

**PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP  
PROKRASINASI AKADEMIK MAHASISWA YANG  
MENJALANI PEMBELAJARAN DARING SELAMA  
PANDEMI COVID-19**



Rezika Aqsa Zulny  
1801617084

**SKRIPSI**

**Diajukan untuk Memenuhi Salah Satu Syarat dalam Mendapatkan  
Gelar Sarjana Psikologi**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI  
FAKULTAS PENDIDIKAN PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
2021**

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING  
DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI

“Pengaruh Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang  
Menjalani Pembelajaran Daring selama Pandemi COVID-19”

Nama Mahasiswa : Rezika Aqsa Zulny  
Nomor Registrasi : 1801617084  
Jurusan/Program Studi : Psikologi  
Tanggal Ujian : 19 Agustus 2021

Pembimbing I

Gita Irianda Rizkyani Medellu, M. Psi.  
NIP. 198912192019032015

Pembimbing II

Deasyanti, Ph.D  
NIP. 196612072005012001

Panitia Ujian Sidang Skripsi

Nama	Tandatangan	Tanggal
Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi. (Penanggungjawab)*		2 Sept
Dr. Gungum Gumelar, M.Si. (Wakil Penanggungjawab)**		2 Sept 21
Prof. Dr. Burhanuddin Tola, MA. (Ketua Penguji)***		31 Agustus 2021
Dr.phil. Zarina Akbar, M. Psi. (Anggota)****		31 Agustus 2021
Erik, M. Si. (Anggota)		31 Agustus 2021

Catatan:

- \*Dekan FPPsi
- \*\*Wakil Dekan I
- \*\*\*Ketua Penguji
- \*\*\*\*Dosen Penguji selain pembimbing

## LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta:

Nama : Rezika Aqsa Zulny

Nomor Registrasi : 1801617084

Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul “Pengaruh Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Menjalani Pembelajaran Daring selama Pandemi COVID-19” adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada tanggal 21 Juli 2021 sampai dengan tanggal 30 Juli 2021.
2. Bukan merupakan duplikasi skripsi/karya inovasi yang pernah dibuat orang lain atau jiplakan karya tulis orang lain dan bukan terjemahan karya tulis orang lain.

Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan saya bersedia menanggung segala akibat yang ditimbulkan jika pernyataan saya ini tidak benar.

Jakarta, 9 Agustus 2020

Yang Membuat Pernyataan



Rezika Aqsa Zulny



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN  
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA  
UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220  
Telepon/Faksimili: 021-4894221  
Laman: [lib.unj.ac.id](http://lib.unj.ac.id)

LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademika Universitas Negeri Jakarta, yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Rezika Aqsa Zulny  
NIM : 1801617084  
Fakultas/Prodi : Fakultas Pendidikan Psikologi/Psikologi  
Alamat email : rezikazulny@gmail.com

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif atas karya ilmiah:

Skripsi  Tesis  Disertasi  Lain-lain (.....)

yang berjudul :

Pengaruh Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Menjalani Pembelajaran Daring

selama Pandemi COVID-19

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini UPT Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmediakan, mengelolanya dalam bentuk pangkalan data (*database*), mendistribusikannya, dan menampilkan/mempublikasikannya di internet atau media lain secara *fulltext* untuk kepentingan akademis tanpa perlu meminta ijin dari saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan atau penerbit yang bersangkutan.

Saya bersedia untuk menanggung secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Perpustakaan Universitas Negeri Jakarta, segala bentuk tuntutan hukum yang timbul atas pelanggaran Hak Cipta dalam karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 9 Agustus 2021

Penulis

( Rezika Aqsa Zulny )  
nama dan tanda tangan

**HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK  
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Program Studi Psikologi, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rezika Aqsa Zulny  
NIM. : 1801617084  
Program Studi : Psikologi  
Fakultas : Pendidikan Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif** (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul:

“Pengaruh Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang menjalani Pembelajaran Daring selama Pandemi COVID-19”

Dengan Hak Bebas Royalti Non-eksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat dan memublikasikan tugas akhir saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya.


Dibuat di : Jakarta  
Pada tanggal : 9 Agustus 2021  
Yang Menyatakan

  
  
Rezika Aqsa Zulny

## LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

“Anda mungkin bisa menunda, tapi waktu tak akan menunggu.”

(Benjamin Franklin)



Skripsi ini saya persembahkan untuk kedua orang tua yang telah merawat dan membesarkan saya sampai sekarang ini. Dan juga untuk keluarga yang telah memberikan banyak nasehat serta bimbingan yang berharga.

Skripsi ini juga saya persembahkan bagi teman-teman terdekat saya yang sudah memberikan dukungan serta menjadi tempat berbagi suka dan duka.

**REZIKA AQSA ZULNY**

**“PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK  
MAHASISWA YANG MENJALANI PEMBELAJARAN DARING SELAMA  
PANDEMI COVID-19”**

Skripsi

Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas  
Negeri Jakarta 2021

**ABSTRAK**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang menjalani pembelajaran daring selama pandemi COVID-19. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan responden sebanyak 210 mahasiswa. Pengambilan sampel menggunakan Teknik *purposive sampling*. Pengambilan data menggunakan kuesioner yang disebar secara daring. Instrumen yang digunakan adalah *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) milik Sun dkk untuk mengukur stres akademik dan *Academic Procrastination Scale* (APS) milik McCloskey & Scielzo untuk mengukur prokrastinasi akademik. Analisis yang digunakan adalah metode regresi linier sederhana. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik sebesar 7,1%.

Kata Kunci: stres akademik, prokrastinasi akademik, mahasiswa

**REZIKA AQSA ZULNY**

**“THE EFFECT OF ACADEMIC STRESS ON ACADEMIC  
PROCRASTINATION OF COLLEGE STUDENTS WHO ATTEND ONLINE  
LEARNING DURING COVID-19 PANDEMIC”**

*Thesis*

Jakarta: *Psychology Study Program, Faculty of Psychology Education, State  
University of Jakarta 2021*

**ABSTRACT**

*This study aims to find out the effect of academic stress on academic procrastination of college students who attend online learning during COVID-19 pandemic. This study uses quantitative approach with 210 college students as respondents. Purposive sampling was used as sampling technique. Online questionnaire was used to collect data. Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA) from Sun et al was used to measure academic stress and Academic Procrastination Scale (APS) from McCloskey & Scielzo to measure academic procrastination. This study uses simple regression as analysis method. The result shows that there is a positive significant effect of academic stress on academic procrastination by 7,1%.*

*Keywords: academic stress, academic procrastination, college students*



## KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan nikmat dan karunia-Nya berupa kesehatan, kekuatan, dan kelancaran kepada peneliti sehingga peneliti mampu menyelesaikan skripsi ini yang berjudul “Pengaruh Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Menjalani Pembelajaran Daring Selama Pandemi COVID-19”.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar sarjana Psikologi pada Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Pada kesempatan kali ini, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah membantu, mendukung, dan membimbing peneliti selama masa perkuliahan hingga penyusunan skripsi ini. Tanpa mengurangi rasa hormat, peneliti mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Prof. Dr. Yufiarti, M.Psi selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
2. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si selaku Wakil Dekan I Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, ibu Ratna Dyah Suryaratri, Ph.D selaku Wakil Dekan II Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta, dan ibu Mira Ariyani, Ph.D selaku Wakil Dekan III Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi selaku Koordinator Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
4. Kakak Gita Irianda Rizkyani Medellu, M. Psi selaku Dosen Pembimbing 1 yang telah banyak memberikan bantuan, arahan, bimbingan, dan saran selama proses pengerjaan skripsi.
5. Ibu Deasyanti, Ph. D selaku Dosen Pembimbing 2 meluangkan waktunya untuk membimbing selama proses pengerjaan skripsi.
6. Ibu Fellianti Muzdalifah, M. Psi selaku Dosen Pembimbing Akademik yang telah banyak membantu peneliti seperti memberikan bimbingan dan informasi perkuliahan selama peneliti berkuliah di Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta
7. Orang tua tercinta, bapak Edi Julham Saputra dan ibu Henny Safrida Siregar yang telah merawat dan membesarkan serta memberikan dukungan kepada

peneliti.

8. Kakek, Syamsul Siregar, yang telah memberikan nasehat selama peneliti mengerjakan skripsi ini.
9. Adik, Rinjani, yang telah mendukung selama penyusunan skripsi ini.
10. Teman-teman MAN, Hilyah dan Husnul, yang menjadi tempat peneliti berkeluh kesah.
11. Zaq, yang telah banyak memberikan bantuan dan arahan kepada peneliti selama proses pembuatan skripsi.
12. Faisal dan Kak Jehan serta keluarga, yang telah menjadi *mental support* dan mendukung peneliti selama ini.
13. Kawan-kawan dari komunitas "*Transformers Fans Indonesia*" yang telah menjadi penghibur peneliti di saat suasana hati sedang buruk.
14. Tsuki, yang telah menjadi teman peneliti semasa kuliah.
15. Serta pihak-pihak lain yang ikut membantu kelancaran berjalannya penelitian ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini tak luput dari berbagai kekurangan. Maka dari itu, kritik dan saran yang membangun sangat diharapkan dan berguna demi kesempurnaan skripsi ini. Skripsi ini diharapkan dapat memberikan manfaat dan wawasan mengenai stres akademik dan prokrastinasi akademik bagi para pembaca.

Jakarta, 09 Agustus 2021

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN .....</b>	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....</b>	<b>iv</b>
<b>LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN .....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK.....</b>	<b>vi</b>
<b>ABSTRACT .....</b>	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL.....</b>	<b>xiv</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xvi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN.....</b>	<b>xvii</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Identifikasi Masalah .....	6
1.3 Pembatasan Masalah .....	6
1.4 Rumusan Masalah .....	6
1.5 Tujuan Penelitian.....	6
1.6 Manfaat Penelitian.....	6
1.6.1 Manfaat Teoritis .....	7
1.6.2 Manfaat Praktis .....	7
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....</b>	<b>8</b>
2.1 Prokrastinasi Akademik .....	8
2.1.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	8
2.1.2 Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik .....	9
2.1.3 Faktor-Faktor Prokrastinasi Akademik.....	11
2.1.4 Pengukuran Prokrastinasi Akademik .....	12
2.2 Stres Akademik .....	13
2.1.1 Pengertian Stres Akademik .....	13
2.2.2 Faktor-Faktor Stres Akademik.....	14

2.2.3 Aspek-Aspek Stres Akademik .....	16
2.1.4 Pengukuran Stres Akademik.....	17
2.3 Mahasiswa .....	18
2.3.1 Pengertian Mahasiswa .....	18
2.4 Pembelajaran Daring .....	18
2.5 Hubungan antara Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik.....	19
2.6 Kerangka Konseptual .....	20
2.7 Hipotesis .....	21
2.8 Hasil Penelitian yang Relevan.....	21
<b>BAB III METODE PENELITIAN.....</b>	<b>24</b>
3.1 Tipe Penelitian .....	24
3.2 Identifikasi dan Operasionalisasi Variabel Penelitian .....	24
3.2.1 Identifikasi Variabel Penelitian .....	24
3.2.1.1 Variabel Bebas.....	24
3.2.1.2 Variabel Terikat .....	24
3.2.2 Definisi Konseptual Variabel.....	25
3.2.2.1 Definisi Konseptual Prokrastinasi Akademik .....	25
3.2.2.2 Definisi Konseptual Stres Akademik .....	25
3.2.3 Definisi Operasional Variabel .....	25
3.2.3.1 Definisi Operasional Prokrastinasi Akademik .....	25
3.2.3.2 Definisi Operasional Stres Akademik .....	25
3.3 Populasi dan Sampel.....	26
3.3.1 Populasi .....	26
3.3.2 Sampel.....	26
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel.....	26
3.4 Teknik Pengumpulan Data.....	27

3.4.1 Instrumen Penelitian Prokrastinasi Akademik.....	27
3.4.2 Instrumen Penelitian Stres Akademik.....	29
3.5 Uji Coba Instrumen .....	31
3.5.1 Uji Coba <i>Academic Procrastination Scale</i> (APS).....	31
3.5.2 Uji Coba <i>Educational Stress Scale for Adolescents</i> (ESSA).....	34
3.6 Analisis Data .....	37
3.6.1 Analisis Deskriptif.....	37
3.6.2 Uji Statistik.....	37
3.6.3 Uji Normalitas .....	37
3.6.4 Uji Linearitas .....	37
3.6.5 Uji Korelasi.....	38
3.6.6 Uji Analisis Regresi.....	38
3.6.7 Uji Hipotesis.....	38
3.6.7.1 Uji Hipotesis Penelitian .....	38
3.6.7.2 Uji Hipotesis Statistik.....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>39</b>
4.1 Gambaran Responden Penelitian.....	39
4.1.1 Gambaran Responden Berdasarkan Usia .....	39
4.1.2 Gambaran Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	40
4.1.3 Gambaran Responden Berdasarkan Domisili.....	41
4.1.4 Gambaran Responden Berdasarkan Tahun Angkatan .....	43
4.1.5 Gambaran Responden Berdasarkan Semester.....	44
4.2 Prosedur Penelitian .....	45
4.2.1 Persiapan Penelitian.....	45
4.2.2 Pelaksanaan Penelitian .....	46
4.3 Hasil Analisis Data Penelitian .....	47

4.3.1 Data Deskriptif Prokrastinasi Akademik .....	47
4.3.1.1 Kategorisasi Prokrastinasi Akademik.....	48
4.3.1.2 Gambaran Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin.....	50
4.3.1.3 Gambaran Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Semester.....	51
4.3.2 Data Deskriptif Stres Akademik .....	51
4.3.2.1 Kategorisasi Stres Akademik.....	52
4.3.2.2 Gambaran Stres Akademik Berdasarkan Usia dan Jenis Kelamin ..	54
4.3.2.3 Gambaran Stres Akademik Berdasarkan Semester.....	55
4.3.3 Uji Normalitas .....	55
4.3.4 Uji Linearitas .....	56
4.3.5 Uji Korelasi.....	57
4.3.6 Uji Hipotesis.....	57
4.4 Pembahasan .....	59
4.5 Keterbatasan Penelitian .....	61
<b>BAB V KESIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN.....</b>	<b>63</b>
5.1 Kesimpulan .....	63
5.2 Implikasi .....	63
5.3 Saran .....	63
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>65</b>
<b>LAMPIRAN .....</b>	<b>74</b>
<b>RIWAYAT HIDUP PENELITI.....</b>	<b>87</b>