

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN  
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA  
KOTA BEKASI**

**SKRIPSI**

**Oleh :**

**Adam Sahdan**

**202010515059**



**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS BHAYANGKARA JAKARTA RAYA  
TAHUN 2024**

## LEMBAR PERSETUJUAN

Judul Skripsi : Hubungan Stres Akademik Dengan  
Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Kota  
Bekasi

Nama Mahasiswa : Adam Sahdan

Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515059

Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi


Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 23 Januari 2024

Jakarta, 02 Februari 2024

MENYETUJUI,

Pembimbing I

Pembimbing II



Sarita Candra Merida, M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0317018701



Yomima Viena, S.Psi., M.Si.  
NIDN. 0318078502



## LEMBAR PENGESAHAN

Judul Skripsi : Hubungan Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Kota Bekasi.  
Nama Mahasiswa : Adam Sahdan  
Nomor Pokok Mahasiswa : 202010515059  
Program Studi/Fakultas : Psikologi/Psikologi  
Tanggal Lulus Ujian Skripsi : 23 Januari 2024

Jakarta, 02 Februari 2024

MENGESAHKAN,

Ketua Tim Penguji : Fathana Gina, M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0315078603

Penguji I : Sarita Candra Merida, M.Psi., Psikolog  
NIDN. 0317018701


Penguji II : Yomima Viena, S.Psi., M.Si  
NIDN. 0318078502

MENGETAHUI,

Ketua Program Studi Psikologi

Dekan Fakultas Psikologi

  
Yulia Fitriani, S.Psi., M.A.  
NIDN. 0314078503

  
Prof. Adi Fahrudin, Ph.D  
NIDN. 0012016608

## LEMBAR PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa :

Skripsi yang berjudul "Hubungan Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Kota Bekasi" ini adalah benar-benar merupakan hasil karya saya sendiri tidak mengandung materi yang ditulis oleh orang lain kecuali dari pengutipan sebagai referensi yang sumbernya telah dituliskan secara jelas sesuai dengan kaidah peulisan karya ilmiah.

Apabila dikemudian hari ditemukan adanya kecurangan dalam karya ini, saya bersedia menerima sanksi dari Universitas Bhayangkara Jakarta Raya sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Saya mengizinkan skripsi ini dipinjam dan di foto copy melalui Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Saya memberikan izin kepada Perpustakaan Universitas Bhayangkara Jakarta Raya untuk menyimpan skripsi ini dalam bentuk digital dan mempublikasikannya melalui internet selama publikasi tersebut melalui portal Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.

Jakarta, 02 Februari 2024

Yang membuat pernyataan,



Adam Sahdan  
202010515059

## ABSTRAK

**Adam Sahdan,202010515059.**Hubungan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Kota Bekasi.

**Abstrak.** Penelitian ini menjelaskan mengenai hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa kota Bekasi. Mahasiswa di kota Bekasi rata-rata mengalami perilaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda-nunda yang secara sengaja melalaikan suatu tugas hingga masa tugas tersebut berakhir. Stres akademik berperan memunculkan suatu perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa kota Bekasi dengan menggunakan 141 responden yang melibatkan mahasiswa yang berkuliah di universitas kota Bekasi. Metode yang digunakan yaitu metode kuantitatif dengan analisis data menggunakan uji korelasi *spearman's rho*. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik. Dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik. Sebaliknya jika stres akademik rendah maka perilaku prokrastinasi pun juga rendah. Dengan koefisien sebesar 0,506\*\* dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ( $\text{sig} < 0,05$ ). Yang artinya bahwa hipotesis alternatif ( $H_a$ ) diterima dan hipotesis null ( $H_0$ ) ditolak bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa kota Bekasi.

**Kata Kunci : Mahasiswa, Stres Akademik, Prokrastinasi Akademik**

## ***ABSTRAC***

**Adam Sahdan, 202010515059.** *The Relationship between Academic Stress and Academic Procrastination in Bekasi City Students.*

**Abstract.** *This research explains the relationship between academic stress and academic procrastination in Bekasi city students. Students in the city of Bekasi on average experience academic procrastination behavior. Academic procrastination is procrastination behavior that involves deliberately neglecting an assignment until the assignment period ends. Academic stress plays a role in generating procrastination behavior in students. This study aims to determine whether there is a relationship between academic stress and academic procrastination in Bekasi city students using 141 respondents involving students studying at Bekasi city universities. The method used is a quantitative method with data analysis using the Spearman's rho correlation test. The results show that there is a positive relationship between academic stress and academic procrastination. It can be concluded that the higher the academic stress, the higher the academic procrastination behavior. On the other hand, if academic stress is low, procrastination behavior will also be low. With a coefficient of 0.506\*\* with a significance level of 0.000 (sig < 0.05). Which means that the alternative hypothesis (Ha) is accepted and the null hypothesis (H0) is rejected that there is a relationship between academic stress and academic procrastination in Bekasi city students.*

**Keywords:** *Students, Academic Stress, Academic Procrastination*

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT, karena atas Rahmat dan Karunia-nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “ Hubungan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Kota Bekasi”. Penyusunan skripsi ini dilakukan dalam rangka memenuhi salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana. Dalam penyusunan skripsi ini penulis mengakui tidak terlepas atas bantuan dari berbagai pihak yang telah banyak memberikan dukungan baik saran, motivasi, semangat serta bimbingan sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan baik dan tepat waktu. Maka untuk itu penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa, karena telah memberikan saya kelancaran dan kesehatan secara psikis maupun fisik sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
2. Bapak Prof. Adi Fahrudin., Ph.D. selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
3. Ibu Yulia Fitriani, S.Psi., MA selaku Kaprodi Fakultas Psikologi Universitas Bhayangkara Jakarta Raya.
4. Ibu Sarita Candra Merida, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Skripsi I yang telah meluangkan banyak waktu untuk membimbing dan membantu menyelesaikan skripsi.
5. Ibu Yomima Viena., S. Psi., M.Si selaku Dosen Pembimbing skripsi II yang telah memberikan saran serta kritik sehingga skripsi saya dapat lebih baik lagi.
6. Ibu Fathana Gina, M., Psi., Psikolog selaku Dosen Penguji yang telah banyak memberikan masukan dan arahan untuk peneliti.

7. Ibu Sandra Adetya, M.Psi., Psikolog selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan dukungan semangat dalam menyelesaikan skripsi saya.
8. Kedua orang tua saya, yaitu Alm Bapak Muchtar Paino walaupun tidak memberikan dukungan secara langsung namun semangat dan kerja keras mu semasa hidup telah memberikan semangat peneliti untuk tetap menjalani hidup dan meraih cita-cita dengan bersungguh-sungguh, dan Ibu saya yang tercinta Ibu Titi Nurhayati yang telah memberikan dukungan secara moril dan finansial serta doa yang tak pernah henti di dalam sujudmu sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi ini.
9. Kepada saudara kandung yang sangat saya sayangi Husna Yanti dan Gilang Ramadhan A.Md.,Par yang telah memberikan motivasi dan semangat dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Seseorang dengan Nomor Pokok Mahasiswa 202010515061 yang telah berkontribusi dalam penyusunan awal skripsi dengan memberikan arahan serta motivasi pada peneliti.
11. Sahabat-sahabat seperjuangan peneliti yaitu, Wahid, Sopiyan, Galih, Ghianu, Fresa, Arif, Lela, Lena, Aulia, Marentina, Wulan, Zirly, Shema dan Dahayu yang selalu menemani dan memberikan dukungan yang positif pada penulis selama menjalani perkuliahan.

Peneliti menyadari terdapat kekurangan pada penelitian, sehingga peneliti menerima kritik dan saran yang diberikan. Peneliti berharap dapat bermanfaat bagi bidang ilmu psikologi maupun bidang lainnya.

Jakarta, 02 Februari 2024



Adam Sahdan

202010515059

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN .....</b>	<b>i</b>
<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>iv</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xiii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xiv</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	11
1.3 Tujuan Penelitian.....	13
1.4 Manfaat Penelitian.....	14
1.4.1 Manfaat Teoritis.....	14
1.4.2 Manfaat Praktis .....	14
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....</b>	<b>15</b>
2.1 Uraian Variabel .....	15
2.1.1. Prokrastinasi Akademik.....	15
2.1.2. Dimensi Prokrastinasi Akademik .....	16
2.1.3. Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	17
2.1.4. Alat ukur yang digunakan.....	19

2.2. Stres Akademik .....	20
2.2.1. Definisi Stres Akademik.....	20
2.2.2. Faktor-Faktor yang mempengaruhi Stres Akademik.....	21
2.2.3. Alat ukur yang digunakan.....	22
2.3. Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik.....	23
2.4. Hipotesis Penelitian.....	25
2.5. Kerangka Berpikir .....	25
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>26</b>
3.1 Tipe Penelitian.....	26
3.2 Identifikasi Variabel Penelitian.....	26
3.3 Definisi Operasional.....	26
3.3.1 Definisi Operasional Prokrastinasi Akademik.....	26
3.3.2 Definisi Operasional Stres Akademik.....	27
3.4 Populasi dan Sampel Penelitian .....	27
3.4.1 Populasi Penelitian.....	27
3.4.2 Sampel dan Sampling .....	28
3.5 Teknik Pengumpulan data .....	29
3.5.1 Instrumen Penelitian .....	29
3.5.2 Skala prokrastinasi akademik .....	30
3.5.3 Skala Stres akademik.....	31
3.5.4 Validitas dan Reliabilitas Instrumen Penelitian.....	32
3.6 Analisis Data .....	34
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>35</b>
4.1 Profil Responden Penelitian .....	35
4.2 Pelaksanaan Penelitian .....	39
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	39
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian.....	40
4.3 Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur Penelitian .....	41
4.3.1 Validitas Alat Ukur Penelitian.....	41

4.3.2 Reliabilitas Alat Ukur Penelitian .....	42
4.4 Hasil Penelitian.....	43
4.4.1 Profil Demografi.....	43
4.4.2 Uji Asumsi Penelitian .....	51
4.3.3 Kategorisasi Penelitian .....	53
4.3.4 Uji Hipotesis .....	59
4.5 Diskusi dan Pembahasan.....	61
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>65</b>
5.1 Kesimpulan.....	65
5.2 Saran .....	65
5.2.1 Saran Teoritis.....	65
5.2.2 Saran Praktis .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>74</b>



## DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Skala Likert Prokrastinasi Akademik.....	29
Tabel 3. 2 Skala Likert Stres Akademik.....	30
Tabel 3. 3 Blue Print Prokrastinasi Akademik.....	31
Tabel 3. 4 Blue Print Stres Akademik.....	32
Tabel 3. 5 Klasifikasi Skor Reliabilitas.....	33
Tabel 3. 6 Reliabilitas Skala Stres Akademik Dan Prokrastinasi Akademik	33
Tabel 3. 7 Klasifikasi Kekuatan Korelasi.....	34
Tabel 4. 1 Profil Responden.....	35
Tabel 4. 2 Hasil Validitas.....	41
Tabel 4. 3 Hasil Reliabilitas.....	42
Tabel 4. 4 Klasifikasi Reliabilitas.....	43
Tabel 4. 5 Demografis Variabel.....	44
Tabel 4. 6 Hasil Signifikasi Usia.....	45
Tabel 4. 7 Hasil Signifikansi Jenis Kelamin.....	46
Tabel 4. 8 Hasil Signifikansi Universitas.....	46
Tabel 4. 9 Hasil Signifikansi Fakultas.....	49
Tabel 4. 10 Hasil Signifikansi Semester.....	51
Tabel 4. 11 Uji Asumsi.....	52
Tabel 4. 12 Deskriptif Statistik Stres Akademik.....	54
Tabel 4. 13 Kategorisasi Stres Akademik.....	55
Tabel 4. 14 Analisis Faktor Stres Akademik.....	56
Tabel 4. 15 Deskriptif Statistik Prokrastinasi Akademik.....	57
Tabel 4. 16 Kategorisasi Prokrastinasi Akademik.....	58

Tabel 4. 17 Uji Korelasi.....59  
Tabel 4. 18 Klasifikasi Kekuatan Korelasi.....60



## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Hasil Survei Prokrastinasi Akademik .....	4
Gambar 1.2 Hasil Stres Prokrastinasi Akademik.....	6
Gambar 2.1 Kerangka Berfikir.....	25



## DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Kartu Bimbingan Skripsi .....	75
Lampiran 2 Hasil Plagiatrisme.....	76
Lampiran 3 Guideline Wawancara .....	77
Lampiran 4 <i>G- Power</i> .....	78
Lampiran 5 Item Stres Akademik.....	79
Lampiran 6 Item Prokrastinasi Akademik.....	83
Lampiran 7 Screenshot Bukti Penyebaran Kuesioner.....	86
Lampiran 8 Tabulasi Data Stres Akademik.....	87
Lampiran 9 Tabulasi Data Prokrastinasi Akademik.....	92
Lampiran 10 Profil Demografi.....	97
Lampiran 11 Hasil Uji Asumsi.....	107
Lampiran 12 Uji Kategorisasi.....	107
Lampiran 13 Uji Korelasi.....	108