

**HUBUNGAN PERILAKU PROKRASTINASI DENGAN
STRES AKADEMIK PADA SISWA SMA N 2 PLUS SIPIROK**

SKRIPSI

OLEH :

**BAYU ANDIKA
218600368**



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

HUBUNGAN PERILAKU PROKRASTINASI DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SMA N 2 PLUS SIPIROK

SKRIPSI

**Diajukan sebagai Salah Satu Syarat untuk Memperoleh
Gelar Sarjana di Fakultas Psikologi
Universitas Medan Area**



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

MEDAN

2025

i

HALAMAN PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Perilaku Prokrastinasi Dengan Stres Akademik Pada Siswa Sma N 2 Plus Sipirok

Nama : Bayu Andika
NPM : 218600368
Fakultas : Psikologi

Disetujui Seminar Hasil Oleh
Komisi Pembimbing



Dr. Nurmaida Irawani Siregar., S.Psi, M.Si
Pembimbing



Dr. Siti Aisyah., S.Psi, M.Psi, Psikolog
Dekan



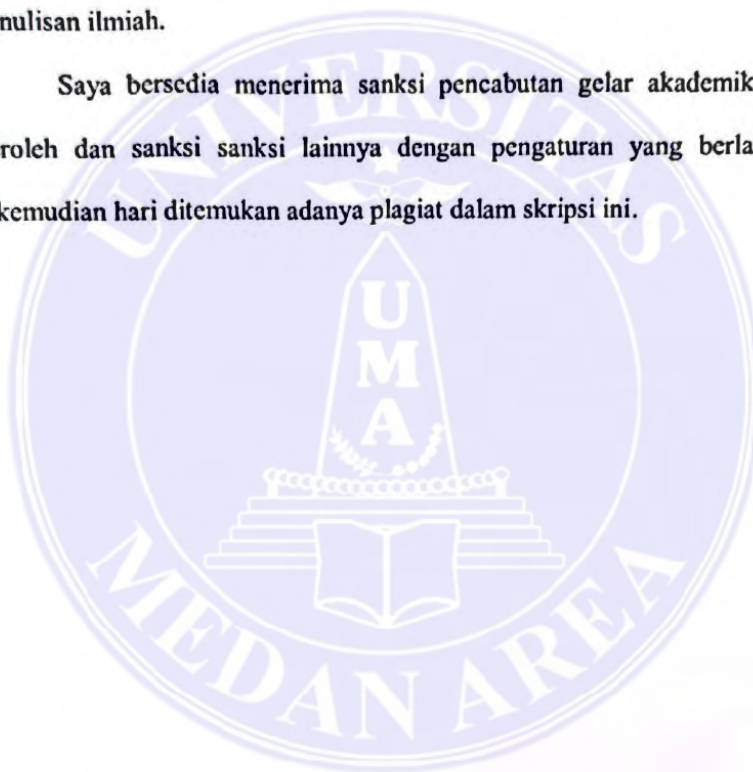
Faadhil., S.Psi, M.Psi, Psikolog
Kepala Program Studi

Tanggal Lulus: 25 Juni 2025

HALAMAN PERNYATAAN

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

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



Medan, 25 Juni 2025


Bayu Andika
218600368



HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK

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

Nama : Bayu Andika
NPM : 218600368
Program Studi : Psikologi
Jenis Karya : Tugas Akhir

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Medan Area Hak Bebas Royalti Non-eksklusif (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Hubungan Perilaku Prokrastinasi Dengan Stres Akademik Pada Siswa Sma N 2 Plus Sipirok”

Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini Universitas Medan Area berhak menyimpan, mengahlimedia/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan tugas akhir/skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta. Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Medan, 25 Juni 2025



Bayu Andika

ABSTRAK

HUBUNGAN PERILAKU PROKRASTINASI DENGAN STRES AKADEMIK PADA SISWA SMA N 2 PLUS SIPIROK

Oleh:

Bayu Andika

218600368

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara prokrastinasi dan stres akademik pada siswa kelas X SMA Negeri 2 Plus Sipirok. Penelitian menggunakan metode kuantitatif dengan teknik kuota sampling, melibatkan 41 siswa dari total populasi 143 siswa. Data dikumpulkan menggunakan skala Likert dan dianalisis dengan regresi linear sederhana. Hasil analisis menunjukkan korelasi yang signifikan antara prokrastinasi dan stres akademik ($r = 0,870$, $p < 0,05$), dengan koefisien determinasi sebesar 75,6%. Artinya, 75,6% variasi stres akademik dipengaruhi oleh prokrastinasi, sementara sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Nilai rata-rata empiris untuk stres akademik (75,44) dan prokrastinasi (78,76) lebih tinggi dari rata-rata hipotetik, yang menunjukkan bahwa kedua variabel berada pada kategori tinggi. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara prokrastinasi dan stres akademik pada siswa.

Kata Kunci: Stres akademik; Prokrastinasi; Siswa SMA.

ABSTRACT

**THE CORRELATION BETWEEN PROCRASTINATION
BEHAVIOR AND ACADEMIC STRESS IN HIGH SCHOOL
STUDENTS N 2 PLUS SIPIROK**

By :

Bayu Andika

218600368

This study aims to determine the correlation between procrastination and academic stress in grade X students of SMA Negeri 2 Plus Sipirok. The study used a quantitative method with a quota sampling technique, involving 41 students out of a total population of 143 students. The data was collected using the Likert scale and analyzed by simple linear regression. The results of the analysis showed a significant correlation between procrastination and academic stress ($r = 0.870$, $p < 0.05$), with a determination coefficient of 75.6%. This means that 75.6% of the variation in academic stress is affected by procrastination, while the rest is affected by other factors. The empirical mean scores for academic stress (75.44) and procrastination (78.76) were higher than the hypothetical average, suggesting that both variables were in the high category. Thus, it can be concluded that there is a significant positive relationship between procrastination and academic stress in students.

Keywords : *Academic stress; Procrastination; High school students.*

RIWAYAT HIDUP

Peneliti bernama Bayu Andika yang lahir di Sipirok pada tanggal 30 Maret 1999. Peneliti merupakan anak ke-2 dari 4 bersaudara. Peneliti mengawali pendidikan dasar sekolah di SD N 1 Sipirok pada tahun 2005 dan tamat pada tahun 2011. Setelah itu, peneliti melanjutkan pendidikan menengah pertamanya di Pesantren Modern Unggulan Terpadu Darul Mursyid dari tahun 2011 sampai dengan 2014. Yang di mana peneliti tidak hanya memperoleh ilmu pengetahuan umum tetapi juga memperdalam ilmu agama dan pembentukan karakter disana. Selanjutnya Peneliti melanjutkan Pendidikan menengah atas di Sekolah SMA N 2 Plus Sipirok pada tahun 2014 dan selesai pada tahun 2017. Setelah itu peneliti melanjutkan pendidikan yang lebih tinggi di Universitas Brawijaya pada tahun 2017 sampai dengan 2019, akan tetapi peneliti tidak sampai menyelesaikan pendidikan nya disana dikarenakan mengundurkan diri sebagai mahasiswa, karena ingin fokus ke sekolah ikatan dinas yang peneliti inginkan. Maka dari itu Peneliti meyakini bahwa setiap perjalanan dan pengalaman pendidikan yang ditempuh telah membentuk pribadi yang tangguh, disiplin, dan berkarakter.

KATA PENGANTAR

Dengan mengucapkan puji syukur ke hadirat Allah SWT, Tuhan Yang Maha Esa, atas kasih dan rahmat-Nya, penulis akhirnya dapat menyelesaikan skripsi ini yang berjudul **“Hubungan Perilaku Prokrastinasi Dengan Stres Akademik pada Siswa SMA Negeri 2 Plus Siptrok”**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi pada Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area.

Perjalanan untuk sampai di tahap ini bukanlah sebuah proses yang mudah. Penulis pernah berada di titik terendah, jatuh, kehilangan arah, dan merasa gagal sampai kecewa terhadap diri sendiri. Beberapa pilihan hidup kadang memang tidak berjalan sesuai harapan, bahkan penulis juga sempat merasa bahwa dunia akademik bukan jalan yang akan ditempuh. Namun justru dari kegagalan itulah penulis banyak belajar tentang arti sabar, bangkit dan bertahan. Hingga pada akhirnya, penulis sadar bahwa semua itu menjadi bagian penting dari proses pendewasaan diri yang membentuk penulis hingga saat ini. Karena bukan tentang seberapa cepat kita sampai, melainkan tentang keberanian untuk terus melangkah maju, walau perlahan.

Dengan semangat untuk terus memperbaiki diri dan membuktikan bahwa masa lalu tidak menentukan segalanya, penulis memutuskan untuk memulai jalan baru di dunia perkuliahan. Meski banyak tantangan yang datang silih berganti, mulai dari tekanan akademik, keterbatasan waktu, hingga masalah pribadi yang menguji kesabaran dan ketekunan selama proses perkuliahan. Namun semua itu tidak menjadi alasan untuk menyerah, melainkan menjadi pembakar semangat untuk terus melangkah maju.

Dalam proses penyusunan skripsi ini, penulis menyadari bahwa tidak sedikit kendala yang dihadapi. Oleh karena itu, penulis dengan rendah hati sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis juga menyadari bahwa keberhasilan ini tidak terlepas dari dukungan, bantuan, dan doa dari banyak pihak. Maka pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan setulus-tulusnya kepada Yayasan Haji Agus Salim, Bapak Prof. Dr. Dadan Ramdan, M.Eng., M.Sc. selaku Rektor Universitas Medan Area, Ibu Dr. Siti Aisyah, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi, serta para dosen yang telah membimbing dengan tulus dan sabar. Terutama kepada Ibu Dr. Nurmaida Irawani Siregar, S.Psi., M.Si., Psikolog, selaku dosen pembimbing, juga kepada Ibu Laili Alfita, S.Psi., M.Psi., Psikolog, Ibu Istiana, S.Psi., M.Pd dan Ibu Ira Kusuma Dewi, S.Psi., M.Psi. yang tak henti memberikan arahan, semangat, dan kepercayaan, bahkan ketika penulis mulai meragukan dirinya sendiri. Dan juga telah banyak membantu dalam proses pembelajaran dan juga kelancaran tahapan demi tahapan skripsi ini, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar besarnya.

Dan yang paling utama, penulis persembahkan penghargaan penuh cinta dan terima kasih yang tidak terhingga kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda Upik Supriyadi, SH dan Ibunda Letty Piliang. Atas cinta yang tak bersyarat, doa yang tidak pernah putus, serta pengorbanan yang tak akan pernah bisa terbalas dengan apapun di dunia ini. Kalian adalah alasan terbesar penulis untuk tidak menyerah. Dan untuk saudara-saudara kandung, kakak dan adik-adik tercinta, yang tak henti memberi semangat dan pelukan dalam diam, terima

kasih telah menjadi cahaya dalam langkah yang melelahkan ini.

Ucapan terima kasih yang tak terhingga juga penulis ucapkan kepada sahabat-sahabat penulis, mereka yang mungkin tidak terikat oleh darah, namun terikat kuat oleh hati dan waktu. Fizal, Rahmat, Imam, Rendy, Andre, Bang Ocid, Nesya, Parhan, Oniya, Christin, serta teman-teman Bonabulu Coffee, dan semua nama yang tak bisa disebut satu per satu, namun senantiasa hidup dalam ruang paling hangat di hati penulis. Kalian bukan hanya teman seperjalanan, tetapi bagian penting dari hidup yang telah menjadi saksi setiap jatuh dan bangkitnya penulis dalam perjuangan ini.

Terima kasih atas setiap bentuk dukungan, baik moril maupun materiil, atas keberadaan kalian yang tak hanya menemani tawa, tetapi juga air mata. Kalian telah menjadi cermin kekuatan, pengingat tentang arti persahabatan yang sesungguhnya, dan bagian dari fondasi yang membuat penulis tetap bertahan hingga titik ini. Terima kasih telah percaya ketika penulis sendiri pun hampir kehilangan keyakinan terhadap diri sendiri. Semoga setiap kebaikan dan kasih yang telah kalian berikan kembali kepada kalian dalam bentuk yang paling indah. Dan semoga kisah perjuangan ini bukan menjadi akhir, tetapi awal dari langkah-langkah baru yang kelak kita tapaki bersama dengan harapan dan keberanian.

Medan , 25 Juni 2025


Bayu Andika

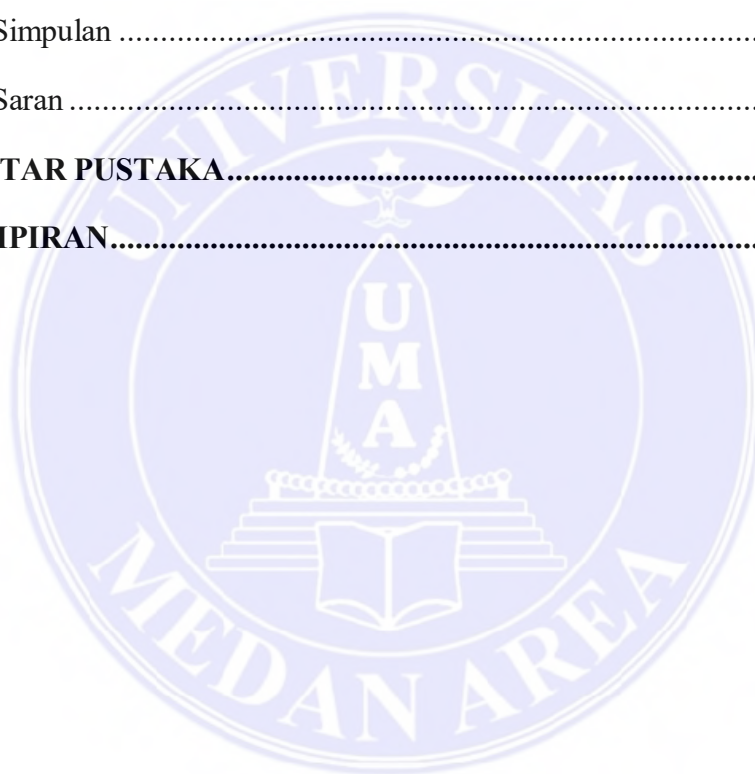
x

DAFTAR ISI

HALAMAN PENGESAHAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN.....	iii
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
RIWAYAT HIDUP.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL	xiv
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvi
BAB I PENDAHULUAN 1	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	8
1.3 Tujuan Penelitian	9
1.4 Hipotesis Penelitian	9
1.5 Manfaat Penelitian	9
BAB II Tinjauan Pustaka.....	11
2.1 Stres Akademik.....	11
2.1.1 Pengertian Stres Akademik	11
2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik	12
2.1.3 Aspek-Aspek Stres Akademik	17
2.1.4 Ciri-Ciri Stres Akademik	22
2.2 Prokrastinasi	23
2.2.1 Pengertian Prokrastinasi.....	23
2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi	24

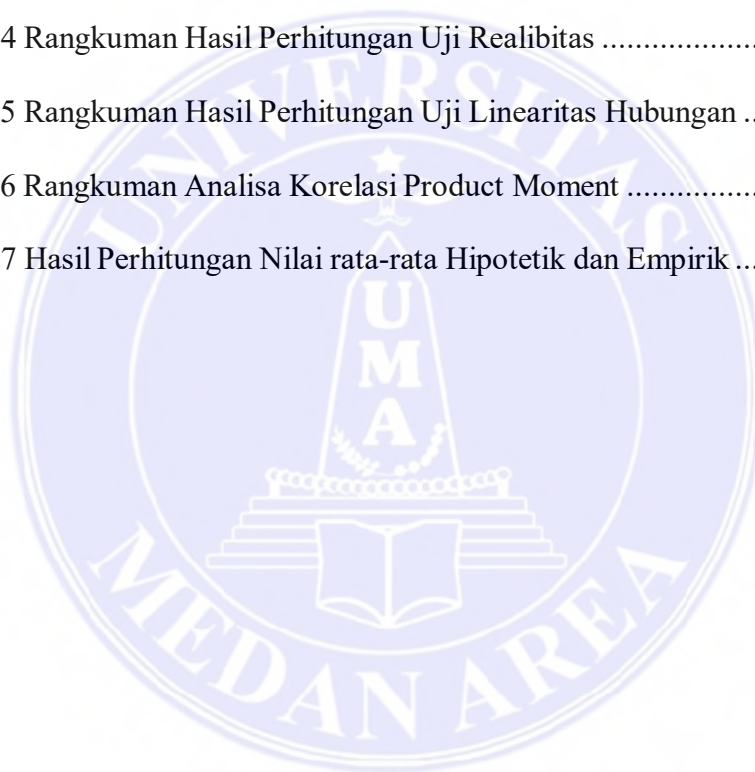
2.2.3 Ciri-Ciri Prokrastinasi	28
2.2.4 Aspek-Aspek Prokrastinasi	28
2.3 Hubungan Perilaku Prokrastinasi Dengan Stres Akademik	31
2.4 Kerangka Konseptual.....	35
BAB III METODOLOGI PENELITIAN.....	36
3.1 Waktu dan Tempat Penelitian.....	36
3.2 Bahan dan Alat	36
3.3 Metodologi Penelitian	36
3.4 Identifikasi Variabel.....	37
3.5 Defenisi Operasional.....	37
3.5.1 Perilaku Prokrastinasi.....	37
3.5.2 Stres Akademik.....	38
3.6 Populasi dan Sampel	38
3.6.1 Populasi	38
3.6.2 Sampel.....	38
3.6.3 Teknik Pengambilan Sampel	39
3.7 Prosedur Kerja.....	39
3.7.1 Persiapan Administrasi.....	39
3.7.2 Persiapan Alat Ukur Penelitian	39
3.7.3 Pelaksanaan Penelitian	43
3.7.4 Teknik Analisis Data	44
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN.....	46
4.1 Hasil Pembahasan	46
4.1.1 Persiapan Administrasi.....	46
4.1.2 Pelaksanaan Penelitian	47
4.1.3 Persiapan Alat Ukur	47
4.1.4 Uji Coba Alat Ukur	47

4.1.5 Uji Validitas	48
4.2 Hasil Analisis Data dan Hasil Penelitian.....	51
4.2.1 Analisis Data dan Hasil Penelitian	51
4.2.2 Uji Asumsi	51
4.2.3 Hasil Perhitungan Korelasi Product Moment.....	54
4.2.4 Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik	55
4.3 Pembahasan	58
BAB V SIMPULAN DAN SARAN.....	60
5.1 Simpulan	60
5.2 Saran	61
DAFTAR PUSTAKA.....	64
LAMPIRAN.....	68



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Sampel dan Populasi	38
Tabel 3.2 Distribusi Aitem Skala Prokrastinasi Sebelum Uji Coba	41
Table 3.3 Distribusi Aitem Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba.....	42
Table 4.1 Distribusi Aitem Skala Prokrastinasi Setelah Uji Coba	49
Table 4.2 Distribusi Aitem Skala Stres Akademik Setelah Uji Coba.....	50
Tabel 4.3 Hasil Perhitungan Uji Normalitas Selebaran.....	51
Table 4.4 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Realibitas	53
Table 4.5 Rangkuman Hasil Perhitungan Uji Linearitas Hubungan	53
Table 4.6 Rangkuman Analisa Korelasi Product Moment	54
Table 4.7 Hasil Perhitungan Nilai rata-rata Hipotetik dan Empirik	56



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Kurva Prokraastinasi.....	57
Gambar 4.2 kurva Stres Akademik	57



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A Tabulasi Data.....	68
Lampiran B Uji Validitas Dan Realibitas	71
Lampiran C Uji Linearitas	80
Lampiran D Uji Normalitas.....	83
Lampiran E Uji Hipotesis	85
Lampiran F Skala Penelitian.....	87
Lampiran G Surat Keterangan Bukti Penelitian	96
Lampiran H Dokumentasi Kegiatan.....	99



BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan proses penting dalam pembentukan karakter dan pengembangan potensi individu yang berlangsung secara sistematis melalui kegiatan belajar mengajar. Dalam konteks pendidikan formal, sekolah menjadi lembaga utama yang menyediakan sarana dan prasarana bagi siswa untuk memperoleh ilmu pengetahuan, keterampilan, serta nilai-nilai sosial dan moral.

Siswa sebagai peserta didik merupakan subjek utama dalam proses pendidikan, di mana keberhasilan pendidikan sangat bergantung pada keterlibatan aktif dan kesiapan mereka dalam menerima materi pembelajaran. Setiap siswa memiliki latar belakang, kemampuan, dan gaya belajar yang berbeda, sehingga diperlukan pendekatan pendidikan yang mampu mengakomodasi keberagaman tersebut. Dengan peran guru sebagai fasilitator dan motivator, pendidikan yang efektif akan membantu siswa berkembang secara intelektual, emosional, dan sosial menuju pribadi yang mandiri dan bertanggung jawab.

Dalam proses pendidikan, lingkungan belajar juga menjadi faktor yang memengaruhi perkembangan siswa. Tidak hanya metode pengajaran dan peran guru, tetapi juga jenis sekolah tempat siswa menempuh pendidikan dapat memberikan dampak yang berbeda terhadap pengalaman belajar mereka. Setiap jenis sekolah memiliki karakteristik dan dinamika tersendiri yang turut membentuk kondisi psikologis dan sosial siswa. Contohnya adalah *boarding school* atau sekolah berasrama.

Salah satu jenis sekolah yang banyak berkembang saat ini adalah *boarding school* atau sekolah berasrama. Di sekolah jenis ini, siswa tidak hanya belajar tetapi

juga tinggal di lingkungan sekolah selama periode waktu tertentu, jauh dari keluarga dan rumah mereka. Kondisi seperti ini memberikan kelebihan dalam hal kedisiplinan dan fokus belajar, namun juga dapat menimbulkan tekanan tersendiri bagi siswa. Namun jadwal kegiatan yang padat, aturan yang ketat, serta keterbatasan interaksi sosial di luar lingkungan sekolah dapat menjadi faktor pemicu stres akademik. Oleh karena itu, siswa di sekolah boarding cenderung memiliki risiko stres akademik yang lebih tinggi apabila tidak mendapatkan dukungan sosial dan emosional yang memadai.

Stres akademik adalah suatu kondisi tekanan yang sedang dialami oleh individu yang didalamnya terdapat berbagai tuntutan akademik dan memunculkan berbagai reaksi meliputi fisik, emosional, kognitif, dan perilaku (Sudarroji et al., 2020). Menurut penelitian Baumel (Putri, 2016) stres akademik muncul akibat adanya tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi, baik dari orang tua, guru, maupun teman sebaya. Tuntutan akademik yang tinggi ini dapat menjadi pemicu utama stres akademik bagi siswa, terutama di lingkungan sekolah asrama atau *boarding school* yang memiliki aturan dan peraturan ketat. Adapun aspek-aspek stres akademik.

Aspek-aspek stres akademik menurut Desmita (2017) menyatakan bahwa stres akademik terdiri dari empat aspek, yaitu; a) Physical demands (tuntutan fisik), b) Task demands (tuntutan tugas), c) Role demands (tuntutan peran), d) Interpersonal demands (tuntutan interpersonal). Stres akademik tak lepas dari faktor-faktor yang berasal dari dalam maupun luar diri. Faktor penyebab stres akademik menurut Barseli et al. (2017) memiliki dua faktor, yaitu; a) Faktor internal, yang meliputi pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, b) Faktor eksternal, yang meliputi

tekanan yang tinggi untuk berprestasi, dorongan status sosial, pelajaran yang lebih padat, dan orang tua yang menuntut banyak terkait prestasi akademik peserta didik.

Stres akademik memiliki ciri-ciri yang muncul. Menurut Dzulfikri dan Affandi (2023), ciri-ciri stres akademik yaitu; a) Gejala fisik, seperti sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur. Kemudian b) Gejala emosional, seperti sedih dan juga gelisah dan depresi.

Peserta didik yang tidak memiliki kesiapan dalam menghadapi tekanan akademik maka dapat mengalami kecemasan, kehilangan motivasi, dan bahkan mengalami permasalahan kesehatan mental (Minarsi et al., 2017). Oleh karena itu, peserta didik diharapkan mampu mengikuti proses pembelajaran tanpa merasa terbebani secara berlebihan. Namun pada kenyataannya, banyak siswa yang merasa tertekan oleh tuntutan untuk meraih nilai tinggi, yang akhirnya menyebabkan stres akademik (Rosanti & Nurekawati, 2018). Stres akademik terjadi ketika seseorang mengalami ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan, di mana tuntutan lingkungan lebih besar daripada kemampuan individu dalam menghadapinya (Barseli et al., 2017).

Berdasarkan hasil Penelitian yang dilakukan oleh Khaira (2023), dijelaskan bahwa Stres akademik dikategorikan sebagai *distress*, yaitu stres yang membahayakan individu dengan membuatnya merasa tidak berdaya, frustrasi, dan putus asa. Menurut pendapat Anisanti (2020), ciri-ciri siswa yang mengalami stres akademik dapat ditinjau dari dua aspek, yaitu psikologis dan fisik. Aspek psikologis meliputi perasaan tidak mampu, gemetar, merasa diabaikan, berpikir negatif, tidak percaya diri, mudah lupa, sulit berkonsentrasi, serta mengalami kejenuhan dan kehilangan harapan. Sementara itu, aspek fisik mencakup gejala seperti berkeringat

berlebihan, sakit kepala, jantung berdebar, tangan dingin, ketegangan otot, hingga perilaku seperti menarik diri dari lingkungan, menunda tugas sekolah, berbohong, malas belajar, dan mengalami gangguan tidur.

Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa stres akademik masih menjadi masalah yang signifikan bagi siswa dan berdampak pada kesehatan mental serta kesejahteraan mereka (Reddy et al., 2018). Stres akademik yang tidak terkelola dengan baik dapat menyebabkan rendahnya kepercayaan diri, kegagalan akademik, serta berbagai masalah kesehatan fisik dan mental. Di Indonesia, tingkat stres akademik pada siswa masih tergolong tinggi. Hal ini didukung oleh hasil penelitian yang dilakukan Indriani (2021) menunjukkan bahwa lebih dari setengah siswa SMK Negeri 1 Godean mengalami stres akademik dalam kategori tinggi (51,7%), sementara 38,63% berada dalam kategori sedang, dan 6,83% dalam kategori sangat tinggi. Hasil serupa dilaporkan oleh Tibr (2021), yang menemukan bahwa 66,4% siswa SMK Sahid Jakarta mengalami stres akademik tingkat sedang, 26,1% mengalami stres akademik tingkat tinggi, dan 7,6% mengalami stres akademik tingkat rendah.

Meskipun berbagai penelitian mengenai stres akademik ini telah banyak dilakukan akan tetapi penelitian tentang stres akademik ini masih terbatas dikalangan siswa, terutama di lingkungan sekolah asrama. Selain itu, meskipun ada penelitian yang sudah dilakukan sebelum nya akan tetapi lebih banyak berfokus pada stres akademik yang terjadi pada sekolah umum dan masih jarang dilakukan penelitian terkait stres akademik yang berada dilingkungan pendidikan dengan aturan ketat yang diterapkan di sekolah asrama.

Pada umumnya, siswa yang tinggal di boarding school akan tinggal jauh dari rumah mereka, dan mereka akan memperoleh pengalaman hidup yang mandiri dan belajar untuk mengembangkan keterampilan sosial dan kepemimpinan. Fenomena yang sering terjadi di *boarding school* yaitu stres akademik, salah satu penyebab stres akademik yang dialami peserta didik muncul akibat hubungan dengan teman satu kelas maupun teman satu kamar yang kurang baik sehingga kondisi ini membuat peserta didik merasa tidak nyaman dalam belajar dikelas yang sama (Renata, 2023). Hal ini sejalan dengan penelitian (Renata et al., 2023) yang mengatakan bahwa stres akademik juga dapat dipicu oleh hubungan sosial yang kurang baik dengan teman satu kelas atau satu kamar, yang menyebabkan ketidaknyamanan dalam belajar.

Selain itu, terdapat juga penelitian yang menunjukkan bahwa stres akademik pada siswa sering kali berkaitan dengan manajemen waktu yang buruk dan perilaku prokrastinasi (Nayak, 2019). Prokrastinasi merupakan perilaku menunda tugas yang seharusnya dikerjakan, meskipun individu menyadari bahwa penundaan tersebut dapat berdampak negatif (Shafira et al., 2023). Prokrastinasi akademik sering kali melibatkan pengabaian tugas akademik untuk melakukan hal lain yang dianggap lebih menyenangkan, dan baru dikerjakan menjelang tenggat waktu (Safa'ati et al., 2017). Pada siswa SMA, prokrastinasi akademik dapat berupa penundaan dalam mengerjakan tugas, masuk sekolah, atau menyelesaikan pekerjaan rumah dalam batas waktu tertentu (Ramadhani et al., 2020).

Penelitian Dluha (2016) menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik masih tinggi di kalangan mahasiswa, yang menegaskan bahwa prokrastinasi merupakan masalah umum yang perlu diperhatikan. Seperti penelitian

yang dilakukan terhadap mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial Universitas Punjab menemukan bahwa 62,82% mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam mengerjakan tugas penelitian, dan 82,05% menunda persiapan ujian (Ahmad et al., 2018).

Namun, meskipun banyak penelitian yang sudah dilakukan untuk membahas prokrastinasi yang terjadi di kalangan mahasiswa akan tetapi masih sedikit penelitian yang membahas fenomena yang sama yaitu prokrastinasi di kalangan siswa SMA khususnya sekolah yang berasrama. Seperti yang kita ketahui bahwa Prokrastinasi pada siswa SMA juga sangat berdampak pada stres akademik mereka. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk meneliti lebih lanjut mengenai hubungan perilaku prokrastinasi dengan stres akademik pada siswa di SMA N 2 Plus Sipirok.

SMA Negeri 2 Plus Sipirok merupakan lembaga pendidikan menengah yang terletak di Kabupaten Tapanuli Selatan dan menerapkan sistem sekolah berasrama. Dalam sistem ini, para siswa tinggal di lingkungan sekolah selama masa pendidikan dan mengikuti berbagai kegiatan akademik maupun non-akademik yang telah terjadwal secara ketat. Tujuan utama dari sistem berasrama ini adalah untuk mendukung pembentukan karakter yang mandiri, disiplin, serta memiliki keterampilan pengelolaan waktu yang baik. Namun, dalam praktiknya, adaptasi terhadap lingkungan dan sistem baru ini tidak selalu berjalan secara mulus, terutama bagi siswa yang baru memasuki jenjang SMA setelah menyelesaikan pendidikan di tingkat SMP.

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara pendahuluan, ditemukan adanya indikasi bahwa sejumlah siswa mengalami tekanan dalam proses adaptasi

tersebut. Tekanan ini dapat dilihat dari munculnya gejala-gejala stres akademik yang bervariasi, baik secara fisik maupun psikologis. Menurut Desmita (2017), stres akademik dapat dibagi menjadi empat aspek, salah satunya adalah *physical demands* (tuntutan fisik). Dalam konteks ini, beberapa siswa menunjukkan tanda-tanda kelelahan fisik akibat padatnya aktivitas harian, mulai dari kegiatan belajar di kelas, kegiatan ekstrakurikuler, hingga rutinitas kehidupan asrama yang berlangsung dari pagi hingga malam hari. Keterbatasan waktu istirahat dan kebutuhan penyesuaian terhadap ritme baru ini menjadi tantangan tersendiri bagi banyak siswa.

Selain tuntutan fisik, aspek *task demands* (tuntutan tugas) juga tampak relevan dalam menggambarkan fenomena yang terjadi. Siswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik seperti tugas harian, proyek kelompok, ujian, dan target pencapaian prestasi yang menuntut konsistensi dalam belajar. Dalam situasi ini, beberapa siswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu untuk menyelesaikan tugas secara optimal. Hal ini terkadang beriringan dengan munculnya perilaku menunda pengerjaan tugas atau prokrastinasi. Prokrastinasi dapat terjadi bukan semata karena kurangnya kemauan, tetapi juga bisa dipengaruhi oleh beban kognitif yang dirasakan siswa ketika dihadapkan dengan banyak tugas dalam waktu bersamaan.

Aspek *role demands* (tuntutan peran) juga muncul dalam kehidupan sehari-hari siswa asrama. Selain sebagai pelajar, siswa juga memiliki peran dalam menjaga kebersihan, ketertiban, serta berpartisipasi dalam kegiatan sosial dan keasramaan. Peran ganda ini menuntut kemampuan untuk membagi waktu dan energi secara seimbang. Pada beberapa siswa, tuntutan tersebut dapat memunculkan rasa tertekan

atau kewalahan ketika ekspektasi yang dihadapi terasa lebih besar daripada kapasitas adaptif yang dimiliki pada saat itu. Hal ini menjadi bagian dari dinamika normal dalam proses penyesuaian diri terhadap lingkungan baru yang penuh dengan peran dan tanggung jawab tambahan.

Terakhir, *interpersonal demands* (tuntutan interpersonal) juga menjadi aspek yang penting untuk diperhatikan dalam konteks sekolah berasrama. Hidup bersama dengan banyak individu dari latar belakang yang berbeda memerlukan kemampuan untuk berinteraksi dan beradaptasi secara sosial. Dalam proses ini, tidak jarang siswa menghadapi dinamika hubungan sosial yang kompleks, baik dengan teman sebaya maupun dengan guru atau pembina asrama. Beberapa siswa mungkin merasa tertekan dalam menjaga hubungan sosial, terutama ketika dihadapkan pada konflik, perbedaan pendapat, atau ekspektasi sosial tertentu. Tuntutan interpersonal ini, bila tidak dikelola dengan baik, dapat berkontribusi terhadap munculnya stres akademik yang berdampak pada kesejahteraan emosional dan motivasi belajar siswa.

Maka dari itu berdasarkan fenomena tersebut, peneliti bertujuan untuk meneliti lebih lanjut mengenai **“Hubungan Perilaku Prokrastinasi Dengan Stres Akademik Pada Siswa SMA N 2 Plus Sipirok.”**

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dijelaskan diatas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui “ Apakah ada hubungan perilaku prokrastinasi dengan stres akademik yang terjadi pada siswa? ”

1.3 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan perilaku prokrastinasi dengan stres akademik yang terjadi pada siswa.

1.4 Hipotesis Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, maka yang menjadi hipotesis peneliti dalam penelitian ini adalah adanya hubungan yang bersifat positif antara perilaku prokrastinasi dengan stres akademik, dengan asumsi semakin tinggi perilaku prokrastinasi maka semakin tinggi pula stres akademik. Sebaliknya, semakin rendah perilaku prokrastinasi maka semakin rendah pula stres akademik.

1.5 Manfaat Penelitian

a) Manfaat teoritis

Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi dan pengetahuan mengenai adanya hubungan antara stres akademik dengan perilaku prokrastinasi. Juga memberikan pemahaman tentang pentingnya mengetahui hubungan keterkaitan antara stres akademik dengan perilaku prokrastinasi serta memberikan sumbangan pemikiran yang diharapkan bermanfaat bagi peneliti selanjutnya dan terhadap ilmu psikologi, khususnya Psikologi Pendidikan.

b) Manfaat praktis

Secara praktis, dengan adanya penelitian ini diharapkan dapat memberikan Gambaran bagi para siswa dan juga guru sehingga mengetahui adanya hubungan stres akademik dengan perilaku prokrastinasi. Sehingga diharapkan dapat berdampak positif terhadap peningkatan prestasi belajar siswa dan mengantisipasi terjadinya dampak negatif perilaku stres akademik dan perilaku prokrastinasi di

lingkungan sekolah. Secara akademis penelitian ini diharapkan dapat menambah ilmu pengetahuan mengenai psikologi pendidikan serta sebagai referensi bagi peneliti selanjutnya dan bagi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.



BAB II

Tinjauan Pustaka

2.1 Stres Akademik

Stres adalah respons individu terhadap perubahan dalam situasi atau situasi yang mengancam (Hidayati & Harsono, 2021). Stres merupakan suatu tekanan yang mengakibatkan ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan yang menimbulkan kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya (Barseli et al., 2017). Tuntutan dan tekanan dalam bidang akademik disebut dengan stres akademik (Sagita et al., 2017).

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa Stres merupakan tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dan harapan, dimana terdapat suatu kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan keterbatasan potensi dalam dirinya.

2.1.1 Pengertian Stres Akademik

Stres akademik adalah respons yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan siswa/mahasiswa. Kondisi stres disebabkan adanya tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subyektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa (Barseli et al., 2017).

Menurut Sarafino dan Smith (2017) stres akademik adalah tekanan yang dirasakan peserta didik ketika tuntutan akademik melebihi kemampuan mereka.

Stres akademik adalah suatu kondisi tekanan yang sedang dialami oleh individu

yang didalamnya terdapat berbagai tuntutan akademik dan dimunculkan berbagai reaksi meliputi fisik, emosional, kognitif, dan perilaku (Sudarroji et al., 2020).

Stres akademik juga didefinisikan sebagai situasi yang tidak menyenangkan yang terjadi karena banyaknya tuntutan yang harus dilakukan siswa untuk memenuhi harapan akademik guru, orang tua, dan harapan akademik itu sendiri (Aihie & Ohanaka, 2019).

Menurut Rustam dan Tentama (2020) Stress akademik adalah respon tubuh individu pada setiap peristiwa yang menimbulkan keadaan tidak nyaman yang menimbulkan gejala-gejala baik dalam kognitif, biologis, emosi dan perilaku.

Yusuf dan Yusuf (2020) juga menjelaskan bahwa stres akademik adalah kondisi di mana individu merasa terlalu banyak tekanan dan tuntutan akademik yang melebihi kemampuannya untuk mengelola tugas-tugas tersebut secara efektif.

Berdasarkan berbagai definisi diatas, maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan. Yang dimana hal tersebut akan memunculkan reaksi seperti reaksi fisik, emosional, kognitif dan perilaku.

2.1.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik

Faktor penyebab stres akademik menurut Barseli et al. (2017) memiliki dua faktor, yaitu:

a) Faktor internal

- 1) Pola pikir, yaitu cara seseorang memandang suatu hal dari sudut pandangnya. Misalnya seorang peserta didik yang memandang belajar menjadi sesuatu yang sulit dan beban.
- 2) Kepribadian, yaitu sebuah karakteristik yang dimiliki oleh setiap individu yang terbentuk akibat lingkungan keluarga maupun lingkungan sosial. Stres akademik akan terjadi apabila kepribadian yang dimiliki individu tersebut lemah dan sensitif terhadap tekanan-tekanan yang didapatkan baik dari lingkungan seperti keluarga, sekolah maupun lingkungan sosial.
- 3) Keyakinan, merupakan suatu kepercayaan atas kemampuan yang dimiliki sehingga membuat individu optimis dan bertanggung jawab. Jika kepercayaan diri peserta didik lemah maka hal tersebut juga akan membuat peserta didik merasa tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan akademik yang diberikan kepadanya.

b) Faktor eksternal

Faktor penyebab yang berasal dari lingkungan sekitar peserta didik yang terdiri dari tekanan yang tinggi untuk berprestasi, dorongan status sosial, pelajaran yang lebih padat, dan orang tua yang menuntut banyak terkait prestasi akademik peserta didik.

Rahayu dan Sari (2023), menjelaskan bahwa faktor penyebab stres akademik yaitu kebutuhan belajar, beban tugas belajar terhadap nilai, harapan dan keputusan

Yusuf dan Yusuf (2020), menyatakan bahwa terdapat enam faktor yang mempengaruhi stres akademik :

- 1) Self-Efficacy
- 2) Hardiness (Tangguh)
- 3) Optimisme
- 4) Motivasi
- 5) Prokrastinasi
- 6) Dukungan sosial orangtua

Menurut Hidayati dan Harsono (2021) faktor penyebab stres akademik pada mahasiswa terbagi menjadi 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal :

a) Faktor Internal

Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari dalam diri individu dan melibatkan aspek psikologis, emosional, dan fisik. Berikut adalah beberapa faktor internal yang umum menyebabkan stres pada mahasiswa:

- 1) Ekspektasi Diri Tekanan untuk mencapai kesempurnaan dan berprestasi tinggi sering kali berasal dari ekspektasi pribadi yang tinggi. Mahasiswa yang memiliki standar yang sangat tinggi untuk diri mereka sendiri mungkin merasa stres jika mereka tidak dapat memenuhi harapan tersebut.
- 2) Kesehatan Mental Kondisi kesehatan mental seperti kecemasan, depresi, dan gangguan emosional lainnya dapat meningkatkan tingkat stres. Masalah kesehatan mental yang tidak ditangani dengan baik dapat memperburuk stres.
- 3) Kesehatan fisik yang buruk, seperti kurang tidur, pola makan yang tidak sehat, dan kurangnya aktivitas fisik, dapat menyebabkan penurunan energi dan meningkatkan stres.
- 4) Manajemen waktu yang Buruk, ketidakmampuan untuk mengatur waktu dengan efektif dapat menyebabkan mahasiswa merasa kewalahan dengan

berbagai tugas dan tenggat waktu. Manajemen waktu yang buruk dapat mengakibatkan penumpukan tugas dan stres yang tinggi.

- 5) Ketidak pastian masa depan, kekhawatiran tentang masa depan, termasuk prospek karir dan kehidupan setelah lulus, dapat menjadi sumber stres yang signifikan. Ketidakpastian ini sering kali menyebabkan kecemasan tentang kemampuan untuk mencapai tujuan hidup.
- 6) Perkembangan diri dan identitas proses mencari jati diri dan mengembangkan identitas selama masa kuliah dapat menjadi pengalaman yang menantang dan stres. Mahasiswa sering kali menghadapi tekanan untuk menemukan nilai-nilai pribadi dan menentukan arah hidup.

b) Faktor Eksternal

Faktor eksternal adalah faktor-faktor yang berasal dari lingkungan sekitar dan melibatkan situasi atau kondisi yang dihadapi oleh individu. Berikut adalah beberapa faktor eksternal yang umum menyebabkan stres pada mahasiswa:

- 1) Tekanan akademik , tuntutan akademik yang tinggi, seperti beban tugas yang berat, ujian, dan persaingan akademik, dapat menyebabkan stres. Harapan untuk berprestasi baik secara akademis dapat menjadi tekanan besar bagi siswa. Masalah Keuangan, Keterbatasan finansial dan beban biaya pendidikan dapat menimbulkan stres. Mahasiswa yang harus bekerja paruh waktu atau mengelola hutang pendidikan sering kali mengalami tekanan finansial yang berat
- 2) Hubungan Sosial. Konflik dengan teman, pasangan, atau anggota keluarga dapat menyebabkan stres emosional. Masalah dalam hubungan sosial,

seperti perselisihan atau putus cinta, sering kali menjadi sumber stres yang signifikan.

- 3) Lingkungan tempat tinggal. Kondisi tempat tinggal yang tidak memadai atau tidak nyaman, seperti asrama yang bising atau kamar yang sempit, dapat menyebabkan stres. Lingkungan tempat tinggal yang tidak aman atau tidak sehat juga dapat meningkatkan tekanan.
- 4) Lingkungan belajar. Fasilitas belajar yang tidak memadai, seperti perpustakaan yang penuh atau ruang kelas yang bising, dapat mengganggu konsentrasi dan meningkatkan stres. Lingkungan akademik yang kompetitif juga dapat menambah tekanan.
- 5) Dukungan sosial yang kurang. Kurangnya dukungan sosial dari teman, keluarga, atau staf kampus dapat membuat mahasiswa merasa terisolasi dan tidak memiliki tempat untuk mencari bantuan. Dukungan sosial yang rendah dapat memperburuk kondisi stres.

Berdasarkan dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa faktor penyebab stres akademik itu berasal dari faktor internal dan juga faktor eksternal. Seperti yang dikemukakan oleh Barseli et al. (2017) bahwa faktor penyebab stres akademik memiliki 2 faktor, yaitu pertama ada Faktor internal yang meliputi pola pikir, kepribadian dan keyakinan. kemudian yang kedua ada faktor eksternal dimana faktor penyebab nya berasal dari lingkungan sekitar seperti tekanan yang tinggi untuk berprestasi, dorongan status sosial dan orang tua yang menuntut banyak terkait prestasi akademik peserta didik.

2.1.3 Aspek-Aspek Stres Akademik

Desmita (2017) menyatakan bahwa stres akademik terdiri dari empat aspek, yaitu:

a) Physical demands (tuntutan fisik)

Physical demands adalah stres siswa yang bersumber dari lingkungan fisik sekolah. Dimensi dari lingkungan fisik sekolah yang dapat menyebabkan terjadinya stres akademik meliputi: keadaan iklim ruang kelas, temperatur yang tinggi, pencahayaan dan penerangan, perlengkapan atau sarana/prasarana penunjang pendidikan, daftar pelajaran, kebersihan kesehatan sekolah, keamanan dan penjagaan sekolah

b) Task demands (tuntutan tugas)

Task demands atau tuntutan tugas dalam konsep stres akademik ini dapat diartikan sebagai tugas-tugas pelajaran yang harus dikerjakan atau dihadapi oleh siswa yang dapat menimbulkan perasaan tertekan atau stres. Aspek dari tuntutan tugas meliputi: tugas-tugas yang dikerjakan di sekolah dan di rumah, mengikuti pelajaran, memenuhi tuntutan kurikulum, menghadapi ulangan atau ujian, mematuhi disiplin sekolah, penilaian dan mengikuti berbagai kegiatan ekstrakurikuler.

Adanya tuntutan sekolah, di satu sisi merupakan aktivitas sekolah yang sangat bermanfaat bagi perkembangan dan kemajuan siswa, namun di sisi lain tidak jarang tuntutan tugas menimbulkan perasaan tertekan dan kecemasan. Adanya fenomena stres yang dirasakan oleh siswa remaja akibat tuntutan tugas, ditunjukkan oleh sejumlah temuan penelitian di beberapa negara seperti Amerika, Korea dan Jepang. Sejumlah temuan penelitian tersebut menunjukkan bahwa tuntutan tugas akademik di sekolah, secara umum

menimbulkan perasaan cemas dan stres dikalangan remaja. Remaja umumnya lebih tertarik melakukan aktivitas lain daripada mengerjakan PR. Selain itu, remaja yang menghabiskan banyak waktunya untuk mengerjakan PR, mengalami perasaan-perasaan negatif, seperti merasa sedih, marah, dan bosan.

c) Role demands (tuntutan peran)

Role demands dimensi ketiga dari stressor di sekolah adalah berhubungan dengan peran yang dipikul oleh siswa. Di sini terlihat adanya perbedaan antara task demands dengan role demands sebagai sumber stres bagi siswa di sekolah. Task demands (tuntutan tugas) lebih berkaitan dengan aktivitas spesifik atau tugas-tugas yang secara khusus dari kegiatan belajar yang harus diselesaikan oleh siswa, sedangkan role demands (tuntutan peran) berhubungan dengan tingkah laku lain yang diharapkan dari siswa sebagai pemenuhan fungsi pendidikan di sekolah.

d) Interpersonal demands (tuntutan interpersonal)

Di lingkungan sekolah, siswa tidak hanya dituntut untuk dapat mencapai prestasi akademik yang tinggi, melainkan sekaligus harus mampu melakukan interaksi sosial atau menjalin hubungan baik dengan orang lain. Bahkan keberhasilan siswa di sekolah banyak ditentukan oleh kemampuannya mengelola interaksi sosial. Hal ini karena sebagian besar waktunya dihabiskan bersama orang-orang di luar lingkungan keluarganya, seperti teman sebaya dan guru-guru.

Secara konseptual, interaksi sosial siswa di sekolah dapat dipahami sebagai hubungan interpersonal yang terjadi antara siswa dengan siswa lain dan antara siswa dengan anggota sekolah lainnya, seperti kepala sekolah, guru-guru, serta pegawai

sekolah dengan menggunakan serangkaian tindakan verbal dan nonverbal. Keberhasilan siswa menjalin hubungan dengan orang lain di sekolah banyak ditentukan oleh kompetensi interpersonal yang dimilikinya, seperti kemampuan berinisiatif membina hubungan interpersonal, kemampuan membuka diri, kemampuan bersikap asertif, mengelola dan mengatasi konflik-konflik yang timbul dalam hubungan interpersonal.

Rustam dan Tentama (2020) mengungkapkan aspek stres akademik meliputi 4 hal, yaitu :

- a) Aspek Fisiologis, hal ini berhubungan dengan bagaimana reaksi fisik individu atau mahasiswa terhadap kondisi yang dapat menyebabkan terjadinya stres. Seperti suara dan tangan bergetar ketika menyampaikan presentasi di kelas, tidak nafsu makan ketika mendapatkan tugas banyak dan kepala terasa sakit ketika belajar terus menerus.
- b) Aspek perilaku, hal ini berhubungan dengan reaksi perilaku ketika berhadapan dengan sumber stres. Seperti prokrastinasi, menangis secara berlebihan, memilih memendam setiap permasalahan dan emosi yang sedang dirasakan.
- c) Aspek kognitif, ini berhubungan dengan bagaimana individu atau mahasiswa mengatasi tekanan atau stres yang dialami. Seperti tidak memiliki kepercayaan diri jika diminta menjawab pertanyaan di kelas dan sering tidak fokus ketika belajar.
- d) Aspek emosional, hal ini berkaitan dengan seberapa jauh pemahaman terhadap perasaan yang dimiliki oleh individu atau mahasiswa ketika menghadapi stres akademik. Seperti merasa tidak mampu menghadapi tekanan dan merasa tidak berguna ketika belum dapat mencapai keinginannya.

Menurut Rosanti et al. (2022), Aspek-aspek stres akademik meliputi:

- a) Aspek fisik, merupakan salah satu gejala stres akademik yang dapat dilihat dari bentuk fisik. Setiap individu yang mengalami stres akan merasakan reaksi yang berbeda-beda sesuai dengan kondisi fisik atau organ tubuh individu itu sendiri reaksi-reaksi fisik yang terjadi pada individu yang mengalami stres antara lain seperti berdebar, nafas tidak teratur dan otot tegang. Sejalan dengan pendapat Adlwin mengatakan bahwa ada perubahan fisiologis yang diakibatkan oleh stres seperti jantung berdebar dan mungkin bernafas dengan berat.
- b) Aspek pikiran, merupakan salah satu gejala yang berkaitan dengan cara berfikir dan tingkat konsentrasi seseorang yang mengalami stres akademik. Aspek pikiran ini seperti peserta didik kesulitan dalam berkonsentrasi, sering lupa serta kesulitan dalam membuat keputusan. Aspek pikiran merupakan salah satu reaksi yang dapat terjadi oleh peserta didik yang mengalami stres, reaksi ini berhubungan dengan tingkat kesulitan konsentrasi peserta didik dan tingkat kemampuan akademik. Contoh dari aspek pikiran ini seperti mengalami kesulitan dalam mengambil keputusan, kemampuan mengingatnya cukup lemah, sulit berkonsentrasi serta sulit berkomunikasi. sulit berkonsentrasi, pelupa, pikiran kacau, sering melamun, sulit mengambil keputusan, dan rendahnya motivasi dan prestasi belajar.
- c) Aspek perilaku, ini dapat terlihat dari tingkah laku yang dilakukan individu dalam kegiatan sehari-hari yang cenderung menghindari aktivitas yang berhubungan langsung dengan orang lain. Hal tersebut seperti senang menyendiri serta sering melanggar peraturan saat berada di sekolah. Stress dapat terlihat dari perubahan perilaku yang ditampilkan individu seperti

merasakan kesedihan yang berlebihan, mudah menyalahkan oranglain atas segala peristiwa yang terjadi, ingin menang sendiri, dan sulit berhubungan baik dengan teman sebaya, tidak sabar, sulit mengontrol emosi marah, menarik diri dari lingkungan serta pola makan menjadi tidak emosi marah, menarik diri dari lingkungan serta pola makan menjadi tidak teratur.

- d) Aspek emosi, juga merupakan salah satu aspek yang ada pada peserta didik yang mengalami stres akademik. Aspek emosi adalah gejala psikologis yang dapat dirasakan oleh individu yang mengalami stres akademik. Aspek emosional meliputi cemas, gelisah, sedih, mood yang berubah ubah, marah-marah, gugup dan harga diri yang rendah.

Aspek stres akademik menurut Sarafino dan Smith (2017) diantaranya :

- a) Aspek Biologis (Reaksi Fisik),

Aspek biologis stres akademik berupa reaksi fisik yang ditunjukkan oleh siswa. Gejala fisik dari stres akademik yang dialami siswa diantaranya sakit kepala, mengalami gangguan makan, gangguan tidur, dan produksi keringat yang berlebihan. Selain itu, adanya otot-otot yang tegang, detak jantung dan pernafasan yang tidak teratur, gugup, cemas, dan lain sebagainya.

- b) Aspek psikologis

Aspek psikologis stres akademik yaitu aspek psikis yang dialami oleh siswa. Gejala dari aspek psikologis diantaranya :

- 1) Gejala emosi Siswa yang mengalami stres akademik cenderung akan menunjukkan gejala mudah marah, kecemasan yang berlebihan terhadap sesuatu, merasa sedih, dan mudah depresi. Hal tersebut karena kondisi stres dapat mengganggu kestabilan emosi yang dimiliki siswa.

2) Gejala kognisi / pikiran Siswa yang mengalami stres akademik cenderung memiliki gangguan daya ingat, perhatian, dan sulit berkonsentrasi. Selain itu, mereka juga cenderung memiliki harga diri yang rendah, takut akan kegagalan, cemas akan masa depan, dan mudah bertindak memalukan. Hal tersebut karena kondisi stres dapat mengganggu proses pikir individu terhadap suatu hal.

3) Gejala tingkah laku / perilaku sosial. Gejala tingkah laku stres akademik yang ditunjukkan oleh siswa diantaranya sulit bekerja sama, kehilangan minat belajar, tidak mampu rileks dan sering melanggar peraturan sekolah. Selain itu, gejala tingkah laku ini cenderung mengarah kepada hal-hal negatif dan cenderung mengalami peningkatan. Hal tersebut tentunya dapat menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal siswa.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa stres akademik melibatkan aspek-aspek seperti fisiologis, kognitif, perilaku dan emosional. Serta memunculkan reaksi fisik terhadap tekanan akademik, kesulitan berkonsentrasi serta perasaan cemas dan rendah diri. stres akademik juga dipengaruhi oleh tuntutan fisik dari lingkungan sekolah dan tugas tugas sekolah yang harus diselesaikan.

2.1.4 Ciri-Ciri Stres Akademik

Menurut Dzulfikri dan Affandi (2023), ciri ciri stres akademik ditandai dengan munculnya gejala-gejala baik berupa fisik maupun emosional :

- a) Gejala fisik, secara fisik akan ditandai dengan adanya gejala seperti sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur.
- b) Gejala emosional, emosional akan mengalami gejala yang ditandai dengan adanya rasa gelisah atau cemas, sedih dan depresi.

Anisanti (2020) menjelaskan ciri-ciri siswa yang mengalami stres akademik dapat ditinjau dari dua aspek yaitu aspek psikologis dan aspek fisik. Aspek psikologis meliputi: merasa tidak mampu, gemetar, merasa diabaikan, berpikir negatif, tidak percaya diri, mudah lupa, tidak fokus, prestasi menurun, jenuh, kehilangan harapan, dan sulit konsentrasi. Sedangkan aspek meliputi: berkeringat banyak, sakit kepala/pusing, jantung berdebar, tangan dingin, tegang, menarik diri dari lingkungan, menunda tugas sekolah, berbohong, gugup, malas belajar, menyalahkan orang lain, mencontek, tidur di kelas, dan membuat kegaduhan.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah kondisi yang kompleks yang ditandai dengan gejala fisik seperti sakit kepala dan gangguan tidur, serta gejala emosional seperti kecemasan dan depresi. Stres ini juga mencakup komponen fisik, seperti reaksi tubuh seperti berkeringat berlebihan dan kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan, serta perasaan tidak mampu, pikiran negatif, dan kehilangan harapan.

2.2 Prokrastinasi

2.2.1 Pengertian Prokrastinasi

Prokrastinasi berasal dari kata latin “procrastinare”, yang berarti “menunda hingga esok hari”, dalam konteks modern, prokrastinasi didefinisikan sebagai tindakan menunda atau menghindari tugas atau pekerjaan yang harusnya dilakukan (Puspita, 2024).

Menurut Wolter (Permana, 2019) prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir.

Pengertian prokrastinasi akademik menurut Febriani et al. (2017) merupakan bentuk penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa pengertian prokrastinasi adalah perilaku yang suka menunda-nunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas- tugasnya yang dilakukan secara berulang kali tanpa mengenal alasan apapun sehingga menimbulkan dampak negatif bagi si pelaku yang melakukan tindakan tersebut.

2.2.2 Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi

Menurut Nafeesa (2018) terdapat sembilan faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu :

- a) *Anxiety* (kecemasan pada akhirnya membantu tugas yang diharapkan dapat diselesaikan).
- b) *Self-depreciation* (orang dengan harga diri rendah selalu menyalahkan diri sendiri ketika berbuat salah dan merasa cemas ketika memiliki masa depan yang cerah).
- c) *Low Discomfort Tolerance* (sulitnya pekerjaan yang dihadapi membuat seseorang sulit untuk menahan frustrasi dan kecemasan, sehingga mereka beralih ke pekerjaan yang mengurangi ketidaknyamanan mereka).
- d) *Pleasure-Seeking* (seseorang yang mencari nyaman cenderung tidak menyerah pada posisi yang nyaman).
- e) *Time Disorganization* (mengelola waktu berarti dapat memprediksi berapa lama waktu yang dibutuhkan seseorang untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut, dan kelemahan dari mengatur waktu adalah sulitnya seseorang untuk

memutuskan pekerjaan apa yang paling penting atau paling tidak penting untuk dilakukan hari ini).

- f) *Poor Task Approach* (ketika seseorang merasa siap untuk bekerja, mereka tidak tahu bagaimana memulai dan menyelesaikan pekerjaan, sehingga mereka cenderung ragu-ragu karena tidak tahu harus mulai darimana memulai).
- g) *Lack Of Assertion* (sulit untuk menolak permintaan seseorang karena ada begitu banyak tugas yang telah direncanakan sebelumnya. Hal ini dapat terjadi karena seseorang tidak mampu memenuhi kewajiban dan tanggung jawabnya).
- h) *Hostility With Others* (kemarahan yang terus menerus dapat mengakibatkan kebencian dan permusuhan yang dapat menyebabkan penolakan yang dikatakan seseorang) dan,
- i) *Stress And Fatigue* (stres disebabkan oleh serangkaian tuntutan dan masalah yang intens dalam hidup. Semakin menuntut, semakin lemah sikap terhadap pemecahan masalah dan semakin tidak menguntungkan gaya hidup, semakin besar bebannya).

Menurut Puspita (2024), penyebab prokrastinasi terbagi menjadi 2 yaitu faktor eksternal dan faktor internal :

a) Faktor Eksternal

1) Gangguan Teknologi

i Media sosial

Dengan notifikasi yang konstan dan aliran konten tanpa henti, media sosial bisa menjadi sumber distraksi utama.

ii Ponsel

Selain media sosial, pesan teks, panggilan dan aplikasi lainnya dapat mengalihkan perhatian dari tugas yang seharusnya dilakukan.

2) Lingkungan Kerja

i. Kondisi Fisik Tempat Kerja

Ruangan yang berantakan atau tidak nyaman dapat mengurangi produktivitas dan meningkatkan kecenderungan prokrastinasi.

ii. Keributan Lingkungan

Suara bising, percakapan orang lain, atau music keras dapat mengganggu konsentrasi.

iii. Tuntutan Sosial

Kegiatan sosial, terlalu banyak komitmen sosial atau kegiatan rekreasi dapat mengurangi waktu yang tersedia untuk menyelesaikan tugas.

Tekanan dari orang lain, terkadang tekanan dari teman atau keluarga untuk bergaul atau melakukan aktivitas lain dapat menyebabkan prokrastinasi.

Menurut Marif dan Konadi (2023) beberapa faktor menjadi penyebab yang mempengaruhi prokrastinasi antara lain:

- a) tidak dapat menunda kesenangan,
- b) kurangnya motivasi dari orang tua,
- c) ketidakpercayaan terhadap kemampuan diri sendiri, dan
- d) ikut serta dalam pergaulan teman sebaya.

Menurut Noran (Kohar, 2017) mengungkapkan beberapa penyebab terjadinya penundaan. Ia membedakannya menjadi 3 faktor, yaitu :

- a) manajemen waktu, seseorang yang melakukan prokrastinasi menunjukkan bahwa dia tidak mampu mengelola waktu dengan bijak
- b) ketidakmampuan untuk berkonsentrasi. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh distorsi pada lingkungan, seperti kebisingan, meja belajar yang berantakan atau mengerjakan tugas di tempat tidur.
- c) ketakutan dan kecemasan terkait dengan kegagalan, kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki merupakan alasan lain untuk menunda –nunda.

Menurut pendapat Turmudi dan Suryadi (2021), menyebutkan bahwa faktor yang mempengaruhi prokrastinasi terdapat dua, yaitu faktor eksternal dan faktor internal. faktor eksternal ialah gaya pengasuhan atau kondisi lingkungan. Sedangkan faktor internal ialah keadaan fisik dan psikologis seseorang seperti motivasi, perasaan stress, cemas, dan lainnya.

Berdasarkan penjelasan diatas kita dapat menyimpulkan bahwa Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kecemasan, rendahnya harga diri, kesulitan mengelola waktu, kurangnya motivasi, ketakutan terhadap kegagalan, serta ketidakmampuan untuk memulai atau menyelesaikan tugas. Sementara itu, faktor eksternal seperti gangguan teknologi (media sosial, ponsel), lingkungan kerja yang tidak nyaman, dan tekanan sosial juga dapat memperburuk kebiasaan menunda-nunda. Kombinasi dari faktor-faktor ini membuat individu kesulitan dalam fokus dan menyelesaikan tugas, sehingga prokrastinasi sering kali terjadi.

2.2.3 Ciri-Ciri Prokrastinasi

Menurut pendapat Ulum (2016) dijelaskan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik dapat ditunjukkan dalam beberapa perilaku yaitu:

- a) Individu yang prokrastinasi cenderung menunda waktu untuk memulai dan mengerjakan tugas.
- b) Seorang prokrastinator akan menghabiskan waktunya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan agar terlambat dalam mengerjakan tugas.
- c) Seorang prokrastinator akan mempunyai kesenjangan waktu antara rencana dan kerja.
- d) Individu sengaja melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada mengerjakan tugas.

2.2.4 Aspek-Aspek Prokrastinasi

Menurut Suriyah dan Sia (2007) aspek-aspek pada prokrastinasi akademik terdiri dari 4 hal, yaitu :

- a) *Perceived Time*, merupakan kecenderungan seorang prokrastinator salah satunya gagal menepati deadline.
- b) *Intention-action gap*, merupakan celah antara keinginan dan perilaku.
- c) *Emotional distress*, merupakan salah satu aspek yang tampak dari perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi.
- d) *Perceived ability*, merupakan keyakinan terhadap kemampuan diri pada seseorang. Keragu-raguan seseorang terhadap kemampuan diri akan menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi.

Menurut Tuckman (Febriani et al., 2017) terdapat 3 aspek prokrastinasi yaitu:

- a) Kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas (*tendency to delay or put off doing things*) adalah kecenderungan untuk menggunakan waktu secara sia-sia dalam menyelesaikan tugas-tugas yang harus diselesaikan dengan menggunakan waktu yang ia miliki untuk melakukan hal-hal yang tidak penting. Aspek ini mengacu pada orang-orang yang selalu menunda untuk membuat atau menyelesaikan pekerjaan suatu tugas.
- b) Kecenderungan untuk memiliki kesulitan (*tendency to have difficulty*) adalah kecenderungan untuk merasa keberatan untuk melakukan hal-hal yang tidak disukai dalam tugas yang harus dikerjakan itu atau, jika memungkinkan, akan menghindari hal-hal yang dianggap sebagai perasaan tidak menyenangkan.
- c) Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain (*tendency to blame others*) adalah kecenderungan untuk menyalahkan pihak lain untuk penderitaan yang dialami diri sendiri dalam melakukan sesuatu yang ditundanya karena dirinya merasa orang lain telah memengaruhi dirinya sehingga dia tidak mengerjakan tugas. Misalnya, individu cenderung menyalahkan pihak lain karena telah memberikan batas waktu kepada individu dalam mengerjakan tugas.

Aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari dkk (dalam Triyono & Rifai, 2019:21) sebagai berikut :

a) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Ketika mendapatkan tugas, individu tidak segera mengerjakan tugas tersebut dengan alasan belum mendapatkan materi yang diperlukan atau ingin mencari inspirasi supaya hasilnya sempurna. Tetapi ketika sudah mendapatkan materi dan mulai mengerjakan tugas tidak segera menyelesaikan tugas tersebut.

b) Kelambanan dalam mengerjakan tugas

Individu merasa kesulitan atau tidak mampu mengerjakan tugasnya, sehingga tidak segera mengerjakan tugas yang diberikan padanya.

c) Kesenjangan waktu antara rencana dan realitanya

Individu merencanakan kapan akan memulai dan menyelesaikan tugasnya tetapi akhirnya individu tidak mentaati rencana yang sudah dibuatnya.

d) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

Meskipun individu sudah membuat rencana untuk menyelesaikan tugas yang ada, tetapi individu lebih mengerjakan pekerjaan lain yang dirasa lebih menyenangkan, misalnya lebih memilih menonton televisi, bermain, membuka internet, berjalan-jalan atau pekerjaan lain yang menyenangkan.

Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek prokrastinasi menurut Surijah dan Sia (2007) terdiri dari 4 hal , yaitu *perceived time*, *intention-action gap*, *emotional distress* dan *perceived ability*. Sedangkan menurut Tuckman (Febriani et al., 2017) terdapat 3 aspek prokrastinasi yaitu Kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas (*tendency to delay or put off doing things*),

Kecenderungan untuk memiliki kesulitan (*tendency to have difficulty*) dan Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain (*tendency to blame others*).

2.3 Hubungan Perilaku Prokrastinasi Dengan Stres Akademik

Prokrastinasi Menurut Wolter (Permana, 2019) merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas dalam kerangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas sampai saat-saat terakhir. Menurut Febriani et al. (2017) Prokrastinasi merupakan bentuk penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas.

Disisi lain, Stres merupakan tekanan yang terjadi akibat ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dan harapan, dimana terdapat suatu kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan keterbatasan potensi dalam dirinya (Barseli et al., 2017). Stres akademik adalah suatu kondisi tekanan yang sedang dialami oleh individu yang didalamnya terdapat berbagai tuntutan akademik dan dimunculkan berbagai reaksi meliputi fisik, emosional, kognitif, dan perilaku (Sudarroji et al., 2020). Stres akademik juga didefinisikan sebagai situasi yang tidak menyenangkan yang terjadi karena banyaknya tuntutan yang harus dilakukan siswa untuk memenuhi harapan akademik guru, orang tua, dan harapan akademik itu sendiri (Aihie & Ohanaka, 2019).

Nafeesa (2018) menyebutkan bahwa terdapat sembilan faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu: (1) *anxiety* (kecemasan pada akhirnya membantu tugas yang diharapkan dapat diselesaikan), (2) *self-depreciation* (orang dengan harga diri rendah selalu menyalahkan diri sendiri ketika berbuat salah dan merasa cemas ketika memiliki masa depan yang cerah), (3) *low*

discomfort tolerance (sulitnya pekerjaan yang dihadapi membuat seseorang sulit untuk menahan frustrasi dan kecemasan, sehingga mereka beralih ke pekerjaan yang mengurangi ketidaknyamanan mereka), (4) *pleasure-seeking* (seseorang yang mencari kenyamanan cenderung tidak menyerah pada posisi yang nyaman), (5) *time disorganization* (mengelola waktu berarti dapat memprediksi berapa lama waktu yang dibutuhkan seseorang untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut, dan kelemahan dari mengatur waktu adalah sulitnya seseorang untuk memutuskan pekerjaan apa yang paling penting atau paling tidak penting untuk dilakukan hari ini), (6) *poor task approach* (ketika seseorang merasa siap untuk bekerja, mereka tidak tahu bagaimana memulai dan menyelesaikan pekerjaan, sehingga mereka cenderung ragu-ragu karena tidak tahu harus mulai darimana memulai), (7) *lack of assertion* (sulit untuk menolak permintaan seseorang karena ada begitu banyak tugas yang telah direncanakan sebelumnya. Hal ini dapat terjadi karena seseorang tidak mampu memenuhi kewajiban dan tanggung jawabnya), (8) *hostility with others* (kemarahan yang terus menerus dapat mengakibatkan kebencian dan permusuhan yang dapat menyebabkan penolakan yang dikatakan seseorang) dan (9) *stress and fatigue* (stres disebabkan oleh serangkaian tuntutan dan masalah yang intens dalam hidup).

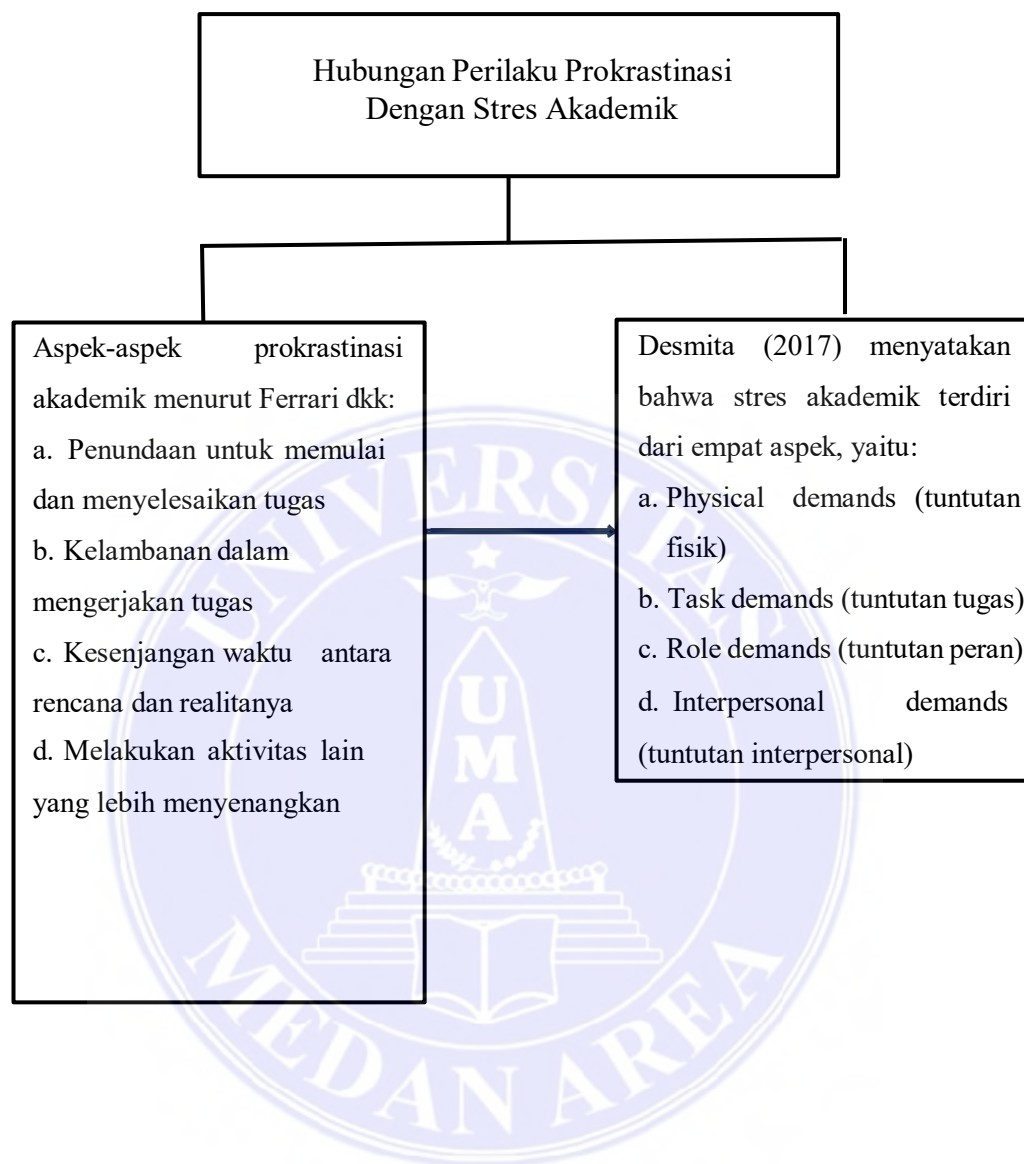
Beberapa penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara prokrastinasi dan stres akademik. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Yusuf & Yusuf (2020) yang mengatakan bahwa prokrastinasi dapat mempengaruhi stress akademik pada mahasiswa. kemudian juga pada penelitian yang dilakukan oleh Nayak (2019) pada mahasiswa jurusan keperawatan mengungkapkan bahwa prokrastinasi dapat meningkatkan stres akademik pada mahasiswa tetapi stres akademik juga dapat meningkatkan perilaku prokrastinasi.

Maka dari itu berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh para peneliti terdahulu menyebutkan bahwa adanya hubungan diantara prokrastinasi dengan stres akademik. Seperti penelitian yang dilakukan oleh Hidayanti & Chris tahun 2022 yang berjudul “Hubungan Prokrastinasi Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Universitas Tarumanegara” menyatakan bahwa prokrastinasi memiliki efek negatif terhadap akademik siswa seperti adanya rasa takut menghadapi ujian, stress dan kecemasan menurunkan semangat belajar serta memiliki rasa keraguan dalam memulai mengerjakan tugas sehingga menyebabkan prestasi menurun. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh wahidayati dan wibawanti menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap stres akademik pada siswa kelas XII jurusan MIPA di SMAN 3 Cibinong. Semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik, semakin tinggi pula stres akademik yang dirasakan siswa. Sebaliknya, semakin rendah prokrastinasi akademik, semakin rendah tingkat stres akademik.

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

Penelitian terkait juga mengungkapkan hal yang sejalan dengan temuan temuan di atas tentang hubungan prokratinasi dengan stres akademik yang dialami mahasiswa. Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk menunda atau menunda aktivitas dan perilaku yang berhubungan dengan akademik (McCloskey, 2011). Prokrastinasi terjadi akibat mahasiswa menganggap dirinya tidak perlu menyelesaikan kegiatan atau tugas tersebut. Perilaku prokrastinasi tersebut akan membuat mahasiswa menjadi terburu-buru menyelesaikan tugas untuk memenuhi deadline sehingga mengakibatkan mahasiswa mengalami stres atau kecemasan (McCloskey, 2011). Sejumlah penelitian menemukan bahwa mahasiswa di Indonesia memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi. Hasil penelitian Muyana (2018) dengan responden 229 mahasiswa prodi Bimbingan Konseling (BK) Universitas Ahmad Dahlan di Yogyakarta menemukan bahwa 70% mahasiswa memiliki prokrastinasi dengan kategori tinggi.

2.4 Kerangka Konseptual



BAB III

METODOLOGI PENELITIAN

3.1 Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini rencana akan dilaksanakan pada bulan Januari 2024 dan dilakukan di Sekolah SMA Negeri 2 Plus Sipirok yang di jl. YPmhb, Padang Bujur, Kec. Sipirok, Kabupaten Tapanuli Selatan, Sumatera Utara 22742.

3.2 Bahan dan Alat

Bahan yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner berbentuk kertas. Dalam penelitian ini menggunakan kuesioner tertutup dimana berisikan pernyataan-pernyataan yang diberikan kepada responden dalam bentuk 4 pilihan jawaban. Adapun alat penelitian yang diperlukan ataupun yang digunakan dalam penelitian ini yaitu perangkat keras dan perangkat lunak. Perangkat kertas terdiri atas sebuah laptop, dan perangkat lunak yang digunakan berupa sistem operasi Microsoft Windows 11.

3.3 Metodologi Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif, metode pendekatan kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan data konkrit, data penelitian berupa angka-angka yang akan diukur menggunakan statistik sebagai alat uji penghitungan, berkaitan dengan masalah yang diteliti untuk menghasilkan suatu kesimpulan (Sugiyono, 2017). Jenis penelitian yang digunakan adalah penelitian hubungan kausal yaitu hubungan yang bersifat sebab akibat (Sugiyono, 2013).

3.4 Identifikasi Variabel

Variabel penelitian adalah elemen yang ingin dipelajari dalam sebuah penelitian. Elemen ini bisa berupa sifat/nilai/karakteristik dari orang, objek, atau kegiatan. Peneliti menentukan variabel tertentu untuk diteliti dan mengumpulkan

informasi untuk kemudian menarik kesimpulan. Variabel bebas (X) adalah variabel yang mempengaruhi atau menjadi penyebab perubahan variabel lain. Variabel ini tidak dipengaruhi oleh variabel lain dalam penelitian. Variabel terikat (Y) adalah variabel yang dipengaruhi atau menjadi akibat dari variabel bebas. Variabel ini akan berubah nilainya karena pengaruh variabel bebas (Sugiyono, 2019). Penelitian ini menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas (*independent variable*) dan variabel terikat (*dependent variable*).

a) Variabel Bebas (X) : Perilaku Prokrastinasi

b) Variabel Terikat (Y) : Stres Akademik

3.5 Defenisi Operasional

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini bertujuan untuk menyesuaikan variabel penelitian dengan metode pengukuran yang akan digunakan. Berikut adalah definisi operasional variabel dalam penelitian ini.

3.5.1 Perilaku Prokrastinasi

Prokrastinasi merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda- nunda mengerjakan/menyelesaikan tugas atau pekerjaan meskipun mengetahui bahwa penundaan tersebut menghasilkan dampak yang buruk.

3.5.2 Stres Akademik

Stres akademik adalah suatu ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan di mana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya sehingga timbul tekanan dan beban pada suatu individu.

3.6 Populasi dan Sampel

3.6.1 Populasi

Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri atas: obyek/subjek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya (Sugiyono, 2018). Adapun Populasi pada penelitian ini adalah 143 siswa/i Kelas X SMA Negeri 2 Plus Sipirok.

3.6.2 Sampel

Menurut Sugiyono (2020) sampel merupakan bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi. Penentuan sampel perlu dipertimbangkan dengan cermat agar sampel yang diambil benar-benar mencerminkan populasi secara keseluruhan. Pada penelitian ini sampel yang menjadi subjek penelitian adalah siswa kelas X dengan kriteria yang menunjukkan gejala tanda- tanda stres akademik dan perilaku prokrastinasi.

Tabel 3.1 Sampel dan Populasi

No	Keterangan	Jumlah	Penjelasan
1	Jumlah populasi	143	Seluruh siswa kelas X SMA N 2 Plus Sipirok
2	Teknik Pengambilan Sampel	Kuota Sampling	Pemilihan responden berdasarkan jumlah kuota yang ditetapkan peneliti
3	Jumlah Sampel	41	Ditetapkan oleh peneliti sebagai representasi dari keseluruhan populasi

3.6.3 Teknik Pengambilan Sampel

Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan *sampling kuota*. *Sampling Kuota* adalah teknik untuk menentukan sampel dari populasi yang mempunyai ciri-ciri tertentu sampai jumlah (kuota) yang diinginkan, Sugiyono (2015). Pada penelitian ini, Kriteria sampel pada penelitian ini adalah siswa sedang melaksanakan pembelajaran di kelas X pada sekolah SMA Negeri 2 Plus Sipirok.

3.7 Prosedur Kerja

3.7.1 Persiapan Administrasi

Peneliti meminta surat izin kepada pihak Fakultas Psikologi Universitas Medan Area ke Sekolah SMA Negeri 2 Plus Sipirok untuk melakukan penelitian ke tempat penelitian, Kemudian pihak Fakultas mengeluarkan surat izin penelitian dengan nomor surat 169/FPSI/01.10/1/2025. Setelah surat keluar, peneliti menyerahkan surat tersebut kepada Kepala Sekolah SMA Negeri 2 Plus Sipirok dan Kepala Sekolah tersebut memberikan izin kepada peneliti untuk melaksanakan pengambilan data pada sampel penelitian. Kemudian setelah selesai proses pengambilan data dalam waktu satu minggu, Pihak Sekolah mengeluarkan surat yang menyatakan bahwa peneliti sudah selesai melaksanakan penelitian.

3.7.2 Persiapan Alat Ukur Penelitian

Penelitian ini memanfaatkan skala likert sebagai instrumen atau alat pengukuran. Skala yang digunakan terbagi menjadi dua, yaitu skala Stres Akademik dan Perilaku Prokrastinasi.

1. Skala Perilaku Prokrastinasi

Aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari dkk sebagai berikut:

- a) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas
- b) Kelambanan dalam mengerjakan tugas
- c) Kesenjangan waktu antara rencana dan realitanya
- d) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan

2. Skala Stres Akademik

Skala yang disiapkan oleh penulis untuk variable stres akademik disusun berdasarkan aspek-aspek stres akademik menurut Menurut Desmita (2017):

- a) Physical demands (tuntutan fisik)
- b) Task demands (tuntutan tugas)
- c) Role demands (tuntutan peran)
- d) Interpersonal demands (tuntutan interpersonal)

Kedua skala diatas menggunakan skala Likert dengan 4 Pilihan Jawaban, yakni Sangat Setuju, Setuju, Tidak Setuju dan Sangat Tidak Setuju. Pernyataan disusun berdasarkan bentuk favourable dan unfavourable. Penelitian yang diberikan untuk jawaban favourable, yakni Sangat Setuju (SS) diberi nilai 4, jawaban Setuju (S) diberi nilai 3, jawaban Tidak Setuju (TS) diberi nilai 2, dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 1. Sedangkan untuk item yang unfavourable, maka penilaian yang diberikan untuk jawaban Sangat Setuju (SS) diberi nilai 1, jawaban Setuju (S) diberi nilai 2, jawaban Tidak Setuju (TS) diberi nilai 3 dan jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) diberi nilai 4.

Berdasarkan cara penyampaianya, skala yang akan digunakan dalam penelitian ini termasuk jenis skala langsung dan tertutup. Skala diberikan secara langsung dan subjek diminta untuk memilih salah satu dari alternative jawaban yang telah disediakan. Adapun item-item dari skala tersebut disajikan dalam bentuk pernyataan yang bersifat favourable dan unfavourable

Tabel 3.2 Distribusi Aitem Skala Prokrastinasi Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	Nomor Item		Jumlah Item
		Favorable	unfavorable	
1) Penundaan untuk Memulai dan Menyelesaikan Tugas	1. Menunda memulai tugas meskipun mengetahui tugas tersebut penting. 2. Menunda menyelesaikan tugas hingga tenggat waktu semakin dekat. 3. Sering menunggu hingga hari terakhir untuk menyelesaikan tugas. 4. Dapat menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa menunda-nunda.	1, 3, 4, 6, 8, 10	2, 5, 7, 9	10
2) Kelambatan dalam mengerjakan tugas	1. Mengalami kesulitan atau lambat dalam mengerjakan tugas. 2. Sulit fokus ketika sedang mengerjakan tugas. 3. Sering merasa cemas atau khawatir karena menunda tugas. 4. Menghabiskan waktu terlalu lama untuk menyelesaikan satu tugas.	11, 13, 15, 17, 18, 20	12, 14, 16, 19	10
3) Kesenjangan Waktu antara Rencana dan Realita	1. Membuat rencana tetapi tidak menepatinya dalam menyelesaikan tugas. 2. Sering mengalami perbedaan antara rencana dan kenyataan dalam mengerjakan tugas. 3. Merasa tidak memiliki cukup waktu untuk menyelesaikan tugas sesuai jadwal.	21, 23, 25, 27, 28, 30	22, 24, 26, 29	10
4) Melakukan Aktivitas Lain yang Lebih Menyenangkan	1. Lebih memilih melakukan aktivitas lain yang menyenangkan daripada mengerjakan tugas. 2. Terganggu oleh aktivitas lain seperti bermain handphone atau game saat mengerjakan tugas. 3. Bisa menahan diri untuk tidak tergoda melakukan kegiatan lain saat sedang mengerjakan tugas.	31, 33, 35	32, 34,	5
Jumlah		21	14	35

Tabel 3.3 Distribusi Aitem Skala Stres Akademik Sebelum Uji Coba

Aspek	Indikator	Nomor Soal		Jumlah Item
		Favorable	unfavorable	
1) <i>Physical demands</i> (tuntutan fisik)	1. Suasana sekolah 2. Fasilitas sekolah	1, 5, 13, 16, 31	23, 18	7
2) <i>Task demands</i> (tuntutan tugas)	1. Banyaknya tugas yang diberikan 2. Waktu pengumpulan tugas	2, 6, 9, 11, 14, 17, 21, 28, 34	4, 7, 10, 19, 20, 22, 24, 25	17
3) <i>Role demands</i> (tuntutan peran)	1. Peran siswa dalam organisasi sekolah	-	-	-
4) <i>Interpersonal demands</i> (tuntutan interpersonal)	1. Komunikasi antar siswa 2. Komunikasi antar guru	3, 15, 26, 29, 30	8, 12, 27, 32, 33	10
Jumlah		19	15	34

3.7.3 Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini menggunakan system Try Out terpakai yang dilaksanakan pada tanggal 23 Januari – 30 Januari 2025. Penelitian ini ditunjukan pada Siswa/i SMA Negeri 2 Plus Sipirok dengan jumlah sebanyak 41 orang. Penyebaran skala berlangsung selama 7 hari dengan menggunakan kuiseoner offline yang berisikan butir pernyataan tentang Stres Akademik dan Prokrastinasi yang sudah dirancang oleh peneliti. Langkah-langkah yang akan dilaksanakan dalam pelaksanaan penelitian ini adalah dimulai dari pengenalan oleh peneliti, kemudian penyampaian maksud dan tujuan peneliti menyebarkan skala tersebut. Setelah seluruh skala telah diselesaikan oleh sampel penelitian, peneliti kemudian memberikan ucapan terima kasih. Selanjutnya peneliti memberi skor pada masing-masing responden dan memasukkan nilai yang diperoleh kedalam Microsoft Excel 2016 For Windows dan kemudian skor tanggapan yang telah didapati oleh peneliti dikumpulkan sebagai data tabulasi yang nantinya akan dioleh dan dianalisis dengan bantuan program SPSS for windows.

3.7.4 Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dalam penelitian kuantitatif menggunakan statistik . Dalam penelitian ini uji hipotesis yang digunakan adalah analisis regresi linear sederhana yaitu untuk mengukur pengaruh satu variabel dan variabel lainnya. Uji regresi linear sederhana dilakukan dengan program SPSS (*Statistic Packages For Social Science*) 25 for windows. Sebelum data dianalisis dengan menggunakan regresi linear sederhana, maka terlebih dahulu dilakukan uji asumsi terhadap data penelitian yang meliputi:

- 1) Jika nilai $p < 0,05$ maka hipotesis di tolak, artinya tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara variabel independen terhadap variabel dependen.
- 2) Jika nilai $p > 0,05$ maka hipotesis diterima, artinya ada pengaruh yang signifikan antara variabel independen terhadap variabel dependen.

a) Uji Normalitas

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah sampel data berdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan statistik uji Kolmogrov- Smirnov Goodness dengan taraf signifikan 0,05 atau 5%. Uji normalitas dilakukan dengan kriteria pengujian:

- 1) Jika nilai signifikansi (Asymp.Sig) $> 0,05$ maka data residual berdistribusi normal.
- 2) Jika nilai signifikan (Asymp.Sig) $< 0,05$ maka data residual berdistribusi tidak normal.

b) Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui apakah ada data dari variabel bebas memiliki hubungan yang linear dengan variabel terikat. Uji linearitas dianalisis menggunakan deviation from linearity SPSS 25 for windows pada taraf signifikan 0,05 atau 5%. Kriteria keputusan untuk uji linieritas data adalah harus $p > 0,05$ untuk menunjukkan data yang linier, jika $p < 0,05$ maka data tidak linear.



BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan. Bagian pertama akan memaparkan simpulan dari penelitian ini, sedangkan bagian berikutnya akan mengemukakan saran yang dapat digunakan oleh pihak terkait.

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil uji korelasi Product Moment, terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku prokrastinasi dengan stres akademik pada siswa SMA N 2 Plus Sipirok. Hal ini ditunjukkan oleh nilai r sebesar 0,870 dengan Signifikan $p = 0,000 < 0,05$ ($p \leq 0,05$), yang berarti bahwa hubungan tersebut signifikan. Kemudian nilai rata-rata (mean) prokrastinasi siswa SMA N 2 Plus Sipirok adalah 78,76, sedangkan nilai rata-rata (mean) stres akademik nya adalah 75,44. Perbedaan nilai rata-rata ini menunjukkan bahwa individu dengan prokrastinasi yang lebih tinggi cenderung memiliki stres akademik yang tinggi juga. Prokrastinasi memberikan kontribusi sebesar 75,6% terhadap stres akademik, yang menunjukkan bahwa semakin tinggi prokrastinasi siswa, semakin tinggi pula stres akademiknya. Kemudian dari hasil analisis yang telah dilakukan, diketahui bahwa nilai mean empiris untuk prokrastinasi adalah 78,76, sedangkan mean hipotetiknya adalah 72,5, yang menunjukkan bahwa rata-rata siswa berada pada kategori tinggi dalam hal prokrastinasi akademik. Begitu pula dengan nilai mean empiris untuk stres akademik sebesar 75,44, yang lebih tinggi dibandingkan mean hipotetik sebesar 70, sehingga stres akademik siswa juga dapat dikategorikan tinggi. Perbandingan antara mean empiris dan mean hipotetik ini mengindikasikan bahwa kecenderungan

siswa dalam menunda tugas dan beban psikologis yang dirasakan saat menghadapi tekanan akademik tergolong tinggi. Beberapa aspek prokrastinasi yang paling berpengaruh adalah kecenderungan menunda tugas, kesenjangan antara rencana dan realisasi, serta lebih memilih aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Mayoritas siswa mengalami stres akademik yang tinggi akibat tuntutan akademik, tekanan berprestasi, dan kesulitan mengelola waktu. Temuan ini menegaskan bahwa prokrastinasi akademik bukan sekadar kebiasaan menunda, tetapi juga berdampak negatif terhadap kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, diperlukan strategi yang lebih efektif, seperti pelatihan manajemen waktu dan strategi coping terhadap stres, agar dapat mengurangi prokrastinasi dan meningkatkan kesejahteraan serta prestasi akademik siswa..

5.2 Saran

Berdasarkan pada kesimpulan penelitian diatas, berikut beberapa saran yang dapat diberikan kepada pihak terkait.

a) Bagi Siswa :

Perlu adanya kesadaran yang tinggi agar dapat mengelola waktu yang ada dengan baik, kemudian Siswa diharapkan lebih menyadari dampak negatif dari prokrastinasi terhadap stres akademik dan mencari strategi untuk mengelola waktu dengan lebih baik. Disarankan untuk menerapkan teknik manajemen waktu, seperti membuat jadwal belajar yang terstruktur dan menghindari distraksi saat belajar.

b) Bagi Orang Tua

Meskipun anak tinggal di asrama, komunikasi emosional tetap sangat penting. Diharapkan orang tua tetap menjalin komunikasi secara berkala dengan anak dan pihak sekolah, untuk mengetahui perkembangan akademik dan kondisi psikologis

anak selama di asrama. Dukungan dan perhatian orang tua secara emosional dapat menjadi faktor penting dalam menurunkan stres akademik yang dirasakan siswa.

c) Bagi guru dan pihak sekolah :

Guru dapat memberikan bimbingan kepada siswa mengenai pentingnya menghindari prokrastinasi dan bagaimana cara mengelola tugas dengan lebih efektif. Kemudian guru juga dapat memberikan sistem dukungan seperti bimbingan konseling yang lebih aktif dalam membantu siswa mengelola tekanan akademik. Pihak sekolah juga diharapkan dapat berkontribusi dalam mengadakan seminar-seminar mengenai pengelolaan waktu dan stres akademik.

Bagi guru dan pengelola asrama, diharapkan dapat berperan aktif dalam membina dan mendampingi siswa, tidak hanya dalam hal akademik, tetapi juga dalam pengelolaan waktu dan kondisi psikologis siswa. Pihak sekolah dapat menjadwalkan sesi bimbingan kelompok atau konseling rutin bersama guru BK, yang berfokus pada cara mengatasi stres, mengenali ciri-ciri prokrastinasi, dan membangun kebiasaan belajar yang baik. Pengawasan selama jam belajar malam juga sebaiknya tidak hanya bersifat administratif, tetapi disertai pembinaan ringan agar siswa lebih disiplin dalam menjalankan tanggung jawab akademik. Selain itu, sekolah dapat mengadakan pelatihan manajemen waktu atau workshop tentang strategi belajar efektif yang disesuaikan dengan ritme kehidupan asrama.

d) Bagi Peneliti Selanjutnya :

Penelitian selanjutnya dapat mempertimbangkan faktor-faktor lain yang memengaruhi hubungan antara prokrastinasi dan stres akademik, seperti kepribadian siswa atau lingkungan belajar. Melakukan analisis perbedaan berdasarkan jenis kelamin, tingkat kelas, atau jurusan siswa untuk mengetahui

apakah ada kelompok tertentu yang lebih rentan mengalami stres akademik akibat prokrastinasi. Selain menggunakan metode kuantitatif, penelitian selanjutnya dapat menggabungkan pendekatan kualitatif, seperti wawancara mendalam atau studi kasus, untuk memahami pengalaman subjektif siswa dalam menghadapi prokrastinasi dan stres akademik.



DAFTAR PUSTAKA

- Adlina, N., & Amna, Z. (2016). Hubungan antara stres dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, 1(3), 62–70.
- Ahmad, S. I., Malik, S., & Jumani, N. B. (2018). Academic procrastination: An exploration for the cause at university level. *International Journal of Innovation in Teaching and Learning (IJITL)*, 4(1).
- Aihie, O. N., & Ohanaka, B. I. (2019). Perceived academic stress among undergraduate students in a Nigerian University. *Journal of Educational and Social Research*, 9(2). Alfabeta.
- Anisanti, M. D. (2020). Pengaruh Penggunaan Strategi Restrukturisasi Kognitif dalam Konseling Kelompok Terhadap Stres Akademik Siswa. *PD ABKIN JATIM Open Journal System*, 1(1), 89–94.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Desmita. (2017). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Remaja Rosdakarya.
- Dluha, M. S. (2016). *Pengaruh Perfeksionisme, Achievement Goal Orientation dan*
- Dzulfikri, M. I., & Affandi, G. R. (2023). The Relationship Between Emotion Regulation and Academic Stress in Madrasah Aliyah Students in Sidoarjo. *Psikologia: Jurnal Psikologi*, 8(2), 10–21070.
- Febriani, R., Suarni, W. O., & Aspin, A. (2017). Konseling Kelompok Behavioral dengan Teknik Asertif untuk Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di MTs Negeri 1 Kendari. *Jurnal Ilmiah Bening (Belajar Bimbingan dan Konseling)*, 1(2).
- Handayani, S. W. R. I., & Abdullah, A. (2016). Hubungan stres dengan prokrastinasi pada mahasiswa. *Psikovidya*, 20(1), 32–39.
- Hidayanti, D., & Chris, A. (2022). Hubungan Prokrastinasi Dengan Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Ebers Papyrus*, 28(1), 11-19.
- Hidayati, L. N., & Harsono, M. (2021). Tinjauan literatur mengenai stres dalam organisasi. *Jurnal Ilmu Manajemen*, 18(1), 20–30.
- Indriani, T. (2021). Gambaran Stres Akademik saat Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) pada Siswa di SMK Negeri 1 Godean Tahun Pelajaran 2020/2021. *Ristekdik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 6(1), 1–6.
- Jenis Kelamin terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Khaira, W. (2023). Faktor penyebab stres akademik siswa remaja. *FITRAH: International Islamic Education Journal*, 5(1), 123–135.

Kohar, F. Y. (2017). *Hubungan Rasa Tanggung Jawab dengan Prokrastinasi*

Maharani, I., & Budiman, A. (2020). Hubungan stress akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam masa pandemi. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 693–699.

Mahasiswa yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Marif, A., & Konadi, H. (2023). Academic Procrastination in Completing Students' Thesis. *JUMPER: Journal of Educational Multidisciplinary Research*, 2(2), 82–93.

Minarsi, M., Nirwana, H., & Syukur, Y. (2017). Kontribusi Motivasi Menyelesaikan Masalah dan Komunikasi Interpersonal terhadap Strategi Pemecahan Masalah Siswa Sekolah Menengah. *JPPI (Jurnal Penelitian Pendidikan Indonesia)*, 3(2), 1–14.

Nafeesa, N. (2018). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa yang menjadi anggota organisasi siswa intra sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), 53–67.

Nayak, S. G. (2019). Impact of procrastination and time-management on academic stress among undergraduate nursing students: a cross sectional study. *International Journal of Caring Sciences*, 13(3), 1480–1486.

Permana, B. (2019). Gambaran prokrastinasi akademik siswa SMA darul falah cililin. *FOKUS: Kajian Bimbingan dan Konseling dalam Pendidikan*, 2(3), 87–94.

Puspita, K. (2024). *Teknik dan Trik Mengatasi Prokrastinasi*. Victory Pustaka Media.

Putri, A. R. (2016). *Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Agresif Remaja di SMK N 5 Padang*. Universitas Andalas.

Rahayu, N. W., & Sari, D. N. (2023). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi keperawatan. *Nutrix Journal*, 7(1), 7–11.

Ramadhani, E., Sadiyah, H., Putri, R. D., & Pohan, R. A. (2020). Analisis prokrastinasi akademik siswa di sekolah. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 7(1), 45–51.

Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and pharmacology journal*, 11(1), 531–537.

Renata, D., Nisa, A., & Dachmiati, S. (2023). Deskripsi stres akademik pada santri pondok pesantren kader uswatun hasanah pagaden. *Jurnal Mercusuar*, 3(1), 1–8.

- Rosanti, R., & Nurekawati, E. E. (2018). Pengaruh model pembelajaran problem solving terhadap kemampuan berpikir kreatif mahasiswa pada mata kuliah geografi pariwisata. *Sosial Horizon: Jurnal Pendidikan Sosial*, 5(1), 131–144.
- Rosanti, R., Purwanti, P., & Wicaksono, L. (2022). Studi Tentang Stres Akademik pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Khatulistiwa (JPPK)*, 11(9), 1578–1583.
- Rustam, H. K., & Tentama, F. (2020). Creating academic stress scale and the application for students: Validity and reliability test in psychometrics. *International Journal of Scientific and Technology Research*, 9(1), 661–667.
- Safa'ati, E., Halim, M. I., & Iliyati, Z. (2017). Peran regulasi diri dan konformitas teman sebaya dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia*, 2(1), 75–84.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43–52.
- Santrock, J. W. (2018). *Life-span development* (17 ed.). McGraw-Hill.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2017). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*.
- Shafira, S. A. I., Salsabillah, S., & Munandar, H. (2023). Efektivitas Pelatihan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Journal of Psychology Today*, 1(3), 145–155.
- Sharma, M. & Kaur, G. (2011). Gender Differences in Procrastination and Academic Stress among Adolescents. *Indian Journal of Social Science Researches*, 8(1), 122-127.
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128–145.
- Sudarroji, D. R., Sekaringrum, F., & Trihartantyo, L. (2020). Prokrastinasi Ditinjau dari Gaya Kepemimpinan Transformasional dan Self Efficacy. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 246–252.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2017). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. CV
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D* (2 ed.).

Surijah, E. A., & Sia, T. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik

UNIVERSITAS MEDAN AREA

Tipri, T. U. (2021). *Gambaran Stress Akademik Siswa SMK Sahid Jakarta pada*

Document Accepted 28/1/26

Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ) Pendidikan Agama Islam (PAI) di Pandemi Covid-19. UIN Syarif Hidayatullah Jakarta.

- Tice, D. M., & Baumeister, R. F. (2018). Longitudinal study of procrastination, performance, stress, and health: The costs and benefits of dawdling. In *Self-Regulation and Self-Control* (pp. 299-309). Routledge.
- Triyono, & Rifai, M. E. (2019). *Efikasi Diri dan Regulasi Emosi dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik*. CV. Sindunata.
- Turmudi, I., & Suryadi, S. (2021). Manajemen perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa selama pembelajaran daring. *Al-Tazkiah Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 10(1), 39–58.
- Ulum, M. I. (2016). Strategi self-regulated learning untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik siswa. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 3(2), 153–170.
- Ursia, N. R., Siaputra, I. B., & Sutanto, N. (2013). Academic Procrastination and Self-Control in Thesis Writing Students of Faculty of Psychology, Universitas Surabaya. *Hubs-Asia*, 10(1).
- Wahidayati, T. F., & Wibawanti, I. (2025). PENGARUH PROKRASTINASI AKADEMIK DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP STRES SISWA KELAS XII MIPA. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 9(2), 32-37.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>



LAMPIRAN A
TABULASI DATA

VARIABEL STRES AKADEMIK

No	nama	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	umlah	
1	SA1	2	2	1	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	4	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	1	2	2	3	3	2	2	2	84	
2	SA2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	82	
3	SA3	1	2	2	2	2	4	3	2	4	2	2	3	3	4	4	2	2	3	3	2	4	1	3	2	2	4	2	3	2	2	2	2	2	3	86	
4	SA4	3	2	2	2	2	4	3	2	4	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	1	82	
5	SA5	3	3	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	4	4	3	3	3	1	2	4	3	2	3	3	2	3	2	4	3	3	4	4	2	3	95	
6	SA6	2	2	1	2	2	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	2	1	3	3	3	3	3	2	1	2	2	3	2	2	2	2	83	
7	SA7	4	3	2	2	2	4	4	2	2	4	4	3	3	3	4	1	2	2	1	3	3	4	2	4	3	2	1	1	4	4	1	2	1	3	1	87
8	SA8	3	2	2	2	3	4	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	1	2	3	2	2	2	2	2	88	
9	SA9	2	3	3	3	3	2	2	3	4	4	3	2	3	3	1	2	1	2	1	2	3	3	4	3	4	1	1	2	2	3	2	1	4	1	83	
10	SA10	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	4	3	3	2	3	2	91	
11	SA11	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	2	3	2	2	3	3	3	1	3	3	1	3	1	3	2	2	3	3	2	3	89	
12	SA12	2	2	2	1	3	3	3	3	4	1	1	2	2	1	1	2	2	4	2	4	4	1	4	1	2	2	1	3	4	1	1	2	4	3	78	
13	SA13	3	3	3	3	4	4	2	4	4	4	4	1	3	4	2	4	3	1	2	4	4	2	3	4	2	4	1	4	3	4	1	2	2	3	101	
14	SA14	1	3	3	1	1	1	2	1	4	1	1	4	3	4	3	4	3	1	2	2	4	1	4	2	4	1	1	3	1	1	3	1	4	4	79	
15	SA15	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	4	2	2	2	2	3	2	4	3	3	2	3	3	1	3	4	2	2	1	3	3	85	
16	SA16	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	1	4	4	2	3	3	1	2	3	3	1	2	3	2	3	1	3	4	3	2	2	2	3	91	
17	SA17	2	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	88	
18	SA18	1	3	2	2	3	4	3	2	4	3	3	3	3	4	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	1	3	4	3	3	1	1	3	91
19	SA19	2	2	2	1	3	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	4	1	3	3	2	1	1	4	2	4	3	1	3	4	87	
20	SA20	3	3	1	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	1	85	
21	SA21	3	3	3	3	4	4	1	2	3	2	2	3	4	4	2	3	4	1	4	4	4	3	3	2	1	4	2	4	4	2	1	2	1	3	95	
22	SA22	2	2	3	3	3	4	2	2	3	3	4	3	3	4	2	3	3	2	3	3	3	2	4	4	2	3	2	3	4	2	2	2	2	3	95	
23	SA23	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	1	3	4	2	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	2	3	2	4	4	1	2	3	1	95	
24	SA24	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	1	3	2	82
25	SA25	2	3	2	2	4	4	2	3	4	2	2	2	3	4	2	4	3	2	3	2	4	3	3	2	2	3	2	4	4	4	2	2	2	2	94	
26	SA26	2	4	1	4	4	4	1	1	3	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	1	3	4	1	3	4	4	3	1	1	4	1	3	100	
27	SA27	1	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	4	2	3	3	2	4	3	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	90
28	SA28	1	2	4	1	2	3	4	1	4	1	2	2	3	4	4	2	2	4	2	3	4	1	4	2	2	4	2	4	2	2	3	2	1	4	88	
29	SA29	3	3	3	3	3	4	2	1	4	3	4	1	4	4	2	4	2	1	2	1	4	3	3	3	2	3	1	4	4	4	4	2	2	2	95	
30	SA30	3	2	3	3	3	3	2	1	4	2	4	3	3	4	2	2	3	2	3	2	3	2	1	3	3	3	1	3	4	2	2	2	1	3	87	
31	SA31	4	4	2	3	1	3	3	3	4	1	1	4	3	4	2	1	1	3	2	3	4	1	4	1	3	1	1	1	2	1	1	4	4	1	81	
32	SA32	2	2	2	1	2	4	3	3	4	1	1	1	2	4	3	2	2	3	3	3	4	3	3	2	3	4	2	4	3	3	2	2	1	2	86	
33	SA33	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	2	2	3	4	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	1	3	3	3	3	3	1	3	91	
34	SA34	4	3	2	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	4	2	3	2	3	2	3	4	2	2	3	2	3	2	3	4	3	2	2	2	2	91	
35	SA35	1	4	3	3	3	4	2	4	4	2	2	1	4	4	4	4	2	2	3	3	2	2	3	2	1	3	2	4	4	4	2	1	1	3	93	
36	SA36	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	4	90	
37	SA37	3	1	2	3	3	3	1	4	2	3	3	1	3	3	1	3	3	1	4	3	2	2	3	3	4	1	1	3	2	4	1	2	2	2	82	
38	SA38	3	2	1	2	4	3	3	2	3	2	3	3	3	4	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	3	1	3	2	2	2	2	3	2	85	
39	SA39	3	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	86	
40	SA40	2	2	2	3	1	3	2	2	4	3	3	2	2	4	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	90	
41	SA41	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	2	4	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	89	

VARIABEL PERILAKU PROKRASTINASI

No	Nama	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	jumlah	
1 P1	3	3	3	3	1	4	2	2	2	2	3	4	2	2	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	4	96	
2 P2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	71	
3 P3	2	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	1	2	75	
4 P4	2	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	1	3	2	1	2	2	2	2	3	72	
5 P5	2	2	1	3	1	2	1	1	1	1	4	2	2	1	3	1	4	2	3	3	2	2	2	1	3	2	3	3	3	2	3	2	2	2	2	3	76	
6 P6	4	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	4	3	2	3	1	3	2	2	2	3	1	3	1	3	2	3	3	2	3	2	2	3	2	4	86	
7 P7	1	2	3	2	1	2	1	2	2	2	4	4	1	4	3	3	3	3	1	3	2	2	2	2	3	1	2	3	3	2	3	1	1	1	2	4	78	
8 P8	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	1	2	2	3	3	2	2	3	2	2	2	2	1	3	74	
9 P9	1	2	2	2	1	1	1	1	2	2	4	2	2	2	2	2	2	1	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	1	1	1	2	3	66	
10 P10	2	2	2	2	1	3	1	3	3	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	1	3	1	4	1	3	3	2	2	2	3	2	3	78	
11 P11	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	3	2	3	3	4	3	4	1	3	2	4	4	4	2	4	4	3	4	3	102	
12 P12	2	2	2	2	1	2	1	2	2	2	4	2	2	2	2	3	1	3	2	2	2	2	1	3	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	3	2	73
13 P13	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	4	3	3	3	4	2	4	1	2	2	4	1	2	2	2	2	3	3	2	90	
14 P14	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	3	46	
15 P15	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	2	1	4	2	3	2	1	2	3	1	3	2	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	3	77
16 P16	2	2	2	3	2	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	93	
17 P17	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	89	
18 P18	1	2	2	1	1	2	2	1	1	4	2	2	1	3	2	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	72	
19 P19	3	3	2	1	1	2	2	3	1	4	2	1	1	1	1	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	1	2	2	3	2	3	2	1	2	73
20 P20	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	79
21 P21	3	2	4	4	2	4	3	4	4	2	4	3	3	1	4	2	4	4	2	4	4	4	3	4	2	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	4	113	
22 P22	3	3	2	2	2	3	2	2	2	3	4	2	2	2	2	3	2	3	4	2	3	4	2	4	2	4	3	3	4	2	4	3	3	2	2	4	98	
23 P23	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	4	1	4	2	3	3	3	3	3	2	4	2	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	101	
24 P24	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	87	
25 P25	2	2	3	2	1	3	2	3	3	3	4	2	2	2	2	4	3	4	3	2	3	4	2	2	2	3	1	3	3	2	3	2	2	2	2	4	90	
26 P26	3	3	3	2	1	2	3	3	3	2	4	2	4	4	1	3	2	4	3	1	3	4	3	4	1	4	2	4	4	2	2	3	4	3	1	3	96	
27 P27	3	2	1	2	2	4	2	3	2	2	3	3	2	2	3	2	3	2	1	3	1	4	3	1	4	2	3	3	1	1	2	2	2	2	1	80		
28 P28	3	2	2	1	1	1	1	1	2	2	4	2	2	3	1	3	2	2	2	1	3	1	3	4	2	3	3	3	4	2	4	1	2	2	1	3	78	
29 P29	3	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	4	1	3	3	2	1	4	3	1	4	3	1	4	1	4	3	3	4	3	4	2	2	2	2	3	95	
30 P30	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	3	3	2	4	3	4	2	4	4	2	3	4	2	3	2	4	2	2	3	1	3	3	3	3	3	3	99	
31 P31	1	2	1	2	2	2	2	1	3	4	2	2	2	2	1	2	3	4	3	1	1	4	3	3	1	4	3	2	4	2	4	2	1	1	1	1	77	
32 P32	2	2	2	3	1	2	2	3	1	4	3	2	3	1	3	1	4	3	2	3	3	1	3	1	3	1	3	2	2	4	3	2	2	2	3	83		
33 P33	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	2	2	3	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	3	88	
34 P34	3	3	3	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	4	89	
35 P35	2	2	2	2	1	1	3	1	1	4	3	2	3	3	3	4	3	4	3	2	3	3	3	3	1	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	4	84	
36 P36	2	2	2	3	2	1	2	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	2	4	3	2	3	3	2	3	1	3	4	90		
37 P37	3	1	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	3	4	3	1	3	2	3	4	1	1	2	4	3	3	3	4	4	4	2	3	3	99	
38 P38	2	2	2	2	2	2	1	1	2	3	2	2	3	1	2	2	3	2	1	2	4	2	3	1	3	2	2	3	1	2	2	2	2	2	2	4	74	
39 P39	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	3	2	3	4	93	
40 P40	2	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	3	92		
41 P41	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	1	4	2	3	3	2	2	2	3	2	2	4	91	



LAMPIRAN B
UJI VALIDITAS DAN REALIBITAS

Reliability

Scale: strees akademik

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	41	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	41	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.845	34

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
SA1	2.37	.829	41
SA2	2.59	.670	41
SA3	2.22	.690	41
SA4	2.37	.733	41
SA5	2.68	.820	41
SA6	3.24	.663	41
SA7	2.39	.666	41
SA8	2.46	.840	41
SA9	3.37	.536	41
SA10	2.56	.808	41
SA11	2.66	.825	41
SA12	2.34	.825	41
SA13	3.00	.548	41
SA14	3.66	.656	41
SA15	2.22	.791	41
SA16	2.80	.715	41
SA17	2.41	.631	41
SA18	2.20	.813	41
SA19	2.61	.703	41
SA20	2.73	.742	41
SA21	3.34	.575	41
SA22	2.15	.760	41
SA23	3.02	.651	41
SA24	2.66	.728	41
SA25	2.34	.762	41
SA26	2.66	.883	41
SA27	1.66	.728	41
SA28	3.10	.735	41
SA29	2.98	.880	41
SA30	2.61	.919	41
SA31	2.20	.782	41
SA32	1.98	.689	41
SA33	2.27	.895	41
SA 34	2.46	.869	41

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
SA1	85.93	29.120	-.100	.874
SA2	85.71	26.412	.398	.898
SA3	86.07	27.820	.385	.836
SA4	85.93	25.220	.428	.867
SA5	85.61	24.644	.442	.854
SA6	85.05	25.598	.429	.874
SA7	85.90	32.390	-.517	.833
SA8	85.83	29.845	-.179	.891
SA9	84.93	29.470	-.345	.868
SA10	85.73	25.701	.312	.886
SA11	85.63	24.588	.445	.853
SA12	85.95	32.748	.478	.847
SA13	85.29	26.412	.391	.892
SA14	84.63	26.588	.380	.802
SA15	86.07	27.220	.329	.826
SA16	85.49	25.106	.460	.862
SA17	85.88	26.310	.340	.893
SA18	86.10	32.240	.432	.837
SA19	85.68	26.822	.319	.811
SA20	85.56	26.952	.383	.816
SA21	84.95	28.398	.330	.843
SA22	86.15	28.978	-.079	.867
SA23	85.27	30.401	-.266	.890
SA24	85.63	24.538	.533	.845
SA25	85.95	34.598	.699	.875
SA26	85.63	24.088	.466	.847
SA27	86.63	26.688	.325	.808
SA28	85.20	24.511	.531	.843
SA29	85.32	25.022	.354	.870
SA30	85.68	26.072	.313	.804
SA31	86.10	29.240	.311	.874

SA32	86.32	27.772	.392	.833
SA33	86.02	34.974	-.648	.888
SA34	85.83	27.945	.323	.849

$$34 - 6 = 28 \times 4 + 28 \times \frac{1}{2} = 70$$

Reliability

Scale: prokrastinasi

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	41	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	41	100.0

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

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.905	35

Item Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
P1	2.27	.708	41
P2	2.24	.582	41
P3	2.41	.706	41
P4	2.20	.749	41
P5	1.68	.567	41
P6	2.39	.862	41
P7	2.07	.685	41
P8	2.15	.727	41
P9	2.20	.715	41
P10	3.27	.549	41
P11	2.68	.789	41
P12	2.00	.592	41
P13	2.71	.782	41
P14	1.95	.740	41
P15	2.83	.738	41
P16	2.22	.690	41
P17	3.07	.648	41
P18	2.39	.802	41
P19	2.00	.632	41
P20	2.46	.711	41
P21	2.83	.863	41
P22	2.15	.853	41
P23	2.95	.740	41
P24	1.63	.488	41
P25	2.93	.787	41
P26	2.27	.672	41
P27	2.63	.662	41
P28	2.98	.651	41
P29	2.17	.667	41
P30	2.63	.859	41
P31	2.24	.767	41
P32	2.46	.778	41

P33	2.17	.771	41
P34	2.12	.678	41
P35	3.10	.800	41



Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P1	82.20	140.511	.169	.901
P2	82.22	144.476	.410	.903
P3	82.05	138.598	.689	.899
P4	82.27	138.701	.640	.900
P5	82.78	144.376	.430	.903
P6	82.07	137.620	.602	.900
P7	82.39	140.594	.584	.901
P8	82.32	142.472	.436	.903
P9	82.27	140.201	.581	.901
P10	81.20	159.961	-.698	.915
P11	81.78	139.276	.573	.903
P12	82.46	144.555	.397	.903
P13	81.76	140.239	.524	.901
P14	82.51	148.806	.067	.908
P15	81.63	142.588	.421	.903
P16	82.24	145.189	.394	.903
P17	81.39	143.844	.405	.903
P18	82.07	139.470	.551	.901
P19	82.46	144.805	.351	.904
P20	82.00	138.700	.678	.899
P21	81.63	137.038	.632	.899
P22	82.32	143.872	.391	.904
P23	81.51	144.806	.292	.903
P24	82.83	150.395	-.007	.908
P25	81.54	143.605	.445	.903
P26	82.20	144.411	.353	.904
P27	81.83	143.995	.386	.904
P28	81.49	144.506	.359	.904
P29	82.29	144.412	.355	.904
P30	81.83	138.245	.173	.900
P31	82.22	136.676	.741	.898

P32	82.00	137.900	.660	.899
P33	82.29	139.262	.588	.900
P34	82.34	143.930	.505	.902
P35	81.37	144.438	.285	.905

$$35 - 4 = 29 \times 4 + 29 \times 1 / 2 = 72,5$$





MEAN

Case Processing Summary

	Cases					
	Included		Excluded		Total	
	N	Percent	N	Percent	N	Percent
strees akademik * prokrastinasi	41	100.0%	0	.0%	41	100.0%

Report

strees akademik

prokrast inasi	Mean	N	Std. Deviation
68	61.00	1	.
71	64.50	2	3.536
72	65.00	1	.
73	65.00	2	1.414
74	66.00	2	.000
76	68.00	6	.632
77	68.00	2	1.414
78	69.50	2	.707
79	70.00	5	.707
80	72.20	5	.837
81	73.00	3	1.732
82	73.00	1	.
83	73.67	3	.577
84	76.00	1	.
85	75.50	2	.707
86	78.00	1	.
89	79.50	2	.707
Total	75.44	41	4.319

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
strees akademik * prokrastinasi	Between Groups	(Combined)	714.631	16	44.664	34.066	.000
		Linearity	701.723	1	701.723	535.212	.000
		Deviation from Linearity	12.908	15	.861	.656	.799
	Within Groups		31.467	24	1.311		
	Total		746.098	40			

Measures of Association

	R	R Squared	Eta	Eta Squared
strees akademik * prokrastinasi	.870	.756	.979	.958

1. Hasil Perhitungan Uji linearitas

Korelasional	F beda	p beda	Keterangan
X-Y	0,656	0,799	Linear

Kriteria : P beda > 0.05 maka dinyatakan linear



LAMPIRAN D
UJI NORMALITAS

NPar Tests

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		strees akademik	prokrastinasi
N		41	41
Normal Parameters ^a	Mean	75.44	78.76
	Std. Deviation	4.319	4.748
Most Extreme Differences	Absolute	.077	.086
	Positive	.077	.080
	Negative	-.056	-.086
Kolmogorov-Smirnov Z		.493	.548
Asymp. Sig. (2-tailed)		.568	.424
a. Test distribution is Normal.			
b. Clculated from data			

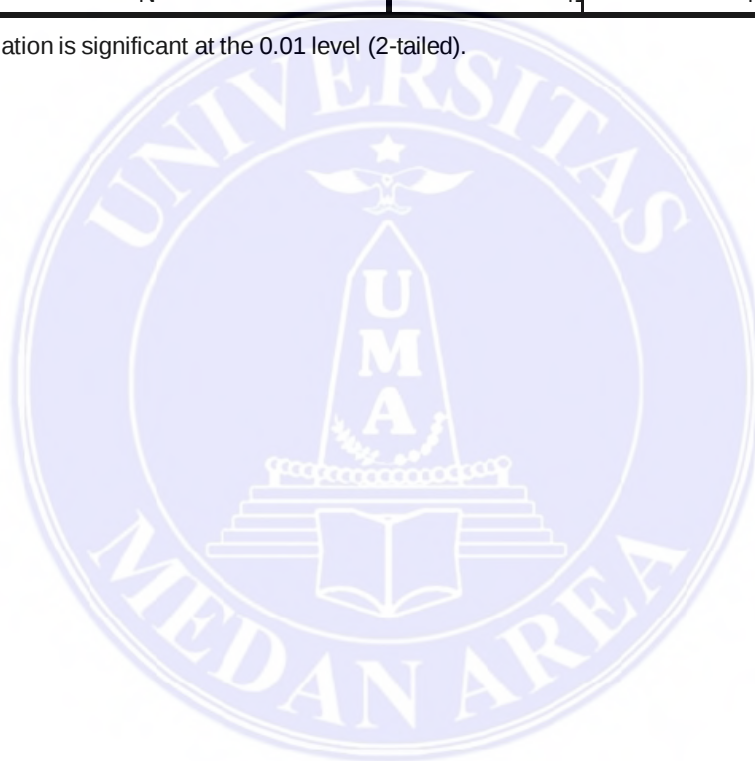


LAMPIRAN E
UJI HIPOTESIS

Correlations

Correlations		strees akademik	prokrastinasi
strees akademik	Pearson Correlation	1	.970**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	41	41
prokrastinasi	Pearson Correlation	.970**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	41	41

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





LAMPIRAN F
SKALA PENELITIAN

ANGKET SKALA STRES AKADEMIK

Data Pribadi

Nama :
Usia dan kelas :
Jenis Kelamin : L / P (*Lingkari salah satu yang sesuai)

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh. Selamat pagi Salam hormat,

Saya Bayu Andika , Mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Saya mohon kesediaan Anda untuk mengisi skala 1 dan skala 2 dalam penelitian ini.

Mohon kiranya anda melengkapi lembar biodata yang tersedia dan membaca terlebih dahulu petunjuk pengisian sebelum mengisi skala. **Semua data yang Anda berikan dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.** Untuk itu, Saya berharap agar Anda memeriksa kembali jawaban-jawaban Anda untuk memastikan tidak ada aitem yang terlewat.

Semua jawaban yang anda berikan di dalam skala adalah **BENAR** selama itu sesuai dengan kondisi Anda sebenarnya. **Identitas Anda dan jawaban yang Anda berikan di dalam skala akan saya jaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian.**

Terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya .

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Petunjuk Pengisian Skala

Anda akan dihadapkan dengan beberapa pernyataan. Tiap pernyataan akan terdiri dari empat pilihan jawaban, Anda diminta untuk mencentok (✓) pada salah satu jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan diri Anda. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah untuk setiap pernyataan. Seluruh jawaban adalah benar selama itu menggambarkan diri Anda. Mohon kiranya untuk memeriksa kembali jawaban-jawaban Anda untuk memastikan tidak ada aitem yang dilewati.

Keterangan:

SS = Apabila pernyataan **Sangat Sesuai** dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

S = Apabila pernyataan **Sesuai** dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

TS = Apabila pernyataan **Tidak Sesuai** dengan kondisi Anda yang sebenarnya .

STS = Apabila pernyataan **Sangat Tidak Sesuai** dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

Contoh Pengerjaan:

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Saya suka membantu orang Lain		✓		

SKALA STRES AKADEMIK

No.	Pernyataan	Pilihan Jawaban			
		SS	S	TS	STS
1.	Cuaca lingkungan sekolah yang dingin membuat saya sulit berkonsentrasi dalam belajar				
2.	Tuntutan akademik menyebabkan saya kurang tidur dan merasa kelelahan fisik.				
3.	Harapan dari orang tua, guru, dan keluarga membuat saya merasa tertekan				
4.	Dua tugas dalam satu mata pelajaran tidak membuat saya merasa terbebani				
5.	Aturan yang ketat di sekolah terkadang membuat saya merasa tertekan dan cemas				
6.	Saya tidak dapat berkonsentrasi saat menyelesaikan tugas dengan terburu-buru				
7.	Saya tidak merasa kesulitan ketika mendapat tugas yang berbeda dalam satu hari				
8.	Saya tetap konsentrasi dalam belajar walaupun sedang bertengkar dengan teman kelas				
9.	Saya sering merasa cemas apabila belum menyelesaikan semua tugas yang diberikan				
10.	Tugas yang menumpuk tidak membuat saya merasa terbebani				
11.	Tugas menumpuk membuat saya merasa terbebani				
12.	Konflik antar teman di kelas atau asrama tidak mengganggu fokus saya saat belajar				
13.	Aktivitas akademik di sekolah dan asrama sering kali terasa melelahkan saya				
14.	Saya merasa malu jika hasil belajar saya tidak sesuai harapan				
15.	Saya merasa canggung saat berbicara dengan teman				
16.	Stres yang saya alami membuat saya merasa lelah dan kehilangan semangat belajar				
17.	Dua tugas dalam satu mata pelajaran membuat saya merasa terbebani				
18.	Kegiatan di asrama yang padat tidak membuat saya kelelahan dan sulit belajar				
19.	Saya merasa senang ketika mendapat tugas yang berbeda dalam satu hari				

20.	Saya tidak merasa terbebani dengan waktu pengumpulan tugas yang singkat				
-----	---	--	--	--	--

21.	Saya sering merasa panik saat mendekati tenggat waktu tugas, dan takut tidak bisa menyelesaikannya dengan baik				
22.	Saya tidak merasa tertekan dengan harapan yang terlalu tinggi dari orang tua dan guru terhadap hasil akademik saya				
23.	Suasana lingkungan sekolah yang dinign tidak mengurangi rmotivasi saya untuk belajar				
24.	Tugas yang menumpuk tidak membuat saya merasa terbebani				
25.	Waktu pengumpulan tugas yang singkat membuat saya merasa terbebani				
26.	Saya merasa takut saat akan bertanya kepada guru				
27.	Di sekolah saya memiliki banyak teman				
28.	Jumlah tugas yang harus diselesaikan dalam waktu singkat sering kali membuat saya merasa kewalahan				
29.	Persaingan antar teman di kelas sering kali membuat saya merasa lebih tertekan dan merasa harus selalu lebih baik				
30.	Saya tidak konsentrasi dalam belajar saat bertengkar dengan teman kelas				
31.	Kesehatan saya terganggu karena tekanan akademik dan kegiatan lainnya				
32.	Berbicara dengan guru membuat saya merasa senang				
33.	Saya tidak merasa canggung saat berbicara dengan guru				
34.	Harapan terhadap diri saya sendiri untuk menjadi siswa berprestasi membuat saya tertekan				

ANGKET SKALA PROKRASTINASI

Data Pribadi

Nama :
Usia dan kelas :
Jenis Kelamin : L / P (*Lingkari salah satu yang sesuai)

Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh. Selamat pagi Salam hormat,

Saya Bayu Andika , Mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Saat ini saya sedang melakukan penelitian untuk menyelesaikan tugas akhir (skripsi). Saya mohon kesediaan Anda untuk mengisi skala 1 dan skala 2 dalam penelitian ini.

Mohon kiranya anda melengkapi lembar biodata yang tersedia dan membaca terlebih dahulu petunjuk pengisian sebelum mengisi skala. **Semua data yang Anda berikan dijamin kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.** Untuk itu, Saya berharap agar Anda memeriksa kembali jawaban-jawaban Anda untuk memastikan tidak ada aitem yang terlewat.

Semua jawaban yang anda berikan di dalam skala adalah **BENAR** selama itu sesuai dengan kondisi Anda sebenarnya. **Identitas Anda dan jawaban yang Anda berikan di dalam skala akan saya jaga kerahasiaannya dan hanya akan digunakan untuk kepentingan penelitian.**

Terima kasih atas bantuan dan kerjasamanya .

Wassalamu'alaikum Wr.Wb.

Petunjuk Pengisian Skala

Anda akan dihadapkan dengan beberapa pernyataan. Tiap pernyataan akan terdiri dari empat pilihan jawaban, Anda diminta untuk mencentok (✓) pada salah satu jawaban yang menurut anda paling sesuai dengan diri Anda. Tidak ada jawaban yang benar ataupun salah untuk setiap pernyataan. Seluruh jawaban adalah benar selama itu menggambarkan diri Anda. Mohon kiranya untuk memeriksa kembali jawaban-jawaban Anda untuk memastikan tidak ada aitem yang dilewati.

Keterangan:

SS = Apabila pernyataan **Sangat Sesuai** dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

S = Apabila pernyataan **Sesuai** dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

TS = Apabila pernyataan **Tidak Sesuai** dengan kondisi Anda yang sebenarnya .

STS = Apabila pernyataan **Sangat Tidak Sesuai** dengan kondisi Anda yang sebenarnya.

SKALA PROKRASTINASI

No	PERNYATAAN	SS	S	TS	STS
1.	Saya cenderung menunda-nunda untuk memulai tugas akademik meskipun saya tahu itu penting.				
2.	Ketika diberi tugas, saya langsung mengerjakannya tanpa menunda-nunda.				
3.	Saya sering menunda menyelesaikan tugas hingga tenggat waktu semakin dekat				
4	Saya merasa sulit untuk memulai suatu tugas meskipun sudah diberi petunjuk yang jelas.				
5	Saya sering merasa tidak nyaman jika belum menyelesaikan tugas tepat waktu.				
6	Saya cenderung menunggu hingga hari terakhir untuk menyelesaikan tugas.				
7	Saya bisa menyelesaikan tugas tepat waktu tanpa menunda-nunda				
8	Ketika harus mengerjakan tugas besar, saya sering menunda untuk memulainya.				
9	Saya selalu menyelesaikan tugas lebih awal sebelum deadline.				
10	Saya sering merasa cemas atau khawatir karena menunda menyelesaikan tugas akademik.				
11	Meskipun saya sudah memulai, saya sering mengerjakan tugas dengan sangat lambat.				
12	Saya mengerjakan tugas akademik dengan penuh perhatian dan efisien.				
13	Saya sering merasa kesulitan untuk fokus ketika sedang mengerjakan tugas akademik.				
14	Saya lebih memilih mengerjakan tugas dengan cara yang cepat dan efisien.				
15	Saya merasa terhambat dalam mengerjakan tugas karena banyak gangguan				
16	Saya bisa mengerjakan tugas akademik dengan cepat dan tanpa banyak gangguan.				
17	Ketika mengerjakan tugas, saya sering teralih oleh hal-hal lain yang tidak penting.				
18	Saya sering menghabiskan waktu yang terlalu lama untuk menyelesaikan satu tugas.				
19	Saya lebih suka menyelesaikan tugas dalam waktu yang lebih singkat daripada memperlambatnya.				
20	Mengerjakan tugas membutuhkan waktu yang lebih lama karena saya sering menunda untuk melanjutkan pekerjaan.				

21	Saya sering membuat rencana yang baik, namun kenyataannya saya tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu.				
22	Saya bisa mengatur waktu saya dengan baik dan menyelesaikan semua tugas sesuai jadwal.				
23	Rencana yang saya buat sering tidak sesuai dengan kenyataan, terutama dalam hal menyelesaikan tugas.				
24	Saya selalu berusaha untuk mengikuti rencana yang telah saya buat dengan baik.				
25	Saya merasa bahwa saya sering tidak memiliki cukup waktu untuk menyelesaikan semua tugas yang saya rencanakan.				
26	Saya dapat menyelesaikan tugas dengan mengikuti rencana yang telah saya buat dengan efektif.				
27	Ada kesenjangan yang besar antara apa yang saya rencanakan dan apa yang saya capai dalam hal tugas akademik.				
28	Saya sering mengubah jadwal atau rencana saya karena tidak bisa menyelesaikan tugas sesuai waktu yang ditentukan.				
29	Saya selalu memastikan bahwa rencana saya realistis dan dapat dicapai dalam waktu yang saya tentukan.				
30	Saya merasa bahwa saya tidak bisa menepati jadwal yang saya buat untuk menyelesaikan tugas.				
31	Saya sering memilih melakukan hal lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas akademik.				
32	Saya selalu mengutamakan tugas akademik dan tidak tergoda untuk melakukan aktivitas lain yang menyenangkan.				
33	Saya merasa lebih baik melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas yang harus saya kerjakan.				
34	Saya bisa menahan diri untuk tidak tergoda melakukan kegiatan lain saat sedang mengerjakan tugas akademik.				
35	Saya sering merasa terganggu dengan kegiatan seperti bermain Handphone atau bermain game, yang membuat saya menunda mengerjakan tugas.				



LAMPIRAN G
SURAT KETERANGAN BUKTI PENELITIAN

SURAT PENGANTAR IZIN PENELITIAN



UNIVERSITAS MEDAN AREA

FAKULTAS PSIKOLOGI

Kampus I : Jalan Kolam Nomor 1 Medan Estate ☎ (061) 7360168, Medan 20223
Kampus II : Jalan Setiabudi Nomor 79 / Jalan Sei Serayu Nomor 70 A ☎ (061) 42402994, Medan 20122
Website: www.uma.ac.id E-Mail: univ_medanarea@uma.ac.id

Nomor : 169/FPSI/01.10/1/2025

20 Januari 2025

Lampiran : -

Hal : Penelitian

Yth. Bapak/Ibu Kepala Sekolah
SMA Negeri 2 Plus Sipirok
di -
Tempat

Dengan hormat,
Bersama ini kami berharap Bapak/Ibu berkenan memberikan izin dan kesempatan kepada mahasiswa kami untuk melaksanakan pengambilan data penelitian di lingkungan **SMA Negeri 2 Plus Sipirok** sebagai bagian dari penyusunan tugas akhir. Adapun data diri mahasiswa yang dimaksud adalah sebagai berikut:

Nama : Bayu Andika

Nomor Pokok Mahasiswa : 218600368

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Mahasiswa tersebut akan melaksanakan penelitian dengan judul **Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Prokrastinasi pada Siswa SMAN 2 Plus Sipirok**. Kegiatan pengumpulan data akan berlangsung di **SMA Negeri 2 Plus Sipirok**. Penelitian ini bersifat akademik dan ditujukan untuk penyusunan skripsi sebagai salah satu syarat kelulusan program Sarjana Psikologi di Fakultas Psikologi, Universitas Medan Area. Penelitian mahasiswa tersebut dibimbing oleh Ibu Nurmaida Irawani Siregar, S.Psi, M.Si

Sehubungan dengan hal tersebut, kami sangat mengharapkan dukungan Bapak/Ibu dalam memfasilitasi proses pengambilan data yang diperlukan. Selain itu, apabila proses penelitian telah selesai, kami mohon kesediaan Bapak/Ibu untuk menerbitkan **Surat Keterangan** yang menyatakan bahwa mahasiswa yang bersangkutan telah menyelesaikan kegiatan pengumpulan data di Sekolah yang Bapak/Ibu pimpin.

Demikian surat ini kami sampaikan. Atas perhatian dan kerja sama yang baik, kami ucapkan terima kasih.

An. Dekan,
Ketua Program Studi Psikologi


Faadhil, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Tembusan

- Mahasiswa Ybs

- Arsip

BAK-PT

UMA
Universitas Medan Area

PTS SEHAT

SURAT BUKTI SELESAI PENELITIAN

**PEMERINTAH PROVINSI SUMATERA UTARA
DINAS PENDIDIKAN
YAYASAN PENDIDIKAN MARSIPATURE HUTANA BE
SEKOLAH MENENGAH ATAS (SMA)
NEGERI 2 PLUS SIPIROK**
Jln. YPmhb No. 01 Padang Bujur Kode Pos: 22742 Kec. Sipirok Telp. (0634) 41224
Kab. Tapanuli Selatan 22742
<https://www.sman2sipirok.sch.id> e-mail: smaneg2plus.sipirok@gmail.com

**SURAT KETERANGAN
NO. 422/SMAN Plus/I/124/2025**

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Khairul Faiz Nasution, S.Pd, M.Si
NIP	: 19720818 199903 1 007
Pangkat/ Gol	: Pembina, IV/a
Jabatan	: Kepala SMA Negeri 2 Plus Sipirok
Unit Kerja	: SMA Negeri 2 Plus Sipirok

Dengan ini menerangkan :

Nama	: Bayu Andika
NIM	: 218600368
Program Studi	: Psikologi
Fakultas	: Psikologi
Universitas	: Universitas Medan Area

Adalah benar telah melaksanakan penelitian dengan judul *"Hubungan Stres Akademik dengan Perilaku Prokrastinasi pada Siswa SMAN 2 Plus Sipirok"* di SMA Negeri 2 Plus Sipirok dari tanggal 23 sd. 30 Januari 2025.

Demikian Surat Keterangan ini dibuat untuk dapat digunakan seperlunya

Sipirok, 30 Januari 2025
Kepala Sekolah

Khairul Faiz Nasution, S.Pd, M.Si
Pembina Tk. I
NIP. 19720818 199903 1 007





LAMPIRAN H
DOKUMENTASI KEGIATAN

