

**HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG SEDANG BEKERJA**

SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan program sarjana (S1)

Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang



Disusun Oleh :

Alif Nur Hafizh

30701900015

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS ISLAM SULTAN AGUNG
SEMARANG**

2025

PERSETUJUAN PEMBIMBING
HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA MAHASISWA YANG SEDANG BEKERJA

Dipersiapkan dan disusun oleh:

Alif Nur Hafizh

30701900015

Telah disetujui dan dipertahankan di depan Dewan Penguji guna
memenuhi persyaratan untuk mencapai gelar Sarjana Psikologi

Pembimbing

Tanggal



Dra. Rohmatun., M.Si

21 Februari 2025

Semarang, 21 Februari 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi
Universitas Islam Sultan Agung



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si

NIK. 210799001

HALAMAN PENGESAHAN
Hubungan antara Stres dengan Prokrastinasi Akademik

Dipersiapkan dan disusun oleh :

Alif Nur Hafizh
30701900015

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
pada 24 Februari 2025

Dewan Penguji

1. Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M. Si.
2. Agustin Handayani, S.Psi., M.Si.
3. Dra. Rohmatun, M.Si., Psikolog

Tanda Tangan



Skripsi ini diterima sebagai salah satu persyaratan
untuk memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Semarang, 24 Februari 2025

Mengetahui,
Dekan Fakultas Psikologi UNISSULA



Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si
NIDN. 210799001

PERNYATAAN

Yang bertanda tangan dibawah ini, Saya Alif Nur Hafizh dengan penuh kejujuran dan tanggung jawab menyatakan bahwa:

1. Skripsi ini adalah karya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh derajat kesarjanaan disuatu perguruan tinggi manapun.
2. Sepanjang sepengetahuan saya, skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis/diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar Pustaka.
3. Jika terdapat hal-hal yang tidak sesuai dengan pernyataan ini, maka saya bersedia derajat kesarjanaan saya dicabut.

Semarang, 21 Februari 2025

Yang Menyatakan,



Alif Nur Hafizh

30701900015

MOTTO

“Ah yes, the curtain call is here. Time for me to end this Chapter and make a new Chapter once again.”

Furina de Fontaine

وَلَا تَقُولَنَّ لِشَيْءٍ إِنِّي فَاعِلٌ ذَٰلِكَ غَدًا ﴿٢٣﴾

“Dan jangan sekali-kali engkau mengatakan terhadap sesuatu, "Aku pasti melakukan itu besok pagi"”

QS Al-Kahf Ayat 23



PERSEMBAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan mengucapkan syukur Alhamdulillah, saya persembahkan karya ini kepada kedua orang tuaku Bapak Bejo Lumawardi dan Ibu Ekowati yang telah membesarkan serta mendidik saya penuh dengan kasih sayang yang tulus. Lantunan doa yang tak pernah berhenti untuk anak-anak tercintanya sehingga secara perlahan mimpi penulis dapat terwujud serta untuk adik-adikku tercinta yang selalu memberikan dukungan dan semangat untuk penulis dalam menyelesaikan karya ini dengan baik.

Dosen pembimbing Ibu Dra. Rohmatun., M.Si. yang selalu memberi dukungan dan motivasi serta ilmu yang bermanfaat untuk menyelesaikan karya ini.

Alamamater tercinta, Universitas Islam Sultan Agung Semarang sebagai tempat penulis menimba ilmu.



KATA PENGANTAR

Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Alhamdulillah, Puji syukur kehadirat Allah SWT yang telah memberikan rahmat, hidayah, dan inanyah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi seebagai syarat dalam menyelesaikan pendidikan S1 Psikologi di Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung. Penulis menyadari bahwa dalam proses penulisan ini terdapat banyak rintangan serta jauh dari kata sempurna. Akan tetapi,berkat Pentunjuk Allah, bimbingan, motivasi serta dukungan dari orang sekitar penulis penelitian ini dapat terselesaikan dengan baik.

Selaku penulis dengan rasa hormat dan kerendahan hati, saya selaku penulis ingin menyampaikan rasa terimakasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah membimbing serta membantu dalam proses akademi.
2. Ibu Dra.Rohmatun., M.Si., Psikolog selaku dosen pebimbing skripsi yang telah meluangkan waktu untuk membimbing dengan sabar, selalu memberikan arahan serta motivasi. Sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik.
3. Bapak Dr. Joko Kuncoro, S.Psi., M.Si, selaku dosen wali penulis ucapkan terima kasih telah memberikan arahan akademik, motivasi, serta selalu membagi ilmu dan pengalaman yang berguna untuk penulis kelak.
4. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas Sultan Agung yang telah memberikan pengalaman serta ilmu yang bermanfaat untuk masa depan penulis kelak.
5. Seluruh Staff Tata Usaha, Perpustakaan serta seluruh karyawan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah banyak membantu memberikan pelayanan yang baik dalam bidang akademik serta administrasi.
6. Keluarga besar penulis, terutama bapak dan ibu tercinta Bapak Bejo Lumawardi dan Ibu Ekowati saya ucapkan terimakasih telah memberikan doa serta dukungan yang telah diberikan kepada penulis.

7. Diri saya sendiri, Alif Nur Hafizh. Terimakasih sudah bertahan sejauh ini dan tetap memilih untuk berusaha menyelesaikan skripsi ini, walau terkadang merasa putus asa, takut ga bisa selesai, nangis tiap malam dan akhirnya salah satu *wishlist* bisa terwujud. Terimakasih karena memutuskan untuk tidak menyerah dalam menyelesaikan skripsi ini.
8. Seluruh subjek penelitian yang sudah berkenan untuk terlibat dalam pengisian skala penelitian ini, tanpa kalian mungkin skripsi ini tidak bisa terselesaikan dengan baik.
9. Berbagai pihak yang turut membantu memalalui doa dan dukungan yang tulus penuh kasih sayang yang tidak bisa penulis sebutkan satu-persatu. Terima kasih segala doa baik semoga kembali kepada kalian semua.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna, oleh karena itu penulis mengharapkan saran dan kritik yang membangun dari berbagai pihak untuk menyempurnakan skripsi ini. Penulis berharap, skripsi ini dapat perkembangan ilmu bermanfaat khususnya dalam bidang ilmu psikologi.

Semarang, 1 Februari 2025

Penulis



Alif Nur Hafizh

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
PERSETUJUAN PEMBIMBING.....	Error! Bookmark not defined.
HALAMAN PENGESAHAN.....	Error! Bookmark not defined.
PERNYATAAN.....	Error! Bookmark not defined.
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL.....	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN.....	xiv
ABSTRAK.....	xv
ABSTRACT.....	xvi
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Permasalahan.....	1
B. Rumusan Masalah	6
C. Tujuan Penelitian.....	6
D. Manfaat Penelitian.....	6
BAB II LANDASAN TEORI.....	7
A. Prokrastinasi Akademik.....	7
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik	7
2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	8
3. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik	11
B. Stres.....	13
1. Pengertian Stres.....	13
2. Aspek-Aspek Stres	15
C. Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dengan Stres	17
D. Hipotesis	18

BAB III METODE PENELITIAN.....	19
A. Identifikasi Variabel Penelitian	19
B. Definisi Operasional	19
1. Stres	19
2. Prokrastinasi Akademik	20
C. Populasi, Sampel dan Sampling	20
1. Populasi	20
2. Sampel	21
3. Teknik Pengambilan Sampel	21
D. Metode Pengumpulan Data	21
1. Skala Stres	22
2. Skala Prokrastinasi Akademik	22
E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur	23
1. Validitas	23
2. Uji Daya Beda Aitem	23
3. Reliabilitas Alat Ukur	24
F. Teknik Analisis Data	24
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	25
A. Orientasi Kancan Dan Pelaksanaan Penelitian	25
1. Orientasi Kancan Penelitian	25
2. Persiapan Penelitian	26
B. Pelaksanaan Penelitian	30
C. Analisis Data dan Penelitian	31
1. Uji Asumsi	31
2. Uji Hipotesis	32
D. Deskripsi Hasil Penelitian	32
E. Pembahasan	34
F. Kelemahan Penelitian	36
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	38
A. Kesimpulan	38

B. Saran.....	38
1. Bagi Mahasiswa	38
2. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	38
DAFTAR PUSTAKA	39



DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Rincian Data Jumlah Mahasiswa Fakultas Ekonomi UNISSULA Angkatan 2021	21
Tabel 2.	<i>Blueprint</i> Skala Stres	22
Tabel 3.	Blueprint Skala Stres	23
Tabel 4.	Sebaran Aitem Skala Stres	27
Tabel 5.	Sebaran Aitem Skala Prokrastinasi Akademik.....	27
Tabel 6.	Data Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung yang Menjadi Subjek Uji Coba.....	28
Tabel 7.	Sebaran Aitem Tinggi dan Rendah Skala Stres	29
Tabel 8.	Sebaran Aitem Tinggi dan Rendah Skala Prokrastinasi Akademik...	29
Tabel 9.	Penomoran Ulang Skala Stres	30
Tabel 10.	Penomoran Ulang Skala Prokrastinasi Akademik	30
Tabel 11.	Data Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung yang Menjadi Subjek Penelitian	31
Tabel 11.	Hasil Uji Normalitas.....	31
Tabel 12.	Norma Kategorisasi Skor	32
Tabel 13.	Deskripsi Skor Pada Skala Prokrastinasi Akademik.....	33
Tabel 14.	Norma Kategorisasi Skala Prokrastinasi Akademik	33
Tabel 15.	Deskripsi Skor Pada Skala Stres	34
Tabel 16.	Norma Kategorisasi Skala Stres	34

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Norma Persebaran Data Variabel Prokrastinasi Akademik	33
Gambar 2. Norma Persebaran Data Variabel Stres	34



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran A.	Skala Uji Coba.....	45
Lampiran B.	Tabulasi Data Skala Uji Coba	52
Lampiran C.	Uji Daya Beda Aitem dan Estimasi Reliabilitas Skala Uji Coba ..	71
Lampiran D.	Skala Penelitian	79
Lampiran E.	Tabulasi Data Skala Penelitian.....	85
Lampiran F.	Analisis Data	100
Lampiran G.	Dokumentasi Penelitian.....	104
Lampiran H.	Dokumentasi Penelitian nelitian.....	107



HUBUNGAN ANTARA STRES DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG BEKERJA

Oleh:

Alif Nur Hafizh

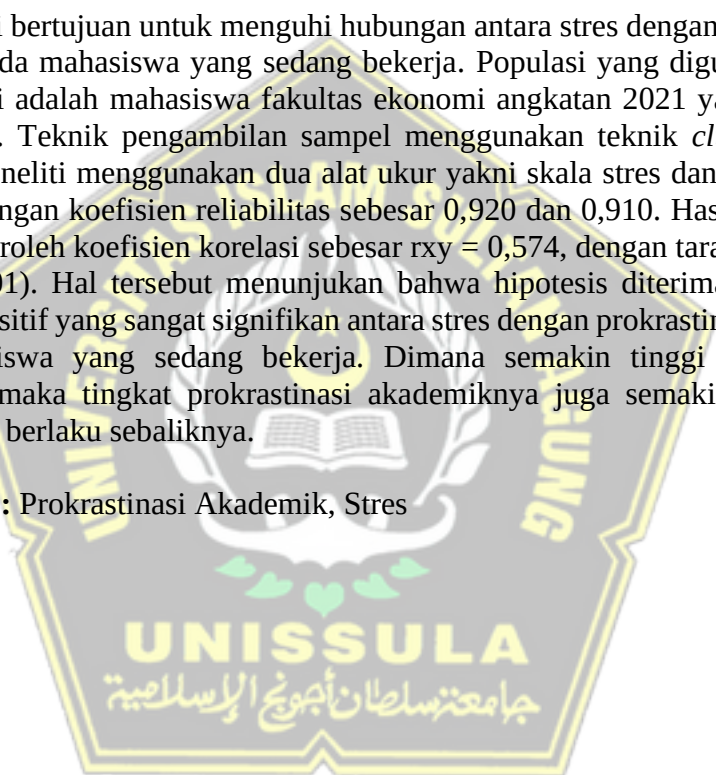
Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung Semarang

Email: ahafizh45@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara stres dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang bekerja. Populasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa fakultas ekonomi angkatan 2021 yaitu sebanyak 290 anggota. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *cluster random sampling*. Peneliti menggunakan dua alat ukur yakni skala stres dan prokrastinasi akademik dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,920 dan 0,910. Hasil uji korelasi *pearson* diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,574$, dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara stres dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang bekerja. Dimana semakin tinggi tingkat stres mahasiswa, maka tingkat prokrastinasi akademiknya juga semakin tinggi. Hal tersebut juga berlaku sebaliknya.

Kata Kunci : Prokrastinasi Akademik, Stres



THE RELATIONSHIP BETWEEN STRESS AND ACADEMIC PROCRASTINATION IN WORKING STUDENTS

By:

Alif Nur Hafizh

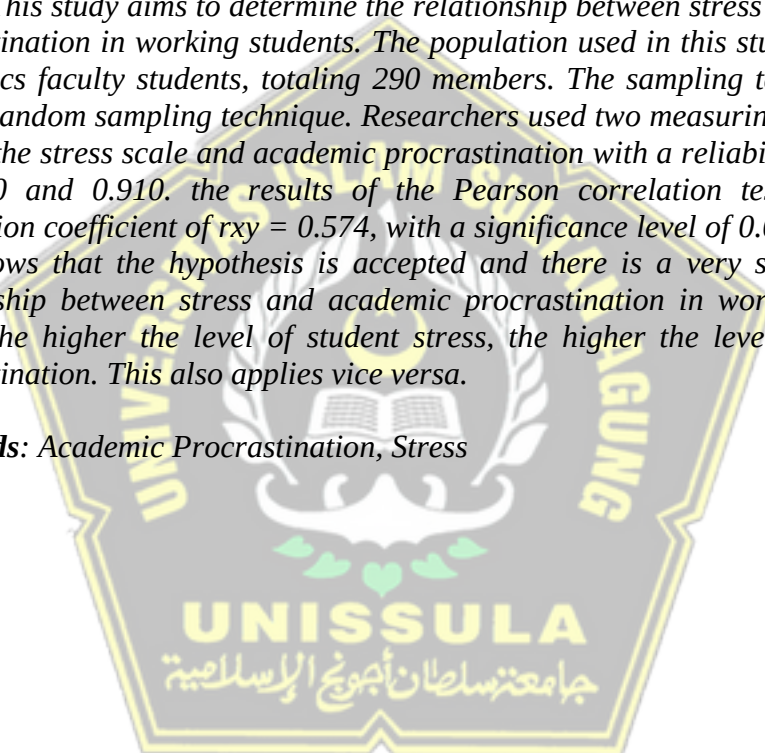
Faculty of Psychology, Sultan Agung Islamic University, Semarang

Email: ahafizh45@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to determine the relationship between stress and academic procrastination in working students. The population used in this study were 2021 economics faculty students, totaling 290 members. The sampling technique used cluster random sampling technique. Researchers used two measuring instruments, namely the stress scale and academic procrastination with a reliability coefficient of 0.920 and 0.910. the results of the Pearson correlation test obtained a correlation coefficient of $r_{xy} = 0.574$, with a significance level of 0.000 ($p < 0.01$). This shows that the hypothesis is accepted and there is a very strong positive relationship between stress and academic procrastination in working students. Where the higher the level of student stress, the higher the level of academic procrastination. This also applies vice versa.

Keywords: Academic Procrastination, Stress



BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Permasalahan

Pada era modern, zaman akan semakin berkembang dengan perubahan dan pertumbuhan hal maupun tuntutan hidup yang baru setiap harinya. Tuntutan seperti keinginan orang tua / diri siswa yang ingin menempuh dan mendapatkan gelar pendidikan tinggi, memperdalam ilmu pengetahuan, sampai dengan mengembangkan diri yang menjadikan individu ingin untuk melanjutkan pendidikan tinggi dan menjadi mahasiswa (Permatasari dkk., 2016).

Mahasiswa dalam kuliah memiliki tujuan dalam mencari ilmu dengan menjalankan berbagai tugas dan kewajibannya dalam perkuliahan (Azhari & Ibrahim, 2019). Dengan berbagai tanggung jawab yang diberikan melalui tugas, proyek, tes, praktikum ataupun tugas perkuliahan lainnya, mahasiswa diberikan pelajaran untuk mengikuti proses belajar sedemikian rupa yang dituntut dengan penuh komitmen dan totalitas dalam menjalaninya (Sianipar & Kaloeti, 2019). Hal tersebut dapat mendorong mahasiswa untuk mendapatkan pemahaman baik materi maupun skill dengan lebih baik dan lebih presisi. Terlepas dari proses tersebut, diperlukan fondasi sebelum memulai jenjang perkuliahan.

Persiapan sebelum memasuki perkuliahan salah satunya adalah kesiapan ekonomi dan moral. Namun, dalam beberapa kasus, terdapat hal hal yang kurang memungkinkan bagi mahasiswa dalam memenuhi kebutuhan perkuliahan. Hal ini tidak terlepas dengan mahasiswa yang memutuskan untuk kuliah sambil bekerja dikarenakan biaya hidup dan pendidikan yang kurang cukup (Săvescu et al., 2017). Sebagian besar mahasiswa melihat bekerja sebagai cara untuk mencari jalan keluar untuk menyelesaikan permasalahan tersebut (Lestarina dkk., 2017). Fenomena mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja sudah menjadi hal yang umum. Dilansir dari data BPS (2023), terdapat sekitar 3,1 juta mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Indonesia, dimana jumlah tersebut meningkat 12% dibandingkan tahun 2022.

Untuk beberapa mahasiswa, kuliah sambil kerja adalah pilihan yang harus diambil dikarenakan ada beberapa faktor yang kurang memungkinkan seperti orang

tua yang kurang mampu membayar uang kuliah, rendahnya pendapatan keluarga, kebutuhan keluarga yang terbilang tinggi, hingga kebutuhan untuk hidup sehari-hari yang kurang (Haqi dkk., 2021). Secara tidak langsung, mahasiswa yang bekerja ini memiliki peran ganda di dalam dirinya, mahasiswa harus bertanggung jawab dan membagi waktu dan disiplin antara perannya sebagai mahasiswa dan sebagai karyawan yang bekerja (Sharmila, 2017). Menjalankan kedua tugas sekaligus bukanlah hal yang mudah bagi mahasiswa. Hal ini dapat membawa resiko tersendiri bagi mahasiswa yang berjuang untuk mempertahankan kedua pekerjaan dan pendidikan individu. Akibatnya, menjalankan kedua peran tersebut memerlukan keseimbangan (Gaedke dkk., 2012).

Tidak bisa dipungkiri, banyaknya kewajiban yang harus dijalani dalam peran ganda mahasiswa bukanlah hal yang mudah untuk dijalani (Rathi & Kumar, 2022). Menjalani kuliah sambil bekerja memiliki dampak positif seperti pemenuhan kebutuhan, pengembangan keterampilan, pemahaman dunia kerja, mampu mandiri secara ekonomi, sampai kemampuan untuk berpikir secara kreatif (Pertiwi, 2018). Namun, bekerja saat masa kuliah juga memiliki dampak negatif yang memungkinkan untuk memberikan efek buruk dari fisik maupun mental seperti kesempatan belajar yang terbatas, kelelahan diri akan aktivitas, ketidakfokusan pada materi atau tugas yang ada baik dari kuliah maupun tempat kerja, terlambat mengumpulkan tugas, sampai dengan kurangnya interaksi dengan teman satu kelas (Prasetya & Alkadri, 2023). Dari beberapa dampak yang ditimbulkan dari peran ganda tersebut, memungkinkan individu untuk mengalami penurunan performa akademik yang salah satunya adalah prokrastinasi

Menurut Chunchu & Choi (2005), prokrastinasi dijelaskan sebagai *“the act of delaying or postponing tasks or actions that need to be accomplished and often leading to negative consequences such as stress, poor performance, and missed deadlines.”* Yang menjelaskan bahwa prokrastinasi diwujudkan dalam penundaan tugas atau aksi yang seharusnya diselesaikan, dimana aksi penundaan tersebut memiliki konsekuensi. Prokrastinasi akademik atau penundaan akademik adalah kecenderungan mahasiswa untuk menunda-nunda tugas tanpa alasan yang jelas, akibatnya tugas tersebut tidak selesai pada batas waktu yang ditentukan atau bahkan

dikerjakan dengan tergesa-gesa sehingga menyebabkan perasaan tidak nyaman (Azhari & Ibrahim, 2019). Prokrastinasi akademik merupakan masalah yang sangat umum dikalangan siswa dan memiliki efek negatif bagi kehidupan akademik. Siswa yang menunda mengerjakan tugas dan tidak melakukan persiapan ujian secara matang tidak bisa mendapatkan nilai yang lebih tinggi. Apabila kecanduan sosial media tidak segera diatasi dalam jangka panjang, kinerja akademik akan menurun. Berbagai faktor tampak berkontribusi terhadap penundaan di kalangan mahasiswa khususnya, kurangnya komitmen, kurangnya bimbingan dan dorongan, keterampilan manajemen waktu yang tidak tepat, stres emosional, masalah sosial, kepercayaan diri yang berlebihan, dan distraksi yang ada. Prokrastinasi akademik digunakan untuk menunjukkan keterlambatan dalam kegiatan akademik, dapat dilakukan secara sengaja, incidental atau kebiasaan namun secara signifikan mempengaruhi pembelajaran dan prestasi (Turmudi, 2021).

Penjabaran prokrastinasi akademik dari Chunchu & Choi (2005), memiliki kebenaran atas fakta yang terjadi di lapangan berupa ketidaksadaran individu akan perubahan yang terjadi, menyebabkan mahasiswa cenderung mulai mengabaikan akademik dan menjadi “*denial*” akan stres yang sedang dihadapi dan memunculkan perilaku prokrastinasi akademik. Fenomena ini dijumpai salah satunya di Universitas ISAS, dengan hasil wawancara yang peneliti lakukan pada tanggal 21 Maret 2024 dengan inisial AHJ, Q, KL:

Subjek 1 – AHJ

“Ha’ah mas, saya dulu ya aktif banget kalo kuliah, ipk bagus, rajin, pokoknya perfect lah. Tapi mas sejak aku ambil kerja buat bantu mamah bayar ukt, performa aku di kuliah jadi turun banget, kayak jadi nggak stabil kayak dulu. Sedih sebenarnya ngeliat kebiasaan aku yang udah mulai berubah, kayak semester kemarin aku banyak banget tugas yang ga kelar / bahkan nggak ngumpulin. Itu mas aku seringnya nunda tugas buat kerja dulu, mikirku ya kerja penting itu dulu, tugas bisa nanti ngerjainya, nyontek juga bisa. Eh ternyata nggak sesimpel itu mas, saya nunda itu malahan sering miss assignment. Jadi nilai semua anjlok, bayar lagi buat remed, ujung ujungnya stres sama nyesel lah mas malahan ga bisa set prioritas”

Subjek 2 – TK

“Kuliah saya jujur lagi nggak di performa yang bagus mas, semenjak ibu bapak saya udah nggak ada, saya kan anak pertama

jadi kudu jadi ngurusin adek cari duit tambahan. Alhamdulillah banyak temen temen yang maklumin kalo aku lagi padet, jadi sering pada ngingetin ada tugas atau kuliah. Tapi karena aku sendiri yang emang ga bisa ninggal pekerjaan, ya aku prioritasin jadi ke-2 mas kuliahku. Stres banget mas ngurus gini terus. Tugas tugas kemarin ditegur sama doswal gegara banyak yang missing dan telat. Ya aku nunda ngerjain gituan ya bukan semata mata aku males mas, aku capek dari kerja jadi ga mood buat nugas, yaudah tak tunda sampe moodku udah mendingan. Daripada stres nanti dipaksa malah ngedumel sendiri, tugas ga kelar.”

Subjek 3 – GY

“Capek kerja sih mas kalo aku, aku tipe orang yang bakalan ngerjain tugas kalo ga capek dan mood lagi best. Kalo itu ga jadi better soon, ga bakal aku sentuh. Yang ada malahan emosi mas kayak gituan tuh sebenarnya, ya tau kalo penting kuliah, tapi kalo kondisi kek stres gini dipaksa nugas ya siapa yang mau mas, ogah banget, nyebelin, kek kadang emosi. Aku konsepnya ya biarin ditunda terus, isinya mungkin jelek (tugasnya) penting ngumpulin mas. Ya seringnya mepet deadline buat maintain aku biar masih sane.”

Berdasarkan fenomena yang didapatkan dari wawancara kepada mahasiswa terkait, dapat dilihat bahwa mahasiswa diketahui bahwa prokrastinasi akademik yang dilakukan sesuai dengan penjelasan teori dari Chunchu & Choi (2005) yang dipengaruhi oleh faktor internal, salah satu faktor internal itu adalah stres.

Menurut Lubis dkk., (2021), stres merupakan kondisi seseorang berupa ketegangan yang dapat mempengaruhi emosi, kondisi seseorang, sampai proses berfikir. Stres bisa disebut sebagai respon adaptif akan situasi yang sedang dirasakan sebagai tantangan atau ancaman akan keamanan dan kenyamanan diri seseorang. Menurut Blonna dalam (Keech dkk., 2021) stres merupakan suatu proses individu yang melibatkan penilaian suatu peristiwa dengan pengkaitan berupa sesuatu yang mengancam, ataupun membahayakan individu dan individu akan merespon peristiwa tersebut dengan bentuk *output* dari level fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku. Pembahasan stres dapat ditandai dengan beberapa perubahan yang muncul pada diri individu mulai dari adanya kelelahan yang muncul akibat letih atau lelah, kehabisan tenaga dengan diikuti perubahan psikologis seperti muncul rasa cemas akan beberapa hal, kepenuhan pikiran, sampai dengan

perubahan sikap seperti tiba tiba berubah menjadi tempramen, ketidakpuasan diri, dan sikap lain yang berbeda dari biasanya (Elangovan & Sudhahar, 2016).

Sebuah studi sebelumnya dari Labiro & Kusumiati (2022), menjelaskan bahwa dari penelitian berjudul hubungan antara stres dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 SWCU pada masa pandemi covid-19, menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara stres dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 Universitas Kristen Satya Wacana. Semakin tinggi stres maka semakin tinggi juga prokrastinasi pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 Universitas Kristen Satya Wacana. Demikian sebaliknya, semakin rendah stres maka semakin rendah juga prokrastinasi pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 Universitas Kristen Satya Wacana.

Terdapat penelitian lain yang serupa yang dilakukan oleh Handayani & Abdullah (2017), menjelaskan bahwa hasil yang diperoleh dari penelitian hubungan stres dengan prokrastinasi pada mahasiswa adalah berupa dari tabel ANOVA pada berupa adanya korelasi signifikan antara stres dengan prokrastinasi artinya stres mempengaruhi prokrastinasi. Dimana tingkat stres yang tinggi seringkali menyebabkan prokrastinasi akademik yang tinggi dan dapat dilihat pada performa mahasiswa yang disadari maupun tidak disadari.

Berdasarkan paparan mengenai fenomena, latar belakang permasalahan, dan penelitian terdahulu yang terkait, stres memiliki peranan akan adanya penurunan performa, perubahan sikap atas akademik, dampak psikologis, serta kelancaran perkuliahan mahasiswa. Dengan wawancara awal yang dilakukan pada beberapa mahasiswa Universitas ISAS memiliki kemungkinan untuk dilakukan penelitian mengenai stres. Sehingga stres dapat ditentukan sebagai hal yang dapat menyebabkan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik. Dari latar belakang diatas maka peneliti ingin meneliti “Hubungan Stres Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja”.

B. Rumusan Masalah

Permasalahan yang diangkat dalam penelitian ini adalah apakah ada Hubungan Stres Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui “Hubungan Stres Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja” dan beberapa komponen hasil disekitar hasil penelitian skripsi.

D. Manfaat Penelitian

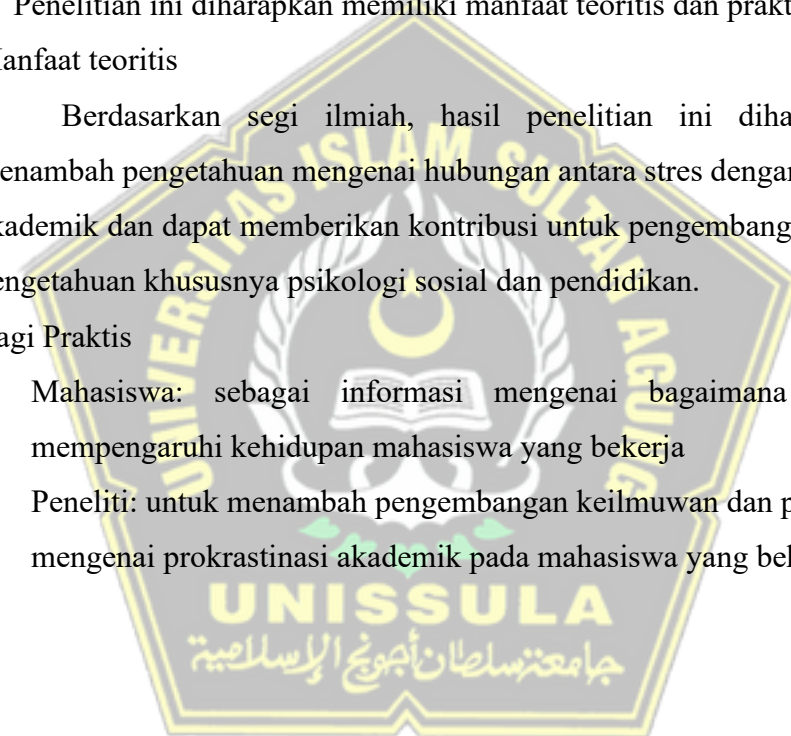
Penelitian ini diharapkan memiliki manfaat teoritis dan praktis, antara lain:

a. Manfaat teoritis

Berdasarkan segi ilmiah, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah pengetahuan mengenai hubungan antara stres dengan prokrastinasi akademik dan dapat memberikan kontribusi untuk pengembangan kajian ilmu pengetahuan khususnya psikologi sosial dan pendidikan.

b. Bagi Praktis

1. Mahasiswa: sebagai informasi mengenai bagaimana stres dapat mempengaruhi kehidupan mahasiswa yang bekerja
2. Peneliti: untuk menambah pengembangan keilmuan dan pengetahuan mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja.



BAB II

LANDASAN TEORI

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dijelaskan oleh Choi (2009) sebagai “*postponing tasks due to an inability to make timely decisions leading to last-minute or waiting for motivation under time pressure to complete tasks before deadlines.*” Penjelasan tersebut mengindikasikan bahwa prokrastinasi dilakukan atas dasar penundaan tugas yang disebabkan oleh pembuatan keputusan atas kapan untuk mulai pengerjaan tugas atau penantian motivasi untuk menyelesaikan tugas. Prokrastinator cenderung memiliki strategi pengerjaan yang berorientasi pada tugas atau urusan dibawah tekanan dikarenakan ketidakpastian dan keseringan mengalami konsekuensi negatif sebagai hasilnya, baik dari kualitas pengerjaan hingga dengan waktu penyelesaian.

Ferrari, J, R, dkk (Ichwan, 2023) membagi dua jenis prokrastinasi yaitu prokrastinasi akademik adalah jenis penundaan tugas yang secara formal memiliki hubungan dengan tugas akademik atau pembelajaran sebagai contoh tugas yang diberikan oleh dosen atau pengajar, sedangkan yang kedua prokrastinasi non-akademik adalah penundaan yang tidak berhubungan dengan tugas-tugas akademik seperti contoh menunda untuk membersihkan ruangan dan mencuci pakaian.

Menurut Solomon & Rothblum (1984), prokrastinasi merupakan penundaan untuk permulaan pengerjaan maupun penyelesaian tugas yang dilakukan secara sengaja oleh individu. Perilaku sengaja untuk menunda hal tersebut seringkali disebabkan oleh beberapa faktor yang berasal dari diri sendiri. Dimana saat prokrastinasi dijelaskan dalam konteks akademik akan berarti menjadi suatu kecenderungan individu untuk menghindar dan meninggalkan aktifitas yang seharusnya dilakukan oleh pelajar.

Steel & Klingsieck (2016) menjelaskan prokrastinasi akademik sebagai penundaan yang terbatas secara khusus terhadap tugas dan aktivitas yang terkait dengan pembelajaran dan belajar. Penundaan tersebut memiliki kepribadian

utama dari individu seperti ketelitian, neurotisme, perfeksionisme, harga diri, impulsif dan optimisme. Secara khusus, prokrastinasi berkaitan dengan penundaan tugas-tugas yang relevan dengan kegiatan pendidikan dan dapat menimbulkan efek yang merugikan pada kinerja akademik dan kesejahteraan mental (Nitami dkk., 2015).

Berdasarkan beberapa penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan aksi atau tindakan penundaan yang dilakukan oleh individu terhadap kewajiban atau tugas akademik untuk mendapatkan kesejahteraan sementara yang diakibatkan oleh ketidakpastian waktu pengerjaan hingga dengan motivasi yang belum muncul pada individu.

2. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

Menurut Reynolds (2015), prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti:

- a. *Self-control*, prokrastinasi sering dihubungkan dengan ketidakfokusan dan disorganisasi. Hal tersebut menjadikan strategi seperti kontrol stimulus dan automasi dapat membantu individu mengurangi gangguan dan menjaga pemenuhan target.
- b. *Psychological Factors*, prokrastinasi dapat dipengaruhi beberapa faktor psikologis seperti faktor ketakutan akan kegagalan, aserifitas tugas, depresi, perfeksionisme, disorganisasi, ataupun kecemasan yang dapat mempengaruhi cara individu dalam mengerjakan tugasnya dan mampu memunculkan stres pada individu.
- c. *Learning Disabilities*, individu tidak mengerjakan tugasnya bisa dipengaruhi oleh kesulitan yang signifikan dalam prosesnya, kesulitan tersebut dapat menyebabkan rasa frustrasi hingga merasa tidak yakin dengan kemampuan individu untuk menyelesaikan tugas dengan baik.
- d. *Motivation and Personality Orientation*, motivasi yang rendah seringkali menimbulkan kecemasan dimana seseorang yang kurang termotivasi atau memiliki orientasi kepribadian akan cenderung mencari kesenangan daripada *goals* jangka panjang seperti penyelesaian pekerjaan.

- e. *Parenting Style*, gaya pengasuhan yang memberikan tekanan berlebihan atau kurangnya dukungan dalam mengembangkan keterampilan manajemen waktu dan kemampuan mengatasi tantangan akademik dapat memengaruhi kecenderungan individu untuk prokrastinasi.
- f. *Emotional Intelligence and Self-efficacy*, tingkat kecerdasan emosional yang tinggi akan cenderung memiliki kemungkinan yang rendah untuk menunda-nunda pekerjaan yang dikarenakan efikasi diri yang dimiliki tergolong baik.
- g. *Decision-making and Beliefs*, rasa yang individu cenderung untuk menganggap tugas-tugas akademik menjadi tidak penting atau merasa atas hasil yang didapatkan kurang baik hingga mempertimbangkan pengerjaan terlalu lama cenderung akan menunda pekerjaannya.

Menurut Bernard dalam (Sari & Aprianti, 2022), terdapat beberapa faktor yang memunculkan prokrastinasi akademik seperti:

- a. *Anxiety* (Kecemasan), kecemasan akan menyebabkan individu untuk terlalu memikirkan beberapa hal terkait tugas yang berakhir untuk melakukan penundaan.
- b. *Self Depreciation* (Merendahkan diri), individu yang memiliki penghargaan diri yang rendah akan cenderung menyalahkan diri sendiri saat kesalahan terjadi dan merasa tidak percaya diri akan hal kedepannya.
- c. *Low Discomfort Tolerance* (Toleransi rendah), individu yang memiliki pandangan akan kesulitan dalam mengerjakan tugas seringkali akan mengalihkan diri dari tugas yang bertujuan untuk mengurangi ketidaknyamanan individu.
- d. *Pleasure Seeking* (Pencarian Kesenangan), situasi yang nyaman menjadi salah satu hal yang harus ada saat individu mengerjakan sesuatu, sehingga pencarian situasi yang kondusif yang bersifat menunggu akan cenderung lama.
- e. *Time Disorganization* (Disorganisasi Waktu), pekerjaan akan terlihat sulit saat penentuan prioritas pekerjaan yang kurang baik, dimana pengaturan

waktu bertujuan untuk mengkira-kira berapa lama waktu yang digunakan untuk menyelesaikan tugas.

- f. *Environmental Disorganization* (Disorganisasi Lingkungan), ketidakaturan lingkungan berupa banyaknya gangguan pada lingkungan individu akan cenderung mengganggu proses konsentrasi dari individu yang berakibat pada ketidaktepatan waktu dalam penyelesaian tugas.
- g. *Poor Task Approach* (Pendekatan tugas yang lemah), ketidak tahuan individu dalam permulaan pengerjaan tugas memiliki kemungkinan yang besar untuk meletakkan tugas tersebut.
- h. *Lack of Assertion* (Kurangnya Asertifitas), kurangnya ketegasan diri akan penerimaan tugas atau kewajiban yang ada akan menjadikan pengurangan komitmen dan tanggung jawab yang individu miliki
- i. *Hostility with Others* (Permusuhan), adanya konflik yang terjadi saat adanya proyek bersama dengan individu lain berupa sikap menolak atau menentang hal yang berlaku di kelompok individu.
- j. *Stress and Fatigue* (Stres dan kelelahan), Seiring dengan bertambahnya tuntutan, individu yang memiliki stres yang tinggi biasanya akan memiliki sikap yang lemah dalam pemecahan masalah dan penyelesaian tugas.

Bruno dalam (Andini & Kurniawan, 2023) menjelaskan beberapa faktor yang memunculkan prokrastinasi antara lain:

- a. Faktor Internal, kondisi fisik dan psikologis yang kurang baik seringkali memunculkan rasa tidak nyaman hingga kerumitan diri yang menjadikan *feeling* yang dirasakan individu untuk berbagai hal terasa tidak benar. Faktor internal memiliki potensi yang lebih besar dalam perlakuan prokrastinasi
- b. Faktor Eksternal, kondisi luar dari individu seringkali tidak bisa diatur dan terkadang faktor lingkungan hingga sosialisasi yang sedang berlaku akan turut mempengaruhi jalannya individu dalam mengerjakan suatu hal.

Berdasarkan beberapa penjelasan faktor prokrastinasi akademik diatas dapat disimpulkan bahwa teori acuan prokrastinasi akademik yang dipakai pada penelitian ini adalah faktor dari Reynolds (2015) yang terdiri dari *self control, psychological factors, learning disabilities, motivation and personality*

orientation, parenting style, emotional intelligence and self efficacy, dan decision making and beliefs.

3. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik

Menurut Tuckman (Ichwan, 2023) prokrastinasi memiliki 3 aspek, antara lain:

- a. *Holding Tasks* (kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas), kebiasaan untuk mengisi waktu dengan beberapa kegiatan yang tidak diperlukan biasanya akan menggeser prioritas dalam menyelesaikan tugas.
- b. *Difficulties* (kecenderungan untuk memiliki kesulitan), keadaan akan adanya rasa terbebani disaat individu hendak mengerjakan tugas yang kurang disukai atau bahkan dihindari.
- c. *Blaming Others* (kecenderungan untuk menyalahkan orang lain), pengerjaan tugas yang ditunda-tunda dikarenakan adanya gangguan orang lain baik dari ajakan, gangguan, dan distraksi lainnya.

Menurut Zhu (2023) terdapat beberapa aspek yang mampu memunculkan prokrastinasi seperti:

- a. *Increased productivity and creativity*, peningkatan tingkat produktivitas kegiatan mampu mempengaruhi hasil pekerjaan baik itu bagus maupun buruk, dimana produktivitas terkadang mengikutsertakan kreatifitas sebagai penunjang keinginan untuk penyempurnaan tugas.
- b. *Flexibility*, dengan menunda beberapa tugas penting, individu akan mampu menyesuaikan jadwal pengerjaan dan merespon keadaan yang tidak terduga lebih efektif.
- c. *Sense of Achievement*, penyelesaian tugas dibawah tekanan seperti keinginan nilai bagus hingga kesempurnaan visual biasanya dapat menghasilkan hasil yang memuaskan.

Menurut Surijah & Tjundjing (2007) prokrastinasi akademik memiliki 4 aspek yaitu:

- a. *Perceived time*, kegagalan pemenuhan tugas tepat waktu menjadi salah satu kecenderungan yang sering dialami oleh prokrastinator, dimana orientasi pada masa sekarang lebih tinggi daripada masa mendatang. Hal ini

menyebabkan individu menjadi kurang tepat dalam memprediksikan waktu yang dibutuhkan dalam mengerjakan tugasnya.

- b. *Intention-action gap*, terdapat celah diantara perilaku dan keinginan individu, dimana perbedaan celah tersebut diwujudkan dalam pengerjaan tugasnya. Penundaan pekerjaan yang dilakukan saat tenggang waktu semakin dekat akan menyebabkan celah yang terjadi semakin kecil.
- c. *Emotional distress*, distress emosional biasanya diwujudkan pada perasaan negatif saat melakukan prokrastinasi seperti kecemasan, dimana perasaan tersebut membawa rasa tidak nyaman pada individu yang memiliki konsekuensi negatif pada individu. Hal tersebut mengakibatkan adanya penghindaran tanggung jawab individu.
- d. *Perceived ability*, munculnya perasaan ragu akan kemampuan diri dengan kemampuan seseorang akan menyebabkan penundaan pekerjaan yang dimana akan memunculkan penyalahan diri sendiri sebagai seorang yang “kurang mampu”. Prokrastinasi yang dilakukan bertujuan untuk menghindari ketakutan akan kegagalan dan rasa salah.

Ferrari dkk., (1995) menjelaskan beberapa aspek indikator pada prokrastinasi akademik menjadi 4, yaitu:

- a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, Individu tidak segera menyelesaikan tugas dikarenakan belum adanya pendapatan materi yang diperlukan atau ingin mencari inspirasi agar mendapatkan hasil yang sempurna. Namun, ketika individu telah mendapatkan materi yang diperlukan, individu akan mulai mengerjakannya tapi tidak segera menyelesaikanya.
- b. Kelambanan dalam mengerjakan tugas, individu akan cenderung memiliki rasa atas kesulitan maupun ketidakmampuan dalam mengerjakan tugas yang mengakibatkan kesengajaan atas tidak mengerjakan tugasnya dengan segera.
- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan realitas, individu cenderung untuk membuat jadwal atas kapan mulai dan selesainya mengerjakan tugas.

Namun pada akhirnya, individu sering tidak patuh dengan rencana yang sudah dijadwalkan.

- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan, walaupun individu selesai membuat berbagai rencana dalam penyelesaian tugas, individu justru malah memalingkan diri disaat menemukan kegiatan maupun aktivitas yang lebih menyenangkan seperti belanja, menghibur diri di sosmed, dan aktivitas lain.

Berdasarkan beberapa penjelasan atas aspek stres diatas dapat disimpulkan bahwa teori aspek yang digunakan pada penelitian ini adalah aspek dari Tuckman (Ichwan, 2023) yaitu kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas, kecenderungan untuk memiliki kesulitan, dan kecenderungan untuk menyalahkan orang lain.

B. Stres

1. Pengertian Stres

Stres merupakan respon yang ada pada diri individu yang mengacu pada keadaan atau kejadian yang sedang berjalan di kehidupan individu dan memicu stressor. Pemicuan stressor yang berlebih mampu mengancam atau mengganggu kemampuan individu untuk menghadapi atau menangani permasalahan yang memicu stres. Stres dapat disebut sebagai “*unpleasant feeling*” pada diri individu yang disebabkan oleh persoalan yang tumbul diluar kendali dari individu hingga dengan reaksi fisik terhadap adanya perubahan yang terbilang signifikan dari biasanya (Taylor dkk., 2009).

Stres dijelaskan sebagai respon non-spesifik tubuh terhadap tuntutan perubahan dengan konsep General Adaptation Syndrome (GAS). GAS terdiri dari tiga tahap: reaksi alarm di mana tubuh merespons ancaman dengan mekanisme “*fight-or-flight*”, tahap resistensi di mana tubuh mencoba beradaptasi dengan stres, dan tahap kelelahan di mana tubuh akhirnya kelelahan setelah lama mengalami stres (Gorvine dkk., 2019).

Stres merupakan hasil dari peristiwa eksternal yang menuntut adaptasi atau perubahan. Holmes dan Rahe menciptakan Social Readjustment Rating Scale (SRRS) untuk mengukur tingkat stres berdasarkan peristiwa kehidupan.

Semakin besar perubahan yang diperlukan oleh peristiwa tersebut, semakin tinggi tingkat stres yang dihasilkan (Nakao, 2019).

Stres merupakan interaksi antara individu dan lingkungannya dalam *Transactional Model of Stress and Coping*. Stres dipahami melalui dua tahap penilaian: penilaian primer (apakah peristiwa adalah ancaman atau tantangan) dan penilaian sekunder (kemampuan individu untuk mengatasi peristiwa tersebut) (Elangovan & Sudhahar, 2016). Interaksi ini menentukan bagaimana individu merespons dan mengelola stres.

Menurut Fink (2017) stres adalah “*non-specific response of the body to any demand*” yang memiliki penjelasan atas respon tubuh yang terpapar terhadap pemicu stres yang terjadi secara tidak terbatas pada rangsangan tertentu sebagai bentuk dari respon terhadap tuntutan yang ditempatkan pada individu. Stres digambarkan sebagai proses 3 tahap yang melibatkan alarm, resistensi, dan kelelahan. Dimana respon atas stres tidak selalu spesifik dengan pemicu stres tertentu namun lebih melibatkan pada reaksi fisiologis dan psikologis umum. Stres dipengaruhi oleh sistem neuroendokrin dan sistem saraf otonom yang mengatur atas pengaruh respon individu terhadap kondisi lingkungan dan resiko individu dalam mengambil tindakan (Elangovan & Sudhahar, 2016).

Fisher & Pidgeon (2018) menjelaskan stres sebagai “*a response to environmental demands or pressures, whether real or perceived within response that involves a complex interplay.*” Istilah tersebut dapat dijelaskan sebagai tanggapan individu dari tuntutan atau tekanan pada fisik maupun psikis individu terhadap stressor, dimana respon yang diterima oleh individu memiliki pengkaitan dengan beberapa faktor yang kompleks. Sejumlah stres pada individu dinilai memiliki nilai dan peran masing-masing, yang dijelaskan sebagai proses yang mungkin dilalui oleh individu dalam rangka mencapai tujuan.

Stres menurut Handoko (2011) adalah suatu kondisi berupa ketegangan pada individu yang mempengaruhi atas perubahan emosi, cara proses berpikir hingga dengan keadaan individu. Menurut Michener dkk., (2004), pada

kalangan remaja, stres dapat terjadi pada bidang akademik, dimana stressor akademik didapatkan dari proses pembelajaran di sekolah. Stres pada masa remaja khususnya saat akademik biasanya timbul seperti kekhawatiran dalam menghadapi tugas atau ujian, banyaknya tugas yang diberikan, pengendalian waktu yang padat, hingga dengan pengadaptasian diri pada lingkungan.

Berdasarkan beberapa penjelasan stres diatas dapat disimpulkan bahwa stres merupakan respon yang dipicu oleh kondisi fisik dan psikologis berupa ketidaksesuaian kondisi hingga keadaan yang kurang mengenakkan dari lingkungan individu.

2. Aspek-Aspek Stres

Bandura (Rahmawati, 2023) menjelaskan stres memiliki beberapa aspek seperti:

- a. Biologis, pada aspek biologis biasanya disebabkan oleh kondisi fisik yang dialami oleh individu, kondisi tersebut berupa gejala fisik. Gejala fisik dari stres yang dialami individu yaitu sembelit, gangguan pencernaan, gangguan makan, sakit kepala, sakit punggung, gangguan tidur, gangguan kulit dan produksi keringat yang berlebihan.
- b. Intelektual, pola pikir individu mampu mempengaruhi kondisi stres yang dialami oleh individu dimana akan mengganggu pada proses berpikir seseorang. Pada hal ini jika seseorang mengalami stres akan cenderung mengalami gangguan daya ingat, perhatian serta konsentrasi, sulit membuat keputusan, produktivitas yang semakin menurun, kehilangan rasa humor yang sehat, pikiran dipenuhi dengan satu hal saja, kualitas kerja yang menurun, dan memiliki pemikiran yang kacau.
- c. Emosional, individu yang sedang mengalami stres akan cenderung menunjukkan perubahan emosi yang signifikan seperti mudah marah, mengalami kecemasan yang berlebihan terhadap segala sesuatu, mudah tersinggung, gugup, gelisah, mengalami harga diri yang menurun, gampang menyerang orang lain, merasa sedih hingga depresi.
- d. Interpersonal, individu dihadapkan untuk berinteraksi dengan individu lain setiap harinya, individu yang sedang mengalami stres dapat mempengaruhi

tingkah laku sehari-hari yang cenderung ke arah negatif sehingga dapat menimbulkan masalah dalam hubungan interpersonal dengan orang lain yaitu seperti menutup diri secara berlebihan, kehilangan kepercayaan pada orang lain, mendiamkan orang lain, senang mencari kesalahan orang lain, mudah membatalkan janji, menyerang dengan kata-kata, dan selalu membentengi diri dengan orang lain.

Everly dan Giardano (Barseli dkk., 2020) memaparkan aspek aspek stres sebagai berikut:

- a. Mood, respon yang diwujudkan melalui rangkaian perasaan yang menekan dan membebani seseorang dalam mengekspresikan kondisi individu.
- b. Otot Rangka, respon fisiologis yang seringkali disebabkan oleh adanya tekanan yang diterima individu secara berlebihan dan tidak ditangani dengan coping yang baik.
- c. Organ dalam tubuh, keadaan dimana kondisi fisiologis individu berupa kebutuhan nutrisi seperti lapar, haus akan memunculkan efek yang kurang baik saat individu tidak dapat mengambil pengalihan yang sesuai.

Menurut Busari (2014) terdapat 4 aspek stres yaitu :

- a. Kognitif, aspek kognitif terjadi ketika dalam keadaan stres sehingga menyebabkan munculnya pikiran yang mengganggu, biasanya ditandai dengan menurunnya konsentrasi, serta menurunnya daya ingat.
- b. Afektif, respon perasaan individu yang muncul saat terjadinya stres hingga menimbulkan perasaan tidak nyaman pada individu yang dapat dilihat seperti perasaan khawatir yang berlebih, sedih, marah, dan emosi yang tidak terkontrol.
- c. Behavioral, sebuah reaksi yang dimunculkan pada saat stres sehingga menimbulkan perilaku yang berbeda, sebagai contoh individu yang biasanya mudah bersosialisasi menjadi menarik diri dari lingkungannya, yang pada mulanya selalu berkata jujur menjadi sering berbohong.

- d. Fisiologis, aspek yang muncul sebagai salah satu respon stres yang berupa fisik, seperti halnya rasa sakit kepala, nyeri dibagian dada, sakit perut, hingga sesak nafas yang disebabkan oleh stres yang dialami oleh individu.

Berdasarkan beberapa penjelasan stres diatas dapat disimpulkan bahwa teori aspek stres yang digunakan pada penelitian ini adalah teori dari Bandura (Rahmawati, 2023) yang terdiri dari biologis, emosional, intelektual, dan interpersonal.

C. Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik dengan Stres

Jika ditinjau dari masa perkembangannya, mahasiswa tergolong pada fase dewasa awal. Dalam fase dewasa awal ini mahasiswa dituntut untuk mampu menerapkan pengetahuan yang telah di dapat pada perkuliahan. Dalam kenyataannya, mahasiswa seringkali menghadapi tugas-tugasnya tersebut muncul rasa enggan atau malas untuk mengerjakannya (Arumsari & Muzaqi, 2016). Rasa enggan tersebut berasal dari kondisi psikologis yang dialaminya dan mendorongnya untuk menghindari tugas-tugas yang seharusnya dikerjakan. Gejala dari perilaku ini dapat disebut sebagai prokrastinasi (Putra & Halimah, 2015). Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan pekerjaan secara keseluruhan, tetapi melakukan aktivitas lain yang tidak berguna (Azar, 2013).

Mahasiswa yang tidak dapat membagi waktunya dengan baik, akan kesulitan dalam mengerjakan semua hal yang sudah menjadi tanggung jawabnya. Akibatnya, banyak pekerjaan yang seharusnya individu kerjakan menjadi tertunda, baik itu dalam hal belajar, maupun mengerjakan tugas. Kemampuan mengatur waktu secara tepat ini tidak dimiliki oleh semua mahasiswa. Djamarah (2002) mengemukakan bahwa banyak mahasiswa yang mengeluh karena tidak dapat membagi waktu kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu sehingga waktu yang seharusnya dapat bermanfaat terbuang dengan percuma. Rosario dkk. (2009) mengemukakan bahwa ketidakmampuan mengelola dan memanfaatkan waktu merupakan salah satu ciri dari prokrastinasi akademik

Terdapat faktor yang membuat mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik yaitu salah satunya adalah stres (Pertiwi, 2020). Stres merupakan bagian

dari psikologis yang dapat dialami oleh individu. Menurut Alvin (2007) stres adalah kondisi yang muncul karena adanya tuntutan atau tekanan untuk mencapai prestasi akademik yaitu lulus tepat waktu, kondisi persaingan akademik yang meningkat membuat individu semakin terbebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan. Mahasiswa yang mengalami prokrastinasi menunjukkan stres seperti, individu stres saat mendapat tugas yang *deadline* pengumpulannya berdekatan dengan tugas lain sehingga individu bingung untuk mengerjakan. Akibat dari stres ini menjadi malas untuk mengerjakan dan seringkali ingin menyerah dalam mengerjakan tugas (Pertiwi, 2020).

Prokrastinasi akademik terjadi karena mahasiswa yang bekerja kurang bisa membagi waktunya dengan baik, antara bekerja dan kuliah. Saat ini yang terjadi dikalangan kebanyakan mahasiswa ialah kuliah sambil bekerja. Bekerja dan kuliah adalah dua hal aktivitas berbeda dan tentunya memiliki tanggung jawab yang berbeda (Triana, 2013). Ketidakmampuan dalam mengatur waktu tersebut, mengakibatkan mahasiswa melakukan prokrastinasi. Namun ada juga mahasiswa yang kuliah sambil bekerja tetapi masih dapat menunjukkan prestasi akademik yang baik. Hal ini disebabkan mahasiswa mampu mengelola waktunya dengan sebaik mungkin, antara kebutuhan untuk belajar dengan kebutuhan untuk bekerja (Arumsari & Muzaqi, 2016).

Berdasarkan uraian penjelasan hubungan antar variabel diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dapat memiliki kemungkinan hubungan atas adanya stres yang ada pada mahasiswa yang bekerja. Dimana semakin tinggi tingkat stres yang alami oleh mahasiswa, maka akan semakin tinggi juga tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan.

D. Hipotesis

Hipotesis dari penelitian ini adalah “Ada hubungan positif antara stres dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja”. Dimana semakin tinggi tingkat stres mahasiswa maka akan semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademiknya.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Identifikasi Variabel Penelitian

Variabel penelitian merupakan sebuah atribut yang telah ditentukan guna dipelajari dan ditarik sebuah kesimpulan untuk dijadikan objek penelitian (Sugiyono, 2016). Variabel tergantung dan variabel bebas digunakan dalam penelitian ini. Variabel bebas menjelaskan atau berpengaruh terhadap variabel lain. Sedangkan variabel tergantung diakibatkan atau dipengaruhi oleh variabel bebas (Sugiyono, 2016). Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu variabel tergantung (Y) dan variabel bebas (X). Dengan identifikasi variabel sebagai berikut:

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

B. Definisi Operasional

Definisi operasional berguna untuk menjelaskan variabel ataupun istilah dalam penelitian yang bersifat operasional, dapat memudahkan pembaca dalam mengartikan makna penelitian. Adapun definisi operasional terkait penelitian ini yaitu:

1. Stres

Stres merupakan suatu kondisi yang dialami oleh individu dalam bentuk perasaan tertekan, cemas dan kewalahan sebagai hasil dari aktivitas yang dijalani kurang seimbang dengan kemampuan diri dan tuntutan. Stres sebagai respon merupakan rangkaian respon non spesifik fisik yang terbentuk dari perubahan. Stres sebagai stimulus adalah hasil dari berbagai peristiwa eksternal yang menuntut adaptasi atau perubahan. Selain itu, stres sebagai proses dalam Transactional Model of Stress and Coping, yang melibatkan interaksi antara individu dan lingkungan melalui penilaian primer (apakah peristiwa adalah ancaman atau tantangan) dan penilaian sekunder (kemampuan individu untuk mengatasinya). Stres yang diangkat dalam penelitian ini adalah stres sebagai respon yang menjelaskan stres yang dialami oleh individu dihasilkan dari tuntutan pemenuhan kebutuhan yaitu kerja. Pada penelitian ini stres diungkap

dengan menggunakan skala stres yang disusun berdasarkan aspek menurut Bandura (Rahmawati, 2023) yang terdiri dari, biologis, intelektual, emosional, interpersonal.

Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek berarti semakin tinggi stres yang dialami, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh subjek berarti semakin rendah stres yang dialami subjek.

2. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik yang seharusnya dapat diselesaikan dalam waktu yang telah ditentukan. Prokrastinasi akademik dalam penelitian ini akan diungkap dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan aspek menurut Tuckman (Ichwan, 2023) yaitu kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas, kecenderungan untuk memiliki kesulitan, dan kecenderungan untuk menyalahkan orang lain.

Semakin tinggi skor yang diperoleh subjek berarti semakin tinggi prokrastinasi akademik, sebaliknya semakin rendah skor yang diperoleh subjek berarti semakin rendah prokrastinasi akademik yang dimiliki subjek.

C. Populasi, Sampel dan Sampling

1. Populasi

Populasi merupakan area umum yang terdiri dari subjek yang memiliki karakteristik tertentu yang dijadikan oleh penulis untuk dipelajari dan menarik kesimpulan (Arikunto, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa UNISSULA dengan detail jumlah mahasiswa dari per kelas sebagai berikut:

Tabel 1. Rincian Data Jumlah Mahasiswa Fakultas Ekonomi UNISSULA Angkatan 2021

Data Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang Angkatan 2021	
Kelas	Jumlah
A	50
B	49
C	47
D	50
E	44
F	50
Total	290

2. Sampel

Sampel merupakan bagian dari populasi dengan jumlah porsi tertentu yang diambil dari beberapa cara dengan karakteristik yang spesifik, jelas, dan tepat akan dapat mewakili populasi (Arikunto, 2010). Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah dengan mengundi *cluster* yang ada dari populasi penelitian (Setiawan, 2021).

3. Teknik Pengambilan Sampel

Teknik sampling yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan teknik *cluster random sampling*. *Cluster random sampling* merupakan cara sampling acak dengan membagi populasi menjadi beberapa kelompok / *cluster* menggunakan spesifikasi tertentu yang diukur dengan kriteria utama sebagai Mahasiswa X. Proses pemilihan *cluster* dari masing masing kuota menggunakan fasilitas pemilihan random dari SPSS. Hasil pengacakan *cluster* pertama yang akan menjadi subjek try out adalah C,A,F dan . Selain itu, *cluster* kedua akan menjadi subjek penelitian adalah B,D,E.

D. Metode Pengumpulan Data

Metode pengumpulan data dari (Arikunto, 2010) dijelaskan bahwa metode pengumpulan data merupakan teknik yang digunakan oleh peneliti untuk mengumpulkan informasi yang dibutuhkan. Pengumpulan data dapat dilakukan melalui instrumen penelitian yang digunakan sebagai alat bantu. Dalam penelitian ini, instrumen yang digunakan adalah skala untuk mengukur stres dan prokrastinasi akademik.

1. Skala Stres

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini akan diperoleh dari aspek stres dari Rahmawati (2023) yang diukur melalui aspek perilaku stres dari Bandura (1997) yaitu, biologis, intelektual, emosional, interpersonal. Skala stres dibuat menggunakan model skala likert dengan empat jawaban alternatif, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Pertanyaan dalam skala ini tersebar dalam bentuk *favorable* dan *unfavorable*. Item *favorable* mengandung pernyataan yang mendukung aspek yang ingin diungkapkan, sedangkan item *unfavorable* berisi pernyataan sebaliknya. Berikut rincian *blueprint* variabel skala stres dijelaskan sebagai berikut:

Tabel 2. *Blueprint* Skala Stres

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Biologis	5	5	10
2	Intelektual	5	5	10
3	Emosional	5	5	10
4	Interpersonal	5	5	10
	TOTAL	20	20	40

2. Skala Prokrastinasi Akademik

Data yang dibutuhkan dalam penelitian ini akan diperoleh dari skala prokrastinasi akademik menurut Tuckman (Ichwan, 2023) yaitu kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas, kecenderungan untuk memiliki kesulitan, dan kecenderungan untuk menyalahkan orang lain. Skala dukungan sosial dibuat menggunakan model skala likert dengan empat jawaban alternatif, yaitu sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), dan sangat tidak sesuai (STS). Pertanyaan dalam skala ini tersebar dalam bentuk *favorable* dan *unfavorable*. Item *favorable* mengandung pernyataan yang mendukung aspek yang ingin diungkapkan, sedangkan item *unfavorable* berisi pernyataan sebaliknya. Adapun rincian *blueprint* variabel skala prokrastinasi akademik yaitu:

Tabel 3. Blueprint Skala Stres

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas	5	5	10
2	Kecenderungan untuk memiliki kesulitan	5	5	10
3	Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain	5	5	10
TOTAL		15	15	30

E. Validitas, Uji Daya Beda Aitem, dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur**1. Validitas**

Validitas yaitu sejauhmana skala atau tes akurat untuk melakukan fungsi ukurnya (Azwar, 2012b). Pengukuran dengan validitas tinggi jika mempunyai hasil data yang akurat dan memberi suatu gambaran dari variabel yang sesuai dengan tujuan pengukuran (Azwar, 2012b).

Penelitian ini menggunakan validitas isi yang dihitung dari pengujian terhadap kelayakan dan relevansi isi setiap aitem yang menjadi penjabaran dari indikator perilaku atribut yang diukur. Validitas ini diperoleh melalui analisis oleh para ahli dalam bidang tersebut, yang disebut *expert judgement* (Azwar, 2012). *Expert judgement* yang memungkinkan untuk melakukan validitas skala peneliti adalah dosen pembimbing / dosen Fakultas Psikologi lain dari Peneliti.

2. Uji Daya Beda Aitem

Uji daya beda aitem yakni sejauhmana aitem tersebut bisa memberi perbedaan antar individu atau suatu kelompok individu dengan suatu atribut atau tidak mempunyai atribut yang diukur (Azwar, 2012). Dilakukan dengan pemilihan aitem berdasarkan kesesuaian fungsi alat ukur dengan fungsi ukur skala. Batasan dari kriteria dalam memilih suatu aitem berdasarkan korelasi dari aitem total yaitu $r_{ix} \geq 0,30$, artinya semua daya beda dengan koefisien korelasi minimal 0,30 disebut memuaskan, dengan r_{ix} atau $r_{i(x-i)} \geq 0,30$ disebut berdaya beda rendah (Azwar, 2012).

3. Reliabilitas Alat Ukur

Reliabilitas alat ukur yakni seberapa besar hasil dari pengukuran bisa dipercaya (Azwar, 2012b). Hasil tersebut dipercaya jika beberapa pelaksanaan pengukuran yang dilakukan untuk kelompok subjek yang sama didapatkan hasil relatif sama, selama belum mengubah aspek yang diukur (Azwar, 2012b). Koefisien reliabilitas berada dalam rentangan angka 0.00 sampai 1.00, artinya koefisien reliabilitas yang besarnya semakin mendekati angka 1.00, maka alat ukur semakin reliabel (Azwar, 2012b).

Penelitian ini menggunakan teknik analisis reliabilitas Alpha Cronbach dengan bantuan program SPSS (*Statistical Packages for Social Science*) versi 25.0. Alat ukur yang digunakan adalah skala *help seeking* dan Dukungan sosial.

F. Teknik Analisis Data

Untuk mengevaluasi hipotesis peneliti, metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif berupa korelasi *product moment* dari *pearson*. Hal tersebut dilakukan karena peneliti ingin mencari hubungan atau korelasi antara variabel bebas dukungan sosial dengan variabel tergantung *help seeking* menggunakan versi terbaru program SPSS, versi 25.0, digunakan untuk menganalisis data untuk penelitian ini.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Orientasi Kancan Dan Pelaksanaan Penelitian

1. Orientasi Kancan Penelitian

Orientasi kancan penelitian merupakan tahap pertama dalam penelitian dengan mempersiapkan hal-hal yang berkaitan dengan penelitian yang akan dilaksanakan. Persiapan penelitian dimulai dengan menentukan lokasi penelitian. Penentuan lokasi penelitian didasarkan pada karakteristik populasi yang merupakan tahapan awal yang perlu dilakukan. Penelitian dilakukan di Universitas Islam Sultan Agung (UNISSULA) Semarang yang beralamat di Jalan Raya Kaligawe KM. 4, Kota Semarang, Jawa Tengah.

UNISSULA merupakan Perguruan Tinggi Islam swasta tertua di Kota Semarang, Jawa Tengah, yang mana didirikan oleh Yayasan Badan Wakaf Sultan Agung (YBWSA) pada tanggal 16 Dzulhijjah 1381 H yang bertepatan dengan tanggal 20 Mei 1962 M. Di UNISSULA terdapat 4 (empat) jenjang program studi yaitu Diploma (D-III), Sarjana (S1), Magister (S2), dan Doktor (S3). UNISSULA dilengkapi dengan fasilitas penunjang seperti: Masjid Abu Bakar Assegaf, perpustakaan, auditorium, kantin PUMANISA, sport center, bank, halaman parkir yang luas, laboratorium, Rumah Sakit Islam Gigi dan Mulut Sultan Agung (RSIGM-SA), Sultan Agung Islamic teaching hospital, dan fasilitas penunjang lainnya. UNISSULA memiliki 11 (sebelas) fakultas. Salah satu fakultas tersebut yakni Fakultas Psikologi.

Tahap berikutnya setelah penentuan dan observasi lokasi penelitian adalah mengadakan wawancara kepada beberapa mahasiswa fakultas ekonomi Angkatan 2021.

Peneliti melakukan penelitian ini berdasarkan beberapa pertimbangan awal, yaitu:

- a. Mahasiswa Fakultas Ekonomi UNISSULA Angkatan 2021 dikarenakan adanya permasalahan yang sesuai dengan masalah yang diteliti.
- b. Lokasi universitas yang jaraknya tidak terlalu jauh sehingga mempermudah proses perizinan.

- c. Jumlah subjek dan karakteristik subjek untuk penelitian sesuai dengan syarat dalam penelitian ini.
- d. Terdapat izin dari pihak Fakultas Psikologi UNISSULA dengan baik untuk melakukan penelitian.

2. Persiapan Penelitian

Persiapan penelitian dilaksanakan untuk meminimalisir kemungkinan terjadinya kesalahan yang sekiranya akan menghambat proses penelitian. Persiapan penelitian diadakan dalam beberapa tahapan meliputi:

a. Penyusunan Alat Ukur

Alat ukur untuk mengumpulkan data disusun dari indikator-indikator yang merupakan penjabaran dari aspek-aspek dalam satu variabel. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah realibilitas yang di analisis menggunakan analisis reliabilitas SPSS (Statistical Packages for Social Science) versi terbaru 25.0 Penelitian ini meliputi skala stres dan prokrastinasi akademik.

Setiap skala terdiri dari dua aitem yakni aitem favorable dan aitem unfavorable. Kedua skala tersebut memiliki alternatif jawaban yang sama dengan menggunakan 4 (empat) pilihan jawaban dan skor masing-masing yaitu pada item favorable yaitu sangat sesuai (SS) skor 4, sesuai (S) skor 3, tidak sesuai (TS) skor 2 dan sangat tidak sesuai (STS) skor 1. Untuk aitem unfavorable yaitu sangat sesuai (SS) skor 1, sesuai (S) skor 2, tidak sesuai (TS) skor 3 dan sangat tidak sesuai (STS) skor 4. Skala pengumpulan data dalam penelitian ini adalah:

1) Skala Stres

Penyusunan skala kontrol diri yang dibutuhkan dalam penelitian ini akan diperoleh dari aspek stres dari Rahmawati (2023) yang diukur melalui aspek perilaku stres dari Bandura (1997) yaitu, biologis, intelektual, emosional, interpersonal. Berikut adalah sebaran aitem skala stres:

Tabel 4. Sebaran Aitem Skala Stres

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Biologis	1,9, 17,25,33	5,13,21,29,37	10
2	Intelektual	2,10,18,26,34	6,14,22,30,38	10
3	Emosional	3,11,19,27,35	7,15,23,31,39	10
4	Interpersonal	4,12,20,28,36	8,16,24,32,40	10
TOTAL		20	20	40

2) Skala Prokrastinasi Akademik

Penyusunan skala prokrastinasi akademik menggunakan teori skala prokrastinasi akademik menurut Tuckman (Ichwan, 2023) yaitu kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas, kecenderungan untuk memiliki kesulitan, dan kecenderungan untuk menyalahkan orang lain. Berikut adalah sebaran aitem skala prokrastinasi akademik:

Tabel 5. Sebaran Aitem Skala Prokrastinasi Akademik

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas	1,7,13,19,25	4,10,16*,22,28	10
2.	Kecenderungan untuk memiliki kesulitan	2,8,14,20,26	5*,11,17,23,29	10
3.	Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain	3,9,15,21*,27	6*,12,18,24,30	10
JUMLAH		15	15	30

b. Uji Coba Alat Ukur

Uji coba alat ukur berfungsi untuk melihat reliabilitas skala dan daya beda aitem. Uji coba alat ukur dilaksanakan pada tanggal 18 November 2024 sampai 10 Desember 2024 melalui *google form*. Subjek pada uji coba ini adalah fakultas ekonomi manajemen Angkatan 2021 kelas C,A,F sebanyak 109 responden. Selanjutnya skala yang terisi secara penuh dinilai dan di analisis menggunakan SPSS versi 25.0.

Rincian dari persebaran pengisian skala try out dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 6. Data Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung yang Menjadi Subjek Uji Coba

Data Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang Angkatan 2021		
Kelas	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
A	50	40
C	47	42
F	50	27
Total	147	109

c. Uji Daya Beda dan Estimasi Reliabilitas Alat Ukur

Setelah memberikan penilaian pada seluruh skala, langkah selanjutnya adalah melakukan pengujian terhadap perbedaan daya aitem serta melakukan estimasi koefisien realibilitas untuk instrumen yang digunakan, termasuk skala stres dan skala prokrastinasi akademik. Hasil dari daya beda aitem dan estimasi reliabilitas dan reliabilitas untuk setiap skala sebagai berikut:

1) Skala Stres

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem dari 40 aitem ditemukan 34 aitem dengan daya beda aitem tinggi dan 6 aitem dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar 0,301 sampai 0,685. Koefisien daya beda aitem rendah berkisar 0,131 sampai 0,282. Estimasi reliabilitas skala Kontrol diri menggunakan alpha cronbach dari 34 aitem senilai 0,920 sehingga disebut reliable. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut:

Tabel 7. Sebaran Aitem Tinggi dan Rendah Skala Stres

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Biologis	1,9, 17,25*,33	5,13,21,29,37	9
2	Intelektual	2,10,18,26,34	6,14,22,30,38	10
3	Emosional	3,11,19,27,35	7,15,23,31,39	10
4	Interpersonal	4,12*,20,28*,36	8*,16*,24,32,40*	5
TOTAL		17	17	34

*) aitem dengan daya beda rendah

2) Skala Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil uji daya beda aitem dari 30 aitem ditemukan 26 aitem dengan daya beda aitem tinggi dan 4 aitem dengan daya beda aitem rendah. Koefisien daya beda aitem tinggi berkisar 0,343 sampai 0,662. Koefisien daya beda aitem rendah berkisar -0,119 sampai 0,290. Estimasi reliabilitas skala prokrastinasi akademik menggunakan alpha cronbach dari 26 aitem senilai 0,910 sehingga disebut reliable. Rincian daya beda aitem tinggi dan rendah sebagai berikut:

Tabel 8. Sebaran Aitem Tinggi dan Rendah Skala Prokrastinasi Akademik

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas	1,7,13,19,25	4,10,16*,22,28	9
2.	Kecenderungan untuk memiliki kesulitan	2,8,14,20,26	5*,11,17,23,29	9
3.	Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain	3,9,15,21*,27	6*,12,18,24,30	8
JUMLAH		14	12	26

*) aitem dengan daya beda rendah

3) Penomoran Ulang

1. Skala Stres

Tabel 9. Penomoran Ulang Skala Stres

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1	Biologis	1,9(8),17(14), 33(28)	5,13(11),21(18), 29(24),37(32)	9
2	Intelektual	2,10(9),18(15), 26(22),34(29)	6,14(12),22(19), 30(25),38(33)	10
3	Emosional	3,11(10),19(16), 27(23),35(30)	7,15(13),23(20), 31(26),39(34)	10
4	Interpersonal	4,20(17),36(31)	24(21),32(27)	5
TOTAL		17	17	34

(...) = Nomor baru pada skala kecanduan media sosial

2. Skala Prokrastinasi Akademik

Tabel 10. Penomoran Ulang Skala Prokrastinasi Akademik

No	Aspek	Butir		Jumlah
		<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Kecenderungan untuk menunda mengerjakan tugas	1,7(5),13(11), 19(16),25(21)	4,10(8),22(18), 28(24)	9
2.	Kecenderungan untuk memiliki kesulitan	2,8(6),14(12), 20(17),26(22)	11(9),17(14), 23(19),29(25)	9
3.	Kecenderungan untuk menyalahkan orang lain	3,9(7),15(13), 27(23)	12(10),18(15), 24(20),30(26)	8
JUMLAH		14	12	26

(...) = Nomor baru pada skala kecanduan media social

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian dilaksanakan mulai dari 14 Januari 2025 - 23 Januari 2025. Pelaksanaan penelitian ini berlangsung secara *online* melalui *google form* yang disebarluaskan pada subjek penelitian yaitu kelas B,D,E Fakultas ekonomi Angkatan 2021 sebanyak 76 subjek. Setelah mengisi kuesioner, para subjek yang sudah mengisi akan diberikan *gift*. Berikut rincian sebaran pengisian skala penelitian terkait:

Tabel 11. Data Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung yang Menjadi Subjek Penelitian

Data Mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Islam Sultan Agung Semarang Angkatan 2021		
Kelas	Jumlah Keseluruhan	Jumlah yang Mengisi
B	49	27
D	50	30
E	44	19
Total	143	76

C. Analisis Data dan Penelitian

1. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan dengan tujuan mengetahui apakah suatu data tersebut terdistribusi normal atau tidak. Normalitas data dapat diuji dengan teknik *One-Sample Kolmogorov Smirnov Z*. Data disebut terdistribusi dengan normal jika signifikansi $>0,05$. Hasil uji normalitas dalam penelitian ini adalah:

Tabel 12. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Mean	Standar deviasi	KS-Z	Sig.	P	Ket.
Stres	94,59	13,736	0,101	0,052	$> 0,05$	Normal
Prokrastinasi Akademik	76,25	12,328	0,134	0,092	$> 0,05$	Normal

Hasil analisis data yang diperoleh dari kedua variabel yang diteliti didapatkan hasil dengan taraf signifikansi sebesar 0,052 dan 0,092 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa distribusi data pada variabel stres dan prokrastinasi akademik berdistribusi secara normal.

b. Uji Linearitas

Uji linieritas merupakan sebuah prosedur penelitian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antar variabel dan apakah hasilnya menunjukkan adanya signifikan atau tidak signifikan antar variabel yang sedang diteliti dengan menggunakan uji F linier. Pengujian dilakukan dengan menggunakan SPSS versi 25.0 for windows.

Berdasarkan uji linieritas yang telah dilakukan pada Stres terhadap prokrastinasi akademik diperoleh Flinier sebesar 36,053 dengan taraf signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa adanya

hubungan antara variabel bebas dan variabel tergantung memiliki linearitas atau terdapat sebanyak kesamaan sehingga dapat membentuk kurva garis lurus.

2. Uji Hipotesis

Uji hipotesis menggunakan uji korelasi *pearson* yang merupakan salah satu uji koefisien korelasi dalam statistik parametrik. Hal ini bertujuan menguji hubungan dari variabel bebas (X) dengan variabel tergantung (Y). Sesuai dari hasil uji korelasi tersebut yang digunakan untuk membuktikan hubungan antara stres dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang bekerja dan data yang akan dikorelasikan terdistribusi secara normal. Berdasarkan hasil uji korelasi *pearson* diperoleh koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,574$, dengan taraf signifikansi 0,000 ($p < 0,01$). Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis diterima dan adanya hubungan positif antara stres dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang bekerja. Dimana semakin tinggi tingkat stres mahasiswa, maka tingkat prokrastinasi akademiknya juga semakin tinggi. Hal tersebut juga berlaku sebaliknya.

D. Deskripsi Hasil Penelitian

Distribusi pengelompokan tingkat perilaku subjek pada subjek dalam penelitian ini terbagi atas lima satuan deviasi, sehingga didapatkan $6/5 = 1,3$ SD.:

Tabel 13. Norma Kategorisasi Skor

Rentang Skor	Kategorisasi
$\mu + 1.5 \sigma < x$	Sangat Tinggi
$\mu + 0.5 \sigma < x \leq \mu + 1.5 \sigma$	Tinggi
$\mu - 0.5 \sigma < x \leq \mu + 0.5 \sigma$	Sedang
$\mu - 1.5 \sigma < x \leq \mu - 0.5 \sigma$	Rendah
$x \leq \mu - 1.5 \sigma$	Sangat Rendah

Keterangan: μ = *Mean* hipotetik; σ = Standar deviasi hipotetik

1. Deskripsi Data Skor Prokrastinasi Akademik

Skala Prokrastinasi akademik terdiri dari 26 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 26 dari (26×1) dan skor tertinggi adalah 104 dari (26×4), untuk rentang skor skala yang didapat 78 dari ($104 - 26$), dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan

skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 ($104-26:6$) = 13 dan hasil *mean* hipotetik 65 dari $(104 + 26): 2$).

Deskripsi skor skala Prokrastinasi akademik di peroleh skor minimum empirik 65, skor maksimum empirik 93, *mean* empirik 76,25 dan nilai standar deviasi empirik 12,328.

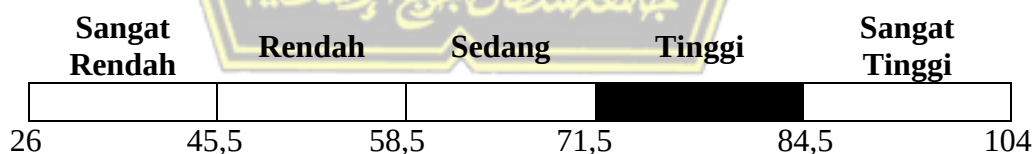
Tabel 14. Deskripsi Skor Pada Skala Prokrastinasi Akademik

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	65	26
Skor Maksimum	93	104
Mean (M)	76,25	65
Standar Deviasi	12,328	13

Berdasarkan pada *mean* empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 76,25. Adapun deskripsi data variabel Prokrastinasi akademik secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi adalah:

Tabel 15. Norma Kategorisasi Skala Prokrastinasi Akademik

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$84,5 < 104$	Sangat Tinggi	5	6,6%
$71,5 < X \leq 84,5$	Tinggi	58	76,3%
$58,5 < X \leq 71,5$	Sedang	13	17,1%
$45,5 < X \leq 58,5$	Rendah	0	0%
$26 \leq 45,5$	Sangat Rendah	0	0%
Total		76	100%



Gambar 1. Norma Persebaran Data Variabel Prokrastinasi Akademik

2. Deskripsi Data Skor Stres

Skala Stres mempunyai 34 aitem dengan rentang skor berkisar 1 sampai 4. Skor minimum yang didapat subjek adalah 34 dari (34×1) dan skor tertinggi adalah 136 dari (34×4) . Untuk rentang skor skala yang didapat 102 dari $(136 - 34)$, dengan nilai standar deviasi yang dihitung dengan skor maksimum dikurangi skor minimum dibagi 6 $(136-34):6$ = 17 dan hasil *mean* hipotetik 85 dari $(136 + 34): 2$).

Deskripsi skor skala Stres diperoleh skor minimum empirik 61, skor maksimum empirik yaitu 112, *mean* 94,59 dan nilai standar deviasi empirik 13,736.

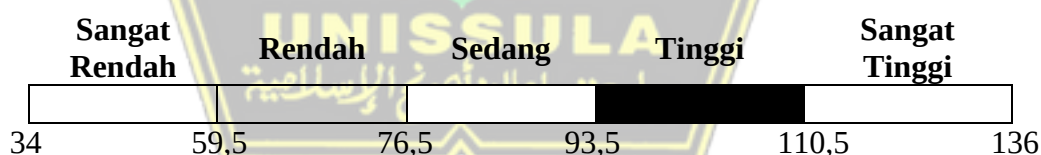
Tabel 16. Deskripsi Skor Pada Skala Stres

	Empirik	Hipotetik
Skor Minimum	61	34
Skor Maksimum	112	136
Mean (M)	94,59	85
Standar Deviasi	13,736	17

Berdasarkan pada mean empirik yang terdapat pada kotak norma kategorisasi distribusi kelompok subjek diatas dapat diketahui rentang skor subjek berada pada kategori tinggi yaitu sebesar 94,59. Adapun deskripsi data variabel Stres secara keseluruhan dengan mengacu pada norma kategorisasi sebagai berikut:

Tabel 17. Norma Kategorisasi Skala Stres

Norma	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$110,5 < X \leq 136$	Sangat Tinggi	1	1,3%
$93,5 < X \leq 110,5$	Tinggi	44	57,9%
$76,5 < X \leq 93,5$	Sedang	15	19,7%
$59,5 < X \leq 76,5$	Rendah	16	21,1%
$34 \leq 59,5$	Sangat Rendah	0	0%
Total		76	100%



Gambar 2. Norma Persebaran Data Variabel Stres

E. Pembahasan

Prokrastinasi akademik merupakan rangkaian perilaku yang dilakukan dengan cara menunda pekerjaan / tugas dan disebabkan oleh pengambilan keputusan atas dasar penantian motivasi maupun keinginan untuk menyelesaikan tugas terkait (Azhari & Ibrahim, 2019). Penundaan permulaan pengerjaan ini dilakukan secara sengaja dan sadar dari individu, hal tersebut dipertimbangkan dari bagaimana kondisi fisik maupun mental dari mahasiswa. Hal tersebut tidak terpungkiri dari bagaimana kondisi lingkungan yang sedang berjalan di lingkungan

mahasiswa tersebut. Lingkungan yang sedang berlangsung di kehidupan mahasiswa seringkali menjadi penyebab atas kondisi pengerjaan individu yang perlu mahasiswa kerjakan (Aziz & Raharjo, 2013). Prokrastinasi akademik biasanya muncul atas dasar bosan / kebutuhan untuk memenuhi kebutuhan mahasiswa, dengan mengutamakan tugas di luar akademik dan lebih memfokuskan kegiatan di luar perkuliahan, karena subjek melakukan aktivitas lain yang lebih penting dan mandatory untuk sementara. Salah satu dari beberapa kegiatan yang dilakukan untuk memenuhi kebutuhan tersebut adalah dengan bekerja. Dengan *workload* yang tinggi dari pekerjaan dan kuliah yang muncul secara bersamaan, seringkali mahasiswa akan merasakan tekanan yang sering disebut dengan stres.

Stres merupakan jenis respon dari diri yang muncul sebagai hasil dari keadaan maupun kejadian yang terjadi secara intens dan disebabkan oleh pemicu stres tertentu (Bluth & Neff, 2018). Respon yang didapatkan dari masing masing individu memiliki respon yang berbeda beda, dapat dilihat dari tekanan pada fisik maupun psikis dari individu. Dimana respon yang diterima oleh individu memiliki pengkaitan dengan beberapa faktor yang kompleks. Sejumlah stres pada individu dinilai memiliki nilai dan peran masing-masing, yang dijelaskan sebagai proses yang mungkin dilalui oleh individu dalam rangka mencapai tujuan. Pada penelitian ini, peneliti berfokus atas pencapaian tujuan dari perkuliahan yaitu menyelesaikan tugas akhir atau bisa yang disebut dengan skripsi.

Hasil penelitian ini memiliki temuan yang serupa dengan penelitian terdahulu, salah satunya adalah studi sebelumnya dari Labiro & Kusumiati (2022), dalam penelitiannya yang berjudul hubungan antara stres dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 SWCU pada masa pandemi covid-19, menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif signifikan antara stres dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 Universitas Kristen Satya Wacana. Semakin tinggi stres maka semakin tinggi juga prokrastinasi pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 Universitas Kristen Satya Wacana. Demikian sebaliknya, semakin rendah stres maka semakin rendah juga prokrastinasi pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 Universitas Kristen Satya Wacana.

Selain itu, terdapat penelitian lain yang serupa yang dilakukan oleh Handayani & Abdullah (2017), menjelaskan bahwa hasil yang diperoleh dari penelitian hubungan stres dengan prokrastinasi pada mahasiswa adalah berupa dari tabel ANOVA pada berupa adanya korelasi signifikan antara stres dengan prokrastinasi artinya stres mempengaruhi prokrastinasi. Dimana tingkat stres yang tinggi seringkali menyebabkan prokrastinasi akademik yang tinggi dan dapat dilihat pada performa mahasiswa yang disadari maupun tidak disadari.

Deskripsi skor skala stres dari hasil penelitian memiliki tingkatan prokrastinasi yang tinggi dengan rerata empirik yang lebih tinggi dari rerata hipotetik yaitu $76,25 > 66,5$. Hal tersebut menunjukkan bahwa penyebab dari prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas ekonomi angkatan 2021 yang sedang bekerja salah satunya adalah kondisi fisik yang kurang memadai, waktu yang kurang efisien, hingga dengan tertinggalnya informasi atas tugas maupun hal hal yang terjadi pada masa luar jam perkuliahan yang menyebabkan mahasiswa untuk cenderung menunda tugas kuliahnya.

Deskripsi skor skala stres dari hasil penelitian memiliki tingkatan stres yang tinggi dengan rerata empirik yang lebih tinggi dari rerata hipotetik yaitu $94,59 > 85$. Hal tersebut menunjukkan bahwa penyebab dari tingkat stres yang tinggi salah satunya yakni tuntutan pekerjaan yang muncul bersamaan dengan tuntutan perkuliahan seperti jadwal bimbingan yang bertabrakan dengan jadwal kerja, waktu mengerjakan skripsi yang susah dan kurang kondusif hingga dengan tekanan waktu wisuda dan sidang. Hal tersebut mampu memunculkan stres yang tinggi bagi mahasiswa yang sedang bekerja.

Berdasarkan analisis yang telah dijelaskan diatas maka dapat disimpulkan bahwa jika prokrastinasi akademik yang dimiliki oleh mahasiswa memiliki tingkatan yang tinggi, maka stres yang dialami oleh mahasiswa akan tinggi pula. Hal tersebut berlaku sebaliknya.

F. Kelemahan Penelitian

Beberapa kelemahan penelitian adalah sebagai berikut:

1. Keterbatasan lingkup subjek penelitian menjadi salah satu hal yang menjadikan generalisasi hasil penelitian karena kurangnya pembandingan subjek dengan parameter fakultas lain.
2. Kami sebagai peneliti belum bisa memastikan apakah subjek penelitian ini benar-benar mahasiswa yang sedang bekerja atau tidak



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa hipotesis di terima yaitu hipotesis diterima dan adanya hubungan positif antara stres dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang bekerja. Dimana semakin tinggi tingkat stres mahasiswa, maka tingkat prokrastinasi akademiknya juga semakin tinggi. Hal tersebut juga berlaku sebaliknya.

B. Saran

1. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa yang sedang bekerja diharapkan untuk mengurangi atau meminimalkan stresnya dengan cara menyesuaikan dan melakukan manajemen waktu untuk porsi pekerjaan dan perkuliahan agar mampu tercipta lingkungan dan keseharian yang seimbang antara kedua hal tersebut, seperti dengan membuat pengingat, menyelesaikan pekerjaan / tugas dengan tepat waktu porsi waktunya masing masing.

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang akan melakukan penelitian dengan permasalahan yang relatif sama di harapkan untuk menambahkan variabel moderasi yang bertujuan untuk melihat variabel / hal apa yang mampu mendasari munculnya atas kondisi prokrastinasi akademik yaitu seperti kondisi finansial, harapan lingkungan, perfeksionisme, *work life balance*, dll.

DAFTAR PUSTAKA

- Andini, A. Y., & Kurniawan, L. (2023). Academic Procrastination of students in online learning. *Atlantis Press*, 2, 3–10. <https://doi.org/10.2991/978-2-38476-030-5>
- Arikunto, P. D. S. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik* (XIV). PT RINEKA CIPTA, Jakarta.
- Azhari, D. T., & Ibrahim, Y. (2019). *Self-control of Student who tend to Academic Procrastination*. 1(2). <https://doi.org/10.24036/00109kons2019>
- Aziz, A., & Raharjo, P. (2013). Faktor-faktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menyusun skripsi di universitas muhammadiyah purwokerto tahun akademik 2011/2012. *Psycho Idea*, 61–68.
<http://www.jurnalnasional.ump.ac.id/index.php/PSYCHOIDEA/article/view/257>
- Azwar, S. (2012). Penyusunan skala psikologi (Edisi 2). In *Yogyakarta: Pustaka Pelajar*.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Fitria, L. (2020). Stress akademik akibat Covid-19. *JPGI (Jurnal Penelitian Guru Indonesia)*, 5(2), 95.
<https://doi.org/10.29210/02733jpgi0005>
- Bluth, K., & Neff, K. D. (2018). New frontiers in understanding the benefits of self-compassion. *Self and Identity*, 17(6), 605–608.
<https://doi.org/10.1080/15298868.2018.1508494>
- BPS. (2023). Data Behavior Mahasiswa Indonesia Nasional 2023. *Badan Pusat Statistik*, II(1), 17–18.
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599–609.
<https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>
- Choi, J. N. (2009). Why not procrastinate? Development and validation of a new active procrastination scale. *The Journal of Social Psychology*, 149(2), 195–211.
- Chunchu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of “Active” Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264.
<http://search.ebscohost.com/login.aspx?direct=true&db=s3h&AN=17158868&site=ehost-live&scope=site>

- Elangovan, S., & Sudhahar, J. C. (2016). Job Stress Causes Consequences and Prevention. *IJEMR*, 6(2).
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). Procrastination and Task Avoidance. *Procrastination and Task Avoidance*, January 1995. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Fink, G. (2017). Stress: Definition and history. *Encyclopedia of Neuroscience*, 12(3), 549–555. <https://doi.org/10.1016/B978-008045046-9.00076-0>
- Fisher, P. J., & Pidgeon, A. M. (2018). Self-Compassion, Perceived Academic Stress, Depression and Anxiety Symptomology Among Australian University Students Citation. *International Journal of Psychology and Cognitive Science*, 4(4), 130–143. <http://www.aascit.org/journal/ijpcs>
- Gaedke, G., Covarrubias Venegas, B., Simbrunner, P., & Janous, G. (2012). Impact of Stress Factors on Part-Time College Students. *International Journal for Cross-Disciplinary Subjects in Education*, 3(2), 692–698. <https://doi.org/10.20533/ijcdse.2042.6364.2012.0098>
- Gorvine, M. M., Zaller, N. D., Hudson, H. K., Demers, D., & Kennedy, L. A. (2019). A naturalistic study of yoga, meditation, self-perceived stress, self-compassion, and mindfulness in college students. *Health Psychology and Behavioral Medicine*. <https://doi.org/10.1080/21642850.2019.1688154>
- Handayani, S. W. R. I., & Abdullah, A. (2017). *Hubungan Stres dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa* (Vol. 20, Issue June). <https://psikovidya.wisnuwardhana.ac.id/index.php/psikovidya/article/view/15>
- Handoko, H. T. (2011). Manajemen personalia dan sumberdaya manusia. In *BPFE* (2 Cet 18, Vol. 4, Issue 3).
- Haqi, H. D., Sundari, R. I., & Suryani, R. L. (2021). Hubungan Stres Kerja dengan Perilaku Help Seeking (Literature Review). *Seminar Nasional Penelitian* <https://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/view/732%0Ahttps://prosiding.uhb.ac.id/index.php/SNPPKM/article/download/732/134>
- Ichwan, M. (2023). Hubungan antara sifat perfeksionis dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi universitas islam sultan agung pada angkatan 2019-2021. *Repository UNISSULA*, 4(1), 88–100.
- Keech, J. J., Hagger, M. S., & Hamilton, K. (2021). Changing stress mindsets with a novel imagery intervention: A randomized controlled trial. *Emotion*. <https://doi.org/10.1037/emo0000678>
- Labiyo, C. S., & Kusumiati, R. Y. E. (2022). Hubungan Antara Stres Akademik

- dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 590–598. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.354>
- Lestarina, E., Karimah, H., Febrianti, N., Ranny, R., & Herlina, D. (2017). Perilaku Konsumtif di Kalangan Remaja. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 2(2), 1–6. <https://doi.org/10.29210/3003210000>
- 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>
- Michener, H. A., DeLamater, J. D., & Myers, D. J. (2004). Social psychology, 5th ed. In *Social psychology, 5th ed.*
- Nakao, G. (2019). Examining culture shock from anthropological, psychoanalytic, behavioristic, and cognitivist frameworks: Acculturative stress of international students at college in the United States. *Otemon Business Management Review*.
- Nitami, M., Daharnis, D., & Yusri, Y. (2015). Hubungan Motivasi Belajar dengan Prokrastinasi Akademik Siswa. *Konselor*, 4(1), 1. <https://doi.org/10.24036/02015416449-0-00>
- Permatasari, H. S., Suyatno, A., & Kridalaksana, A. H. (2016). Sistem Pendukung Keputusan Pemilihan Program Studi Di Universitas Mulawarman Menggunakan Metode Tsukamoto (Studi Kasus : Fakultas MIPA). *Informatika Mulawarman : Jurnal Ilmiah Ilmu Komputer*, 10(1), 32. <https://doi.org/10.30872/jim.v10i1.19>
- Pertiwi, R. H. C. (2018). Self Management dengan Stres Kerja pada Mahasiswa Pekerja Sistem Part-Time Jurusan Administrasi Bisnis POLITEKNIK Negeri Semarang. *Jurnal Empati*, 7(Nomor 4), 191–198.
- Prasetya, M. H. A., & Alkadri, K. S. (2023). Pengaruh Motivasi Kerja, Manajemen Waktu, Dan Stres Kerja Terhadap Kinerja Perkerja Paruh Waktu Yang Berstatus Mahasiswa Di Magelang. *Jurnal Ekonomi Kreatif Dan Manajemen Bisnis Digital*, 1(3), 403–413. <https://doi.org/10.55047/jekombital.v1i3.356>
- Rathi, S., & Kumar, P. (2022). Job Stress : A Systematic Literature Review. *International Journal of Health Sciences*, 59(1), 17–19. <https://doi.org/10.53730/ijhs.v6ns6.10971>
- Reynolds, J. P. (2015). Factors Affecting Academic Procrastination. *International*

Journal of Psychological Studies, 4(1), 211–217.
<http://www.ccsenet.org/journal/index.php/ijps/article/view/15463>

Sari, A. K., & Aprianti, M. (2022). Pengaruh Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *MerPsy Journal*, 14(1), 60–74.
[https://repository.mercubuana.ac.id/68391/%0Ahttps://repository.mercubuana.ac.id/68391/1/02 Cover.pdf](https://repository.mercubuana.ac.id/68391/%0Ahttps://repository.mercubuana.ac.id/68391/1/02%20Cover.pdf)

Săvescu, R., Stoe, A. M., & Rotaru, M. (2017). Stress among working college students Case Study: Faculty of Engineering Sibiu, Romania. *Balkan Region Conference on Engineering and Business Education*, 3(1), 399–404. <https://doi.org/10.1515/cplbu-2017-0052>

Setiawan, N. (2021). *Teknik Sampling*. 25–28.

Sharmila, S. (2017). A Study on Stress Level of College Students. *International Journal of Advance Research In Computer Science and Management Studies*, 7782(6), 122–127.

Sianipar, N. A., & Kaloeti, D. V. S. (2019). Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Fear of Missing Out (FoMO) Pada Mahasiswa Tahun Pertama. *Jurnal Empati*, 8(1), 136–143.

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>

Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic Procrastination: Psychological Antecedents Revisited. *Australian Psychologist Society*, 51(1), 36–46.
<https://doi.org/10.1111/ap.12173>

Sugiyono. (2016). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D* (C. Alfabeta (ed.); 23rd ed.).

Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *ANIMA, Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352–374.

Taylor, S. E., Peplau, L. A., & Sears, D. O. (2009). *Social Psychology 12th Ed.*

Tuckman, B. W. (2002). Academic Procrastinators: Their Rationalizations and web-Course Performance. *Educational Resources Information (ERIC)*, 1–13. <http://all.successcenter.ohio-state.edu>

Turmudi, I. (2021). Manajemen perilaku prokrastinasi akademik. *Al-Tazkiah*.

Zhu, F. (2023). The Positive and Negative Aspects of Procrastination in College Students. *Journal of Education, Humanities and Social Sciences*, 10, 203–

208. <https://doi.org/10.54097/ehss.v10i.6920>

