

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN PROKRASTINASI
AKADEMIK MAHASISWA PENYUSUN SKRIPSI DI MASA
PANDEMI**

Skripsi



Oleh:

Ferdina Lutfi Al-Hizmi 18410190

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI
MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG
2022**

HALAMAN JUDUL

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN PROKRASTINASI AKADEMIK
MAHASISWA PENYUSUN SKRIPSI DI MASA PANDEMI**

SKRIPSI

Diajukan Kepada

Dosen Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang
untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan dalam Memperoleh Gelar Sarjana
Psikologi (S.Psi)

Oleh :

Ferdina Lutfi Al-Hizmi

18410190

FAKULTAS PSIKOLOGI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

MAULANA MALIK IBRAHIM MALANG

2022

LEMBAR PERSETUJUAN
HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN PROKRASTINASI AKADEMIK
MAHASISWA PENYUSUN SKRIPSI DI MASA PANDEMI

SKRIPSI

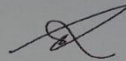
Oleh

Ferdina Lutfi Al-Hizmi

NIM. 18410190

Telah disetujui oleh:

Dosen Pembimbing



Dr. Ali Ridho, M.Si

NIP.1998704292006041001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi

IIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Hifa Hidayah, M.Si

NIP. 19761128200212200

LEMBAR PENGESAHAN

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN PROKRASTINASI AKADEMIK
MAHASISWA PENYUSUN SKRIPSI DI MASA PANDEMI**

Oleh :

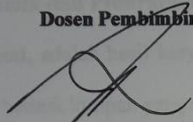
Ferdina Lutfi Al-Hizmi

Telah dipertahankan di depan penguji

Pada tanggal 4 Oktober 2022

Susunan Dewan Penguji

Dosen Pembimbing



Dr. Ali Ridho, M.Si

NIP.197804292006041001

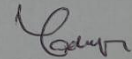
**Anggota Penguji Lain
Penguji Utama**



Prof. Dr. H. Mulyadi, M.Pd.I.

NIP.195507171982031005

Ketua Penguji



Drs. H. Yahya, MA.

NIP.196605181991031004

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Tanggal 24 Oktober 2022

Mengesahkan

Dekan Fakultas Psikologi

UIN Maulana Malik Ibrahim Malang



Dr. Rifa' Hidayah, M.Si

NIP.19761128200212200

SURAT PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini :

Nama : Ferdina Lutfi Al-Hizmi

NIM : 18410190

Fakultas : Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menyatakan bahwa skripsi yang saya buat dengan judul **Hubungan Stres Akademik dan Prokratinasi Akademik Mahasiswa Penyusun Skripsi Dimasa Pandemi**, adalah hasil karya sendiri baik sebagian maupun keseluruhan, kecuali dalam bentuk kutipan yang disebutkan sumbernya. Jika dikemudian hari ada *claim* dari pihak lain, bukan menjadi tanggung jawab Dosen Pembimbing dan pihak Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan apabila pernyataan ini tidak benar saya bersedia mendapatkan sanksi.

Malang, 5 September 2022

Peneliti



Ferdina Lutfi Al-Hizmi

NIM 18410190

MOTTO

"Sebagian besar stres yang dirasakan orang tidak datang karena terlalu banyak pekerjaan. Itu berasal dari tidak menyelesaikan apa yang mereka mulai." - David

Allen

PERSEMBAHAN

Karya ini saya persembahkan kepada :

1. Orangtua saya yaitu Mami Chandriyah dan almarhum ayah Ta'in, orangtua kedua saya yaitu ibu Lutfi Farida dan Bapak Rohmanu, kakak, adek, dan Bayi Yusuf yang telah memberikan semangat dan dukungan baik dari dukungan motivasi ataupun dukungan sarana dan prasarana.
2. Teman teman seperjuangan, Muhammad Ilham Nur Wahid, Alin Nabilah, tantin dan Kholidah yang telah menemani saya mulai dari awal pengerjaan hingga akhir.
3. Sosok yang selalu menemani dan mendampingi disaat ada keperluan kampus yaitu Muhammad Ilham Nur Wahid. Untuk sosok yang menjadi inspirasi dan pembangkit semangat yaitu Shendy Hilda S.Psi
4. Teman-teman Psikologi 2018
5. Untuk diri saya sendiri terimakasih sudah mau berjuang dan bersabar hingga saat ini. Walaupun terkadang menangis dan hilang semangat.
6. Dan yang terakhir dosen pembimbing saya Dr Ali Ridho,M.Si yang telah menuntun saya dalam penyusunan skripsi ini

KATA PENGANTAR

Puji syukur *Alhamdulillah* penulis ucapkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat serta Hidayah-Nya, sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini. Shalawat serta Salam tetap tercurahkan kehadiran Nabi Muhammad SAW, yang senantiasa kita nantikan Syafaatnya kelak dihari akhir.

Skripsi ini tidak akan ada tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak yang terlibat. Untuk itu dengan segala banyak terimakasih, penulis mengucapkan rasa terimakasih kepada :

1. Prof. Dr. H. M. Zainuddin, MA, selaku Rektor Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
2. Dr. Rifa Hidayah, M.Si selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
3. Dr. Zamroni, M.Si selaku Ketua Jurusan Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.
4. Umdatul Khoirot, M. Psi selaku Dosen Wali yang telah membantu dan mengarahkan selama perkuliahan berlangsung.
5. Dr. Ali Ridho, M.Si selaku Dosen Pembimbing yang telah membantu dan membimbing dalam penyusunan skripsi.
6. Para dosen penguji, dosen pengajar dan tenaga pendidik fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang
7. Semua pihak yang memberikan bantuan dalam menyelesaikan skripsi baik dalam bentuk moril ataupun materiil.

Peneliti juga menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna karena adanya keterbatasan pengetahuan dan kemampuan peneliti.

Akhir kata peneliti ucapkan, semoga skripsi ini memberikan manfaat bagi penulis dan bagi pembaca.

Malang, 2022

Peneliti

Ferdina Lutfi Al-Hizmi

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	2
LEMBAR PERSETUJUAN.....	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PENGESAHAN	Error! Bookmark not defined.
SURAT PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	6
PERSEMBAHAN	7
KATA PENGANTAR	8
DAFTAR ISI.....	10
DAFTAR TABEL.....	12
DAFTAR LAMPIRAN.....	14
ABSTRAK	i
ABSTRACT.....	i
مختصرة نبذة.....	iii
BAB I.....	2
PENDAHULUAN.....	2
A. Latar Belakang Masalah.....	2
B. Rumusan Masalah	8
C. Tujuan Penelitian.....	8
D. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II.....	9
KAJIAN TEORI.....	9
A. Stres Akademik	9
1. Pengertian Stres Akademik.....	9
2. Aspek Stres Akademik.....	11
3. Gejala stress	14
B. Prokrastinasi Akademik	15
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	15
2. Penyebab Prokrastinasi Akademik	17
3. Macam-macam Prokrastinasi Akademik.....	17
4. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik	20

C. Hubungan antara Variabel	21
D. Kerangka Konseptual	23
E. Hipotesis	24
F. Perspektif Islam	24
BAB III	28
METODE PENELITIAN	28
A. Jenis dan Pendekatan Penelitian	28
B. Identifikasi Variabel penelitian	28
C. Definisi Operasional	29
D. Populasi dan Sampel	29
E. Metode Pengumpulan Data	30
1. Instrumen dan Alat Ukur Penelitian	30
F. Teknik Analisis Data	32
BAB IV	33
HASIL DAN PEMBAHASAN	33
A. Pelaksanaan Peneltian	33
1. Gambaran Lokasi	33
2. Waktu dan Tempat Penelitian	33
B. HASIL PENELITIAN	34
1. Daya Beda Skala	34
2. Reliabilitas Skor	36
3. Uji hipotesis penelitian	45
C. PEMBAHASAN	46
1. Tingkat Stres akademik Pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	46
2. Tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang	50
BAB V	56
PENUTUP	56
B. SARAN	56
Daftar Pustaka	58

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Blue print stres akademik.....	31
Tabel 2. Blue print prokrastinasi akademik.....	31
Tabel 3. Hasil daya beda stres akademik.....	35
Tabel 4 Hasil daya beda prokrastinasi akademik.....	35
Tabel 5. Norma Kategorisasi.....	37
Tabel 6. Hasil Kategorisasi Tingkat Stres Akademik.....	37
Tabel 7. Hasil Kategorisasi Tingkat stres Akademik	38
Tabel 8. Norma Kategorisasi Prokrastinasi Akademik.....	39
Tabel 9. Hasil Kategorisasi Prokrastinasi Akademik.....	39
Tabel 10. Uji linearitas.....	44
Tabel 11. Hasil uji korelasi spearman	45

DAFTAR GRAFIK

Grafik 1. Tingkatan Kategorisasi Aspek Prokrastinasi Akademik.....	40
Grafik 2 Tingkatan Kategorisasi Aspek Prokrastinasi Akademik.....	42

DAFTAR LAMPIRAN

lampiran 1. Alat ukur prokrastinasi akademik	65
lampiran 2. Alat ukur stress akademik	66
lampiran 3. Hasil validitas stress akademik	67
lampiran 4. Hasil uji validitas prokrastinasi akademik	68
lampiran 5. Hasil uji reliabilitas stress akademik.....	68
lampiran 7. Hasil uji linearitas	69
lampiran 8. Hasil uji normalitas	69
lampiran 9. Hasil uji korelasi spearman	70
lampiran 10. bukti validitas isi dosen pembimbing	70
lampiran 11. Bukti validitas isi teman (1).....	71
lampiran 12. Bukti validitas isi teman (2).....	72
lampiran 13. Bukti validitas isi teman (3).....	73

ABSTRAK

Ferdina Lutfi Al-Hizmi, 18410190, Hubungan Stres akademik dan prokrastinasi akademik mahasiswa penyusun skripsi dimasa pandemic

Pembimbing : Dr. Ali Ridho, M.Si

Mahasiswa penyusun skripsi di masa pandemi rentan mengalami stres akademik. Stres akademik adalah suatu gejala yang muncul pada siswa ataupun mahasiswa yang di sebabakan oleh adanya ketidak seimbangan antara tugas dan juga kemampuan individu yang berdampak memberikan tekanan kepada mereka yang mengakibatkan terganggunya psikis seseorang dan fisiknya. Karena timbulnya stres akademik dapat menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi yang dilakukan dapat berupa penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas, kesenjangan anantara waktu dan kenyataan.

Penelitian ini merupakan penelitian yang tergolong non eksperimental yang bersifat kuantitatif dengan desain korelasional. Responden yang berjumlah 200 mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dengan kriteria yaitu mahasiswa aktif dan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Hasil analisis data menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik. Dengan perolehan nilai signifikansi $0,000 < 0,50$ yang mana dari nilai tersebut dikatakan signifikan, dan tingkat kekuatan korelasi antara stres akademik dan prokrastinasi akademik mendapatkan nilai 0,603 yang artinya memiliki kekuatan yang cukup kuat.

Kata Kunci: covid-19, stres akademik, prokrastinasi akademik

ABSTRACT

Ferdina Lutfi Al-Hizmi, 18410190, academic stress and academic procrastination in thesis-compelling students during the pandemic

Supervisor: Dr. Ali Ridho, M.Si

~~Students who compile the thesis are prone to academic stress. Academic stress is a symptom that appears in students or students caused by an imbalance between tasks and individual abilities that have an impact on applying pressure to them which results in disruption of a person's psychic and physical. Because the onset of academic stress can cause students to carry out academic procrastination. The procrastination carried out can be in the form of delays in starting and completing tasks, gaps in time and reality. This research is a non-experimental research that is quantitative in nature with a correlational design. Respondents totaling 200 UIN Maulana Malik Ibrahim Malang students with criteria, namely active students and students who are compiling a thesis.~~

The results of the data analysis showed that there was a significant relationship between academic stress and academic procrastination. With the acquisition of a signification value of $0.000 < 0.50$ which of these values is said to be significant, and the degree of strength of the correlation between academic stress and academic procrastination gets a value of 0.603 which means it has a fairly strong strength.

Keywords: covid-19, academic stress, academic procrastination

نبذة مختصرة

فردينا لطفي الحزمي ، ١٨٤١٠١٩٠ ، الإجهاد الأكاديمي والمماثلة الأكاديمية لكتابة أطروحة الطلاب أثناء الجائحة

المشرف

الطلاب الذين يقومون بتجميع الأطروحة عرضة للإجهاد الأكاديمي. الإجهاد الأكاديمي هو أحد الأعراض التي تظهر في الطلاب أو الطلاب الناجمة عن عدم التوازن بين المهام والقدرات الفردية التي لها تأثير على ممارسة الضغط عليهم مما يؤدي إلى اضطراب نفسية وجسدية للشخص لأن بداية الإجهاد الأكاديمي يمكن أن تتسبب في قيام الطلاب بالتسويق الأكاديمي. يمكن أن يكون التسويق الذي يتم تنفيذه في شكل تأخيرات في بدء المهام وإكمالها ، وفجوات في الوقت والواقع

هذا البحث هو بحث غير تجريبي ذو طبيعة كمية وذات تصميم متلازم. بلغ عدد المستجيبين ٢٠٠ طالب من الجامعة الإسلامية العامية مولانا مالك ابراهيم مالانج مع المعايير التي تكون الطلاب النشطين والطلاب الذين يكتبون أطروحة

أظهرت نتائج تحليل البيانات وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الإجهاد الأكاديمي والتسويق الأكاديمي مع الحصول على قيمة دلالة قدرها $0.000 < 0.05$ ، أي من هذه القيم يقال إنها مهمة ، ومستوى قوة الارتباط بين الإجهاد الأكاديمي والتسويق الأكاديمي يحصل على قيمة 0.603 مما يعني أن لديه قوة قوية . إلى حد ما

الكلمات المفتاحية: كوفيد-١٩ ، ضغوط أكاديمية ، تسويق أكاديمي

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Mahasiswa merupakan suatu nama yang digunakan pada seseorang yang menempuh pendidikan di suatu perguruan tinggi. Sebutan mahasiswa juga berlaku bagi seseorang yang menempuh pendidikan di Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang khususnya pada program studi Psikologi. Mahasiswa memiliki peran penting dalam mengembangkan kemampuan diri pada bidang keahliannya. Pada mahasiswa tingkat akhir pastinya akan memiliki tugas untuk mendapatkan gelar sarjana. Dalam tugas akhir ini mahasiswa diwajibkan untuk menyusun skripsi. Penyusunan skripsi ini dilakukan secara individual, dengan alasan agar mahasiswa mampu untuk memecahkan permasalahan yang dihadapi. Skripsi merupakan suatu karya ilmiah yang telah disusun dengan menggunakan metode penelitian, dengan diawali dengan adanya proposal skripsi sebagai rancangan awal, penulisan teori dan adanya hasil dari perhitungan dan analisis data yang diperoleh. Menyelesaikan skripsi merupakan tahap akhir dalam menjalankan pendidikan pada mahasiswa, skripsi ini disusun untuk mendapatkan gelar sarjana sesuai dengan bidang yang diambil dengan menggunakan kaidah-kaidah tertentu ([Skripsi - Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas](#))

Virus corona muncul pada Maret 2020 di Indonesia, yang mana virus ini muncul pada awalnya di Kota Wuhan, Tiongkok pada Desember 2019. Virus ini berasal dari revolusi virus SARS COV dan MERS COV. Virus corona ini

merupakan virus yang menyerang saluran pernafasan. Virus ini menyebar cukup cepat diberbagai negara, karena munculnya virus ini pemerintah Indonesia mengeluarkan surat edaran Kementrian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) surat Edaran Nomor 4 Tahun 2020 tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan dalam masa darurat penyebaran virus Corona yang berisikan mengenai pencegahan penyebaran Covid-19 dengan pembelajaran jarak jauh ([SURAT EDARAN MENDIKBUD NO 4 TAHUN 2020 TENTANG PELAKSANAAN KEBIJAKAN PENDIDIKAN DALAM MASA DARURAT PENYEBARAN CORONA VIRUS DISEASE \(COVID- 1 9\) – Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pegawai Kemendikbudristek \(kemdikbud.go.id\)](#)).

Dalam pandemi seperti ini pastinya menjadi sebuah tantangan bagi mahasiswa penyusun skripsi untuk menyelesaikan skripsi tersebut. Karena dalam pandemi ini ada aturan yang diberlakukan oleh pemerintah yaitu PP No 21 Tahun 2020 mengenai Peraturan PSBB (Pembatasan sosial berskala besar) di Indonesia diterapkan pada semua tempat dan kegiatan seperti pembatasan di sekolah yaitu tidak diadakannya tatap muka, untuk menghindarkan kerumunan pada mahasiswa. Pembelajaran harus dilakukan secara online untuk menghindari kontak fisik antara mahasiswa dan dosen (<https://www.kemenkopmk.go.id/pembatasan-sosial-berskala-besar>). Karena adanya peraturan yang dikeluarkan oleh pemerintah banyak mahasiswa yang mengalami permasalahan dalam penyusunan skripsi.

Seperti yang dialami oleh dua mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang. Berikut jawaban A yang merupakan mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang mengenai permasalahan selama menyusun skripsi di masa pandemi:

“Pastinya ada kendala yang dialami pas adanya pandemi ini buat nyusun skripsi. Waktu kuliah offline aku selalu semangat buat kuliah, sampek aku punya IPK bagus itu ya karna aku rajin ke perpustakaan. Terus pandemi selama dua tahun lebih ini aku gak bisa ke perpustakaan jadinya. Terus kuliah online sampek akhirnya aku skripsi. Pas nyusun skripsi aku bingung mbak, mulainya gimana. Terus akhirnya aku coba tanya ke kakak tingkat. Akhirnya aku bisa mulai nyusun skripsi. Tapi pas nyusun skripsi di rumah dan gak bisa ke perpustakaan itu sulit mbak. Aku cari refrensi di google ya sulit, kadang file e bisa didownload tapi isinya gak lengkap, kadang gak bisa didownload karna harus beli, terus kalua cari buku di google ya susah dapetnya. Karena itu mbak aku ngerasa bingung dan panik karena hambatan nyusun skripsi di masa seperti ini. Pas waktu bimbingan pun aku ngerasa gak optimal mbak waktunya, karena melalui online. Karena pas online sinyal kadang hilang kadang muncul. Terus pas nerima revisi dari dosen aku ngerasa revisi nya banyak dan aku bingung cara cari refrensi nya bagaimana. Karena itu tadi mbak susah kalau lewat online. Soalnya aku gak begitu mendalami materi di skripsiku meskipun aku ambil judul ini. Mangkanya aku nunda mbak buat nysuunnya karena aku ya ngerasa pusing dan tertekan karena hambatan itu tadi.”(Wawancara langsung, 21 Agustus 2021).

Berdasarkan jawaban A permasalahan yang dialami selama menyusun skripsi di masa pandemi yaitu susah untuk mencari refrensi dan kendala saat bimbingan melalui online. Hal ini berdampak pada si A sering muncul perasaan cemas,

kebingungan dan menunda untuk melanjutkan menyusun skripsi. Karena hal ini dapat memberikan dampak kepada dirinya dalam menyusun skripsi. Selanjutnya DR mengalami permasalahan ketika menyusun skripsi di masa pandemi yaitu:

“Karena pandemi ini pastinya ada perasaan jenuh dan malas mbak kalau udah nerima revisi yang banyak. Karena kan kita tidak bisa ketemu dosen secara langsung, bimbingan dilakukan online. Pas online kadang apa yang pingin tak tanyakan tidak bisa tersampaikan karena pas bimbingan online dikasih waktu per mahasiswa berapa menit. Kadang ya nangis mbak aku, bingung gimana biar skripsi bisa selesai.”

Berdasarkan jawaban DR bahwa DR merasa tertekan karena dalam penyusunan skripsi DR mengalami hambatan yaitu munculnya perasaan malas dan jenuh karena dalam menyusun skripsi di masa pandemi kurang interaksi dengan dosen yang membuatnya susah untuk menyampaikan pendapat dan pertanyaanya.

Dalam menyusun skripsi tentunya ada hambatan yang akan ditemui oleh mahasiswa, seperti memiliki perasaan yang mudah berubah, sulit mencari referensi, sulit bertemu dosen dan revisi yang banyak (Siswanto & Sampurno, 2015, p.12). Dalam menyusun skripsi dapat memicu munculnya stres pada mahasiswa karena tekanan yang diterimanya. Tuntutannya dapat berupa beban belajar untuk mempelajari materi, beban tugas yang berat seperti menyusun skripsi. Sun et al juga berpendapat bahwa tuntutan yang dialami mahasiswa akan berdampak pada stres jika kemampuannya tidak seimbang dengan tugas yang diterimanya (Sun et al., 2011, p. 534). Menurut Olejnik & Holschuh bahwa salah satu penyebab yang sering dialami mahasiswa mengalami stres adalah deadline pengumpulan yang singkat

(Olejnik & Holschuh Patrick, 2011, p.123). Menurut Lazarus stres merupakan suatu kesulitan atau penderitaan yang sangat berat (Lazarus, 1993, p.2).

Menurut Barseli et al stress akademik merupakan tekanan yang diakibatkan karena adanya persepsi subjektif pada kondisi akademik. Tekanan ini dapat memberikan respon pada mahasiswa yaitu berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran dan emosi negative yang muncul karena adanya tekanan akademik yang dialami mahasiswa (Barseli et al., 2017, p. 144). Hal ini selaras dengan pendapat Lazarus mengenai reaksi stress. Ada empat reaksi stres yang muncul yaitu pada reaksi perilaku dapat berupa bertindak impulsive, menggertakkan gigi, terlalu banyak atau sedikit makan dan menangis tanpa alasan yang jelas. Yang kedua pada reaksi pikiran yaitu kesulitan berkonsentrasi, takut gagal, hilang rasa percaya diri dan melupakan beberapa hal. Yang ketiga reaksi fisik yaitu telapak tangan mudah berkeringat, mulut kering, sakit kepala, mudah Lelah dan meningkatnya denyut jantung. Yang terakhir yaitu reaksi perasaan dengan ditandai adanya perasaan takut, marah dan cemas (Olejnik Sherrie Nist & Jodi Patrick Holschuh, 2011, p. 129).

Pengelolaan diri saat menerima tuntutan agar tidak menjadi stres sangat diperlukan mahasiswa. karena jika menerima tuntutan dan mahasiswa tidak menyikapinya dengan baik maka akan memunculkan stres pada mahasiswa. Seperti yang dikatakan oleh Lazarus bahwa memiliki sedikit stress maka akan berdampak baik bagi mahasiswa, karena jika tidak ada stres tidak akan ada usaha yang dilakukan untuk menghadapi tuntutan akademik. Begitupun sebaliknya jika stres yang dimiliki terlalu besar maka akan berdampak pada kinerja akademik (Olejnik & Holschuh Patrick, 2011, p. 125). Namun dalam mengelola stress akademik yang

dialami mahasiswa tidaklah mudah, karena adanya stress ini dapat dipengaruhi beberapa faktor. Menurut Bruno (1998) bahwa ada kecenderungan jika seseorang memiliki beban kerja atau beban tugas yang terlalu banyak akan melakukan perilaku prokrastinasi (dalam Rusmiani, 2006, p. 41). Pada penelitian (Agolla & Ongori, 2009, p.068) bahwa faktor penyebab utama terjadinya stress akademik adalah adanya beban tugas akademik, motivasi rendah, takut akan kegagalan. Didalam faktor penyebab munculnya stress akademik salah satunya adalah prokrastinasi. Prokrastinasi akademik menurut Ferrari et.al (1995) merupakan suatu penundaan pada bidang akademis yang dijalani oleh peserta didik (Muyana, 2018, p. 47).

Seperti pada penelitian yang dilakukan oleh Melisa dan Astrini (2011) menunjukkan adanya hubungan yang positif antara stress akademik dan prokrastinasi akademik yaitu sebesar 0,763 yang mana $p = 0,0000$ ($p < 0,05$). Pada penelitian Oscar (2015) adanya hubungan positif dan signifikan antara stress akademik dan prokrastinasi akademik. Tingkat stress akademik mahasiswa UKSW pada kategori tinggi dengan mean 47,5% sedangkan tingkat prokratinasi akademik mahasiswa UKSW pada kategori tinggi dengan mean 31,25%.

Berdasarkan fenomena dan latar belakang yang telah dijelaskan diatas, peneliti mengangkat rumusan masalah yaitu “ Seberapa besar hubungan Antara Stress Akademi dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang di Masa Pandemi Covid 19”.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini :

1. Bagaimana tingkat stres akademik mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dalam penyusunan skripsi
2. Bagaimana tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dalam penyusunan skripsi
3. Bagaimana hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa dengan stres akademik UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dalam pengerjaan skripsi

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dilakukannya penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui tingkat stres akademik mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dalam penyusunan skripsi
2. Untuk mengetahui tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang dalam penyusunan skripsi
4. Untuk mengetahui hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa dengan stres akademik UIN Maulana Malik Ibrahim Malang dalam pengerjaan skripsi

D. Manfaat Penelitian

Dengan adanya penelitian ini dapat memberikan pengetahuan baru dan juga hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat untuk digunakan didalam bidang pendidikan, serta membuat mahasiswa semester akhir dapat menghindari stres dengan adanya penelitian ini.

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Istilah stres ditemukan pada awal abad ke-14, yang mana pada saat itu pengertian dari stress yaitu “kesulitan atau penderitaan yang sangat berat”. Pada abad ke-18 hingga awal abad ke-19, kata stress diartikan dalam beberapa pengertian, yaitu tekanan, ketegangan dan usaha kuat yang diberikan pada sebuah objek atau pada seseorang. Pada abad ke-19 sampai abad ke-20, istilah stres mulai dikonsepsikan diartikan menjadi sebuah permasalahan dalam kesehatan secara fisik atau psikologis (Lazarus, 1993:2). Konsep stres, yang dikenal dengan “*fight-or-flight response*” yang dapat diartikan bahwa stres merupakan sebuah respon pada tubuh terhadap sesuatu hal. Olejnik & Holschuh berpendapat ketika mengalami stress maka tubuh akan merespon dengan denyut jantung berdebar, penglihatan menjadi tajam, tubuh melepaskan hormone adrenalin. Meskipun itu semua merupakan respon yang hebat, namun sebenarnya ini adalah respon yang berlebihan dan terlalu banyak stress yang menjadi malapetaka pada tubuh dan pikiran (Olejnik & Holschuh Patrick, 2011, p. 129). Stres yang terjadi dalam lingkungan akademik atau pendidikan merupakan sesuatu hal yang sering dialami oleh siswa dan mahasiswa. Karena adanya tuntutan akademik yang banyak dan harus dihadapi, misalnya ujian, tugas dan skripsi yang dialami oleh mahasiswa diperguruan tinggi (Tua, 2016:1).

Stres akademik adalah suatu gejala yang muncul pada siswa ataupun mahasiswa yang di sebabakan oleh adanya ketidak seimbangan antara tugas dan juga kemampuan individu yang berdampak memberikan tekanan kepada mereka yang mengakibatkan terganggunya psikis seseorang dan fisiknya (Sun et al., 2011:536). Stres akademik dapat menyerang psikis yang mana dapat berpengaruh pada sistem hormonal secara fisik yang dapat mengakibatkan kesehatan dan kemampuan fisik menurun. Stres akademik mengacu pada kegiatan yang tidak menyenangkan dan banyaknya tuntutan yang diterima seperti halnya persaingan dengan teman sebaya, banyaknya tugas dalam sekali waktu, memenuhi harapan dosen mengenai akademik, Stres akan berdampak buruk juga pada pendidikan, motivasi dan juga minat belajar dapat menurun dikarenakan adanya perilaku yang mencerminkan stres (Wijayanto, 2021:6). Reaksi emosional yang dimunculkan dalam stres dapat berupa kecemasan, ketakutan, rasa putus asa, dan kemarahan (Rustiana & Cahyati, 2012:150). Menurut Waqas et al Stres akademik secara fisik dapat memberikan efek yaitu gangguan pola tidur yang membuat banyak mahasiswa menggunakan zat sedative (Waqas et al., 2015, p. 9). Pada dasarnya Selye membagi stres dibagi menjadi 4 jenis namun yang menjadi umum ada 2 jenis yaitu, *Distres* (stres negatif) dan *eustress* (stres positif). *Distress* merupakan jenis stres yang memberikan dampak yang buruk bagi orang yang mengalami. *Distress* adalah stres yang sifatnya tidak menyenangkan atau negatif. Dimana stres membuat individu mengalami perasaan cemas, takut, merasa khawatir atau gelisah. Tubuh manusia membutuhkan rasa aman dan juga nyaman. Jika individu mengalami pengalaman buruk atau situasi yang tidak nyaman maka akan timbul *distress*.

Sedangkan *eustress* merupakan stres yang dibutuhkan oleh individu untuk lebih waspada dan membuat tubuh lebih siap untuk menghadapi rintangan. *Eustress* dapat meningkatkan motivasi individu untuk membuat sesuatu (dalam Taché et al., 1979, p.13).

2. Aspek Stres Akademik

Ada beberapa aspek stres yang dapat dilihat ada 4 macam yaitu :

- a. **Tekanan belajar**, tekanan belajar merupakan suatu keadaan dimana individu mengalami kendala dalam hal belajar, adanya tekanan belajar yang terlalu banyak dapat menimbulkan stress akademik. baik tekanan belajar yang diberikan guru, orangtua atau adanya tekanan untuk bersaing dengan teman sebaya. Tekanan belajar disini dapat berupa kesulitan memahami materi perkuliahan, tertekan dengan adanya tugas yang sulit seperti halnya skripsi. Skripsi disini merupakan sebuah karya ilmiah yang isinya berupa hasil penelitian mahasiswa dan dipresentasikan sebagai hasil akhir. Untuk itu mahasiswa harus kembali mempelajari materi yang terkait fenomena didalam skripsi yang dapat menjadi sebuah tekanan. Jika tekanan seperti ini tidak segera diatasi maka dapat berdampak pada munculnya stres akademik pada mahasiswa.
- b. **Beban pekerjaan**, beban pekerjaan di sini adalah skripsi dimana skripsi merupakan tugas akhir yang harus dikerjakan oleh mahasiswa untuk lulus. Namun skripsi bukanlah tugas yang mudah. Didalam skripsi kita memiliki beberapa tahap yaitu mengerjakan proposal yang mana pada tahap ini mahasiswa mengumpulkan teori para ahli yang akan digunakan, pada tahap ini

sering kali mahasiswa mengalami kendala seperti susahya mencari refrensi, pada tahap selanjutnya yaitu penelitian, pada tahap penelitian ini mahasiswa dituntut untuk terjun kelapangan untuk mencari sampel yang akan dijadikan subjek penelitiannya, namun tidak semua orang mampu atau setuju untuk dijadikan sebagai subjek penelitian. Pada saat ini peneliti tidak langsung terjun kelapangan melainkan menggunakan sistem *online* dengan menggunakan *link* yang akan dibagikan pada subjek, tahap selanjutnya yaitu mengkaji hasil penelitian, pada tahap ini peneliti akan melakukan pengumpulan data dan pengolahan data yang membutuhkan waktu untuk menyelesaikannya. Untuk itu skripsi dinilai memiliki beban yang cukup berat bagi mahasiswa.

- c. **Khawatir dengan nilai**, khawatir dengan nilai disini merupakan khawatir dengan nilai semester yang sering disebut dengan IPK. Nilai IPK ini merupakan angka hasil dari studi mahasiswa dalam memahami perkuliahan. Dari situ sering kali mahasiswa khawatir akan nilai yang didapatkannya, tanpa tahu hasil yang akan didapatkannya diakhir semester ketika mengerjakan skripsi, mahasiswa merasa khawatir dengan usaha yang telah dilakukannya. Seringkali mengkhawatirkan nilai yang didapatnya setelah satu semester, seperti pada anak yang menerima beasiswa, nilai adalah hal yang penting untuk diperhatikan. Karena jika nilai yang didapatnya rendah maka ada konsekuensi yang diterimanya. Di semester akhir mahasiswa akan menyelesaikan skripsi yang mana nantinya akan muncul nilai yang dinantikan mahasiswa. Jika dalam pengerjaan skripsi, pengkajian hasil penelitian bagus dan dalam presentasi nanti

bagus maka nilai yang didapat bisa saja tinggi diiringi dengan sopan santun dan hal lain yang dapat menjadi penilaian dosen terhadap mahasiswa.

- d. **Harapan diri**, harapan diri merupakan suatu keinginan yang dimiliki oleh banyak orang untuk memperkuat atau memberikan semangat untuk dirinya sendiri. Pada lingkungan perkuliahan, mahasiswa berharap nilai yang didapatnya sesuai dengan harapannya. Namun jika nilai yang didapatnya tidak sesuai maka akan menimbulkan stress akademik. Mahasiswa akan berusaha semaksimal mungkin untuk membuat sebuah karya ilmiah yang bagus dan memiliki manfaat bagi orang lain. Namun jika hal tersebut tidak bisa dicapai mahasiswa akan merasa tertekan dengan hal tersebut. Harapan diri mahasiswa lainnya dapat berupa keinginan untuk lulus tepat waktu, pada harapan ini sering kali diinginkan oleh mahasiswa namun jika harapan ini tidak bisa dicapai tepat waktu dapat mengakibatkan keputusasaan pada mahasiswa dan dapat menimbulkan rasa malas pada pengerjaan skripsi.
- e. **Keputusasaan**, perasaan ini dapat timbul karena adanya perasaan kecewa karena ketidakmampuannya diri untuk memenuhi tujuan dalam hidupnya. Seperti yang dijelaskan diatas. Jika mahasiswa tidak dapat mencapai sebuah keinginannya atau usahanya tidak memberikan hasil yang memuaskan, mahasiswa akan merasa putus asa dengan usaha yang telah dilakukannya (Sun et al., 2011:536)

Menurut Olejnik dan Holschuh (dalam Wenda, 2021, p. 8) sumber stres akademik dibagi menjadi 3 yaitu:

- a. Ujian atau kecemasan berbicara di depan umum, sebagian orang akan merasa stress sebelum menghadapi ujian yang akan datang. Karena tekanan itu akan membuat sebagian orang lupa akan apa yang telah dipelajari. Seseorang akan cenderung memberikan reaksi ketika merasakan tekanan pada dirinya yang dinilai mengancamnya, seperti berkeringat dingin, jantung berdetak kencang.
- b. Prokrastinasi. Karena adanya beban tugas yang berat sebagian orang akan menunda untuk menyelesaikan tugas tersebut dan sebagian orang juga tidak melakukan hal tersebut.
- c. Standar yang tinggi pada bidang akademik. Karena adanya keinginan untuk menjadi yang terbaik dan adanya harapan orang lain terhadapnya terlalu tinggi maka akan membuat mahasiswa tertekan untuk mencapai level yang tinggi sesuai harapan orang disekelilingnya.

3. Gejala stress

Menurut Hernawati (2006) Pada mahasiswa yang mengalami stres dapat dilihat dari beberapa gejala yaitu emosional, fisik, perilaku. **Gejala emosional**, ditandai dengan munculnya perasaan gelisah, sedih bahkan depresi karena adanya tuntutan akademik yang membuatnya merasa dirinya tidak mampu untuk menyelesaikannya. **Gejala fisik**, ditandai dengan gejala pusing, sakit kepala, adanya gangguan pola tidur, mudah Lelah, **Gejala perilaku**, ditandai dengan dahi mulai berkerut, suka menyendiri, ceroboh, sering melamun (dalam Barseli et al., 2017:145-146)

B. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu *procrastination* yang terdiri dari 2 kata yakni “*pro*” yang artinya bergerak maju dan “*crastinus*” yang artinya keputusan esok hari. Jika digabungkan maka memiliki makna menunda sampai hari esok. Brown dan Holzman adalah orang yang pertama kali mempopulerkan kata prokrastinasi pada tahun 1967, Brown dan Holzman memberikan pendapat bahwa prokrastinasi adalah sebuah kecenderungan menunda nunda dalam menyelesaikan pekerjaan ataupun tugas (dalam Kuswandi, 2009:2). Sebutan prokrastinasi digunakan untuk memaknai adanya kegiatan menunda nunda suatu pekerjaan atau kewajiban dengan sengaja.

Prokrastinasi akademik menurut Kagan et al adalah suatu penundaan yang dilakukan dibidang akademik dengan sengaja dan diulang-ulang contohnya seperti menunda untuk mengerjakan tugas, menunda masuk kedalam kelas (dalam Jamila, 2020:258). Menurut Ferrari (1995) prokratinasi akademik merupakan sebuah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas akademis seperti yang dialami mahasiswa yang sedang kuliah atau skripsi (dalam Muyana, 2018:47). Menurut Wolter (2013) prokrastinasi akademik merupakan sebuah kegagalan dalam mengerjakan pekerjaan dalam kurun waktu yang diinginkan atau menunda sebuah pekerjaan sampai saat terakhir pengumpulan (dalam Permana, 2019:88). Adapun pendapat Steel terkait prokrastinasi akademik adalah penundaan pekerjaan atau tugas yang dilakukan dengan sengaja meskipun mengetahui dampak buruk dari perbuatan tersebut. Prokrastinasi akademik juga merupakan fenomena yang sering

terjadi di kalangan mahasiswa. Penundaan akademik dikonseptualisasikan sebagai penundaan dalam memulai atau menyelesaikan tugas akademik (dalam He, 2017:13). Chu berpendapat bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu hal yang dilakukan untuk mengurangi stress yang dialami. Chu mendefinisikan prokrastinasi akademik menjadi 2 macam yaitu penundaan aktif dan pasif. Penundaan aktif yang mengacu pada adanya kesulitan dalam tugas dan adanya alasan membutuhkan waktu yang lama untuk mengumpulkan sumber daya tugas akademik. Pada penundaan pasif mengacu pada individu yang mengalami cemas dan emosi lainnya dalam menghadapi tugas dan membuatnya menghindari tugas tersebut namun tidak bermaksud untuk menundanya (Qian & Fuqiang, 2018, p. 40)

Banyaknya pendapat para ahli mengenai prokrastinasi akademik, peneliti menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan dalam kegiatan yang dilakukan individu dalam berbagai kegiatan yang mana hal ini dapat berdampak buruk pada dirinya sendiri, prokrastinator biasanya selain menunda nunda pengerjaan pekerjaan juga suka untuk mengumpulkan segala sesuatunya diwaktu yang sama dengan pengumpulan tugasnya atau dekat dengan waktu pengumpulan. Kegiatan prokrastinasi dapat memberikan dampak yang luas dan dampak ini tidak bisa untuk dipandang permasalahan sepele. Prokrastinasi dapat menghambat motivasi individu dan juga berdampak pada akademik dan prestasi. Prokrastinasi jika dilakukan dalam jangka panjang akan berdampak pada kesehatan mental. Prokrastinasi juga dapat mengakibatkan stres yang bisa menyerang disfungsi psikologis dan perilaku maladaptif (Rahmandani, 2017:65).

2. Penyebab Prokrastinasi Akademik

Adapun penyebab munculnya prokrastinasi akademik menurut Ferrari, Johnson, & Mc Cown (1995) ada beberapa macam yaitu :

1. Adanya sebuah pemikiran standar yang tinggi akan tugas tersebut. Individu beranggapan bahwa dalam penyelesaian tugas tersebut harus dilakukan dengan sempurna.
2. Memiliki kecemasan ketika adanya evaluasi pada pengerjaannya, takut untuk mengalami kegagalan, atau membutuhkan orang lain dalam menyelesaikan tugas yang dimilikinya.
3. Kesulitan membagi waktu dan tidak menyukai tugas tersebut
4. Adanya reward dan punishment juga menjadi alasan adanya prokrastinasi, oleh karena itu individu lebih memilih untuk mengerjakan sesuatu dengan tidak tergesa-gesa agar memiliki hasil yang maksimal.
5. Adanya teman yang memiliki sifat yang suka menunda nunda pekerjaan yang akhirnya berdampak menjadikan sebuah contoh yang bisa dicoba oleh prokrastinator.
6. Karena tugas yang menumpuk juga menjadi alasan karena jika tugas satu ditunda maka tugas yang lainnya juga akan tertunda (Muyana, 2018, p. 48).

3. Macam-macam Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dapat dilakukan dalam semua pekerjaan dan dapat dilakukan oleh siapapun. Prokrastinasi sendiri dibagi menjadi 2 yaitu :

1. *Functional Procrastination*

Merupakan suatu penundaan pekerjaan yang bertujuan untuk mendapatkan informasi yang lebih akurat dan lengkap

2. *Dysfunctional Procrastination*

Merupakan suatu penundaan pada pekerjaan yang tidak memiliki tujuan yang dapat menimbulkan sebuah masalah dan berdampak buruk.

Dysfunctional procrastination dibagi menjadi 2 bagian yaitu :

a. *Decisional Procrastination*

Suatu kegiatan menunda dalam pengambilan keputusan, yang mana hal ini dapat menjadi sebuah cara menghindarkan diri dari stres dan juga agar keputusan yang dibuat menjadi keputusan yang baik dan tidak berdampak buruk.

b. *Avoidance Procrastination*

Suatu kegiatan penundaan yang nampak. Penundaan ini dilakukan ketika individu tidak berminat atau tidak menyukai sebuah pekerjaan ataupun tugas.

Prokrastinasi dinilai sebagai kegiatan menunda-nunda pekerjaan, Ferrari et al dan Stell berpendapat bahwa prokrastinasi akademik terdiri dari :

1. *Perceived Time*, prokrastinator cenderung merupakan individu yang selalu melewati waktu pengumpulan atau *deadline*. Prokrastinator hanya memikirkan masa saat itu tanpa memikirkan masa depan. Prokrastinator mengetahui bahwa memiliki tugas yang harus diselesaikan namun mereka lebih memilih untuk menunda mengerjakannya atau menunda

menyelesaikan tugasnya yang mengakibatkan tidak bisa mengumpulkan tugas tepat waktu.

2. *Intention Action*, adanya perbedaan antara keinginan dan tindakan individu dapat terjadi pada mahasiswa yang gagal dalam menyelesaikan tugasnya. Keinginan menyelesaikan tugasnya namun individu masih menunda ataupun bermalasan malasan pada tugasnya. Prokrastinator kesulitan dalam hal pengumpulan pekerjaan tepat waktu. Individu mungkin sudah merencanakan untuk menyelesaikan tugas yang dimilikinya namun waktu pengumpulan tiba individu belum menyelesaikan tugasnya sehingga menyebabkan keterlambatan dalam pengumpulan.
3. *Emotional Distress*, pada saat melakukan prokrastinasi, individu merasakan perasaan cemas. Dalam menunda nunda suatu pekerjaan tentunya akan menimbulkan perasaan cemas atau tidak nyaman. Pada awalnya individu merasa tenang karena merasa masih memiliki waktu yang Panjang dalam pengerjaan tugasnya namun tanpa disadari waktu berlalu dan waktu pengumpulan sudah tiba, ini yang menjadikan individu memiliki perasaan cemas pada tugasnya
4. *Perceived Ability*, yakin akan kemampuan diri sendiri. adanya keraguan pada sebuah tugas dapat menjadi penyebab seseorang melakukan prokrastinasi. Adanya rasa takut gagal dapat menumbuhkan rasa tidak percaya diri pada kemampuannya. Untuk menghindari perasaa tersebut maka individu lebih memilih untuk menghindari tugas atau tidak mengerjakannya (dalam Saman, 2017:58-59).

4. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Adapun aspek menurut Ferrari et al (1995) ada beberapa macam yaitu,

1. Menunda memulai pekerjaan atau menyelesaikan tugas, prokrastinasi dapat dilihat dari pengumpulan tugas mahasiswa. Jika seseorang mengerjakan pekerjaan atau menyelesaikan tugas nya jauh jauh hari maka dalam pengumpulan waktu nya akan cepat dan tidak sampai melewati waktu pengumpulannya. Jika individu menunda dalam mengerjakan tugasnya maka dalam pengumpulan tugas nya pun menjadi mundur bahkan bisa saja pengumpulannya melewati batas waktu.
2. Kesenjangan waktu antara rencana dan kenyataan, dalam penundaan pengerjaan pekerjaan dapat dikarenakan adanya ketidak sesuaian antara rencana dan kenyataan. Seseorang sering membuat rencana untuk menyelesaikan pekerjaan nya dengan waktu yang sudah ditentukan. Namun hal itu tidak berjalan dikarenakan pada kenyataannya pekerjaan itu dilakukan setelah individu merasa jika waktu pengumpulan sudah dekat.
3. Melakukan kegiatan lainya yang lebih menarik, Seseorang yang menerima sebuah pekerjaan atau tugas sering kali merasa bosan dan malas dikarenakan mereka memiliki sebuah kegiatan yang mana dinilai lebih menyenangkan daripada harus mengerjakan tugas tersebut (dalam Muyana, 2018:59).

5. Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik

Ada beberapa faktor yang mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik yaitu faktor eksternal dan faktor internal.

1. Faktor eksternal

- a. Penggunaan waktu
 - b. Efikasi diri
 - c. Motivasi
 - d. Stress
 - e. Kepuasan hidup
 - f. Depresi
 - g. IPK.
2. Faktor internal
 - a. Gaya pengasuhan orangtua
 - b. Kondisi lingkungan

C. Hubungan antara Variabel

Stress akademik menurut Sun et al merupakan suatu gangguan yang mana disebabkan oleh adanya ketidak seimbangan antara tugas dan kemampuan (Sun et al., 2011). Pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi bukanlah hal mudah untuk menyelesaikannya. Butuh sebuah usaha dan kesabaran yang harus dipupuk oleh mahasiswa. Jika tidak ada usaha maka akan terjadi ketidak seimbangan antara tugas (skripsi) dengan kemampuannya.

Menyusun skripsi bukanlah hal yang mudah untuk dilakukan dalam sekejap, karena skripsi atau tugas akhir ini merupakan suatu hal yang harus dilalui dengan beberapa tahap. Dimulai dari mencari materi, mengumpulkan teori dan melakukan riset, melakukan penelitian dan analisis penelitian (Wijayanto, 2021). Dengan adanya tekanan atau tuntutan yang ada dalam akademik dapat memberikan sebuah dampak pada mahasiswa. Dampak yang muncul dapat berupa dampak baik dan

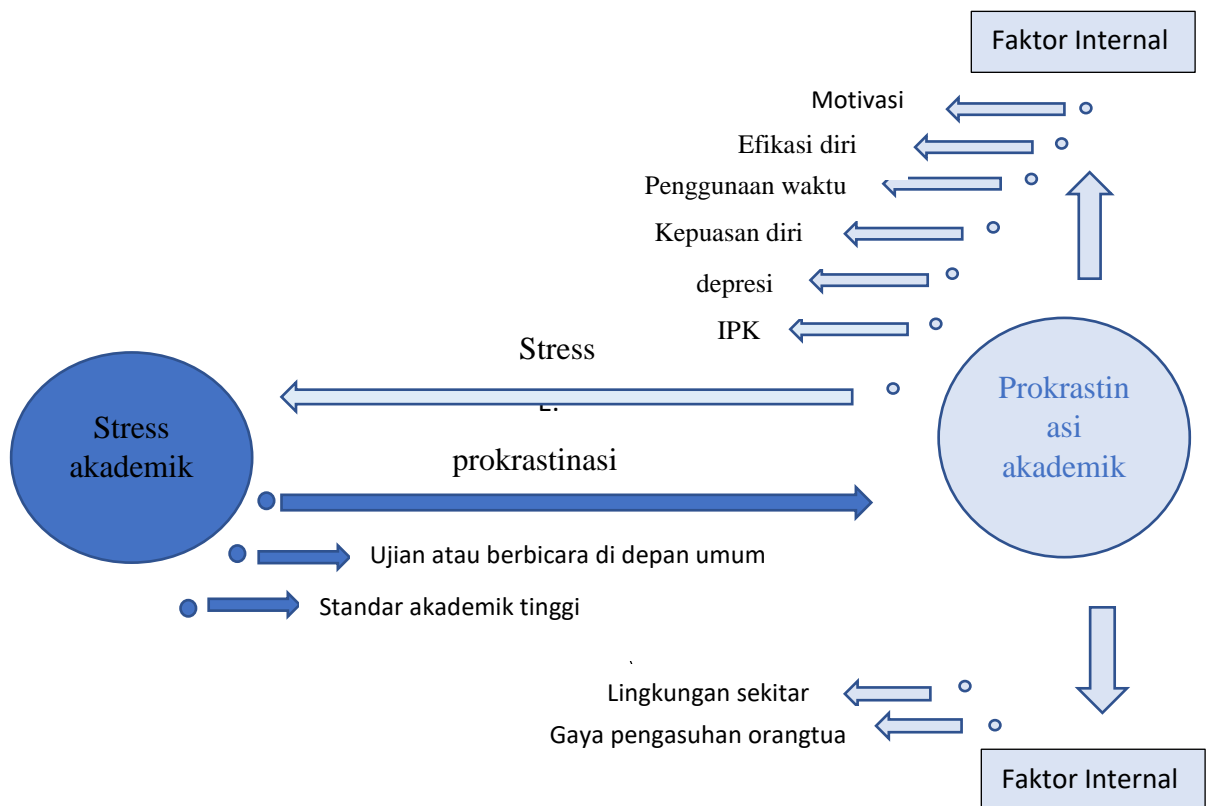
buruk, yang hal ini tergantung bagaimana mahasiswa menanggapi tuntutan yang diterimanya. Seperti pada pandemi saat ini banyak mahasiswa mengalami cemas, bingung. Seperti yang dikatakan Beck & Judit (dalam Noerul et al., 2017:198) Bahwa stress dapat berdampak negative jika seseorang menilai dirinya tidak mampu untuk mengatasi tekanan yang diterima sehingga dapat mempengaruhi cara berfikir dan berperilakunya.

Seperti pada penelitian Son (dalam Wahyu & Riza Noviana Khoirunnisa, 2022) bahwa penyebab meningkatnya perasaan cemas dan stress akademik pada mahasiswa adalah kondisi penyebaran virus COVID-19 yang berkembang secara cepat. Kecemasan mahasiswa pada saat ini yaitu bagaimana mahasiswa beradaptasi dengan perubahan pembelajaran, adanya tuntutan dalam lingkungan keluarga seperti adanya pertanyaan seputar kapan tugas akhir akan selesai.

Stress merupakan salah satu penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik (Catrunada & puspitawati, 2008). Menurut Ellis and Knaus (dalam Latifah & Nur'aeni, 2013:43) mengatakan prokrastinasi merupakan suatu kebiasaan dalam menunda yang tidak memiliki tujuan dan merupakan proses untuk menghindari dari tugas, karena adanya perasaan khawatir akan kegagalan, dan adanya pandangan bahwa sesuatu hal yang dilakukan harus sempurna. Menurut Ferrari et.al (Latifah & Nur'aeni, 2013) prokratsinasi merupakan suatu perilaku penundaan yang dapat dilihat dari beberapa aspek yaitu penundaan untuk memulai menyelesaikan tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam penyelesaian tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kenyataan, dan melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas.

Menurut Burka & Yuen (dalam Latifah & Nur'aeni, 2013:47) menyebutkan bahwa penundaan yang dikategorikan dalam prokrastinasi adalah jika dalam penundaan tersebut sudah menjadi sebuah kebiasaan atau menjadi pola yang menetap dan selalu dilakukan ketika dihadapkan dengan tugas akademik. Menurut (Burka & Yuen, 2007) stres memiliki magnet atau saling berkaitan dengan prokrastinasi. Karena jika dalam stress tidak ditangani dengan baik maka muncul kelelahan (*fatigue*) yang dapat menyebabkan ketidakmampuan. Karena munculnya kelelahan (*fatigue*) dapat menyebabkan menurunnya produktifitas individu dalam kegiatan akademik maupun non akademik.

D. Kerangka Konseptual



F. Hipotesis

Dilihat dari latar belakang dan kerangka konseptual yaitu melihat adakah hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa penyusun skripsi dimasa pandemi. Maka hipotesis pada penelitian ini adalah “Ada hubungan positif antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa penyusun skripsi dimasa pandemi”.

G. Perspektif Islam

Menurut islam stres adalah sebuah cobaan yang diberikan kepada manusia untuk melihat bagaimana ketakwaan manusia kepada TuhanNya. Seperti pada QS Al. Baqarah ayat 155, Allah SWT berfirman :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالتَّمَرَاتِ وَبَشِيرِ الصَّابِرِينَ

Artinya : “ *Dan sungguh akan diberikan cobaan kepadamu, dengan sedikit rasa ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa, dan buah. Dan sampaikanlah kabar gembira ini kepada orang yang sabar.* ”

Seperti dalam (jalaludin & Jalaluddin As-Suyuthi, 2020), berikut ini :

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ , لِلْعَدُوِّ

Artinya : “ *(Dan sungguh Kami akan memberimu cobaan berupa sedikit ketakutan) terhadap musuh.*

والجوع , القحط

Artinya : “*(kelaparan) paceklik*

وَنَقْصِ مِنَ الْأَمْوَالِ بِالْهَلَاكِ

Artinya : “(Kekurangan harta) disebabkan datangnya malapetaka

وَالْأَنْفُسِ بِالْقَتْلِ وَالْمَوْتِ وَالْأَمْرَاضِ

Artinya : “(Dan jiwa) disebabkan pembunuhan, kematian dan penyakit

الثَّمَرَاتِ بِالْحَوَائِجِ أَي لِنَحْتَبِرْكُمْ فَنَنْظُرُ أَتَصْبِرُونَ أَمْ لَا

Artinya : “(Serta buah-buahan) karena bahaya kekeringan, artinya Kami akan menguji kamu, apakah kamu bersabar atau tidak.

وَبَشِّرِ الصَّابِرِينَ عَلَى الْبَلَاءِ بِالْجَنَّةِ

Artinya : “(Dan sampaikanlah berita gembira kepada orang-orang yang sabar) bahwa mereka akan menerima ganjaran kesabaran itu berupa surga.

Datangnya cobaan inilah yang dirasakan manusia sebagai suatu tekanan yang dapat menimbulkan stress dalam diri manusia. Contohnya saja cobaan sakit, kematian ataupun kehilangan. Dalam akademik kehilangan dapat diartikan sebagai kehilangan kesempatan dalam berprestasi dapat membuat munculnya stress pada manusia. Hal yang sama dikatakan oleh Bucker (1991) dan Wallace (2007) yang membagi stressor menjadi beberapa jenis yaitu : kematian, perceraian (kehilangan), kesulitan dibidang ekonomi, frustasi, konflik, tekanan,

1. Frustasi, mengalami kegagalan berulang kali yang mana usaha tersebut dirasa sudah maksimal dan dilakukan dengan penuh tantangan maka dapat memunculkan perasaan frustasi. Perasaan frustasi ini dapat membuat manusia mengalami trauma ketakutan pada usaha untuk mencapai target usaha

2. Konflik, konflik muncul karena adanya sebuah perbedaan ataupun pertentangan. Contohnya saja perbedaan pendapat pada sebuah keluarga yang dapat mengancam keharmonisan pernikahan.
3. Tekanan, adanya sebuah tuntutan yang dianggap sebuah tekanan dapat menjadi sumber munculnya stress, contohnya adanya tuntutan untuk mahasiswa agar cepat lulus, namun hal ini tidak sependapat dengan keinginannya. Maka hal ini akan dianggap sebuah tekanan yang bisa berdampak memunculkan stress (dalam Yuwono, 2010).

Seperti pada QS. Al Ashr ayat 1-2, Allah SWT berfirman :

وَالْعَصْرِ , إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ.

Artinya : *“Demi masa, Sesungguhnya manusia itu benar benar dalam kerugian.”*

Seperti dalam Tafsir Jalalain yaitu :

والعصر, الدهر أو ما بعد الزوال إلى الغروب أو صلاة العصر

Artinya : *(Demi masa) atau zaman atau waktu yang dimulai dari tergelincirnya matahari hingga terbenamnya; maksudnya adalah waktu shalat Asar.*

إن الإنسان, الجنس, لفي خسر, في تجارته

Artinya : *(Sesungguhnya manusia itu) yang dimaksud adalah jenis manusia (benar-benar berada dalam kerugian) di dalam perniagaannya.*

Dari surat tersebut menjelaskan mengenai waktu adalah hal yang penting. Waktu harus digunakan sebaik mungkin, karena jika kita menggunakan waktu sebaik mungkin akan memberikan kerugian pada manusia (Faujiah et al., 2018). Ketika menyia nyiakan waktu manusia akan merugi, contohnya saja bisa

kehilangan kesempatan. Oleh karena itu kita harus menggunakan waktu dengan sebaik mungkin dan digunakan untuk hal yang baik dan bermanfaat.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Jenis dan Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan desain penelitian kuantitatif. Penelitian kuantitatif merupakan jenis penelitian yang sistematis dan terstruktur. Penelitian ini banyak menggunakan angka dalam hasilnya (Siyoto & Sodik, 2015, p. 19). Menurut Sugiyono penelitian kuantitatif merupakan metode penelitian yang berlandaskan pada filsafat positivism, metode ini merupakan analisis statistic berupa angka-angka (Sugiyono, 2012, p. 7) Jenis penelitian ini tergolong dalam jenis non eksperimental yang bersifat kuantitatif. Penelitian non eksperimental merupakan penelitian yang menggambarkan suatu hubungan antar variabel. Desain non eksperimental memiliki bentuk bentuk yaitu : 1. Cross Sectional; 2. Korelasi; 3. Survei (Siyoto & Sodik, 2015, p. 82-83). Dalam penelitian ini peneliti menggunakan desain korelasional. Menggunakan metode korelasional dengan tujuan untuk mengetahui pengaruh variabel bebas (stres akademik) terhadap variabel terikat (prokrastinasi akademik) pada mahasiswa penyusun skripsi di amsa pandemic.

B. Identifikasi Variabel penelitian

Variabel merupakan besaran yang dapat berubah sehingga mempengaruhi hasil penelitian, dalam penggunaan variabel, peneliti dapat memperoleh dan memahami permasalahan (Siyoto & Sodik, 2015, p. 45). Variabel dalam penelitian ini adalah sebagai berikut :

1. Variable Dependen (Y) : Prokrastinasi Akademik
2. Variabel Independen (X) : Stres Akademik

C. Definisi Operasional

Stres akademik adalah suatu respon mahasiswa pada tuntutan dalam lingkungan akademik yang dapat melebihi kemampuan yang dimiliki mahasiswa. yang disertai beberapa aspek yaitu, adanya beban belajar, beban tugas, khawatir dengan nilai, harapan diri, keputusasaan.

Prokratinasi akademik adalah kecenderungan yang dialami mahasiswa dalam merespon sebuah tugas yang dihadapinya dengan melibatkan unsur penundaan, menunda dalam memulai ataupun menyelesaikan tugas, memiliki kesenjangan waktu antara rencana dan kenyataan, melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan.

D. Populasi dan Sampel

Populasi adalah “wilayah generalisasi yang terdiri dari objek atau subjek yang memiliki kualitas dan karakteristik yang telah ditentukan peneliti untuk dikaji kemudian ditarik menjadi sebuah kesimpulan” (Sugiyono, 2012, p. 80). Populasi bukan hanya jumlah pada objek yang akan diteliti, melainkan juga meliputi karakteristik dan sifat yang dimiliki oleh objek (Siyoto & Sodik, 2015, p. 54) Pada penelitian ini peneliti menggunakan subjek Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang yang berjumlah 2.933 mahasiswa.

Sampel merupakan suatu bagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi (Sugiyono, 2012, p. 81). Pada jumlah sampel yang akan digunakan

menggunakan pendapat Crocker & Algina (1986) yaitu dengan 200 responden untuk penelitian dinilai sudah memadai (Azwar, 2007). Pada penelitian ini peneliti menggunakan Teknik *purposive sampling*. Teknik ini merupakan teknik yang menggunakan kriteria khusus untuk memilih sampel yang sesuai dengan kriteria. Peneliti membuat kriteria untuk penelitian yaitu :

- a. Mahasiswa aktif UIN Maulana Malik Ibrahim Malang angkatan 2018
- b. Sedang mengerjakan tugas akhir
- c. Sedang menjalankan bimbingan online

E. Metode Pengumpulan Data

1. Instrumen dan Alat Ukur Penelitian

Pada penelitian ini skala stress akademik menggunakan skala *The Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA)* yang ditemukan oleh Sun et al (2011) yang telah diadaptasi oleh Muhtadini (2018). Instrumen ini mengarah pada faktor yang menyebabkan stress akademik yaitu adanya tekanan belajar, beban pekerjaan, khawatir akan nilai, harapan diri dan keputusasaan. Instrumen yang sudah dikembangkan dan diterjemahkan oleh Muhtadini (2018). Menggunakan skala likert. Instrument ini memiliki 16 aitem dan 5 pilihan jawaban :

1. Sangat tidak setuju = 1
2. Tidak setuju = 2
3. Netral = 3
4. Setuju = 4
5. Sangat setuju = 5

Tabel 1. Blue print stres akademik

No	Dimensi	Indikator	Sebaran item Favorabel	Jumlah
1	Tekanan Belajar	Kesulitan Belajar	1,2,3	3
2	Beban pekerjaan	Beban pekerjaan yang diterima	4,5	2
3	Khawatir dengan nilai	Perolehan nilai	6,7	2
4.	Harapan diri	Pandangan terhadap diri	8,9,10,11	4
5.	Keputusasaan	Perasaan yang dirasakan	12,13,14,15,16	5
Jumlah			16	16

Pada skala prokrastinasi akademik dibuat langsung berdasarkan aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari dkk (1995). Penelitian ini menggunakan indikator yang ditemukan oleh Ferrari dkk dan berlandaskan pada :

1. Terlewatkan waktu pengumpulan atau *deadline*.
2. Adanya perbedaan antara keinginan dan Tindakan
3. Adanya perasaan cemas ketika melakukan penundaan pekerjaan
4. Adanya keraguan pada kemampuan

Tabel 2. Blue print prokrastinasi akademik

No	Dimensi	Indikator	Sebaran item Favorabel	Jumlah
1	Menunda memulai pekerjaan atau menyelesaikan pekerjaan	a. Menunda memulai pekerjaan tepat waktu	1,2,3	3
		b. Menunda menyelesaikan pekerjaan tepat waktu	4,5,6	3
2	Kesenjangan waktu antara rencana dan kegiatan	a. Ketidaksiesuaian antara rencana dan kegiatan dalam mengerjakan skripsi	7,8,9,10,11	5
		b. Keterlambatan dalam memenuhi batas waktu	12,13,14	3

		yang telah ditentukan dalam mengumpulkan skripsi		
3	Melakukan kegiatan yang lebih menarik	a. pengaruh lingkungan	15,16,17,18	4
		b. melakukan kegiatan lainnya	19,20,21,22	4
		Jumlah	22	22

F. Teknik Analisis Data

Analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji korelasi *pearson product moment* dengan bantuan aplikasi SPSS Ver 25. Uji korelasi *pearson product moment* merupakan salah satu jenis uji korelasi yang dapat mengetahui adanya keeratan antara variabel yang berskala rasio atau interval. Dengan menggunakan teknik *pearson product moment* peneliti ingin mengetahui apakah ada hubungan positif atau negatif antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang pada masa pandemi.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Pelaksanaan Penelitian

Pada bagian ini akan dipaparkan mengenai hasil penelitian yang telah dilaksanakan sebelumnya dengan menggunakan metode pengumpulan data yang telah ditentukan. Hasil dari penelitian tersebut meliputi :

1. Gambaran Lokasi

Lokasi yang digunakan dalam penelitian berada disalah satu Perguruan Tinggi Negeri di Kota Malang, yaitu Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, yang berdiri berdasarkan Surat Keputusan Presiden No.50 pada tanggal 21 juni 2004. Lokasi Universitas ini berada di JL. Gajayana No.50, Dinoyo, Kec. Lowokwaru, Kota Malang, Jawa Timur. Universitas ini memiliki keunikan yang mana pada awal mahasiswa baru memasuki semester awal ada program yang wajib diikuti yaitu tinggal di ma'had dengan serangkaian kegiatan dan kelas yang wajib diikuti. Tidak hanya ma'had, program kegiatan lainnya yang wajib diikuti yaitu adanya pembelajaran Bahasa, yaitu Bahasa Arab dan Bahasa Inggris.

2. Waktu dan Tempat Penelitian

Dilakukan pada semester genap 2021/2022 pada tanggal 29 mei – 01 juli 2022. Adapun pengambilan data dilakukan dengan cara menyebar kuisisioner secara *online* kepada responden.

B. HASIL PENELITIAN

1. Daya Beda Skala

Penelitian diawali dengan pencarian referensi dari stres akademik dan prokrastinasi akademik mahasiswa. Setelah didapatkan referensi yang cukup tentang pengertian, indikator, faktor dan aspek. Berdasarkan referensi tersebut maka dilakukanlah penelitian dengan menggunakan angket atau kuisisioner yang akan diberikan dan disebarluaskan kepada mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang yang mana pada hal ini mahasiswa UIN merupakan responden yang akan digunakan. Pembuatan angket atau kuisisioner ini diawali dengan pembuatan kisi angket yang berasal dari indikator yang telah ditentukan, dan dijadikan menjadi kalimat pernyataan yang dapat mencerminkan stres akademik dan prokrastinasi akademik mahasiswa. Sebelum disebarluaskan kepada mahasiswa maka angket terlebih dahulu divalidasi oleh dosen pembimbing dan 3 orang teman sebagai syarat dilanjutkannya instrument. Hasil dari validasi isi dapat dilihat pada **lampiran** setelah dilakukannya validasi isi. Angket atau kuisisioner disebarluaskan menggunakan *link* yang berasal dari *googleform* dan telah diisi oleh 200 orang. Yang terdiri dari 121 perempuan dan 79 orang laki laki. Yang mana dari 200 ini terdiri dari beberapa fakultas yang ada di UIN Malang yaitu :

1. Psikologi
2. Tarbiyah
3. Ekonomi
4. Humaniora
5. Sains dan teknologi

Aitem-aitem penyusun alat ukur dilihat dari daya bedanya. Daya beda aitem disebut baik jika memiliki nilai daya beda $> 0,138$. Berdasarkan angket yang telah disebarakan melalui link maka hasil yang didapatkan ditunjukkan pada tabel berikut:

Tabel 3. Hasil daya beda stres akademik

No	Total Item Correlation	Standar normal	Keterangan
1.	0,777	0,138	Diterima
	0,692	0,138	Diterima
	0,482	0,138	Diterima
	0,785	0,138	Diterima
	0,801	0,138	Diterima
	0,711	0,138	Diterima
	0,767	0,138	Diterima
	0,715	0,138	Diterima
	0,673	0,138	Diterima
	0,516	0,138	Diterima
	0,404	0,138	Diterima
	0,674	0,138	Diterima
	0,756	0,138	Diterima
	0,661	0,138	Diterima
	0,627	0,138	Diterima
	0,610	0,138	Diterima

Pemaparan tabel beda daya diketahui bahwa nilai item diterima dengan 16 item pada skala stress akdademik dinyatakan baik secara keseluruhan. Nilai total item correlation item diatas berada di angka 0,404 – 0,777 yang mana dari hasil tersebut $> 0,138$ yang artinya item tersebut baik.

Tabel 4 Hasil daya beda prokrastinasi akademik

No.	Total Item Correlation	Standar normal	Keterangan
1.	0,809	0,138	Diterima
2.	0,875	0,138	Diterima
3.	0,886	0,138	Diterima
4.	0,813	0,138	Diterima
5.	0,696	0,138	Diterima
6.	0,803	0,138	Diterima

7.	0,894	0,138	Diterima
8.	0,911	0,138	Diterima
9.	0,876	0,138	Diterima
10.	0,820	0,138	Diterima
11.	0,621	0,138	Diterima
12.	0,846	0,138	Diterima
13.	0,868	0,138	Diterima
14.	0,866	0,138	Diterima
15.	0,908	0,138	Diterima
16.	0,617	0,138	Diterima
17.	0,509	0,138	Diterima
18.	0,431	0,138	Diterima
19.	0,846	0,138	Diterima
20.	0,897	0,138	Diterima
21.	0,910	0,138	Diterima
22.	0,849	0,138	Diterima

Dari pemaparan tabel hasil daya beda prokrastinasi akademik, nilai item dengan jumlah 22 item pada skala prokrastinasi akademik dinyatakan baik secara keseluruhan. Hasil total item correlation memiliki nilai antara 0,431 – 0,911 yang mana total tersebut $> 0,138$ yang disimpulkan bahwa item ini baik.

2. Reliabilitas Skor

Penelitian ini dilakukan uji reliabilitas alat ukur dengan menggunakan Teknik *Alpha Cronbach*. Perhitungan tersebut dilakukan menggunakan program SPSS versi 25. Uji reliabilitas variabel stres akademik diperoleh nilai reliabilitas sebesar 0,916, maka reliabilitas dari variabel ini baik. suatu variable dikatakan reliabel jika memberikan nilai Cronbach alpha $> 0,60$ dapat dikatakan reliabel. Jika reliabilitas menunjukkan hasil $< 0,60$ maka dinilai kurang baik, sedangkan 0,7 dapat diterima dan reliabilitas dengan Cronbach alpha 0,8 atau di atasnya dikatakan baik.

Hasil dari uji reliabilitas prokratsinasi akademik yang didapatkan dari Cronbach alpha sebesar 0,974. Dari nilai tersebut dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki reliabilitas yang baik karena nilai yang didapatkan $> 0,60$.

3. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif merupakan suatu metode statistik yang digunakan untuk memberikan data secara deskriptif sehingga mampu memberikan informasi yang bermanfaat (Adi, 2005). Fungsi adanya analisis deskriptif yaitu untuk mengelompokkan data variabel agar tertata dan lebih mudah untuk dipahami. Pengelompokkan ini dinamakan kategorisasi. Kategorisasi nantinya akan dibagi menjadi tiga kategorisasi sederhana dengan norma sebagai berikut:

Tabel 5. Norma Kategorisasi

Kategorisasi	Norma
Rendah	$X \leq (M - 1SD)$
Sedang	$(M - 1SD) < X \leq (M + 1SD)$
Tinggi	$X > (M + 1SD)$

a. Kategorisasi tingkat stres akademik

Hasil dari pengambilan data responden, yang telah dilakukan kategorisasi pada setiap variabel. Yang terdiri dari tiga kategorisasi yaitu rendah, sedang dan tinggi. Ketentuan nilai yang didapatkan yaitu sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Kategorisasi Tingkat Stres Akademik

Kategorisasi	Norma
Rendah	$X < 62$
Sedang	$62 \leq X < 80$
Tinggi	$X \geq 80$

Berdasarkan hasil tabel diatas, dapat diketahui bahwa variabel stress akademik terdiri dari tiga kategorisasi, yaitu tinggi dengan ketentuan nilai lebih dari 80, sedang dengan ketentuan nilai diantara 62 hingga 80, dan kategori rendah dengan ketentuan nilai X kurang dari 62. Berdasarkan data yang diperoleh menghasilkan tingkat stress akademik sebagai berikut:

Tabel 7. Hasil Kategorisasi Tingkat stres Akademik

Kategorisai	Frekuensi	Prosentase
Rendah	29	14,5%
Sedang	171	85,5%
Tinggi	0	0
Total	200	100%

Dari tabel yang telah disajikan dapat diketahui bahwa mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki tingkat stress akademik yang sedang. Dengan hasil mahasiswa yang mengalami stress akademik kategori rendah berjumlah 29 mahasiswa dengan prosentase 14,5% dan pada kategori sedang berjumlah 171 mahasiswa dengan prosentase 85,5%.

b. Kategorisasi Tingkat Prokrastinasi Akademik

Hasil dari pengambilan data pada mahasiswa, kemudian dilakukan kategorisasi untuk melihat tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dengan menghasilkan norma kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 8. Norma Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Kategorisasi	Norma
Rendah	$X < 85$
Sedang	$85 \leq X < 118$
Tinggi	$X \geq 118$

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui norma kategorisasi prokrastinasi akademik dengan 3 kategorisasi yaitu, rendah dengan norma X kurang dari 85, pada kategorisasi sedang dengan nilai antara 85 sampai 118, dan kategorisasi tinggi dengan X lebih dari sama dengan 118. Berdasarkan data yang diperoleh dan dikategorisasikan maka menghasilkan data sebagai berikut:

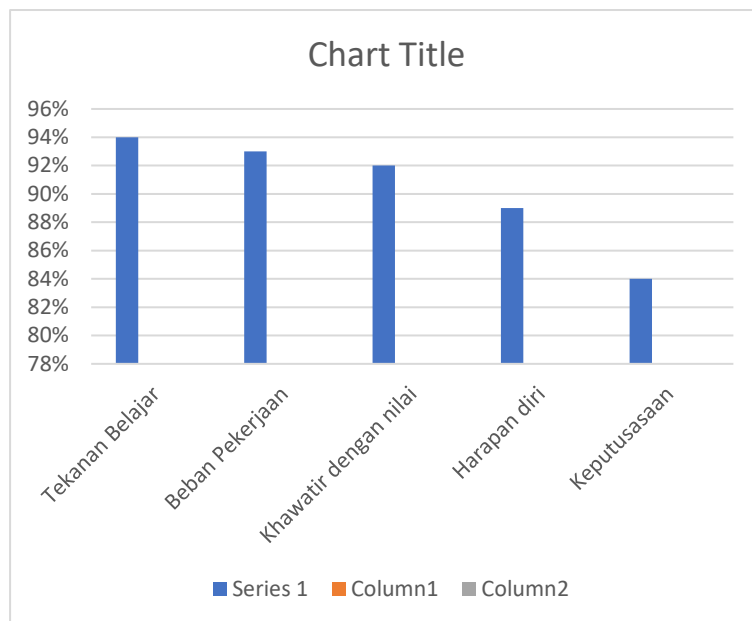
Tabel 9. Hasil Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Kategorisai	Frekuensi	Prosentase
Rendah	30	15%
Sedang	170	85%
Tinggi	0	0
Total	200	100%

Menurut tabel diatas dapat diketahui bahwa mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang memiliki kecenderungan sedang pada perilaku prokrastinasi akademik. Dengan perolehan 30 mahasiswa pada kategori rendah dengan prosentase 15%, dan didapatkan 170 mahasiswa dengan kategori sedang dengan prosentase 85%.

c. Kategorisasi Tingkat Aspek Stres Akademik

Berdasarkan hasil penelitian telah didapatkan tingkat aspek stress akademik yang dapat dilihat dalam grafik sebagai berikut:

Grafik 1. Tingkatan Kategorisasi Aspek Prokrastinasi Akademik

1. Tekanan belajar

Pada hasil kategorisasi pada aspek tekanan belajar pada variabel stress akademik, didapatkan kategorisasi tinggi dengan prosentase 94%. Pada kasus yang terjadi pada si A, ia merasa beban belajar yang diterima cukup berat. Beban belajar tersebut dapat berupa susahny mencari materi yang harus digunakan kedalam skripsi.

2. Beban pekerjaan

Pada beban pekerjaan memperoleh kategorisasi tinggi dengan prosentase 93%. Karena dalam menyusun yang dialami si A dan DR memerlukan kemampuan dan waktu yang lama. Karena skripsi bukan sesuatu hal yang mudah

diselesaikan dalam satu waktu. Karena hal itu mahasiswa merasa tertekan.

3. Khawatir dengan nilai

Pada aspek khawatir dengan nilai juga memiliki kategorisasi tinggi dengan prosentase 92%. Kekhawatiran ini sering kali dialami oleh mahasiswa. Ada beberapa hal yang dapat membuat mahasiswa stress yaitu, khawatir dengan perolehan nilai, merasa gelisah ketika menerima banyak tuntutan, merasa adanya persaingan dengan teman.

4. Harapan diri

Harapan diri disini mendapatkan kategorisasi tinggi dengan perolehan prosentase 89%. Yang mana dalam menyusun skripsi kita harus memiliki motivasi dan semangat. Pada mahasiswa yang memiliki harapan diri yang rendah maka dalam penyusunan skripsi akan terhambat dan stress akademik akan muncul. Pada mahasiswa yang menerima revisi yang banyak dan kemampuan pada hal itu kurang, maka akan muncul kekhawatiran bahwa mereka akan gagal dan tidak dapat menyelesaikannya, beban tugas dan persepsi diri

5. Keputusasaan

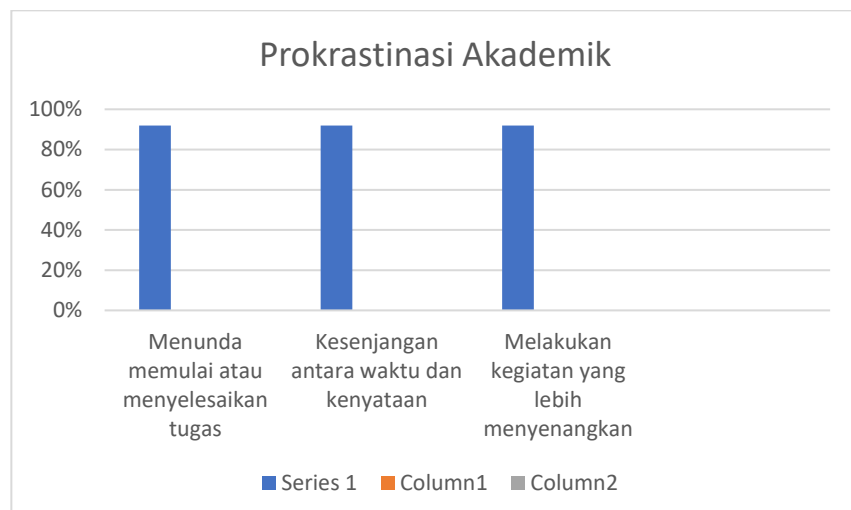
Pada aspek keputusasaan memiliki kategorisasi tinggi dengan perolehan prosentase 84%. Dalam keputusasaan ini dikarenakan mahasiswa terus menerus menerima perbaikan

dalam skripsinya, karena tidak ujung selesai, mahasiswa merasa hal ini menekan munculnya stress pada dirinya. Hal ini didapatkan melalui kasus yang dialami oleh si A.

d. Kategorisasi Tingkat Aspek Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan, dihasilkan kategorisasi pada aspek prokrastinasi dengan tiga kategorisasi sedang yaitu rendah, sedang, tinggi.

Grafik 2 Tingkatan Kategorisasi Aspek Prokrastinasi Akademik



1. Menunda memulai atau menyelesaikan tugas

Pada aspek ini didapatkan kategorisasi tinggi dengan perolehan 92 % dengan kategorisasi sedang. Penundaan yang terjadi disebabkan karena adanya beberapa hambatan, yaitu karena kurangnya interaksi dengan dosen yang membuat mahasiswa kebingungan dengan skripsi yang sedang dikerjakan, susah mencari referensi yang menimbulkan

rasa malas pada mahasiswa, hal ini terjadi pada DR yang mana DR menginginkan tugas akhirnya selesai dengan cepat dan DR merupakan mahasiswa yang memiliki standar tinggi pada setiap kegiatannya. Yang dialami oleh DR, ia juga melakukan prokrastinasi dengan melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan, dan memprioritaskan kegiatan yang lainnya.

2. Kesenjangan antara waktu dan kenyataan

Pada aspek kesenjangan antara waktu dan kenyataan mendapatkan kategorisasi sedang dengan prosentase 92%. Pada aspek ini si A mengalami kesenjangan antara waktu dan rencana dalam penyusunan skripsi. Yang mana si A membuat target untuk lulus cepat namun sampai tahun ini belum tercapai dan hal ini tidak sesuai dengan target yang dimiliki. Sedangkan si DR memiliki kesenjangan antara waktu dan kenyataan karena adanya revisi yang dinilai cukup banyak dan karena susah mencari referensi, revisi tersebut pun terhambat.

3. Melakukan kegiatan yang lebih menarik

Berdasarkan hasil penelitian diperoleh kategorisasi sedang pada aspek ini dengan prosentase 92%. Karena adanya hambatan yang membuat DR merasa bosan dan malas, DR lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain seperti

berorganisasi ataupun nongkrong dengan teman, karena DR merasa dalam mengerjakan terlalu banyak hambatan dan masih memiliki banyak waktu.

4. Uji Normalitas data

Uji normalitas digunakan untuk melihat apakah pendistribusian sebaran jawaban terhadap variable yang dianalisis oleh peneliti, bisa diaktakan normal jika responden diketahui hasil distribusinya mewakili jumlah keseluruhan populasi. Uji normalitas dalam penelitian menggunakan pengelolaan data menggunakan SPSS versi 25. Dari hasil normalitas skala variabel stress akademik dan prokrastinasi akademik signifikasinya 0.000 yang mana artinya nilai tersebut $< 0,50$. Yang dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi tidak normal.

5. Uji linearitas

Uji linearitas bertujuan untuk mengetahui hubungan antara variable stress akademik dan prokratinasi akademik berupa garis lurus linear atau tidak linier. Peneliti menggunakan uji anova dengan SPSS versi 25. Hasil linearitas sebagai berikut :

Tabel 10. Uji linearitas

Prokrastinasi akademik dan stress akademik	Signifikasi	Keterangan
	0,000	Tidak linear

Hasil dari tabel uji linieritas antara variabel stress akademik dan prokrastinasi akademik menghasilkan signifikansi $0,000 < 0,05$, maka data variabel stress akademik dan prokratinasi akademik tidak mempunyai hubungan yang linier. Berdasarkan hasil uji asumsi data yang dilakukan melalui uji normalitas sebaran

variabel stress akademik dan prokrastinasi akademik dinyatakan tidak linear. Hal ini menunjukkan bahwa kedua variabel tersebut tidak memenuhi syarat untuk dianalisis menggunakan Teknik korelasi product moment.

6. Uji hipotesis penelitian

Untuk mengetahui adanya suatu hubungan pada variabel stress akademik dan prokratinasi akademik perlu dilakukan uji hipotesis penelitian non parametrik spearman dengan bantuan program SPSS versi 25. Pada dasar pengambilan keputusan uji korelasi spearman jika signifikasi memiliki nilai $< 0,50$ dapat dikatakan signifikan, begitu pula jika nilai $> 0,50$ maka tidak signifikan. Dan juga adapun kriteria tingkat kekuatan korelasi :

- a) Nilai koefisien korelasi $0,00 - 0,25$ = hubungan sangat lemah
- b) Nilai koefisien korelasi $0,26 - 0,50$ = hubungan cukup
- c) Nilai koefisien korelasi $0,51 - 0,75$ = hubungan kuat
- d) Nilai koefisien korelasi $0,76 - 0,99$ = hubungan sangat kuat
- e) Nilai koefisien korelasi $1,00$ = hubungan sempurna

Dan untuk melihat arah hubungan kedua variabel, jika tidak angka minus maka arah hubungan positif jika ada angka minusnya maka hubungan negative.

Tabel 11. Hasil uji korelasi spearman

	Stres akademik dan prokrastinasi akademik
Correlation coefficient	.603
Sig	.000

Dari tabel diatas, menghasilkan informasi berupa nilai signifikansi dengan total $0,000 < 0,50$ yang mana dari data ini dapat dikatakan signifikan, maka artinya

adanya hubungan yang signifikan antara variabel stres akademik dan prokratinasi akademik. Dari output spss diperoleh angka korelasi sebesar 0,603 yang artinya tingkat kekuatan korelasi hubungan variabel stres akademik dan prokratinasi akademik cukup kuat.

C. PEMBAHASAN

1. Tingkat Stres akademik Pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Canon berpendapat bahwa stres merupakan suatu gangguan homeostasis yang dapat menyebabkan perubahan pada keseimbangan fisiologis yang didapatkan karena adanya rangsangan terhadap fisik atau psikologis (Tua, 2016:2). Stres yang terjadi dalam lingkungan akademik atau pendidikan merupakan sesuatu hal yang sering dialami oleh siswa dan mahasiswa. Karena adanya tuntutan akademik yang banyak dan harus dihadapi, misalnya ujian, tugas dan skripsi yang dialami oleh mahasiswa diperguruan tinggi (Tua, 2016:1). Stres akademik adalah suatu gejala yang muncul pada siswa ataupun mahasiswa yang disebabkan oleh adanya ketidakseimbangan antara tugas dan juga kemampuan individu yang berdampak memberikan tekanan kepada mereka yang mengakibatkan terganggunya psikis seseorang dan fisiknya (Sun et al., 2011:536).

Sebanyak 171 mahasiswa yang berada dalam kategori sedang yang dapat diartikan bahwa mereka cukup sering mengalami stres akademik. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa penyusun skripsi ini memang normal dirasakan oleh mahasiswa. Seperti yang dipaparkan oleh McIntyre et al., (2018) yang mana dalam

penelitiannya memaparkan bahwa semakin tinggi tingkat pendidikan seseorang maka semakin tinggi pula tantangan dan lingkungan yang memberikan tuntutan.

Terlebih lagi pada pandemi seperti sekarang, mahasiswa sudah masuk kedalam usia yang mengalami tekanan psikologi Glowacz & Schmits (2020). Pada literatur terbaru menunjukkan bahwa karena adanya pandemic telah memberikan pengaruh pada kesejahteraan psikologis pada mahasiswa dan pada perubahan akademik adalah sumber stress (Padrón et al., 2021).

Sedangkan dalam kategori rendah, terdapat 30 mahasiswa. Yang dapat diartikan bahwa mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang tidak banyak yang mengalami stres akademik. Seperti pada penelitian wulandari et al (dalam Lubis et al., 2021:36) bahwasannya stress merupakan suatu respon yang dapat dialami oleh semua orang, pada stress ini dapat memberikan dampak baik dan buruk. Tergantung bagaimana seseorang menanggapi dan mengatasinya. Jika tidak ditangani maka akan memberikan dampak pada mahasiswa munculnya perasaan cemas, sulit berkonsentrasi bahkan dapat berdampak pada kesehatan mahasiswa. Seperti yang dikatakan Olejnik and Holschuh (dalam Safira & Maria Theresia Sri Hartati, 2021) bahwa gejala yang dialami oleh seseorang jika mengalami stres akademik yaitu gejala pikiran yang sering ditandai dengan kemunculan gejala seperti sulit untuk berkonsentrasi, sering memikirkan hal yang buruk, kehilangan kepercayaan diri dan ceroboh. Pada gejala fisik ditandai dengan gejala sering pusing, keringat dingin, sakit perut dan tremor.

Sedangkan pada kategori tinggi. Bukan berarti mahasiswa tidak mengalami stress akademik. Seperti yang dijelaskan sebelumnya, bahwa kemunculan stress

akademik ini bergantung bagaimana mahasiswa menanggapi atau menanganinya. Maka dari itu tidak heran jika mahasiswa memiliki tingkat stress akademik yang berbeda. Seperti yang dikatakan Suharsono (2020) bahwa dalam penyelesaian pada suatu permasalahan, jika dilakukan dengan baik maka tidak akan memberikan sebuah dampak yang merugikan, jika seseorang tidak mampu menyelesaikan permasalahan maka akan berdampak pada psikologis yang tidak menyenangkan dan berdampak pada stress.

Pada hasil kategorisasi pada aspek tekanan belajar pada variabel stress akademik, didapatkan kategorisasi tinggi dengan prosentase 94%. Pada kasus yang terjadi pada si A, ia merasa beban belajar yang diterima cukup berat. Beban belajar tersebut dapat berupa susahnya mencari materi yang harus digunakan kedalam skripsi. Hal ini selaras dengan pendapat Barseli yaitu stress akademik disebabkan oleh beberapa hal yaitu, tekanan untuk berprestasi, beban tugas yang berat, saling berlomba dengan teman (Barseli et al., 2017, p. 145)

Pada beban pekerjaan memperoleh kategorisasi tinggi dengan prosentase 93%. Karena dalam menyusun yang dialami si A dan DR memerlukan kemampuan dan waktu yang lama. Karena skripsi bukan sesuatu hal yang mudah diselesaikan dalam satu waktu. Karena hal itu mahasiswa merasa tertekan. Menurut Barseli et.al (dalam Dwi Putri, 2020) stress akan muncul jika seseorang mengalami sebuah tekanan, tekanan ini dapat berasal dari beratnya tugas yang diterima dan kemampuan yang kurang dalam hal tugas tersebut.

Pada aspek khawatir dengan nilai juga memiliki kategorisasi tinggi dengan prosentase 92%. Kekhawatiran ini sering kali dialami oleh mahasiswa. Menurut

Tiyas & Utami, (2021) ada beberapa hal yang dapat membuat mahasiswa stress yaitu, khawatir dengan perolehan nilai, merasa gelisah ketika menerima banyak tuntutan, merasa adanya persaingan dengan teman. Tuntutan memiliki nilai baik juga dapat menjadi komponen munculnya stress. Seperti pendapat Sarafino tuntutan akademik dan tuntutan dari orangtua untuk mendapatkan nilai sempurna dapat menjadikan kemunculan stress akademik semakin besar (Tiyas & Utami, 2021, p. 239).

Pada aspek harapan diri disini mendapatkan kategorisasi tinggi dengan perolehan prosentase 89%. Yang mana dalam menyusun skripsi kita harus memiliki motivasi dan semangat. Pada mahasiswa yang memiliki harapan diri yang rendah maka dalam penyusunan skripsi akan terhambat dan stress akademik akan muncul. Pada mahasiswa yang menerima revisi yang banyak dan kemampuan pada hal itu kurang, maka akan muncul kekhawatiran bahwa mereka akan gagal dan tidak dapat menyelesaikannya. Hal ini selaras dengan pendapat Bedewy & Gabriel (2015) bahwa ada 3 macam aspek yang dapat memunculkan stress akademik, yaitu harapan akademik, beban tugas dan persepsi diri (Karina & Kusuma Dewi, 2021).

Pada aspek keputusan memiliki kategorisasi tinggi dengan perolehan prosentase 84%. Dalam keputusan ini dikarenakan mahasiswa terus menerus menerima perbaikan dalam skripsinya, karena tidak ujung selesai, mahasiswa merasa hal ini menekan munculnya stress pada dirinya. Hal ini didapatkan melalui kasus yang dialami oleh si A. Menurut Tiyas & Utami, (2021) ada beberapa hal yang dapat membuat mahasiswa stress yaitu, khawatir dengan perolehan nilai, merasa gelisah ketika menerima banyak tuntutan,

2. Tingkat Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Menurut Ferrari (1995) prokratinasi akademik merupakan sebuah jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas akademis seperti yang dijalani mahasiswa yang sedang kuliah atau skripsi (dalam Muyana, 2018:47). Menurut Wolter (2013) prokrastinasi akademik merupakan sebuah kegagalan dalam mengerjakan pekerjaan dalam kurun waktu yang diinginkan atau menunda sebuah pekerjaan sampai saat terakhir pengumpulan (dalam Permana, 2019:88). Mahasiswa dengan kategori sedang berjumlah 170 mahasiswa, yang mana dalam kategori ini mahasiswa memiliki kecenderungan sedang dalam menunda sebuah pekerjaan. Pada kategori rendah terdapat 30 mahasiswa.

Dalam penundaan yang dialami oleh mahasiswa dipengaruhi karena 3 aspek, yaitu dalam penundaan memulai atau menyelesaikan tugas akhir. Seperti penelitian yang dilakukan Saman (2017) bahwa dalam prokrastinasi akademik dapat ditinjau dari aspek menunda memulai atau menyelesaikan tugas akademik, yang mana dalam penelitiannya. Sebagian besar responden melakukan perilaku tersebut dengan disertai beberapa alasan. Karena adanya prioritas lain dari mahasiswa, adanya kesulitan dalam mencari ide dan refrensi.

Pada aspek kesenjangan rencana dan kenyataan tergolong sedang, pada aspek ini kecenderungan mahasiswa dalam membuat rencana dalam penyusunan skripsi sering kali mendapatkan beberapa hambatan. Seperti yang dikatakan oleh Saman (2017) bahwa perilaku mahasiswa dalam mengerjakan tugas kuliah menggunakan sistem kebut (*deadliner*) yaitu mengerjakan tanggungan akademik diwaktu akhir pengumpulan. Banyaknya revisi yang diterima mahasiswa dapat

diakibatkan dari kebiasaan mahasiswa yang sering mengundur untuk memulai dan mengerjakan. Karena dalam pengerjaan yang dilakukan dengan sistem *deadliner* akan berdampak pada kualitas hasil dari revisi yang dikerjakan.

Pada aspek menunda memulai atau menyelesaikan tugas ini didapatkan kategorisasi tinggi dengan perolehan 92% dengan kategorisasi sedang. Penundaan yang terjadi disebabkan karena adanya beberapa hambatan, yaitu karena kurangnya interaksi dengan dosen yang membuat mahasiswa kebingungan dengan skripsi yang sedang dikerjakan, susah mencari referensi yang menimbulkan rasa malas pada mahasiswa, hal ini terjadi pada DR yang mana DR menginginkan tugas akhirnya selesai dengan cepat dan DR merupakan mahasiswa yang memiliki standar tinggi pada setiap kegiatannya. Seperti pada penelitian yang dilakukan Vensi (dalam Latifah & Nur'aeni, 2013) bahwa adanya hubungan yang positif antara prokrastinasi akademik dan perfeksionis. Yang dialami oleh DR, ia juga melakukan prokrastinasi dengan melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan, dan memprioritaskan kegiatan yang lainnya. Hal ini sejalan dengan teori Ferrari 1995 (dalam Latifah & Nur'aeni, 2013) yaitu seseorang yang melakukan perilaku prokrastinasi sebenarnya sadar akan tugas yang harus diselesaikan dengan adanya hambatan yang diterima ia akan lebih memilih untuk melakukan hal yang menyenangkan.

Pada aspek kesenjangan antara waktu dan kenyataan mendapatkan kategorisasi sedang dengan prosentase 92%. Pada aspek ini si A mengalami kesenjangan antara waktu dan rencana dalam penyusunan skripsi. Yang mana si A membuat target untuk lulus cepat namun sampai tahun ini belum tercapai dan hal

ini tidak sesuai dengan target yang dimiliki. Sedangkan si DR memiliki kesenjangan antara waktu dan kenyataan karena adanya revisi yang dinilai cukup banyak dan karena susah mencari referensi, revisi tersebut pun terhambat. Seperti yang dikatakan Ferrari et.al (Latifah & Nur'aeni, 2013:48) bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi memiliki kesusahan dalam memenuhi batas waktu atau *deadline* yang telah ditentukan.

Pada aspek melakukan kegiatan yang lebih menarik diperoleh kategorisasi sedang pada aspek ini dengan prosentase 92%. Karena adanya hambatan yang membuat DR merasa bosan dan malas, DR lebih memilih untuk melakukan kegiatan lain seperti berorganisasi ataupun nongkrong dengan teman, karena DR merasa dalam mengerjakan terlalu banyak hambatan dan masih memiliki banyak waktu. Hal ini pun sesuai dengan teori Ferrari et.al (Latifah & Nur'aeni, 2013) seseorang yang melakukan perilaku prokrstinasi dengan sadar dan tidak segera menyelesaikan tugasnya namun menggunakan waktunya untuk kepentingan lain yang lebih menyenangkan.

3. Hubungan antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa UIN Maulana Malik Ibrahim Malang

Dari penjabaran hasil uji hipotesis menggunakan analisis korelasi spearman, nilai signifikan yang didapatkan $0,000 < 0,50$ yang mana dari data ini dapat dikatakan signifikansi, maka artinya adanya hubungan yang signifikansi antara variabel stres akademik dan prokratinasi akademik. Dari output spss diperoleh angka korelasi sebesar 0,603 yang artinya tingkat kekuatan korelasi hubungan variabel stres akademik dan prokratinasi akademik cukup kuat, yang artinya stres akademik dapat digunakan untuk variabel bebas dan dapat membuktikan jika salah

satu faktor yang dapat mempengaruhi munculnya prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang adalah faktor stres akademik yang dikarenakan adanya pandemi COVID-19 yang membuat adanya perubahan pada proses pembelajaran tatap muka menjadi *online*.

Stres akademik sendiri merupakan suatu keadaan yang tidak seimbang dalam individu antara sumber individu dan tuntutan yang dimiliki (Elvira, 2021). Pada mahasiswa mengerjakan skripsi bukan suatu perkara yang mudah untuk dilakukan dan diselesaikan. Karena skripsi ini merupakan suatu karya ilmiah yang akan dijadikan sebagai salah satu persyaratan untuk mendapatkan gelar sarjana pada bidang yang telah dijalani (Jamil, 2021). Oleh karena itu mahasiswa merasa tuntutan ini terlalu memberati mahasiswa karena menyusun skripsi harus melalui berbagai macam tahap. Dimulai dengan menyelesaikan mata kuliah wajib dalam perkuliahan, dilanjutkan dengan menyiapkan berbagai keperluan seperti surat dan sertifikat-sertifikat pendukung untuk mencapai nilai-nilai yang telah ditentukan, lalu mencari fenomena, mengumpulkan teori. Dalam mengumpulkan teori atau materi disini sering kali mendapatkan hambatan, susah nya mencari refrensi. Lalu setelah materi yang didapatkan cukup kuat dilanjutkan dengan penelitian dan perhitungan data. Dalam penelitian ini tidak semua orang berkenan untuk membantu dengan sukarela. Kita harus berusaha mendapatkan bantuan tersebut dengan cara memberikan pesan secara langsung kepada subjek agar pesan yang kita sampaikan dapat langsung dibaca.

Karena adanya kondisi pandemi seperti saat ini mahasiswaa cenderung menghindari sesuatu yang tidak menyenangkan dan akan lebih sering untuk

melakukan hal yang lebih menyenangkan. Hal ini dapat dipicu karena adanya tekanan-tekanan yang dialami oleh mahasiswa, karena tekanan ini mahasiswa sering mengalami stres yang dapat dikatakan sebagai stres akademik. Karena munculnya stres yang didapatkan dari banyaknya tekanan dapat membuat mahasiswa menunda untuk menyelesaikan kewajiban dalam mengerjakan skripsi (Elvira, 2021)

Dari hasil penelitian menunjukkan mahasiswa melakukan prokrastinasi dimasa pandemi. Pandemi yang secara tidak langsung memaksa mahasiswa untuk menjalani pembelajaran dan bimbingan online berkontribusi pada kegiatan prokrastinasi tersebut. Aspek prokrastinasi yang dapat menyebabkan munculnya prokrastinasi tersebut yaitu menunda dalam memulai atau menyelesaikan tugas. Pada penundaan tugas ini dapat diartikan sebagai ketidaktepatan waktu antara rencana dan kenyataan, dan adanya preferensi melakukan kegiatan lainnya yang menyenangkan ((Elvira, 2021). Prokrastinasi dapat memberikan dampak bagi mahasiswa, menghambat motivasi pada individu dan dapat menyebabkan stres yang dapat menyerang psikologis ((Rahmandani, 2017)

Dengan hasil yang didapatkan tersebut mahasiswa harus dapat mempertanggung jawabkan segala hal yang ada didalam skripsi tersebut. Selaras dengan hasil penelitian A'yunina (2019) memiliki nilai signifikansi 0,000 dan nilai korelasi 0,394 yang mana dalam nilai ini dapat disimpulkan bahwa adanya hubungan yang positif yang sangat signifikan antara stress akademik dan prokrastinasi akademik. Sehingga jika stres akademik mahasiswa tinggi maka prokrastinasi akademik mahasiswa juga akan tinggi, begitu juga sebaliknya jika

stress akademik mahasiswa rendah maka prokrastinasi akademik mahasiswa juga rendah. ketika individu mengalami prokrastinasi akademik maka beban pikiran mereka akan bertambah dan dapat menimbulkan stress.

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan menunjukkan bahwa jika tekanan yang dialami mahasiswa tinggi yang berakibatkan pada stres akademik maka kemungkinan menunda pekerjaan pada mahasiswa pun tinggi seperti pada penelitian Ghufon (2012) stres akademik merupakan salah satu faktor penyebab munculnya prokrastinasi akademik. Antara stres akademik dan prokrastinasi akademik berhubungan.

BAB V

PENUTUP

A. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang didapatkan dan telah dibahas pada bab sebelumnya, dapat ditarik kesimpulan bahwa pada hasil penelitian pada uji prasyrata antara uji linearitas dan normalitas menunjukkan data tidak berdistribusi normal dan tidak linear. Pada uji hipotesis penelitian menggunakan analisis parametrik *product moment* tidak bisa digunakan, maka untuk melakukan uji hipotesis berdasarkan hasil penilaian uji normalitas dan linearitas maka diperlukan analisis non parametrik dengan uji korelasi spearman. Dari penjabaran hasil uji hipotesis menggunakan analisis korelasi spearman, nilai signifikan yang didapatkan $0,000 < 0,50$ yang mana dari data ini dapat dikatakan signifikansi, maka artinya adanya hubungan yang signifikansi antara variabel stress akademik dan prokratinasi akademik. Dari output spss diperoleh angka korelasi sebesar 0,603 yang artinya tingkat kekuatan korelasi hubungan variabel stress akademik dan prokratinasi akademik cukup kuat.

B. SARAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan maka saran yang diberikan peneliti yaitu :

1. Kepada subjek penelitian

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, diharapkan mahasiswa melakukan kontrol pada stres yang dialaminya, agar stress yang dialami tidak menghambat kegiatan lainnya.

2. Untuk peneliti lain

Dari hasil penelitian yang didapatkan yaitu adanya hubungan yang signifikan, maka diharapkan untuk peneliti lainnya untuk meneliti dengan lebih banyak rumusan masalah, untuk memberikan hasil yang maksimal. Penelitian ini masih dinilai kurang dari kata sempurna, dan variabel yang digunakan pun terbatas hanya 2 variabel, sehingga analisis yang didapatkan pun kurang mendalam. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan menggunakan variabel yang lebih agar kajian dan analisisnya lebih mendalam. Pada analisis data perlu dikaji lebih mendalam karena tidak terdapat hasil yang signifikan antara uji asumsi normalitas dan linearitas data sehingga memerlukan uji hipotesis penelitian menggunakan uji non parametrik.

Daftar Pustaka

- Adi, R. (2005). *Metodologi Penelitian Sosial dan Hukum*. Yayasan Pustaka Obor Indonesia.
- Agolla, J. E., & Ongori, H. (2009). *An assessment of academic stress among undergraduate students: The case of University of Botswana*. 8.
- Azwar, S. (2007). *Penyusunan skala psikologi* (1st ed.).
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
<https://doi.org/10.29210/119800>
- Burka, Jane. B., & Yuen, L. M. (2007). *PROCRASTINATION: Why You Do It, What To Do About It Now*. United Stated.
- Catrunada, L., & puspitawati. (2008). *Prokrastinasi Task Differences on Thesis Introvert and Extrovert Personality*.
- Dwi Putri, A. (2020). Tingkat stres akademik selama pembelajaran daring pada peserta didik SMA negeri di Kabupaten Sidoarjo. *Bimbingan Konseling: Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya*.
- Elvira, F. (2021). *Hubungan stress akademik dengan prokratsinasi akademik pada siswa SMA sederajat dimasa pandemic covid 19*. Fakultas psikologi Universitas Muhamadiyah Malang.
- Faujiah, R. A., Rahman, I. K., & Yono, Y. (2018). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Religiusitas Siswa di SMA Negeri 10 Bogor. *Ta'dib: Jurnal Pendidikan Islam*, 7(2), 43–52. <https://doi.org/10.29313/tjpi.v7i2.3952>

- Glowacz, F., & Schmits, E. (2020). Psychological distress during the COVID-19 lockdown: The young adults most at risk. *Psychiatry Research*, 293, 113486. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.113486>
- He, S. (2017). A Multivariate Investigation into Academic Procrastination of University Students. *Open Journal of Social Sciences*, 05(10), 12–24. <https://doi.org/10.4236/jss.2017.510002>
- Jalaludin, A.-M., & Jalaluddin As-Suyuthi. (2020). *Tafsir Jalalain*. Ummul Qura.
- Jamil, jumrah. (2021). *Cara mudah menulis karya ilmiah, lengkap dengan panduan wajib untuk semua mahasiswa* (1st ed.). CV. AZKA PUSTAKA. https://books.google.co.id/books?id=pNpYEAAAQBAJ&printsec=frontcover&hl=id&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q&f=false
- Jamila. (2020). *Konsep Prokrastinasi Akademik Mahasiswa*. 6(2).
- Karina, D., & Kusuma Dewi, D. (2021). *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8.
- Kuswandi, N. (2009). *ANALISIS DESKRIPTIF FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB PROKRASTINASI PENYELESAIAN SKRIPSI PADA MAHASISWA STRATA SATU FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN UNIVERSITAS NEGERI SEMARANG ANGKATAN 2001 DAN 2002*. 7.
- Latifah, A., & Nur'aeni. (2013). Dinamika Psikologis Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Purwokerto Pelaku Prokrastinasi Akademik. *Psycho Idea*, 11.
- Lazarus, R. S. (1993). *From psychological stress to the emotions: A history of changing outlooks. Annual review of psychology*. 44, 1–21.

- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31.
<https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- McIntyre, J. C., Worsley, J., Corcoran, R., Harrison Woods, P., & Bentall, R. P. (2018). Academic and non-academic predictors of student psychological distress: The role of social identity and loneliness. *Journal of Mental Health*, 27(3), 230–239. <https://doi.org/10.1080/09638237.2018.1437608>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Noerul, A., Achmad Juntika Nurihsan, & Eka Sakti Yudha. (2017). Deskripsi Gejala Stres Akademik dan Kecenderungan Pilihan Strategi Kopng Siswa Berbakat. *Indonesian Journal Of Educational Counseling*, 1, 197–208.
- Olejniak, S. N., & Holschuh Patrick, jodi. (2011). *College Rules!: How to Study, Survive, and Succeed in College*. Ten Speed Press.
https://www.google.co.id/books/edition/College_Rules_3rd_Edition/UBhLkcxauHsC?hl=id&gbpv=1&dq=How+to+Study,+Survive,+and+Succeed+in+Sherrie+Nist-Olejniak,+Jodi+Patrick+Holschuh&pg=PR4&printsec=frontcover
- Padrón, I., Fraga, I., Vieitez, L., Montes, C., & Romero, E. (2021). A Study on the Psychological Wound of COVID-19 in University Students. *Frontiers in Psychology*, 12, 589927. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.589927>

- Permana, B. (2019). *GAMBARAN PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMA DARUL FALAH CILILIN*. 8.
- Qian, L., & Fuqiang, Z. (2018). ACADEMIC STRESS, ACADEMIC PROCRASTINATION AND ACADEMIC PERFORMANCE: A MODERATED DUAL-MEDIATION MODEL. *Journal on Innovation and Sustainability*. *RISUS ISSN 2179-3565*, 9(2), 38.
<https://doi.org/10.24212/2179-3565.2018v9i2p38-46>
- Rahmandani, A. (2017). PEMAAFAN DAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA. *Jurnal Psikologi Undip*, 16(1), 64.
<https://doi.org/10.14710/jpu.16.1.64-76>
- Rusmiani. (2006). PROKRASTINASI AKADEMIK DITINJAU DARI MOTIVASI BERPRESTASI DAN STRES MAHASISWA. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3, 37–48.
- Rustiana, E., & Cahyati, widya hary. (2012). *Stress kerja dengan pemilihan strategi coping*. *Jurnal Kesehatan masyarakat*. 7(2).
- Safira, L., & Maria Theresia Sri Hartati. (2021). Gambaran stres akademik siswa SMA Negeri selama Pembelajaran Jarak Jauh(PJJ). *Journal UPG*, 8, 1–12.
- Saman, A. (2017). *Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan)*. 3(2).
- Siswanto, I., & Sampurno, Y. G. (2015). FAKTOR-FAKTOR PENGHAMBAT Pengerjaan Tugas Akhir Skripsi Mahasiswa

PENDIDIKAN TEKNIK OTOMOTIF FT UNY. *TAMAN VOKASI*, 1(1).

<https://doi.org/10.30738/jtvok.v3i1.313>

Siyoto, S., & Sodik, A. (2015). *Dasar Metodologi Penelitian (Dr. Sandu Siyoto, SKM, M.Kes M. Ali Sodik etc.) (z-lib.org).pdf* (1st ed.). Literasi Media Publishing.

Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Pendidikan*. alfa beta.

Suharsono, Y., & Zainul Anwar. (2020). Analisis stres dan penyesuaian diri pada mahasiswa. *Jurnal Online Psikologi*, 8, 1–12.

Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546.

<https://doi.org/10.1177/0734282910394976>

[Skripsi - Wikipedia bahasa Indonesia, ensiklopedia bebas](#). diakses tanggal 18 oktober 2022

[SURAT EDARAN MENDIKBUD NO 4 TAHUN 2020 TENTANG PELAKSANAAN KEBIJAKAN PENDIDIKAN DALAM MASA DARURAT PENYEBARAN CORONA VIRUS DISEASE \(COVID- 1 9\) – Pusat Pendidikan dan Pelatihan Pegawai Kemendikbudristek \(kemdikbud.go.id\)](#). diakses tanggal 18 oktober 2022

kemenetrian koordinator bidang pembangunan manusia dan kebudayaan . pembatasan sosial berskala besar. 2019.

<https://www.kemenkopmk.go.id/pembatasan-sosial-berskala-besar>

Taché, J., Selye, H., & Day, S. B. (Eds.). (1979). *Cancer, Stress, and Death*.

Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4684-3459-0>

Tiyas, R. R., & Utami, M. S. (2021). Online Learning Saat Pandemi Covid-19:

Stres Akademik terhadap Subjective Well-being dengan Adaptive Coping

- sebagai Mediator. *Gajah Mada Journal of Psychology (GamaJoP)*, 7(2), 225. <https://doi.org/10.22146/gamajop.64599>
- Tua, N. (2016). teori stres: Stimulus, respon, dan transaksional. *buletin psikologi*, 24, 1–11.
- Wahyu, G., & Riza Noviana Khoirunnisa. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademismahasiswa jurusan X yang pernah menjalani pembelajaran online di masa pandemi covid 19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9.
- Waqas, A., Khan, S., Sharif, W., Khalid, U., & Ali, A. (2015). Association of academic stress with sleeping difficulties in medical students of a Pakistani medical school: A cross sectional survey. *PeerJ*, 3, e840. <https://doi.org/10.7717/peerj.840>
- Wenda, A. (2021). *165296_perpus.pdf*. INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI BATUSANGKAR.
- Wijayanto, A. (2021). *Oktavia*. Akademia Pustaka.
- Yuwono, S. (2010). *MENGELOLA STRES DALAM PERSPEKTIF ISLAM DAN PSIKOLOGI*. 13.

LAMPIRAN

No	Pernyataan	Jawaban				
1	karena materi yang kurang dalam skripsi saya tidak melanjutkan untuk mengerjakannya					
2	saya suka mengulur waktu dalam mengerjakan skripsi					
3	saya tidak mengerjakan skripsi karena takut salah dalam memulai mengerjakannya					
4	saya menerima ajakan teman untuk bermain ketika revisi skripsi hanya sedikit					
5	kurangnya referensi membuat pengerjaan skripsi terhambat					
6	saya tidak mengerjakan skripsi ketika bosan					
7	ketika ada jadwal revisi sesuai dengan jadwal harian yang telah dibuat, saya lebih memilih untuk bersantai					
8	ketika ada kegiatan kampus saya telat dalam mengumpulkan revisi skripsi					
9	waktu luang yang saya siapkan untuk mengerjakan skripsi saya gunakan untuk menonton film					
10	rencana yang saya buat dan jadwal saya buat tidak berjalan seimbang					
11	saya memiliki jadwal untuk mengerjakan skripsi					
12	pengumpulan revisi skripsi tidak sesuai dengan harapan karena dosen pembimbing susah untuk dihubungi					

13	terlambat mengumpulkan skripsi karena banyaknya ide baru yang muncul					
14	karena bosan saya tidak melanjutkan skripsi dan terlambat mengumpulkannya					
15	saya terlalu asik mengobrol dengan teman sampai lupa untuk mengerjakan skripsi					
16	saya tetap mencari referensi ketika banyaknya ajakan untuk berjalan jalan					
17	saya tetap mengerjakan skripsi ketika keluarga saya menyalakan TV, Radio DLL					
18	saya melakukan kegiatan yang menyenangkan saat selesai mengerjakan skripsi					
19	kegiatan untuk melakukan hal lain lebih besar daripada mengerjakan skripsi					
20	banyaknya revisi skripsi yang tidak selesai karena asik dalam hal lain					
21	saya meninggalkan mengerjakan skripsi karena sibuk dengan hobi saya					
22	saya menggunakan waktu luang untuk membaca buku					

lampiran 1. Alat ukur prokrastinasi akademik

	Pernyataan	Jawaban				
		STS	TS	N	S	SS
23	saya merasa adanya skripsi membuat saya terbebani					
24	saya merasa mengerjakan skripsi pada masa pandemic lebih sulit dalam mencari referensi					

25	saya harus sering membaca meskipun saya tidak suka membaca untuk menambah referensi					
26	saya merasa kesulitan dalam pengerjaan skripsi					
27	keinginan saya dimasa depan membuat saya lebih tertekan					
28	dalam kehidupan saya nilai adalah hal penting yang menentukan hidup saya					
29	jika nilai saya jelek maka orangtua saya akan marah					
30	saya lebih tertekan ketika orangtua saya menanyakan kapan skripsi akan selesai					
31	saya merasa dosen akan kecewa jika skripsi saya tidak sempurna					
32	saya merasa tertekan ketika banyak teman sudah menyelesaikan skripsi dan lulus					
33	saya merasa tertekan jika target saya tidak terpenuhi					
34	saya merasa tidak puas dengan hasil skripsi saya					
35	saya selalu pesimis dengan hasil skripsi saya					
36	saya sulit berkonsentrasi saat mengerjakan skripsi					
37	saya akan kecewa jika saya gagal untuk mencapai nilai terbaik dalam skripsi					
38	saya khawatir dengan revisi skripsi hingga sulit tidur					

lampiran 2. Alat ukur stress akademik

		Correlations																TOTAL
		X01	X2	X3	X4	X5	X6	X7	X8	X9	X10	X11	X12	X13	X14	X15	X16	
X01	Pearson Correlation	1	.638**	.331**	.679**	.722**	.562**	.679**	.556**	.395**	.279**	.138	.456**	.485**	.477**	.474**	.391**	.777**
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.051	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
X2	Pearson Correlation	.638**	1	.378**	.608**	.666**	.568**	.757**	.538**	.429**	.185**	.022	.267**	.412**	.289**	.244**	.347**	.692**
	Sig. (2-tailed)	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.009	.762	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
X3	Pearson Correlation	.331**	.378**	1	.452**	.412**	.520**	.545**	.380**	.306**	.101	.111	.191**	.228**	.164*	.120	.113	.482**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.154	.117	.007	.001	.021	.090	.112	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
X4	Pearson Correlation	.679**	.608**	.452**	1	.760**	.683**	.652**	.590**	.536**	.253**	.131	.419**	.554**	.421**	.334**	.398**	.785**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.065	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
X5	Pearson Correlation	.722**	.666**	.412**	.760**	1	.705**	.650**	.680**	.453**	.292**	.164*	.445**	.531**	.380**	.318**	.396**	.801**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.021	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
X6	Pearson Correlation	.562**	.568**	.520**	.683**	.705**	1	.723**	.510**	.551**	.181*	.152*	.301**	.425**	.230**	.288**	.280**	.711**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.010	.031	.000	.000	.001	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
X7	Pearson Correlation	.679**	.757**	.545**	.652**	.650**	.723**	1	.637**	.528**	.167*	.052	.357**	.459**	.326**	.321**	.300**	.767**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.018	.468	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
X8	Pearson Correlation	.556**	.538**	.380**	.590**	.680**	.510**	.637**	1	.507**	.302**	.171*	.379**	.433**	.386**	.342**	.257**	.715**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.015	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
X9	Pearson Correlation	.395**	.429**	.306**	.536**	.453**	.551**	.528**	.507**	1	.345**	.361**	.386**	.445**	.386**	.318**	.312**	.673**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
X10	Pearson Correlation	.279**	.185**	.101	.253**	.292**	.181*	.167*	.302**	.345**	1	.414**	.391**	.375**	.353**	.461**	.402**	.516**
	Sig. (2-tailed)	.000	.009	.154	.000	.000	.010	.018	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
X11	Pearson Correlation	.138	.022	.111	.131	.164*	.152*	.052	.171*	.361**	.414**	1	.348**	.340**	.333**	.316**	.299**	.404**
	Sig. (2-tailed)	.051	.762	.117	.065	.021	.031	.468	.015	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
X12	Pearson Correlation	.456**	.267**	.191**	.419**	.445**	.301**	.357**	.379**	.386**	.391**	.348**	1	.598**	.543**	.548**	.458**	.674**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.007	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
X13	Pearson Correlation	.485**	.412**	.228**	.554**	.531**	.425**	.459**	.433**	.445**	.375**	.340**	.598**	1	.606**	.556**	.511**	.756**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
X14	Pearson Correlation	.477**	.289**	.164*	.421**	.380**	.230**	.326**	.386**	.386**	.353**	.333**	.543**	.606**	1	.509**	.529**	.661**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.021	.000	.000	.001	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
X15	Pearson Correlation	.474**	.244**	.120	.334**	.318**	.288**	.321**	.342**	.318**	.461**	.316**	.548**	.556**	.509**	1	.426**	.627**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.090	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
X16	Pearson Correlation	.391**	.347**	.113	.398**	.396**	.280**	.300**	.257**	.312**	.402**	.299**	.458**	.511**	.529**	.426**	1	.610**
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.112	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000		.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
TOTAL	Pearson Correlation	.777**	.692**	.482**	.785**	.801**	.711**	.767**	.715**	.673**	.516**	.404**	.674**	.756**	.661**	.627**	.610**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200

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

* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

lampiran 3. Hasil validitas stress akademik

		Correlations																						TOTAL
		Y1	Y2	Y3	Y4	Y5	Y6	Y7	Y8	Y9	Y10	Y11	Y12	Y13	Y14	Y15	Y16	Y17	Y18	Y19	Y20	Y21	Y22	
Y1	Pearson Correlation	1	.714*	.709*	.666*	.543*	.605**	.696**	.705**	.702**	.611*	.548*	.726*	.756*	.634*	.666*	.469*	.361**	.394**	.801**	.676*	.690*	.723*	.809*
	Sig. (2-tailed)		.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Y2	Pearson Correlation	.714*	1	.853**	.726*	.624**	.763**	.792**	.824**	.806**	.764**	.433*	.652**	.725**	.803**	.757**	.424**	.311**	.303**	.725**	.780**	.801**	.676*	.875**
	Sig. (2-tailed)			.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Y3	Pearson Correlation	.709*	.853**	1	.700**	.540**	.742**	.760**	.826**	.759**	.770**	.510**	.689**	.764**	.804**	.762**	.540**	.415**	.325**	.746**	.754**	.820**	.693**	.886**
	Sig. (2-tailed)				.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Y4	Pearson Correlation	.666*	.726*	.700*	1	.542**	.568**	.745**	.724**	.731**	.606*	.627**	.693**	.725**	.553**	.691**	.507**	.513**	.359**	.605**	.665**	.691**	.700**	.813**
	Sig. (2-tailed)					.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Y5	Pearson Correlation	.543*	.624**	.540**	.542**	1	.632**	.571**	.582**	.530**	.611**	.467**	.497**	.521**	.593**	.629**	.409**	.488**	.475**	.449**	.630**	.556**	.593**	.696**
	Sig. (2-tailed)						.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Y6	Pearson Correlation	.605**	.763**	.742**	.566**	.632**	1	.679**	.766**	.674**	.809**	.279**	.648**	.690**	.767**	.691**	.327**	.264**	.302**	.734**	.749**	.736**	.593**	.803**
	Sig. (2-tailed)							.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Y7	Pearson Correlation	.696**	.792**	.760**	.745**	.571**	.679**	1	.801**	.850**	.721**	.488**	.721**	.753**	.757**	.867**	.556**	.417**	.316**	.745**	.793**	.812**	.746**	.894**
	Sig. (2-tailed)								.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Y8	Pearson Correlation	.705**	.824**	.826**	.724**	.582**	.766**	.801**	1	.841**	.745**	.423**	.725**	.723**	.816**	.839**	.522**	.436**	.318**	.803**	.846**	.877**	.717**	.911**
	Sig. (2-tailed)									.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Y9	Pearson Correlation	.702**	.806**	.756**	.731**	.530**	.804**	.850**	.841**	1	.775**	.463**	.760**	.723**	.743**	.806**	.367**	.309**	.259**	.775**	.788**	.823**	.689**	.876**
	Sig. (2-tailed)										.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Y10	Pearson Correlation	.611**	.764**	.770**	.606**	.611**	.809**	.721**	.745**	.775**	1	.336**	.596**	.727**	.777**	.757**	.326**	.264**	.264**	.750**	.746**	.760**	.586**	.820**
	Sig. (2-tailed)											.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Y11	Pearson Correlation	.548*	.433*	.510**	.627**	.467**	.279**	.488**	.423**	.463**	.336**	1	.642**	.676**	.462**	.521**	.567**	.462**	.474**	.430**	.400**	.481**	.618**	.621**
	Sig. (2-tailed)												.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Y12	Pearson Correlation	.726**	.852**	.669**	.693**	.493**	.648**	.721**	.725**	.760**	.596**	.642**	1	.772**	.690**	.745**	.526**	.414**	.309**	.711**	.729**	.765**	.817**	.846**
	Sig. (2-tailed)													.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Y13	Pearson Correlation	.756**	.725**	.764**	.725**	.521**	.690**	.753**	.723**	.723**	.727**	.616**	.772**	1	.776**	.764**	.523**	.290**	.386**	.741**	.747**	.715**	.720**	.866**
	Sig. (2-tailed)														.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Y14	Pearson Correlation	.634**	.803**	.804**	.553**	.593**	.787**	.757**	.816**	.743**	.777**	.402**	.690**	.776**	1	.842**	.463**	.283**	.246**	.777**	.799**	.792**	.682**	.866**
	Sig. (2-tailed)															.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Y15	Pearson Correlation	.668**	.757**	.782**	.691**	.628**	.691**	.867**	.839**	.806**	.757**	.521**	.745**	.784**	.842**	1	.519**	.398**	.253**	.732**	.860**	.841**	.772**	.908**
	Sig. (2-tailed)																.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Y16	Pearson Correlation	.469**	.424**	.540**	.507**	.409**	.327**	.559**	.522**	.367**	.326**	.567**	.526**	.523**	.463**	.519**	1	.661**	.500**	.542**	.476**	.490**	.547**	.617**
	Sig. (2-tailed)																	.000	.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Y17	Pearson Correlation	.361**	.311**	.415**	.513**	.488**	.264**	.417**	.436**	.309**	.264**	.462**	.414**	.290**	.283**	.396**	.661**	1	.525**	.357**	.379**	.380**	.524**	.509**
	Sig. (2-tailed)																		.000	.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Y18	Pearson Correlation	.394**	.303**	.325**	.359**	.475**	.302**	.316**	.318**	.359**	.264**	.474**	.389**	.386**	.246**	.253**	.500**	.525**	1	.365**	.279**	.297**	.350**	.431**
	Sig. (2-tailed)																			.000	.000	.000	.000	.000
	N	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200	200
Y19	Pearson Correlation	.601**	.725**	.746**	.605**	.449**	.734**	.745**	.803**	.775**	.750**	.430**	.711**	.741**										

ANOVA Table

			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
PROKR	Between	(Combined	47099.112	34	1385.268	27.718	.000
ASTINA	Groups)					
SI		Linearity	35972.272	1	35972.272	719.770	.000
AKADE		Deviation	11126.840	33	337.177	6.74	.000
MIK *		from				7	
STRES		Linearity					
AKADE	Within	Groups	8246.283	165	49.977		
MIK	Total		55345.395	199			

lampiran 6. Hasil uji linearitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		200
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	9.86673080
Most Extreme Differences	Absolute	.149
	Positive	.101
	Negative	-.149
Test Statistic		.149
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c

a. Test distribution is Normal.

b. Calculated from data.

c. Lilliefors Significance Correction.

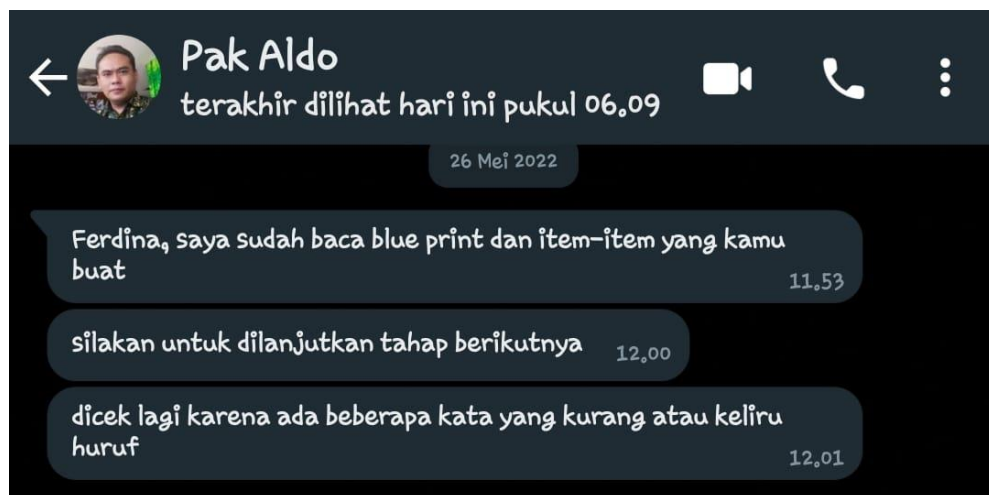
lampiran 7. Hasil uji normalitas

Correlations

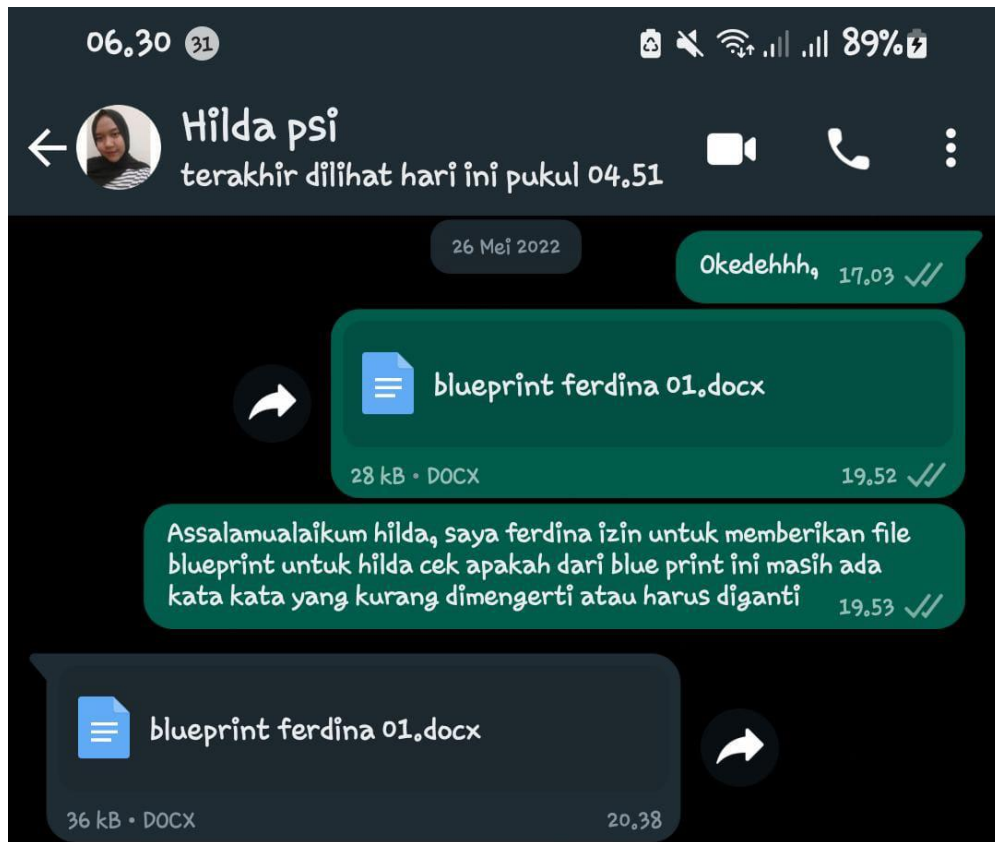
			STRES AKADEMIK	PROKRASTINA SI AKADEMIK
Spearman's rho	STRES AKADEMIK	Correlation Coefficient	1.000	.603**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	200	200
	PROKRASTINASI AKADEMIK	Correlation Coefficient	.603**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	200	200

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

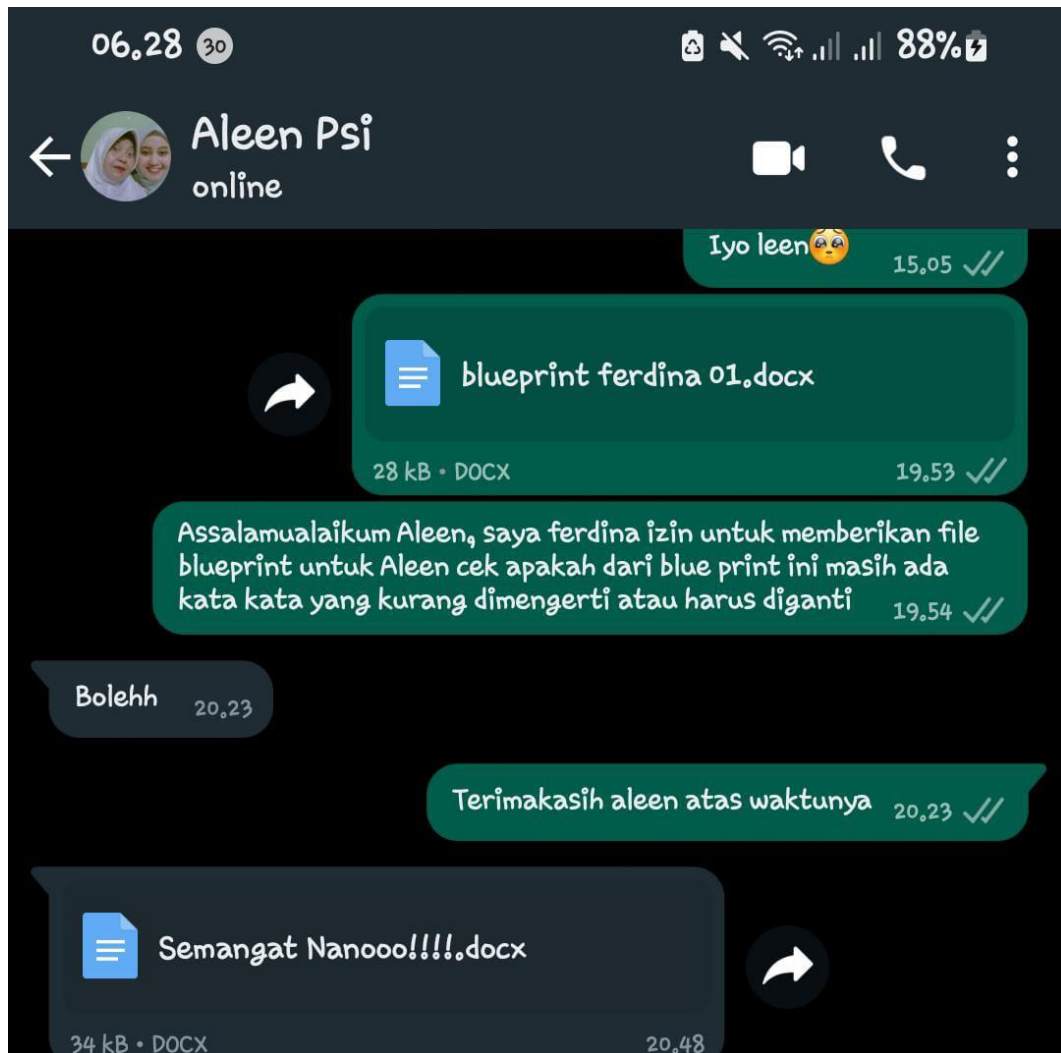
lampiran 8. Hasil uji korelasi spearman



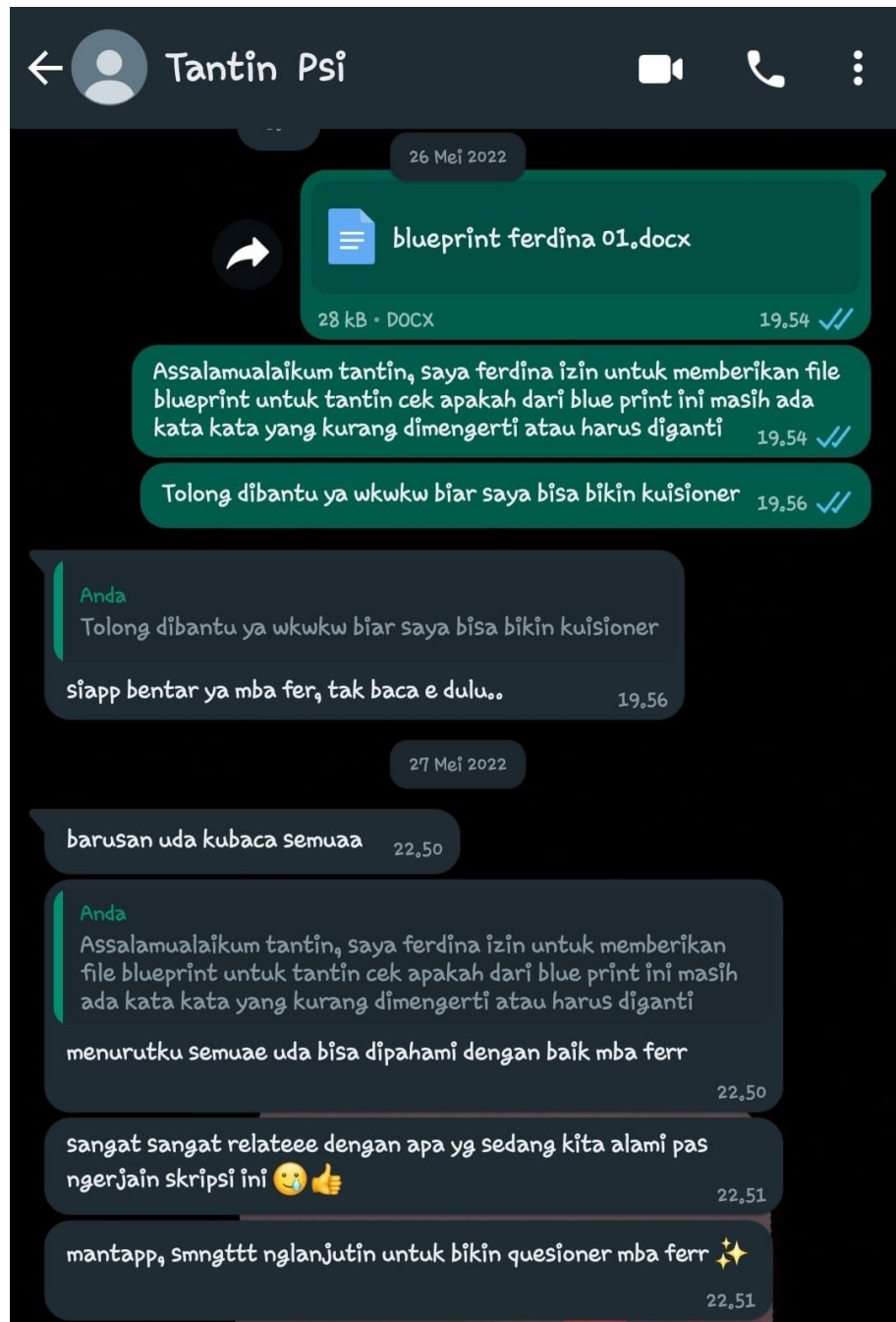
lampiran 9. bukti validitas isi dosen pembimbing



lampiran 10. Bukti validitas isi teman (1)



lampiran 11. Bukti validitas isi teman (2)



lampiran 12. Bukti valdiitas isi teman (3)