

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI  
FAKULTAS PSIKOLOGI UKWMS**

**SKRIPSI**



**OLEH :**

Dicky Pratama Saputra

NRP. 7103015018

**Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala  
Surabaya  
2018**

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI  
FAKULTAS PSIKOLOGI UKWMS**

**SKRIPSI**

Diajukan kepada  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
untuk memenuhi sebagian persyaratan memperoleh  
derajat Sarjana Psikologi



OLEH :

Dicky Pratama Saputra  
NRP. 7103015018

**Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Widya Mandala  
Surabaya  
2018**

## SURAT PERNYATAAN

Bersama ini, saya:

Nama : Dicky Pratama Saputra

NRP : 7103015018

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi saya yang berjudul:

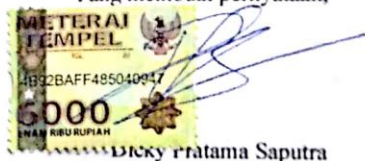
### **HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI FAKULTAS PSIKOLOGI UKWMS**

Benar-benar merupakan karya saya sendiri tanpa ada rekayasa dari pihak manapun. Apabila pada kemudian hari ditemukan bukti, bahwa skripsi saya ini merupakan hasil plagiat atau hasil dari manipulasi data, maka saya bersedia menerima sanksi berupa pembatalan kelulusan dan pencabutan gelar akademik yang telah diperoleh. Serta permohonan maaf dari pihak-pihak terkait.

Demikian surat pernyataan ini saya buat, dan dinyatakan dengan sesungguhnya penuh kesadaran dalam membuatnya

Surabaya, 2 November 2018

Yang membuat pernyataan,



Dicky Pratama Saputra

**HALAMAN PERSETUJUAN**

**SKRIPSI**

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI  
FAKULTAS PSIKOLOGI UKWMS**

Oleh  
Dicky Pratama Saputra  
NRP. 7103015018

Telah di baca, disetujui dan diterima untuk diajukan ke tim penguji  
skripsi

Pembimbing : Jaka Santosa S., M.Psi., Psikolog



Surabaya, 2 November 2018

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH**

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya sebagai mahasiswa  
Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya:

Nama : Dicky Pratama Saputra

NRP : 7103015018

Menyetujui skripsi/karya ilmiah saya yang berjudul:

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN PROKRASTINASI  
AKADEMIK PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA DI  
FAKULTAS PSIKOLOGI UKWMS**

Untuk dipublikasikan/ditampilkan di internet atau di media lain  
(Digital *Library* Perpustakaan Universitas Katolik Widya Mandala  
Surabaya) untuk kepentingan akademik sebatas sesuai dengan  
Undang-Undang Hak Cipta.

Demikian pernyataan persetujuan publikasi karya ilmiah ini saya buat  
dengan sebenarnya.

Surabaya, 10 November 2018

Yang menyatakan,



Dicky Pratama Saputra)

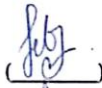

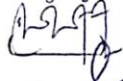

## HALAMAN PENGESAHAN

Dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya  
Dan diterima untuk memenuhi sebagian dari persyaratan  
memperoleh derajat Sarjana Psikologi

Pada tanggal 10 November 2018



Dewan Penguji:

1. Ketua : Fransisca Febriana S., Ph.D, Psikolog 
2. Sekretaris : Andhika Alexander R., M.Psi., Psikolog 
3. Anggota : Elisabet Widyaning H., M.Psi., Psikolog 
4. Anggota : Jaka Santosa S., M.Psi., Psikolog 

## HALAMAN MOTTO

# *EXCELSIOR*

- Stan Lee -

*If you fight for your dreams - your dreams  
will fight for you. **Because every hard things  
seems impossible until it becomes real.***

- Daniel Bryan -

***Hard work, dedication, and pure motivation  
makes you who you are and will become***

- Steven Gerrard -

Segala perkara dapat kutanggung di dalam

**Dia yang memberi kekuatan kepadaku**

- Filipi 4 : 13 -

## UNGKAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur peneliti panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena segala kebaikan dan penyertaannya skripsi ini bisa terselesaikan. Peneliti juga ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang membantu dan mendukung peneliti selama pengerjaan skripsi ini. Oleh karena itu, peneliti ingin menyampaikan ucapan terima kasih pada beberapa pihak yang sudah membantu, kepada:

1. **Ibu F. Yuni Apsari, M.Si., Psikolog** selaku Dekan Fakultas Psikologi yang telah memberikan pelajaran dan informasi yang bermakna dan berguna selama saya berkuliah di Fakultas Psikologi ini.
2. **Bapak Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi, Psikolog** selaku dosen pembimbing skripsi yang telah membantu dan membimbing peneliti dalam menyelesaikan skripsi ini hingga tuntas.
3. **Ibu Fransisca Febriana Sidjaja, Ph.D, Psikolog, Ibu Elisabet W. Hapsari, M.Psi., Psikolog, Bapak Andhika Alexander Repi, M.Psi, Psikolog** selaku dewan penguji skripsi yang sudah membantu peneliti untuk menyempurnakan skripsi ini hingga selesai.
4. **Ibu Ermida Listyani S., M.Sc., M.Psi., Psikolog, Bapak J. Dicky Susilo, M.Psi., Psikolog** dan **Bapak Jaka Santosa Sudagijono, M.Psi, Psikolog** sebagai dosen yang pernah



menjadi pembimbing akademik (PA) peneliti yang sudah membantu peneliti terkait kesulitan yang dialami di bidang akademik.

5. **Bapak Jaka Santosa Sudagijono, M. Psi, Psikolog** dan **Ibu Agnes Maria Sumargi, M.Psych.** yang telah bersedia untuk menjadi *professional judges* alat ukur yang dibuat oleh peneliti sehingga skripsi ini bisa berjalan dengan lancar.
6. **Seluruh Dosen Pengajar di Fakultas Psikologi UKWMS** yang sudah memberikan pelajaran tentang ilmu psikologi kepada peneliti sejak semester satu hingga akhir.
7. **Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi UKWMS** yang selama ini sudah banyak membantu peneliti terkait pembuatan surat izin dan pemberian informasi yang penting dan berguna sejak semester satu hingga akhir.
8. **Orang tua peneliti** yang sudah memberikan *support* secara finansial dan ruang untuk mengerjakan skripsi ini.
9. **Ibu Agnes Maria Sumargi, M.Psych.** dan **Ibu Dr. Nurlaila Effendy, M.Psi.** selaku dosen di kelas Psikologi Positif yang sudah memberikan peneliti kesempatan untuk menyebar data di akhir kelas.
10. **Mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2018** yang sudah bersedia menjadi subjek bagi penelitian skripsi ini.
11. **Retno Budhiarti**, kekasih peneliti yang telah membantu, memberi *support*, menguatkan, dan yang telah membantu peneliti untuk tetap kuat disaat berada dalam masa sulit.

12. **Teman Seperjuangan (Retno, Didit, Hartadi, dan Daniel)** yang selalu memberi semangat satu sama lain.
13. **Acara Kartun Space Toon** yang sudah menjadi sahabat peneliti di masa kecil dan memberikan kenangan masa kecil yang bahagia dan berkesan kepada peneliti.
14. **Teman-Teman *Central Youth 5 & 72* (Retno, Ko Rico, Ko Erwin, Ko Johan, Ko Kevin, Ko Hans, Steven, dan Ce Yus)** yang sudah memberi dukungan spiritual kepada peneliti selama pengerjaan skripsi.

## DAFTAR ISI

Halaman Judul.....	i
Surat Pernyataan.....	ii
Halaman Persetujuan.....	iii
Halaman Pengesahan.....	iv
Lembar Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah.....	v
Halaman Motto.....	vi
Ungkapan Terima Kasih.....	vii
Daftar Isi.....	x
Daftar Tabel.....	xiv
Daftar Diagram.....	xv
Daftar Lampiran.....	xvi
Abstrak.....	xvii
<i>Abstract</i> .....	xviii
BAB 1 PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Batasan Masalah.....	8
1.3 Rumusan Masalah.....	8
1.4 Tujuan Penelitian.....	9
1.5 Manfaat Penelitian.....	9
1.5.1 Manfaat Teoritis.....	9
1.5.2 Manfaat Praktis.....	9

BAB 2 LANDASAN TEORI.....	11
2.1 Stres Akademik.....	11
2.1.1 Pengertian Stres Akademik.....	11
2.1.2 Jenis-Jenis Stres.....	11
2.1.3 Faktor-Faktor Stres Akademik.....	12
2.1.4 Sumber-Sumber Stres Akademik.....	12
2.1.5 Gejala-Gejala Stres Akademik.....	13
2.2 Prokrastinasi Akademik.....	15
2.2.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	15
2.2.2 Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik.....	15
2.2.3 Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik.....	16
2.2.4 Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik.....	16
2.3 Mahasiswa Tahun Pertama.....	18
2.4 Hubungan Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama.....	18
2.5 Hipotesis.....	20
BAB 3 METODE PENELITIAN.....	21
3.1 Identifikasi Variabel Penelitian.....	21
3.2 Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	21
3.2.1 Stres Akademik.....	21
3.2.2 Prokrastinasi Akademik.....	21
3.3 Populasi dan Teknik Pengambilan Sampel.....	22
3.4 Metode Pengumpulan Data.....	22

3.4.1	Skala Stres Akademik.....	23
3.4.2	Skala Prokrastinasi Akademik.....	24
3.5	Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur.....	25
3.5.1	Validitas Alat Ukur.....	25
3.5.2	Reliabilitas Alat Ukur.....	25
3.6	Teknik Analisis Data.....	26
3.7	Etika Penelitian.....	27
BAB 4 PELAKSANAAN DAN HASIL PENELITIAN.....		28
4.1	Orientasi Kancha Penelitian.....	28
4.2	Persiapan Pengambilan Data.....	30
4.3	Pelaksanaan Penelitian.....	32
4.4	Hasil penelitian.....	33
4.4.1	Hasil Uji Validitas.....	33
4.4.2	Hasil Uji Reliabilitas.....	35
4.4.3	Deskripsi Identitas Subjek.....	36
4.4.4	Deskripsi Data Variabel Penelitian.....	37
4.4.5	Uji Asumsi.....	41
4.4.6	Uji Hipotesis.....	42
BAB 5 PENUTUP.....		44
5.1	Bahasan.....	44
5.2	Kesimpulan.....	49
5.3	Saran.....	49



## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Skor Pernyataan Aitem Variabel <i>Favorable</i> dan <i>Unfavorable</i> .....	23
Tabel 3.2 <i>Blueprint</i> Variabel Stres Akademik .....	23
Tabel 3.3 <i>Blueprint</i> Variabel Prokrastinasi Akademik .....	24
Tabel 4.1 Distribusi Aitem Skala Stres Akademik.....	34
Tabel 4.2 Distribusi Aitem Skala Prokrastinasi Akademik.....	35
Tabel 4.3 Distribusi Frekuensi Jenis Kelamin Subjek.....	36
Tabel 4.4 Distribusi Frekuensi Asal Kelas Subjek.....	37
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi Skala Stres Akademik.....	39
Tabel 4.6 Distribusi Frekuensi Skala Prokrastinasi Akademik.....	40
Tabel 4.7 Tabel Tabulasi Silang.....	40

## DAFTAR DIAGRAM

Diagram 1.1 Hasil Studi *Preliminary* Variabel Stres Akademik ..3

Diagram 1.2 Hasil Studi *Preliminary* Variabel Prokrastinasi

Akademik ..... 4



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A. Surat Perizinan Pengambilan Data.....	57
Lampiran B. Surat Persetujuan Pengambilan Data.....	58
Lampiran C. Surat Pernyataan <i>Professional Judgement</i> Alat Ukur.....	59
Lampiran D. Jawaban Skala Stres Akademik.....	61
Lampiran E. Jawaban Skala Prokrastinasi Akademik.....	66
Lampiran F. Koding Skala Stres Akademik.....	70
Lampiran G. Koding Skala Prokrastinasi Akademik.....	74
Lampiran H. Uji Validitas Aitem Skala Stres Akademik (Putaran Pertama).....	79
Lampiran I. Uji Validitas Aitem Skala Stres Akademik (Putaran Kedua).....	80
Lampiran J. Uji Validitas Aitem Skala Prokrastinasi Akademik (Putaran Pertama).....	81
Lampiran K. Uji Validitas Aitem Skala Prokrastinasi Akademik (Putaran Kedua).....	82
Lampiran L. Alat Ukur Skala Stres Akademik.....	83
Lampiran M. Alat Ukur Skala Prokrastinasi Akademik.....	87
Lampiran N. Uji Normalitas.....	92
Lampiran O. Uji Linearitas.....	92
Lampiran P. Uji Hipotesis.....	93

Dicky Pratama Saputra (2018). “Hubungan Stres Akademik dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama di Fakultas Psikologi UKWMS”. **Skripsi Sarjana Strata 1**. Fakultas Psikologi Universitas katolik Widya Mandala Surabaya

### **ABSTRAK**

Mahasiswa tahun pertama yang masuk di perguruan tinggi akan mengalami penyesuaian atau adaptasi termasuk dalam hal akademik. Ketika mahasiswa beradaptasi dengan hal akademik, maka akan memunculkan stres akademik. Salah satu sumber dari stres akademik adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik adalah penundaan untuk tidak mengerjakan suatu tugas.. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi UKWMS. Subjek penelitian (N=120) merupakan mahasiswa tahun pertama Fakultas Psikologi UKWMS yang belum pernah berkuliah. Pengumpulan data menggunakan teknik *total population study*. Pengambilan data skripsi menggunakan alat ukur berdasarkan gejala stres akademik dan ciri-ciri prokrastinasi akademik. Hasil data dianalisis menggunakan teknik statistik parametrik *Pearson Product Moment*. Hasil analisis menunjukkan nilai signifikansi 0,001 yang artinya ada hubungan signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tahun pertama di Fakultas Psikologi UKWMS. Koefisien korelasi sebesar 0,312 menunjukkan bahwa semakin tinggi prokrastinasi akademik maka semakin tinggi stres akademik. Prokrastinasi akademik dapat menjelaskan stres akademik sebesar 9,8%.

#### **Kata kunci:**

Stres akademik, prokrastinasi akademik, mahasiswa tahun pertama

Dicky Pratama Saputra (2018). "*Correlation Between Academic Stress and Academic Procrastination on Freshman Student of Faculty of Psychology WMCUS*". **Undergraduate Thesis**. Faculty of Psychology Widya Mandala Catholic University Surabaya

### **ABSTRACT**

*Freshmen student entering tertiary institutions will experience adjustments or adaptations including academic matters. When students adapt to academic matters, it will create academic stress. One source of academic stress was academic procrastination. Academic procrastination is a delay not to do a task. The purpose of this study was to determine the correlation between academic stress and academic procrastination in freshmen students at the Faculty of Psychology WMCUS. Data collection uses a total population study technique. Thesis data retrieval uses an instrument based on the symptoms of academic stress and the characteristics of academic procrastination. Data result were analyzed using Pearson Product Moment parametric statistical techniques. The result of the analysis showed a significance value of 0,001, which means that there is a significant correlation between academic stress and academic procrastination in freshmen students at Faculty of Psychology WMCUS. The correlation coefficient of 0,312 indicates that the higher the academic procrastination, the higher the academic stress. Academic procrastination can explain academic stress by 9,8%.*

**Keyword:**

*Academic stress, academic procrastination, freshmen student*