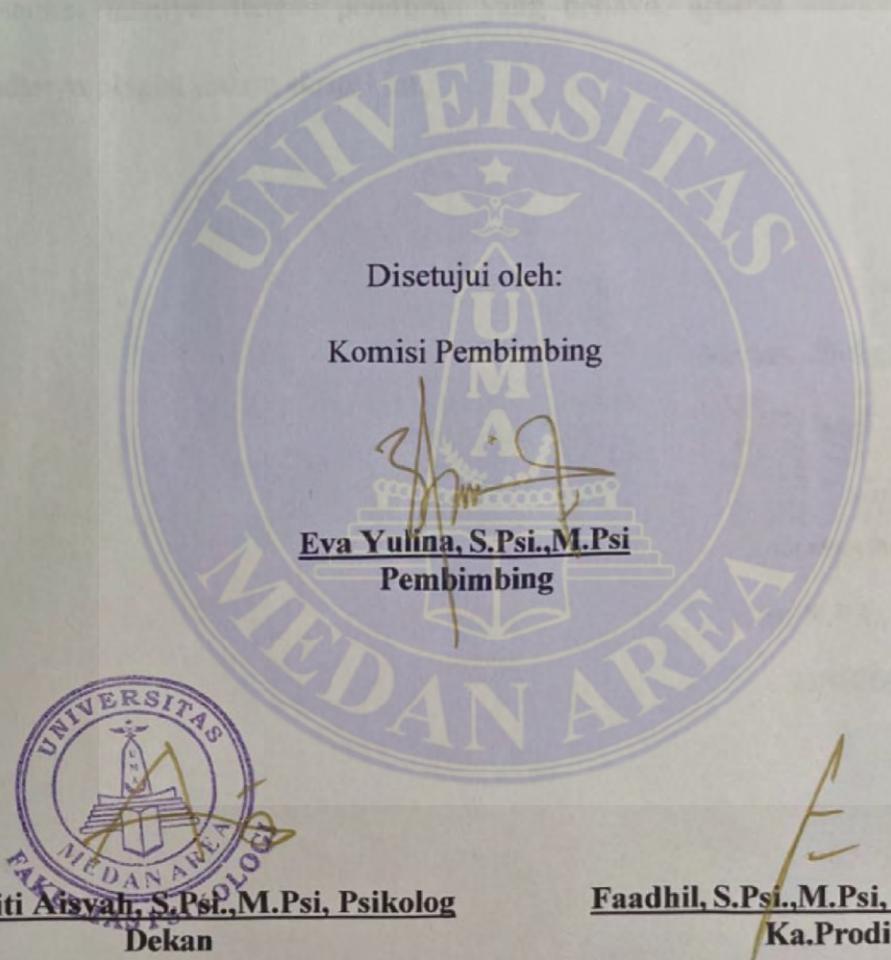
HALAMAN PENGESAHAN

Judul skripsi : Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prikrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 aguboti

Nama : Jojo N.P.L.W. Sihombing

Npm : 218600376

Fakultas : Psikologi

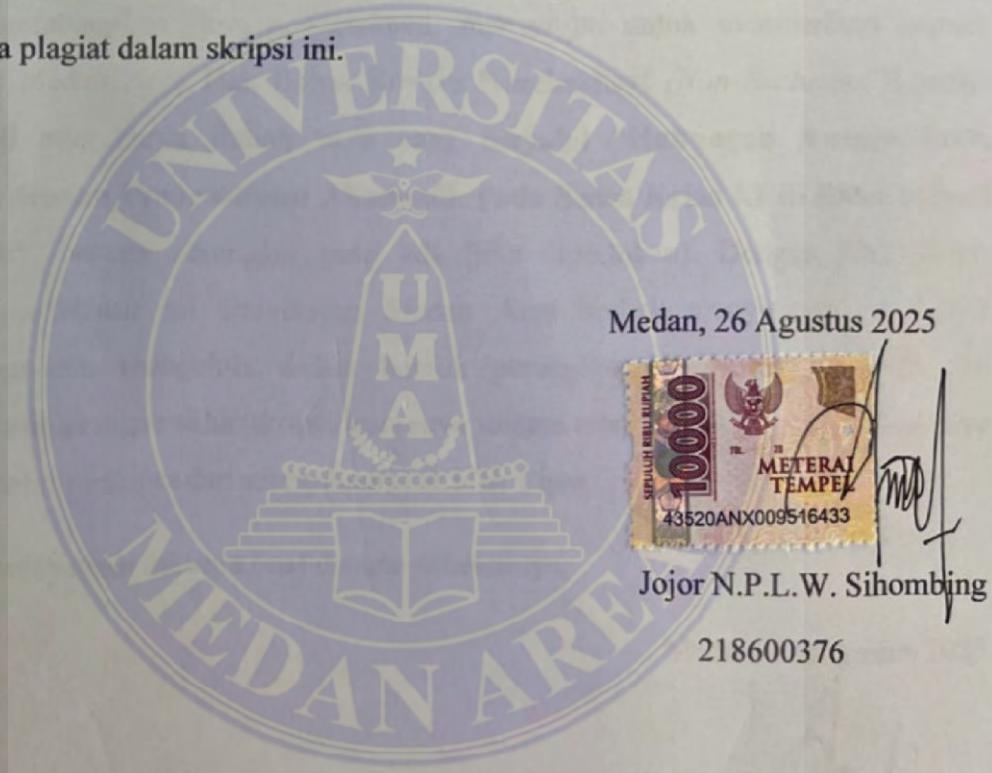


Tanggal lulus: 26 Agustus 2025

HALAMAN PERNYATAAN

Saya menyatakan bahwa skripsi yang saya susun, sebagai syarat memperoleh gelar sarjana merupakan hasil karya tulis saya sendiri. Adapun bagian-bagian tertentu dalam penulisan skripsi ini yang saya kutip dari hasil karya orang lain telah dituliskan 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.



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR/SKRIPSI/TESIS UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai civitas akademik Universitas Medan Area, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Jojor N.P.L.W. Sihombing

Npm : 218600376

Program Studi : Psikologi

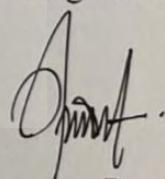
Fakultas : Psikologi

Jenis Karya : Skripsi

Demi mengembangkan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-Exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul "**Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Laguboti**", beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalty Noneksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengalih media/format-kan, mengelola dalam bentuk perangkat (database), merawat dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi/tesis saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai peneliti/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 26 Agustus 2025



Peneliti

ABSTRAK

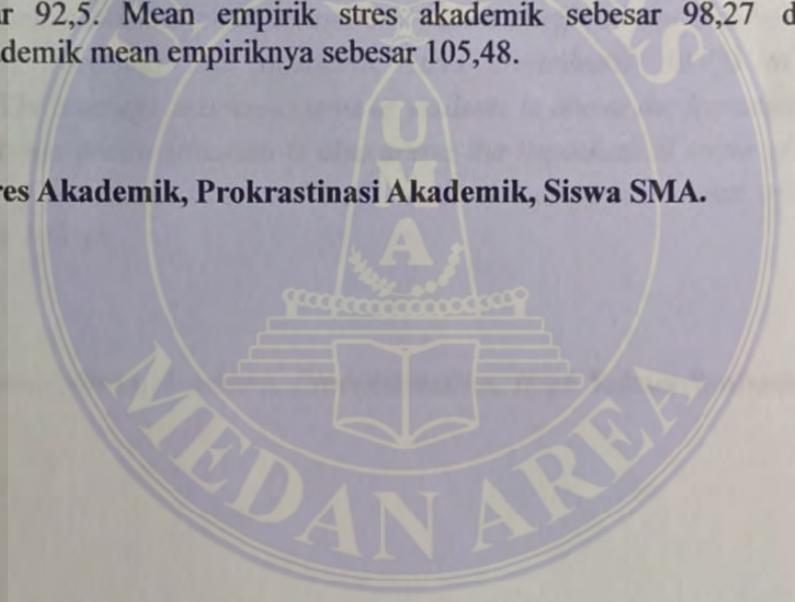
HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA KELAS XI DI SMA NEGERI 1 LAGUBOTI

Jojor N.P.L.W. Sihombing

218600376

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Laguboti. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi pearson *product moment*. Teknik pengumpulan data menggunakan skala likert. Jumlah populasi sebesar 283 siswa dan sampel berjumlah 117 siswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik, dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,504, yang berarti stres akademik memberikan kontribusi sebesar 50,4% terhadap prokrastinasi akademik. Rata-rata stres akademik siswa berada di atas nilai hipotetik sebesar 87,5 dan untuk prokrastinasi akademik juga berada di atas nilai hipotetik sebesar 92,5. Mean empirik stres akademik sebesar 98,27 dan untuk prokrastinasi akademik mean empiriknya sebesar 105,48.

Kata kunci : Stres Akademik, Prokrastinasi Akademik, Siswa SMA.



ABSTRACT

THE CORRELATION BETWEEN ACADEMIC STRESS WITH ACADEMIC PROCRASTINATION IN CLASS XI STUDENTS IN SMA NEGERI 1 LAGUBOTI

Jojo N.P.L.W. Sihombing

218600376

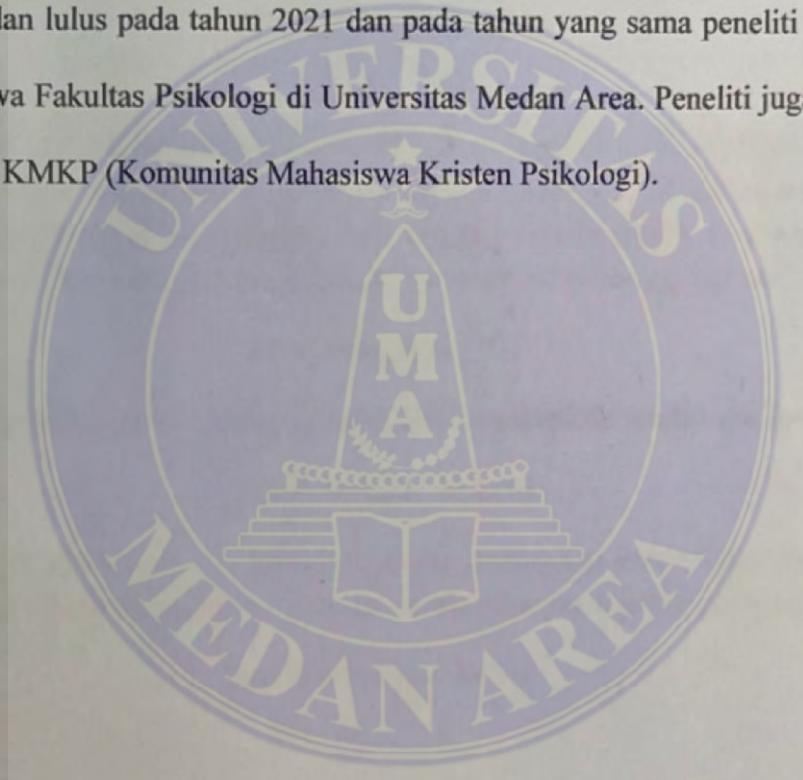
This study aims to determine the correlation between academic stress and academic procrastination among 11th-grade students at SMA Negeri 1 Laguboti. The research employs a quantitative approach using the pearson product-moment correlation method. Data compilation techniques utilize a likert scale. The total population consists of 283 students, and sample of 117 students was selected using purposive sampling techniques. The analysys results indicate a significant positive correlation between academic stress and academic procrastination, with a coefficient of determination (R^2) value of 0,504%, meaning that academic stres contributes 50.4% to academic procrastination. The average academic stres of students is above the hypothetical value of 87.5 and academic procrastination is also above the hypothetical value of 92.5. The empirical mean of academic stres is 98.27, while the empirical mean of academic procrastination is 105.48.

Keywords: Academic stress, Academic Procrastination, High School Students

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Peneliti lahir di Sosor tampuk pada tanggal 14 November 2002 dari ayah bernama Selamat Sihombing dan Ibu Lustina Br. Silaban. Peneliti merupakan anak ke enam dari tujuh bersaudara.

Peneliti memulai pendidikannya di SDN 173313 Sibuntuon, dan lulus pada tahun 2015, kemudian lanjut pada Tingkat SMP yaitu di SMP Negeri 1 Lintong Nihuta dan lulus pada tahun 2018. Setelah itu, peneliti melanjutkan SMA di SMAS HKBP Lintong Nihuta dan lulus pada tahun 2021 dan pada tahun yang sama peneliti terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Psikologi di Universitas Medan Area. Peneliti juga aktif di dalam organisasi KMKP (Komunitas Mahasiswa Kristen Psikologi).



MOTTO

In the Name Of Jesus Christ

“*Direndahkan dimata manusia, ditinggikan dimata Tuhan, Prove Them Wrong*”

“*Gonna fight and don't stop, until you are proud*”

“Aku ditolak hebat sampai jatuh, tetapi Tuhan menolong aku.”

(Mazmur 118:13)

“Segala perkara dapat kutanggung, didalam Dia yang memberi kekuatan”

(Filipi 4:13)

Jangan takut, percaya saja

(Markus 5:36)

“Pencobaan-pencobaan yang kamu alami ialah pencobaan-pencobaan biasa, yang tidak melebihi kekuatan manusia. Sebab Allah setia dan karena itu Ia tidak akan membiarkan kamu dicobai melampaui kekuatanmu. Pada waktu kamu dicobai Ia akan memberikan kepadamu jalan ke luar, sehingga kamu dapat menanggungnya.”

(1 Korintus 10 : 13)

“Hidup bukan untuk saling mendahului, bermimpilah sendiri-sendiri.”

(Baskara Putra - Hindia)

“Semua jatuh bangunmu hal yang biasa, angan dan pertanyaan waktu yang menjawabnya, berikan tenggang waktu bersedihlah secukupnya, rayakan perasaanmu sebagai manusia.”

(Baskara Putra – Hindia)

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Kuasa atas berkat, rahmat, perlindungan yang berlimpah, terima kasih karena selalu memberikan harapan dan mujizat di waktu yang tepat di tengah keputusasaan peneliti serta tuntunan Roh Kudus, yang selalu ada di setiap langkah peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul "**Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas XI di SMA Negeri 1 Laguboti**" sebagai salah satu syarat dalam meraih gelar sarjana strata 1 (S1) Program Ilmu Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Dalam penulisan dan penelitian skripsi ini terdapat banyak kesalahan dan kendala, namun berkat bantuan moril dan material maka skripsi ini dapat diselesaikan. Dalam kesempatan ini peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada berbagai pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini diantaranya : Ibu Eva Yulina, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembimbing yang telah memberikan saran dan masukan; Ibu Dr. Babby Hasmayni, S.Psi., M.Si selaku ketua penguji; Ibu Ira Kesuma Dewi, S.Psi., M.Psi selaku dosen pembanding dan juga Ibu Yunita, S.Pd, M.Psi selaku sekretaris penguji.

Kepada orang tua tercinta yaitu, Bapak Selamat Sihombing dan Mamak Lustina Br. Silaban. Terima kasih atas segala doa, pengorbanan, dukungan, nasihat, serta kasih sayang kalian yang tiada henti. Terima kasih sudah menemani berproses dan selalu membuatku bangkit agar menjadi orang yang lebih kuat dan lebih baik terus kedepannya. Terima kasih sudah selalu mendengarkan keluh kesahku selama ini, jika bukan karna kalian mungkin aku tidak akan bisa bertahan sampai sekarang. Terakhir, terima kasih atas segala hal yang kalian berikan yang tak terhitung jumlahnya dan hiduplah lebih lama lagi.

x

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 9/1/26

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

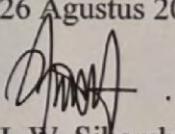
Access From (repositori.uma.ac.id)9/1/26

Kepada saudara-saudara saya, abang Setia Sihombing, kakak Sri Sihombing, Echa Sihombing, Hartati Sihombing dan Yosi Sihombing. Adik saya, Rezky Sihombing; Ipar Mual Sinaga; Edak Phony Rinjani Manik; serta keponakan-keponakan saya yang lucu Tiur Feodora, Erika dan Rade Liam. Terima kasih atas doa, dukungan dan semangat yang luar biasa yang selalu diberikan. Semoga Tuhan selalu memberikan kesehatan dan umur yang panjang.

Untuk diri sendiri, terima kasih untuk bahu yang masih bertahan sampai sejauh ini. Terima kasih tetap memilih berusaha dan merayakan dirimu sendiri di titik ini, walau sering kali merasa putus asa atas apa yang diusahakan dan belum berhasil, namun terimakasih sudah tetap mencoba dan selalu berusaha. Terima kasih sudah tetap berjalan di jalan Tuhan di tengah kepahitan yang menekan dan terimakasih karena memutuskan untuk tidak menyerah sesulit apapun proses penyusunan skripsi, ini merupakan pencapaian yang patut diapresiasi untuk diri kita sendiri. Adapun kurang dan lebihmu mari tetap merayakan dirimu sendiri.

Kepada teman-teman siswa-siswi SMA Negeri 1 Laguboti yang bersedia menjadi responden penelitian saya.

Medan, 26 Agustus 2025


Jojo N.P.L.W. Sihombing

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	v
ABSTRAK.....	vi
ABSTRACT.....	vii
DAFTAR RIWAYAT HIDUP.....	viii
MOTTO.....	ix
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR BAGAN	xvii
DAFTAR LAMPIRAN	xviii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah	7
1.3 Tujuan Penelitian.....	7
1.4 Hipotesis Penelitian	7
1.5 Manfaat Penelitian.....	8
BAB II TINJAUAN TEORITIS	9
2.1 Prokrastinasi Akademik.....	9
2.1.1 Definisi Prokrastinasi Akademik	9
2.1.2 Faktor-Faktor Penyebab dan Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik....	10
2.1.3 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik.....	28
2.1.4 Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik	31
2.1.5 Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik	33
2.2 Stres Akademik	36
2.2.1 Definisi Stres Akademik	36
2.2.2 Faktor-Faktor Stress Akademik	38
2.2.3 Aspek-Aspek Stres Akademik	40
2.3 Hubungan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik	43
2.4. Kerangka Konseptual.....	46
BAB III METODE PENELITIAN	48
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian	48

3.2 Bahan dan Alat	48
3.2.1 Bahan.....	48
3.2.2 Alat.....	49
3.3 Metode Penelitian.....	53
3.3.1 Tipe Penelitian.....	53
3.3.2 Metode Uji Coba Alat Ukur	53
3.3.2.1 Uji Validitas	53
3.3.2.2 Uji Normalitas	53
3.3.2.3 Uji Korelasi Product Moment	54
3.3.2.4 Uji Linearitas	54
3.3.3 Identifikasi Variabel Penelitian	55
3.3.4 Definisi Operasional	55
3.3.4.1 Stres Akademik	55
3.3.4.2 Prokrastinasi Akademik	55
3.3.5 Teknik Pengumpulan Data	55
3.3.6 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling.....	56
3.3.6.1 Populasi.....	56
3.3.6.2 Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel	56
3.3.7 Prosedur Penelitian	57
3.3.7.1 Persiapan Administrasi.....	57
3.3.7.2 Persiapan Alat Ukur	58
3.3.8 Pelaksanaan Penelitian	59
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	61
4.1 Hasil	61
4.2 Uji Validitas dan Reliabilitas.....	61
4.2.1 Uji Validitas	61
4.2.2 Uji Reliabilitas.....	64
4.3 Analisi Data.....	64
4.3.1 Uji Asumsi Normalitas	64
4.3.2 Uji Linearitas.....	65
4.3.3 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	66
4.4. Sumbangan Efektif.....	69
4.5 Pembahasan.....	70
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	74
5.1 Simpulan.....	74
5.2 Saran	74
DAFTAR PUSTAKA	76
LAMPIRAN	79

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian	48
Tabel 3. 2 <i>Blue Print</i> Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba	51
Tabel 3. 3 <i>Blue Print</i> Skala Prokrastinasi Akademik Sebelum Uji Coba	52
Tabel 3. 4 Populasi Penelitian.....	56
Tabel 4. 1 Distribusi Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba.....	62
Tabel 4. 2 Distribusi Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Coba.....	63
Tabel 4. 3 Uji Reliabilitas	64
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas Tiap Variabel.....	64
Tabel 4. 5 Hasil Uji Linearitas Hubungan	65
Tabel 4. 6 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik & Mean Empirik	66
Tabel 4. 7 Perhitungan Analisis Product Moment	68
Tabel 4. 8 Sumbangan Efektif	69



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4. 1 Kurva Normal Variabel Prokrastinasi Akademik	68
Gambar 4. 2 Kurva Normal Variabel Stres Akademik	69



DAFTAR BAGAN

Bagan 2. 1 Bagan Kerangka Konseptual.....	46
-------------------------------------------	----



DAFTAR LAMPIRAN

LAMPIRAN A. KUISIONER SCREENING.....	80
LAMPIRAN B. SKALA PENELITIAN	82
LAMPIRAN C. HASIL SCREENING.....	88
LAMPIRAN D. TABULASI DATA.....	94
LAMPIRAN E. UJI VALIDITAS DAN REALIBILITAS	98
LAMPIRAN F. UJI LINEARITAS	107
LAMPIRAN G. UJI NORMALITAS.....	108
LAMPIRAN H. UJI HIPOTESIS.....	109
LAMPIRAN I. SURAT IZIN PENELITIAN	110
LAMPIRAN J. SURAT KETERANGAN SELESAI RISET.....	111



BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Dalam Perundang-undangan tentang Sistem Pendidikan No.20 tahun 2003, mengatakan bahwa Pendidikan merupakan “usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan sepiritual keagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia serta keterampilan yang diperlukan dirinya dan masyarakat”. Definisi dari Kamus Bahasa Indonesia (KBBI) kata pendidikan berasal dari kata „didik“ serta mendapatkan imbuhan „pe“ dan akhiran „an“, sehingga kata ini memiliki pengertian sebuah metode, cara maupun tindakan membimbing. Dapat didefinisikan pengajaran ialah sebuah cara perubahan etika serta perilaku oleh individu atau sosial dalam upaya mewujudkan kemandirian dalam rangka mematangkan atau mendewasakan manusia melalui upaya pendidikan, pembelajaran, bimbingan serta pembinaan.

Remaja merupakan masa peralihan atau masa transisi dari masa kanak-kanak menuju masa dewasa dimana seorang individu berusaha membentuk rasa identitas diri yang kuat dan tujuan hidup. Pada masa ini juga memiliki tantangan tersendiri, dimana remaja dianggap sudah lebih mapan dibandingkan masa anak-anak sebelumnya, namun di satu sisi remaja dianggap belum sepenuhnya bisa bertanggung jawab. Masa remaja juga disebut sebagai masa mencari identitas diri, jika dilihat dari teori perkembangan psikososial Erik Erikson, maka masa remaja merupakan masa dimana seseorang mencari jati diri, menemukan siapa mereka dan apa tujuan hidupnya, dan bereksplorasi terhadap perannya. Dalam tahap perkembangan psikososial kelima yang disebut

indentitas vs kekacauan peran. Erikson menekankan bahwa remaja menghadapi tantangan utama dalam membentuk identitas pribadi yang stabil. Kegagalan dalam tahap ini dapat menyebkan kebingungan peran dan krisis identitas.

Pada remaja penundaan pekerjaan, menunda penyelesaian tugas dan kurangnya tanggung jawab akademis juga sering terjadi, dimana banyak dari mereka cenderung melakukannya sehingga bisa berdampak negatif pada prestasi belajar, kesehatan mental dan juga mempengaruhi kesejahteraan emosional mereka. Hal ini sering kali disebabkan oleh berbagai faktor seperti tekanan sosial, kurangnya motivasi, dan ketidakpastian dalam menetapkan tujuan.

Menurut kamus bahasa indonesia (KBBI) siswa merupakan seorang pelajar akademik, yang belajar pada jenjang tertentu mulai dari sekolah dasar menengah dan seterusnya. Menurut Triyono & Khairi (2018) siswa yang sedang menempuh pendidikan pada jenjang sekolah menengah atas (SMA) disebut sebagai remaja. Menurut Hurlock (2002) remaja merupakan suatu proses transisi dari kanak-kanak menuju masa dewasa yang dialami oleh individu ditandai dengan adanya perubahan biologis, kognitif, emosi dan sosial.

Siswa merupakan bagian subjek dalam dunia pendidikan yang tidak akan pernah lepas atau terhindar dari aktivitas belajar dan kewajiban dalam mengerjakan tugas-tugas akademik. Pada dasarnya tugas merupakan kewajiban yang harus dikerjakan dan menjadi sebuah tanggung jawab setiap individu untuk bisa menyelesaiannya dengan tepat waktu, sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan oleh guru. Tujuan guru memberikan tugas kepada siswa tidak lain sebagai untuk memotivasi siswa untuk lebih giat lagi untuk belajar dan menyelesaikan tugasnya dengan baik. Pemberian tugas-tugas

tersebut diharapkan agar siswa nantinya lebih disiplin, bertanggung jawab, serta lebih bijak dalam mengatur waktunya untuk aktivitas-aktivitas yang bermanfaat seperti dibidang akademik. Dalam proses belajar tidak sedikit siswa yang mengalami masalahmasalah akademik di sekolah contohnya seperti, kesulitan dalam menyelesaikan tugas sekolah, kesulitan dalam menghadapi ujian, dan kesulitan dalam pengaturan waktu belajar dan sebagainya. Maka dari itu sering terlihat jelas fenomena-fenomena penundaan baik itu dilakukan dalam bentuk akademik, dunia pekerjaan, dan sebagainya dimana perilaku menunda-nunda dan tidak disiplin dalam waktu pada bidang psikologi dikenal dengan sebutan prokrastinasi.

Menurut Steel (2007), prokrastinasi akademik adalah bentuk kegagalan regulasi diri yang sering kali diakibatkan oleh ketidakmampuan individu dalam mengelola waktu, menetapkan prioritas, dan mempertahankan motivasi belajar. Siswa yang mengalami prokrastinasi akademik cenderung kehilangan waktu sproduktif, mengalami tekanan emosional, dan akhirnya tidak mampu mencapai potensi akademik mereka secara maksimal. Menurut Schraw dkk. (2007), prokrastinasi akademik adalah perilaku yang sengaja menunda atau menunda pekerjaan yang harus diselesaikan. Siswa yang prokrastinasi tidak memiliki sejumlah stimulus untuk melakukan aktivitas yang harus dilakukan dalam suatu waktu.

Dimana, ciri-ciri prokrastinasi akademik menurut Steel (2007) dapat berupa seperti: menunda mengerjakan tugas hingga mendekati deadline, mudah terdistraksi oleh hiburan atau media sosial saat belajar, merasa cemas atau bersalah setelah menunda tugas, tetapi tetap mengulanginya, optimisme berlebihan bahwa masih ada banyak waktu untuk menyelesaikan tugas. Prokrastinasi akademik bisa menjadi tinggi atau rendah karena banyak faktor yang mempengaruhinya, salah satunya adalah stres akademik.

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

Dalam bidang akademik, tekanan, dan tuntutan yang bersumber dari kegiatan akademik yang disebut stres akademik, Taufik & Ifdil dalam (Sagita, dkk., 2017). Stres akademik pada umumnya sering terjadi pada siswa, biasanya seringkali disebabakan oleh adanya tuntutan ketika menjalani pembelajaran. Tuntutan tersebut bisa berasal dari faktor internal (berasal dari dalam diri siswa), maupun eksternal (yang berasal dari lingkungan sekitar, tugas kuliah dan juga tuntutan dari orang tua untuk mendapatkan nilai akademik yang baik). Stres akademik merupakan perasaan tertekan yang dialami oleh siswa baik secara fisik ataupun emosional, dikarenakan adanya tuntutan akademik dari guru ataupun orangtua untuk mendapatkan hasil belajar yang baik, selesainya tugas tepat pada waktunya, tidak adanya arahan dalam mengerjakan tugas pekerjaan rumah dan suasana kelas yang tidak kondusif. Mulya & Indrawati dalam (Tasalim & Cahyani, 2021).

Salah satu masalah yang kerap muncul di lingkungan sekolah adalah prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan atau kebiasaan seseorang untuk menunda-nunda penyelesaian tugas atau kewajiban akademik, meskipun mereka mengetahui dampak negatif dari perilaku tersebut. Fenomena yang terjadi di lapangan, yang terlihat pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Laguboti dalam menyelesaikan studinya.

Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan di kelas XI SMA Negeri 1 Laguboti, ditemukan bahwa banyak siswa menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik, seperti menunda mengerjakan tugas hingga mendekati batas waktu pengumpulan dan kurang aktif dalam belajar secara mandiri. Selama pembelajaran, beberapa siswa tampak kurang fokus dan cenderung baru menunjukkan keseriusan dalam belajar ketika mendekati ujian. Selain itu, saat diberikan tugas, banyak dari mereka menundanya hingga hari terakhir, yang mengakibatkan kualitas tugas kurang maksimal.

Hasil wawancara dengan guru wali kelas juga mengungkapkan bahwa siswa kelas XI sering mengalami kesulitan dalam mengatur waktu belajar mereka. Menurut guru, sebagian besar siswa masih bergantung pada arahan guru dalam menyelesaikan tugas dan menghadapi ujian. Mereka jarang memiliki inisiatif sendiri untuk belajar lebih awal atau merevisi materi tanpa adanya dorongan dari pihak sekolah. Siswa sering kali tidak belajar kecuali ketika tidak ada tekanan eksternal seperti ujian atau tugas yang harus dikumpulkan.

Sementara itu, wawancara dengan beberapa guru bidang studi mengonfirmasi bahwa banyak siswa cenderung menunda belajar dan mengerjakan tugas, yang berdampak pada pemahaman materi yang kurang baik. Para guru mengungkapkan bahwa siswa sering menunda mengerjakan tugas hingga hari H waktu pengumpulan seperti pagi hari sebelum apel pagi atau baris-berbaris dilapangan, pada saat jam istirahat dan juga pada saat mata pelajaran lain sedang berlangsung serta baru mulai belajar menjelang ujian, sehingga hasil belajar mereka kurang optimal. Guru juga mengatakan bahwa prokrastinasi akademik ini memang juga terjadi di kelas 10 maupun 12 namun yang paling sering terjadi adalah di kelas XI.

Selanjutnya, peneliti juga melakukan observasi dan wawancara kepada siswa

kelas XI di SMA Negeri 1 Laguboti sebanyak 3 orang, mereka mengatakan bahwa mereka gagal menepati deadline yang diberikan oleh guru sehingga mereka terus menunggu-nunggu waktu untuk mengerjakannya, kesenjangan antara niat dan tindakan, perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi dan juga keyakinan terhadap kemampuan diri atau keragu-raguan seseorang terhadap kemampuan diri yang akan menyebabkan mereka melakukan prokrastinasi. Rasa takut akan kegagalan juga menjadikan siswa selalu menyalahkan diri sebagai seorang yang “tidak mampu”. Beberapa siswa juga mengatakan bahwa ada diantara mereka yang merasakan tekanan yang signifikan dari tugas dan ujian, yang seringkali menyebabkan mereka melakukan penundan pekerjaan rumah seperti tugas yang diberikan oleh gurunya. Siswa juga mengatakan bahwa stres yang tinggi membuat mereka merasa cemas dan kurang fokus, sehingga meningkatkan kebiasaan untuk melakukan prokrastinasi, sehingga berdampak negatif pada prestasi akademiknya.

Memilih kelas XI dalam penelitian ini didasarkan pada fenomena yang ditemukan melalui observasi dan wawancara. Berdasarkan hasil observasi di SMA Negeri 1 Laguboti, siswa kelas XI menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang cukup tinggi, terutama dalam menunda mengerjakan tugas dan belajar untuk ujian. Wawancara dengan guru wali kelas dan guru bidang studi juga mengungkapkan bahwa banyak siswa pada tingkat ini masih bergantung pada arahan guru dan belum sepenuhnya mampu mengatur waktu belajar. Steel (2007) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik meningkat ketika batas waktu tugas masih jauh dan individu memiliki motivasi rendah untuk segera bertindak. Siswa kelas XI sering merasa bahwa ujian kelulusan masih jauh, sehingga mereka cenderung menunda belajar dan mengerjakan tugas.

Penelitian ini berfokus pada siswa kelas XI yang memiliki tingkat prokrastinasi yang Sangat tinggi dan tinggi untuk memahami lebih dalam bagaimana kebiasaan ini terjadi dan penelitian ini dapat lebih spesifik untuk diteliti agar lebih relevan dengan tujuan penelitian berdasarkan fenomena yang ada dan menghindari bias dalam hasil penelitian.

Berdasarkan fenomena yang ada maka peneliti ingin melakukan penelitian dengan judul "**Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada siswa kelas XI Di SMA Negeri 1 Laguboti**". Kenapa kepada siswa SMA karena peneliti melihat dan dapat merasakan langsung fenomena tersebut, maka dari itu peneliti ingin membuktikan adakah hubungan stres akademik dengan prokrastinasi akademik.

1.2 Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini yang dapat dilihat dari latar belakang yaitu "Apakah ada hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Laguboti?".

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian yang ada dalam penelitian ini yaitu untuk mengetahui dan menguji secara empiris hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Laguboti.

1.4 Hipotesis Penelitian

Melihat kriteria yang ada pada subjek, maka peneliti dapat mengajukan hipotesis penelitian yaitu ada hubungan positif antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik. Dengan asumsi semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi juga prokrastinasi akademiknya. Begitu juga sebaliknya semakin rendah stres akademik maka semakin rendah juga prokrastinasi akademiknya.

1.5 Manfaat Penelitian

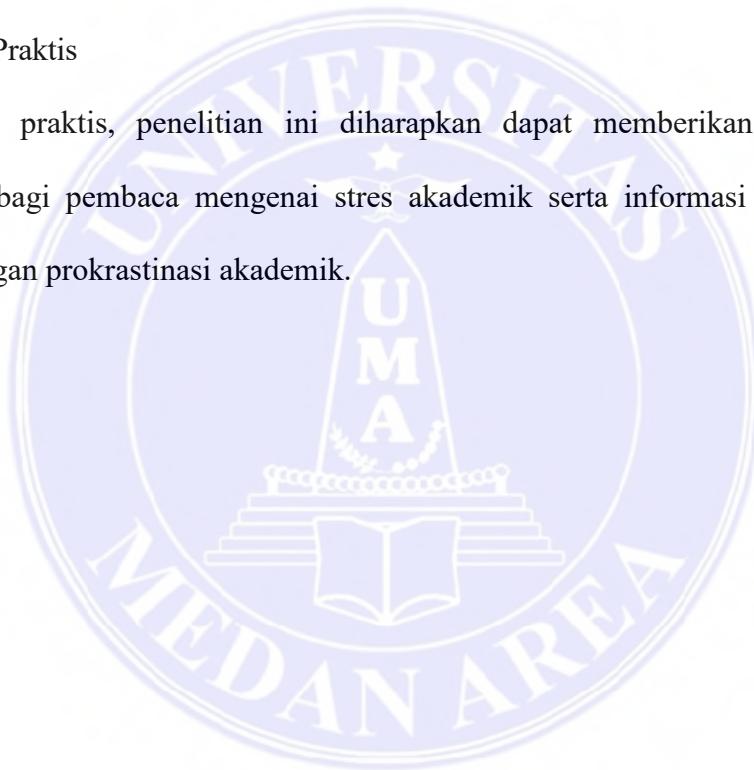
Penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat secara teoritis dan praktis:

a. Teoritis

Hasil penelitian ini, diharapkan bisa memberikan sumbangsih bagi pengembangan dan kontribusi pengetahuan pada kajian bidang psikologi umumnya. Khususnya pada kajian psikologi klinis dalam menjelaskan prokrastinasi akademik dengan stres akademik pada siswa.

b. Praktis

Secara praktis, penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan bagi pembaca mengenai stres akademik serta informasi tambahan yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik.



BAB II

TINJAUAN TEORITIS

2.1 Prokrastinasi Akademik

2.1.1 Definisi Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah suatu fenomena di mana peserta didik menunda-nunda tugas atau kewajiban akademik sampai waktu yang sangat dekat dengan batas waktu atau bahkan sampai melewati bataswaktu. Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda dalam memulai, melaksanakan, dan mengakhiri suatu aktivitas (Bella Khansa Puspita & Dewi Kumalasari, 2022).

Steel dan Klingsieck (2016) juga mengatakan bahwa prokrastinasi adalah menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu mengetahui bahwa perilaku penundaannya tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Prokrastinasi adalah suatu penundaan sukarela yang dilakukan peserta didik terhadap tugas atau pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan (Ursia et al., 2013).

Istilah *procrastination* diambil dari Bahasa Latin yaitu “*procrastinare*” yang berasal dari kata “*pro*” (*forward*) dan “*crastinus*” (*belonging to tomorrow*) yang secara utuh mengandung arti menunda suatu pekerjaan/aktivitas/tugas (Knaus, 2010). Baumeister dan Vohs (2007) menyatakan bahwa prokrastinasi mengacu pada perilaku membuang waktu sebelum *deadline*. Harris dan Sutton (Binder, 2000) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai salah satu bentuk dari prokrastinasi secara umum, yang menggambarkan sebagai suatu perilaku yang dikaitkan dengan tugas spesifik. Menurut Schraw dkk. (2007), prokrastinasi akademik adalah perilaku yang sengaja menunda atau menunda pekerjaan yang harus diselesaikan. Siswa yang

prokrastinasi tidak memiliki sejumlah stimulus untuk melakukan aktivitas yang harus dilakukan dalam suatu waktu. Steel (2007) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah salah satu permasalahan dalam kehidupan sehari-haridi dunia pendidikan, dan dianggap sebagai perilaku yang merusak/mengganggu prestasi akademik.

Menurut Ferrari (2001), prokrastinasi merupakan bentuk dari gagalnya kendali diri dan regulasi kinerja. Prokrastinasi dapat menyebabkan beban kognitif dan stres yang berlebihan karena individu harus menyelesaikan tugas mereka dalam waktu yang terbatas dan dengan tekanan. Hal ini dapat memengaruhi kualitas dan hasil dari tugas tersebut karena individu tidak memiliki waktu dan energi untuk memberikan performa terbaik mereka. Prokrastinasi juga dapat memengaruhi kesejahteraan individu karena meningkatnya stres dan beban emosional. Hal ini dapat memperburuk masalah kesehatan mental dan fisik yang mungkin sudah ada, seperti depresi, kecemasan, dan masalah tidur.

2.1.2 Faktor-Faktor Penyebab dan Yang Mempengaruhi Prokrastinasi

Akademik

Steel (2007) menjelaskan faktor-faktor yang menyebabkan prokrastinasi, yaitu:

1. *Task characteristics* yang meliputi:

Waktu pemberian hukuman dan *reward* Penundaan merupakan sebuah keputusan sukarela untuk mengerjakan atau menyelesaikan tugas (Steel, 2007). Hal ini berkaitan dengan waktu terjadinya efek dari tugas tersebut. dapat berpengaruh terhadap keputusan orang untuk memulai atau menunda tugasnya.

- a. *Task aversiveness*, Diartikan sebagai sebuah perilaku yang kita anggap tidak menyenangkan. Steel (2007) mengatakan bahwa penelitian

membuktikan ketika kita dihadapkan pada tugas yang tidak menyenangkan, kita akan cenderung menunda atau menangguhkannya.

2. *Individual differences*

Steel mengatakan bahwa telah banyak penelitian yang menghubungkan pengaruh karakter individu terhadap perilaku prorastinasi, salah satunya adalah *neuroticism*, *neuroticism* telah diteliti sebagai sumber penyebab perilaku prokrastinasi. *Neuroticism* sendiri memiliki empat aspek, yaitu:

- a. *Irrational beliefs*. Kognitif, pikiran, dan Irrational beliefs merupakan istilah yang termasuk dari pandangan disfungsional atau kecemasan yang memprovokasi. (Ellis,1973; Steel, 2007) mencirikan Irrational beliefs dengan dua hal, (1) selalu menghalangi seseorang untuk mencari kebahagiaan dan pemenuhan keinginan, (2) selalu sewenang-wenang dan tidak menerima bukti atau tidak dapat dibuktikan.
- b. Rendahnya *Self-efficacy* dan *self-esteem*. Rendahnya *self-efficacy* mengakibatkan seseorang meragukan kemampuan dirinya untuk bekerja dengan baik.
- c. *Self-handicapping*. (Berzonsky, 1992; Steel, 2007) mengatakan bahwa *Self-handicapping* berkaitan dengan tipe identitas *diffuse/avoidant* yang merupakan tipe kepribadian yang berusaha untuk menghindari informasi yang relevan tentang dirinya sendiri.

d. Depresi. Dalam steel, 2007 depresi didefinisikan sebagai ketidakmampuan untuk menikmati aktifitas hidup, cenderung tidak memiliki energi, dan memiliki masalah konsentrasi.

Prokrastinasi akademik dapat terjadi dengan adanya faktor yang melatarbelakangi dan tidak terjadi begitu saja. Jika seseorang dapat mengetahui alasannya melakukan prokrastinasi maka dapat mengevaluasi dirinya untuk menjadi lebih baik (Knaus, 2010). McCloskey (2011) menyajikan beberapa faktor yang menyebakan siswa melakukan prokrastinasi akademik, diantaranya:

1) Keyakinan akan kemampuan

Setiap orang dalam menyelesaikan tugas atau melakukan aktivitas tertentu memiliki kekuatan dan kelemahan dalam kemampuan yang membuat mereka relatif lebih unggul dibandingkan dengan orang lain. Suatu kapasitas individu untuk mengerjakan berbagai tugas dalam suatu pekerjaan disebut dengan kemampuan (Sedarmayanti, 2004). Siswa yang menunda-nunda memiliki keyakinan yang tak terbantahkan pada kemampuan mereka untuk bekerja di bawah tekanan. Penunda akademik akan berusaha baik secara aktif maupun pasif untuk bekerja di bawah tekanan. Siswa yang percaya bahwa diri mereka efektif, kemungkinan besar mereka melakukan penundaan pekerjaan dan belajar dengan tergesa-gesa sebelum ujian karena kepercayaan diri mereka pada kemampuan mereka dan pandangan positif tentang diri mereka sendiri. Siswa yang melakukan belajar tergesa-gesa merasakan dirinya tertantang dan senang ketika menunggu hingga menit terakhir untuk belajar (Schraw, *at all*, 2007).

2) Gangguan Perhatian

Kegiatan belajar yang membutuhkan konsentrasi yang tinggi biasanya butuh situasi yang tenang dan jauh dari gangguan. Gangguan merupakan musuh utama dalam belajar, jika siswa sedang belajar sekali waktu akan menemui gangguan. Gangguan dapat berasal dari diri siswa itu sendiri atau dari lingkungan sekitar siswa. Suasana yang bising, gangguan dari televisi, telepon genggam (handphone), dan *game online* merupakan stimulus-stimulus alamiah yang membuat siswa melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademiknya (Hidayah & Atmoko, 2014). Gangguan tersebut dapat menyebabkan siswa kurang fokus, sehingga merasa kesulitan dalam belajar. Siswa yang suka menunda-nunda cenderung lebih memilih untuk tidur, menonton televisi, atau bermain *game online* daripada mengerjakan hal-hal yang lebih penting untuk mengalihkan atau menjauhkan diri dari tanggung jawab. Mereka lebih memilih menjauhkan diri dari tanggung jawab daripada berkonsentrasi pada tugas akademik yang lebih penting (Scielzo, 2015). Gangguan terjadi ketika siswa merasa terbebani dengan tugas sehingga membiarkan dirinya terganggu. Kemudian lari dari kenyataan bahwa siswa tidak dapat menyelesaikan tugasnya. Semakin banyak siswa yang tidak menyukai suatu tugas, maka mereka akan semakin menunda-nunda dan cenderung memilih kegiatan yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas sekolah (Steel, 2007). Karakteristik unik dari mereka yang suka menunda-nunda adalah yang cenderung membenamkan diri dalam gangguan.

3) Faktor Sosial

Pengaturan diri melibatkan kemampuan seseorang untuk beradaptasi atau mengatur kinerjanya dalam berbagai keadaan. Faktor sosial seperti teman dan keluarga dapat menghalangi seseorang untuk mengerjakan tugas dengan tepat waktu. Won & Yu (2018) menyatakan bahwa siswa memerlukan dukungan orang tua untuk memberikan pengetahuan bagaimana cara mengatur waktu belajar dengan baik, tanpa memberikan tekanan atau paksaan untuk mencapai target tertentu yang harus dicapai oleh siswa.

4) Kemampuan Manajemen Waktu

Waktu adalah tantangan besar bagi prokrastinator. Mereka asyik dengan waktu dan menganggap waktu bukan masalah sama sekali (Burka & Yuen, 2008). Manajemen waktu menurut Mish didefinisikan sebagai kemampuan untuk secara sadar mengendalikan aktivitas dan perilaku sehingga dapat memaksimalkan waktu yang tersedia. Penunda cenderung memiliki ketidakmampuan untuk mengatur waktu mereka dan mengalami perbedaan besar antara niat mereka dengan perilaku yang mereka lakukan. Manajemen waktu yang buruk dapat mengakibatkan seseorang untuk menyerahkan tugas, tanpa sengaja menunda belajar sampai menit terakhir atau mengerjakan kegiatan lain yang kurang penting daripada kegiatan akademik. Manajemen waktu yang baik mampu menyediakan kesempatan tambahan waktu untuk menyelesaikan suatu pekerjaan (Knaus, 2010). Oleh karena itu, kita harus menerapkan manajemen waktu kepada diri kita sendiri dan menjadi suatu kebiasaan prokrastinator untuk meningkatkan efektivitas, keberhasilan, dan

kepuasan diri setelah menyelesaikan suatu tugas atau kegiatan (Sedarmayanti, 2004).

5) Inisiatif Diri

Inisiatif diri merupakan karakter pribadi atau sikap seseorang yang memiliki kemampuan untuk memulai atau melaksanakan tugas dengan penuh semangat. Inisiatif diri identik dengan motivasi internal. Jika siswa kurang inisiatif, mereka tidak akan memiliki dorongan untuk menyelesaikan tugasnya dengan tepat waktu. Siswa yang mungkin kurang inisiatif dan tidak memiliki motivasi dan semangat untuk menyelesaikan tugas sekolah dikarenakan mereka takut gagal dalam tugas tersebut.

6) Kemalasan

Kemalasan merupakan kecenderungan seseorang untuk menghindari pekerjaan bahkan ketika secara fisik sebenarnya mampu. Rasa malas belajar pada peserta didik dapat berupa tidak memiliki kebiasaan belajar yang teratur, tidak mengikuti pembelajaran di kelas, tidak membuat dan menyelesaikan tugas sekolah, dan menunda-nunda suatu kegiatan. Kemalasan siswa dalam belajar dapat ditimbulkan oleh siswa itu sendiri, pengajar, teman, ataupun keluarga (Suharwati, 2019).

Berdasarkan faktor penyebab prokraktinasi yang sudah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik sering kali dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal, termasuk karakteristik tugas, perbedaan individu, dan lingkungan sekitar.

Menurut Steel (2007) dalam meta-analisisnya tentang prokrastinasi akademik, ada beberapa faktor utama yang mempengaruhinya. Steel mengaitkan prokrastinasi dengan teori Temporal *Motivation Theory* (TMT), yang menjelaskan bahwa seseorang cenderung menunda tugas jika:

1. *Self-Regulated Learning*

Siswa yang memiliki keterampilan pengelolaan diri yang buruk misalnya, tidak bisa menetapkan tujuan, mengatur waktu, atau mengendalikan distraksi lebih cenderung menunda tugas.

2. Impulsivitas Tinggi

Orang dengan impulsivitas tinggi sulit mempertahankan fokus dan lebih mudah tergoda oleh aktivitas lain yang lebih menyenangkan.

3. Tingkat Motivasi Rendah

Jika seseorang tidak merasa tugas itu penting atau tidak melihat manfaat jangka panjangnya, ia lebih mungkin menunda.

4. Ketidakpastian dan Ketakutan akan Kegagalan

5. Jika seseorang merasa tugasnya sulit atau takut gagal, ia mungkin lebih memilih menunda untuk menghindari stres. Preferensi untuk Hasil Jangka Pendek

Individu yang lebih fokus pada kesenangan saat ini dibanding manfaat jangka panjang lebih mungkin melakukan prokrastinasi.

Ferrari (Fauziah, 2015) mengemukakan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yang dikelompokkan menjadi faktor internal dan eksternal.

a. Faktor internal meliputi kondisi fisik dan psikologis.

b. Faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan orangtua, tingkat sekolah, reward

dan punishment, tugas yang terlalu banyak dan kondisi lingkungan.

Menurut Moon and Illingworth, (2005) faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam.

1. Faktor internal

Faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu, meliputi kondisi fisik dan psikologis.

a. Kondisi Fisik Individu

Faktor dari dalam individu yang turut memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik yaitu berupa keadaan dalam diri individu yang turut memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik yaitu berupa keadaan fisik dan kondisi Kesehatan individu, misalnya *fatigue*. Tingkat integritas yang dimiliki seseorang tidak memengaruhi perilaku prokrastinasi walaupun prokrastinasi sering disebabkan oleh adanya keyakinan-keyakinan irasional yang dimiliki seseorang.

b. Kondisi Psikologis Individu

Trait kepribadian individu yang turut memengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya trait kemampuan sosial yang tercermin dalam *self-regulation* dan Tingkat kecemasan dalam hubungan sosial, prokrastinasi akademik terjadi karena adanya keyakinan irasional yang dimiliki oleh seseorang. Hal tersebut dapat disebabkan suatu kesalahan dalam mempersepsikan satu tugas sekolah. Seseorang memandang tugas kita sebagai suatu yang berat dan tidak menyenangkan.

2. Faktor Eksternal

Faktor-faktor yang terdapat di luar diri individu yang memengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor antara lain berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif.

a. Gaya Pengasuhan Orang Tua

Tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subjek penelitian anak wanita, sedangkan Tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak wanita yang bukan procrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak wanita yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

b. Kondisi Lingkungan

Kondisi lingkungan yang lenient prokrastinasi akademik lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan. Perilaku prokrastinasi akademik juga bisa muncul pada kondisi lingkungan tertentu. Kondisi yang menimbulkan stimulus tertentu dapat menjadi reinforcement bagi munculnya perilaku prokrastinasi. Kondisi yang rendah dalam pengawasan akan mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Menurut Widodo (2014), Secara umum faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik pada peserta didik, di antaranya sebagai berikut.

- 1) Kebiasaan Buruk. Kebiasaan seperti menunda pekerjaan sampai terakhir momen, mencari hal-hal lain untuk dilakukan sebagai pengganti tugas atau membiarkan diri terdistraksi oleh hal-hal yang tidak penting dapat memperburuk masalah prokrastinasi. Kebiasaan buruk yang sering terkait dengan prokrastinasi akademik, meliputi : menunda-nunda tugas sampai *deadline* yang sangat mendekat, terlalu banyak mengejar hiburan seperti membuka media sosial atau bermain *game*, mengabaikan tugas dan

mengalihkan perhatian pada hal-hal yang tidak penting, berbicara terlalu banyak atau mengambil terlalu banyak istirahat, menunda-nunda tugas karena merasa malas atau tidak bergairah, tidak membuat rencana yang jelas untuk menyelesaikan tugas, dan tidak memanfaatkan waktu dengan baik. Kebiasaan-kebiasaan ini dapat menjadi sumber dari prokrastinasi dan perlu diubah agar dapat mengatasi masalah tersebut. Widodo (2014)

- 2) Stres. Beban tugas dan tekanan dari orang tua, guru, atau dosen dapat memicu stres dan menimbulkan rasa takut dan tidak siap yang pada gilirannya mengarah pada prokrastinasi. Stres dapat memainkan peran besar dalam prokrastinasi akademik. Beban tugas yang berat, tekanan untuk mencapai hasil yang baik, dan kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar dapat memicu stres pada peserta didik. Stres dapat mempengaruhi motivasi dan konsentrasi seseorang sehingga menyebabkan mereka menunda-nunda tugas dan akhirnya mengalami prokrastinasi. Dalam jangka panjang, prokrastinasi akibat stres dapat menambah beban dan memperburuk situasi, menyebabkan lebih banyak stres dan membuat prokrastinasi semakin sulit dikendalikan. Stres secara umum adalah akar dari banyak bentuk ketegangan, dan ketika sumber stres berasal dari dunia Pendidikan, maka dia akan menjadi stres akademik. Stres akademik inilah yang dapat memicu prokrastinasi akademik, sebagai mekanisme pelarian dari tekanan tersebut.
- Stres dalam penelitian ini adalah stres akademik, dimana stres akademik adalah Carveth, Mirsa & McKean dalam (Sagita, dkk., 2017) mengatakan bahwa stres akademik juga meliputi persepsi siswa terhadap banyaknya

pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap kecukupan waktu untuk mengambangkannya. Lebih lanjut, Oon dalam (Sari, dkk., 2022) mengungkapkan bahwa stres akademik yang dialami siswa secara terus menerus dapat mengakibatkan turunnya daya tahan tubuh siswa sehingga mudah mengalami sakit. Stres akademik siswa membawa pengaruh negatif terhadap kesehatan kesehatan fisik dan mental, sehingga bisa mengganggu kinerja siswa dan mengakibatkan menurunnya prestasi belajar di sekolahnya Akgun & Clarocchi dalam (Sari, dkk., 2022). Ketika seseorang mengalami stress akademik maka akan menimbulkan respon fisiologis, perilaku, kognitif dan afektif Busari, (2011).

- 3) Keyakinan Diri. Yang merasa tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan tugas atau proyek akademik dengan baik mungkin akan menunda pekerjaan tersebut. Keyakinan diri atau rasa percaya diri memegang peran penting dalam prokrastinasi akademik. Peserta didik yang memiliki tingkat keyakinan diri yang rendah cenderung lebih mudah merasa tidak yakin tentang tugas mereka dan lebih cenderung menunda-nunda pekerjaan mereka. Mereka juga lebih cenderung memiliki rasa takut terhadap kegagalan dan cenderung tidak memercayai kemampuan mereka sendiri. Ini dapat menyebabkan prokrastinasi dan membuat tugas-tugas menjadi lebih sulit untuk diselesaikan. Oleh karena itu, penting bagi peserta didik untuk meningkatkan keyakinan diri mereka melalui latihan-latihan, seperti memotivasi diri, berpikir positif, dan mencapai tujuan-tujuan yang terukur.

Kebiasaan Media Sosial. Ketergantungan pada media sosial dan perangkat seluler dapat menimbulkan distraksi dan mengarah pada prokrastinasi. Penggunaan media sosial dapat memengaruhi prokrastinasi akademik. Penggunaan media sosial yang berlebihan dapat mengalihkan perhatian dan membuang waktu yang seharusnya digunakan untuk menyelesaikan tugas. Media sosial juga dapat menimbulkan rasa bosan dan kurangnya motivasi sehingga membuat peserta didik enggan untuk mulai mengerjakan tugas. Beberapa peserta didik mungkin juga merasa tertekan dan merasa perlu membandingkan diri dengan orang lain melalui media sosial yang dapat menyebabkan depresi dan menurunkan tingkat motivasi dan produktivitas. Oleh karena itu, penting bagi peserta didik untuk mengatur waktu mereka untuk penggunaan media sosial dan membatasi jumlah waktu yang mereka habiskan untuk melakukan aktivitas ini. Widodo (2014)

- 4) Lingkungan. Lingkungan kerja atau belajar yang tidak kondusif atau kurang memotivasi dapat memperburuk masalah prokrastinasi. Lingkungan juga dapat memengaruhi prokrastinasi akademik. Lingkungan yang tidak kondusif, seperti rumah yang bising atau lingkungan kerja yang memiliki banyak gangguan dapat membuat peserta didik kesulitan untuk fokus dan menyelesaikan tugas mereka. Lingkungan yang tidak memiliki aturan atau rutinitas juga dapat memicu prokrastinasi karena peserta didik tidak memiliki pedoman atau struktur untuk mengelola waktu mereka. Lingkungan yang memiliki orang-orang yang memprokrastinasi juga dapat memengaruhi individu untuk melakukan hal yang sama. Oleh karena itu,

lingkungan yang bersahabat dan kondusif sangat penting untuk membantu peserta didik mengatasi prokrastinasi dan mencapai tujuan akademis mereka. Masalah Kesehatan Mental. Kondisi seperti depresi, ansietas, atau ADHD dapat memengaruhi kemampuan seseorang untuk fokus dan menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Masalah kesehatan mental dapat memengaruhi prokrastinasi akademik. Beberapa masalah kesehatan mental, seperti depresi, ansietas, dan stres, dapat menyebabkan peserta didik kesulitan untuk menemukan motivasi dan fokus untuk menyelesaikan tugas. Mereka mungkin merasa lelah, tidak bersemangat, atau tidak memiliki rasa percaya diri untuk menyelesaikan tugas-tugas akademis mereka. Dalam beberapa kasus, masalah kesehatan mental dapat menyebabkan peserta didik mengalami kesulitan dalam mempertahankan hubungan sosial dan mempertahankan produktivitas akademis. Oleh karena itu, penting bagi peserta didik yang mengalami masalah kesehatan mental untuk mencari bantuan profesional dan mengatasi masalah mereka agar dapat melanjutkan studi dan mencapai tujuan akademis mereka.

- 5) Kebutuhan untuk Mencari Kesenangan. Seseorang mungkin memilih untuk menunda tugas akademik dan mencari kesenangan dalam hal lain, seperti bermain video *game* atau menonton televisi. Kebutuhan seseorang untuk mencari kesenangan melalui prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah manajemen waktu. Kemampuan seseorang dalam memanajemen waktu dan memprioritaskan tugas yang penting dapat memengaruhi tingkat prokrastinasinya. Faktor lain yang memengaruhi kebutuhan untuk prokrastinasi adalah stres dan tekanan.

Tingkat stres dan tekanan yang dirasakan dalam situasi akademik dapat memicu seseorang untuk mencari kesenangan melalui prokrastinasi. Minat dan motivasi juga memegang peran penting dalam prokrastinasi akademik. Minat dan motivasi yang rendah terhadap materi yang diajarkan dapat memotivasi seseorang untuk melakukan prokrastinasi. Lingkungan dan interaksi sosial juga memainkan peran penting dalam memengaruhi prokrastinasi. Lingkungan dan sosial yang memperkuat perilaku prokrastinasi juga dapat memengaruhi tingkat prokrastinasi. Kemampuan belajar dan keterampilan memecahkan masalah juga memengaruhi prokrastinasi. Kemampuan belajar dan keterampilan memecahkan masalah yang lemah dapat memicu seseorang untuk mencari kesenangan melalui prokrastinasi. (Widodo,2014)

- 6) Kebutuhan untuk Memastikan Pekerjaan yang Sempurna. Seseorang mungkin merasa bahwa tugas mereka belum cukup baik dan terus-menerus memperbaikinya sehingga menunda pengumpulan. Kebutuhan seseorang untuk memastikan pekerjaan yang sempurna pada prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satunya adalah persepsi diri. Persepsi diri yang memfokuskan pada standar tinggi dan keinginan untuk mencapai kesempurnaan dapat memicu prokrastinasi. Konsep diri juga memegang peran penting dalam prokrastinasi akademik. Konsep diri yang terlalu tergantung pada prestasi akademis dan validasi dari orang lain dapat memotivasi seseorang untuk memastikan pekerjaan yang sempurna. Stres dan tekanan juga memainkan peran dalam prokrastinasi akademik. Tingkat stres dan tekanan yang dirasakan untuk mencapai kesempurnaan dapat

memicu prokrastinasi. Kemampuan manajemen waktu juga memengaruhi tingkat prokrastinasi. Kemampuan seseorang dalam manajemen waktu dan memecahkan masalah yang terkait dengan tugas akademik dapat memengaruhi tingkat prokrastinasi. Konsep tugas juga memengaruhi prokrastinasi. Konsep tugas yang terlalu rumit dan menantang dapat memotivasi seseorang untuk memastikan pekerjaan yang sempurna sebelum menyelesaikan tugas tersebut. (Widodo,2014)

- 7) Kebutuhan untuk Berkonsentrasi. Seseorang mungkin mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi dan memulai tugas, yang pada gilirannya mengarah pada prokrastinasi. Kebutuhan seseorang untuk berkonsentrasi pada prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang memengaruhi adalah motivasi internal. Seseorang yang memiliki motivasi internal yang kuat, seperti keinginan untuk mencapai tujuan akademis dan memperbaiki prestasi akan lebih tertarik untuk berkonsentrasi pada tugas akademis dan mengurangi prokrastinasi.
- 8) Lingkungan. yang bersahabat dan kondusif juga dapat membantu seseorang untuk berkonsentrasi dan mengurangi prokrastinasi. Selain itu, kemampuan dalam manajemen waktu dan memecahkan masalah yang terkait dengan tugas akademis juga dapat memengaruhi tingkat prokrastinasi dan konsentrasi. Konsep tugas yang jelas dan mudah dipahami dapat membantu seseorang untuk berkonsentrasi dan mengurangi prokrastinasi. Terakhir, dukungan sosial dari orang terdekat seperti teman dan keluarga dapat memotivasi seseorang untuk berkonsentrasi dan mengurangi prokrastinasi.
(Widodo,2014)

9) Kebutuhan untuk Menunda Kenyataan. Seseorang mungkin merasa tidak siap untuk menghadapi realitas bahwa tugas tersebut harus diselesaikan dan memilih untuk menunda pekerjaan tersebut sampai waktu yang lebih dekat dengan deadline. Kebutuhan untuk menunda kenyataan dalam prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor psikologis dan emosional. Rasa takut akan kegagalan atau hasil yang tidak sesuai harapan dapat memicu seseorang untuk menunda pekerjaan akademik. Kekurangan motivasi atau minat dalam tugas akademik juga dapat memengaruhi kebutuhan untuk menunda pekerjaan. Pertimbangan untuk bersenang-senang dan memprioritaskan aktivitas yang lebih menyenangkan dapat menjadi faktor lain dalam prokrastinasi akademik. Seseorang yang merasa tidak yakin tentang cara menyelesaikan tugas atau tidak memiliki wawasan yang cukup mungkin akan menunda pekerjaan. Faktor emosional, seperti stres, depresi, atau kelelahan juga dapat memengaruhi keputusan untuk menunda pekerjaan akademik.

10) Kemampuan Mengatur Waktu yang Buruk. Seseorang mungkin kurang memiliki kemampuan untuk mengatur waktu dan memprioritaskan tugas dengan baik yang pada gilirannya mengarah pada prokrastinasi. Kemampuan mengatur waktu yang buruk merupakan faktor penting yang memengaruhi prokrastinasi akademik. Kekurangan disiplin, distraksi dari lingkungan atau teknologi, kebiasaan untuk menunda pekerjaan, miskonsepsi tentang berapa banyak waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas, dan kebiasaan buruk, seperti *procrastination* dapat memengaruhi kemampuan seseorang dalam mengatur waktu. Kemampuan

buruk dalam mengatur waktu dapat menyebabkan tugas akademik tertunda hingga batas waktu yang sangat dekat, memperburuk situasi, dan memperlambat proses belajar. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk membentuk disiplin dan belajar mengatur waktu secara efektif agar dapat menghindari prokrastinasi akademik. (Widodo,2014)

11) Kurangnya Motivasi Seseorang mungkin merasa tidak ter dorong untuk menyelesaikan tugas dan memprioritaskan hal-hal lain yang lebih menarik bagi mereka. Kurangnya motivasi adalah faktor penting yang memengaruhi prokrastinasi akademik. Beberapa faktor yang berkontribusi pada kurangnya motivasi termasuk kekurangan minat pada materi atau tugas, kelelahan fisik dan mental, kebutuhan untuk menghindari tekanan, prioritas untuk mencari kesenangan, dan kekurangan tujuan jangka panjang. Kurangnya motivasi dapat membuat tugas-tugas akademik tertunda dan memperburuk situasi. Oleh karena itu, penting bagi seseorang untuk membangun motivasi dan memahami bagaimana tugas akademik dapat membantu mereka mencapai tujuan jangka panjang. Menemukan minat dan memahami bagaimana tugas akademik membantu mencapai tujuan jangka panjang dapat membantu meningkatkan motivasi dan mengurangi prokrastinasi.

12) Kebutuhan untuk Berkumpul dengan Teman-Teman. Seseorang mungkin memilih untuk berkumpul dengan temanteman dan menunda pekerjaan akademik. Kebutuhan untuk berkumpul dengan teman-teman adalah faktor penting dalam prokrastinasi akademik. Beberapa hal yang dapat memengaruhi kebutuhan ini, termasuk kebutuhan sosial, kebutuhan untuk

membantu teman-teman, kebutuhan untuk memiliki waktu luang, dan kebutuhan untuk memperkuat hubungan dengan temanteman. Hal ini dapat membuat seseorang memprioritaskan berkumpul dengan teman-teman dan menunda tugas akademik. Namun, untuk mencapai kesuksesan akademis dan menjaga keseimbangan yang sehat, penting bagi seseorang untuk menemukan keseimbangan antara kebutuhan sosial dan akademis. Memahami bagaimana tugas akademik membantu mencapai tujuan jangka panjang dan dapat membantu mengurangi prokrastinasi akibat kebutuhan untuk berkumpul dengan teman-teman. (Widodo,2014)

- 13) Kebutuhan untuk Menjaga Keseimbangan Antara Pekerjaan dan Kehidupan Pribadi. Seseorang mungkin memilih untuk menunda tugas akademik untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi. Kebutuhan untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi adalah faktor penting dalam prokrastinasi akademik. Beberapa hal yang dapat memengaruhi kebutuhan ini termasuk kesibukan yang padat, tanggung jawab keluarga, dan komitmen lainnya seperti olahraga atau hobi. Ini dapat membuat seseorang merasa tertekan dan menunda tugas akademik untuk memprioritaskan kebutuhan hidup pribadi. Namun, untuk mencapai kesuksesan akademis dan menjaga keseimbangan yang sehat antara pekerjaan dan kehidupan pribadi, penting bagi seseorang untuk memahami bagaimana tugas akademik membantu mencapai tujuan jangka panjang dan memprioritaskan tugas akademis dengan bijak. Membuat jadwal yang realistik dan berkoordinasi dengan orang lain dapat membantu menjaga keseimbangan yang sehat dan mengurangi prokrastinasi akibat kebutuhan

untuk menjaga keseimbangan antara pekerjaan dan kehidupan pribadi.

Menurut Burka and Yuen (Fauziah, 2015) faktor-faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik dikelompokkan menjadi faktor internal dan faktor eksternal.

- a. Faktor internal meliputi takut gagal, takut sukses, takut kehilangan kontrol, takut terpisah dan takut keintiman.
- b. Faktor eksternal meliputi pemberontakkan terhadap kontrol dari figur otoritas dan model kesuksesan dan kegagalan.

Berdasarkan faktor-faktor yang mempengaruhi prokraktinasi yang sudah diuraikan di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi keterampilan pengelolaan diri yang buruk, impulsivitas, motivasi rendah, ketakutan akan kegagalan, dan preferensi untuk hasil jangka pendek. Faktor eksternal mencakup lingkungan yang tidak kondusif, gaya pengasuhan orang tua, stres, kebiasaan buruk, serta gangguan dari media sosial dan masalah kesehatan mental. Semua faktor ini saling terkait dan berkontribusi pada kecenderungan individu untuk menunda tugas akademik.

2.1.3 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Steel mengembangkan teori berdasarkan "*Temporal Motivation Theory*" (TMT), yang mengaitkan prokrastinasi dengan motivasi dan pengambilan keputusan. Karena, di dalam proses belajar mengajar perlu adanya motivasi sehingga prokrastinasi akademik seseorang tidak tinggi. Berikut aspek utama prokrastinasi akademik menurut Steel (2011):

1. *Expectation* (Ekspektasi Keberhasilan)

Seberapa besar keyakinan seseorang bahwa ia bisa menyelesaikan tugas dengan

baik. Jika seseorang merasa tugas terlalu sulit atau tidak yakin bisa melakukannya, ia cenderung menunda.

2. *Value* (Nilai atau Keinginan terhadap Tugas)

Seberapa penting atau menarik tugas tersebut bagi individu. Jika tugas terasa membosankan atau tidak bermakna, kemungkinan besar akan ditunda.

3. *Impulsiveness* (Impulsivitas)

Impulsivitas dalam prokrastinasi akademik merujuk pada kecenderungan individu untuk memilih kepuasan instan, seperti bermain media sosial atau menonton video, daripada mengerjakan tugas akademik yang membutuhkan usaha lebih. Perilaku impulsif ini sering kali berhubungan dengan kecemasan, karena seiring waktu, individu yang menunda tugas semakin khawatir dan cemas tentang ketidaksiapan mereka untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Ketika tugas terus tertunda, kecemasan meningkat, dan meskipun individu tahu bahwa mereka harus mulai bekerja, dorongan untuk mencari kenyamanan atau kesenangan sesaat menjadi lebih kuat, memperburuk siklus prokrastinasi.

4. *Delay* (Jarak Waktu atau Tenggat Waktu)

Semakin jauh tenggat waktu suatu tugas, semakin besar kemungkinan seseorang menunda mengerjakannya. Individu sering menunda karena merasa masih memiliki banyak waktu. Mereka cenderung merasa bisa menyelesaikan tugas nanti, yang mengarah pada penundaan terus-menerus hingga akhirnya tenggat waktu semakin dekat. Semakin jauh tenggat waktu, semakin rendah perasaan urgensinya, dan hal ini sering kali berujung pada ketergesaan dan kecemasan ketika tenggat waktu sudah sangat dekat, sehingga menyebabkan stres dan ketidaksiapan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu.

Menurut Surijah & Tjundjing (2007) Aspek-aspek prokrastinasi terdiri dari empat hal yaitu:

1. *Perceived time.* Kecenderungan seorang prokrastinator salah satunya yaitu gagal menepati deadline. Mereka hanya berorientasi pada “masa sekarang” dan bukan pada “masa mendatang”. Hal ini menjadikan individu sebagai seseorang yang tidak tepat waktu karena gagal memprediksi waktu yang dibutuhkan untuk mengerjakan tugas.
2. *Intention-action gap.* *Intention-action gap* merupakan celah antara keinginan dan perilaku. Perbedaan antara keinginan dan perilaku terbentuk dalam wujud kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas akademiknya meskipun siswa tersebut ingin mengerjakannya. Namun, ketika tenggang waktu semakin dekat, celah yang terjadi antara keinginan dan perilaku semakin kecil. Prokrastinator yang awalnya menunda-nunda pekerjaan sebaliknya dapat mengerjakan hal-hal yang lebih dari apa yang ditargetkan.
3. *Emotional distress.* *Emotionsl distress* adalah salah satu aspek prokrastinasi yang tampak dari perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Perilaku menunda semestinya membawa perasaan yang tidak nyaman bagi pelaku. Konsekuensi negatif yang ditimbulkan memicu kecemasan dalam diri prokrastinator.

Perceived ability. *Perceived ability* adalah keyakinan terhadap kemampuan diri pada seseorang. Meskipun prokrastinasi tidak berhubungan secara langsung dengan kemampuan seseorang, namun keragu-raguan seseorang terhadap kemampuan diri akan menyebabkan seseorang melakukan

prokrastinasi. Rasa takut akan kegagalan juga menjadikan seseorang selalu menyalahkan diri sebagai seorang yang “tidak mampu”. Untuk menghindari hal tersebut maka seseorang cenderung memilih untuk menghindari tugas-tugas tersebut karena takut akan mengalami kegagalan.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik melibatkan berbagai aspek meliputi ekspektasi keberhasilan, nilai atau keinginan terhadap tugas, impulsivitas, dan jarak waktu.

2.1.4 Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Steel (2007) mengemukakan bahwa ciri-ciri yang dapat menunjukkan seseorang tergolong procrastinator dapat diukur dan diamati seperti:

1. Menunda mengerjakan tugas hingga mendekati deadline

Siswa sering menunda pekerjaan akademik, seperti tugas atau belajar untuk ujian, hingga waktu hampir habis. Biasanya, mereka baru mulai bekerja dalam keadaan terburu-buru, yang dapat mengurangi kualitas hasilnya.

2. Mudah terdistraksi oleh hiburan atau media sosial saat belajar

Saat seharusnya mengerjakan tugas, siswa malah tergoda untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, seperti bermain *game*, menonton video, atau menggunakan media sosial. Hal ini menghambat fokus dan produktivitas belajar.

3. Merasa cemas atau bersalah setelah menunda tugas, tetapi tetap mengulanginya.

Setelah menunda pekerjaan, siswa sering merasa stres, cemas, atau bersalah karena belum menyelesaikan tugas. Namun, meskipun sadar bahwa menunda itu merugikan, mereka tetap mengulanginya di masa mendatang.

4. Optimisme berlebihan bahwa masih ada banyak waktu untuk menyelesaikan tugas.

Siswa sering berpikir bahwa mereka masih memiliki banyak waktu dan yakin bisa menyelesaikan tugas dalam waktu singkat. Akibatnya, mereka terus menunda hingga akhirnya kehabisan waktu dan harus mengerjakan dengan terburu-buru.

Ferrari (dalam Ghufron & Risnawita, 2010) menyatakan bahwa ciri-ciri yang dapat menunjukkan seseorang tergolong procrastinator dapat diukur dan diamati seperti:

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas yang dihadapi
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja *actual*
4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Prokrastinasi akademik dapat diukur dan diamati dalam ciri-ciri tertentu, sebagaimana dikemukakan oleh Ferrari (dalam Chornelia, 2013), yaitu berupa:

1. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi Individu (procrastinator/peserta didik) walaupun sudah tahu bahwa tugas itu harus diselesaikan, namun ia tetap menunda untuk menyelesaikannya.
2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas: Procrastinator dalam mengerjakan tugas memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang diperlukan pada umumnya. Waktu yang dihabiskan berlebihan (terlalu banyak), baik dalam mempersiapkan diri maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan adanya keterbatasan waktu.
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja *actual*: Procrastinator ini mempunyai kesulitan dalam menyelesaikan tugas sesuai waktu yang telah ditentukan

sebelumnya.

4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harusnya dikerjakan: Prokrastinator dengan sengaja tidak segera mengerjakan tugasnya, namun menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaiannya.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki beberapa ciri prokrastinasi akademik meliputi penundaan untuk memulai atau menyelesaikan tugas hingga mendekati tenggat waktu, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan antara rencana dan kinerja aktual, serta melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

2.1.5 Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik

Menurut Steel (2007), berikut ini jenis-jenis prokrastinasi akademik, yaitu:

1. Prokrastinasi Tugas (*Task Procrastination*): Ini adalah jenis yang paling umum, di mana seseorang menunda penyelesaian tugas akademik atau pekerjaan yang harus diselesaikan. Siswa mungkin merasa kewalahan atau tidak tertarik dengan tugas tersebut, sehingga mereka menunda-nunda pekerjaan yang seharusnya dikerjakan.
2. Prokrastinasi Waktu (*Time Procrastination*): Siswa seringkali membuang waktu dengan aktivitas yang tidak penting, seperti bermain media sosial atau menonton televisi, meskipun mereka sadar bahwa mereka harus

menyelesaikan tugas akademik mereka. Mereka merasa tidak dapat mengatur waktu dengan baik dan cenderung menggunakan waktu dengan cara yang tidak efisien.

3. Prokrastinasi Emosional (*Emotional Procrastination*): Ini terjadi ketika siswa menghindari tugas akademik karena perasaan cemas, takut gagal, atau stres. Ketidaknyamanan emosional ini menyebabkan mereka menghindari pekerjaan yang dapat menyebabkan perasaan negatif, meskipun mereka tahu itu harus diselesaikan.

Prokrastinasi Berdasarkan Kepuasan Diri (*Self-Regulation Procrastination*): Jenis ini melibatkan kegagalan dalam mengatur diri sendiri dan membuat keputusan yang efisien. Siswa yang mengalami prokrastinasi ini mungkin merasa kesulitan dalam merencanakan atau menetapkan prioritas, sehingga mereka terus menunda-nunda tugas.

4. Prokrastinasi sebagai Respons terhadap Stres (*Stress-Induced Procrastination*): Jenis prokrastinasi ini muncul ketika siswa merasa tertekan oleh beban akademik atau tugas yang menumpuk. Mereka mungkin merasa tidak mampu menghadapinya, sehingga lebih memilih untuk menghindari tugas tersebut, meskipun akibatnya mereka semakin tertekan karena penundaan tersebut.

Menurut Ferrari (2001), jenis-jenis prokrastinasi akademik dapat dibagi berdasarkan alasan dan perilaku individu dalam menghadapi tugas akademik. Ferrari mengidentifikasi beberapa jenis prokrastinasi sebagai berikut:

1. Prokrastinasi Berbasis Tugas (*Task-Based Procrastination*): Ini terjadi ketika seseorang menunda-nunda tugas atau pekerjaan yang harus

diselesaikan, seringkali karena merasa tertekan atau tidak tertarik dengan tugas tersebut.

2. Prokrastinasi Berbasis Waktu (*Time-Based Procrastination*): Individu yang terlibat dalam jenis ini cenderung menghabiskan waktu untuk aktivitas yang tidak produktif, meskipun mereka tahu bahwa mereka harus menyelesaikan tugas.
3. Prokrastinasi Berdasarkan Penghindaran (*Avoidant Procrastination*): Jenis ini melibatkan individu yang menghindari tugas karena kecemasan, ketakutan akan kegagalan, atau kekhawatiran tentang hasil akhir. Mereka menunda tugas sebagai cara untuk menghindari perasaan negatif terkait tugas tersebut. Prokrastinasi Berdasarkan Pengaturan Diri (*Self-Regulation Procrastination*): Tipe ini berkaitan dengan individu yang kesulitan dalam mengatur diri sendiri dan merencanakan waktu untuk menyelesaikan tugas, seringkali merasa kesulitan dalam menetapkan prioritas dan mengelola waktu secara efektif.

Berdasarkan uraian jenis-jenis prokrastinasi akademik di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik terbagi menjadi beberapa jenis yang dipengaruhi oleh alasan dan perilaku individu. Ada prokrastinasi tugas dan waktu, yang terjadi karena menunda pekerjaan atau menghabiskan waktu untuk hal yang tidak produktif. Ada juga prokrastinasi emosional dan penghindaran, yang muncul karena kecemasan atau ketakutan terhadap tugas. Selain itu, ada prokrastinasi terkait kesulitan dalam mengatur diri dan waktu, serta respons terhadap stres yang membuat seseorang semakin menunda pekerjaan yang harus diselesaikan.

2.2 Stres Akademik

2.2.1 Definisi Stres Akademik

Sebelum peneliti menjelaskan stres akademik itu apa, peneliti akan menjelaskan terlebih dahulu tentang apa itu stres dan akademik. Stres adalah respons fisiologis dan psikologis terhadap tekanan atau tuntutan dari lingkungan. Dimana, mekanisme alami yang ada dalam tubuh manusia untuk membantu menghadapi situasi yang menantang dan berbahaya (Permana, 2023). Stres merupakan semua hal yang dapat mengancam keseimbangan yang ada dalam kehidupan seseorang. Semua ancaman yang mengancam individu disebut dengan stressor dan respon individu dalam menghadapinya disebut respon stress. Stres disebabkan oleh segala hal yang bisa membuat individu merasa tegang, marah, frustasi dan tidak bahagia Taufik dkk, dalam (Nur, dkk., 2013).

Asmarany, dkk (2022) juga mengatakan bahwa stress adalah respon fisiologis dan psikologis terhadap suatu tekanan atau tuntutan yang melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasi atau menyesuaikan diri. Secara umum, stress dapat diartikan sebagai reaksi tubuh terhadap situasi yang dianggap sebagai ancaman baik secara nyata maupun imajinasi.

Sarafino dalam (Sagita, dkk., 2017) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang terjadi karena ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosial seorang individu. Stres yang dihadapi individu bermacam-macam dan berbeda antar satu individu dengan individu lainnya. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti motivasi, kepribadian dan intelektual yang terdapat dalam diri individu tersebut. Di bidang akademik, tekanan, dan tuntutan yang bersumber dalam kegiatan akademik disebut dengan stress akademik Taufik & Ifidl

dalam (Sagita., dkk, 2017).

Menurut Djamaludin Ancok (2004), akademik adalah kegiatan intelektual yang bersifat sistematis, logis, objektif, dan bertujuan untuk memperoleh pengetahuan yang dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah.

Stres dalam penelitian ini adalah stres akademik, dimana stres akademik menurut Carveth, Mirsa & McKean dalam (Sagita, dkk., 2017) mengatakan bahwa stres akademik juga meliputi persepsi siswa terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap kecukupan waktu untuk mengambangkannya. Lebih lanjut, Oon dalam (Sari, dkk., 2022) mengungkapkan bahwa stres akademik yang dialami siswa secara terus menerus dapat mengakibatkan turunnya daya tahan tubuh siswa sehingga mudah mengalami sakit. Stres akademik siswa membawa pengaruh negatif terhadap kesehatan kesehatan fisik dan mental, sehingga bisa mengganggu kinerja siswa dan mengakibatkan menurunnya prestasi belajar di sekolahnya Akgun & Clarocchi dalam (Sari, dkk., 2022). Ketika seseorang mengalami stress akademik maka akan menimbulkan respon fisiologis, perilaku, kognitif dan afektif Busari, (2011).

Lubis et al., dalam (Juniasi & Huwae, 2023) mengatakan bahwa gejala stres akademik akan menimbulkan rasa cemas, sensitif, sedih, marah, dan frustasi. Secara fisiologis timbulnya reaksi muka memerah, pucat, lemah dan merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku dan berkeringat dingin. Owusu dan Essel dalam (Juniasi & Huwae, 2023) mengatakan bahwa stres akademik bisa terjadi kerana adanya beban pembelajaran, nilai yang rendah, ujian dan waktu belajar yang berlebihan.

Rahmawati et al., dalam (Juniasi & Huwae, 2023) mengatakan bahwa ada empat gejala yang bisa menyebabkan munculnya stres akademik, yaitu gejala perilaku, gejala pikiran, gejala fisik, dan gejala emosi. Stres akademik bisa dipahami sebagai suatu kondisi dimana terdapat situasi (stimulus) atau tuntutan akademik yang melebihi sumber daya yang tersedia (stresor) yang terdiri dari frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, dan pembebanan terhadap diri sendiri disertai dengan reaksi-reaksi fisik, reaksi emosi, reaksi perilaku, serta penilaian kognitif terhadap stres yang dialami, Gadzella & Masten dalam (Juniasi & Huwae, 2023).

Menurut Gadzella & Baloglu dalam (Juniasi & Huwae, 2023), stres pada pelajar dapat bersumber dari dua, yaitu stres yang bersumber dari faktor internal. dan stres yang bersumber dari faktor eksternal. Faktor internal yang memengaruhi stres akademik meliputi pola pikir, kepribadian dan keyakinan. Sedangkan faktor eksternal yang mempengaruhi stres akademik antara lain ruang kelas yang padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, insentif status sosial, dan kompetisi orang tua.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa Stres akademik adalah suatu kondisi dimana seorang individu merasa tertekan karena adanya tuntutan akademik yang dialami oleh siswa secara berlebihan.

2.2.2 Faktor-Faktor Stress Akademik

Menurut Taylor (dalam Pramesta & Dewi, 2021) stres akademik dapat dipengaruhi oleh sumber daya yang ada dalam diri individu yaitu kondisi emosional, optimisme, efikasi diri, dan strategi coping.

Barseli et al., dalam (Ilhamsyah, dkk., 2023) mengatakan bahwa faktor yang bisa mempengaruhi munculnya stres akademik dipengaruhi oleh dua faktor, yaitu:

1. Faktor internal adalah faktor yang berasal dari dalam diri individu seperti, pola pikir, kepribadia dan juga keyakinan
2. Faktor eksternal yaitu faktor yang bersumber dari luar diri seseorang seperti pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial dan juga orang tua yang saling berlomba.

Adapun faktor-faktor stres akademik menurut Oktafiah dkk., dalam (Rahmawati, dkk., 2021) adalah seperti:

1. Faktor Eksternal, yang terdiri dari waktu dan uang, pendidikan, standar hidup, dukungan sosial, dan *stressor*.
2. Faktor Internal, yang terdiri dari afek (afek negatif), kepribadian (*hardiness*), optimisme, kontrol diri, harga diri, dan juga strategi coping.

Menurut Yususf dan Yusuf, (2020) beberapa faktor yang mempengaruhi stress akademik adalah:

- a. *Self efficacy* atau efikasi diri, yaitu sejauh mana individu memperkirakan kemampuan dirinya dalam bertindak untuk mencapai suatu hasil yang diinginkan
- b. *Hardiness*, yaitu karakteristik individu yang menjadikannya lebih kuat, bertahan, dan lebih stabil dalam menghadapi stress.
- c. Optimisme, yaitu pandangan dan cara berpikir yang positif dan menyeluruh serta mampu memberikan makna yang positif bagi diri individu.
- d. Motivasi berprestasi, yaitu seberapa besar dorongan individu untuk mengatasi tantangan dalam mencapai suatu prestasi

- e. Prokrastinasi, yaitu kecenderungan atau kebiasaan menunda-nunda tugas akademik
- f. Dukungan sosial orangtua, berupa dukungan emosional, penghargaan, bantuan praktis, informasi, maupun kelompok.

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor stress akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor, baik faktor internal maupun faktor eksternal.

2.2.3 Aspek-Aspek Stress Akademik

Menurut Handoko (2022) ada dua aspek yang bisa menimbulkan stres akademik, yaitu:

1. Aspek Biologis

Aspek biologis adalah aspek yang ketika seseorang mendapat ancaman yang menyangkut hidupnya, saat ancaman datang maka seseorang akan merespon secara fisiologis terhadap stressor, seperti kaki yang tiba-tiba tegang disertai otot yang menegang, detak jantung menjadi lebih cepat, respon ini umumnya muncul dalam keadaan darurat. Adanya tanggapan yang negatif akan berpengaruh pada saraf simpatik dan akan timbul peningkatan gairah tubuh yang bersifat negatif.

2. Aspek Psikososial

Stres dapat dipengaruhi oleh lingkungan, yang akan bereaksi secara sosial dan psikososial. Adapun reaksinya meliputi:

- a. Reaksi kognitif: reaksi yang umumnya ditimbulkan seperti konsentrasi yang menurun, sulit mengingat, merasa tidak percaya diri, penurunan prestasi dan mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan. Dan stres yang sangat meningkat akan berpengaruh pada konsentrasi dan daya ingat. Reaksi emosi,

pada saat mengalami stres kebanyakan orang akan menanggapinya dengan emosi.

Reaksi-reaksi yang dapat timbul pada saat terjadinya stres ialah adanya rasa tidak nyaman pada fisik dan psikologis serta adanya rasa ketakutan. Pada aspek ini erat kaitannya dengan psikologis, misalnya mudah sedih, mudah cepat tersinggung, kehilangan rasa humor, kecemasan yang berlebihan saat datangnya ujian, ketakutan saat berhadapan dengan dosen yang kejam, dan panik yang berlebihan saat diberikannya tugas banyak.

- b. Reaksi perilaku sosial ialah perubahan perilaku dapat di sebabkan oleh stres.

Dan hal ini menjadikan seseorang untuk membatasi sosialisasinya dan akan kerap bermusuhan dengan orang serta lingkungan di sekitarnya.

Menurut Bedewy & Gabriel dalam (Pramesta & Dewi, 2021) mengatakan bahwa aspek-aspek stress akademik terdiri dari;

1. Harapan akademik, yaitu adanya tekanan yang berlebihan yang berasal dari beberapa sumber seperti tekanan yang dirasakan dari teman sebaya, ekspektasi orangtua, dan juga guru.
2. Persepsi beban kerja dan ujian, yaitu adanya tugas yang dirasa banyak dan harus dikerjakan oleh siswa sehingga dapat mengakibatkan adanya rasa takut akan kegagalan untuk pengerjaan tugas, dan kekhawatiran akan gagal dalam ujian.
3. Persepsi diri, mengacu pada cara pandang individu kepada tugas-tugas akademik, kepercayaan diri dan keyakinan yang ada pada individu untuk meraih kesuksesan, karir di masa depan, dan keyakinan dalam mengambil keputusan.

Menurut Busari (2014) dalam (Rahmawati, dkk., 2021) terdapat empat aspek stress akademik yaitu:

1. Aspek afektif, yaitu respon perasaan seseorang yang timbul ketika terjadi stress sehingga menimbulkan perasaan tidak nyaman pada individu, yang ditandai dengan mudah marah, emosi yang tidak terkontrol, perasaan khawatir yang berlebih, sedih, agresif dan lain sebagainya.
2. Aspek perilaku atau behavioral, yaitu suatu reaksi yang muncul pada saat stress sehingga menimbulkan yang berbeda, yang biasanya muncul adalah, anti-sosial atau menarik diri dari lingkungannya, dari yang dulunya jujur menjadi sering berbohong.
3. Aspek kognitif, terjadi ketika dalam keadaan stress sehingga munculnya pikiran yang mengganggu, biasanya ditandai dengan daya ingat yang menurun, kesulitan dalam mengambil keputusan, bersikap kaku, sulit berkonsentrasi, dan kesulitan dalam menyelesaikan tugas.
4. Aspek fisiologis, yaitu aspek yang muncul sebagai suatu respon stress yang berupa fisik, biasanya ditandai dengan sakit kepala, sesak nafas, nyeri pada otot, cepat lelah dan mual.adanya perasaan khawatir, sedih, tertekan, dan emosi yang memuncak akibat stress yang dialami oleh individu.

Ada lima aspek atau indikator dari stres akademik menurut Sun et al dalam (Lestari & Purnamasari, 2022): yaitu *pressure from study* (tekanan belajar), *workload* (beban tugas), *worry about grades* (kekhawatiran akan nilai), *self-expectation* (ekspektasi diri, dan *despondency* (keputusasaan).

Berdasarkan uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa aspek stres akademik terdiri dari aspek kognitif, aspek fisiologis, aspek perilaku dan juga aspek afektif.

2.3 Hubungan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik

Stres akademik dapat memicu prokrastinasi akademik pada siswa, dimana tekanan untuk memenuhi tuntutan akademis sering kali membuat mereka menunda tugas. Ketika siswa merasa tertekan oleh beban tugas, ujian dan juga ekspektasi dari orang tua atau guru, mereka cenderung akan mengalami kecemasan yang bisa mengganggu fokus dan motivasi belajar. Sehingga, banyak siswa yang memilih untuk menunda penggerjaan tugas mereka.

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

Steel (2007) menyatakan bahwa prokrastinasi adalah salah satu permasalahan dalam kehidupan sehari-hari di dunia pendidikan, dan dianggap sebagai perilaku yang merusak/mengganggu prestasi akademik. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik. Puspita & Kumalasari (2022), mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah suatu fenomena dimana peserta didik menunda-nunda tugas atau kewajiban akademik sampai waktu yang sangat dekat dengan batas waktu atau bahkan sampai melewati batas waktu. Dalam prokrastinasi akademik, hal utama yang menjadi sorotan adalah seberapa jauh seorang individu dapat mengurangi kebiasaan menunda-nundanya.

Sejalan dengan itu, hasil penelitian sebelumnya yaitu menurut Amarul Zulfiya Astari dan Dwi Nastiti (2023) yang berjudul hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, mengatakan bahwa ada hubungan positif antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik, dimana ketika stres akademik tinggi maka prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa juga tinggi, dan sebaliknya ketika stres akademik rendah, maka prokrastinasi akademik yang terjadi di kalangan mahasiswa juga akan rendah. Populasi pada penelitian ini sebesar 10802 mahasiswa dengan sampel 336 mahasiswa. Hasil stres akademik menunjukkan 117 mahasiswa (52,68%) berada di kategori sedang, dan hasil prokrastinasi akademik menunjukkan 160 mahasiswa (47,62%) berada di kategori sedang juga.

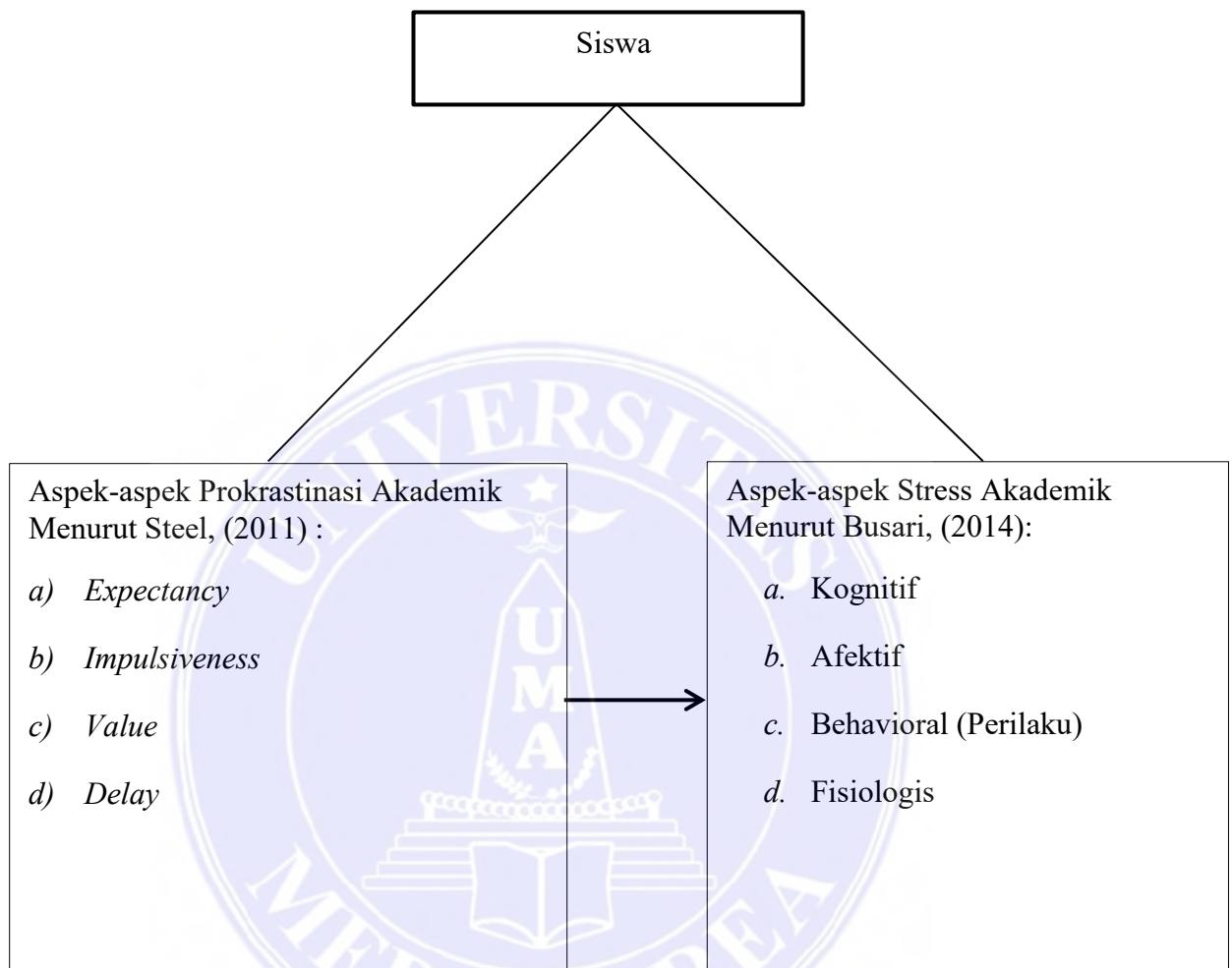
Selain dari penelitian hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, ada juga penelitian dari Chornelia Silintowe Labiro dan Ratriana Y.E. Kusumiati yang berjudul hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa psikologi uksw yang dalam pembelajaran daring pada masa covid-19. Sampelnya yaitu mahasiswa angkatan 2018 yang berjumlah 86 mhasiswa, mengatakan bahwa ada hubungan positif yang signifikan dari stres akademik dengan prokrastinasi akademik, dimana semakin tinggi stres akademik, maka semakin tinggi juga prokrastinasi akademiknya, sebaliknya semakin rendah stres akademik maka semakin rendah juga prokrastinasi akademiknya. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa sebagian besar subjek (71%) mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik pada kategori sedang dan sebagian besar subjek (72%) mahasiswa memiliki stres akademik pada kategori sedang.

Selanjutnya, ada juga penelitian oleh Mutiara Pratiwi dan Yohana Wuri Satwika (2022) yang berjudul hubungan antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di universitas x, mengatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Artinya, semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh seseorang maka semakin tinggi juga pokrastinasi akademiknya, sebaliknya semakin rendah stres akademik pada seseorang maka semakin rendah juga prokrastinasi akademik yang dialami oleh seseorang. Adapun populasi yang ada dalam penelitian ini adalah 100 mahasiswa jurusan teknik informatika angkatan 2018 di universitas x. Berdasarkan hasil ujinya, peneliti mengatakan bahwa stress akademik dan prokrastinasi akademik memiliki nilai *pearson correlation* sebesar 0,326 dan taraf signifikan sebesar 0,001 sehingga terdapat hubungan positif yang artinya hipotesis diterima.

Berdasarkan pemaparan di atas, bisa disimpulkan bahwa stres akademik memiliki hubungan yang positif signifikan dengan prokrastinasi akademik yang dialami seseorang. Dan ketika stres akademik seorang individu tinggi maka semakin tinggi juga prokrastinasi akademiknya, sebaliknya semakin rendah stres akademik seorang individu maka semakin rendah juga prokrastinasi akademik seseorang.

2.4. Kerangka Konseptual

Bagan 2. 1 Bagan Kerangka Konseptual



BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 22 November 2024 s.d tanggal 22 Mei 2025 di SMA Negeri 1 Laguboti. Alasannya peneliti melakukan penelitian disana yaitu untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA Negeri 1 Laguboti yang beralamat di SMA Negeri 1 Laguboti yang terletak di Jalan Patuan Nagari No.33, Ps.Laguboti, Laguboti, Kabupaten Toba, Sumatera Utara. Kode pos 22381. Berikut ini adalah tabel waktu pelaksanaan penelitian:

Tabel 3. 1 Waktu Penelitian

No	Kegiatan	2024		2025						
		Nov	Des	Jan	Feb	Mar	April	Mei	Juni	Juli
1	Pengajuan Judul									
2	Penyusunan Proposal									
2	Seminar Proposal									
3	Penelitian									
4	Seminar Hasil									
5	Sidang Meja Hijau									

3.2 Bahan dan Alat

3.2.1 Bahan

Creswell (2018) mengatakan bahwa bahan adalah sumber-sumber pendukung seperti literature, buku atau jurnal yang digunakan dalam teori atau eksperimen yang sedang dilakukan. Dalam penelitian ini menggunakan dua jenis skala penelitian yang berfungsi untuk mendapatkan data dari sampel penelitian, adapun bahan yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan kertas untuk penyebaran kuisioner (angket).

Menurut Azwar (2022) skala pengukuran dalam kuantitatif adalah skala yang terdiri dari sejumlah pernyataan yang berkaitan dengan suatu objek sikap, dimana responden diminta untuk menunjukkan tingkat persetujuan atau ketidaksetujuan terhadap pernyataan tersebut.

3.2.2 Alat

Menurut Azwar (2017) alat penelitian atau instrument penelitian dianggap baik jika bisa mengukur variabel yang ingin diteliti dengan validitas dan reliabilitas yang tinggi. Alat Penelitian ini dapat berupa kuisioner, wawancara, tes atau observasi. Dalam penelitian ini alat tes yang digunakan adalah skala likert untuk mengukur stres akademik dengan prokrastinasi akademik. Instrumen ini digunakan untuk mengukur stres akademik dan prokrastinasi akademik.

1. Kuisioner Screening

Adapun ciri yang menjadi acuan *screening* dalam penelitian ini adalah ciri-ciri menurut Steel (2007), yaitu:

- a. Menunda mengerjakan tugas hingga mendekati deadline
- b. Mudah terdistraksi oleh hiburan atau media sosial saat belajar
- c. Merasa cemas atau bersalah setelah menunda tugas tetapi tetap mengulanginya
- d. Optimisme berlebihan bahwa masih ada banyak waktu untuk menyelesaikan tugas

Jawaban kuisioner *screening* prokrastinasi akademik yaitu:

1. Tidak pernah (TP): 1
2. Jarang (J): 2
3. Sering (S): 3
4. Selalu (S): 4

Interpretasi Skor Menurut Steel (2007):

1. 20-35: Rendah
2. 36-50: Sedang
3. 51-65: Tinggi
4. 66-80: Sangat Tinggi

2. Skala Stres Akademik

Skala yang digunakan untuk mengukur stres akademik adalah skala likert dari aspek stres akademik Busari (2014). Skala ini digunakan untuk mengukur sejauh mana siswa mengalami stres akademik. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Model skala Likert maka aitem aitem dalam skala ini berupa pernyataan yang bersifat favorable dengan empat pilihan jawaban yaitu: Sangat Setuju (SS) mendapat nilai 4, jawaban Setuju (S) mendapat nilai 3, jawaban Tidak Setuju (TS) mendapat nilai 2, dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat nilai 1. Untuk pernyataan yang bersifat unfavorable penilaian yang diberikan adalah: Sangat Setuju (SS) mendapat nilai 1, jawaban Setuju (S) mendapat nilai 2, jawaban Tidak Setuju (TS) mendapat nilai 3 dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat nilai 4. Aspek-aspek stres akademik yang dimaksud adalah seperti aspek kognitif, afektif, behavioral (Perilaku) dan fisiologis. Setiap pilihan memiliki beban nilai yang berbeda berdasarkan kategori penilaian *favourable* dan *unfavourable* seperti.

Tabel 3. 2 Blue Print Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Sebaran Butir	
			Favourable	Unfavourable
1.	Kognitif	Mudah lupa	1,23	2,24,37
		Kesulitan berkonsentrasi	3,25,38	4,26
		Overthinking	3,27,39,40	6,28
		Penurunan kemampuan pemecahan masalah	7,29	8,30
2.	Afektif	Mudah cemas/khawatir	9	10
		Mudah marah/tidak bisa mengendalikan emosi	11,31	12,32
3.	Behavioral	Menarik diri dari lingkungan sosial atau belajar	13,33	14,34
		Menunda-nunda mengerjakan tugas	15,35	16,36
4.	Fisiologis	Sakit kepala	17	18
		Sakit perut	19	20
		Nyeri di bagian dada	21	22

3. Skala Prokrastinasi Akademik

Skala yang digunakan untuk mengukur Prokrastinasi Akademik adalah skala likert dari aspek Prokrastinasi Akademik Steel (2011). Skala ini digunakan untuk mengukur sejauh mana siswa merasa mampu mengatur berbagai aspek belajar mereka. Dengan skala likert, maka variabel yang akan diukur dibabarkan menjadi indikator variabel. Model skala Likert maka aitem aitem dalam skala ini berupa pernyataan yang bersifat favorable dengan empat pilihan jawaban Sangat Setuju (SS) mendapat nilai 4, jawaban Setuju (S) mendapat nilai 3, jawaban Tidak Setuju (TS) mendapat nilai 2, dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat nilai 1. Untuk pernyataan yang bersifat unfavorable penilaian yang diberikan adalah: Sangat Setuju (SS) mendapat nilai 1, jawaban Setuju (S) mendapat nilai 2,

jawaban Tidak Setuju (TS) mendapat nilai 3 dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) mendapat nilai 4. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik yang dimaksud adalah seperti: *expectation* (ekspektasi keberhasilan), *value* (nilai atau keinginan terhadap tugas), *impulsiveness* (impulsivitas) dan *delay* (jarak waktu atau tenggat waktu). Setiap pilihan memiliki beban nilai yang berbeda berdasarkan kategori penilaian *favourable* dan *unfavourable* sebagai berikut:

Tabel 3. 3 Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik Sebelum Uji Coba

No	Aspek	Indikator	Sebaran Butir	
			Favourable	Unfavourable
1	<i>Expectancy</i> (Harapan keberhasilan)	Keyakinan terhadap kemampuan menyelesaikan tugas	1, 19	2, 20
		Persepsi tentang kesulitan tugas	3	4, 22
		Kepercayaan diri dalam mencapai hasil baik	5, 23	6, 24
2	<i>Value</i> (Nilai atau kepentingan tugas)	Ketertarikan terhadap tugas akademik	7, 25	8, 26
		Persepsi manfaat tugas terhadap tujuan pribadi	9, 27	10, 28
		Preferensi terhadap aktivitas lain dibanding tugas	11, 29	12, 30
3	<i>Impulsiveness</i>	Kesulitan Menahan Diri dari Gangguan	21, 37	38
		Kecenderungan Bertindak Tanpa Perencanaan	39	40
		Mudah Beralih ke Aktivitas Lain yang Lebih Menarik	31	32
		Kesulitan Mengendalikan Dorongan untuk Menunda	35	36
4	<i>Delay</i> (Jarak Waktu hingga batas akhir tugas)	Seberapa jauh tenggat waktu tugas	13	14
		Kecenderungan menunda tugas yang memiliki tenggat waktu lama	15, 33	16, 34
		Motivasi yang meningkat Ketika batas waktu semakin dekat	17	18

3.3 Metode Penelitian

3.3.1 Tipe Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif korelasional menurut Azwar (2017) adalah sebuah penelitian yang dilakukan dengan mengumpulkan data kuantitatif berbentuk angka melalui prosedur pengukuran dan diolah menggunakan metode analisis statistika. Penelitian kuantitatif korelasional ini dilakukan untuk mengetahui kekuatan dan arah hubungan yang ada diantara variabel.

3.3.2 Metode Uji Coba Alat Ukur

3.3.2.1 Uji Validitas

Validitas adalah mengacu pada sejauh mana suatu informasi atau data dapat dianggap akurat. Istilah ini juga merujuk pada tingkat ketepatan dan kecermatan suatu alat ukur dalam menjalankan fungsinya untuk mengukur sesuatu dengan benar Azwar (2017). Validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi. Jadi pengujian validitas mengacu pada sejauh mana instrumen dalam menjalankan fungsinya. Validitas skala stres akademik dan prokrastinasi akademik yang digunakan adalah rumus teknik *Alpha Cronbach*. Untuk menguji data yang ada dalam penelitian ini, maka peneliti menggunakan rumus *product moment* melalui bantuan program *IBM SPSS Statistic versi 29*.

3.3.2.2 Uji Normalitas

Menurut Azwar (2017), uji normalitas adalah prosedur statistik yang digunakan untuk menentukan apakah distribusi data dari suatu variabel penelitian mengikuti distribusi normal atau tidak. Uji normalitas penting dilakukan karena banyak metode statistik yang mengasumsikan bahwa data terdistribusi secara normal.

3.3.2.3 Uji Korelasi Product Moment

Menurut Azwar (2017) uji korelasi product moment, yang juga dikenal dengan korelasi pearson, digunakan untuk mengukur kekuatan dan arah hubungan linier antara dua variabel. Uji ini menghasilkan koefisien korelasi (r) yang menunjukkan seberapa kuat hubungan antara kedua variable tersebut. Analisis data dalam penelitian ini dilakukan dengan bantuan IBM SPSS. Teknik pengolahan data yang akan digunakan di dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik analisis data kuantitatif uji korelasi pearson (*product moment*). Uji korelasi digunakan untuk menguji hubungan kedua variabel, yaitu antara variabel bebas dan variabel terikat. Pada uji korelasi ini variabel bebasnya adalah stres akademik dan variabel terikatnya adalah prokrastinasi akademik. Dasar pengambilan keputusan dalam korelasi *product moment* yaitu jika nilai $Sig < 0,05$ maka variabel ada hubungan jika nilai $Sig > 0,05$, maka kedua variabel tidak ada hubungan. Dalam uji korelasi ini ingin mengetahui hubungan variabel bebas stres akademik dengan variabel terikat prokrstinasai akademik. Teknik ini akan diproses kemudian dicek data yang masuk, data yang sudah masuk kemudian akan disusun dalam bentuk laporan dan selanjutnya akan dimasukkan kedalam sistem otomatis melalui aplikasi SPSS statistik.

3.3.2.4 Uji Linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui apakah dua variabel atau lebih yang diuji memiliki hubungan yang linear atau tidak secara signifikan.

a. Uji Hipotesis

Hipotesis adalah jawaban atau dugaan sementara yang harus diuji. Tujuannya untuk membuktikan apakah hipotesis diterima atau ditolak. Melihat kriteria yang ada pada subjek,

maka hipotesis penelitian ini yaitu ada hubungan positif antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik.

b. Uji Korelasi

Uji korelasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah uji korelasi *product moment* (pearson). Teknik analisis korelasi pearson's product moment termasuk teknik statistik parametrik yang menggunakan data interval dan rasio dengan syarat: data berdistribusi normal, data yang dihubungkan memiliki pola linear, dan data yang dihubungkan mempunyai pasangan yang sama dengan subjek yang sama.

3.3.3 Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel Bebas/Independen (X) : Stres Akademik

Variabel Terikat/Dependen (Y) : Prokrastinasi akademik

3.3.4 Definisi Operasional

3.3.4.1 Stres Akademik

Stres akademik adalah suatu kondisi dimana seorang individu merasa tertekan karena adanya tuntutan akademik yang dialami oleh siswa secara berlebihan.

3.3.4.2 Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda-nunda penyelesaian tugas atau kewajiban akademik yang seharusnya dapat diselesaikan lebih awal.

3.3.5 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan skala perilaku stres akademik dan prokrastinasi akademik dalam bentuk likert. Teknik pengambilan data harus benar dan sesuai dengan metode agar hasil yang diraih sesuai dengan tujuan penelitian awal atau hipotesis awal yang sudah ditentukan

(Sahir, 2021). Dalam penelitian ini alat test yang digunakan adalah skala likert stres akademik dan prokrastinasi akademik. Penerapan skala likert dapat juga digunakan untuk mengukur sesuatu selain sikap seseorang (Suryabrata,2005).

3.3.6 Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

3.3.6.1 Populasi

Menurut Azwar, (2017) populasi adalah kelompok subjek yang akan dikenai generalisasi hasil penelitian, yang memiliki beberapa ciri atau karakteristik bersama yang membedakannya dari kelompok atau subjek lainnya. Maka Adapun Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Laguboti yang terdiri dari 8 kelas dengan jumlah 283 siswa.

Tabel 3. 4 Populasi Penelitian

Kelas	Jumlah
XI-1	35
XI-2	36
XI-3	36
XI-4	36
XI-5	36
XI-6	34
XI-7	35
XI-8	34
Jumlah	283

3.3.6.2 Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel

Sampel adalah bagian dari populasi yang memiliki ciri-ciri yang sama dengan populasinya (Azwar, 2017). Sampel dalam penelitian ini adalah siswa kelas XI SMA

Negeri 1 Laguboti yang prokrastinasi akademiknya sangat tinggi dan tinggi. Teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability sampling* yaitu cara pengambilan sampel dimana tidak semua anggota populasi memiliki peluang yang sama untuk terpilih. Teknik yang digunakan adalah *purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel berdasarkan kriteria tertentu yang ditentukan oleh peneliti. Dengan penjelasan sebagai berikut: Sangat tinggi: 5 siswa, Tinggi: 112 siswa, Sedang: 156 siswa, Rendah: 10 siswa.

Dengan *purposive sampling*, peneliti dapat melakukan *screening* terlebih dahulu untuk memastikan sampel yang diambil sesuai dengan ciri-ciri yang diteliti. Sampel dipilih secara subjektif karena dianggap paling relevan dengan tujuan penelitian yaitu kelas XI yang memiliki Tingkat prokrastinasi sangat tinggi dan tinggi berjumlah 117 siswa. Kriteria ini dipilih agar penelitian lebih fokus pada individu yang secara nyata mengalami permasalahan prokrastinasi akademik, sehingga data yang diperoleh lebih relevan dan mendalam dalam mengungkapkan faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perilaku tersebut. Dengan demikian, sampel yang dipilih diharapkan mampu memberikan gambaran yang lebih jelas dan akurat mengenai permasalahan prokrastinasi akademik yang menjadi fokus utama dalam penelitian ini.

3.3.7 Prosedur Penelitian

3.3.7.1 Persiapan Administrasi

Sebelum melakukan penelitian, terlebih dahulu dilakukan persiapan- persiapan yang meliputi persiapan administrasi penelitian guna memenuhi persyaratan penelitian, yaitu seperti mengurus surat izin penelitian yang diperoleh dari Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Peneliti meminta surat izin penelitian dan pengambilan data

kepada pihak Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang diajukan kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 1 Laguboti untuk melaksanakan penelitian dan pengambilan data di Kelas XI di SMA Negeri 1 Laguboti. Kemudian pihak Fakultas Psikologi Universitas Medan Area mengeluarkan surat dengan nomor surat 1630/FPSI/01.10/V/2025. Selanjutnya pihak SMA Negeri 1 Laguboti memberikan izin kepada peneliti dengan mengeluarkan surat dengan tujuan Kepala Cabang Dinas Pendidikan wilayah 8 dengan nomor surat 400.3.8/040/SMAN.1.LGB/V/2025 untuk menyatakan bahwa peneliti sedang melakukan penelitian di SMA Negeri 1 Laguboti, kemudian kepala cabang dinas pendidikan mengeluarkan surat dengan tujuan ke SMA N.1 Laguboti dengan nomor surat 400.3.835/Cabdisdik.Wil.VIII/V/2024. Setelah itu dilakukan pengambilan data, setelah selesai proses pengambilan data, SMA Negeri 1 Laguboti mengeluarkan surat menyatakan penelitian telah selesai dilakukan dengan nomor surat 421.3/139/SMAN.1.LGB/V/2025.

3.3.7.2 Persiapan Alat Ukur

Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala stres akademik dan skala prokrastinasi akademik.

a. Skala Stres Akademik

Skala stres akademik diukur melalui aspek-aspek yang diutarakan oleh Busari (2014) yaitu: kognitif, afektif, behavioral (perilaku) dan fisiologis. Secara keseluruhan jumlah item untuk skala stress akademik sebanyak 40 item, penilaian skala ini berdasarkan format skala Likert yang terdiri dari 21 aitem pernyataan positif dan 19 pernyataan negatif.

b. Skala Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik diukur melalui aspek-aspek yang diutarakan oleh Steel (2011) yaitu: *Expectancy*, *Value*, *Impulsiveness* dan *Delay*. Secara keseluruhan jumlah item untuk skala prokrastinasi akademik sebanyak 40 item, penilaian skala ini berdasarkan format skala Likert yang terdiri dari 20 aitem pernyataan positif dan 20 pernyataan negatif.

3.3.8 Pelaksanaan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan secara langsung di SMA Negeri 1 Laguboti pada tanggal 22 Mei 2025. Pada tanggal tersebut, peneliti melakukan kegiatan try out terpakai, yaitu pelaksanaan pengumpulan data yang sekaligus digunakan sebagai data utama penelitian. Peneliti memilih menggunakan try out terpakai karena pendekatan ini lebih efisien dalam hal waktu, tenaga dan juga biaya. Dalam metode ini, instrumen angket yang disusun oleh peneliti tidak diuji coba secara terpisah, melainkan langsung digunakan dalam pengambilan data, sehingga hasilnya sekaligus berfungsi sebagai bahan analisis penelitian.

Sebelum pelaksanaan, peneliti terlebih dahulu melakukan koordinasi atau persetujuan dengan pihak sekolah untuk memperoleh izin dan menentukan sampel dari siswa kelas XI. Pada hari pelaksanaan, peneliti membagikan angket kepada siswa yang menjadi responden, serta memberikan penjelasan singkat mengenai tujuan penelitian dan tata cara pengisian angket. Peneliti juga menekankan pentingnya kejujuran dalam menjawab setiap pernyataan yang ada.

Pengisian angket dilakukan di dalam kelas dengan pengawasan langsung oleh peneliti untuk menjaga ketertiban di kelas dan memastikan bahwa seluruh siswa memahami instruksi dengan baik. Waktu yang diberikan untuk pengisian angket adalah

sekitar 20 hingga 30 menit setiap kelas. Setelah seluruh siswa selesai mengisi, angket dikumpulkan kembali oleh peneliti dan langsung diperiksa secara cepat untuk memastikan tidak ada data yang kosong atau tidak lengkap. Data yang diperoleh dari pelaksanaan try out terpakai ini selanjutnya digunakan sebagai data utama penelitian dan dianalisis menggunakan teknik analisis statistik sesuai dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian, yaitu untuk mengetahui hubungan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Laguboti.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Pada bagian akhir bab ini, akan diuraikan rangkuman dan rekomendasi yang relevan dengan temuan yang diperoleh dalam konteks penelitian ini. Awalnya, peneliti akan mengulas inti dari simpulan yang dapat ditarik dari hasil penelitian ini, dan setelahnya, akan diberikan sejumlah saran yang berpotensi berguna bagi pihak-pihak terkait.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Laguboti, dengan koefisien korelasi $r_{xy} = 0,504$ ($p < 0,05$). Stres akademik berkontribusi sebesar 50,4% dalam menjelaskan variabilitas prokrastinasi akademik, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Rata-rata stres akademik (98,27) dan prokrastinasi akademik (105,48) siswa lebih tinggi dari nilai hipotetik, menunjukkan tingkat stres dan prokrastinasi yang tergolong tinggi. Temuan ini sejalan dengan hipotesis yang diajukan di awal penelitian, dimana semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik. Penelitian ini menekankan pentingnya pengelolaan stres akademik untuk mengurangi prokrastinasi akademik siswa.

5.2 Saran

1. Kepada Subjek Penelitian (Siswa)

Siswa disarankan untuk tidak menunda penggeraan tugas dan kewajiban sekolah, karena prokrastinasi yang berulang dapat berdampak pada meningkatnya stres, membuat jadwal belajar harian yang terstruktur, prioritaskan tugas berdasarkan

kepentingan dan deadline tugas, memulai tugas dari bagian yang paling mudah, membagi waktu yang seimbang antara belajar dan istirahat, beri penghargaan pada diri setelah mengerjakan atau menyelesaikan tugas, mulai untuk membuat catatan tugas dan deadline kemudian tempel di meja belajar, hindari menunda penggerjaan tugas karena bisa menambah tekanan, kurangi bermain hp (*handphone*) saat waktunya belajar. Individu dengan tingkat prokrastinasi tinggi dan sangat tinggi disarankan untuk mengikuti pelatihan manajemen waktu, konseling psikologis, atau strategi pembentukan kebiasaan belajar yang teratur. kelola stres dengan teknik relaksasi, cari teman belajar untuk saling memotivasi, tidur cukup dan jaga pola makan agar tubuh dan pikiran lebih seimbang.

2. Kepada Instansi Penelitian (Pihak Sekolah)

Guru ataupun pihak sekolah diharapkan untuk meningkatkan kembali kegiatan-kegiatan yang mendukung siswa untuk tidak melakukan prokrastinasi akademik (penundaan tugas), menyusun beban tugas siswa secara proporsional, mengajak siswa untuk membuat catatan tugas saat menyampaikan apa saja yang harus dikerjakan siswa dan memberikan apresiasi sederhana untuk siswa yang disiplin, berikan dukungan emosional dan akademik, terutama saat masa ujian atau tugas menumpuk, hindari memberikan tekanan berlebihan dan hargai usaha siswa, bukan hanya hasil, pihak sekolah perlu memberikan edukasi tentang manajemen waktu, stres, dan motivasi belajar melalui program bimbingan konseling, guru memberikan beban tugas yang seimbang dan terjadwal dengan jelas, serta memberikan deadline yang cukup untuk penggerjaan, dan ciptakan lingkungan yang kondusif dan suportif.

3. Kepada Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya disarankan untuk menggali lebih dalam faktor-faktor lain yang memengaruhi prokrastinasi akademik, seperti motivasi, dukungan sosial, kondisi psikologis individu, *self regulated learning*, dukungan sosial, dan kesehatan mental. Peneliti selanjutnya juga disarankan untuk melakukan *tryout* dan menggunakan teori-teori lain. Selain itu pendekatan kualitatif atau campuran (*mix-methods*) dapat digunakan untuk memperoleh pemahaman yang lebih mendalam.



DAFTAR PUSTAKA

- Asmarany, A. I., Arif, M., Yuminah, Aripin, Z., Arini, D. U., Marjukah, A., Syamsulbahri. (2022). *Manajemen Stress*. Batam: Yayasan Cendikia Mulia Mandiri.
- Asri, D. N. (2018). *Prokrastinasi Akademik: Teori dan Riset dalam Perspektif Pembelajaran Berbasis Proyek dan Self- Regulated Learning*. Madiun Jawa Timur: UNIPMA Press.
- Astari, A. Z., & Nastiti, D. (2023). Astari. Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Researchjet Journal Of Analisys and Invention*, 1-12. <https://doi.org/10.47134/researchjet.v2i3.1>
- Azwar, S. (2017). *Metode Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., & Ifdil. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research, and treatment*. Plenum press.
- Dzulfikri, M. I., & Affandi, G. R. (2023, July). Hubungan Antara Regulasi Emosi dengan Stres Akademik Pada Siswa Madrasah Aliyah Sidoarjo. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 8(2), 1-8. [10.21070/psikologia.v10i0.1711](https://doi.org/10.21070/psikologia.v10i0.1711)
- Ferrari, J. R. (2001). *Procrastination and Task Avoidance : Theori, Research, and Treatment*. Kluwer Academic: Plenum Publisher.
- Ferrari, J. R. (2002). Getting things Done Ontime : Conquering Prokrastination In C.Snyder (Ed), Coping With Stress: Effective People and Processes. 30-46.
- Fitriya, & Lukmawati. (2016). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (Stikes) Mitra Adiguna Palembang. *Psikis : Jurnal Psikologi Islami*, 2(1).
- Handoko, E. (2022). *Buku Monograf: Kajian Hubungan Pencapaian Akademik dengan Tingkat Stres dan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran dalam Masa Pandemi Covid-19*. Medan: Unpri Press.
- Hariyati. (2019). *Membongkar Prokrastinasi Akademik Siswa*. Surabaya: Pustaka Mediaguru.

- Hidayah, N., & Atmoko, A. (2014). *Landasan Sosial Budaya dan Psikologis terapannya di kelas Gunung Samudra*.
- Ilhamsyah, F., Margaretta, I., Pratiwi, Amanda, S. L., & Alrefi. (2023). Gambaran Umum Stres Akademik Mahasiswa Keguruan di Palembang. *Jurnal Ilmiah KOPENDIK (Konseling Pendidikan)*, 71-78.
- Knaus, W. (2010). *End Procrastination Now. Get it Done With a Proven Psychological Approach*.
- Labiro, C. S., & Kusumiati, R. Y. (2022). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 590-598. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.354>
- Busari, A.O. (2014). *Academic Stress Among Undergraduate Students: Measuringthe Effects of Stress Inoculation Techniques*. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599-609.
- Ancok, D. (2004). *Psikologi Sosial*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Lestari, B. S., & Purnamasari, A. (2022). Dukungan Sosial Teman Sebaya dan Problem Focused Coping dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan dan Pendidikan*, 15-23. <https://doi.org/10.26555/jptp.v4i1.23351>
- Nur, M. Y., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 235-239.<https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>
- Nur, M., Sari, N., & Surya, H. (2023). *Coping Stress Guru Paud*. Banten: PT Sada Kurnia Pustaka.
- Pratiwi, M., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi di Universitas X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 56-65. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i2.45753>
- Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psiksologi*, 13(2), 79-87.<https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>
- Rahmawati, D., Fahrudin, A., & Abdillah, R. (2021). Hubungan Kontrol Diri dengan Stres Akademik Akibat Pembelajaran Hybrid dalam Masa Pandemi Covid-19 di SMK X Kota Bekasi. *Journal of Social Work and Social Services*, 135-153.
- Sagita, D. D., Daharnis, & Syahniar. (2017). Hubungan Self-Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik, dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 37-72. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>

- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 55-62. 10.26858/jpkk.v0i0.3070
- Sari, L. A., Santoso, D. B., & Zen, E. F. (2022). Hubungan Antara Stres Akademik dan Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan dan Pengelolaan Pendidikan*, 447-459. <https://doi.org/10.17977/um065v2i52022p447-459>
- Steel, P. (2007). *The Nature Of Procrastination : A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quasi-Rational Delay in Task and Decision Making*. Psychological Bulletin.
- Steel, P. (2011) *The Procrastination Equation*. Australia: Harper Collins.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (n.d.). *Academic Procrastination : Psychological Antecedents Revisited*. 51(1), 36-46.
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres Akademik dan Penanganannya*. Banjarmasin: Guepedia.
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi Akademik dan Self Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya. 17(1), 1-18. 10.7454/mssh.v17i1.1798
- Winarso, W. (2023). *Mengelola Prokrastinasi Akademik*. Yogyakarta: Jejak Pustaka.
- Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). *Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness*. *Anima, Indonesia Psychological Journal*, Vol. 22 No 4, 352-374.
- Sahir, S. H. (2021). *Metodologi Penelitian*. Bantul-Yogyakarta: PENERBIT KBM INDONESIA.
- Binder, K. (2000). *The Effect of An Academic Procrastination Treatment on Student Procrastination and Subjective Well Being*.
- Creswell, J. W. (2018). *Penelitian Kualitatif & Desain Riset. Memilih di antara Lima Pendekatan*. Terjemahan Ahmad Lintang Lazuardi. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). *Prokrastinasi Akademik dan Self Control Pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*. 17(1), 1-18





UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 9/1/26

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 (repositori.uma.ac.id)9/1/26

LAMPIRAN A
KUISIONER SCREENING
SKALA PENILAIAN PROKRASTINASI UNTUK SISWA

Nama :

Kelas :

Sekolah :

Petunjuk Pengisian:

1. Bacalah terlebih dahulu pernyataan di bawah ini sebelum Anda memberi jawaban.
2. Mohon dengan hormat bantuan dan kesediaan Anda untuk menjawab seluruh pertanyaan yang disediakan
3. Anda diminta menjawab pernyataan sesuai dengan pendapat dan kecendrungan Anda, tanpa dipengaruhi oleh pihak lain.
4. Berikan tanda checklist (✓) pada setiap jawaban yang menurut Anda paling sesuai pada kolom yang disediakan.

TP : Tidak Pernah (Sama sekali tidak melakukannya dalam situasi apapun)

J : Jarang (hanya terjadi sesekali dalam keadaan tertentu)

S : Sering (terjadi berkali-kali dalam berbagai situasi)

Se : Selalu (terjadi setiap saat dan menjadi kebiasaan yang menetap)

No	Pernyataan	TP	J	S	Se
1	Saya sering menunda mengerjakan tugas hingga mendekati batas waktu.				
2	Saat belajar, saya mudah tergoda untuk membuka media sosial atau menonton video.				
3	Setelah menunda tugas, saya sering merasa bersalah tetapi tetap mengulanginya di lain waktu.				
4	Saya sering berpikir bahwa masih ada banyak waktu untuk mengerjakan tugas, sehingga akhirnya terlambat.				
5	Saya merasa lebih nyaman mengerjakan tugas ketika tenggat waktu sudah sangat dekat.				

No	Pernyataan	TP	J	S	Se
6	Saya sering kehilangan fokus dalam mengerjakan tugas karena teralihkan oleh hiburan lain				
7	Saya sering merasa stres dan terburu-buru karena baru mengerjakan tugas saat mendekati tenggat waktu.				
8	Saya merasa santai meskipun belum mengerjakan tugas karena berpikir bisa menyelesaiannya nanti				
9	Saya sering merencanakan untuk mengerjakan tugas lebih awal tetapi akhirnya tetap menundanya.				
10	Saya sering menunda belajar dengan alasan ingin bersantai sebentar, tetapi akhirnya malah sibuk dengan hal lain				
11	Saya berulang kali berjanji untuk tidak menunda tugas lagi, tetapi tetap melakukannya.				
12	Saya sering menunda tugas karena yakin dapat menyelesaiannya dalam waktu singkat.				
13	Saya menghabiskan banyak waktu untuk aktivitas lain meskipun menyadari ada tugas yang harus diselesaikan				
14	Saya lebih tertarik melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibanding menyelesaikan tugas akademik				
15	Saya merasa cemas ketika menyadari bahwa saya belum mengerjakan tugas tepat waktu				
16	Saya merasa tidak perlu segera mengerjakan tugas karena percaya diri bisa menyelesaiannya di saat terakhir				
17	Saya kesulitan memulai tugas akademik meskipun memiliki cukup waktu untuk mengerjakannya.				
18	Saya kesulitan mengontrol diri agar tidak terdistraksi oleh gadget saat mengerjakan tugas				
19	Saya merasa frustrasi karena sering kali menunda tugas meskipun tahu hal itu berdampak buruk				
20	Saya sering meremehkan jumlah waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas, sehingga akhirnya terburu-buru.				

LAMPIRAN B
SKALA PENELITIAN

A. SKALA STRES AKADEMIK

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya mencatat hal penting agar tidak mudah lupa.				
2.	Saya sering lupa dengan materi yang baru saja dipelajari.				
3.	Saya dapat berkonsentrasi dengan baik walau sedang banyak tugas.				
4.	Saya merasa tidak bisa mempertahankan konsentrasi dalam waktu lama.				
5.	Saya tetap berinteraksi dengan teman walaupun sedang banyak tugas.				
6.	Saya menghindari interaksi atau menarik diri dari orang lain.				
7.	Saya mencoba berbagai cara ketika mengalami kesulitan akademik.				
8.	Saya merasa buntu saat menghadapi tugas akademik yang sulit.				
9.	Saya bisa menghadapi ujian dengan tenang.				
10.	Saya merasa gugup setiap kali akan menghadapi ujian.				
11.	Saya bisa mengendalikan emosi saat merasa tertekan dengan beban belajar.				
12.	Saya merasa mudah marah ketika ada materi yang tidak dimengerti.				

13.	Saya tetap berinteraksi dengan teman walaupun sedang banyak tugas.			
14.	Saya menghindari interaksi atau menarik diri dari orang lain.			
15.	Saya mengerjakan tugas dengan tepat waktu meskipun sedang banyak pekerjaan.			
16.	Saya sering menunda mengerjakan tugas meskipun deadline-nya sudah dekat.			
17.	Saya jarang mengalami sakit kepala meskipun banyak tugas yang akan dikerjakan.			
18.	Saya merasa sakit perut atau mules saat menghadapi ujian atau tugas yang berat.			
19.	Saya tidak mengalami masalah perut saat menjalani aktivitas belajar yang padat.			
20.	Saya merasakan nyeri di dada ketika terlalu banyak tugas yang belum dikerjakan.			
21.	Saya tidak pernah merasakan nyeri di bagian dada saat menghadapi tekanan belajar.			
22.	Saya bisa mengendalikan pikiran saya saat merasa cemas tentang tugas.			
23.	Saya mampu mengingat jadwal akademik dengan baik.			
24.	Saya kehilangan fokus sehingga informasi yang dipelajari tidak tersimpan dengan baik.			
25.	Saya memiliki strategi belajar sehingga saya bisa tetap fokus.			
26.	Saya kehilangan fokus sehingga informasi yang dipelajari tidak tersimpan dengan baik.			
27.	Saya bisa mengendalikan pikiran saya saat merasa cemas tentang tugas.			

28.	Saya sulit tidur karena terlalu banyak memikirkan hal-hal terkait akademik.			
29.	Saat mengalami kesulitan, saya mencoba memahami masalah secara bertahap.			
30.	Saya mudah menyerah ketika tidak tahu cara menyelesaikan tugas.			
31.	Saya tetap tenang meskipun sedang menghadapi banyak tugas.			
32.	Saya sering kesal jika sesuatu tidak berjalan sesuai dengan keinginan saya.			
33.	Saya tetap berusaha untuk berdiskusi dengan teman saat merasa kesulitan dalam belajar.			
34.	Saya lebih memilih untuk menyendiri saat merasa terbebani dengan tugas sekolah.			
35.	Saya tidak suka menunda pengerajan tugas karena bisa menambah beban pikiran.			
36.	Saya membiarkan tugas menumpuk hingga merasa kewalahan.			
37.	Saya harus membaca ulang materi berkali-kali karena mudah lupa saat stres.			
38.	Saya tidak mudah teralihkan saat sedang memahami materi pelajaran.			
39.	Saya bisa mengontrol pikiran saya sehingga tidak mengganggu aktivitas belajar.			
40.	Saya bisa mengendalikan pikiran saya saat merasa cemas tentang tugas.			

B. SKALA PROKRASTINASI AKADEMIK

No.	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya yakin dapat menyelesaikan tugas akademik dengan baik				
2.	Saya menunda tugas karena merasa tidak mampu menyelesaikannya dengan benar.				
3.	Saya percaya bisa mendapatkan nilai baik jika mengerjakan tugas tepat waktu.				
4.	Saya menghindari tugas yang dianggap terlalu sulit				
5.	Saya tetap berusaha mengerjakan tugas meskipun terlihat sulit.				
6.	Saya merasa ragu sehingga sering menunda pengerjaan tugas				
7.	Saya tertarik dan menikmati mengerjakan tugas akademik				
8.	Saya bosan dan tidak tertarik mengerjakan tugas akademik				
9.	Saya yakin bahwa tugas akademik membantu saya mencapai tujuan masa depan				
10.	Saya melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademik				
11.	Saya lebih memilih menyelesaikan tugas akademik sebelum melakukan aktivitas lain				
12.	Saya melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademik				
13.	Saya langsung mengerjakan tugas setelah diberikan tanpa menunggu tenggat waktu pengumpulan				
14.	Saya cenderung menunda tugas karena merasa tenggat waktunya masih lama				
15.	Saya tetap mengerjakan tugas secara bertahap meskipun tenggat waktunya masih lama				

16.	Saya baru mulai mengerjakan tugas jika tenggat waktunya sudah dekat			
17.	Saya tetap termotivasi untuk mengerjakan tugas sejak awal hingga selesai			
18.	Saya merasa lebih termotivasi mengerjakan tugas hanya Ketika tenggat waktunya sudah hampir habis			
19.	Saya percaya memiliki kemampuan untuk memahami materi dengan baik			
20.	Saya merasa sulit menyelesaikan tugas sendiri.			
21.	Saya dapat menolak godaan untuk bermain media sosial saat sedang mengerjakan tugas.			
22.	Saya menunda tugas yang membutuhkan banyak usaha			
23.	Saya yakin bahwa usaha yang dilakukan dalam mengerjakan tugas akan membawa hasil yang baik			
24.	Saya merasa usaha dalam mengerjakan tugas tidak akan memberikan hasil yang maksimal			
25.	Saya suka mencari tau lebih dalam tentang materi yang diberikan dalam tugas akademik			
26.	Saya cenderung tidak peduli terhadap tugas akademik yang diberikan			
27.	Saya menyadari bahwa menyelesaikan tugas tepat waktu akan berdampak positif bagi perkembangan akademik.			
28.	Saya menganggap tugas akademik hanya sebagai formalitas dan tidak terlalu penting			
29.	Saya mengatur waktu agar tetap bisa mengerjakan tugas tanpa mengganggu aktivitas lain			
30.	Saya sering menunda tugas karena lebih suka menghabiskan waktu dengan hiburan			

31.	Saya menyelesaikan tugas terlebih dahulu sebelum menikmati waktu luang.			
32.	Saya sering menunda tugas karena lebih tertarik pada hiburan atau kegiatan sosial			
33.	Saya membuat jadwal untuk mengerjakan tugas agar tidak menumpuk di akhir			
34.	Saya sering menunda tugas yang memiliki tenggat waktu lama hingga mendekati batas akhir			
35.	Saya menetapkan prioritas dengan baik agar tidak menunda tugas.			
36.	Saya sering menunda tugas meskipun harus segera dikerjakan.			
37.	Saya tetap fokus belajar meskipun ada gangguan dari lingkungan sekitar.			
38.	Saya tetap fokus belajar meskipun ada gangguan dari lingkungan sekitar			
39.	Saya merencanakan tugas dengan baik sebelum mulai mengerjakannya.			
40.	Saya sering mulai mengerjakan tugas tanpa rencana yang jelas.			

LAMPIRAN C

HASIL SCREENING

TABEL TINGKAT PROKRASTINASI

**KELAS XI – 1 (35 orang)**

Inisial	Nilai
Gh	53
C	55
Ut	43
Ah	46
C	62
Y	59
A	52
Sg	49
E	56
Sh	43
Ki	36
Jd	45
P	55
M	65
I	63
B	55
Ku	50
Hd	47
J	51

Hy	49
Ks	49
J	57
N	55
Jl	45
Df	43
Th	46
Fr	50
Gy	43
Wg	45
Df	50
Dr	50
Se	38
G	59
D	56

KELAS XI – 2 (36 orang)

Inisial	Nilai
C	53
I	60
As	37
Dg	49
Cv	47
I	60
Fg	46
Fr	44
De	62

Xc	38
Di	55
Vg	42
Ru	54
Ge	60
Ez	57
Hy	45
Uj	45
Ij	42
D	59
We	59
Kj	45
Ed	43
Fr	43
Ma	56
lv	56
Gt	37
Gh	39
As	65
Jo	65
Ste	55
Hy	47
Hg	45
Hf	44
Ht	34
Ja	32

KELAS XI – 3 (36 orang)

Inisial	Nilai
Ce	56
As	44
Ad	46
Af	46
Ag	36
Ah	42
Aj	42
Ak	45
Hes	60
Ga	56
As	33
Al	47
Aq	49
Tik	59
Nit	56
Aw	37
Ea	46
Ra	42
At	44
Ya	49
Au	44
Ia	45
Oa	47
Wa	56
Ap	46

Op	35
Os	35
Che	47
Chr	58
R. be	44
Is	33
Gis	43
Eld	57
Sa	60
Ma	46

Okt	56
Ol	43
Su	49
Eli	50
Ref	54
Jun	50
Jel	59
Vae	49
Yos	56
Gra	46
Ron	55
Chr	55
Na	57
Chr	46
Bith	55
Dav	55
And	39
Jone	62
Mik	56
Che	56
R. be	59
Jer	42

KELAS XI – 4 (36 orang)

Inisial	Nilai
Li	56
D	56
Re	59
Jan	39
Im	45
Yan	44
Fran	45
Lin	59
R	62
Luc	45
Kas	45
Fris	39
Elv	60
Po	56

Van	62
Jel	62
Akb	45
Sr	39
Ani	57
Ev	57
Cin	40
Kams	40
Ma	56
Jus	57
Ind	57
Ang	50
Na	50
Tit	45
Ma	41
Lid	43
Ban	39
Chr	39
Yg	42
Gt	45
D	42

KELAS XI – 7 (35 orang)

Inisial	Nilai
Sal	55
Dhe	55
Jh	67

E	44
Gt	46
Gy	46
Ka	67
Gu	42
Gi	42
Og	39
Sep	57
nao	57
Ric	57
Ds	68
Gp	48
Deb	48
Fr	50
Eis	55
San	58
Mp	34
Gt	49
Is	35
Vf	42
Fv	42
Bg	48
Nh	48
Josu	58
Deb	58
Deb	50
Ff	50

KELAS XI – 5 (36 orang)

Inisial	Nilai
Gib	67
Bh	67
Gis	56
Son	46
Gil	46
Ma	55
Jan	57
Im	57
Mand	43
Jh	34
Yun	47
Yan	56
Fran	56
Luc	59
Fre	39
Van	45
Jel	45
Ani	50
Dhe	42
Sep	46
Gra	56
Chr	56
And	56
Ev	45
Jer	60

Ma	42
Kas	57
Jus	44
Fris	56
Ol	56
Ind	42
Su	59
Sal	42
Eli	57
Jun	57
Vae	60

KELAS XI – 6 (34 orang)

Inisial	Nilai
Nao	39
sRic	39
Eis	42
San	44
Son	59
Gil	59
Josu	43
Deb	44
Ind	42
Man	57
Yun	59
Fre	59
Rad	45

Ind	56
Rad	56
Akb	60
Sr	63
Sw	39

Cv	48
Fds	46
Fe	46
Rg	44
Ang	59
Fh	39
Na	56
Cin	42
Tit	55
Ma	58
Lid	55
Ban	58
Up	33
Chr	57
yg	55

KELAS XI – 5 (34 orang)

Inisial	Nilai
Cin	58
kams	58
Fr	45
Gt	45
Hb	39
Gv	39
Fc	48
Dx	46
Sz	42
Ax	42
Af	48
Ca	48
Vg	43
Bh	45
Ht	45
Yh	39
Jh	39
Kh	45
Lh	43

LAMPIRAN D**TABULASI DATA****Data Hasil Penelitian Prokrastinasi Akademik (Variabel Y)**

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	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
1	3	2	3	2	3	3	3	2	4	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2				
2	3	2	3	2	3	3	2	1	3	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	1	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3					
3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2						
4	3	2	3	1	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	3	2	2	2						
5	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3					
6	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3					
7	3	2	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	2	3					
8	3	3	3	2	3	2	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3					
9	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3					
10	3	3	4	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	2	3	2	2	2	4	2	3	3	3	2	2	3	2	3	1				
11	3	3	4	2	3	3	3	3	4	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	4	3	3	4	4	3	2	2	2	3	2	3	2				
12	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	2	4	2	3	3	3	1	4	4	3	4	4	2	2	2	2	3	2	3	2				
13	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3				
14	3	3	4	2	3	3	3	3	4	2	3	2	2	2	2	2	3	1	3	3	2	2	4	3	3	4	4	3	2	2	2	3	2	3	2				
15	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2					
16	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	2				
17	4	2	4	2	4	2	4	2	3	2	3	1	3	2	4	2	4	2	3	1	3	2	3	2	4	2	3	2	3	1	3	1	3	2					
18	3	3	4	2	3	1	3	3	4	2	3	3	2	4	2	1	2	1	3	2	1	1	4	4	3	3	4	3	3	2	2	3	1	1	2				
19	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3					
20	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3					
21	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	2	3	4						
22	3	2	3	2	3	3	2	2	4	2	3	2	3	3	4	3	4	2	3	2	2	4	3	2	3	4	3	2	3	4	2	3	4						
23	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3						
24	3	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	1	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2						
25	3	2	3	2	2	2	2	3	1	2	1	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	4	2	1	3	2	2	2	3	2	1	2					
26	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	2	3	3	3	2	3	4	3	4	3	3	2	3	2	3	2	3	3						
27	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	2	2	3					
28	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	3					
29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	4	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2					
30	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3					
31	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					
32	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3					
33	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2					
34	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3					
35	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2					
36	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					
37	3	2	1	2	3	3	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	4	2	3	1	3	2	4	2	3	2	3	2	4	2	2	1	1					
38	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	2	3					
39	3	2	4	2	3	2	3	4	1	4	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3					
40	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3					
41	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					
42	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3					
43	3	2	4	2	4	2	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	4	2	3	2	4	3	3	2	3	2	3	1	2					
44	3	3	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					
45	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	2	3	2	3	1					
46	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	2	3	3	3	2						
47	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4						
48	4	1	3	3	1	4	4	4	2	2	1	2	1	1	2	4	4	2	1	1</td																			

Data Hasil Penelitian Stres Akademik (Variabel X)

	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	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40
1	4	2	3	3	2	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3			
2	4	3	3	1	4	4	4	2	4	1	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	3	1	3	3	3	2	3	3	4	3	1	2	3	3		
3	4	2	2	2	3	3	4	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3		
4	3	1	3	2	2	2	3	2	3	2	4	3	2	2	3	3	4	3	3	1	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	1	2	3	3	2	3	3			
5	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3		
6	4	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	2	2	1	2	2	2			
7	3	2	2	2	3	3	3	1	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3		
8	3	2	3	3	2	2	3	2	2	1	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	2	3	4	3	4	1	2	3	4	3	2	3	3	4	2	1	3			
9	3	1	2	1	4	4	4	1	2	1	2	2	4	4	4	2	1	3	3	3	2	4	1	3	1	3	2	2	2	3	1	3	3	2	2	1	2	2		
10	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3			
11	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	2	4	4	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3			
12	3	3	2	2	3	4	3	1	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	3					
13	4	3	2	2	3	3	3	1	3	3	3	2	3	3	3	3	4	1	1	3	2	3	2	3	3	3	1	3	3	2	3	2	2	3	3					
14	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3					
15	3	2	2	3	4	3	3	1	3	2	2	2	3	3	3	2	2	4	4	2	1	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3						
16	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	4	3	2	2	2	3	3	3	1	3	2	3	3	2	2	3			
17	3	2	3	1	3	4	3	1	3	2	2	2	3	4	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	1	3	1	3	2	2	2	3				
18	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	2	4	3	3	3	2	3	3					
19	4	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	1	3	3	3	3	2	3	3				
20	4	2	3	2	3	4	3	3	3	3	2	3	4	3	2	4	4	4	2	3	1	4	2	2	2	3	2	4	3	3	3	2	3	3	3					
21	3	2	2	2	3	3	3	1	2	2	3	1	3	3	3	2	2	2	2	3	4	3	2	2	2	3	3	1	3	2	2	2	1	2	2	2				
22	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3					
23	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	4	4	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3					
24	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3				
25	4	2	2	2	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	2	3	4	3	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3					
26	3	3	3	2	4	3	3	2	3	2	2	3	4	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3					
27	4	2	1	2	4	4	3	1	3	2	2	2	3	4	2	2	2	3	3	3	2	2	4	1	3	1	4	2	2	2	2	3	3							
28	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3				
29	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3				
30	4	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	4	2	3	2	2	4	3	4	2	4	3	4	2	3	3	4	2	3	3					
31	4	1	4	2	3	3	2	1	3	2	3	3	2	3	4	2	2	2	3	2	2	2	1	2	4	3	2	3	1	3	4	2	3	2	1	2	3			
32	4	4	3	4	2	4	3	4	3	3	4	4	2	4	3	4	2	3	3	3	1	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	3						
33	3	3	3	3	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3						
34	3	2	4	1	4	2	4	4	4	4	4	4	2	2	1	4	4	4	3	4	1	3	3	4	2	4	4	4	3	2	1	2	1	3	2	4				
35	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					
36	4	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3					
37	4	4	3	3	3	4	4	4	2	3	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	3	4			
38	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3				
39	4	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	2	3	3	4	1	4	4	3	4	3	2	3	2	4	4	3	2	3	2	3	4	4	2	3	2			
40	1	3	2	3	1	3	3	4	1	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3				
41	4	2	3	1	4	4	4	1	3	1	2	1	4	4	1	1	1	4	4	1	2	1	3	1	1	1	4	1	1	1	3	1	1	1	1	1				
42	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3					
43	3	1	3	1	3	4	3	1	2	1	2	2	3	3	2	1	3	1	2	3	4	3	3	2	3	3	3	1	4	1	1	2	1	2	3					
44	4	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	3					
45	4	4	4	3	2	3	4	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3					
46	4	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	4																								

58	4	3	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	3			
59	3	2	3	2	4	3	3	2	2	2	3	1	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3			
60	3	2	2	2	2	2	3	1	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	4	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3			
61	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3		
62	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	4	2	2	2	2			
63	4	2	3	2	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	3	2	4	4	4	4	4	3	2	2	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	
64	4	1	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3			
65	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	2	2	3	3			
66	4	3	3	2	4	4	3	2	3	2	3	3	4	4	3	2	3	4	4	4	4	2	3	2	3	3	3	2	4	4	3	2	2	3	3		
67	4	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	4	1	3	2	3	3			
68	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	4	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3		
69	3	1	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3				
70	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	2	3	4	3	4	3	3	4	3	4	2	3	3	3			
71	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3			
72	4	2	4	3	4	3	4	2	4	3	4	3	4	4	3	2	3	2	3	1	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	1	4	4	4			
73	4	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	1	3	3	4	2	3	3		
74	3	2	3	3	4	4	4	1	4	1	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	4	1	4	3	3	3	4	2	4	3	3	2	3	4			
75	3	2	2	3	2	4	3	1	3	3	3	1	3	4	3	2	3	4	3	4	4	4	4	3	3	3	2	3	4	3	3	2	2	2			
76	3	2	3	3	3	4	4	1	4	1	3	2	4	4	3	3	2	3	3	3	3	1	3	3	4	3	4	3	3	2	2	4	3	3			
77	3	3	3	3	4	3	4	2	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	4	3	3	3	2	3	4	2	3	3	3	4			
78	3	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	1	4	3	2	4	3	3	3	3	3	2	3	1	2	3	3	3			
79	3	2	2	2	4	4	4	2	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	1	4	2	3	2	4	3	4	2	4	2	2	1	3	3	4			
80	3	2	3	2	3	3	3	2	4	2	2	3	3	3	2	2	4	1	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	4	3	3	2	3	3			
81	3	3	3	2	3	1	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	1	1	1	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	1	3	3	
82	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	1	4	3	3	2	4	3	3	3	4	3	3	3	1	3	1	
83	4	3	3	2	2	3	3	2	3	3	3	1	3	3	3	2	4	4	3	3	3	2	4	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3				
84	3	3	2	2	4	4	3	2	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3					
85	4	2	3	2	3	3	3	1	2	1	2	3	3	3	2	2	2	4	3	4	3	2	2	2	2	3	1	3	2	2	4	2	2	3			
86	3	2	3	2	3	1	3	2	3	2	3	1	2	3	2	4	2	4	1	2	3	1	1	3	2	2	2	3	2	1	3	3	3				
87	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3		
88	4	3	3	2	4	4	3	2	3	2	3	3	4	4	2	3	4	4	4	2	2	2	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3			
89	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3			
90	3	4	3	2	2	3	3	3	4	2	3	2	3	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3		
91	4	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	4	2	2	4	4	2	2	2	2	3	2	3	3	2	2	3	2	2	3	3			
92	3	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	1	3	2	3	1	3	2	2	3	3	2	2	3	3	1	4	3	3	1	4	2	3
93	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	4	4	2	3	3			
94	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	4	2	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3				
95	3	2	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3				
96	3	3	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	4	3	4	3	2	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3				
97	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	4	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3			
98	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	3	2	2	3			
99	4	3	1	1	4	3	2	1	1	4	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	4	1	2	1	2	1	3	2	4	4	2	1	1	2	3		
100	1	3	3	3	3	2	3	1	3	2	3	4	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3				
101	4	2	2	2	4	4	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	2	3	4	2	4	2	2	3	3	3	2	3	3	1	4	3	3				
102	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3				
103	4	2	3	2	3	3	4	3	2	4	2	2	3	4	2	2	1	2	1	4	3	1	4	2	3	4	3	1	4	4	1	2	2	3			
104	4	2	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	2	3	2	2	2	2	3	1	4	3	4				
105	3	3	2	3	3	4	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	2	2	3			
106	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	4	1	4	3	2	3				
107	1	3	3	1	1	3	1	1	1	1	4	3	3	3	2	2	1	2	1	2</td																	

LAMPIRAN E
UJI VALIDITAS DAN REALIBILITAS

Reliability

Scale: PROKRASTINASI

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	117	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	117	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.913	40

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
P1	2.96	.548	117
P2	2.62	.553	117
P3	3.35	.606	117
P4	2.62	.641	117
P5	3.13	.518	117
P6	2.56	.607	117
P7	2.79	.554	117
P8	2.88	.604	117
P9	3.32	.654	117
P10	2.50	.625	117
P11	2.76	.625	117
P12	2.52	.610	117
P13	2.48	.581	117
P14	2.38	.691	117
P15	2.68	.597	117
P16	2.43	.647	117
P17	2.92	.589	117
P18	2.49	.727	117
P19	2.99	.549	117
P20	2.53	.550	117
P21	2.53	.624	117
P22	2.53	.638	117
P23	3.41	.684	117
P24	3.03	.681	117
P25	2.86	.540	117
P26	3.00	.572	117
P27	3.38	.583	117
P28	2.96	.635	117
P29	2.88	.645	117
P30	2.56	.621	117
P31	2.75	.615	117
P32	2.56	.594	117
P33	2.85	.610	117
P34	2.51	.651	117
P35	2.88	.511	117
P36	2.54	.689	117
P37	2.59	.709	117
P38	2.32	.715	117
P39	2.93	.537	117

P40 | 2.44 | .662 | 117 |



100

UNIVERSITAS MEDAN AREA

© Hak Cipta Di Lindungi Undang-Undang

Document Accepted 9/1/26

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 (repositori.uma.ac.id)9/1/26

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	107.45	137.181	.139	.915
P2	107.79	133.859	.398	.912
P3	107.06	134.298	.327	.913
P4	107.79	132.820	.408	.912
P5	107.28	133.187	.486	.911
P6	107.85	133.821	.361	.912
P7	107.62	132.357	.517	.911
P8	107.53	131.665	.522	.910
P9	107.09	130.148	.582	.909
P10	107.91	132.320	.456	.911
P11	107.65	130.333	.598	.909
P12	107.89	130.893	.573	.910
P13	107.93	131.513	.556	.910
P14	108.03	132.188	.415	.912
P15	107.73	131.838	.516	.910
P16	107.98	131.258	.511	.910
P17	107.49	131.821	.524	.910
P18	107.92	132.037	.401	.912
P19	107.42	136.142	.320	.914
P20	107.88	134.882	.319	.913
P21	107.88	134.261	.319	.913
P22	107.88	132.779	.414	.912
P23	107.00	133.517	.334	.913
P24	107.38	132.633	.393	.912
P25	107.55	132.526	.518	.911
P26	107.41	134.744	.315	.913
P27	107.03	135.551	.248	.913
P28	107.45	131.681	.492	.911
P29	107.53	131.113	.523	.910
P30	107.85	130.218	.611	.909
P31	107.66	131.623	.515	.910
P32	107.85	130.056	.654	.909
P33	107.56	131.541	.525	.910
P34	107.90	130.386	.568	.910
P35	107.53	133.837	.436	.911
P36	107.87	130.820	.505	.910
P37	107.82	135.011	.227	.914

P38	108.09	132.051	.408	.912
P39	107.48	133.131	.471	.911
P40	107.97	135.129	.240	.914

$$40-3 = 37 \times 4 + 37 \times 1 / 2 = 92,5$$



Reliability

Scale: strees akademik

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	117	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	117	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.843	40

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
SA1	3.27	.690	117
SA2	2.53	.702	117
SA3	2.66	.659	117
SA4	2.36	.622	117
SA5	2.94	.673	117
SA6	2.94	.758	117
SA7	3.08	.575	117
SA8	2.21	.804	117
SA9	2.96	.687	117
SA10	2.38	.680	117
SA11	2.77	.607	117
SA12	2.51	.750	117
SA13	2.98	.587	117
SA14	2.97	.636	117
SA15	2.91	.518	117
SA16	2.51	.610	117

SA17	2.55	.782	117
SA18	3.10	.834	117
SA19	2.80	.843	117
SA20	2.93	.751	117
SA21	2.74	.745	117
SA22	2.17	.711	117
SA23	2.97	.663	117
SA24	2.40	.631	117
SA25	2.83	.620	117
SA26	2.44	.700	117
SA27	2.90	.578	117
SA28	2.53	.726	117
SA29	3.06	.479	117
SA30	2.83	.606	117
SA31	2.85	.561	117
SA32	2.16	.669	117
SA33	3.10	.563	117
SA34	2.64	.793	117
SA35	2.74	.724	117
SA36	2.81	.681	117
SA37	2.15	.686	117
SA38	2.56	.635	117
SA39	2.87	.550	117
SA40	2.90	.532	117

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SA1	105.76	98.391	.160	.843
SA2	106.50	95.459	.372	.838
SA3	106.38	96.840	.391	.840
SA4	106.68	95.411	.432	.837
SA5	106.09	99.017	.118	.844
SA6	106.09	96.517	.366	.841
SA7	105.96	96.196	.401	.838
SA8	106.83	93.660	.433	.836
SA9	106.08	94.158	.481	.835
SA10	106.65	95.747	.364	.838
SA11	106.26	95.127	.469	.836
SA12	106.52	95.872	.314	.839
SA13	106.05	98.118	.323	.841
SA14	106.06	97.074	.385	.840
SA15	106.12	98.175	.354	.841
SA16	106.52	95.769	.411	.837
SA17	106.49	94.493	.391	.837
SA18	105.93	95.857	.375	.841
SA19	106.23	94.920	.330	.839
SA20	106.10	95.403	.346	.839
SA21	106.29	95.708	.329	.839
SA22	106.86	106.481	-.405	.858
SA23	106.06	95.488	.396	.837
SA24	106.63	94.028	.542	.834
SA25	106.21	96.113	.375	.838
SA26	106.60	94.122	.474	.835
SA27	106.14	95.550	.457	.836
SA28	106.50	94.080	.458	.836
SA29	105.97	98.491	.345	.841
SA30	106.21	96.320	.367	.838
SA31	106.18	95.131	.512	.835
SA32	106.87	95.475	.392	.837
SA33	105.93	98.961	.158	.843
SA34	106.39	97.034	.317	.842
SA35	106.30	96.867	.357	.841
SA36	106.22	96.157	.331	.839
SA37	106.89	98.496	.153	.843

SA38	106.47	97.286	.368	.841
SA39	106.16	95.654	.474	.836
SA40	106.14	98.291	.335	.841

$$40-5 = 35 \times 4 + 35 \times 1 / 2 = 87,5$$



LAMPIRAN F

UJI LINEARITAS

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
proskrastinasi * stress akademik	Between Groups	(Combined)	3522.047	34	103.590	.756	.000
		Linearity	1.536	1	1.536	.011	.000
		Deviation from Linearity	3520.511	33	106.682	.779	.787
	Within Groups		11229.150	82	136.941		
	Total		14751.197	116			



LAMPIRAN G

UJI NORMALITAS

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		proskrastinasi	stress akademik
N		117	117
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	105.48	98.27
	Std. Deviation	11.277	9.014
Most Extreme Differences	Absolute	.071	.086
	Positive	.071	.086
	Negative	-.058	-.058
Test Statistic		.371	.286
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200	.233

- a. Test distribution is Normal.
- b. Calculated from data.
- c. Lilliefors Significance Correction.
- d. This is a lower bound of the true significance.

LAMPIRAN H

UJI HIPOTESIS

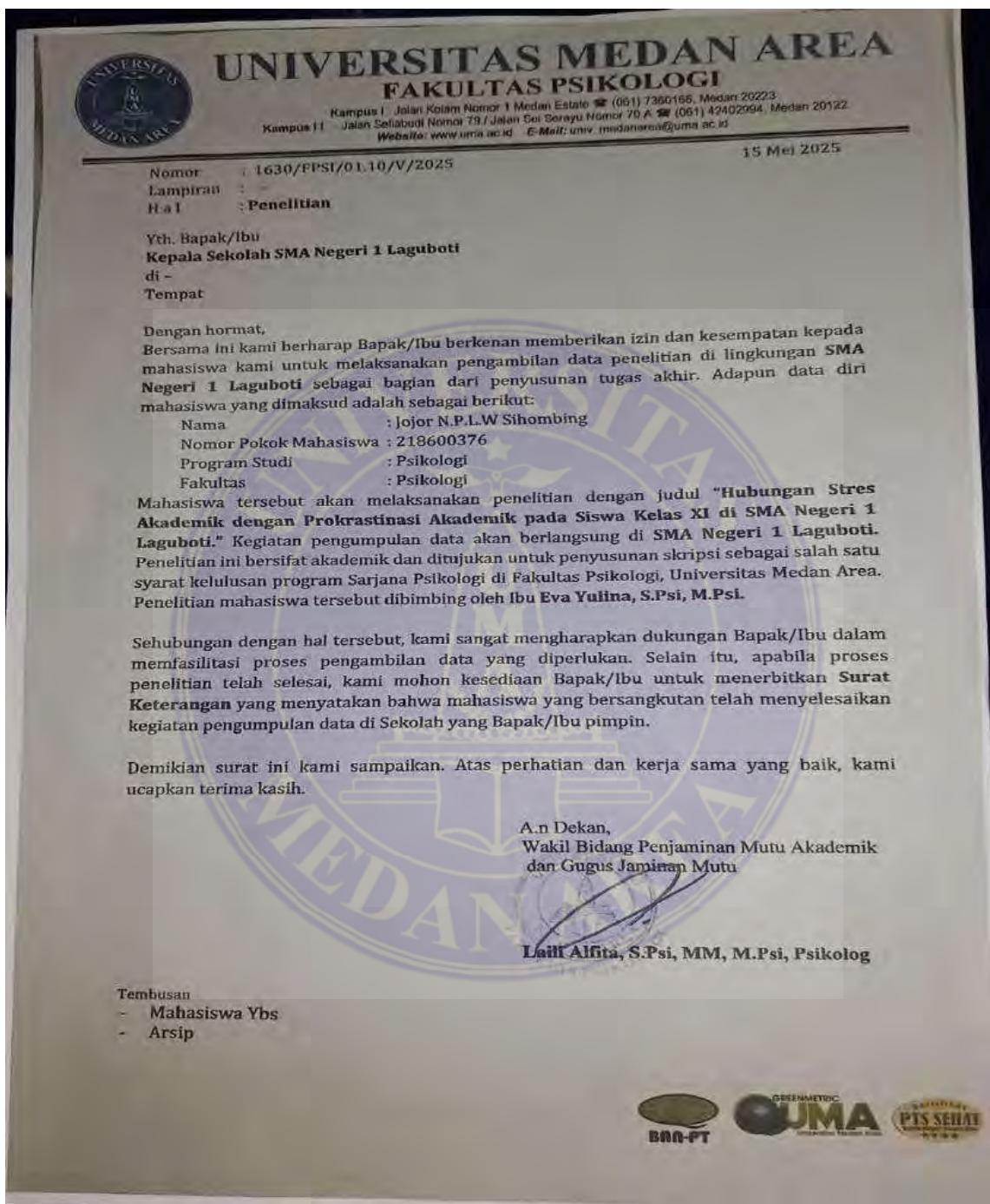
Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
proskrastinasi * stress akademik	.710	504	.489	.239



LAMPIRAN I

SURAT IZIN PENELITIAN



LAMPIRAN J
SURAT KETERANGAN SELESAI RISET

