

**PENGARUH DISTRES PSIKOLOGIS TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK MAHASISWA**



Intelligentia - Dignitas

Oleh:

Meiszara Annisa Putri

1801620009

PSIKOLOGI

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh Gelar Sarjana

Psikologi

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

2025

**LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA
SIDANG SKRIPSI**

Pengaruh Distres Psikologis Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Nama Mahasiswa : Meiszara Annisa Putri

NIM : 1801620009

Program Studi : Psikologi

Tanggal Ujian : 10 Februari 2025

Pembimbing I

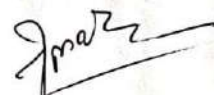


Dr. Phill. Zarina Akbar,

M.Psi., Psikolog

NIP. 198304182008122006

Pembimbing II

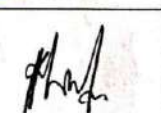
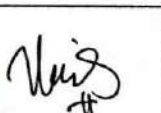
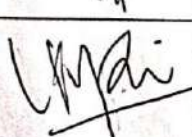


Irma Rosalinda Lubis,

S.Psi., M.Si, Psikolog

NIP. 197101282005012001

Panitia Ujian/Sidang Skripsi/Karya Inovatif

Nama	Tandatangan	Tanggal
Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si (Dekan/Penanggungjawab)*		28/2024 102
Mira Ariyani, Ph.D (Wakil Dekan/Wakil Penanggungjawab)**		6.03.2025
Dr. Iriani Indri Hapsari, M.Psi, Psikolog (Ketua Penguji)***		25.02.2025
Ernita Zakiah, M.Psi., Psikolog Dosen penguji I (Anggota)****		19.02.2025
Lupi Yudhaningrum, M.Psi, Psikolog Dosen penguji II (Anggota)		19.02.2025

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

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

Nama : Meiszara Annisa Putri
NIM : 1801620009
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul **“Pengaruh Distres Psikologis terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa”** adalah:

1. Dibuat dan diselesaikan oleh saya sendiri, berdasarkan data yang diperoleh dari hasil penelitian pada bulan Januari 2025.
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, 10 Februari 2025

Yang Membuat Pernyataan



(Meiszara Annisa Putri)

LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

*“Step out of your comfort zone and face your fears.
Growth takes place when you’re challenged,
not when you’re comfortable.”*

– Vex King –

PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan untuk diri saya sendiri, serta orang tua terutama Ibu saya yang senantiasa mendukung, mendoakan, dan menguatkan saya untuk tetap bertahan dan berjuang hingga saat ini.

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

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

Nama : Meiszara Annisa Putri
NIM : 1801620009
Program Studi : Psikologi
Fakultas : Pendidikan Psikologi
Jenis karya : Skripsi

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

“Pengaruh Distres Psikologis terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa”

beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti Noneksklusif ini Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta berhak menyimpan, mengalihmedia/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 sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 10 Februari 2025

Yang menyatakan,



(Meiszara Annisa Putri)



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA

UPT PERPUSTAKAAN

Jalan Rawamangun Muka Jakarta 13220

Telepon/Faksimili: 021-4894221

Laman: 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 : Meiszara Annisa Putri

NIM : 1801620009

Fakultas/Prodi : Psikologi

Alamat email : aizara702@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 Distres Psikologis Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

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, 17 April 2025

Penulis

(Meiszara Annisa Putri)

MEISZARA ANNISA PUTRI

PENGARUH DISTRES PSIKOLOGIS TERHADAP PROKRASTINASI

AKADEMIK MAHASISWA

Skripsi

**Jakarta: Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas
Negeri Jakarta, 2025**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari distres psikologis terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Dengan perilaku prokrastinasi yang seringkali muncul sebagai respon terhadap tekanan akademik, penelitian ini bertujuan untuk melihat bagaimana distres psikologis dapat berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan teknik analisis regresi linear sederhana. Variabel prokrastinasi akademik diukur menggunakan Skala Prokrastinasi Akademik yang dikembangkan dari teori Ferrari. Variabel distres psikologis diukur menggunakan instrumen HSCL-25 versi adaptasi bahasa Indonesia. Teknik pengambilan sampling yang digunakan adalah *purposive sampling*. Total sampel yang didapatkan pada penelitian ini adalah sebanyak 112 sampel.

Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan nilai r sebesar 0.117 yang artinya korelasi antar kedua variabel terlogong lemah. Hasil analisis juga menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.219 sehingga dapat disimpulkan tidak terdapat pengaruh dari distress psikologis terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa.

Kata kunci: distres psikologis, mahasiswa, prokrastinasi

MEISZARA ANNISA PUTRI

THE EFFECT OF PSYCHOLOGICAL DISTRESS ON UNIVERSITY STUDENTS

ACADEMIC PROCRASTINATION

Undergraduate Thesis

Jakarta: Major of Psychology, Faculty of Educational Psychology, State University of Jakarta, 2025

ABSTRACT

This research aims to determine the effect of psychological distress on academic procrastination in university students. With procrastination behavior often appearing as a response to academic pressure, this study aims to see how psychological distress can affect the procrastination by students.

This research used quantitative research methods with simple linear regression analysis techniques. The academic procrastination variable was measured using the Academic Procrastination Scale developed from Ferrari's theory. The psychological distress variable was measured using the Indonesian adaptation version of the HSCL-25 instrument. The sampling technique used was purposive sampling. Total sample obtained in this study was 112 samples.

The results of simple linear regression analysis showed an r value of 0.117 which means that the correlation between the two variables is weak. The results of the analysis also show a significance value of 0.219 so it can be concluded that there is no effect of psychological distress on academic procrastination in university students.

Keywords: academic procrastination, university students, psychological distress

KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadirat Tuhan Yang Maha Esa atas segala rahmat dan karunianya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Pengaruh Prokrastinasi Akademik terhadap Distres Psikologis Mahasiswa”. Shalawat serta salam tak lupa penulis panjatkan kepada nabi besar Muhammad SAW beserta para keluarga, sahabat dan pengikutnya hingga akhir zaman. Skripsi ini diajukan sebagai pemenuhan salah satu syarat Strata-1 pada Program Studi Psikologi Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta. Rasa hormat dan terima kasih penulis ucapkan kepada segenap pihak yang telah mendukung, membimbing serta membantu penulis dari masa perkuliahan sampai dengan penyusunan skripsi ini. Oleh karena itu, secara khusus penulis ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Dr. Gumgum Gumelar Fajar Rakhman, M.Si. selaku Dekan Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
2. Ibu Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si, Psikolog, selaku Koorprodi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
3. Ibu Dr. Phil. Zarina Akbar, M.Psi., Psikolog, selaku Dosen Pembimbing 1 dan Ibu Irma Rosalinda Lubis, S.Psi., M.Si, Psikolog, selaku Dosen Pembimbing 2 yang telah meluangkan waktu, tenaga, dan pikiran serta memberikan arahan dan dukungan untuk membimbing selama penyusunan skripsi ini.
4. Seluruh Bapak/Ibu Dosen dan Civitas Akademik Program Studi Psikologi, Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Jakarta.
5. Terkhusus untuk kedua orang tua penulis yang telah memberikan segala bentuk kasih sayang, perhatian, motivasi, bimbingan serta doa restu di setiap langkah hidup sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
6. Rizka, Algina, Sulis, dan Asri, sahabat terbaik sejak Sekolah Menengah Atas sampai saat ini yang telah setia menemani, memberikan dukungan, bantuan dan semangat kepada penulis sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

7. Seluruh teman-teman mahasiswa Program Studi Psikologi, Universitas Negeri Jakarta angkatan tahun 2020 selaku teman seperjuangan yang saling memberikan dukungan, semangat dan bantuan kepada penulis selama masa kuliah hingga penyusunan skripsi ini
8. Seluruh pihak yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah membantu dalam penyelesaian skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan dan masih memerlukan perbaikan. Untuk itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan skripsi ini. Penulis sangat berharap semoga penelitian ini bermanfaat bagi kita semua. Akhir kata, penulis mengucapkan terima kasih.

Jakarta, 10 Februari 2025



Meiszara Annisa Putri

DAFTAR ISI

LEMBAR PERSETUJUAN PEMBIMBING DAN PENGESAHAN PANITIA SIDANG SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	Error! Bookmark not defined.
LEMBAR MOTTO DAN PERSEMBAHAN	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	Error! Bookmark not defined.
ABSTRAK	vi
ABSTRACT	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Identifikasi Masalah	5
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
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	8
2.1 Prokrastinasi Akademik	8
2.1.1 Aspek Prokrastinasi Akademik	9
2.1.2 Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	10
2.2 Distres Psikologis	11
2.2.1 Dimensi Distres Psikologis	13
2.2.2 Faktor yang Mempengaruhi Distres Psikologis	14

2.3 Distres Psikologis Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa	16
2.4 Kerangka Konseptual	17
2.5 Hipotesis Penelitian	18
2.6 Hasil Penelitian Terdahulu	18
BAB III METODE PENELITIAN	20
3.1 Tipe Penelitian	20
3.2 Variabel Penelitian	21
3.2.1 Distres Psikologis (Variabel Independen)	21
3.2.2 Prokrastinasi Akademik (Variabel Dependen)	21
3.3.3 Teknik Sampling	23
3.4 Teknik Pengumpulan Data	23
3.5 Instrumen Penelitian	24
3.6 Teknik Analisis Data	27
3.6.2 Uji Reliabilitas Alat Ukur	28
3.6.3 Uji Asumsi	29
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	31
4.1. Gambaran Responden Penelitian	31
4.1.2 Gambaran Umum Responden Berdasarkan Usia	32
4.2.2. Pelaksanaan Penelitian	36
4.3. Hasil Analisis Data Penelitian	36
4.3.1. Uji Asumsi	36
4.3.2 Uji Hipotesis	37
4.4. Pembahasan	40
4.5 Keterbatasan Penelitian	42
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	43
5.1. Kesimpulan	43
5.2. Implikasi	43
5.3. Saran dan Rekomendasi	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN	49

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Penilaian Skala Prokrastinasi Akademik dan Distres Psikologis	25
Tabel 3. 2 Blueprint Skala Prokrastinasi Akademik	26
Tabel 3. 3 Blueprint Skala Distres Psikologis	26
Tabel 3. 4 Kategori Skor	27
Tabel 3. 5 Kategori Reliabilitas	28
Tabel 4. 1 Data distribusi responden penelitian berdasarkan jenis kelamin	31
Tabel 4. 2 Data distribusi responden penelitian berdasarkan usia	32
Tabel 4. 3 Data distribusi responden penelitian berdasarkan kota asal perguruan tinggi	33
Tabel 4. 4 Data distribusi responden penelitian berdasarkan tingkat semester	34
Tabel 4. 5 Uji normalitas	36
Tabel 4. 6 Uji linearitas	37
Tabel 4. 7 Uji regresi	37
Tabel 4. 8 Klasifikasi koefisien korelasi menurut Jonathan	38
Tabel 4. 9 Uji regresi	38
Tabel 4. 10 Uji korelasi variabel x	39
Tabel 4. 11 Uji korelasi variabel y	39
Tabel 4. 12 Kategori responden variabel distres psikologis	40
Tabel 4. 13 Kategori responden variabel prokrastinasi akademik	40

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka konseptual	17
Gambar 4. 1 Data distribusi responden penelitian berdasarkan jenis kelamin	31
Gambar 4. 2 Data distribusi responden penelitian berdasarkan usia	32
Gambar 4. 3 Data distribusi responden penelitian berdasarkan kota asal perguruan tinggi	33
Gambar 4. 4 Data distribusi responden penelitian berdasarkan tingkat semester	34



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Final	49
Lampiran 2. Data Mentah Excel	58
Lampiran 3. Data Demografi	66
Lampiran 4. Grafik Data Demografi	68
Lampiran 5. Uji Normalitas	70
Lampiran 6. Uji Linearitas	70
Lampiran 7. Uji Regresi	70
Lampiran 8. Uji Korelasi Data Demografi dan Variabel X	71
Lampiran 9. Uji Korelasi Data Demografi dan Variabel Y	73
Lampiran 10. Data Kategori Distres Psikologis	74
Lampiran 11. Data Kategori Prokrastinasi Akademik	77

