

**PENGARUH STRES AKADEMIK DAN REGULASI DIRI
TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK DI SMK NEGERI
48 JAKARTA**

ERIKA DOSISTA

1709621005



**Skripsi Ini Disusun Sebagai Salah Satu Persyaratan Untuk
Mendapatkan Gelar Sarjana Pendidikan Pada Fakultas Ekonomi
Dan Bisnis Universitas Negeri Jakarta**

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ADMINISTRASI
PERKANTORAN
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

**THE INFLUENCE OF ACADEMIC STRESS AND SELF-
REGULATION ON ACADEMIC PROCRASTINATION AT
SMK NEGERI 48 JAKARTA**

ERIKA DOSISTA

1709621005



**This Thesis Is Prepared As One Of The Requirements To Obtain
A Bachelor's Degree In Education In Faculty Of Economics And
Business, Universitas Negeri Jakarta**

**OFFICE ADMINISTRATION EDUCATION STUDY
PROGRAM
FACULTY OF ECONOMICS AND BUSINESS
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
2025**

ABSTRAK

Erika Dosista, 1709621005, Pengaruh Stres Akademik dan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik di SMK Negeri 48 Jakarta. Skripsi, Jakarta : Pendidikan Administrasi Perkantoran, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMK Negeri 48 Jakarta. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Sampel berjumlah 270 siswa yang dipilih melalui proportional random sampling. Instrumen terdiri dari tiga skala, yaitu prokrastinasi akademik, stres akademik, dan regulasi diri yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Teknik analisis data menggunakan regresi berganda, didahului dengan uji asumsi klasik. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) stres akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($\beta = 0,326$; $p < 0,05$); (2) regulasi diri berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($\beta = -0,504$; $p < 0,05$); dan (3) stres akademik dan regulasi diri secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($F = 241,569$; $p < 0,05$). Nilai Adjusted R^2 sebesar 0,642, yang berarti variabel bebas menjelaskan 64,2% variasi prokrastinasi akademik. Temuan ini menegaskan bahwa stres tinggi meningkatkan kecenderungan menunda tugas, sedangkan regulasi diri yang baik dapat menurunkannya. Indikator yang memberikan kontribusi tertinggi pada masing-masing variabel adalah reaksi fisiologis (stres akademik), performance control (regulasi diri), dan kemalasan (prokrastinasi akademik).

Kata Kunci : Stres Akademik, Regulasi Diri, Prokrastinasi Akademik

ABSTRACT

Erika Dosista, 1709621005, The Effect of Academic Stress and Self-Regulation on Academic Procrastination at SMK Negeri 48 Jakarta. Skripsi, Jakarta : Office Administration Education, Faculty of Economics and Business, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta

This study aims to determine the influence of academic stress and self-regulation on academic procrastination among students at SMK Negeri 48 Jakarta. The research employed a quantitative approach using a survey method. A total of 270 students were selected through proportional random sampling. The instruments consisted of three scales: academic procrastination, academic stress, and self-regulation, all of which were tested for validity and reliability. Data analysis was conducted using multiple regression, preceded by classical assumption testing. The results showed that: (1) academic stress has a positive and significant effect on academic procrastination ($\beta = 0.326$; $p < 0.05$); (2) self-regulation has a negative and significant effect on academic procrastination ($\beta = -0.504$; $p < 0.05$); and (3) academic stress and self-regulation simultaneously have a significant effect on academic procrastination ($F = 241.569$; $p < 0.05$). The Adjusted R^2 value is 0.642, indicating that the independent variables explain 64.2% of the variance in academic procrastination. These findings confirm that high academic stress increases the tendency to procrastinate, while good self-regulation can reduce it. The highest contributing indicators for each variable are physiological reactions (academic stress), performance control (self-regulation), and laziness (academic procrastination).

Keywords : Academic Stress, Self-Regulation, Academic Procrastination

LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS,
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI JAKARTA
FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS

Kampus Universitas Negeri Jakarta, Gedung SFD Tower B, Jalan Rawamangun Muka, Jakarta 13220
Telepon (021) 4721227, Fax: (021) 4706285, Surat Elektronik: fe@unj.ac.id
Laman: fe.unj.ac.id

SURAT PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Kami, yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dr. Rr Sri Kartikowati, MA., M.Bus
NIP/NIDK : 196102031985032002
Bertindak sebagai : Dosen Pembimbing I

Nama : Ervina Maulida, S.Pd., MBA
NIP/NIDK : 199109242023212051
Bertindak sebagai : Dosen Pembimbing II

Memberikan persetujuan kepada mahasiswa di bawah ini:

Nama : Erika Dosista
No. Registrasi : 1709621005
Program Studi : Pendidikan Administrasi Perkantoran
Judul Skripsi : Pengaruh Stres Akademik dan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik di SMK Negeri 48 Jakarta

untuk mengikuti Sidang Skripsi.

Jakarta, 16 Juli 2025

Dosen Pembimbing I

Dr. Rr Sri Kartikowati, MA., M.Bus
NIP. 196102031985032002

Dosen Pembimbing II

Ervina Maulida, S.Pd., MBA
NIP. 199109242023212051

Mengetahui,
Koord. Program Studi

Dewi Nurmalasari, S.Pd, M.M.
NIP. 198101142008122002

Keterangan:

1. Formulir harus diketik
2. Tanda tangan harus asli

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Penanggung Jawab
Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis
Universitas Negeri Jakarta

Prof. Dr. Mohamad Rizan, S.E., M.M.
NIP. 197206272006041001

Tim Penguji

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Dewi Nurmalasari S.Pd., M.M. NIP. 198101142008122002	Ketua Sidang		25 / 07 / 2025
Dr. Marsofiyati, S.Pd., M.Pd. NIP. 198004122005012002	Penguji I		29 / 08 / 2025
Maulana Amirul Adha, S.Pd., M.Pd. NIP. 199604272022031012	Penguji II		29 / 08 / 2025
Dr. Rr. Sri Kartikowati, M.A., M.Bus. NIP. 196102031985032002	Pembimbing I		24 / 02 / 2025
Ervina Maulida, S.Pd., MBA NIP. 199109242023212051	Pembimbing II		24 / 07 / 2025
Nama : Erika Dosista No. Registrasi : 1709621005 Program Studi : Pendidikan Administrasi Perkantoran Tanggal Lulus : 22 Juli 2025			

LEMBAR ORISINALITAS

LEMBAR ORISINALITAS

Saya yang bertanda tangan di bawah ini, mahasiswa S1 Pendidikan Administrasi Perkantoran, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta dengan data diri sebagai berikut :

Nama : Erika Dosista
NIM : 1709621005
Program Studi : S1 Pendidikan Administrasi Perkantoran

Menyatakan bahwa skripsi yang dibuat dengan judul "Pengaruh Stres Akademik dan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik di SMK Negeri 48 Jakarta" adalah :

1. Saya menggabungkan data penelitian yang Saya kumpulkan sendiri dalam menyusun skripsi ini.
2. Saya meyakinkan bahwa skripsi ini benar-benar orisinal dan bukan sekedar replikasi atau interpretasi dari karya orang lain.
3. Saya ingin menegaskan bahwa skripsi ini mencerminkan ide-ide dan pemikiran Saya yang telah dirangkai dengan teliti.

Saya bertekad untuk menyajikan Informasi yang akurat dan siap menerima konsekuensi jika ada kesalahan dalam pernyataan Saya.

Jakarta, 04 Agustus 2025



Erika Dosista

PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI



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 : Erika Dosista
NIM : 1709621005
Fakultas/Prodi : Ekonomi dan Bisnis / Pendidikan Administrasi Perkantoran
Alamat email : erikadosista22@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 dan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik di SMK Negeri 48 Jakarta

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, 04 Agustus 2025

Penulis

(Erika Dosista)

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan atas segala rahmat-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul "Pengaruh Stres Akademik dan Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik di SMK Negeri 48 Jakarta".

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan pada Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta. Penyusuna skripsi ini tidak lepas dari bantuan, bimbingan, dan dukungan berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih dan penghargaan yang sebesar-besarnya kepada :

1. Prof. Dr. Komarudin, M. Si., selaku Rektor Universitas Negeri Jakarta yang telah memfasilitasi dan memberikan dukungan penuh terhadap seluruh proses akademik.
2. Prof. Dr. Mohamad Rizan, M.M., selaku Dekan Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Jakarta, atas segala arahnya selama masa perkuliahan.
3. Dewi Nurmalasari S.Pd., M.M., selaku Koordinator Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran, atas segala arahan dan bimbingannya selama masa perkuliahan.
4. Dr. Rr. Sri Kartikowati, M.A., M.Bus., selaku Dosen Pembimbing I yang dengan penuh kesabaran dan perhatian telah memberikan bimbingan serta arahan dalam penyusunan skripsi ini.
5. Ervina Maulida, S.Pd. MBA., selaku Dosen Pembimbing II yang telah memberikan masukan, kritik, serta dukungan yang sangat berarti dalam penyusunan skripsi ini.
6. Seluruh Tenaga Pendidik dan Kependidikan SMK Negeri 48 Jakarta yang telah memberikan izin dan mendukung penelitian ini.

7. Kepada Bapak tersayang Alm. Erikson Barasa yang sudah terlebih dahulu dipanggil oleh yang kuasa sebelum melihat penulis menggunakan toga yang sudah lama diimpikan. Terima kasih atas doa dan curahan kasih sayang yang tak terhingga sampai akhirnya penulis bisa menyelesaikan skripsi ini. Semoga ini bisa membuat almarhum bahagia dan bangga melihat putri kecilnya ini di Surganya Tuhan.
8. Bidadari surgaku Ibu Dorisma Sitohang, ibu tunggal yang hebat luar biasa yang selalu menjadi penyemangat penulis sebagai sandaran terkuat menghadapi kerasnya dunia ini. Skripsi ini penulis persembahkan untuk beliau. Terima kasih sudah melahirkan, berjuang sekuat tenaga untuk memberikan kehidupan yang layak untuk penulis, kerja keras dan menjadi tulang punggung keluarga hingga akhirnya penulis bisa tumbuh dewasa dan bisa berada di posisi ini. Kesuksesan dan segala hal baik yang kedepannya akan penulis dapatkan adalah karena beliau. Tolong hidup lebih lama di dunia ini, izinkan penulis mengabdikan dan membalas segala pengorbanan yang Ibu lakukan selama ini.
9. Marthina Selsa Sirait, Septi Lis Anandita, Fika Putri Mulyawati, Syifa Nabila, Izmi Shanaya dan Levani Tri Annisa Rahmawan selaku sahabat peneliti yang selalu siap menemani, memberikan Motivasi, dan mendengarkan seluruh keluhan kesah yang dihadapi peneliti selama proses penyusunan skripsi ini.
10. Kepada seseorang yang tidak kalah penting kehadirannya, Febrianus David Dagang Kerans. Terima kasih telah menjadi bagian dalam proses perjalanan penulis menyusun skripsi. Berkontribusi baik tenaga, waktu, menemani, mendukung, serta menghibur penulis dalam kesedihan, mendengarkan keluhan kesah dan meyakinkan penulis untuk pantang menyerah hingga penyusunan skripsi ini terselesaikan.
11. Erika Dosista, ya! diri saya sendiri. Apresiasi sebesar-besarnya yang telah berjuang untuk menyelesaikan apa yang telah dimulai. Sulit untuk bisa bertahan sampai titik ini, terima kasih untuk tetap hidup dan merayakan dirimu sendiri, walaupun sering kali putus asa atas apa yang sedang

diusahakan. *God thank you for being me independent woman, i know there are more great ones but i'm proud of this achievement.*

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu saran dan masukan dari semua pihak yang membangun sangat diharapkan guna memperbaiki skripsi ini. Penulis berharap semoga skripsi ini dapat bermanfaat dan menambah wawasan serta pengetahuan bagi penulis maupun para pembaca.

Jakarta, 20 Juli 2025

Penulis

Erika Dosista



DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
LEMBAR PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI.....	iii
LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI	iv
LEMBAR ORISINALITAS	v
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI.....	vi
KATA PENGANTAR.....	vii
DAFTAR ISI.....	x
DAFTAR GAMBAR.....	xiv
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar belakang penelitian	1
1.2 Pertanyaan penelitian.....	7
1.3 Tujuan penelitian	7
1.4 Manfaat penelitian	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA	9

2.1 <i>Social Cognitive Theory</i>	9
2.2 Teori Pendukung	10
2.1.1 Prokrastinasi Akademik.....	10
2.1.2 Stres Akademik.....	19
2.1.3 Regulasi Diri.....	26
2.3 Hasil Penelitian Terdahulu	32
2.4 Kerangka Teori.....	38
2.3.1 Pengaruh Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik .	38
2.3.2 Pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik	39
2.3.3 Pengaruh Stres Akademik dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik.....	40
2.5 Perumusan Hipotesis Penelitian	40
2.6 Konstelasi Hubungan.....	41
BAB III METODE PENELITIAN	42
3.1 Tempat dan Waktu Penelitian	42
3.1.1 Tempat	42
3.1.2 Waktu.....	42
3.2 Desain Penelitian	43
3.3 Populasi dan Sampel.....	44
3.3.1 Populasi.....	44

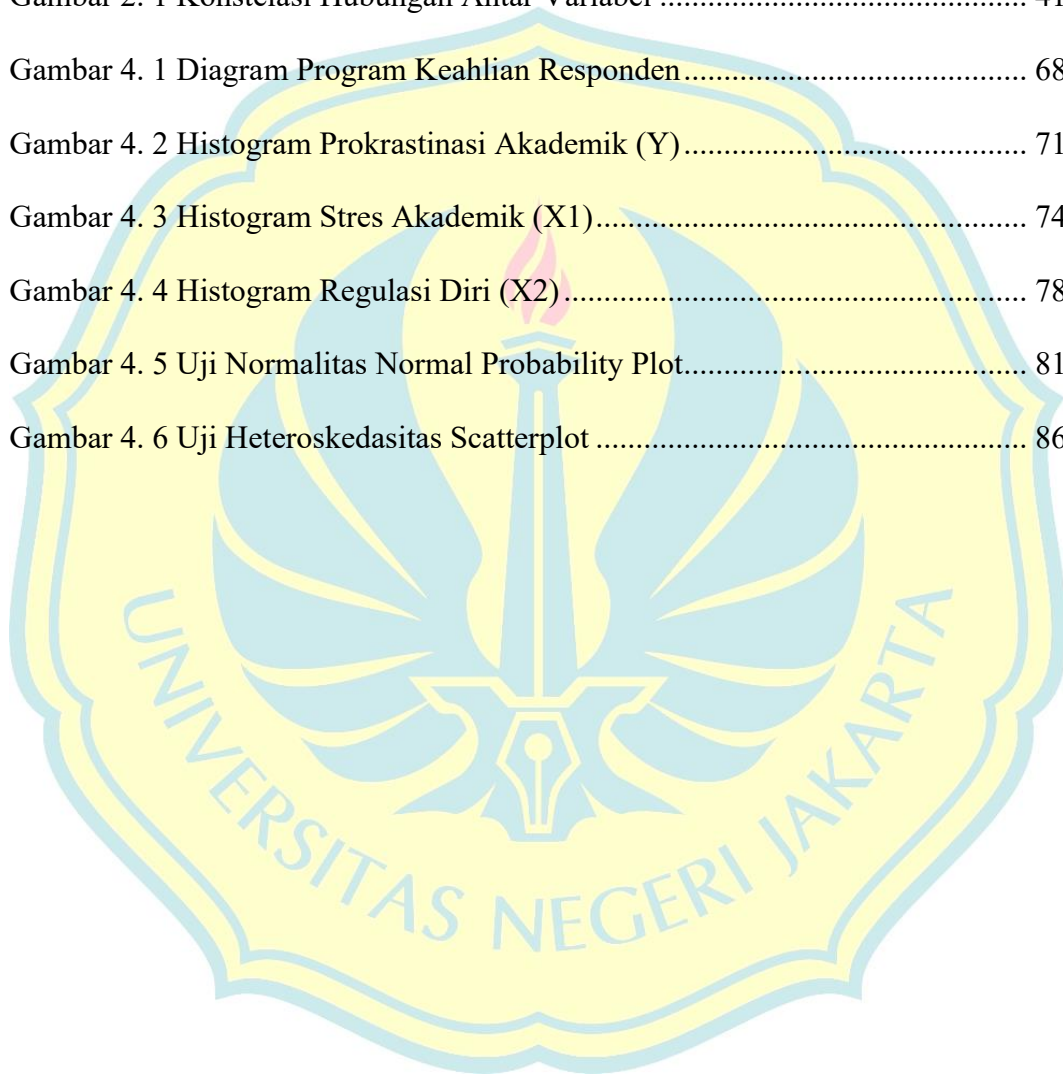
3.3.2 Sampel	45
3.4 Pengembangan Instrumen	47
3.4.1 Prokrastinasi Akademik.....	47
3.4.2 Stres Akademik.....	51
3.4.3 Regulasi Diri.....	53
3.5 Teknik Pengumpulan Data	55
3.6 Teknik Analisis Data	56
3.6.1 Uji Persyaratan Analisis	57
3.6.2 Uji Asumsi Klasik.....	59
3.6.3 Persamaan Regresi Berganda	62
3.6.4 Uji Hipotesis	63
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	67
4.1 Analisis Data Deskriptif	67
4.1.1 Profil Responden	67
4.1.2 Profil Data.....	68
4.2 Pengujian Hipotesis	79
4.2.1 Uji Persyaratan Analisis	79
4.2.2 Uji Asumsi Klasik.....	83
4.2.3 Persamaan Regresi Berganda	86
4.2.4 Uji Hipotesis	88

4.3 Pembahasan	93
BAB V PENUTUP.....	103
5.1 Kesimpulan.....	103
5.2 Implikasi	103
5.2.1 Implikasi Teoretis	103
5.2.2 Implikasi Praktis	104
5.3 Keterbatasan Penelitian	105
5.4 Rekomendasi Bagi Peneliti Selanjutnya.....	106
DAFTAR PUSTAKA.....	108
LAMPIRAN.....	114



DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. 1 Hasil Pra-Riset Prokrastinasi Akademik SMK Negeri 48 Jakarta	2
Gambar 2. 1 Konstelasi Hubungan Antar Variabel	41
Gambar 4. 1 Diagram Program Keahlian Responden.....	68
Gambar 4. 2 Histogram Prokrastinasi Akademik (Y).....	71
Gambar 4. 3 Histogram Stres Akademik (X1).....	74
Gambar 4. 4 Histogram Regulasi Diri (X2).....	78
Gambar 4. 5 Uji Normalitas Normal Probability Plot.....	81
Gambar 4. 6 Uji Heteroskedasitas Scatterplot	86



DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Matrix Penelitian yang Relevan.....	37
Tabel 3. 1 Timeline Penelitian	43
Tabel 3. 2 Tabel Perhitungan Sampel (Proportional Random Sampling).....	47
Tabel 3. 3 Kisi-Kisi Instrumen Prokrastinasi Akademik (Y).....	48
Tabel 3. 4 Skala Penilaian untuk Instrumen Prokrastinasi Akademik (Y)	51
Tabel 3. 5 Kisi-Kisi Instrumen Stres Akademik (X ₁)	52
Tabel 3. 6 Skala Penilaian untuk Instrumen Stres Akademik (X ₁)	53
Tabel 3. 7 Kisi-Kisi Instrumen Regulasi Diri (X ₂).....	54
Tabel 3. 8 Skala Penilaian untuk Instrumen Regulasi Diri (X ₂).....	55
Tabel 3. 9 Tabel Interpretasi Nilai R.....	66
Tabel 4. 1 Deskripsi Data Prokrastinasi Akademik (Y).....	69
Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik (Y).....	70
Tabel 4. 3 Rata-Rata Hitung Skor Indikator Prokrastinasi Akademik (Y)	72
Tabel 4. 4 Deskripsi Data Stres Akademik (X ₁)	73
Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Stres Akademik (X ₁)	74
Tabel 4. 6 Rata-Rata Hitung Skor Indikator Variabel Stres Akademik (X ₁).....	75
Tabel 4. 7 Deskripsi Data Regulasi Diri (X ₂)	76
Tabel 4. 8 Distribusi Frekuensi Regulasi Diri (X ₂)	77
Tabel 4. 9 Rata-Rata Hitung Skor Indikator Variabel Regulasi Diri (X ₂).....	79
Tabel 4. 10 Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov	80
Tabel 4. 11 Uji Linearitas Variabel X ₁ dengan Y	82

Tabel 4. 12 Uji Linearitas Variabel X2 dengan Y	83
Tabel 4. 13 Uji Multikolinearitas	84
Tabel 4. 14 Uji Heteroskedasitas Sperman's rho.....	85
Tabel 4. 15 Uji Regresi Berganda.....	87
Tabel 4. 16 Uji Simultan (Uji F)	89
Tabel 4. 17 Uji Koefisien Parsial (Uji t)	90
Tabel 4. 18 Uji Koefisien Determinasi	92



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Surat Persetujuan Judul Penelitian	114
Lampiran 2. Surat Permohonan Izin Penelitian	115
Lampiran 3. Kartu Konsultasi Bimbingan Skripsi.....	116
Lampiran 4. Format Saran dan Perbaikan SUP	117
Lampiran 5. Kuesioner Pra-Riset Penelitian.....	119
Lampiran 6. Kuesioner Uji Coba Penelitian	122
Lampiran 7. Uji Validitas Data Uji Coba Instrumen Stres Akademik.....	134
Lampiran 8. Uji Validitas Data Uji Coba Instrumen Regulasi Diri	135
Lampiran 9. Uji Validitas Data Uji Coba Instrumen Prokrastinasi Akademik...	136
Lampiran 10. Uji Reabilitas Data.....	137
Lampiran 11. Kuesioner Penelitian Final.....	138
Lampiran 12. Tabulasi Data Penelitian.....	149
Lampiran 13. Deskripsi Data Penelitian	152
Lampiran 14. Perhitungan Kelas Interval Prokrastinasi Akademik.....	153
Lampiran 15. Perhitungan Kelas Interval Stres Akademik.....	154
Lampiran 16. Perhitungan Kelas Interval Regulasi Diri.....	155
Lampiran 17. Tabel Penentuan Jumlah Sampel Isaac dan Michael.....	156
Lampiran 18. Hasil Turnitin.....	157