

**HUBUNGAN ANTARA PERILAKU PROKRASTINASI  
AKADEMIK DENGAN TINGKAT STRES DALAM  
MENYUSUN TUGAS AKHIR PADA MAHASISWA PSIK  
PROGRAM A REGULER ANGKATAN 2010  
UNIVERSITAS BRAWIJAYA**

**TUGAS AKHIR**

**Untuk Memenuhi Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana Ilmu  
Keperawatan**



**Oleh:**

**Yeni Erlina**

**NIM. 105070201111019**

**PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN  
UNIVERSITAS BRAWIJAYA  
MALANG  
2014**

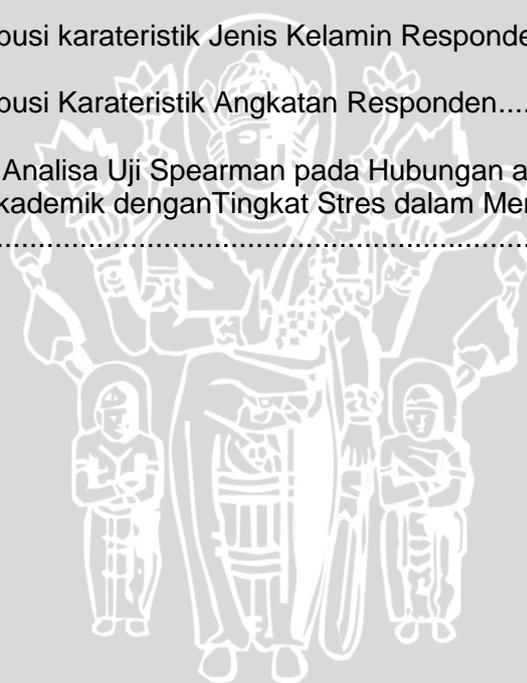
## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	i
HALAMAN PENGESAHAN .....	ii
KATA PENGANTAR .....	iii
ABSTRAK .....	v
ABSTRACT .....	vi
DAFTAR ISI .....	vii
DAFTAR TABEL .....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR LAMPIRAN .....	xi
<b>BAB 1 PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	4
1.3 Tujuan Penelitian .....	5
1.3.1 Tujuan Umum .....	5
1.3.2 Tujuan Khusus .....	5
1.4 Manfaat .....	5
1.4.3 Manfaat Teoritis .....	5
1.4.4 Manfaat Praktis .....	6
<b>BAB 2 TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Perilaku Prokrastinasi Akademik .....	7
2.1.1 Pengertian Perilaku Prokrastinasi Akademik .....	7
2.1.2 Faktor-faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik .....	8
2.1.3 Tingkatan Perilaku Prokrastinasi Akademik .....	13
2.1.4 Tipe Perilaku Prokrastinasi Akademik .....	14
2.1.5 Aspek dan Ciri Perilaku Prokrastinasi Akademik .....	15
2.1.6 Instrumen Pengukuran Perilaku Prokrastinasi Akademik .....	17
2.2 Tingkat Stres .....	18
2.2.1 Pengertian Tingkat Stres .....	18
2.2.2 Faktor-faktor Penyebab Meningkatnya Stres .....	19
2.2.3 Respon Stres .....	24
2.2.4 Tingkatan Stres .....	27
2.2.5 Tahapan Stres .....	30
2.2.6 Instrumen pengukuran Tingkat Stres .....	32
2.3 Hubungan antara Perilaku Prokrastinasi Akademik dengan Tingkat Stres .....	34
<b>BAB 3 KERANGKA KONSEP</b>	
3.1 Kerangka Konsep .....	36
3.2 Hipotesis .....	38
<b>BAB 4 METODE PENELITIAN</b>	
4.1 Desain Penelitian .....	39
4.2 Populasi dan Sampel Penelitian .....	39
4.2.1 Populasi .....	39
4.2.2 Sampel, Besar Sampel .....	39

4.2.2.1 Sampel .....	39
4.2.2.2 Besar Sampel .....	40
4.3 Variabel Penelitian .....	40
4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian .....	41
4.4.1 Lokasi penelitian .....	41
4.4.2 Waktu Penelitian .....	41
4.5 Instrumen Penelitian .....	41
4.5.1 Instrumen Penelitian Perilaku Prokrastinasi Akademik ...	41
4.5.2 Instrumen Penelitian Tingkat Stres .....	43
4.5.3 Uji Validitas .....	44
4.5.4 Uji Reliabilitas .....	46
4.6 Definisi Operasional .....	47
4.7 Prosedur Penelitian .....	48
4.7.1 Alur Penelitian .....	49
4.8 Prosedur Pengumpulan Data .....	50
4.9 Analisa Data .....	50
4.9.1 Pre-Analisa .....	51
4.9.2 Analisa .....	55
4.10 Etika Penelitian .....	57
<b>BAB 5 HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA</b>	
5.1 Hasil Penelitian .....	59
5.1.1 Karakteristik Responden .....	59
5.1.1.1 Karakteristik Usia Responden .....	59
5.1.1.2 Karakteristik Jenis Kelamin Responden .....	60
5.1.1.3 Karakteristik Angkatan Responden .....	60
5.1.2 Data Perilaku Prokrastinasi Akademik .....	61
5.1.3 Data Tingkat Stres .....	64
5.2 Analisa Data .....	67
<b>BAB 6 PEMBAHASAN</b>	
6.1 Pembahasan Hasil Penelitian .....	69
6.2 Implikasi terhadap Keperawatan .....	78
6.3 Keterbatasan Penelitian .....	79
<b>BAB 7 PENUTUP</b>	
7.1 Kesimpulan .....	80
7.2 Saran .....	81
<b>DAFTAR PUSTAKA</b> .....	82

**DAFTAR TABEL**

Tabel 4.1 Indikator Parameter Perilaku Prokrastinasi Akademik .....	43
Tabel 4.2 Definisi Istilah Operasional .....	48
Tabel 4.3 Kriteria Deskriptif Persentase Perilaku Prokrastinasi Akademik .....	53
Tabel 4.4 Kriteria Deskriptif Persentase Tingkat Stres .....	54
Tabel 4.5 Penilaian Data Perilaku prokrastinasi Akademik.....	55
Tabel 4.6 Penilaian Data Tingkat Stres .....	56
Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Usia Responden .....	59
Tabel 5.2 Distribusi karakteristik Jenis Kelamin Responden .....	60
Tabel 5.3 Distribusi Karakteristik Angkatan Responden.....	60
Tabel 5.4 Hasil Analisa Uji Spearman pada Hubungan antara Perilaku Prokrastinasi Akademik dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir .....	67



**DAFTAR GAMBAR**

Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian .....	36
Gambar 4.1 Alur Penelitian .....	49
Gambar 5.1 Distribusi Persentase Perilaku Prokrastinasi Akademik Responden .....	61
Gambar 5.2 Distribusi Persentase Perilaku Prokrastinasi Akademik Responden Berdasarkan Usia .....	62
Gambar 5.3 Distribusi Perilaku Prokrastinasi Akademik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin .....	63
Gambar 5.4 Distribusi Perilaku Prokrastinasi Akademik Responden Berdasarkan Angkatan .....	63
Gambar 5.5 Distribusi Persentase Tingkat Stres Responden.....	64
Gambar 5.6 Distribusi Persentase Tingkat Stres Responden Berdasarkan Usia .....	65
Gambar 5.7 Distribusi Tingkat Stres Responden Berdasarkan Jenis Kelamin.....	66
Gambar 5.8 Distribusi Tingkat Stres Responden Berdasarkan Angkatan	66



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1 Curriculum Vitae.....	86
Lampiran 2 Pernyataan Keaslian Tulisan.....	87
Lampiran 3 <i>Ethical Clearance</i> .....	88
Lampiran 4 Penjelasan Untuk Mengikuti Penelitian.....	95
Lampiran 5 Pernyataan Kesiediaan Menjadi Responden ( <i>Informed Consent</i> ).....	96
Lampiran 6 Lembar Kuesioner.....	97
Lampiran 7 Uji Validitas.....	101
Lampiran 8 Uji Reliabilitas.....	107
Lampiran 9 Data Tabulasi.....	109
Lampiran 10 Hasil Analisa Deskriptif Perilaku Prokrastinasi Akademik.....	111
Lampiran 11 Hasil Analisa Deskriptif Tingkat Stres.....	112
Lampiran 12 Hasil Uji Spearman.....	112
Lampiran 13 Surat Permohonan Ijin untuk Uji Validitas dan Reliabilitas.....	113
Lampiran 14 Surat Permohonan Ijin Penelitian dan Pengambilan Data.....	114
Lampiran 15 Lembar Konsultasi Tugas Akhir.....	115
Lampiran 16 Lembar Revisi.....	119



## ABSTRAK

Erlina, Yeni. 2014. *Hubungan Antara Perilaku Prokrastinasi Akademik Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Tugas Akhir Pada Mahasiswa PSIK Program A Reguler Angkatan 2010 Universitas Brawijaya*. Tugas Akhir, Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya. Pembimbing: 1) Titin Andri Wihastuti, S.Kp, M.Kes, dan 2) Ns. Retno Lestari, S.Kep., M.Nurs

Perilaku prokrastinasi akademik pada awalnya dapat mengurangi perasaan cemas mahasiswa atas tuntutan tugas akhir yang dihadapi, namun semakin mendekati batas pengumpulan tugas akhir perasaan cemas kembali muncul bahkan menimbulkan stres karena tidak mengerjakan tugas lebih awal. Tujuan penelitian adalah menganalisa hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa PSIK Program A Reguler Angkatan 2010 Universitas Brawijaya. Desain penelitiannya yaitu deskriptif analitik korelasional dengan teknik *Total Sampling* pada 89 mahasiswa. Pengumpulan data menggunakan kuesioner *Tuckman Procrastination Scale* dan DASS 42. Data dianalisa menggunakan Uji Spearman. Hasil penelitian menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik tinggi 42 mahasiswa (47,1%), sedang 47 mahasiswa (52,8%), dan rendah tidak ada. Sedangkan tingkat stres tinggi 1 mahasiswa (1,1%), tingkat stres berat 14 mahasiswa (15,7%), tingkat stres sedang 39 mahasiswa (43,8%), tingkat stress ringan 34 mahasiswa (38,2%), dan tingkat stress normal 1 mahasiswa (1,1%). Hasil penelitian didapatkan hubungan yang signifikan antara perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa ( $p_{value} = 0,000$ ). Penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat stres, responden memiliki kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik sedang dan tingkat stres sedang. Saran penelitian bagi institusi pendidikan untuk dibentuk fasilitas konseling dan untuk peneliti selanjutnya dapat menggunakan desain cohort dan metode kualitatif.

**Kata Kunci:** Perilaku Prokrastinasi Akademik, Tingkat Stres

## ABSTRACT

Erlina, Yeni., 2014. Relations Between Academic Procrastination Behavior With Stress Levels In Preparing Students PSIK Final Program On A Regular Force 2010 University of Brawijaya. Final Project, Nursing Science, Faculty of Medicine, University of Brawijaya. Supervisor: 1 ) Titin Andri Wihastuti, S.Kp, M.Kes, and 2) Ns. Retno Lestari, S.Kep., M.Nurs

Academic procrastination behavior can initially reduce student anxiety over the demands of the task facing the end, but getting closer to the end of the task of collecting the limit anxiety re-emerged even cause stress because they do not do the work early. The purpose of the study was to analyze the relationship between academic procrastination behavior with the level of stress in preparing the final project on student PSIK A Regular Force Program 2010 University of Brawijaya. Design research is descriptive analytic correlation with total sampling technique at 89 students. Data collection using questionnaires Tuckman Procrastination Scale and DASS 42. Data were analyzed using the Spearman test. The results showed high academic procrastination behavior of 42 students (47.1%), while 47 students (52.8%), and low to no. While the high stress level 1 students (1.1%), stress levels 14 students (15.7%), stress levels were 39 students (43.8%), mild stress levels 34 students (38.2%), and the level of stress normal 1 student (1.1%). The results showed a significant relationship between academic procrastination behavior with the level of stress in preparing the final project the students ( $p$  value = 0.000). This study concludes that there is a relationship between academic procrastination behavior with stress levels, respondents have a tendency of behavior and academic procrastination was moderate stress levels. Suggestions for research institutions to set up facilities for counseling and further research may use a cohort design and kualitatif methods.

Keywords: Academic Procrastination Behavior, Stress Levels

## BAB 1

### PENDAHULUAN

#### 1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan sebutan akademis bagi pelajar yang terdaftar di Perguruan Tinggi atau Universitas. Sebagai penerus bangsa, masyarakat mempunyai ekspektasi yang tinggi pada mahasiswa yang dianggap juga sebagai agen perubahan. Mahasiswa dianggap sudah dewasa untuk dapat mengambil keputusan, baik berhubungan dengan tugas akademik maupun non-akademik (Yudha, 2007). Tahapan yang paling rentan selama masa akademik ini adalah saat mahasiswa menyusun tugas akhirnya.

Tugas akhir merupakan tugas karya ilmiah yang disusun mahasiswa semester akhir berdasarkan hasil penelitian dengan bimbingan dosen pembimbing (Salim, 2006). Secara umum, mahasiswa dalam menyusun tugas akhirnya diberikan jangka waktu selama 2 semester atau kurang lebih selama 12 bulan dengan prioritas 6 bulan diakhir. Disamping tuntutan waktu tersebut, mahasiswa dituntut pula oleh dosen pembimbing untuk menyusun tugas akhirnya dengan maksimal.

Selama penyusunan tugas akhir, mahasiswa pada dasarnya dapat mengalami ketidakstabilan emosi sebagai akibat dari usaha penyesuaian diri pada pengalaman menyusun tugas akhir yang belum pernah dilakukan. Mahasiswa juga seharusnya sudah mampu berpikir abstrak dan menggunakan alasan-alasan yang ilmiah, sehingga mereka memiliki kemampuan untuk memecahkan masalah yang kompleks termasuk

mengembangkan alternatif pemecahan masalah yang berhubungan dengan penyusunan tugas akhir (Hidayat, 2001). Oleh sebab itu, mahasiswa dituntut agar dapat mengambil keputusan secara mandiri dan bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas akhirnya.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda untuk memulai mengerjakan dan gagal untuk menyelesaikan tugas akademik yang dapat berupa tugas akhir dengan tepat waktu (Elmer, 2006). Dalam menghadapi tuntutan akademik ini, jika mahasiswa memiliki kemampuan adaptasi dan motivasi yang rendah, mengakibatkan timbulnya perilaku prokrastinasi akademik (Fibrianti, 2009). Perilaku prokrastinasi akademik cenderung meningkat seiring dengan bertambahnya masa kuliah mahasiswa, dimana mahasiswa tingkat akhir paling banyak melakukan perilaku prokrastinasi akademik dibandingkan mahasiswa tingkat awal. Perilaku prokrastinasi akademik menyebabkan pelaku mengalami tekanan untuk segera menyelesaikan tugasnya (Solomon dan Rothblum, 2001).

Perilaku prokrastinasi akademik pada awalnya dapat mengurangi perasaan cemas mahasiswa dalam jangka pendek atas tuntutan tugas akhir yang dihadapi, namun semakin mendekati batas pengumpulan tugas akhir perasaan cemas tersebut kembali muncul karena tidak mengerjakan tugas dari awal dan merupakan penyebab stres dan berkontribusi terhadap perilaku maladaptif (Ferrari, Johnson, & McCown, 2000 dan Fibrianti, 2009). Dalam penelitian yang dilakukan oleh Tice dan Baumster menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi, tidak hanya memiliki nilai akademis yang rendah namun juga tingkat stres yang tinggi (Ilma, 2010).

Stres merupakan keadaan ketika beban yaitu tugas akhir yang dirasakan oleh mahasiswa terlalu berat dan tidak sepadan dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi beban tersebut kemudian menuntut mahasiswa untuk melakukan penyesuaian. Stres dapat menimbulkan perasaan tidak nyaman, ketidaknyamanan dapat meliputi perasaan tertekan, cemas, gelisah, dan tegang (Markam, 2003). Ketidaknyamanan tersebut mampu memunculkan motivasi untuk melakukan sesuatu dalam mengatasi stres. Hal-hal yang dilakukan dalam mengatasi stres merupakan bagian dari perilaku *coping* (Jusung, 2006). Namun mekanisme adaptasi terhadap stres memiliki sifat individualis, tergantung pada masing-masing potensi yang dimiliki mahasiswa.

Terdapat penelitian menyebutkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik rentan hubungannya pada 50% sampai 90% mahasiswa (Hansen, dkk, 2001). Mahasiswa yang secara sadar maupun tidak sadar melakukan perilaku prokrastinasi akademik, diperkirakan sekitar 25% hingga 75% dari mahasiswa yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik (Ema, 2007). Saat mahasiswa mengalami stres selama penyusunan tugas akhir akibat dari perilaku prokrastinasi akademik, dapat menyebabkan mahasiswa kehilangan motivasi, menunda penyusunan tugas akhir, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan tugas akhir, seperti terlihat pada data akademik Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung tahun ajaran 2009-2010, ditemukan hanya sekitar 25% yang lulus S1 tepat waktu. Ditemukan juga pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Brawijaya angkatan 2008-2009, bahwa sekitar 16% mahasiswa mengalami keterlambatan kelulusan dan

sekitar 6% belum mampu menyelesaikan masa studinya. Pangestuti melakukan penelitian pada enam mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir dan melakukan penundaan penyelesaian tugas akhir mengalami peningkatan tingkat stres yang cukup tinggi (Pangestuti, 2003).

Penelitian dilakukan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan dikarenakan lebih banyak mahasiswanya melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Seperti yang diungkapkan oleh Ferrari, Keane, Wolfe, dan Beck bahwa semakin selektif perguruan tinggi maka semakin tinggi pula frekuensi perilaku prokrastinasi akademik (Ema, 2007). Keselektifan dapat dilihat dari sistem perkuliahan PSIK yaitu blok yang memuat lebih dari satu disiplin ilmu yang saling berkaitan ditambah jadwal perkuliahan yang padat, metode pembelajaran *Problem Based Learning*, tutorial, praktikum, keterampilan medis, serta diskusi besar atau pleno.

Dari uraian di atas maka peneliti akan melakukan penelitian mengenai hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa PSIK Program A Reguler Angkatan 2010 Universitas Brawijaya.

## 1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa PSIK Program A Reguler Angkatan 2010 Universitas Brawijaya.

### **1.3 Tujuan Penelitian**

#### **1.3.1 Tujuan Umum**

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa PSIK Program A Reguler Angkatan 2010 Universitas Brawijaya.

#### **1.3.2 Tujuan Khusus**

1. Mengidentifikasi perilaku prokrastinasi akademik dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa PSIK Program A Reguler Angkatan 2010 Universitas Brawijaya.
2. Mengidentifikasi tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa PSIK Program A Reguler Angkatan 2010 Universitas Brawijaya.
3. Menganalisa hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa PSIK Program A Reguler Angkatan 2010 Universitas Brawijaya.

### **1.4 Manfaat**

#### **1.4.1 Manfaat Teoritis**

Penelitian ini dapat menjadi tambahan ilmu pengetahuan dalam dunia keperawatan tentang hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa umumnya.

## **1.4.2 Manfaat Praktis**

### **1.4.2.1 Bagi Profesi Keperawatan**

Penelitian ini dapat menjadi wacana dan memberikan masukan kepada keperawatan, khususnya keperawatan jiwa dalam memberikan penyuluhan tentang hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir.

### **1.4.2.2 Bagi Institusi Pendidikan**

Dari hasil penelitian dapat diketahui hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir, sehingga institusi pendidikan dapat memberikan edukasi untuk mencegah perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswanya sehingga stres dapat diminimalkan

### **1.4.2.3 Bagi Orangtua**

Dari hasil penelitian diharapkan orangtua mampu mengenalkan pencegahan dari perilaku prokrastinasi akademik dalam menyusun tugas akhir bagi mahasiswa sehingga perilaku prokrastinasi akademik dapat diatasi dengan baik.

## BAB 2

### TINJAUAN PUSTAKA

#### 2.1 Perilaku Prokrastinasi Akademik

##### 2.1.1 Pengertian Perilaku Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi pertama kali dicetuskan oleh Brown dan Holtzman pada tahun 1967. Istilah ini berasal dari bahasa Latin “*procrastinare*” yang mempunyai arti yaitu menunda sampai hari selanjutnya. Perilaku prokrastinasi mempunyai dua karakteristik. Pertama, perilaku prokrastinasi dapat berarti menunda sebuah tugas yang penting dan sulit daripada tugas yang lebih mudah, lebih cepat diselesaikan, dan mampu menimbulkan kecemasan. Kedua, perilaku prokrastinasi dapat berarti juga menunggu waktu yang tepat untuk bertindak agar hasil lebih maksimal dan resiko minimal dibandingkan apabila dilakukan atau diselesaikan seperti biasa, pada waktu yang telah ditetapkan (Basco, 2010).

Perilaku prokrastinasi akademik sendiri merupakan perilaku prokrastinasi pada area atau bidang akademik diantaranya adalah menyusun tugas akhir yang pada umumnya dilakukan oleh mahasiswa atau pelajar. Perilaku prokrastinasi akademik merupakan suatu kecenderungan menunda untuk memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga tugas-tugas menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam mengikuti pertemuan kelas. Area prokrastinasi akademik terbagi menjadi enam,

diantaranya adalah tugas menulis (mengarang), belajar untuk menghadapi ujian, membaca, kinerja administratif (mengembalikan buku perpustakaan, membayar iuran, dan sebagainya), menghadiri pertemuan, dan kinerja akademik secara keseluruhan (tugas akhir, makalah, dan sebagainya) (Solomon dan Rothblum, 2001).

Mahasiswa dikatakan melakukan perilaku prokrastinasi akademik adalah apabila mahasiswa tersebut menunjukkan ciri-ciri antara lain takut gagal, impulsif, perfeksionis, pasif, dan menunda-nunda sehingga melebihi tengat waktu (Ellis, 2002).

Berdasarkan penjelasan-penjelasan tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwa perilaku prokrastinasi akademik adalah penundaan pengerjaan dan gagal menyelesaikan tepat waktu terhadap tugas akademik yang lebih penting, termasuk juga menunda menyusun tugas akhir oleh mahasiswa.

### **2.1.2 Faktor-faktor Penyebab Perilaku Prokrastinasi Akademik**

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik terbagi atas dua, diantaranya yaitu:

#### **1. Faktor Internal**

Faktor internal merupakan faktor-faktor yang berasal dari dalam diri mahasiswa yang dapat menyebabkan mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Faktor internal tersebut diantaranya yaitu:

##### **a. Usia Mahasiswa**

Perilaku prokrastinasi akademik dapat berkurang seiring dengan bertambahnya usia mahasiswa. Sejalan dengan yang dijelaskan oleh O'Donoghue dan Rabin (dalam Steel, 2007) bahwa dengan

bertambahnya usia, maka mahasiswa akan belajar bagaimana cara untuk mengembangkan skema untuk mengatasi perilaku prokrastinasi akademik.

b. Jenis Kelamin

Hubungan jenis kelamin terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun tugas akhir sebenarnya cukup sulit untuk diprediksi. Hasil meta-analisa yang dilakukan oleh Hyde, dkk menunjukkan bahwa perempuan memiliki kecenderungan yang tinggi dalam melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Goldsmith bahwa laki-laki memiliki tingkat kecenderungan yang rendah dalam melakukan perilaku prokrastinasi akademik dibandingkan perempuan. Namun, menurut penelitian yang dilakukan oleh Hampton yaitu laki-laki lebih cenderung melakukan perilaku prokrastinasi akademik dibandingkan perempuan (Yudha, 2007).

c. Kondisi Fisik Mahasiswa

Menurut Bruno, faktor dari dalam diri mahasiswa yang menyebabkan munculnya perilaku prokrastinasi akademik adalah kondisi fisik atau kondisi kesehatan mahasiswa. Salah satu faktor dari keadaan fisik mahasiswa adalah kelelahan (*fatigue*). Kelelahan yang terjadi pada mahasiswa dalam menyusun tugas akhir dapat dikarenakan masih adanya jadwal kuliah yang padat dan ditambah lagi mahasiswa tersebut bekerja paruh waktu, hal ini akan mengakibatkan mahasiswa memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan perilaku

prokrastinasi akademik dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak mengalami kelelahan (Fibrianti, 2009).

d. Kondisi Psikologis Mahasiswa

Menurut Ferrari bahwa faktor psikologis mahasiswa diantaranya dapat meliputi tipe kepribadian dan motivasi. Semakin tinggi motivasi yang dimiliki mahasiswa ketika menghadapi tugas akhir akan semakin rendah kecenderungan mahasiswa untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik, begitu juga sebaliknya (Ferrari, Johnson, & McCown, 2000). Perilaku prokrastinasi akademik sering dihubungkan dengan *Locus of Control* dan efikasi diri yang rendah (Fibrianti, 2009).

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal merupakan faktor-faktor yang berasal dari luar diri mahasiswa dan dapat menyebabkan mahasiswa mengalami perilaku prokrastinasi akademik dalam menyusun tugas akhir. Faktor eksternal tersebut dapat meliputi:

a. Tingkat atau Level Pendidikan

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hill menemukan bahwa terdapat peningkatan sekitar 50% pada perilaku prokrastinasi akademik saat terjadi perubahan dari mahasiswa baru ke mahasiswa tingkat empat atau semester empat selama lebih dari 3 tahun masa perkuliahan. Jadi dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir memiliki kecenderungan yang lebih tinggi pada perilaku prokrastinasi akademik, yang dapat dihubungkan dengan tuntutan berupa tugas akhir (Ghufron & Risnawati, 2010).

b. Beban Tugas Akhir

Menurut Burka dan Yuen menjelaskan bahwa perilaku prokrastinasi akademik terjadi karena tugas-tugas yang menumpuk terlalu banyak dan harus segera dikerjakan akibat dari semakin sempitnya waktu pengumpulan tugas. Tugas akhir merupakan penentu bagi mahasiswa dalam menyelesaikan tahapan belajarnya di Universitas. Hal ini mengakibatkan anggapan yang berat dan berhubungan dengan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Beban tugas akhir diantaranya pencarian judul masalah, pengolahan literature yang harus sesuai dengan judul, revisi dari dosen pembimbing, komunikasi dengan dosen pembimbing, pembuatan proposal, pelaksanaan penelitian, dan ujian tugas akhir atau sidang. Beban tugas akhir mampu memicu mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Sesuai pendapat yang dikemukakan Atkinson bahwa beban tugas akhir yang terlalu banyak dalam masa yang singkat menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik (Fibrianti, 2009).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ross, Niebling, dan Hacket bahwa beban tugas merupakan faktor penting yang menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Mastura, Fadilah, dan Nor bahwa beban tugas merupakan penyebab tertinggi terjadinya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Teknologi Malaysia (Mastura, dkk, 2007).

c. Gaya Pengasuhan Orangtua

Sesuai dengan hasil dari penelitian yang dilakukan Ferrari dan Ollivete menemukan bahwa gaya pengasuhan otoriter orangtua menyebabkan munculnya kecenderungan mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Berbeda dengan gaya pengasuhan orangtua yang otoriter, gaya pengasuhan orangtua yang demokratis dapat menyebabkan timbulnya sikap asertif dalam diri mahasiswa. Hal ini dikarenakan sikap asertif memberikan dampak yaitu anak akan merasa diberi kebebasan dalam mengekspresikan diri sehingga memunculkan rasa percaya diri yang tinggi. Mahasiswa dapat dikatakan memiliki sikap asertif apabila dalam diri mahasiswa mampu memunculkan sikap tulus dan jujur dalam mengekspresikan perasaan, pikiran dan pandangannya pada pihak lain sehingga tidak merugikan atau mengancam integritas pihak lain (Basco, 2010).

Selain itu hasil dari penelitian ditemukan bahwa mahasiswa yang dihadapkan pada gaya pengasuhan orangtua yang demokratis memiliki nilai yang tinggi dalam bidang akademik, motivasi akademik, kompetensi akademik, dan keberhasilan akademik (Ellis, 2002). Sehingga dapat disimpulkan bahwa sikap, pemikiran, dan aturan-aturan yang dipelajari didalam keluarga berkontribusi pada timbulnya perilaku prokrastinasi akademik dalam diri mahasiswa.

d. Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan dengan tingkat pengawasan yang rendah dapat menyebabkan timbulnya kecenderungan melakukan perilaku

prokrastinasi akademik dibandingkan lingkungan dengan tingkat pengawasan yang tinggi (Fibrianti, 2009).

Menurut Erwinawati, faktor internal memang memiliki potensi yang lebih besar untuk memunculkan perilaku prokrastinasi akademik, namun jika terjadi interaksi antara faktor internal dan eksternal maka perilaku prokrastinasi akademik yang terjadi akan semakin buruk (Abdulghani, 2011).

### 2.1.3 Tingkatan Perilaku Prokrastinasi Akademik

Perilaku prokrastinasi akademik terbagi menjadi beberapa tingkatan, diantaranya yaitu:

#### 1. Perilaku Prokrastinasi Akademik Rendah

Pada tingkatan ini, perilaku prokrastinasi akademik dapat diatasi mahasiswa sendiri dalam jangka waktu kurang dari 1 bulan.

#### 2. Perilaku Prokrastinasi Akademik Sedang

Pada tingkatan ini, perilaku prokrastinasi akademik dapat diatasi mahasiswa dengan membutuhkan waktu lebih dari 1 bulan dan membutuhkan terapi dalam prosesnya.

#### 3. Perilaku Prokrastinasi Akademik Tinggi

Pada tingkatan ini, perilaku prokrastinasi akademik dapat diatasi dalam jangka waktu lebih dari 1 bulan dan menyebabkan seluruh aspek kehidupan mahasiswa mulai kacau (Bruno, 1998).

### 2.1.4 Tipe Perilaku Prokrastinasi Akademik

Berikut merupakan tipe perilaku prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa:

### 1. Tipe umum

Pada tipe ini, perilaku mahasiswa akan ditandai dengan melakukan penundaan secara sadar terhadap tugas akhir yang dihadapi sehingga tugas akhir tidak selesai. Mahasiswa pada saat menunda, tetap memikirkan tentang tugas akhir yang belum juga diselesaikan, ada perasaan bersalah, namun mahasiswa masih tetap membuat alasan sehingga penyusunan tugas akhir tidak segera dimulai.

### 2. Tipe spesifik

Pada tipe ini, dibagi menjadi beberapa jenis yaitu:

#### a. Tipe *avoidant*

Pada tipe ini mahasiswa berupaya menghindari situasi yang menekan atau mengandung stres dengan menunda hal-hal yang mampu menyebabkan situasi tertekan dan stres tersebut, yang dapat berupa tugas akhir.

#### b. Tipe tidak terorganisir (*disorganized type*)

Pada tipe ini mahasiswa cenderung berusaha menghindari hal-hal berhubungan dengan tugas akhir, meskipun pada kenyataannya tidak demikian.

#### c. Tipe peragu (*self adoubting*)

Pada tipe ini merupakan mahasiswa yang menunda menyelesaikan tugas akhir karena ragu-ragu atau tidak yakin dengan kemampuan dirinya sendiri. Mahasiswa cenderung tidak percaya diri dan ada ketakutan bahwa mereka akan melakukan kesalahan atau gagal (Basco, 2010).

### 2.1.5 Aspek dan Ciri Perilaku Prokrastinasi Akademik

Aspek dalam perilaku prokrastinasi akademik terbagi menjadi tiga macam, diantaranya yaitu:

1. Membuang waktu

Seorang mahasiswa yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik biasanya memiliki kecenderungan untuk membuang-buang waktu sampai pada akhirnya mahasiswa tersebut melakukan penundaan. Setiap mahasiswa mempunyai kecenderungan untuk melakukan perilaku prokrastinasi akademik dalam melakukan tugas seperti tugas akhir maupun tugas akademik lain.

2. *Task Avoidance* (menghindari tugas)

Menghindari tugas merupakan keadaan dimana mahasiswa cenderung menghindar dalam menyusun tugas akhir dikarenakan mahasiswa tersebut mengalami kesulitan ketika melakukan hal-hal yang dianggap tidak menyenangkan. Kemudahan dan kesenangan mahasiswa dalam menyelesaikan suatu tuntutan mempengaruhi mahasiswa dalam melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

3. *Blaming Others* (menyalahkan orang lain)

Mahasiswa yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik mayoritas akan cenderung menyalahkan kejadian eksternal atau orang lain. Hal tersebut kemungkinan akibat dari konsekuensi prokrastinasi akademik yang menyebabkan mahasiswa mengalami kegagalan atau keraguan diri sehingga cenderung menyalahkan orang lain (Basco, 2010).

Sedangkan ciri-ciri perilaku prokrastinasi akademik terdapat empat macam, diantaranya yaitu:

1. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Mahasiswa sebagai pelaku perilaku prokrastinasi akademik mengetahui bahwa tugas akhir yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, mahasiswa tersebut menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas saat akan menyusun tugas akhir.

2. Keterlambatan dalam menyusun tugas

Mahasiswa sebagai pelaku perilaku prokrastinasi akademik memerlukan waktu yang relatif lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan mahasiswa pada umumnya dalam mengerjakan tugas akhir. Waktunya dihabiskan untuk mempersiapkan diri secara berlebihan dan melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan berhubungan dengan tugas akhir tanpa memperhatikan keterbatasan waktu yang dimiliki. Terkadang perilaku prokrastinasi akademik tersebut mengakibatkan mahasiswa lamban ataupun tidak berhasil menyelesaikan tugas akhirnya sampai pada batas waktu pengumpulan. Lamban merupakan ciri utama dalam perilaku prokrastinasi akademik ini.

3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik tidak menyusun tugas akhir sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan mahasiswa tersebut mengalami keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

4. Melakukan Aktivitas Lain yang Lebih Menyenangkan

Pelaku perilaku prokrastinasi akademik sengaja tidak menyusun tugas akhirnya, akan tetapi lebih menggunakan waktu yang dimiliki untuk

melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dibandingkan dengan menyusun tugas akhir (Ghufron & Risnawati, 2010).

### 2.1.6 Instrumen Pengukuran Perilaku Prokrastinasi Akademik

Dalam mengukur perilaku prokrastinasi akademik, terdapat beberapa instrumen yang dapat digunakan, diantaranya yaitu:

#### 1. *Tuckman Procrastination Scale (TPS)*

*TPS* merupakan instrumen untuk mengukur sikap dan tingkah laku prokrastinasi oleh Bruce W Tuckman. Terdapat 35 item dengan reliabilitas 0,9. Indikator data *TPS* diantaranya yaitu:

- a. Membuang waktu
- b. *Task Avoidance*
- c. *Blaming Others*

#### 2. *Procrastination Assesment Scale for Student (PASS)*

*PASS* oleh Linda J Solomon dan Esther D Rothblum memiliki reliabilitas 0,6-0,8. *PASS* memiliki 44 item dalam instrumennya dan digunakan untuk mengukur frekuensi kognitif dan tingkah laku dari perilaku prokrastinasi. Skoring menggunakan skala Linkert (1-5), yang dijumlahkan pada masing-masing tugas akademik (12-60), dan pada enam area akademik yaitu pada rentan skor 12-60. *PASS* terdiri dari dua bagian, diantaranya yaitu:

- a. Frekuensi perilaku prokrastinasi akademik serta seberapa jauh prokrastinasi yang dilakukan tersebut dirasakan menjadi masalah, meliputi enam area akademik.

- b. Penyebab dari perilaku prokrastinasi akademik dalam mengerjakan tugas makalah yang secara individual telah mendekati batas waktu (Ferrari, 2000).

Dari kedua instrumen penelitian yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik, peneliti lebih memilih menggunakan *Tuckman Procrastination Scale*. Hal ini dikarenakan walaupun *PASS* memiliki area penelitian yang lebih luas dibandingkan *Tuckman Procrastination Scale*, akan tetapi tidak memiliki hubungan dengan penelitian yang dilakukan peneliti. Peneliti hanya melakukan penelitian berhubungan dengan perilaku prokrastinasi akademik sehingga lebih sesuai menggunakan *Tuckman Procrastination Scale*.

## **2.2 Tingkat Stres**

### **2.2.1 Pengertian Tingkat Stres**

Stres merupakan istilah dari bahasa Latin "*singere*" yang berarti "keras". Istilah ini mengalami perubahan dari waktu ke waktu seiring dengan perkembangannya, dari *straise*, *strest*, *stresce*, dan *stres* (Lessard, 1998). Stres adalah segala situasi dimana tuntutan non-spesifik mengharuskan seorang individu untuk berespon atau melakukan tindakan (Selye, 1976 dalam Potter Perry, 2005). Stres adalah ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia yang suatu saat dapat berhubungan dengan kesehatan fisik manusia. Stres adalah persepsi kita terhadap situasi atau kondisi dalam lingkungan. Persepsi terhadap stres berasal dari perasaan takut atau marah (National Safety Council, 2003). Stres adalah suatu kondisi

dimana manusia sadar terdapat tuntutan yang menimbulkan tekanan diluar batas kemampuan personal dan social (Walker, 2002).

Stres akademik berkaitan dengan segala sesuatu yang berhubungan dengan kehidupan akademik. Stres akademik diartikan sebagai suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stresor akademik, yang berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi (Niven, 2002). Stres akademik erat kaitannya dengan kehidupan akademik yang dialami oleh pelajar dari usia anak sampai dengan dewasa, tergantung dimana seseorang tersebut mencari ilmu pengetahuan.

### 2.2.2 Faktor-faktor Penyebab Meningkatnya Stres

Faktor-faktor yang menyebabkan meningkatnya stres pada mahasiswa dalam menyusun tugas akhir biasa disebut dengan stresor. Stresor atau sumber stres adalah semua ancaman, kejadian, atau perubahan yang dapat menimbulkan stres dan menghasilkan respon stres berhubungan dengan menyusun tugas akhir.

Stresor pada mahasiswa dibagi menjadi dua, yaitu:

1. Stresor internal mahasiswa

Sumber stres ini berasal dari dalam diri mahasiswa, diantaranya yaitu:

- a. Jenis kelamin

Penelitian di Amerika Serikat menyatakan bahwa jenis kelamin berhubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa dalam menyusun tugas akhir. Peneliti tersebut menyatakan bahwa wanita cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi dibandingkan pria. Secara umum

wanita mengalami tingkat stres 30% lebih tinggi dibandingkan pria (Munandar, 2001).

b. Usia

Semakin tinggi usia mahasiswa, maka pengetahuan dan pengalaman mahasiswa akan bertambah, serta kemampuan mahasiswa dalam merespon tingkat stres cenderung lebih baik bila dibandingkan dengan mahasiswa yang berusia lebih rendah. Hal ini dapat dikarenakan semakin tinggi usia maka pengetahuan dan pengalaman akan bertambah, yaitu pengetahuan dan pengalaman tentang mekanisme coping yang tepat pada masa lalu membuat mahasiswa mudah beradaptasi dengan stresor yang baru. Selain itu, perkembangan coping terhadap stresor juga lebih baik sehingga mereka cenderung lebih tenang dan mampu berpikir logis untuk mengatasi stresor yang muncul seiring dengan bertambahnya usia mahasiswa. Hal ini sesuai dengan Stuart dan Sundeen yang mengatakan bahwa usia berhubungan dengan psikologi seseorang, yaitu semakin tinggi usia maka semakin baik tingkat kematangan emosi mahasiswa serta kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalan (Rasmun, 2004).

c. Tingkat pengetahuan mahasiswa

Mahasiswa memiliki tingkat pengetahuan yang lebih luas, dimana pengetahuan yang luas mempunyai kaitannya dengan penyesuaian diri mahasiswa, sehingga dalam menghadapi stresor berupa tugas akhir, mayoritas responden cenderung lebih mampu beradaptasi dalam menyesuaikan diri saat menyusun tugas akhir. Hasil ini sejalan

dengan penelitian Wangmuba (2009) bahwa tingkat pengetahuan responden berhubungan dengan tingkat stres dalam menghadapi stresor. Dimana tingkat stres berat sering terjadi pada mahasiswa dengan tingkat pengetahuan rendah, karena tingkat pengetahuan berhubungan terhadap kemampuan berpikir rasional dan mudah menangkap informasi baru termasuk menguraikan masalah serta mencari penyelesaiannya.

d. Perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa

Perilaku prokrastinasi akademik ditandai dengan perilaku menunda untuk memulai mengerjakan tugas akademik yang dapat berupa tugas akhir (Elmer, 2006). Perilaku prokrastinasi akademik juga ditandai dengan perilaku gagal untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Perilaku prokrastinasi akademik menyebabkan mahasiswa mengalami tekanan untuk segera menyelesaikan tugasnya (Ferrari, Johnson, & McCown, 2000).

Fenomena perilaku prokrastinasi akademik tersebut menimbulkan berbagai konsekuensi negatif terhadap mahasiswa yang melakukannya, seperti tugas-tugas menjadi terbengkalai, menghasilkan tugas yang kurang maksimal, waktu menjadi terbuang sia-sia, bahkan berdampak pada penurunan prestasi akademik.

Selain itu juga perilaku prokrastinasi akademik akan berdampak buruk pada kondisi fisik dan psikologis mahasiswa, diantaranya yaitu menimbulkan kecemasan, tingkat stres yang tinggi dan kesehatan yang buruk (Chu & Choi, 2005). Hal ini sejalan dengan penjelasan Ferrari bahwa perilaku prokrastinasi akademik merupakan penyebab

stres, dan pendapat dari Tice dan Baumster bahwa mahasiswa sebagai pelaku prokrastinasi akademik berpotensi mengalami stres. Pangestuti melakukan penelitian pada enam mahasiswa dan menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir dan melakukan perilaku prokrastinasi akademik akan mengalami peningkatan tingkat stres yang cukup tinggi (Pangestuti, 2003).

e. Karakteristik kepribadian mahasiswa

Terdapat perbedaan karakteristik kepribadian pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir menyebabkan munculnya respon yang berbeda-beda terhadap sumber stres yang sama. Mahasiswa yang memiliki kepribadian yang penyabar memiliki daya tahan yang tinggi terhadap stresor dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak memiliki kepribadian kurang penyabar (Munandar, 2001).

f. Strategi koping mahasiswa

Strategi koping merupakan rangkaian respon mahasiswa yang melibatkan unsur-unsur pemikiran untuk mengatasi permasalahan sehari-hari dan sumber stres yang menyangkut tuntutan dan ancaman yang berasal dari lingkungan sekitar dalam menyusun tugas akhir. Strategi koping ini digunakan oleh mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir dalam upaya menghadapi stres, dan mempunyai hubungan terhadap tingkat stres mahasiswa.

2. Stresor eksternal mahasiswa

Sumber stres ini berasal dari luar diri mahasiswa, diantaranya yaitu:

a. Hubungan mahasiswa dengan lingkungannya

Hubungan mahasiswa dengan lingkungannya dapat berupa dukungan sosial yang berupa informasi, nasehat, bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar mahasiswa. Bentuk dukungan sosial tersebut berupa informasi, saran, atau umpan balik tentang masalah yang dihadapi saat menyusun tugas akhir membuat mahasiswa lebih mudah menemukan solusi. Bantuan yang nyata atau tindakan yang diberikan pada mahasiswa membuat mereka memiliki perasaan nyaman, dipedulikan, dan dicintai oleh orang-orang di sekitarnya. Hal ini membuat mahasiswa lebih tenang saat menghadapi kesulitan dalam menyusun tugas akhir. Dengan demikian tingkat stres yang dirasakan cenderung ringan. Hal ini didukung oleh pendapat dari Conel bahwa apabila individu memiliki dukungan sosial yang baik maka tingkat stres yang dirasakan akan rendah (Rasmun, 2004).

b. Status sosial ekonomi

Mahasiswa yang memiliki status sosial ekonomi yang rendah cenderung memiliki tingkat stres yang tinggi dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki tingkat status sosial ekonomi yang tinggi. Hal ini disebabkan rendahnya status sosial ekonomi menyebabkan adanya kesulitan sehingga sering mengakibatkan tekanan dalam hidup (Ema, 2007).

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa beban tugas akhir merupakan faktor penyebab stres utama pada mahasiswa dalam menyusun tugas akhir.

### 2.2.3 Respon Stres

#### 1. Koping Stres

Koping adalah kemampuan mahasiswa dalam mengatasi masalah yang berhubungan dengan tugas akhir atau menangani emosi yang umumnya negatif akibat dari stres. Respon stres dapat bervariasi tergantung pada bagaimana mahasiswa menghadapi sumber stres tersebut. Terdapat dua dimensi koping, yaitu:

##### a. Koping yang berfokus pada masalah (*problem focused coping*)

Mahasiswa yang berada dalam koping dimensi ini lebih bertindak secara langsung untuk mengatasi masalah atau mencari informasi yang relevan berhubungan dengan tugas akhir.

##### b. Koping yang berfokus pada emosi (*emotion focused coping*)

Mahasiswa yang berada dalam koping dimensi ini lebih mendengarkan perasaan emosinya dibandingkan proses berfikir untuk mencari solusinya.

Mahasiswa dalam menghadapi koping stres dimensi ini dapat melakukan upaya untuk mengurangi berbagai reaksi emosional negatif diantaranya dengan mengalihkan perhatian dari masalah, melakukan relaksasi, atau mencari rasa nyaman dengan orang lain.

Apabila tidak segera diatasi hal ini dapat berdampak buruk dalam menyusun tugas akhir (Maramis, 2005).

#### 2. Respon Fisiologis

Respon fisiologis merupakan respon yang dialami tubuh saat dihadapkan pada sumber stres. Saat mahasiswa mengalami stres, menyebabkan tubuh mengaktifasi hipotalamus yang selanjutnya mengendalikan dua

sistem neuroendokrin, yaitu sistem simpatis dan sistem korteks adrenal. Sistem saraf simpatis berespons terhadap impuls saraf dari hipotalamus, yaitu mengaktivasi berbagai organ dan otot polos yang berada di bawah pengendaliannya. Sebagai contohnya, meningkatkan kecepatan denyut jantung dan dilatasi pupil. Sistem saraf simpatis juga memberi sinyal ke medula adrenal. Untuk melepaskan epinefrin dan norepinefrin ke aliran darah. Sistem korteks adrenal diaktivasi jika hipotalamus mensekresi CRF (*Corticotropin Releasing Faktor*), suatu zat kimia yang bekerja pada kelenjar hipofisis yang terletak dibawah hipotalamus. Kelenjar hipofisis selanjutnya mensekresi hormon ACTH (*Adenocorticotropin Hormon*), yang dibawa melalui aliran darah ke korteks adrenal, yang mampu menstimulasi pelepasan sekelompok hormon, termasuk kortisol, yang meregulasi kadar gula darah. ACTH juga memberi sinyal ke kelenjar endokrin lain untuk melepaskan sekitar 30 hormon. Efek kombinasi berbagai hormon stres yang dibawa melalui aliran darah ditambah aktivitas neural cabang simpatik dari sistem saraf otonomik berperan dalam respon *fight or flight* (Nevid & Rathus, 2005).

Secara umum mahasiswa yang mengalami stres saat menyusun tugas akhir dapat berdampak pada sejumlah gangguan fisik diantaranya:

a. Gangguan pada organ tubuh

Salah satu sistem tertentu dalam organ tubuh mahasiswa menjadi hiperaktif. Contohnya: tekanan darah naik, sistem pencernaan terganggu seperti terjadi kembung, mual atau diare.

b. Gangguan pada sistem reproduksi, seperti pada wanita terganggunya siklus menstruasi, impoten pada pria.

- c. Gangguan pada sistem pernafasan seperti sesak, napas terasa berat.
- d. Gangguan lainnya seperti migrain, tegang otot sampai timbulnya jerawat.

### 3. Respon Psikologik

Respon psikologik adalah respon yang dialami mahasiswa yang disebabkan sumber stres dan berhubungan dengan psikis mahasiswa. Respon psikologik dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami gangguan psikis diantaranya yaitu:

- a. Keletihan emosi, jenuh, mudah menangis, frustrasi, kecemasan, rasa bersalah, khawatir berlebihan, marah, benci, sedih, cemburu, rasa kasihan pada diri sendiri, serta rasa rendah diri.
- b. Terjadi depersonalisasi, yaitu berada dalam keadaan stres berkepanjangan, sering dengan keletihan emosi, ada kecenderungan yang bersangkutan memperlakukan orang lain sebagai "sesuatu" dibandingkan "seseorang".
- c. Pencapaian pribadi mahasiswa dapat menurun, sehingga berakibat pula menurunnya rasa kompeten dan rasa sukses dalam diri mahasiswa (Maramis, 2005).

### 4. Respon Perilaku

Respon perilaku merupakan respon yang dialami mahasiswa yang disebabkan sumber stres dan berhubungan dengan perilaku mahasiswa. Respon perilaku dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami gangguan perilaku diantaranya:

- a. Saat stres menjadi distres, prestasi belajar menurun dan tingkah laku yang tidak diterima oleh masyarakat.

- b. Level stres yang cukup tinggi berdampak negatif pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, mengambil langkah tepat.
- c. Pelajar yang stres berat sering kali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti pembelajaran (Duenaryo, 2000)

Jadi stres tidak hanya sumber stres mahasiswa baik internal maupun eksternal, ataupun ketidakseimbangan kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri, maupun respon mahasiswa dalam menghadapi stres, akan tetapi stres adalah keterkaitan antara ketiga hal tersebut (Sari, 2007).

#### 2.2.4 Tingkatan Stres

Dalam *Depression Anxiety and Stres Scale (DASS)* yang dipublikasikan oleh *Australian Centre for Posttraumatic Mental Health* membagi tingkatan stres menjadi empat tingkatan, yaitu:

1. Stres Normal

Stres normal dihadapi secara teratur dan merupakan bagian alamiah dari kehidupan. Pada tingkatan ini, yang biasanya terjadi pada mahasiswa diantaranya kelelahan setelah mengerjakan tugas, takut tidak lulus ujian, dan merasakan detak jantung berdetak lebih keras setelah aktivitas (Crowford & Henry, 2003).

2. Stres Ringan

Pada tingkatan stres ini sering terjadi pada kehidupan sehari-hari dan kondisi ini dapat membantu mahasiswa menjadi waspada sehingga mampu mencegah berbagai kemungkinan yang akan terjadi dalam menyusun tugas akhir. Tingkat ini menurut *American Psychological*

*Association* meliputi kebingungan mahasiswa dalam memilih literature mana yang akan dipilih, biasanya hanya berlangsung beberapa menit atau jam sampai mendapatkan literature yang sesuai dan berlangsung secara teratur setiap mengerjakan tugas akhir. Perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi ketika mahasiswa mengalami stres ringan adalah bibir kering, kesulitan bernafas (sering terengah-engah), kesulitan menelan, merasa goyah, merasa lemas, berkeringat berlebihan ketika temperature tidak panas, takut tanpa alasan yang jelas, tremor pada tangan, dan merasa sangat lega jika situasi berakhir. Namun pada dasarnya, stres ringan tidak terlalu mempengaruhi kondisi mahasiswa kecuali jika dihadapi terus menerus dapat meningkatkan risiko penyakit bagi mahasiswa.

### 3. Stres Sedang

Tingkat stres ini mengakibatkan mahasiswa lebih memfokuskan hal-hal penting saat ini dan mengesampingkan yang lain sehingga mempersempit lahan persepsinya. Tingkat ini meliputi bab yang dikerjakan mahasiswa belum selesai, revisi dosen pembimbing, dan deadline tugas akhir yang semakin sempit. Perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi menurut *American Psychological Association* adalah mahasiswa akan mudah marah, bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi, sulit untuk beristirahat, merasa lelah karena cemas, tidak sabar ketika mengalami penundaan dan menghadapi gangguan terhadap hal yang sedang dilakukan, mudah tersinggung, gelisah, dan tidak dapat memaklumi hal apapun yang menghalangi ketika sedang mengerjakan tugas akhir. Tingkat stres sedang dapat berlangsung lebih lama

dibandingkan tingkat stres ringan, yaitu beberapa jam sampai beberapa hari yang dapat berhubungan terhadap kondisi kesehatan mahasiswa.

#### 4. Stres Berat

Tingkat stres ini menyebabkan persepsi mahasiswa sangat menurun berhubungan dengan tugas akhir dan cenderung memusatkan perhatian pada hal – hal lain yang tidak ada hubungannya dengan tugas akhir. Semua perilaku mahasiswa ditujukan untuk mengurangi stres. Mahasiswa tersebut mencoba memusatkan perhatian pada lahan lain dan memerlukan banyak pengarahan dari pihak berpotensi disekitar mahasiswa, seperti dosen pembimbing, orangtua, maupun teman sebaya. Tingkat stres ini merupakan stres kronis yang dapat terjadi beberapa minggu sampai beberapa tahun. Perubahan fisiologis dan psikologis yang terjadi pada tingkatan ini menurut *American Physiological Association* adalah mahasiswa tidak dapat merasakan perasaan positif, merasa tidak kuat lagi untuk melakukan suatu kegiatan, merasa tidak ada hal yang dapat diharapkan di masa depan, sedih dan tertekan, putus asa, kehilangan minat akan segala hal, merasa tidak berharga sebagai manusia, berpikir bahwa hidup tidak bermanfaat. Tingkat stres berat merupakan gabungan dari stresor yang sudah berlangsung lama, diantaranya yaitu tugas akhir yang sulit dilanjutkan karena banyak faktor penghambat seperti terancam ganti judul, ekonomi yang rendah, dan penyakit fisik yang lama.

#### 5. Stres Sangat Berat

Stres sangat berat merupakan situasi kronis yang dapat terjadi dalam beberapa bulan dan dalam waktu yang tidak dapat ditentukan. Seseorang

yang mengalami stres sangat berat tidak memiliki motivasi untuk hidup, cenderung pasrah, dan biasanya teridentifikasi mengalami depresi berat.

### 2.2.5 Tahapan Stres

Mahasiswa saat mengalami stres dalam menyusun tugas akhir akan mengalami beberapa tahapan stres. Menurut Dr. Robert J. Van Amberg dalam penelitiannya membagi tahapan-tahapan stres sebagai berikut:

#### 1. Stres tahap pertama

Stres tahap pertama merupakan tahapan stres paling ringan yang dialami mahasiswa. Pada stres tahap ini mahasiswa disertai perasaan semangat bekerja yang besar dan berlebihan, mahasiswa merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya tanpa memperhitungkan tenaga yang dimiliki, dan penglihatan mahasiswa menjadi lebih tajam tidak seperti biasanya.

#### 2. Stres tahap kedua

Dalam tahapan ini, mahasiswa yang mulanya memiliki respon menyenangkan terhadap stresor sebagaimana diuraikan dalam stres tahap pertama, mulai menghilang dan mahasiswa mulai merasakan keluhan-keluhan yang disebabkan oleh cadangan energi yang tidak lagi cukup sepanjang hari karena waktu istirahat yang kurang. Istirahat yang dimaksud antara lain dengan tidur cukup yang bermanfaat untuk mengisi atau memulihkan cadangan energi mahasiswa yang mengalami penurunan. Stres tahapan ini menyebabkan mahasiswa disertai keluhan seperti bangun pagi tidak segar atau letih, mudah lelah pada saat menjelang sore dan sesudah makan, tidak dapat tenang, lambung atau

perut tidak nyaman (*bowel discomfort*), jantung berdebar, otot tengkuk, dan punggung tegang.

### 3. Stres tahap ketiga

Stres tahap ini terjadi saat mahasiswa tetap memaksakan diri dalam menyusun tugas akhir tanpa menghiraukan keluhan-keluhan yang mengganggu. Keluhan tersebut dapat meliputi defekasi tidak teratur (kadang-kadang diare), otot semakin tegang, emosional, insomnia, mudah terjaga dan sulit tidur kembali (*middle insomnia*), bangun terlalu pagi dan sulit tidur kembali (*late insomnia*), koordinasi tubuh terganggu, dan mau jatuh pingsan. Pada tahapan ini mahasiswa dianjurkan untuk segera berkonsultasi kepada dokter untuk memperoleh terapi, atau mengurangi stresor dengan tidak menunda beban tugas sehingga tubuh mahasiswa memperoleh kesempatan untuk menambah suplai energi yang mengalami penurunan.

### 4. Stres tahap keempat

Stres tahap keempat yaitu tahapan stres yang dialami mahasiswa dengan keluhan seperti tidak mampu bekerja sepanjang hari, aktivitas pekerjaan terasa sulit dan menjenuhkan, respon tidak adekuat, kegiatan rutin terganggu, gangguan pola tidur, sering menolak ajakan, konsentrasi dan daya ingat menurun, serta timbul ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan penyebabnya.

### 5. Stres tahap kelima

Apabila stres mahasiswa tetap terjadi, maka akan berlanjut ke dalam tahapan ini. Stres tahap kelima yang dialami mahasiswa saat menyusun tugas akhir ditandai dengan kelelahan fisik dan mental, ketidakmampuan

untuk menyelesaikan tugas yang sederhana dan ringan, gangguan pencernaan berat, meningkatnya rasa cemas serta takut, bingung, dan mudah panik.

#### 6. Stres tahap keenam

Tahapan ini merupakan tahapan puncak yang dialami mahasiswa jika stres tetap berlanjut, dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kepanikan hingga perasaan takut mati. Tidak jarang mahasiswa yang mengalami stres tahap ini secara berulang, dibawa ke Instalasi Gawat Darurat bahkan ICCU meskipun pada akhirnya mahasiswa dipulangkan karena tidak ditemukan kelainan fisik organ tubuh. Stres tahap keenam ini muncul tanda-tanda seperti jantung berdebar keras, sesak nafas, badan gemetar, dingin, dan banyak keluar keringat, serta pingsan atau *collaps*. Apabila dikaji maka keluhan-keluhan tersebut yang dialami mahasiswa lebih didominasi oleh keluhan-keluhan fisik yang disebabkan oleh gangguan fungsional organ tubuh, sebagai akibat stresor yang melebihi batas kemampuan mahasiswa (Agoes, 2005).

#### 2.2.6 Instrumen Pengukuran Tingkat Stres

Tingkat stres adalah hasil penilaian terhadap berat ringannya stres yang dialami seseorang (Crowford & Henry, 2003). Terdapat beberapa instrumen yang dapat digunakan pada suatu penelitian untuk mengukur tingkat stres, yaitu:

##### 1. *DASS 42 (Depression Anxiety and Stress Scale)*

DASS 42 oleh Lavibond & Lavibond (1995) diaplikasikan dengan format *rating scale* (skala penilaian). Tingkat stres pada instrumen ini berupa normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat. DASS 42 dibentuk tidak

hanya untuk mengukur secara konvensional mengenai status emosional, tetapi untuk proses yang lebih lanjut untuk pemahaman, pengertian, dan pengukuran yang berlaku dimanapun dari status emosional, secara signifikan yang digambarkan sebagai stres. DASS 42 dapat digunakan baik itu oleh kelompok atau individu untuk tujuan penelitian.

## 2. *HARS (Hamilton Anxiety Rating Scale)*

Indikator yang dinilai menurut HARS adalah perasaan ansietas, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatik, gejala respirasi, gejala kardiovaskuler, gejala respirasi, gejala gastrointestinal, gejala urinaria, gejala otonom, dan gejala tingkah laku. Indikator dinilai menggunakan skoring dengan ketentuan penilaian sebagai berikut:

- a. 0 : tidak ada gejala dari pilihan yang ada
- b. 1 : satu gejala dari pilihan yang ada
- c. 2 : kurang dari separuh dari pilihan yang ada
- d. 3 : separuh atau lebih dari pilihan yang ada
- e. 4 : semua gejala ada

Dilihat dari kedua instrumen penelitian ini, peneliti lebih memilih menggunakan DASS 42 dibandingkan HARS. Hal ini dikarenakan DASS 42 mengukur tingkat stres lebih luas dibandingkan pada HARS yang hanya mengukur tingkat stres dilihat dari gejala atau respon stres dan memberikan persamaan persepsi pada seluruh gejala dalam skoringnya. DASS 42 mengukur stres dilihat dari status emosional, pemahaman, dan pengertian, serta DASS 42 juga dapat digunakan untuk mengukur stres pada kelompok.

### 2.3 Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Tingkat Stres

Perilaku prokrastinasi akademik pada awalnya dapat mengurangi perasaan cemas mahasiswa atas tuntutan tugas akhir yang dihadapi, namun semakin mendekati batas pengumpulan tugas akhir perasaan cemas tersebut kembali muncul. Fenomena perilaku prokrastinasi akademik tersebut menimbulkan berbagai konsekuensi negatif terhadap siswa yang melakukannya, seperti tugas-tugas menjadi terbengkalai, menghasilkan tugas yang kurang maksimal, waktu menjadi terbuang sia-sia, bahkan berdampak pada penurunan prestasi akademik. Selain itu juga perilaku prokrastinasi akademik akan berdampak buruk pada kondisi fisik dan psikologis mahasiswa, diantaranya yaitu menimbulkan kecemasan, tingkat stres yang tinggi dan kesehatan yang buruk (Chu & Choi, 2005). Hal tersebut sejalan dengan penjelasan Ferrari, dkk bahwa perilaku prokrastinasi akademik merupakan penyebab stres dan berkontribusi terhadap perilaku maladaptif (Ferrari, Johnson, & McCown, 2000).

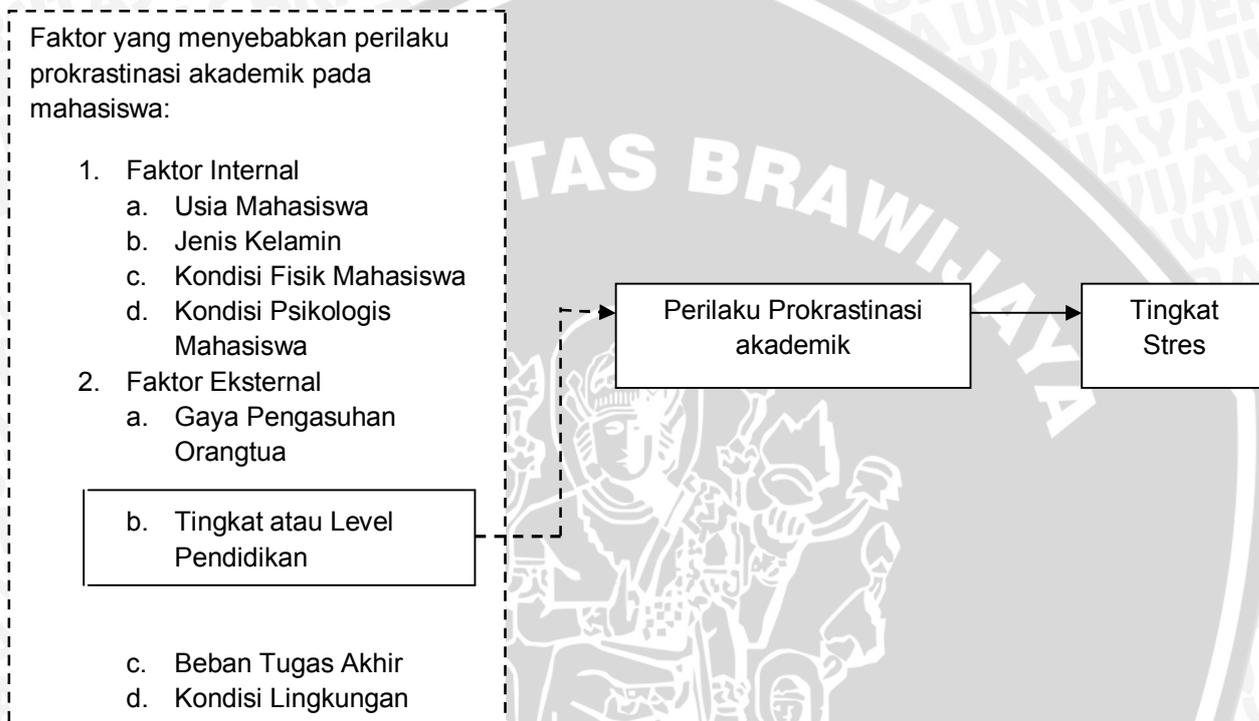
Perilaku prokrastinasi akademik mungkin dapat meringankan stres dalam jangka pendek, akan tetapi beberapa penelitian tentang mahasiswa yang melakukan prokrastinasi menemukan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dapat menyebabkan stres, bahkan menimbulkan perasaan tertekan karena tidak mengerjakan tugas tersebut lebih awal (Fibrianti, 2009). Dalam penelitian yang dilakukan Tice dan Baumster menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi, tidak hanya memiliki nilai akademis yang rendah namun juga tingkat stres yang tinggi (Ilma, 2010). Pangestuti melakukan

penelitian pada enam mahasiswa dan menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir dan melakukan perilaku prokrastinasi akademik akan mengalami peningkatan tingkat stres yang cukup tinggi (Pangestuti, 2003).



**BAB 3**  
**KERANGKA KONSEP**

**3.1 Kerangka Konsep**



Gambar 3.1 Kerangka Konsep Penelitian

Keterangan

———— : DITELITI

----- : TIDAK DITELITI

Perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa adalah penundaan pengerjaan tugas yang lebih penting oleh mahasiswa yang berhubungan terhadap tugas akhir. Mahasiswa yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik memiliki ciri-ciri yaitu menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas akhir, keterlambatan dalam menyusun tugas akhir, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan (Ghufro dan Risnawati, 2010).



Fenomena ini sesuai dengan temuan bahwa tugas menulis makalah, termasuk juga menyusun tugas akhir merupakan tugas yang cenderung paling sering ditunda oleh mahasiswa dan dianggap cukup problematik bagi mahasiswa (Solomon dan Rothblom, 2001).

Faktor-faktor yang dapat menyebabkan mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik dalam menyusun tugas akhir terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal merupakan faktor penyebab yang berasal dari dalam diri mahasiswa, diantaranya yaitu usia, jenis kelamin, kondisi fisik, dan kondisi psikologis. Sedangkan faktor eksternal merupakan faktor penyebab perilaku prokrastinasi akademik yang berasal dari luar diri mahasiswa, diantaranya yaitu gaya pengasuhan orangtua, tingkat atau level pendidikan, beban tugas akhir, dan kondisi lingkungan (Ghufron & Risnawati, 2010).

Beban tugas akhir merupakan faktor paling penting yang dapat menyebabkan mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik dalam menyusun tugas akhir. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Mastura, Fadilah, dan Nor (2007) bahwa beban tugas merupakan penyebab tertinggi terjadinya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa dan beban tugas akhir yang terlalu banyak dalam waktu yang singkat menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Fenomena perilaku prokrastinasi akademik tersebut menimbulkan berbagai konsekuensi negatif terhadap siswa yang melakukannya, seperti tugas-tugas menjadi terbengkalai, menghasilkan tugas yang kurang maksimal, waktu menjadi terbuang sia-sia, bahkan berdampak pada

penurunan prestasi akademik. Selain itu juga perilaku prokrastinasi akademik akan berdampak buruk pada kondisi fisik dan psikologis mahasiswa, diantaranya yaitu menimbulkan kecemasan, tingkat stres yang tinggi dan kesehatan yang buruk (Chu & Choi, 2005). Hal ini sejalan dengan penjelasan Ferrari bahwa perilaku prokrastinasi akademik merupakan penyebab stres, dan pendapat dari Tice dan Baumster bahwa mahasiswa sebagai pelaku prokrastinasi akademik berpotensi mengalami stres. Pangestuti melakukan penelitian pada enam mahasiswa dan menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir dan melakukan perilaku prokrastinasi akademik akan mengalami peningkatan tingkat stres yang cukup tinggi (Pangestuti, 2003).

Stres merupakan keadaan ketika beban yaitu tugas akhir yang dirasakan oleh mahasiswa terlalu berat dan tidak sepadan dengan kemampuan yang dimiliki untuk mengatasi beban tersebut kemudian menuntut mahasiswa untuk melakukan penyesuaian. Sehingga dapat diartikan bahwa mahasiswa yang mengalami stres merupakan mereka yang tertekan sebagai akibat dari tuntutan dalam diri maupun lingkungan. Stres dapat menimbulkan perasaan yang tidak nyaman, ketidaknyamanan dapat meliputi perasaan tertekan, cemas, gelisah, dan tegang (Markam, 2003).

### 3.2 Hipotesis

Terdapat hubungan yang positif antara perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir.

## BAB 4

### METODE PENELITIAN

#### 4.1 Desain Penelitian

Desain yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif analitik korelasional, dengan metode pendekatan penelitian adalah *Cross Sectional*. Melalui pendekatan tersebut dimaksudkan untuk mencari hubungan antar variabel yang menekankan pada waktu pengukuran data variabel *independent* dan *dependent* secara simultan, sesaat atau satu kali saja dalam satu kali waktu (Nursalam, 2003).

#### 4.2 Populasi dan Sampel Penelitian

##### 4.2.1 Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari subjek penelitian atau objek yang akan diteliti (Arikunto, 2002). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir dan terdaftar pada semester VII dan VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Program A Reguler Angkatan 2010 Universitas Brawijaya yaitu sebanyak 89 mahasiswa.

##### 4.2.2 Sampel, Besar Sampel

###### 4.2.2.1 Sampel

Sampel adalah sebagian dari keseluruhan objek yang akan diteliti dan dianggap mewakili seluruh populasi (Nursalam, 2011). Jenis sampel dalam penelitian ini adalah *Probability Sampling*, dengan metode pengambilan sampel yaitu teknik *Total Sampling*. *Total Sampling* merupakan teknik pengambilan sampel pada seluruh populasi.

#### 4.2.2.2 Besar Sampel

Besar sampel dalam penelitian ini adalah seluruh populasi karena menggunakan teknik *Total Sampling*. Pengambilan sampel dalam penelitian ini sesuai dengan jumlah populasi. Peneliti datang ke tempat penelitian (Program Studi Ilmu Keperawatan Program A Reguler Angkatan 2010 Universitas Brawijaya) untuk menemui sampel yang menjadi responden penelitian yaitu mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir dengan jumlah sampel 89 mahasiswa. Selanjutnya peneliti meminta izin kepada Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya untuk melakukan penelitian pada Universitas tersebut dan setelah mendapatkan izin maka peneliti segera melakukan penelitian dengan melakukan pendekatan, memberikan penjelasan tentang tujuan, manfaat penelitian, dan jaminan kerahasiaan kepada responden. Selanjutnya subjek penelitian diminta kesediaannya untuk menjadi responden, kemudian peneliti memberikan penjelasan mengenai prosedur penelitian yang akan dilaksanakan peneliti, selanjutnya responden mengisi *informed consent*. Penelitian dilakukan pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir.

#### 4.3 Variabel Penelitian

Variabel dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel, yaitu:

1. Variabel independen : perilaku prokrastinasi akademik
2. Variabel dependen : tingkat stres

#### **4.4 Lokasi dan Waktu Penelitian**

##### **4.4.1 Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilakukan di PSIK Program A Reguler Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya

##### **4.4.2 Waktu Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan pada bulan November 2013-Maret 2014.

#### **4.5 Instrumen Penelitian**

Penelitian ini menggunakan data primer yang diperoleh dari responden dengan menggunakan kuesioner.

##### **4.5.1 Instrumen Penelitian Perilaku Prokrastinasi Akademik**

Perilaku prokrastinasi akademik merupakan variabel laten yakni variabel yang tidak dapat diamati secara langsung, sehingga memerlukan sebuah instrumen dalam pengukurannya. Perilaku prokrastinasi akademik akan menggunakan *Method of Summated Ratings* dengan skala Linkert. Memiliki empat pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS).

Parameter perilaku prokrastinasi akademik pada penelitian ini mengacu pada teori prokrastinasi akademik yang dikembangkan oleh B.W Tuckman yaitu *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) (1995). *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) merupakan kuesioner untuk mengukur sikap dan tingkah laku prokrastinasi akademik. Kuesioner ini disusun oleh Tuckman (1991, dalam Ferrari dkk, 1995) yang dikembangkan untuk mendeteksi apakah mahasiswa memiliki kecenderungan melakukan

perilaku prokrastinasi akademik atau tidak. Sebelas item dari 35 item merupakan item *unfavorable*.

Penelitian ini mengukur perilaku prokrastinasi akademik melalui faktor kecenderungannya sehingga peneliti menggunakan TPS yang diadaptasi. Parameter TPS diadaptasi oleh peneliti dengan menerjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia terlebih dahulu dan dilakukan penyesuaian dengan subyek yang akan diteliti. Sistem penilaian jawaban adalah sebagai berikut:

Untuk item *favourable*:

Nilai 4 diberikan untuk jawaban "SS"

Nilai 3 diberikan untuk jawaban "S"

Nilai 2 diberikan untuk jawaban "TS"

Nilai 1 diberikan untuk jawaban "STS"

Untuk item *unfavourable*:

Nilai 4 diberikan untuk jawaban "STS"

Nilai 3 diberikan untuk jawaban "TS"

Nilai 2 diberikan untuk jawaban "S"

Nilai 1 diberikan untuk jawaban "SS"

Keterangan:

STS : Sangat Tidak Setuju, berarti pernyataan pada nomor tersebut tidak sesuai dengan keyakinan, persepsi, perasaan-perasaan, atau kecenderungan anda.

TS : Tidak Setuju, berarti pernyataan pada nomor tersebut kurang sesuai dengan keyakinan, persepsi, perasaan-perasaan, atau kecenderungan anda bertindak.

S : Setuju, pernyataan pada nomor tersebut sesuai dengan keyakinan, persepsi, perasaan-perasaan, atau kecenderungan anda bertindak.

SS : Sangat Setuju, pernyataan pada nomor tersebut sangat sesuai dengan keyakinan, persepsi, perasaan-perasaan, atau kecenderungan anda bertindak.

Berikut adalah tabel indikator untuk parameter perilaku prokrastinasi akademik:

No	Dimensi	Indikator	Item		Jumlah
			<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>	
1.	Membuang waktu	• Menunda untuk memulai mengerjakan tugas	2,5,26,28,32		5
		• Menunda atau mengulur waktu dalam menyelesaikan masalah	1,3,7,18,22	6,25,27,29	9
2.	<i>Task avoidance</i>	• Menghindari tugas karena dianggap tidak menyenangkan	4,10,12,15,21	8,11,17	8
		• Menganggap suatu pekerjaan sulit dan kurang penting untuk dikerjakan	14,23,31,35	13,30,33,34	8
3.	<i>Blaming others</i>	• Menganggap orang lain yang menyebabkan suatu pekerjaan menjadi sulit	16,19,20,27		4
		• Mencari alasan lain untuk melakukan prokrastinasi	9		1
Jumlah			24	11	35

Tabel 4.1 Indikator Parameter Perilaku Prokrastinasi Akademik

#### 4.5.2 Instrumen Penelitian Tingkat Stres

Parameter tingkat stres menggunakan *DASS 42* dengan 14 item pertanyaan. Parameter ini mengkaji kesulitan untuk relaksasi, timbul

kegugupan, mudah kacau atau agitasi, mudah marah atau terlalu reaktif dan tidak sabar. Memiliki empat pilihan jawaban yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Sistem penilaian jawaban adalah sebagai berikut:

Nilai 4 diberikan untuk jawaban “SS”

Nilai 3 diberikan untuk jawaban “S”

Nilai 2 diberikan untuk jawaban “TS”

Nilai 1 diberikan untuk jawaban “STS”

Keterangan:

**STS** : Sangat Tidak Setuju, berarti pernyataan pada nomor tersebut tidak sesuai dengan keyakinan, persepsi, perasaan-perasaan, atau kecenderungan anda.

**TS** : Tidak Setuju, berarti pernyataan pada nomor tersebut kurang sesuai dengan keyakinan, persepsi, perasaan-perasaan, atau kecenderungan anda bertindak.

**S** : Setuju, pernyataan pada nomor tersebut sesuai dengan keyakinan, persepsi, perasaan-perasaan, atau kecenderungan anda bertindak.

**SS** : Sangat Setuju, pernyataan pada nomor tersebut sangat sesuai dengan keyakinan, persepsi, perasaan-perasaan, atau kecenderungan anda bertindak.

#### 4.5.3 Uji Validitas

Uji validitas instrumen dilakukan pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas

Muhammadiyah sebanyak 40 responden yang memiliki karakteristik sama pada tanggal 15 Februari 2014.

Pengujian validitas instrumen dilakukan dengan menggunakan metode Korelasi Product Moment yaitu dengan membandingkan nilai koefisien korelasi antara butir pertanyaan dengan total jawaban ( $r$  hitung) dengan nilai  $r$  tabel pada tingkat kesalahan ( $\alpha$ ) tertentu, yaitu apabila nilai  $r$  hitung lebih besar dari nilai  $r$  tabel maka dapat dikatakan bahwa butir pertanyaan yang digunakan adalah valid. Selain itu dapat pula menggunakan perbandingan antara nilai signifikansi  $p$ -value dengan  $\alpha$  yaitu apabila nilai signifikansi  $p$ -value lebih kecil dari  $\alpha$  ( $\alpha=0,05$ ), maka dapat dikatakan bahwa butir pertanyaan yang digunakan adalah valid.

Berikut merupakan rumus dari Korelasi Produk Moment:

$$r = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{n}}{\sqrt{\sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{n}} \left[ \sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{n} \right]}$$

Keterangan:

$r$  = Koefisien korelasi

$n$  = Jumlah responden

$X$  = Skor item instrumen yang akan digunakan

$Y$  = Skor semua item instrumen dalam variabel tersebut

Hasil uji validitas instrumen pada butir pertanyaan variabel yang terdiri dari 35 butir pertanyaan didapatkan nilai koefisien Korelasi Product Moment ( $r$  hitung) yang valid antara 0,332 hingga 0,582. Dengan menggunakan ketentuan nilai koefisien korelasi lebih besar dari 0,312 menunjukkan bahwa keputusan  $H_0$  ditolak dan disimpulkan bahwa semua

butir pertanyaan variabel adalah valid dapat digunakan pada proses analisa selanjutnya.

Hasil uji validitas instrumen pada butir pertanyaan variabel yang terdiri dari 14 butir pertanyaan didapatkan nilai koefisien Korelasi Product Moment ( $r$  hitung) yang valid antara 0,341 hingga 0,544. Dengan menggunakan ketentuan nilai koefisien korelasi lebih besar dari 0,312 menunjukkan bahwa keputusan  $H_0$  ditolak dan disimpulkan bahwa semua butir pertanyaan variabel adalah valid dan dapat digunakan pada proses analisa selanjutnya. Lampiran uji validitas lengkap bisa dilihat pada Lampiran 6.

#### 4.5.4 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dimaksudkan untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten apabila mampu digunakan untuk mengukur suatu variabel secara berulang kali serta dapat menghasilkan informasi atau data yang sama atau sedikit sekali bervariasi. Dengan kata lain instrumen tersebut mampu menunjukkan keakuratan, kestabilan, dan kekonsistensian dalam mengukur variabel-variabel yang hendak diteliti. Pengujian reliabilitas ini menggunakan bantuan program *SPSS 16.0 for Windows*. Uji reabilitas ini dilakukan pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir pada Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Muhammadiyah sebanyak 40 responden pada tanggal 15 Februari 2014.

Pengujian reliabilitas instrumen dilakukan dengan menggunakan metode Cronbach's Alpha yaitu dengan melihat kriteria Indeks Koefisien Reliabilitas, dimana batas terendah yang digunakan dalam menyatakan bahwa butir pertanyaan yang digunakan reliabel adalah sebesar 0,600.

Berikut ini merupakan rumus Cronbach Alpha yaitu:

$$r_{11} = \frac{[k] x [1 - \sum \sigma^2 b]}{k - 1 \sigma^2 t}$$

Keterangan:

$r_{11}$  = Reliabilitas item pertanyaan

$k$  = Banyaknya item

$\sigma^2 t$  = varians total

$\sum \sigma^2 b$  = jumlah variabel item

Hasil uji reliabilitas instrumen pada butir pertanyaan variabel yang terdiri dari 35 dan 14 butir pertanyaan didapatkan nilai *Cronbach's Alpha* lebih besar dari 0,600, yaitu 0,866 dan 0,662. Dari hasil tersebut dapat diambil keputusan menolak  $H_0$  dan disimpulkan bahwa butir pertanyaan adalah reliabel. Lampiran uji reliabilitas lengkap bisa dilihat pada Lampiran 7.

#### 4.6 Definisi Istilah Operasional

Variabel	Definisi Operasional	Parameter	Alat Ukur	Skala	Skor
Variable Independen: Perilaku Prokrastinasi Akademik	Kecenderungan mahasiswa pada perilaku prokrastinasi akademik kaitannya dengan tugas akhir.	a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas b. Menganggap tugas tidak menyenangkan dan kurang penting untuk dikerjakan c. Mencari-cari alasan dan menganggap bahwa orang lain adalah penyebab perilaku prokrastinasi akademik	<i>Tuckman Procrastination Scale</i> (TPS)	Ordinal	Skor menggunakan rentan : a. 76%-100% tinggi b. 51%-75% sedang c. 25%-50% rendah

Variabel Dependen : tingkat stres	Persepsi tingkat status emosional dilihat dari pemahaman dan pengertian yang diukur secara konvensional, dan secara signifikan digambarkan sebagai stres.	Parameter stres peka terhadap gejala-gejala mental kronis. Parameter ini mengkaji kesulitan untuk relaksasi, timbul kegugupan, dan mudah kacau/agitasi, mudah marah/terlalu reaktif dan tidak sabar.	DASS 42 sebanyak 14 item, yaitu pada item nomer 1, 6, 8, 11, 12, 14, 18, 22, 27, 29, 32, 33, 35, 39.	Ordinal	Skor menggunakan rentan : a. 86%-100% sangat berat b. 71%-85% berat c. 56%-70% sedang d. 41%-55% ringan e. 25%-40% normal
-----------------------------------	---	--	--	---------	--

Table 4.2 Definisi Istilah Operasional

#### 4.7 Prosedur Penelitian

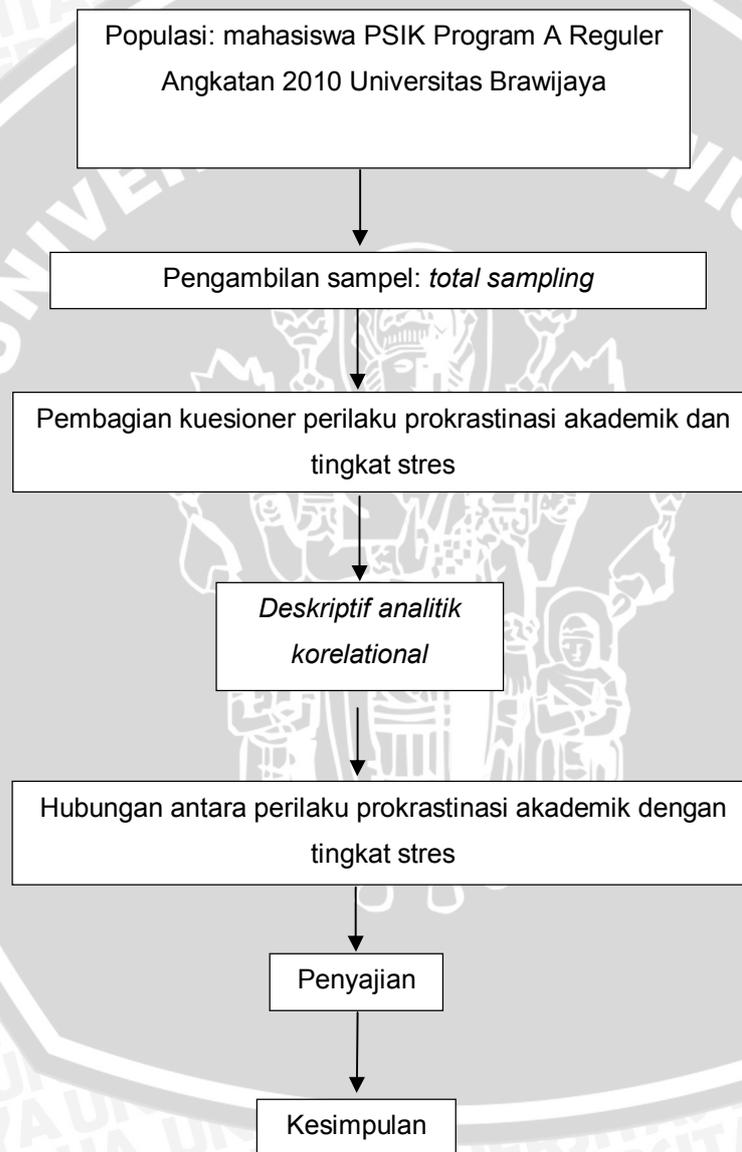
Langkah-langkah dalam penelitian yaitu:

1. Membuat proposal penelitian
2. Melakukan studi pendahuluan untuk mengetahui kondisi sampel yang digunakan dalam penelitian
3. Pengujian proposal
4. Mengajukan *ethical clearance* kepada Komisi Etik
5. Melakukan uji validitas kepada sampel yang berbeda dengan kriteria yang sama dengan sampel penelitian
6. Setelah proposal lulus pengujian etik, peneliti mulai melakukan penelitian
7. Mengajukan permohonan ijin kepada Ketua Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya
8. Mengajukan ijin kepada responden (subjek penelitian)
9. Setelah mendapatkan ijin dari subjek penelitian, responden diminta untuk mengisi kuesioner yang telah disediakan oleh peneliti
10. Mengolah data yang didapat kemudian menganalisa data

11. Dari hasil analisa data tersebut, kemudian peneliti dapat mengambil kesimpulan

#### 4.7.1 Alur Penelitian

Untuk mengetahui lebih jelas tentang alur dalam penelitian bisa dilihat dalam bagan di bawah ini:



Gambar 4.1 Alur Penelitian

#### 4.8 Prosedur Pengumpulan Data

Pengumpulan data diperoleh dengan memberikan kuesioner pada responden yang dilakukan di Program Studi Ilmu Keperawatan Program A Reguler Angkatan 2010 Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya yang sedang menyusun tugas akhir yaitu sebanyak 89 mahasiswa sebagai sampel penelitian. Pengumpulan data ini dilakukan pada tanggal 17 Februari 2014 dimana sebelumnya telah mendapatkan ijin penelitian. Langkah-langkah pengumpulan data yang dilakukan antara lain:

1. Memeriksa kelengkapan instrumen
2. Responden sebelumnya diberikan pemberitahuan dahulu agar tetap berkumpul di ruang kelas kemudian peneliti menjelaskan kepada responden mengenai maksud dan tujuan dari penelitian serta cara pengisian kuesioner.
3. Peneliti memberikan form *informed consent* kepada responden untuk ditandatangani sebagai bukti persetujuan responden dalam penelitian.
4. Peneliti memberikan kuesioner perilaku prokrastinasi akademik oleh Tuckman dan kuesioner tingkat stres DASS 42 kepada responden. Alokasi waktu untuk pengisian kuesioner adalah 20 menit.
5. Setelah seluruh responden selesai mengisi kuesioner, kemudian peneliti segera mengumpulkan kuesioner dan menyampaikan terima kasih atas partisipasi responden.
6. Setelah data terkumpul, langkah selanjutnya adalah analisa data.

#### 4.9 Analisa Data

Analisa data yang dilakukan untuk melihat hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat stres, dianalisa dengan

perhitungan statistik. Setelah data terkumpul selanjutnya melakukan pengolahan data dengan beberapa tahap, diantaranya yaitu:

#### 4.9.1 Pre-Analisa:

##### 1. *Editing*

Pada tahapan ini peneliti akan memastikan bahwa setiap pertanyaan dalam kuesioner sudah terisi dengan lengkap, dan jumlah kuesioner sesuai dengan jumlah responden.

##### 2. *Coding*

*Coding* data dilakukan untuk mengubah identitas responden dengan memberikan pengkodean berupa angka pada setiap kuesioner dimana responden 1 diberi kode K1 sampei K89

##### 3. *Scoring*

Memberikan skor pada masing-masing jawaban untuk setiap variabel penelitian dalam lembar kuesioner yang diberikan pada responden.

Pada kuesioner perilaku prokrastinasi akademik, skor untuk jawaban *favourable* yaitu sangat tidak setuju (STS) memiliki nilai 1, tidak setuju (TS) memiliki nilai 2, setuju (S) memiliki nilai 3, dan sangat setuju (SS) memiliki nilai 4. Sedangkan untuk jawaban *unfavourable* yaitu pada item nomor 6, 8, 11, 13, 17, 25, 27, 29, 30, 33, dan 34 dengan alternative jawaban sangat tidak setuju (STS) memiliki nilai 4, tidak setuju (TS) memiliki nilai 3, setuju (S) memiliki nilai 2, dan sangat setuju (SS) memiliki nilai 1. Total skor pada masing-masing kuesioner responden akan dikategorikan menjadi rendah, sedang, dan tinggi.

Berikut ini merupakan rumus mencari total skor:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

$DP$  = Deskriptif Persentase (%)

$n$  = Skor Empirik (skor yang diperoleh)

$N$  = Skor Ideal untuk setiap item pertanyaan

Dengan terlebih dahulu menghitung:

a. Persentase tertinggi

Persentase tertinggi = (skor jawaban maksimal : skor maksimal) ×

100%

$$= (4 : 4) \times 100\%$$

$$= 100\%$$

b. Persentase terendah

Persentase terendah = (skor jawaban minimal : skor minimal) × 100%

$$= (1 : 4) \times 100\%$$

$$= 25\%$$

c. Menetapkan rentang persentase

Rentang persentase = persentase maksimum – persentase minimum

$$= 100\% - 25\%$$

$$= 75\%$$

d. Menetapkan interval persentase

Interval persentase = rentang persentase : 3

$$= 75\% : 3$$

$$= 25\%$$

Kemudian dibuat tabel data deskriptif persentase sebagai berikut:

NILAI	KETERANGAN
-------	------------

76% - 100%	TINGGI
51% - 75%	SEDANG
25% - 50%	RENDAH

Tabel 4.3 Kriteria Deskriptif Persentase Perilaku Prokrastinasi Akademik

Maka, dari perhitungan rumus diatas hasilnya akan dapat dikategorikan berdasarkan asumsi dari skor yang diperoleh, yaitu:

- d. 76%-100%, maka dikategorikan sebagai perilaku prokrastinasi akademik tinggi.
- e. 51%-75%, maka dikategorikan sebagai perilaku prokrastinasi akademik sedang.
- f. 25%-50%, maka dikategorikan sebagai perilaku prokrastinasi akademik rendah.

Sedangkan pada kuesioner tingkat stres, skor untuk jawaban Sangat Tidak Setuju (STS) memiliki nilai 1, Tidak Setuju (TS) memiliki nilai 2, Setuju (S) memiliki nilai 3, dan Sangat Setuju (SS) memiliki nilai 4. Total skor pada masing-masing kuesioner responden akan dikategorikan menjadi normal, ringan, sedang, berat, dan sangat berat.

Berikut ini merupakan rumus mencari total skor:

$$DP = \frac{n}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

$DP$  = Deskriptif Persentase (%)

$n$  = Skor Empirik (skor yang diperoleh)

$N$  = Skor Ideal untuk setiap item pertanyaan

Dengan terlebih dahulu menghitung:

- a. Persentase tertinggi

$$\begin{aligned} \text{Persentase tertinggi} &= (\text{skor jawaban maksimal} : \text{skor maksimal}) \times \\ &100\% \\ &= (4 : 4) \times 100\% \\ &= 100\% \end{aligned}$$

b. Persentase terendah

$$\begin{aligned} \text{Persentase terendah} &= (\text{skor jawaban minimal} : \text{skor minimal}) \times 100\% \\ &= (1 : 4) \times 100\% \\ &= 25\% \end{aligned}$$

c. Menetapkan rentang persentase

$$\begin{aligned} \text{Rentang persentase} &= \text{persentase maksimum} - \text{persentase minimum} \\ &= 100\% - 25\% \\ &= 75\% \end{aligned}$$

d. Menetapkan interval persentase

$$\begin{aligned} \text{Interval persentase} &= \text{rentang persentase} : 5 \\ &= 75\% : 5 \\ &= 15\% \end{aligned}$$

Kemudian dibuat tabel data deskriptif persentase sebagai berikut:

NILAI	KETERANGAN
86% - 100%	SANGAT BERAT
71% - 85%	BERAT
56% - 70%	SEDANG
41% - 55%	RINGAN
25% - 40%	NORMAL

Tabel 4.4 Kriteria Deskriptif Persentase Tingkat Stres

Maka, dari perhitungan rumus diatas hasilnya akan dapat dikategorikan berdasarkan asumsi dari skor yang diperoleh, yaitu:

- f. 86%-100%, maka dikategorikan sebagai tingkat stres sangat berat.
- g. 71%-85%, maka dikategorikan sebagai tingkat stres berat.

- h. 56%-70%, maka dikategorikan sebagai tingkat stress sedang.
- i. 41%-55%, maka dikategorikan sebagai tingkat stres ringan.
- j. 25%-40%, maka dikategorikan sebagai tingkat stres normal.

#### 4. *Tabulating*

Jika *editing*, *coding*, dan *scoring* sudah dikerjakan maka dilanjutkan ke tahap *tabulating*. Dalam penelitian ini data yang terkumpul ditabulasikan dalam tabel-tabel data agar mudah dijumlahkan, disusun untuk disajikan dan dianalisa untuk melihat adanya hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir.

#### 4.9.2 Analisa

##### 1. Univariat

Pada penelitian ini, analisa univariat pada variabel perilaku prokrastinasi akademik dan tingkat stres.

##### a. Analisa Data Perilaku Prokrastinasi Akademik

Data diukur dalam skala perilaku prokrastinasi akademik oleh Tuckman:

Pertanyaan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
Penilaian <i>favourable</i>	1	2	3	4
Penilaian <i>unfavourable</i>	4	3	2	1

Tabel 4.5 Penilaian Data Perilaku Prokrastinasi Akademik

Selanjutnya jawaban pertanyaan tersebut diolah dengan memindahkan nilai koding sesuai dengan jawaban responden, menjumlahkan nilai koding tiap responden dan kuesioner, kemudian total

nilai koding tersebut diubah menjadi skor dalam bentuk persen, dan tiap skor diinterpretasikan dengan kriteria kualitatif sebagai berikut:

- 76%-100% = tinggi
- 51%-75% = sedang
- 25%-50% = rendah

b. Analisa Data Tingkat Stres

Data diukur dalam skala tingkat stres yaitu DASS 42:

Pertanyaan	Sangat Tidak Setuju	Tidak Setuju	Setuju	Sangat Setuju
Penilaian	1	2	3	4

Tabel 4.6 Penilaian Data Tingkat Stres

Selanjutnya jawaban pertanyaan tersebut diolah dengan memindahkan nilai koding sesuai dengan jawaban responden, menjumlahkan nilai koding tiap responden dan kuesioner, kemudian total nilai koding tersebut diubah menjadi skor dalam bentuk persen, dan tiap skor diinterpretasikan dengan kriteria kualitatif sebagai berikut:

- 86%-100% = sangat berat
- 71%-85% = berat
- 56%-70% = sedang
- 41%-55% = ringan
- 25%-40% = normal

2. Bivariat

a. Analisa Hubungan antara Perilaku Prokrastinasi Akademik dengan Tingkat Stres

Untuk mencari apakah terdapat hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat stres yaitu menggunakan uji Spearman. Pengolahan data dan analisa statistik menggunakan alat

bantu computer program *SPSS 16.0 for windows*. Dengan level signifikan  $\alpha=0,05$ . Teknik ini digunakan untuk menguji hipotesis korelasi dua sampel bila datanya berbentuk ordinal dengan tingkat kepercayaan 95%, artinya bila hasil uji statistik menunjukkan  $P\text{-value} < \alpha$ , maka  $H_0$  ditolak yang berarti terdapat hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat stres.

#### 4.10 Etika Penelitian

Dalam melakukan penelitian ini, peneliti mengajukan surat permohonan ijin oleh Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya. Setelah mendapatkan ijin dilakukannya penelitian, selanjutnya penelitian dilakukan dengan menekankan masalah etika penelitian dengan menggunakan *Belmont's Principles*.

##### 1. *Respect for person* (menghormati manusia)

Prinsip *respect for person* terdiri dari dua hal yaitu otonom dan melindungi hak individu yang kurang atau tidak mampu mengambil keputusan untuk dirinya sendiri secara otonom. Berdasarkan prinsip tersebut, sebelum melakukan pengambilan data peneliti menjelaskan pada responden maksud dan tujuan penelitian serta dampak yang mungkin terjadi selama dan sesudah penelitian. Apabila responden bersedia menjadi subyek penelitian maka responden diminta tanda tangan pada lembar persetujuan (*informed consent*), sedangkan apabila menolak untuk menjadi subyek penelitian maka peneliti tidak memaksa dan menghormati keputusan responden.

##### 2. *Beneficence* (Manfaat)

Peneliti menjelaskan pada responden mengenai manfaat yang didapat responden dengan mengikuti penelitian ini. Adapun manfaat yang didapat responden yaitu responden diharapkan mengerti tentang perilaku prokrastinasi akademik dan tingkat stres.

### 3. *Justice* (keadilan)

Peneliti memberikan perlakuan, yaitu penjelasan sebelum penelitian, *informed consent*, kontrak waktu, dan perlakuan lain yang sama antara satu responden dengan responden yang lain. Responden diberikan kuesioner yang sama dan perlakuan yang sama selama pengambilan data.



## BAB 5

### HASIL PENELITIAN DAN ANALISA DATA

Pada bab ini akan diuraikan hasil penelitian dan analisa data mengenai “Hubungan antara Perilaku Prokrastinasi Akademik dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa PSIK Program A Reguler Angkatan 2010 Universitas Brawijaya”. Pengambilan data dilakukan pada tanggal 17 Februari 2014 di Program Studi Ilmu Keperawatan Program A Reguler Angkatan 2010 Universitas Brawijaya Malang dengan jumlah responden 89 mahasiswa, data yang diperoleh adalah sebagai berikut:

#### 5.1 Hasil Penelitian

Analisa deskriptif ini dimaksudkan untuk menggambarkan distribusi dari karakteristik responden. Peneliti memperoleh data mengenai usia, jenis kelamin, dan angkatan. Hasil rekapitulasi distribusi dari karakteristik responden dapat dilihat sebagai berikut:

##### 5.1.1 Karakteristik Responden

##### 5.1.1.1 Karakteristik Usia Responden

Hasil penelitian tentang karakteristik usia responden disajikan dalam tabel berikut:

Kelompok Usia Mahasiswa	Jumlah	Persentase
23 tahun	3 mahasiswa	3,3%
22 tahun	43 mahasiswa	48,3%
21 tahun	30 mahasiswa	33,7%
20 tahun	13 mahasiswa	14,7%
Total	89 mahasiswa	100%

Tabel 5.1 Distribusi Karakteristik Usia Responden

Berdasarkan data hasil penelitian tentang karakteristik usia responden di PSIK Program A Reguler Angkatan 2010 Universitas Brawijaya menggambarkan bahwa dari total 89 mahasiswa terdapat 3 mahasiswa (3,3%) mahasiswa adalah berusia 23 tahun, 43 mahasiswa (48,3%) mahasiswa berusia 22 tahun, 30 mahasiswa (33,7%) mahasiswa berusia 21 tahun, dan 13 mahasiswa (14,7%) mahasiswa berusia 20 tahun.

#### 5.1.1.2 Karakteristik Jenis Kelamin Responden

Hasil penelitian tentang karakteristik jenis kelamin responden disajikan dalam tabel berikut:

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	14	15,7%
Perempuan	75	84,3%
Total	89 mahasiswa	100%

Tabel 5.2 Distribusi Karakteristik Jenis Kelamin Responden

Berdasarkan data hasil penelitian tentang karakteristik jenis kelamin responden di PSIK Program A Reguler Angkatan 2010 Universitas Brawijaya menggambarkan bahwa dari total 89 mahasiswa terdapat 14 mahasiswa (15,7%) mahasiswa adalah berjenis kelamin laki-laki dan 75 mahasiswa (84,3%) mahasiswa adalah berjenis kelamin perempuan.

#### 5.1.1.3 Karakteristik Angkatan Responden

Hasil penelitian tentang karakteristik angkatan responden disajikan dalam tabel berikut:

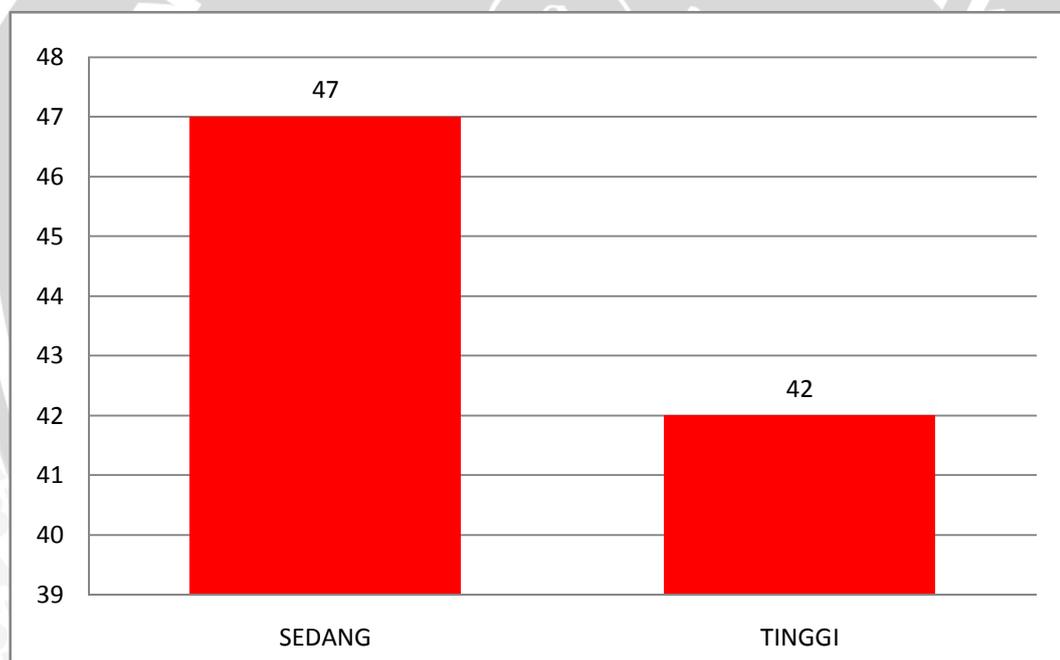
Angkatan	Jumlah	Persentase
2009	3	3,4%
2010	86	96,6%
Total	89 mahasiswa	100%

Tabel 5.3 Distribusi Karakteristik Angkatan Responden

Berdasarkan data hasil penelitian tentang karakteristik angkatan responden di PSIK Program A Reguler Angkatan 2010 Universitas Brawijaya menggambarkan bahwa dari total 89 mahasiswa terdapat 3 mahasiswa (3,4%) adalah angkatan 2009 dan 86 mahasiswa (96,6%) adalah angkatan 2010.

### 5.1.2 Data Perilaku Prokrastinasi Akademik

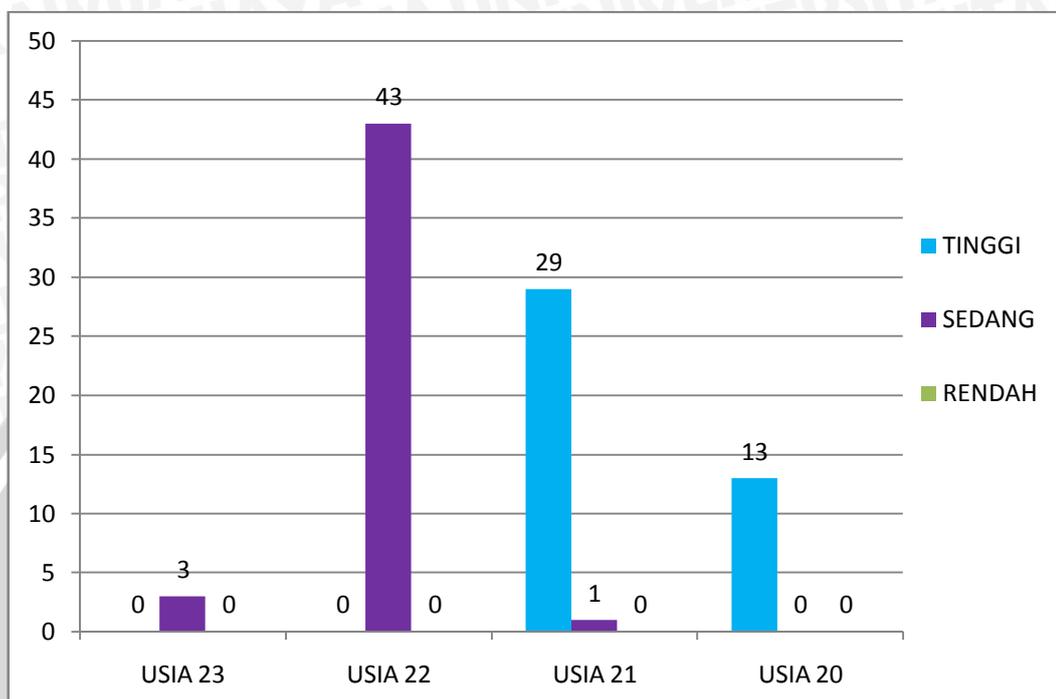
Variabel perilaku prokrastinasi akademik di PSIK Program A Reguler Angkatan 2010 Universitas Brawijaya secara keseluruhan disajikan dalam bentuk gambar dibawah ini.



Gambar 5.1 Distribusi Persentase Perilaku Prokrastinasi Akademik Responden

Berdasarkan data hasil penelitian perilaku prokrastinasi akademik di PSIK Program A Reguler Angkatan 2010 Universitas Brawijaya didapatkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik tingkat sedang yaitu sebanyak 47 mahasiswa (52,8%) dan perilaku prokrastinasi akademik tingkat tinggi yaitu sebanyak 42 mahasiswa (47,2%).

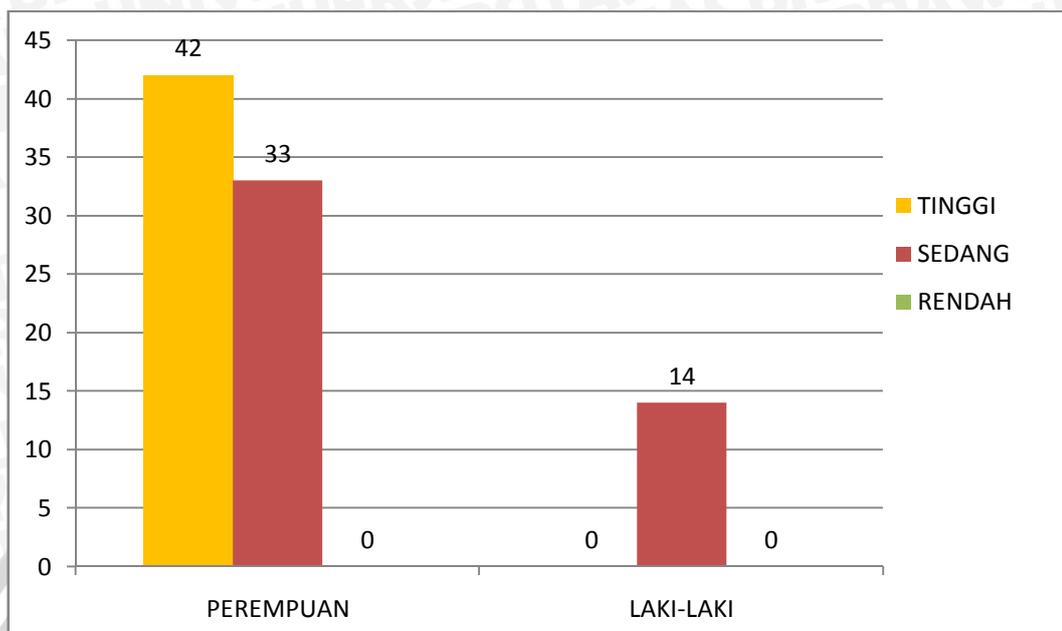
Distribusi perilaku prokrastinasi akademik berdasarkan usia responden ditunjukkan pada gambar dibawah ini:



Gambar 5.2 Distribusi Persentase Perilaku Prokrastinasi Akademik Responden Berdasarkan Usia

Dari gambar diatas menunjukkan bahwa responden sebagian besar berusia 22 tahun memiliki perilaku prokrastinasi akademik tingkat sedang sebanyak 43 mahasiswa (48,3%).

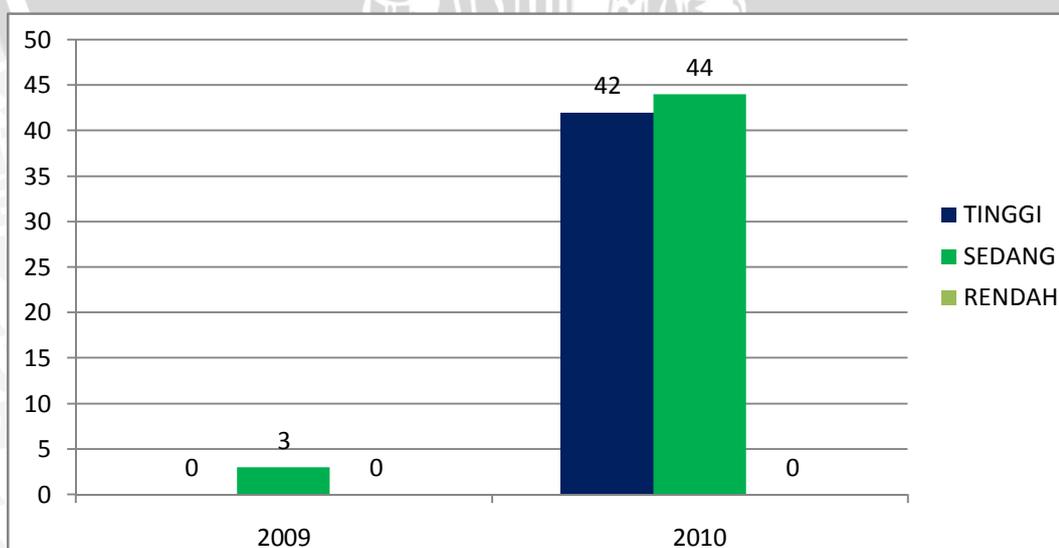
Distribusi perilaku prokrastinasi akademik berdasarkan jenis kelamin responden ditunjukkan pada gambar dibawah ini:



Gambar 5.3 Distribusi Perilaku Prokrastinasi Akademik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Dari gambar diatas menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan memiliki perilaku prokrastinasi akademik tingkat tinggi sebanyak 42 mahasiswa (47,1%).

Distribusi perilaku prokrastinasi akademik berdasarkan angkatan responden ditunjukkan pada gambar dibawah ini:

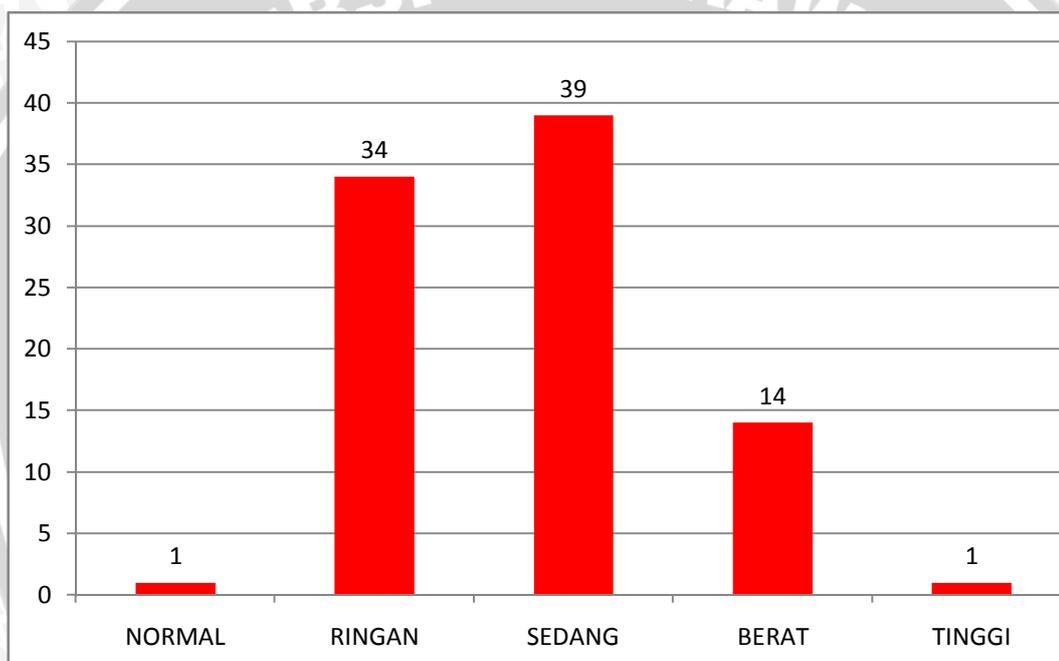


Gambar 5.4 Distribusi Perilaku Prokrastinasi Akademik Responden Berdasarkan Angkatan

Dari gambar diatas menunjukkan bahwa responden dengan angkatan 2010 melakukan perilaku prokrastinasi akademik tingkat sedang sebanyak 44 mahasiswa (49,4%).

### 5.1.3 Data Tingkat Stres

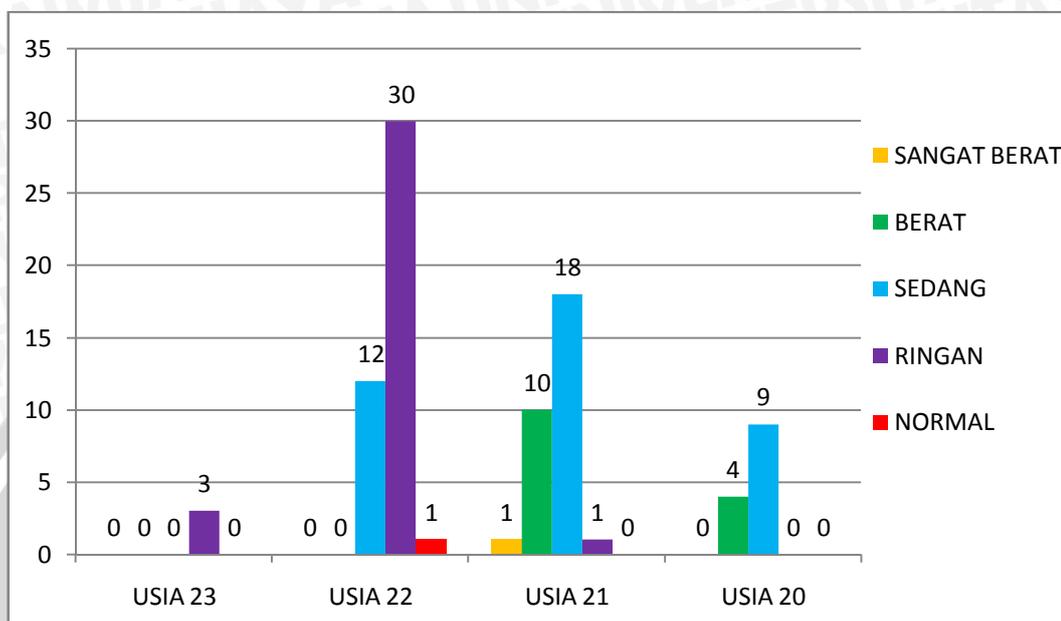
Variabel tingkat stres di PSIK Program A Reguler Angkatan 2010 Universitas Brawijaya secara keseluruhan disajikan dalam bentuk gambar dibawah ini:



Gambar 5.5 Distribusi Persentase Tingkat Stres Responden

Berdasarkan data hasil penelitian perilaku prokrastinasi akademik di PSIK Program A Reguler Angkatan 2010 Universitas Brawijaya didapatkan bahwa tingkat stres normal yaitu sebanyak 1 mahasiswa (1,1%), tingkat stres ringan yaitu sebanyak 34 mahasiswa (38,2%), tingkat stres sedang yaitu sebanyak 39 mahasiswa (43,8%), tingkat stres berat yaitu sebanyak 14 mahasiswa (15,7%), dan tingkat stres sangat berat yaitu sebanyak 1 mahasiswa (1,1%).

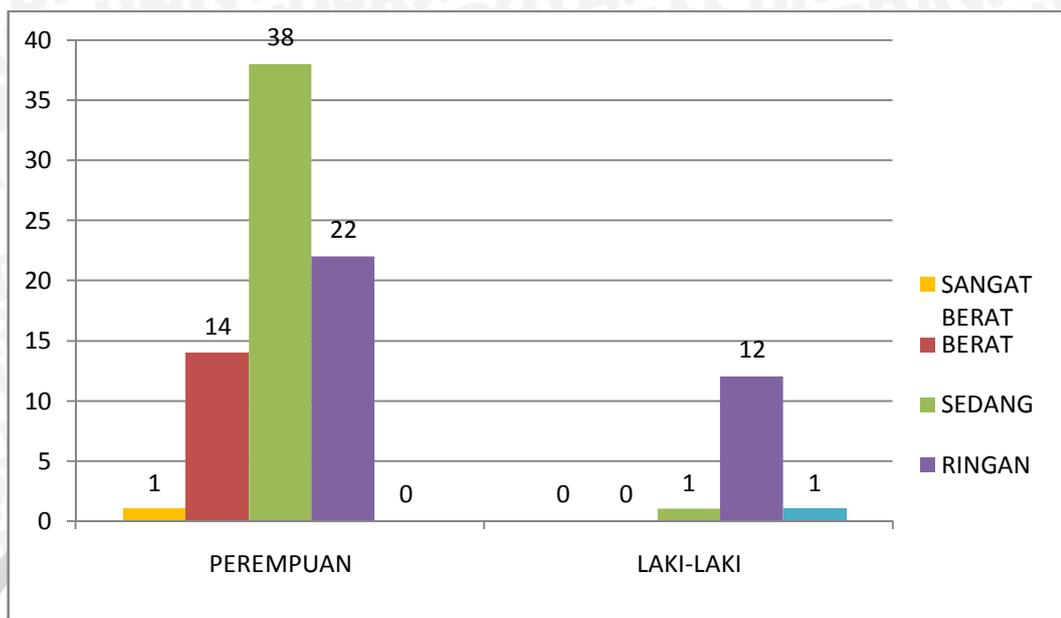
Distribusi tingkat stres berdasarkan usia responden ditunjukkan pada gambar dibawah ini:



Gambar 5.6 Distribusi Persentase Tingkat Stres Responden Berdasarkan Usia

Dari gambar diatas menunjukkan bahwa responden sebagian berusia 22 tahun memiliki tingkat stres ringan sebanyak 30 mahasiswa (33,7%).

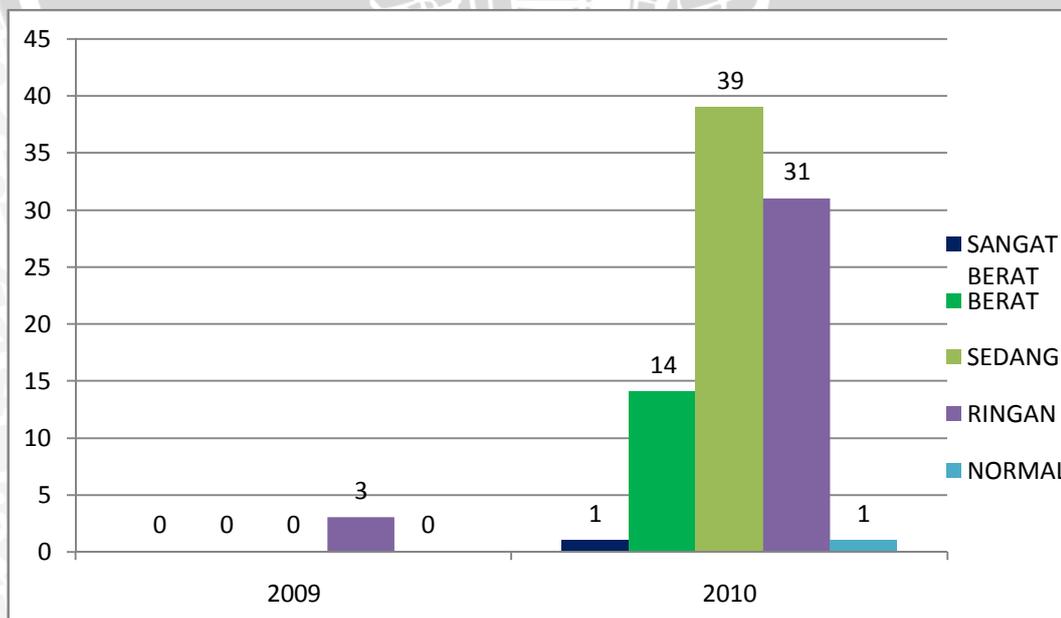
Distribusi tingkat stres berdasarkan jenis kelamin responden ditunjukkan pada gambar dibawah ini:



Gambar 5.7 Distribusi Tingkat Stres Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Dari gambar diatas menunjukkan bahwa responden yang berjenis kelamin perempuan memiliki tingkat stres sedang sebanyak 38 mahasiswa (42,6%).

Distribusi tingkat stres berdasarkan angkatan responden ditunjukkan pada gambar dibawah ini:



Gambar 5.8 Distribusi Tingkat Stres Responden Berdasarkan Angkatan

Dari gambar diatas menunjukkan bahwa responden yang angkatan 2010 memiliki tingkat stres sedang sebanyak 39 mahasiswa (43,8%).

## 5.2 Analisa Data

Untuk mengetahui adanya hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat stres, maka diperlukan pengujian statistik. Pengujian hubungan ini menggunakan uji Spearman dengan program *SPSS 16.0 for Windows*.

Hasil uji hubungan kedua variabel disajikan dalam bentuk tabel di bawah ini:

		Tingkat Stres										Total	
		Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat			
		n	%	n	%	n	%	n	%	n	%		
Perilaku Prokrastinasi Akademik	Rendah	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%	0	0%
	Sedang	1	1,1%	35	39,3%	11	12,3%	0	0%	0	0%	47	52,8%
	Tinggi	0	0%	0	0%	27	30,3%	14	15,7%	1	1,1%	42	47,2%
Total		1	1,1%	35	39,3%	38	42,7%	14	15,7%	1	1,1%	89	100%
p-value		0,000											
Koefisien Korelasi		0,807											

Tabel 5.4 Hasil Analisa Uji Spearman pada Hubungan antara Perilaku Prokrastinasi Akademik dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir

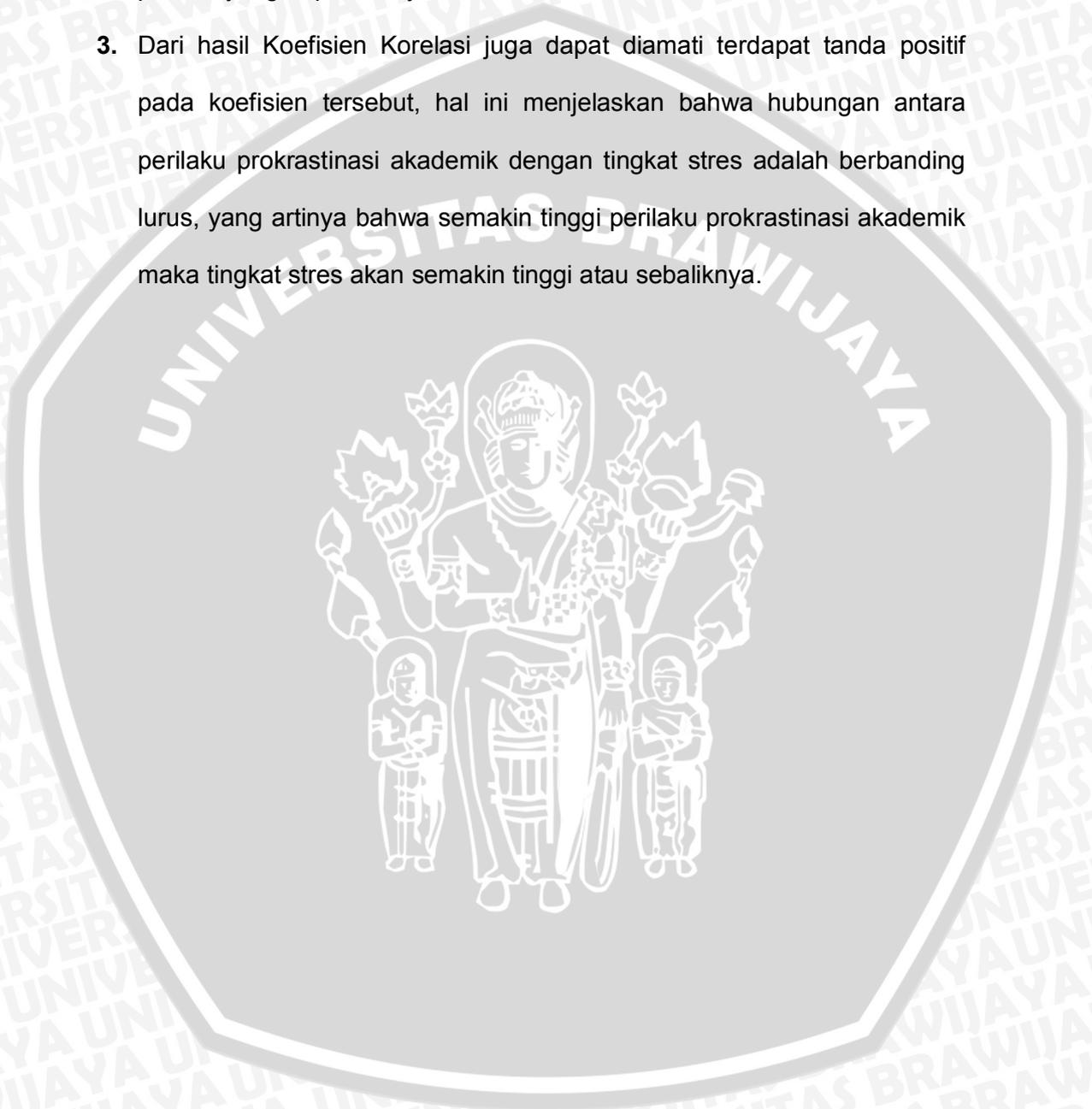
Pada tabel di atas dapat diketahui bahwa:

1. Dari hasil uji Spearman didapatkan nilai p(value) adalah 0,000 dan untuk nilai  $\alpha$  adalah 0,05. Dapat terlihat bahwa  $p(\text{value}) < \alpha$ , yang artinya bahwa terdapat hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir.
2. Dari hasil uji Spearman didapatkan bahwa nilai Koefisien Korelasi adalah 0,807 sehingga dapat diketahui bahwa besar hubungan antara perilaku

prokrastinasi akademik dapat menyebabkan stres adalah sebesar 65,1%.

Sedangkan untuk 34,9% merupakan faktor lain yang tidak diteliti oleh peneliti yang dapat menyebabkan stres.

3. Dari hasil Koefisien Korelasi juga dapat diamati terdapat tanda positif pada koefisien tersebut, hal ini menjelaskan bahwa hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat stres adalah berbanding lurus, yang artinya bahwa semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademik maka tingkat stres akan semakin tinggi atau sebaliknya.



## BAB 6

### PEMBAHASAN

Bab ini akan membahas tentang hasil penelitian yaitu mengenai gambaran perilaku prokrastinasi akademik, tingkat stres, dan hubungan perilaku prokrastinasi akademik terhadap tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa PSIK Program A Reguler Angkatan 2010 Universitas Brawijaya.

#### 6.1 Pembahasan Hasil Penelitian

##### 6.1.1 Perilaku Prokrastinasi Akademik dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa

Dari hasil penelitian dan analisa data yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa seluruh mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik dimana 47 mahasiswa (52,8%) melakukan perilaku prokrastinasi akademik sedang dan 42 mahasiswa (47,1%) melakukan prokrastinasi akademik tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Janssen dan Carton (1999) bahwa perilaku prokrastinasi akademik merupakan salah satu masalah yang menimpa sebagian besar mahasiswa dan mengestimasi bahwa sebanyak 95% mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil tersebut, maka ada beberapa analisa yang dapat dilihat. Perilaku prokrastinasi akademik yang didapatkan pada penelitian dapat dihubungkan dengan beberapa faktor yang berhubungan dengan perilaku prokrastinasi akademik. Menurut Ghufron dan Risnawati (2010), perilaku prokrastinasi akademik berhubungan dengan faktor

internal dan eksternal. Untuk faktor internal yang pertama adalah usia. Dari penelitian dihasilkan bahwa semakin tinggi usia maka semakin menurun perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan, dimana responden paling banyak melakukan perilaku prokrastinasi akademik pada tingkat sedang yaitu berusia 22 tahun dengan jumlah responden yaitu sebanyak 43 mahasiswa (48,3%) dan responden paling sedikit melakukan perilaku prokrastinasi akademik pada tingkat sedang yaitu berusia 21 tahun dengan jumlah responden sebanyak 1 mahasiswa (1,1%) dimana pada usia ini responden lebih cenderung melakukan perilaku prokrastinasi akademik tingkat tinggi. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Steel (2007) bahwa perilaku prokrastinasi akademik dapat berkurang seiring dengan bertambahnya usia mahasiswa, hal ini dikarenakan seiring dengan bertambahnya usia mahasiswa akan berpikir bagaimana cara untuk mengembangkan skema dalam mengatasi perilaku prokrastinasi akademik.

Selain itu, faktor kedua dari faktor internal yang berkontribusi pada perilaku prokrastinasi akademik adalah jenis kelamin. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa responden perempuan lebih tinggi tingkatan perilaku prokrastinasi akademik dibandingkan dengan responden laki-laki, dimana pada mahasiswa perempuan sebanyak 42 mahasiswa (47,1%) melakukan perilaku prokrastinasi akademik tinggi dan pada responden laki-laki sebanyak 14 mahasiswa (15,7%) melakukan perilaku prokrastinasi akademik sedang. Hasil ini sejalan dengan hasil meta-analisa yang dilakukan Hyde, dkk bahwa perempuan memiliki kecenderungan yang tinggi dalam melakukan perilaku prokrastinasi akademik, dan sejalan juga

dengan penelitian yang dilakukan oleh Goldsmith bahwa laki-laki memiliki tingkat kecenderungan yang rendah dalam melakukan perilaku prokrastinasi akademik dibandingkan perempuan (dalam Steel, 2007).

Faktor ketiga dari faktor eksternal yang berhubungan dengan perilaku prokrastinasi akademik adalah tingkat atau level pendidikan. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa seluruh responden melakukan perilaku prokrastinasi akademik, dimana responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester akhir. Hasil ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hill bahwa terdapat peningkatan sekitar 50% pada perilaku prokrastinasi akademik saat terjadi perubahan dari mahasiswa baru ke mahasiswa semester empat selama lebih dari 3 tahun masa perkuliahan (Fibrianti, 2009).

Faktor keempat dari faktor eksternal yang berhubungan dengan perilaku prokrastinasi akademik adalah beban tugas akhir. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa seluruh responden melakukan perilaku prokrastinasi akademik, dimana responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Hasil ini sejalan dengan penjelasan oleh Burka dan Yuen bahwa perilaku prokrastinasi akademik terjadi karena tugas-tugas yang menumpuk terlalu banyak dan harus segera dikerjakan akibat dari semakin sempitnya waktu pengumpulan tugas (Fibrianti, 2009). Atkinson juga menjelaskan bahwa beban tugas akhir yang terlalu banyak dalam masa singkat menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik, dimana dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Matsura, Fadillah, dan Nor bahwa beban tugas merupakan

penyebab tertinggi terjadinya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Teknologi Malaysia (Matsura, dkk, 2007).

Di samping itu, gaya pengasuhan orang tua yang merupakan faktor eksternal juga berhubungan dengan perilaku prokrastinasi akademik, hal ini dikarenakan aturan-aturan yang dipelajari di dalam keluarga berkontribusi pada timbulnya perilaku prokrastinasi akademik dalam diri mahasiswa (Fibrianti, 2009). Gaya pengasuhan orangtua yang demokratis lebih mampu menurunkan perilaku prokrastinasi akademik dibandingkan gaya pengasuhan orangtua yang otoriter. Hal ini dikarenakan anak akan merasa diberi kebebasan dalam mengekspresikan diri sehingga memunculkan rasa percaya diri yang tinggi. Mahasiswa dengan gaya pengasuhan orangtua yang demokratis, memiliki nilai, motivasi, dan keberhasilan akademik yang tinggi (Ellis, 2002).

#### **6.1.2 Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa**

Dari hasil penelitian dan analisa data yang telah dilakukan, didapatkan hasil bahwa sebagian besar mahasiswa yaitu 39 mahasiswa (43,8%) mengalami tingkat stres sedang. Berdasarkan hasil tersebut, maka ada beberapa analisa yang dapat dilihat. Tingkat stres yang didapatkan pada penelitian dapat dihubungkan dengan beberapa faktor yang berhubungan dengan tingkat stres. Tingkat stres berhubungan dengan faktor internal dan eksternal. Untuk faktor internal yang pertama adalah jenis kelamin. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa responden perempuan lebih memiliki tingkat stres yang tinggi dibandingkan dengan responden laki-laki, dimana pada mahasiswa perempuan sebanyak 38 mahasiswa (42,6%) mengalami tingkat stres sedang dan pada mahasiswa

laki-laki sebanyak 12 mahasiswa (13,4%) mengalami tingkat stres ringan. Hasil ini sejalan dengan penelitian di Amerika Serikat bahwa perempuan memiliki tingkat stres yang tinggi dibandingkan laki-laki. Secara umum perempuan mengalami tingkat stres 30% lebih tinggi dibandingkan laki-laki (Munandar, 2001).

Selain itu, faktor kedua dari faktor internal yang berkontribusi pada tingkat stres adalah usia. Data dari hasil penelitian menyebutkan bahwa mayoritas responden berumur 23-30 tahun, dimana paling banyak responden pada usia 22 tahun sebanyak 30 mahasiswa (33,7%) mengalami tingkat stres ringan dan paling sedikit responden pada usia 21 tahun sebanyak 1 mahasiswa (1,1%) mengalami tingkat stres sangat berat. Dari data tersebut dapat dilakukan analisa bahwa menurut teori psikososial Erikson, responden berada dalam rentang umur dewasa awal yaitu usia 20-30 tahun. Dari penelitian dihasilkan bahwa semakin tinggi usia maka semakin menurun tingkat stres pada responden. Hasil ini dikarenakan semakin tinggi usia mahasiswa yaitu diatas 22 tahun, maka pengetahuan dan pengalaman mahasiswa akan bertambah, serta kemampuan mahasiswa dalam merespon tingkat stres cenderung lebih baik bila dibandingkan dengan mahasiswa yang berusia dibawah 21 tahun. Hasil ini dapat dikarenakan semakin tinggi usia maka pengetahuan dan pengalaman akan bertambah, yaitu pengetahuan dan pengalaman tentang mekanisme coping yang tepat pada masa lalu membuat mahasiswa mudah beradaptasi dengan stresor yang baru. Selain itu, perkembangan coping terhadap stresor juga lebih baik sehingga mereka cenderung lebih tenang dan mampu berpikir logis untuk mengatasi stresor

yang muncul seiring dengan bertambahnya usia mahasiswa. Usia berhubungan dengan psikologi seseorang, yaitu semakin tinggi usia maka semakin baik tingkat kematangan emosi mahasiswa serta kemampuan dalam menghadapi berbagai persoalan (Rasmun, 2004).

Faktor ketiga dari faktor internal yang berhubungan dengan tingkat stres adalah tingkat pengetahuan mahasiswa. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat stres dari ringan ke sedang. Dalam penelitian ini, responden adalah mahasiswa keperawatan yang tentunya mempunyai pengetahuan yang lebih luas, dimana pengetahuan yang luas mempunyai kaitannya dengan penyesuaian diri mahasiswa, sehingga dalam menghadapi stresor berupa tugas akhir, mayoritas responden cenderung lebih mampu beradaptasi dalam menyesuaikan diri saat menyusun tugas akhir. Hasil ini sejalan dengan penelitian Wangmuba (2009) bahwa tingkat pengetahuan responden berhubungan dengan tingkat stres dalam menghadapi stresor. Tingkat stres berat sering terjadi pada mahasiswa dengan tingkat pengetahuan rendah, karena tingkat pengetahuan berhubungan terhadap kemampuan berpikir rasional dan mudah menangkap informasi baru termasuk menguraikan masalah serta mencari penyelesaiannya.

Faktor keempat dari faktor internal yang berhubungan dengan tingkat stres adalah perilaku prokrastinasi akademik. Dari hasil penelitian didapatkan bahwa seluruh responden melakukan perilaku prokrastinasi akademik, dimana responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Perilaku prokrastinasi akademik ditandai dengan perilaku menunda untuk memulai mengerjakan tugas akademik

yang dapat berupa tugas akhir (Elmer, 2006). Perilaku prokrastinasi akademik juga ditandai dengan perilaku gagal untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Perilaku prokrastinasi akademik menyebabkan pelaku mengalami tekanan untuk segera menyelesaikan tugasnya. Fenomena perilaku prokrastinasi akademik tersebut menimbulkan berbagai konsekuensi negatif terhadap siswa yang melakukannya, seperti tugas-tugas menjadi terbengkalai, menghasilkan tugas yang kurang maksimal, waktu menjadi terbuang sia-sia, bahkan berdampak pada penurunan prestasi akademik. Hal ini sejalan dengan penjelasan Ferrari bahwa perilaku prokrastinasi akademik merupakan penyebab stres, dan pendapat dari Tice dan Baumster bahwa mahasiswa sebagai pelaku prokrastinasi akademik berpotensi mengalami stres (Ferrari, Johnson, & McCown, 2000).

Di samping itu, hubungan mahasiswa dengan lingkungan sosialnya yang merupakan faktor eksternal juga berhubungan dengan tingkat stres, hubungan mahasiswa dengan lingkungannya dapat berupa dukungan sosial yang berupa informasi, nasehat, bantuan nyata, atau tindakan yang diberikan oleh orang-orang di sekitar mahasiswa. Bentuk dukungan sosial berupa informasi, saran, atau umpan balik tentang masalah yang dihadapi saat menyusun tugas akhir membuat mahasiswa lebih mudah menemukan solusi. Bantuan yang nyata atau tindakan yang diberikan pada mahasiswa membuat mereka memiliki perasaan nyaman, dipedulikan, dan dicintai oleh orang-orang di sekitarnya. Hal ini membuat mahasiswa lebih tenang saat menghadapi kesulitan dalam menyusun

tugas akhir. Dengan demikian tingkat stres yang dirasakan cenderung lebih rendah (Rasmun, 2004).

### **6.1.3 Hubungan antara Perilaku Prokrastinasi Akademik dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa PSIK Program A Reguler Angkatan 2010 Universitas Brawijaya**

Perilaku prokrastinasi akademik mempunyai dua karakteristik, yang pertama adalah perilaku prokrastinasi dapat berarti menunda sebuah tugas yang penting dan sulit daripada tugas yang lebih mudah, lebih cepat diselesaikan, dan menimbulkan kecemasan, dan yang kedua adalah perilaku prokrastinasi dapat berarti juga menunggu waktu yang tepat untuk bertindak agar hasil lebih maksimal dan resiko minimal dibandingkan apabila dilakukan atau diselesaikan seperti biasa, pada waktu yang telah ditetapkan. Perilaku prokrastinasi akademik pada awalnya dapat mengurangi perasaan cemas mahasiswa atas tuntutan tugas akhir yang dihadapi, namun semakin mendekati batas pengumpulan tugas akhir perasaan cemas tersebut kembali muncul dan berubah menjadi stress (Tamami, 2011).

Fenomena perilaku prokrastinasi akademik tersebut menimbulkan berbagai konsekuensi negatif terhadap siswa yang melakukannya, seperti tugas-tugas menjadi terbengkalai, menghasilkan tugas yang kurang maksimal, waktu menjadi terbuang sia-sia, bahkan berdampak pada penurunan prestasi akademik. Selain itu juga perilaku prokrastinasi akademik akan berdampak buruk pada kondisi fisik dan psikologis mahasiswa, diantaranya yaitu menimbulkan kecemasan, tingkat stres yang tinggi dan kesehatan yang buruk (Chu & Choi, 2005). Perilaku

prokrastinasi akademik merupakan penyebab stres dan berkontribusi terhadap perilaku maladaptif (Ferrari, Johnson, & McCown, 2000). Perilaku prokrastinasi akademik mungkin dapat meringankan stres dalam jangka pendek, akan tetapi beberapa penelitian tentang mahasiswa yang melakukan prokrastinasi menemukan bahwa perilaku prokrastinasi akademik dapat menyebabkan stres, bahkan menimbulkan perasaan tertekan karena tidak mengerjakan tugas tersebut lebih awal (Fibrianti, 2009). Mahasiswa yang memiliki kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi, tidak hanya memiliki nilai akademis yang rendah namun juga tingkat stres yang tinggi (Ilma, 2010). Pangestuti melakukan penelitian pada enam mahasiswa dan menyatakan bahwa mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir dan melakukan perilaku prokrastinasi akademik akan mengalami peningkatan tingkat stres yang cukup tinggi (Pangestuti, 2003).

Berdasarkan hasil analisa data untuk mengetahui hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir didapatkan nilai signifikansi ( $\alpha$ ) < 0,05 yakni 0,000 yang menunjukkan bahwa hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat stres adalah signifikan. Nilai Koefisien Korelasi sebesar 0,807 yang menunjukkan bahwa besarnya hubungan perilaku prokrastinasi akademik dapat menyebabkan stres adalah sebesar 65,1% dan memiliki arah positif pada koefisien tersebut, hal ini menjelaskan bahwa hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat stres adalah berbanding lurus, yang artinya bahwa semakin tinggi perilaku

prokrastinasi akademik maka tingkat stres akan semakin tinggi atau sebaliknya.

## **6.2 Implikasi terhadap keperawatan**

### **6.2.1 Perkembangan Teori Keperawatan**

Adanya hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat stres yang signifikan menunjukkan jika perilaku prokrastinasi akademik tinggi maka kemungkinan tingkat stres yang dialami semakin berat. Sehingga dapat dijadikan alternatif untuk manajemen stres pada mahasiswa dengan cara mengurangi perilaku prokrastinasi akademik yang menyebabkan pelaku mengalami tekanan untuk segera menyelesaikan tugasnya. Penelitian ini juga dapat menjadi tambahan ilmu pengetahuan dalam dunia keperawatan tentang hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa pada umumnya.

### **6.2.2 Perkembangan Praktik Keperawatan**

Dari hasil penelitian ini dapat memberikan informasi dan pemahaman kepada perawat untuk semakin mempererat hubungan kerjasama dengan institusi pendidikan dalam memberikan edukasi untuk mencegah perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswanya sehingga tingkat stres dapat diminimalkan. Edukasi juga perlu diberikan oleh orangtua, karena gaya pengasuhan orangtua memiliki peran penting dalam mengurangi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.

### 6.3 Keterbatasan Penelitian

Dalam penelitian ini, adapun keterbatasan yang dihadapi peneliti ini antara lain sebagai berikut:

#### 6.3.1 Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Cross Sectional* dimana pengukuran variabel perilaku prokrastinasi akademik dan tingkat stres dalam satu waktu, yaitu pada 17 Februari 2014, sehingga hanya bisa mengetahui respon dari responden pada saat itu saja.

#### 6.3.2 Instrumen Penelitian

Instrumen yang digunakan untuk mengukur variabel perilaku prokrastinasi akademik dan tingkat stres menggunakan kuesioner, sehingga bersifat kuantitatif yang dapat terjadi reduksi terhadap bentuk perasaan yang dialami oleh responden sehingga kurang tergalinya data penelitian secara maksimal.

## BAB 7

### PENUTUP

#### 7.1 Kesimpulan

Setelah dilakukannya penelitian dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa PSIK Program A Reguler Angkatan 2010 Universitas Brawijaya, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

- 7.1.1 Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa PSIK Program A Reguler Angkatan 2010 Universitas Brawijaya memiliki kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik sedang.
- 7.1.2 Berdasarkan hasil penelitian diketahui bahwa dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa PSIK Program A Reguler Angkatan 2010 Universitas Brawijaya memiliki kecenderungan tingkat stres sedang.
- 7.1.3 Pada selang kepercayaan 95% didapatkan nilai  $p\text{ value} < 0,05$  yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan signifikan antara perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa.
- 7.1.4 Pada perhitungan nilai Koefisien Korelasi dari Uji Spearman didapatkan nilai adalah 0,807. Dari hasil Koefisien Korelasi yang diperoleh terdapat tanda positif pada koefisien tersebut yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan searah antara perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa.

## 7.2 Saran

Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan dari penelitian ini dapat diketahui bahwa terdapat hubungan yang signifikan (bermakna) antara perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa PSIK Program A Reguler Angkatan 2010 Universitas Brawijaya. Sehingga diberikan beberapa saran yang dapat menjadi bahan pertimbangan dan masukan sebagai berikut:

### 7.2.1 Bagi Institusi Pendidikan

1. Bagi Institusi, perlu dibentuk fasilitas konseling bagi mahasiswa dalam menyusun tugas akhir yang mengalami perilaku prokrastinasi akademik sehingga tingkat stres yang dialami mahasiswa hanya sampai pada tingkat ringan.
2. Mengukur perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa untuk memprediksi tingkat stres yang ditimbulkan, sehingga institusi pendidikan dapat meminimalkan tingkat stres pada mahasiswa.

### 7.2.2 Bagi peneliti Selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik dengan judul penelitian:

1. Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan desain penelitian yang lebih sesuai, yakni *cohort* agar faktor-faktor penyebab perilaku prokrastinasi akademik dan tingkat stres dalam periode waktu yang berbeda dapat diketahui.
2. Perlu dilakukan penelitian lanjutan dengan menggunakan metode kualitatif agar memperoleh gambaran lebih jelas mengenai hal-hal lain yang berhubungan dengan perilaku prokrastinasi akademik dan tingkat stres.

## DAFTAR PUSTAKA

Abdulghani HM, Mahmoud ES, Ponnampereuma GG, Alfaris EA. (2011) Stress and Its Effects on Medical Student: A Cross-sectional study at a College of Medicine in Saudi Arabia. *J Health Popul nutr*, 516-522.

Agoes. (2005) *Psikologi Perkembangan*, Jakarta, Rineka Cipta.

American Psychological Association. *Stres: The Different Kind Of Stres*. [Adapted from *The Stres Solution* by Lyle H. Miller, Ph.D., and Alma Dell Smith, Ph.D.]. Available online at: <http://www.apa.org/helpcenter/stres-kinds.aspx>

Anonymous *Hubungan Antara Karakteristik Mahasiswa Dalam Melakukan Kegiatan Penelitian Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Semester VIII Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Ilmu Kesehatan UPN "Veteran" Jakarta Angkatan 2004/2005*, (Online), (<http://www.library.upnvj.ac.id/pdf/s1keperawatan08/204312075/bab1.pdf>, diakses\_14 Mei 2013).

Arikunto, Suharsimi. (2005) *Manajemen Penelitian*. Jakarta: Rineka Cipta

Basco, M. R. (2010) *The Procrastination's Guide To Getting Things Done. The Guilford Press*, New York.

Bruno, F. J. (1998) *Stop Procarstinating*, Jakarta, Gramedia.

Chu, A. H. C., Choi J. N. (2005) Rethinking procrastination: Positive Effects of Active Procrastination Behavior on Attitudes and Performance. *Journal of Social Psychology*, 145(3), 245-264.

Crawford, JR & Henry, JD., 2003. *The Depression Anxiety Stress Scale (DASS): Normative Data And Latent Structure In A Large Non-Clinical Sample*. *British Journal of Clinical Psychology*, 42, 111-113. <http://www.serene.me.uk/docs/asseass/dass-21.pdf>

Depression Anxiety Stres Scales (DASS), 2010. *DASS FAQ (Frequently Asked Questions)*. Available online at: [http://www2.psy.unsw.edu.au/groups/dass/DASSFAQ.htm#\\_14.What\\_does\\_the\\_stres\\_scale\\_mea](http://www2.psy.unsw.edu.au/groups/dass/DASSFAQ.htm#_14.What_does_the_stres_scale_mea).

Duenaryo (2000) *Psikologi Untuk Keperawatan*, Jakarta, Penerbit Buku Kedokteran EGC.

Ellis, A. (2002) *Overcoming resistance: A rational emotive behaviour therapy integrated approach*, Perceived Level of Stress Among University. Springer Publishing Company, New York.

- Elmer P.J., Appel L.J., Daniel S.R., (2006) *Dietary approaches to prevent and treat hypertension: A scientific statement from the American Heart Association. Hypertension* 296-308
- Ema, P. (2007) *Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan Motivasi Berprestasi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Indonesia, Jakarta, Fakultas Sosial dan Ilmu Politik.*
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., MC Cown, W. G (2000) *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research and Treatment.* New York, Plenum Press.
- Fibrianti, I. D. (2009) *Hubungan Antara Dukungan Sosial Orangtua Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa*
- Fitasari, I. N. (2011) *Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Airlangga.* , (Online), (<http://repository.usu.ac.id/bitstream/123456789/17163/4/Chapter%20II.pdf>), diakses 14 Mei 2013).
- Ghufron., Risnawati. (2010) *Teori-Teori Psikologi*, Jogjakarta, Ar-Ruzz Media Group.
- Hansen., Don. R. D., Mowen. M., Mayane (2001) *Manajemen Biasa Akuntansi dan Pengendalian.* Jakarta, Salemba Empat.
- Hasan, A. B. P. (2008) *Pengantar Psikologi Kesehatan Islami.* Jakarta, Rajagrafindo Persada.
- Harvey, J.H & Smith, W.P. 1977. *Social Psychology.* An attribution Approach. London: The C.V Mosby Company.
- Hawari, H. D. (2001) *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi.* Balai Penerbit FKUI, 17-19, 23-33, 37-43, 63-7, 85-92.
- Hidayat, D. R. (2001) *Permasalahan Mahasiswa.* Jakarta, Gramedia Pustaka.
- Ilma L N, Yanuvianti. M., Damayanti T (2010) *Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Yang Menyelesaikan Skripsi, Tugas Akhir.* Bandung, Universitas Islam Bandung.
- Janssen, T., Carton J.S., 1999. *The Effects of Locus of Control and Task Difficulty on Procrastination.* The Journal of Genetic Psychology, 160, 436-442
- Jusung, Z. D. (2006) *Stress Management.* (Online), (<http://www.blogsome.com>), diakses 24 Juli 2013)
- Lessard, J. J. (1998) *Adolescent Stress an Workload: From Bamboo Seed to Flying.* *Guidance & Counseling*, 14: 15-19.

- Lovibond, S.H. & Lovibond, P.f. (1995). *Manual for the Depression anxiety Stress Scales*. (2nd Ed) Sydney: Psychology Foundation.
- Maramis, W. F. (2005) *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Surabaya, Airlangga University Press.
- Markam (2003) *Pengantar Psikologi Klinik*. UI Press, Jakarta.
- Mastura M., Fadilah Z., Nor A. N., (2007) *Analisa Faktor Penyebab Stres Di Kalangan Pelajar. Fakultas Pengurusan Dan Pembangunan Sumber Manusia*. Universiti Teknologi Malaysia
- Munandar, A. S. (2001) *Psikologi Industri dan Organisasi*. Depok, Universitas Indonesia (UI Press).
- National Safety Council. T.C. Gilchrest. 2004. *Manajemen Stres*. Alih Bahasa Widyastutik. Jakarta: EGC.
- Nevid, JS, Rathus. S. A., Greene B., 2005. *Stres, Faktor Psikologis, dan Kesehatan dalam Psikologi Abnormal*. Jakarta: Erlangga.
- Niven. N., 2002. *Psikologi Kesehatan*. Alih Bahasa Agung Waluyo. Edisi II. Jakarta: EGC.
- Nugrahani, S. (2008) *Faktor-faktor yang Menyebabkan Stress*, Jakarta, Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Indonesia
- Nur, P. (2013) *Hubungan Antara Stres Adaptasi Belajar dengan Insomnia pada Mahasiswa Tingkat I di Akademi Kebidanan An Nur Purwodadi*, (Online), (<http://yudhikeswanto.blogspot.com/2013/02/skripsi-akbid.html>, diakses 06 Februari 2013).
- Nurhafizah, dkk. (2013) *Hubungan Toleransi Stres Dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Kedokteran Universitas Riau*. Tugas Akhir. Riau, Fakultas Kedokteran Universitas Riau.
- Nursalam., 2003. *Konsep Dan Penerapan Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan: Pedoman Skripsi, Tesis, Dan Instrumen Penelitian Keperawatan*. Edisi Pertama. Jakarta: Salemba Medika.
- Pangestuti, R. (2003) *Penundaan Menyelesaikan Skripsi (Studi Kasus pada beberapa Mahasiswa Angkatan '96 Program Studi Psikologi* Tugas Akhir. Semarang, Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro.
- Potter, P.A, Perry, A. G. 2005. *Buku Ajar Fundamental Keperawatan: Konsep, Proses, dan Praktik*. Edisi 4. Volume 2. Alih Bahasa: Renata Komalasari, dkk. Jakarta: EGC.
- Rasmun., 2004. *Stress, Koping Dan Adaptasi Teori Dan Pohon Masalah Keperawatan*. Jakarta: CV Sagung Seto.

- Salim, A. (2006) *Teori dan Paradigma Penelitian Sosial*, Yogyakarta, Tiara Wacana.
- Sari, Dhona. (2007) *Hubungan Antara Toleransi Stres Dengan Indeks Prestasi Pada Mahasiswa Baru Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia Semester Dua Angkatan 2004*. Tugas Akhir. Jogjakarta, Fakultas Kedokteran Universitas Islam Indonesia.
- Solomon L J, Rothblum. E. D. (2001) *Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates*. 504-510.
- Steel, R. G., Torrie J. H (2007) *Prinsip Dan Prosedur Statistika*, Jakarta, Gramedia Pustaka.
- Tamami, A. N. I. (2011) *Pengaruh Pola Asuh Orang Tua Dan Self-Regulated Learning Terhadap Prokrastinas Pada Siswa Mts N 3 Pondok Pinang. Fakultas Psikologi*. Jakarta, Universitas Negeri Islam Syarif Hidayatullah.
- Tuckman, B.W. 2002. *APA Symposium Paper, Chicago 2002 Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance*. [http://all.successcenter-ohio/state.edu/references/procrastinator\\_APA\\_paper.htm](http://all.successcenter-ohio/state.edu/references/procrastinator_APA_paper.htm).
- Walker J. 2002. *Teens in Distress Series Adolescent Stress and Depression*. Available online at: <http://www.extension.umm.edu/distribution/youthdevelopment/DA3083.html>
- Yudha, E. S. (2007) *Program Bimbingan Berbasis Neuro Linguistic Programming Untuk Mengatasi Prokrastinasi Mahasiswa*. Jakarta, Fakultas Sosial Dan Ilmu Politik Universitas Indonesia.

## CURICULUM VITAE (CV)

**Biodata**

**Nama** : Yeni Erlina  
**NIM** : 105070201111019  
**Jurusan / Angkatan** : Program Studi Ilmu Keperawatan / 2010  
**Tempat / tanggal lahir** : Gresik, 8 Mei 1993  
**Jenis Kelamin** : Perempuan  
**Alamat Asal** : Jalan Deandles Ds Brak-Wadeng 02/09 Sidayu, Gresik  
**Alamat di Malang** : Jalan Sumbersari no 89  
**Status** : Mahasiswa  
**Moto Hidup** : *Life is choice*  
**No. HP** : 08564 55 22 555  
**Email** : [yenierlina32@gmail.com](mailto:yenierlina32@gmail.com)

**Riwayat pendidikan**

No.	Pendidikan	Tempat	Tahun
1	TK Dharma Wanita	Gresik	1995 – 1998
2	SD N Sekapuk II	Gresik	1998 – 2004
3	SMP N 1 Gresik	Gresik	2004 – 2007
4.	SMA N 1 Gresik	Gresik	2007 – 2010
5.	PSIK – FKUB	Veteran, Malang	2010 – 2014

**PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN**

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Yeni Erlina

NIM : 105070201111019

Program Studi: Program Studi Ilmu Keperawatan

Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya

menyatakan dengan sebenarnya bahwa Tugas Akhir yang saya tulis ini benar-benar hasil karya saya sendiri, bukan merupakan pengambilan tulisan atau pikiran orang lain yang saya aku sebagai tulisan atau pikiran saya sendiri. Apabila dikemudian hari dapat dibuktikan bahwa Tugas Akhir ini adalah hasil jiplakan, maka saya bersedia menerima sanksi atas perbuatan tersebut.

Malang, 2 April 2014

Yang membuat pernyataan,

Yeni Erlina

NIM. 105070201111019





**KOMISI ETIK PENELITIAN KESEHATAN  
FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS BRAWIJAYA**

**KETERANGAN KELAIKAN ETIK  
("ETHICAL CLEARANCE")**

No. /KEPK-FKUB/ EC / / /2007

Setelah Tim Etik Penelitian Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Brawijaya mempelajari dengan seksama rancangan penelitian yang diusulkan :

Judul : PENGARUH PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK TERHADAP  
TINGKAT STRES DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR PADA  
MAHASISWA ILMU KEPERAWATAN PROGRAM A KELAS  
REGULER UNIVERSITAS BRAWIJAYA

Peneliti : YENI ERLINA

NIM : 105070201111019

Unit / Lembaga : Jurusan Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas  
Brawijaya Malang

Tempat Penelitian : PROGRAM STUDI ILMU KEPERAWATAN PROGRAM A KELAS  
REGULER - FKUB

Maka dengan ini menyatakan bahwa penelitian tersebut telah memenuhi syarat atau  
laik etik.

Malang,

An. Ketua

Koordinator Divisi I,

Prof..Dr.dr. Teguh Wahyu Sardjono DTM& H, MSc, SpParK

NIP.19520410 198002 1 001





### FORMULIR ETIK PENELITIAN KESEHATAN

1	<p>Peneliti : Yeni Erlina  Dibawah bimbingan komisi pembimbing :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>a. Titin Andri Wihastuti, S.Kp, M.Kes</li> <li>b. Ns. Retno Lestari, S.Kep., MN</li> </ol>
2.	<p>Judul Penelitian :  Pengaruh Perilaku Prokrastinasi Akademik terhadap Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Program A kelas Reguler Universitas Brawijaya</p>
3.	<p>Subyek :  Seluruh mahasiswa PSIK Program A kelas Reguler – FKUB yang sedang menyusun tugas akhir</p>
4.	<p>Perkiraan waktu Penelitian :  Perkiraan dilakukan penelitian adalah Desember 2013 – Januari 2014</p>
5.	<p>Ringkasan usulan penelitian yang mencakup objektif/tujuan penelitian, manfaat/relevansi dari hasil penelitian dan alasan/motivasi untuk melakukan penelitian.</p> <p><b>1.1 Tujuan Penelitian</b></p> <p><b>1.1.1 Tujuan Umum</b>  Untuk menganalisa pengaruh perilaku prokrastinasi akademik terhadap tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Ilmu Keperawatan Program A kelas Reguler Universitas Brawijaya</p> <p><b>1.1.2 Tujuan Khusus</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mengidentifikasi perilaku prokrastinasi akademik dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Ilmu Keperawatan Program A kelas Reguler Universitas Brawijaya</li> <li>2. Mengidentifikasi tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Ilmu Keperawatan Program A kelas Reguler Universitas Brawijaya</li> <li>3. Menganalisa pengaruh perilaku prokrastinasi akademik terhadap tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Ilmu Keperawatan Program A kelas Reguler Universitas Brawijaya</li> </ol> <p><b>1.2 Manfaat Penelitian</b>  Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat baik dari segi teoritis maupun dari segi praktis.</p> <p><b>1.2.1 Manfaat Teoritis</b>  Penelitian ini dapat menjadi tambahan ilmu pengetahuan dalam dunia keperawatan tentang pengaruh perilaku prokrastinasi akademik terhadap tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa umumnya</p> <p><b>1.2.2 Manfaat Praktis</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penelitian ini dapat menjadi wacana dan memberikan masukan kepada keperawatan khususnya keperawatan jiwa dalam memberikan penyuluhan tentang pengaruh perilaku prokrastinasi akademik terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir.</li> <li>2. Dari hasil penelitian dapat diketahui pengaruh perilaku prokrastinasi akademik terhadap tingkat stres pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir, sehingga institusi pendidikan khususnya dosen dapat memberikan edukasi untuk mencegah perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswanya sehingga stres dapat diminimalkan.</li> </ol>

	<p>3. Dari hasil penelitian diharapkan dapat mengenalkan pencegahan dari perilaku prokrastinasi akademik dalam menyusun tugas akhir bagi mahasiswa sehingga perilaku prokrastinasi akademik dapat diatasi dengan baik.</p> <p><b>1.3 Motivasi</b></p> <p>Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda untuk memulai mengerjakan dan gagal untuk menyelesaikan tugas akademik yang dapat berupa tugas akhir dengan tepat waktu (Elmer, 2006). Perilaku prokrastinasi akademik pada awalnya dapat mengurangi perasaan cemas mahasiswa dalam jangka pendek atas tuntutan tugas akhir yang dihadapi, namun semakin mendekati batas pengumpulan tugas akhir perasaan cemas tersebut kembali muncul karena tidak mengerjakan tugas dari awal. Hal tersebut sejalan dengan penjelasan Ferrari, dkk bahwa perilaku prokrastinasi akademik merupakan penyebab stres dan berkontribusi terhadap perilaku maladaptif (Ferrari, Johnson, &amp; Mccown 2000 dan Fibrianti, 2009). Saat mahasiswa mengalami stres selama penyusunan tugas akhir akibat dari perilaku prokrastinasi akademik dapat menyebabkan mahasiswa kehilangan motivasi, menunda penyusunan tugas akhir, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan tugas akhir. Hal ini tentu sangat merugikan mahasiswa yang bersangkutan mengingat bahwa tugas akhir merupakan tahap yang paling menentukan dalam mencapai gelar akademik. Dari uraian di atas peneliti tertarik untuk mengaplikasikan hasil penelitian ini, yang diharapkan dapat memberikan masukan untuk profesi keperawatan jiwa, untuk institusi pendidikan, dan bagi orangtua agar dapat memberikan antisipasi bagi mahasiswa yang melakukan perilaku prokrastinasi akademik dalam menyusun tugas akhir sehingga bisa diterapkan sebagai upaya promotif dan preventif dalam meningkatkan kualitas hidup mahasiswa.</p>
6.	<p>Masalah etik (nyatakan pendapat anda tentang masalah etik yang mungkin dihadapi) Apabila subjek penelitian telah diberi penjelasan mengenai tujuan, manfaat dan prosedur penelitian, risiko yang mungkin ditimbulkan, dan yang bersangkutan tetap bersedia menjadi subjek penelitian yang dibuktikan dengan menandatangani <i>informed consent</i>, maka diharapkan tidak dijumpai masalah etik. Adapun Belmont's Principles dalam penelitian ini, diantaranya:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. <i>Respect for person</i> (menghormati manusia) Prinsip <i>respect for person</i> terdiri dari dua hal yaitu otonom dan melindungi hak individu yang kurang atau tidak mampu mengambil keputusan untuk dirinya sendiri secara otonom. Berdasarkan prinsip tersebut, sebelum melakukan pengambilan data peneliti menjelaskan pada responden maksud dan tujuan penelitian serta dampak yang mungkin terjadi selama dan sesudah penelitian. Apabila responden bersedia menjadi subyek penelitian maka responden diminta menandatangani lembar persetujuan (<i>inform consent</i>), sedangkan apabila menolak untuk menjadi subyek penelitian maka peneliti tidak memaksa dan menghormati keputusan responden.</li> <li>2. <i>Beneficence</i> (Manfaat) Peneliti menjelaskan pada responden mengenai manfaat yang didapat responden dengan mengikuti penelitian ini. Adapun manfaat yang didapat responden yaitu responden diharapkan mengerti tentang kecerdasan emosional dan strategi coping.</li> <li>3. <i>Justice</i> (keadilan) Peneliti memberikan perlakuan, yaitu penjelasan sebelum penelitian, <i>inform consent</i>, kontrak waktu, dan perlakuan lain yang sama antara satu responden dengan responden yang lain. Responden diberikan kuesioner yang sama dan perlakuan yang sama selama pengambilan data.</li> </ol>

7.	<p>Bila penelitian ini menggunakan subyek manusia, apakah percobaan pada hewan sudah dilakukan? Bila belum, sebutkan alasan untuk memulai penelitian ini pada manusia.</p> <p>Penelitian ini dilakukan untuk menganalisa pengaruh perilaku prokrastinasi akademik terhadap tingkat stres dalam menyusun tugas akhir, yang diukur menggunakan kuesioner <i>Tuckman Procrastination Scale</i> dan kuesioner <i>DASS 42 (Depression Anxiety and Stres Scale)</i>. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda untuk memulai mengerjakan dan gagal untuk menyelesaikan tugas akademik yang dapat berupa tugas akhir dengan tepat waktu yang hanya ada pada manusia. Sedangkan stres adalah suatu kondisi dimana manusia sadar terdapat tuntutan yang menimbulkan tekanan diluar batas kemampuan personal dan social yang juga hanya ada pada manusia. Sehingga untuk menganalisa pengaruh perilaku prokrastinasi akademik terhadap tingkat stres dalam menyusun tugas akhir tidak mungkin dilakukan pada hewan coba.</p>
8.	<p>Prosedur penelitian yang dilakukan :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Membuat proposal penelitian</li> <li>2. Melakukan studi pendahuluan untuk menentukan lokasi yang sesuai dengan kriteria penelitian</li> <li>3. Pengujian proposal</li> <li>4. Mengajukan <i>ethical clearance</i> kepada Komisi Etik</li> <li>5. Setelah proposal lulus pengujian dan etik, peneliti mulai melakukan penelitian</li> <li>6. Mengajukan permohonan ijin kepada pihak PSIK Program A kelas Reguler FKUB</li> <li>7. Mengajukan ijin kepada responden (subjek penelitian).</li> <li>8. Setelah mendapat ijin dari subjek penelitian, responden diminta untuk mengisi kuesioner yang telah disediakan oleh peneliti</li> <li>9. Mengolah data yang didapat, kemudian menganalisis data</li> <li>10. Dari hasil analisis data tersebut peneliti dapat mengambil kesimpulan.</li> </ol>
9	<p>Bahaya potensial yang langsung atau tidak langsung, segera atau kemudian dan cara-cara untuk mencegah atau mengatasi kejadian (termasuk rasa nyeri dan keluhan lain) Penelitian ini tidak berbahaya, baik selama maupun sesudah dilakukan penelitian, karena dalam penelitian ini pengaruh perilaku prokrastinasi akademik terhadap tingkat stres diukur dengan kuesioner.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Kemungkinan responden berpotensi mengalami kerugian waktu selama <math>\pm 30</math> menit, untuk menghindari hal tersebut maka dilakukan kontrak waktu terhadap responden.</li> <li>2. Kerugian lain yang mungkin ditimbulkan adalah kejenuhan dan rasa bosan responden pada saat mengisi kuesioner. Untuk mengantisipasi hal tersebut, peneliti memberi waktu istirahat kepada responden dalam pengisian kuisisioner dan peneliti juga memberikan <i>snack</i> kepada responden untuk meminimalkan rasa bosan dalam pengisian kuisisioner.</li> </ol>
10.	<p>Pengalaman terdahulu (sendiri atau orang lain) dan tindakan yang hendak diterapkan.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Penelitian oleh Sankina Dini Kurniawati tahun 2013 mengenai "Hubungan antara <i>Impusiveness</i> dan Perilaku Prokrastinasi pada Mahasiswa Universitas Airlangga yang sedang Mengerjakan Tugas Akhir (Skripsi)". Hasil analisis penelitian tersebut adalah nilai signficansi <math>\alpha &lt; 0,05</math> (<math>\alpha = 0,002</math>; <math>r = 0,388</math>) yang menunjukkan bahwa korelasi antara <i>impusiveness</i> dengan perilaku prokrastinasi adalah bermakna positif. Persamaan dari penelitian ini adalah sama-sama meneliti perilaku prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir. Perbedaan dari penelitian ini adalah penelitian Sankina Dini Kurniawati menganalisa korelasi perilaku prokrastinasi dengan <i>impusiveness</i> pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir selama 2 semester atau lebih.</li> <li>2. Penelitian oleh Rindang Gunawati, dkk tahun 2006 mengenai "Hubungan antara Efektivitas Komunikasi Mahasiswa-Dosen Pembimbing Utama Skripsi dengan Stres dalam Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro". Hasil analisis penelitian tersebut adalah nilai analisis korelasi diperoleh <math>p</math> (value) = 0.000 pada <math>\alpha = 0.05</math>; nilai <math>p</math> (value) 0.000 &lt; 0.05 menunjukkan bahwa hasil penelitian signifikan dan ada hubungan antara</li> </ol>

	<p>efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres. Sedangkan hasil analisis regresi sederhana adalah <math>r_{xy} = -0,541</math> menunjukkan arah hubungan negative. Persamaan penelitian ini adalah sama-sama meneliti stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Perbedaan penelitian ini adalah penelitian Rindang Gunawati, dkk meneliti stres dihubungkan dengan efektivitas komunikasi mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi minimal tiga bulan dihitung dari tanggal pendaftaran di biro skripsi.</p>
11.	<p>Bila penelitian ini menggunakan orang sakit dan dapat memberi manfaat untuk subyek yang bersangkutan, uraikan manfaat itu ? Apabila saat penelitian pada bulan Desember 2013 – Januari 2014, responden mengalami keadaan cemas berat disertai dengan tanda gejala gangguan fisik yang dapat memperberat kondisi sakitnya maka segera dilakukan rujukan pengobatan pada pusat pelayanan medis di rumah sakit dan apabila terdapat tanda gejala yang mengarah pada gangguan psikologis maka dapat dirujuk pada layanan psikiatri. Manfaat yang diperoleh responden yaitu bertambahnya pengetahuan tentang pengaruh perilaku prokrastinasi terhadap tingkat stres dalam mentusun tugas akhir, sehingga responden dapat lebih bijak dalam menentukan sikap.</p>
12.	<p>Bagaimana memilih pasien/sukarelawan sehat Subyek penelitian dipilih dengan menggunakan teknik <i>Total Sampling</i> pada mahasiswa tingkat akhir PSIK Program A kelas reguler FKUB yang sedang menyusun tugas akhir pada bulan Desember 2013 – Januari 2014 yaitu sebanyak 89 mahasiswa. Selain itu peneliti melakukan wawancara pada dosen mengenai penyakit atau kelemahan yang mungkin terdapat pada responden.</p>
13.	<p>Bila penelitian ini menggunakan subyek manusia, jelaskan hubungan antara peneliti dengan subyek yang diteliti Hubungan antara peneliti dengan subjek yang diteliti adalah mitra kerja dimana peneliti membutuhkan data dari subjek tanpa melupakan <i>inform consent</i> atau kesediaan menjadi responden. Peneliti telah membangun hubungan interpersonal yang baik dengan subjek yang diteliti, karena peneliti juga merupakan anggota dari populasi tersebut. Penelitian ini belum pernah dilakukan oleh peneliti, dan baru ada pelaksanaan penelitian kali pertama di bulan Desember 2013 pada PSIK Program A kelas reguler FKUB.</p>
14.	<p>Bila penelitian ini menggunakan orang sehat, jelaskan cara pemeriksaan kesehatannya Cara pemeriksaan kesehatan mahasiswa sehat, diamati dan ditanyakan langsung dengan memenuhi kriteria sebagai berikut: 1. Mahasiswa tidak mengalami hambatan mobilitas fisik, terutama menulis. 2. Mahasiswa tidak mengalami penyakit stroke (lumpuh) 3. Mahasiswa tidak mengalami cacat mental</p>
15.	<p>Jelaskan cara pencatatan selama penelitian, efek samping dan komplikasi bila ada Perilaku prokrastinasi akademik dan tingkat stres diukur dengan menggunakan kuesioner, ada dua macam kuesioner yaitu kuesioner perilaku prokrastinasi akademik yang terdiri dari 35 butir pernyataan dimana sebelas itemnya adalah <i>unfavorable</i> dan kuesioner tingkat stres yang terdiri dari 14 butir pernyataan. Sehingga total pernyataan adalah 49 butir. Kedua kuesioner menggunakan model skala <i>likert</i> dengan pilihan jawaban sangat setuju, setuju, tidak setuju, dan sangat tidak setuju. Kemudian pilihan jawaban tersebut dirubah menjadi nilai yaitu untuk sangat setuju memiliki nilai 4, setuju memiliki nilai 3, tidak setuju memiliki nilai 2, dan sangat tidak setuju memiliki nilai 1. Sedangkan untuk item yang <i>unfavorable</i>, pilihan jawaban untuk sangat setuju memiliki nilai 1, setuju memiliki nilai 2, tidak setuju memiliki nilai 3, dan sangat tidak setuju memiliki nilai 4. Dari nilai yang dihasilkan, kemudian dijumlahkan untuk masing-masing kuesioner dan diinterpretasikan dengan kriteria kualitatif. Untuk kriteria kualitatif perilaku prokrastinasi akademik rendah &lt;38, sedang 38-57, tinggi &gt;57. Sedangkan untuk kriteria kualitatif tingkat stres normal 0-14, ringan 15-18, sedang 19-25, berat 26-3, sangat berat &gt;34. Untuk menjaga kerahasiaan data responden, identitas responden dirahasiakan dengan</p>

	<p>cara menggantikan identitas responden dengan kode yang dibuat peneliti. Setelah responden mengisi kuesioner dan diserahkan kembali kepada peneliti, selanjutnya dilakukan pengecekan kelengkapan data responden pada kuesioner oleh peneliti. Jika ada data yang belum lengkap, maka peneliti meminta responden untuk melengkapi kembali kuesioner tersebut. Setelah itu responden mengembalikan kuesioner tersebut kepada peneliti.</p> <p>Tidak terdapat efek samping dan komplikasi dalam penelitian ini.</p>
16.	<p>Bila penelitian ini menggunakan subyek manusia, jelaskan bagaimana cara memberitahu dan mengajak subyek (lampirkan contoh surat persetujuan subyek)</p> <p>Bila pemberitahuan dan kesediaan subyek bersifat lisan atau bila karena sesuatu hal subyek tidak dapat atau tidak perlu dimintakan persetujuan, berilah alasan yang kuat untuk itu</p> <p>Peneliti memberikan penjelasan atau informasi terkait penelitian secara lisan dan tertulis mengenai tujuan penelitian, manfaat penelitian, prosedur penelitian, serta hak responden (Lampiran 1). Setelah responden memahami penjelasan tersebut dan kemudian menyetujui untuk berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian, maka responden harus menandatangani lembar <i>informed consent</i> atau surat persetujuan penelitian (Lampiran 2) yang diberikan oleh peneliti kepada responden sebelum pengisian kuesioner. Jika remaja menolak untuk berpartisipasi sebagai responden, maka peneliti tidak akan memaksa dan menghargai keputusan mahasiswa tersebut.</p>
17.	<p>Bila penelitian ini menggunakan subyek manusia, apakah subyek mendapat ganti rugi bila ada efek samping? Berapa banyak?</p> <p>Karena penelitian ini tidak berbahaya, maka tidak ada efek samping yang ditimbulkan. Oleh karena itu, tidak ada pemberian ganti rugi pada responden atau subjek penelitian.</p>
18.	<p>Bila penelitian ini menggunakan subyek manusia, apakah subyek diasuransikan?</p> <p>Subyek penelitian ini tidak diasuransikan karena selama penelitian ini, subyek hanya diminta mengisi kuesioner <i>Tuckman Procrastination Scale</i> dan kuesioner <i>DASS 42 (Depression Anxiety and Stres Scale)</i> dan pengisian kuesioner ini berlangsung hanya 1 kali selama <math>\pm</math> 30 menit.</p>

Peneliti

1. Yeni Erlina

Pembimbing :

1. Titin Andri Wihastuti, S.Kp, M.Kes

2. Ns. Retno Lestari, S.Kep., MN

Telah diperiksa dan disetujui pada tanggal .....

## PENJELASAN UNTUK MENGIKUTI PENELITIAN

1. Saya adalah mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan, Fakultas Kedokteran, Universitas Brawijaya Malang, dalam rangka menyelesaikan Tugas Akhir dengan ini meminta anda untuk berpartisipasi dengan sukarela dalam penelitian yang berjudul Hubungan antara Perilaku Prokrastinasi Akademik dengan Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa PSIK Program A Reguler Universitas Brawijaya
2. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat stres dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa Ilmu Keperawatan Program A kelas Reguler Universitas Brawijaya yang dapat memberikan manfaat yaitu manfaat teoritis dan praktis. Untuk manfaat teoritisnya penelitian ini dapat menjadi tambahan ilmu pengetahuan dalam dunia keperawatan tentang hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat stress dalam menyusun tugas akhir pada mahasiswa umumnya. Sedangkan untuk manfaat praktisnya yaitu : 1) Untuk profesi keperawatan penelitian ini dapat menjadi wacana dan memberikan masukan kepada keperawatan khususnya keperawatan jiwa dalam memberikan penyuluhan tentang hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat stress pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir, 2) Untuk instansi pendidikan dari hasil penelitian dapat diketahui hubungan antara perilaku prokrastinasi akademik dengan tingkat stress pada mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir, sehingga institusi pendidikan khususnya dosen dapat memberikan edukasi untuk mencegah perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswanya sehingga stress dapat diminimalkan, 3) Untuk orangtua dari hasil penelitian diharapkan dapat mengenalkan pencegahan dari perilaku prokrastinasi akademik dalam menyusun tugas akhir bagi mahasiswa sehingga perilaku prokrastinasi akademik dapat diatasi dengan baik. Penelitian ini akan berlangsung satu kali selama 15 menit dengan sampel adalah mahasiswa Ilmu Keperawatan Program A kelas Reguler Universitas Brawijaya yang sedang menyusun tugas akhir yang akan diambil dengan cara *total sampling*.
3. Prosedur pengambilan sampel adalah dengan *total sampling* karena diharapkan dapat menggambarkan kondisi yang sebenarnya pada populasi yang sedang diteliti. Peneliti memberikan satu paket kuesioner yang terdiri atas dua macam kuesioner yaitu kuesioner untuk mengidentifikasi perilaku prokrastinasi akademik dan tingkat stress. Kemudian responden diminta untuk mengisi baik biodata dan maupun pertanyaan-pertanyaan kuesioner dalam waktu 15-20 menit. Setelah dipastikan terisi seluruhnya, kemudian kuesioner dikumpulkan kembali ke peneliti. Cara ini tidak akan membahayakan responden karena responden hanya diminta untuk mengisi kuesioner dan menjamin bahwa semua sampel akan mendapatkan hak yang sama selama penelitian ini berlangsung.
4. Keuntungan yang anda peroleh dengan keikutsertaan anda adalah menambah pengetahuan bahwa perilaku prokrastinasi akademik yang anda lakukan selama ini dapat meningkatkan tingkat stress anda dalam menyusun tugas akhir.
5. Seandainya anda tidak menyetujui untuk menjadi responden dalam penelitian ini anda boleh tidak mengikuti penelitian ini sama sekali. Untuk itu anda tidak akan dikenakan sanksi apapun.
6. Nama dan jati diri anda akan tetap dirahasiakan.

Penulis

**PERNYATAAN KESEDIAAN MENJADI RESPONDEN  
( Informed Consent )**

Yang bertanda tangan di bawah ini

Nomor : .....  
 Nama (inisial) : .....  
 Umur : .....  
 Jenis Kelamin : .....

Dengan ini menyatakan bersedia menjadi responden penelitian dan akan memberikan informasi yang dibutuhkan berkaitan dengan penelitian yang berjudul **“Pengaruh Perilaku Prokrastinasi Akademik terhadap Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Program A kelas Reguler Universitas Brawijaya”**.

Demikian pernyataan ini dibuat tanpa adanya paksaan dari pihak manapun dan saya berhak menuntut atas kerahasiaan informasi yang saya berikan.

Malang, 2014

Peneliti

Yeni Erlina  
 NIM. 105070201111019

Saksi I

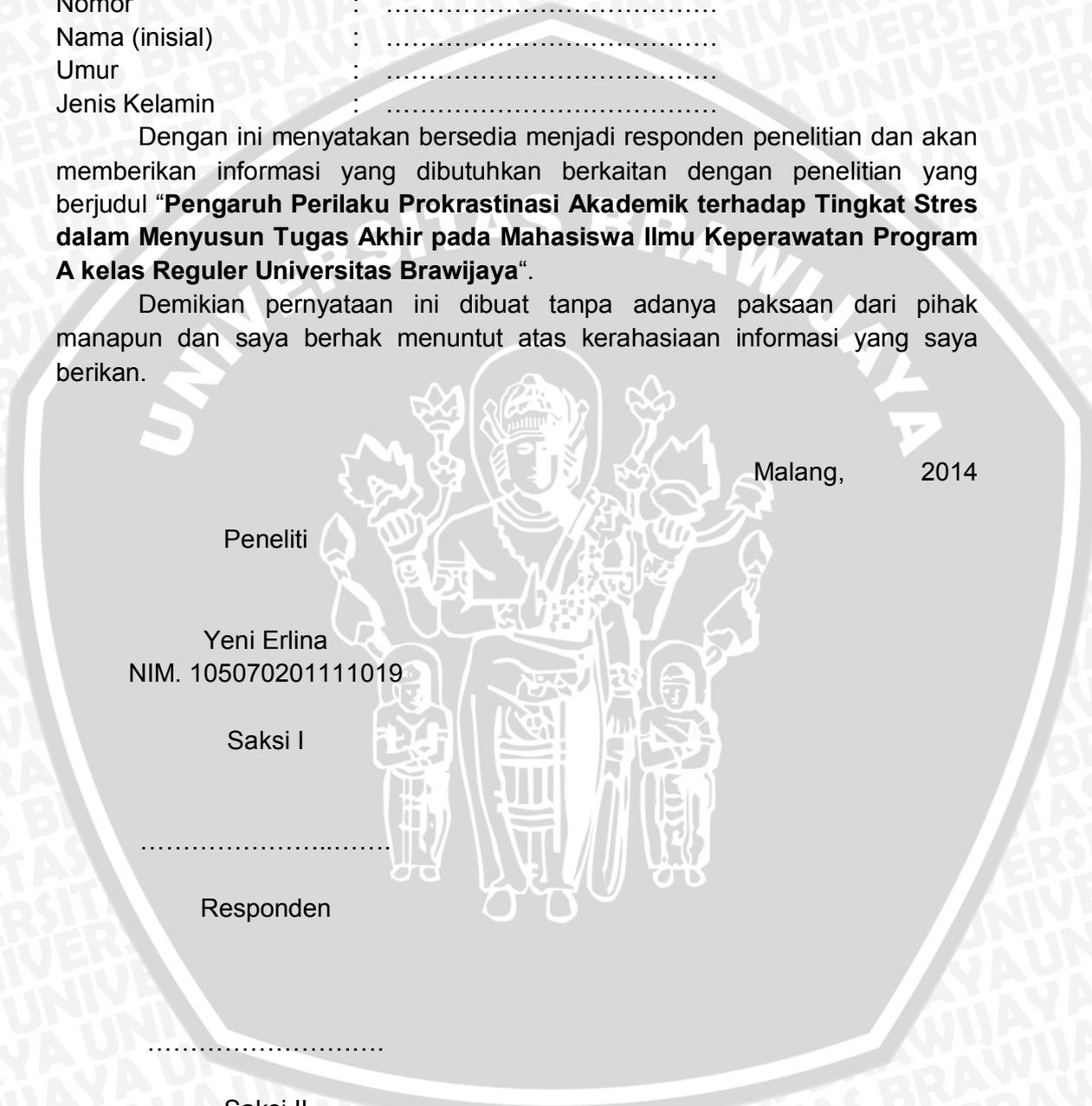
.....

Responden

.....

Saksi II

.....



## LEMBAR KUESIONER

Judul Penelitian :

“Pengaruh Perilaku Prokrastinasi Akademik terhadap Tingkat Stres dalam Menyusun Tugas Akhir pada Mahasiswa Ilmu Keperawatan Program A kelas Reguler Universitas Brawijaya”

Petunjuk pengisian kuesioner :

1. Untuk mengisi angket berikan tanda check/centang (√) pada kolom jawaban yang telah disediakan
2. Tidak ada penilaian baik dan buruk, juga tidak ada benar ataupun salah
3. Anda sepenuhnya bebas untuk memilih jawaban mana yang paling sesuai dengan pendapat anda
4. Pastikan semua kolom jawaban telah diisi/tidak ada yang kosong
5. Setelah selesai, mohon dikembalikan kepada kami, terima kasih.



**KUESIONER PENELITIAN**  
**PENGARUH PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK TERHADAP TINGKAT**  
**STRES DALAM MENYUSUN TUGAS AKHIR PADA MAHASISWA ILMU**  
**KEPERAWATAN PROGRAM A KELAS REGULER UNIVERSITAS**  
**BRAWIJAYA**

**PETUNJUK A**

1. Jawablah setiap pernyataan di bawah ini dengan jawaban anda sendiri
2. Jawablah setiap pernyataan yang ada dengan jawaban yang sejujur-jujurnya sesuai dengan yang anda alami atau lakukan
3. Berilah tanda cek (√) pada kolom yang telah tersedia sesuai dengan pilihan anda.
4. Keterangan :  
 SS : Sangat Setuju  
 S : Setuju  
 TS : Tidak Setuju  
 STS : Sangat Tidak Setuju

**I. PERNYATAAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA**

No	Pernyataan	SS	S	TS	STS
1.	Saya menunda menyelesaikan tugas akhir, meskipun tugas akhir tersebut sangatlah penting				
2.	Saya menunda memulai mengerjakan tugas yang tidak ingin saya lakukan				
3.	Ketika saya punya tenggat waktu (deadline) dalam mengerjakan tugas akhir, saya menunggu atau menundanya sampai menit terakhir untuk mengerjakannya				
4.	Saya menunda dalam membuat keputusan yang sulit				
5.	Saya ragu-ragu pada saat memulai kegiatan baru				
6.	Saya tepat waktu terhadap janji				
7.	Saya terus meningkatkan kebiasaan menunda dalam mengerjakan tugas akhir				
8.	Saya harus mengerjakan suatu tugas, bahkan pada tugas yang tidak menyenangkan				
9.	Saya mengatur alasan untuk tidak melakukan sesuatu				
10.	Saya memilih menghindari dalam melakukan pekerjaan yang saya anggap mendatangkan hasil yang buruk				
11.	Saya meluangkan semua waktu yang diperlukan bahkan untuk kegiatan yang membosankan, seperti belajar				
12.	Ketika saya lelah dengan pekerjaan yang tidak menyenangkan saya berhenti				
13.	Saya percaya bahwa apapun yang terjadi,				

	seseorang harus tetap bekerja keras				
14.	Ketika mendapatkan pekerjaan yang saya anggap kurang penting dan mengalami masalah, saya berhenti				
15.	Saya percaya bahwa sesuatu yang tidak ingin saya lakukan seharusnya tidak ada				
16.	Saya menganggap bahwa orang lainlah yang membuat saya melakukan hal-hal yang tidak baik dan hal yang sulit menjadi lebih sulit				
17.	Saya dapat mengelola diri sendiri agar dapat menikmati belajar				
18.	Saya suka membuang waktu dan saya sendiri tidak bisa mengatasinya				
19.	Saya merasa bahwa saya memiliki hak bahwa orang lain harus memperlakukan saya dengan baik				
20.	Saya percaya bahwa orang lain tidak berhak untuk memberikan saya tenggat waktu (deadline), contohnya dosen pembimbing, orangtua, teman, ketua organisasi, dan lain-lain				
21.	Belajar membuat saya merasa bosan				
22.	Sekarang saya adalah pembuang waktu, dan kelihatannya saya tidak bisa mengatasinya				
23.	Ketika suatu pekerjaan menjadi terlalu sulit untuk diselesaikan, saya percaya lebih baik menunda pekerjaan tersebut				
24.	Saya hanya bisa berjanji pada diri saya sendiri agar dapat mengurangi kebiasaan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akhir				
25.	Setiap kali saya membuat jadwal kegiatan sehari-hari, saya mengikutinya				
26.	Saya berharap bisa menemukan cara mudah agar saya dapat memulai untuk mengerjakan suatu tugas				
27.	Ketika saya punya suatu masalah dengan tugas, hal itu dikarenakan kesalahan saya				
28.	Bahkan saya membenci diri saya sendiri jika saya tidak memulai suatu pekerjaan				
29.	Saya menyelesaikan pekerjaan penting, dengan waktu luang yang saya miliki				
30.	Saya mencari cara mudah untuk dapat menyelesaikan tugas berat				
31.	Ketika saya selesai dengan pekerjaan saya, saya jarang memeriksanya kembali				
32.	Saya kesulitan dalam memulai menyelesaikan tugas meskipun saya tahu betapa pentingnya untuk memulai mengerjakan tugas tersebut				
33.	Saya tidak pernah mendapatkan tugas yang tidak dapat saya kerjakan				

34.	Menunda tugas sampai besok adalah bukan cara yang biasa saya lakukan				
35.	Saya merasa jenuh dengan tugas-tugas saya				

## II. PERNYATAAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA

NO	Pernyataan	SS	S	TS	STS
Ketika saya sedang mengerjakan tugas akhir :					
1	Saya merasa bahwa diri saya menjadi marah karena hal-hal yang saya anggap sepele.				
2	Saya cenderung bereaksi berlebihan terhadap suatu situasi (misalnya : baterai hp low, printer sedikit bermasalah, listrik mati, dan lain-lain).				
3	Saya merasa sulit untuk bersantai sejenak.				
4	Saya menemukan diri saya merasa mudah sekali kesal.				
5	Saya merasa telah menghabiskan banyak energi disaat saya merasa cemas.				
6	Saya merasa menjadi tidak sabar saat menunggu sesuatu (misalnya : menunggu dosen pembimbing, menunggu kelas, dan lain-lain).				
7	Saya merasa lebih mudah tersinggung				
8	Saya merasa sulit untuk beristirahat.				
9	Saya merasa sangat mudah marah.				
10	Saya merasa sulit untuk tenang setelah sesuatu yang membuat saya kesal.				
11	Saat saya mengalami gangguan dalam proses penyelesaian tugas akhir, sulit bagi saya untuk sabar.				
12	Saya sedang merasa gelisah.				
13	Saat terjadi halangan dalam proses penyelesaian tugas akhir, saya tidak dapat memakluminya.				
14	Saya menemukan diri saya mudah gelisah.				

### Hasil Pengujian Validitas Instrumen Variabel Prokrastinasi Akademik

#### Correlations

		P01	P02	P03	P04	P05	P06	P07	P08	P09	P10	Prokrastinasi
P01	Pearson Correlation	1	.246	-.093	.200	.217	-.028	.237	.125	.225	.138	.457**
	Sig. (2-tailed)		.127	.569	.215	.179	.866	.140	.443	.163	.396	.003
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P02	Pearson Correlation	.246	1	.322*	.298	.322*	.256	-.029	.586**	.190	.116	.334*
	Sig. (2-tailed)	.127		.043	.062	.043	.110	.861	.000	.241	.474	.035
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P03	Pearson Correlation	-.093	.322*	1	.536**	.328*	.022	.267	.189	.275	.067	.429**
	Sig. (2-tailed)	.569	.043		.000	.039	.890	.096	.244	.086	.679	.006
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P04	Pearson Correlation	.200	.298	.536**	1	.381*	.021	.247	.085	.509**	.062	.467**
	Sig. (2-tailed)	.215	.062	.000		.015	.899	.124	.602	.001	.702	.002
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P05	Pearson Correlation	.217	.322*	.328*	.381*	1	.112	.359*	.189	.092	.337*	.493**
	Sig. (2-tailed)	.179	.043	.039	.015		.489	.023	.244	.574	.033	.001
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P06	Pearson Correlation	-.028	.256	.022	.021	.112	1	.123	.324*	.196	.060	.332*
	Sig. (2-tailed)	.866	.110	.890	.899	.489		.448	.041	.225	.712	.036
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P07	Pearson Correlation	.237	-.029	.267	.247	.359*	.123	1	-.005	.302	.469**	.630**
	Sig. (2-tailed)	.140	.861	.096	.124	.023	.448		.974	.059	.002	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P08	Pearson Correlation	.125	.586**	.189	.085	.189	.324*	-.005	1	.106	.194	.354*
	Sig. (2-tailed)	.443	.000	.244	.602	.244	.041	.974		.517	.230	.025
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P09	Pearson Correlation	.225	.190	.275	.509**	.092	.196	.302	.106	1	.393*	.437**
	Sig. (2-tailed)											
	N											

	Sig. (2-tailed)	.163	.241	.086	.001	.574	.225	.059	.517		.012	.005
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P10	Pearson Correlation	.138	.116	.067	.062	.337*	.060	.469**	.194	.393*	1	.471**
	Sig. (2-tailed)	.396	.474	.679	.702	.033	.712	.002	.230	.012		.002
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Prokrastinasi	Pearson Correlation	.457**	.334*	.429**	.467**	.493**	.332*	.630**	.354*	.437**	.471**	1
	Sig. (2-tailed)	.003	.035	.006	.002	.001	.036	.000	.025	.005	.002	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

#### Correlations

		P11	P12	P13	P14	P15	P16	P17	P18	P19	P20	Prokrastinasi
P11	Pearson Correlation	1	.145	.652*	.170	.245	.274	.303	.261	.078	.092	.436**
	Sig. (2-tailed)		.371	.000	.293	.127	.087	.058	.104	.634	.573	.005
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P12	Pearson Correlation	.145	1	-.011	.280	.527**	.302	.123	.183	.227	.115	.356*
	Sig. (2-tailed)	.371		.947	.080	.000	.059	.448	.258	.159	.481	.024
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P13	Pearson Correlation	.652*	-.011	1	.117	.196	.021	.403*	.298	-.033	.164	.477**
	Sig. (2-tailed)	.000	.947		.474	.225	.899	.010	.062	.842	.312	.002
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P14	Pearson Correlation	.170	.280	.117	1	.317*	.085	.314*	.003	.100	.138	.342*
	Sig. (2-tailed)	.293	.080	.474		.046	.602	.049	.986	.538	.396	.031
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P15	Pearson Correlation	.245	.527*	.196	.317*	1	.339*	.073	.106	.088	.243	.456**
	Sig. (2-tailed)	.127	.000	.225	.046		.032	.654	.517	.587	.131	.003
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

P16	Pearson Correlation	.274	.302	.021	.085	.339*	1	-.053	.094	.311	.294	.442**
	Sig. (2-tailed)	.087	.059	.899	.602	.032		.747	.564	.050	.066	.004
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P17	Pearson Correlation	.303	.123	.403*	.314*	.073	-.053	1	.071	.115	-.069	.582**
	Sig. (2-tailed)	.058	.448	.010	.049	.654	.747		.662	.481	.674	.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P18	Pearson Correlation	.261	.183	.298	.003	.106	.094	.071	1	.086	.138	.361*
	Sig. (2-tailed)	.104	.258	.062	.986	.517	.564	.662		.596	.396	.022
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P19	Pearson Correlation	.078	.227	-.033	.100	.088	.311	.115	.086	1	.347*	.453**
	Sig. (2-tailed)	.634	.159	.842	.538	.587	.050	.481	.596		.028	.003
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P20	Pearson Correlation	.092	.115	.164	-.138	.243	.294	-.069	.138	.347*	1	.394*
	Sig. (2-tailed)	.573	.481	.312	.396	.131	.066	.674	.396	.028		.012
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Prokrastinasi	Pearson Correlation	.436*	.356*	.477*	.342*	.456**	.442**	.582*	.361*	.453*	.394*	1
	Sig. (2-tailed)	.005	.024	.002	.031	.003	.004	.000	.022	.003	.012	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Correlations**

	P21	P22	P23	P24	P25	P26	P27	P28	P29	P30	Prokrastinasi
P21 Pearson Correlation	1	.245	.408*	.240	.000	.113	.183	.183	.000	.354*	.412**
Sig. (2-tailed)		.127	.009	.135	1.000	.489	.259	.257	1.000	.025	.008
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P22 Pearson Correlation	.245	1	.259	.334*	.207	.005	.224	.079	.100	.139	.508**



	Sig. (2-tailed)	.127		.107	.035	.201	.978	.165	.629	.538	.392		.001
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P23	Pearson Correlation	.408*	.259	1	.212	-.025	.092	.000	.075	.110	.208		.432**
	Sig. (2-tailed)	.009	.107		.188	.877	.573	1.000	.646	.499	.198		.005
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P24	Pearson Correlation	.240	.334*	.212	1	-.086	.252	.146	.059	.278	.305		.491**
	Sig. (2-tailed)	.135	.035	.188		.599	.116	.368	.719	.082	.056		.001
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P25	Pearson Correlation	.000	.207	-.025	-.086	1	-	.150	.064	.190	.162		.380*
	Sig. (2-tailed)	1.000	.201	.877	.599		.106	.513	.355	.694	.241	.318	.016
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P26	Pearson Correlation	.113	.005	.092	.252	-.106	1	.205	.505**	.128	.114		.477**
	Sig. (2-tailed)	.489	.978	.573	.116	.513		.204	.001	.431	.482		.002
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P27	Pearson Correlation	.183	.224	.000	.146	.150	.205	1	.000	.219	.404**		.336*
	Sig. (2-tailed)	.259	.165	1.000	.368	.355	.204		1.000	.175	.010		.034
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P28	Pearson Correlation	.183	.079	.075	.059	.064	.505**	.000	1	-.115	.093		.423**
	Sig. (2-tailed)	.257	.629	.646	.719	.694	.001	1.000		.479	.567		.006
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P29	Pearson Correlation	.000	.100	.110	.278	.190	.128	.219	-.115	1	.220		.364*
	Sig. (2-tailed)	1.000	.538	.499	.082	.241	.431	.175	.479		.173		.021
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
P30	Pearson Correlation	.354*	.139	.208	.305	.162	.114	.404*	.093	.220	1		.332*
	Sig. (2-tailed)	.025	.392	.198	.056	.318	.482	.010	.567	.173			.036
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Prokrastinasi	Pearson Correlation	.412*	.508*	.432*	.491*	.380*	.477**	.336*	.423**	.364*	.332*		1

Sig. (2-tailed)	.008	.001	.005	.001	.016	.002	.034	.006	.021	.036	
N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

#### Correlations

		P31	P32	P33	P34	P35	Prokrastinasi
P31	Pearson Correlation	1	.584**	-.027	.098	.303	.401*
	Sig. (2-tailed)		.000	.866	.549	.057	.010
	N	40	40	40	40	40	40
P32	Pearson Correlation	.584**	1	-.305	-.104	.308	.380*
	Sig. (2-tailed)	.000		.056	.521	.054	.016
	N	40	40	40	40	40	40
P33	Pearson Correlation	-.027	-.305	1	.417**	-.178	.420**
	Sig. (2-tailed)	.866	.056		.007	.272	.007
	N	40	40	40	40	40	40
P34	Pearson Correlation	.098	-.104	.417**	1	-.171	.457**
	Sig. (2-tailed)	.549	.521	.007		.292	.003
	N	40	40	40	40	40	40
P35	Pearson Correlation	.303	.308	-.178	-.171	1	.366*
	Sig. (2-tailed)	.057	.054	.272	.292		.020
	N	40	40	40	40	40	40
Prokrastinasi	Pearson Correlation	.401*	.380*	.420**	.457**	.366*	1
	Sig. (2-tailed)	.010	.016	.007	.003	.020	
	N	40	40	40	40	40	40

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

#### Hasil Pengujian Validitas Instrumen Variabel Tingkat Stres

#### Correlations

		S01	S02	S03	S04	S05	S06	S07	S08	S09	S10	Stres
S01	Pearson Correlation	1	.653**	.490**	.294	-.036	-.091	.426**	-.187	-.085	-.056	.421**
	Sig. (2-tailed)		.000	.001	.065	.826	.577	.006	.247	.601	.734	.007
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
S02	Pearson Correlation	.653**	1	.405**	.198	.005	-.072	.112	-.145	-.172	.133	.421**
	Sig. (2-tailed)	.000		.009	.220	.977	.659	.490	.373	.287	.412	.007
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

S03	Pearson Correlation	.490**	.405**	1	.354*	.028	.103	.167	-.075	-.026	-.057	.391*
	Sig. (2-tailed)	.001	.009		.025	.865	.527	.303	.645	.872	.726	.013
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
S04	Pearson Correlation	.294	.198	.354*	1	.250	.028	.097	-.161	.114	.095	.378*
	Sig. (2-tailed)	.065	.220	.025		.120	.863	.553	.321	.483	.559	.016
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
S05	Pearson Correlation	-.036	.005	.028	.250	1	.437**	.153	.073	.169	.129	.341*
	Sig. (2-tailed)	.826	.977	.865	.120		.005	.347	.656	.298	.427	.031
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
S06	Pearson Correlation	-.091	-.072	.103	.028	.437**	1	.416**	.249	.106	.088	.448**
	Sig. (2-tailed)	.577	.659	.527	.863	.005		.008	.122	.515	.587	.004
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
S07	Pearson Correlation	.426**	.112	.167	.097	.153	.416**	1	.159	-.023	-.050	.454**
	Sig. (2-tailed)	.006	.490	.303	.553	.347	.008		.329	.888	.761	.003
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
S08	Pearson Correlation	-.187	-.145	-.075	.161	.073	.249	.159	1	.364*	.482**	.411**
	Sig. (2-tailed)	.247	.373	.645	.321	.656	.122	.329		.021	.002	.008
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
S09	Pearson Correlation	-.085	-.172	-.026	.114	.169	.106	-.023	.364*	1	.580**	.483**
	Sig. (2-tailed)	.601	.287	.872	.483	.298	.515	.888	.021		.000	.002
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
S10	Pearson Correlation	-.056	.133	-.057	.095	.129	.088	-.050	.482**	.580**	1	.544**
	Sig. (2-tailed)	.734	.412	.726	.559	.427	.587	.761	.002	.000		.000
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40
Stres	Pearson Correlation	.421**	.421**	.391*	.378*	.341*	.448**	.454**	.411**	.483**	.544**	1
	Sig. (2-tailed)	.007	.007	.013	.016	.031	.004	.003	.008	.002	.000	
	N	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40	40

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

#### Correlations

	S11	S12	S13	S14	Stres
S11 Pearson Correlation	1	.159	.390*	.328*	.468**

	Sig. (2-tailed)		.327	.013	.039	.002
	N	40	40	40	40	40
S12	Pearson Correlation	.159	1	.268	.180	.353
	Sig. (2-tailed)	.327		.094	.265	.025
	N	40	40	40	40	40
S13	Pearson Correlation	.390*	.268	1	.504**	.471**
	Sig. (2-tailed)	.013	.094		.001	.002
	N	40	40	40	40	40
S14	Pearson Correlation	.328*	.180	.504**	1	.469**
	Sig. (2-tailed)	.039	.265	.001		.002
	N	40	40	40	40	40
Stres	Pearson Correlation	.468**	.353*	.471**	.469**	1
	Sig. (2-tailed)	.002	.025	.002	.002	
	N	40	40	40	40	40

\*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

### Hasil Pengujian Reliabilitas Instrumen Variabel Prokrastinasi Akademik

#### Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.866	35

#### Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
P01	92.10	62.092	.414	.861
P02	91.98	63.871	.302	.864
P03	92.00	61.641	.378	.862
P04	92.00	61.026	.412	.861
P05	92.00	61.128	.439	.860
P06	93.18	62.763	.269	.864
P07	92.00	60.359	.590	.857
P08	93.02	62.743	.297	.864
P09	92.05	61.895	.386	.862
P10	91.92	61.610	.414	.861
P11	93.08	61.251	.371	.862
P12	92.02	62.281	.287	.864
P13	92.92	61.507	.427	.861
P14	92.08	62.840	.284	.864
P15	92.05	61.792	.399	.861
P16	92.10	61.323	.380	.862



P17	92.98	59.256	.514	.858
P18	92.02	62.640	.310	.863
P19	91.98	61.358	.395	.861
P20	92.12	62.728	.352	.863
P21	92.05	62.049	.366	.862
P22	92.08	60.533	.447	.860
P23	91.95	61.997	.382	.862
P24	91.95	60.613	.428	.861
P25	92.98	61.871	.308	.864
P26	92.00	61.949	.434	.861
P27	93.05	62.510	.275	.864
P28	92.00	61.744	.366	.862
P29	93.02	62.948	.313	.863
P30	93.12	62.471	.269	.865
P31	91.95	61.741	.338	.863
P32	91.98	61.974	.325	.863
P33	92.95	61.382	.348	.863
P34	92.90	61.067	.388	.862
P35	92.12	61.958	.298	.864

**Hasil Pengujian Reliabilitas Instrumen Variabel Tingkat Stres**

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
.662	14

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
S01	39.25	10.859	.302	.643
S02	39.43	10.507	.247	.651
S03	39.32	10.789	.241	.651
S04	39.32	10.840	.226	.653
S05	39.53	10.922	.171	.662
S06	39.32	10.481	.292	.643
S07	39.32	10.379	.287	.644
S08	39.48	10.769	.272	.646
S09	39.58	10.251	.320	.639
S10	39.50	10.103	.405	.626
S11	39.53	10.820	.366	.638
S12	39.38	11.061	.226	.652
S13	39.48	10.358	.315	.640
S14	39.43	10.456	.324	.639



	Umur	Angkatan	Jenis Kelamin	JK	Prokrastinasi	Intepretasi Prok	Stress	Intepretasi Stress
1	23	2009	P	2	57	SEDANG	52	RINGAN
2	22	2010	P	2	72	SEDANG	59	SEDANG
3	22	2010	P	2	67	SEDANG	55	RINGAN
4	22	2010	P	2	67	SEDANG	55	RINGAN
5	22	2010	L	1	73	SEDANG	50	RINGAN
6	21	2010	P	2	78	TINGGI	64	SEDANG
7	21	2010	P	2	79	TINGGI	77	BERAT
8	22	2010	P	2	67	SEDANG	55	RINGAN
9	21	2010	P	2	77	TINGGI	61	SEDANG
10	20	2010	P	2	83	TINGGI	75	BERAT
11	20	2010	P	2	88	TINGGI	63	SEDANG
12	22	2010	P	2	65	SEDANG	54	RINGAN
13	21	2010	P	2	79	TINGGI	63	SEDANG
14	21	2010	P	2	76	TINGGI	73	BERAT
15	22	2010	L	1	67	SEDANG	54	RINGAN
16	20	2010	P	2	84	TINGGI	70	SEDANG
17	21	2010	P	2	80	TINGGI	75	BERAT
18	21	2010	P	2	76	TINGGI	63	SEDANG
19	22	2010	P	2	69	SEDANG	59	SEDANG
20	21	2010	P	2	79	TINGGI	63	SEDANG
21	21	2010	P	2	77	TINGGI	61	SEDANG
22	21	2010	P	2	77	TINGGI	73	BERAT
23	21	2010	P	2	81	TINGGI	79	BERAT
24	21	2010	P	2	79	TINGGI	64	SEDANG
25	20	2010	P	2	89	TINGGI	80	BERAT
26	21	2010	P	2	79	TINGGI	68	SEDANG
27	20	2010	P	2	81	TINGGI	61	SEDANG
28	22	2010	L	1	68	SEDANG	52	RINGAN
29	22	2010	L	1	70	SEDANG	45	RINGAN
30	22	2010	P	2	71	SEDANG	59	SEDANG
31	20	2010	P	2	79	TINGGI	61	SEDANG
32	20	2010	P	2	82	TINGGI	61	SEDANG
33	22	2010	P	2	70	SEDANG	57	SEDANG
34	22	2010	P	2	67	SEDANG	57	SEDANG
35	21	2010	P	2	80	TINGGI	68	SEDANG
36	22	2010	P	2	67	SEDANG	55	RINGAN
37	20	2010	P	2	82	TINGGI	64	SEDANG
38	22	2010	P	2	64	SEDANG	54	RINGAN
39	21	2010	P	2	79	TINGGI	61	SEDANG

40	20	2010	P	2	91	TINGGI	68	SEDANG
41	22	2010	L	1	60	SEDANG	45	RINGAN
42	22	2010	L	1	74	SEDANG	50	RINGAN
43	22	2010	P	2	72	SEDANG	50	RINGAN
44	22	2010	P	2	74	SEDANG	59	SEDANG
45	22	2010	L	1	68	SEDANG	46	RINGAN
46	21	2010	P	2	82	TINGGI	75	BERAT
47	23	2009	P	2	60	SEDANG	46	RINGAN
48	22	2010	P	2	73	SEDANG	54	RINGAN
49	22	2010	P	2	69	SEDANG	55	RINGAN
50	22	2010	P	2	70	SEDANG	54	RINGAN
51	22	2010	L	1	65	SEDANG	52	RINGAN
52	20	2010	P	2	83	TINGGI	70	SEDANG
53	22	2010	P	2	75	SEDANG	55	RINGAN
54	22	2010	P	2	72	SEDANG	57	SEDANG
55	22	2010	L	1	64	SEDANG	25	NORMAL
56	21	2010	P	2	77	TINGGI	75	BERAT
57	21	2010	P	2	79	TINGGI	64	SEDANG
58	21	2010	P	2	76	TINGGI	73	BERAT
59	22	2010	P	2	64	SEDANG	59	SEDANG
60	21	2010	P	2	80	TINGGI	71	BERAT
61	22	2010	L	1	74	SEDANG	50	RINGAN
62	22	2010	L	1	63	SEDANG	50	RINGAN
63	22	2010	P	2	68	SEDANG	55	RINGAN
64	22	2010	L	1	72	SEDANG	59	SEDANG
65	21	2010	P	2	79	TINGGI	64	SEDANG
66	22	2010	P	2	64	SEDANG	54	RINGAN
67	21	2010	P	2	78	TINGGI	79	
68	23	2009	P	2	58	SEDANG	47	RINGAN
69	21	2010	P	2	83	TINGGI	61	SEDANG
70	22	2010	P	2	68	SEDANG	57	SEDANG
71	22	2010	P	2	72	SEDANG	55	RINGAN
72	20	2010	P	2	88	TINGGI	84	BERAT
73	22	2010	P	2	55	SEDANG	55	RINGAN
74	21	2010	P	2	76	TINGGI	63	SEDANG
75	21	2010	P	2	79	TINGGI	66	SEDANG
76	20	2010	P	2	83	TINGGI	61	SEDANG
77	21	2010	P	2	77	TINGGI	63	SEDANG
78	21	2010	P	2	82	TINGGI	93	SANGAT BERAT
79	21	2010	P	2	67	SEDANG	55	RINGAN
80	21	2010	P	2	77	TINGGI	70	SEDANG

81	22	2010	L	1	69	SEDANG	52	RINGAN
82	22	2010	P	2	72	SEDANG	59	SEDANG
83	20	2010	P	2	84	TINGGI	84	BERAT
84	22	2010	P	2	73	SEDANG	55	RINGAN
85	22	2010	P	2	74	SEDANG	55	RINGAN
86	22	2010	P	2	67	SEDANG	55	RINGAN
87	22	2010	L	1	72	SEDANG	50	RINGAN
88	21	2010	P	2	80	TINGGI	63	SEDANG
89	22	2010	P	2	68	SEDANG	59	SEDANG

### Hasil Analisis Deskriptif Perilaku Prokrastinasi Akademik

#### Umur \* Int Prok Crosstabulation

			Int Prok		Total
			SEDANG	TINGGI	
Umur	20	Count	0	13	13
		% within Umur	.0%	100.0%	100.0%
	21	Count	1	29	30
		% within Umur	3.3%	96.7%	100.0%
	22	Count	43	0	43
		% within Umur	100.0%	.0%	100.0%
	23	Count	3	0	3
		% within Umur	100.0%	.0%	100.0%
Total		Count	47	42	89
		% within Umur	52.8%	47.2%	100.0%

#### JK \* Int Prok Crosstabulation

			Int Prok		Total
			SEDANG	TINGGI	
JK	Laki-laki	Count	14	0	14
		% within JK	100.0%	.0%	100.0%
	Perempuan	Count	33	42	75
		% within JK	44.0%	56.0%	100.0%
Total		Count	47	42	89
		% within JK	52.8%	47.2%	100.0%

#### Angkatan \* Int Prok Crosstabulation

			Int Prok		Total
			SEDANG	TINGGI	
Angkatan	2009	Count	3	0	3
		% within Angkatan	100.0%	.0%	100.0%
	2010	Count	44	42	86
		% within Angkatan	51.2%	48.8%	100.0%
Total		Count	47	42	89
		% within Angkatan	52.8%	47.2%	100.0%

## Hasil Analisis Deskriptif Tingkat Stres

### Umur \* Int Stress Crosstabulation

			Int Stress					Total
			BERAT	NORMAL	RINGAN	SANGAT BERAT	SEDANG	
Umur	20	Count	4	0	0	0	9	13
		% within Umur	30.8%	.0%	.0%	.0%	69.2%	100.0%
	21	Count	10	0	1	1	18	30
		% within Umur	33.3%	.0%	3.3%	3.3%	60.0%	100.0%
	22	Count	0	1	30	0	12	43
		% within Umur	.0%	2.3%	69.8%	.0%	27.9%	100.0%
	23	Count	0	0	3	0	0	3
		% within Umur	.0%	.0%	100.0%	.0%	.0%	100.0%
Total		Count	14	1	34	1	39	89
		% within Umur	15.7%	1.1%	38.2%	1.1%	43.8%	100.0%

### JK \* Int Stress Crosstabulation

			Int Stress					Total
			BERAT	NORMAL	RINGAN	SANGAT BERAT	SEDANG	
JK	Laki-laki	Count	0	1	12	0	1	14
		% within JK	.0%	7.1%	85.7%	.0%	7.1%	100.0%
	Perempuan	Count	14	0	22	1	38	75
		% within JK	18.7%	.0%	29.3%	1.3%	50.7%	100.0%
Total		Count	14	1	34	1	39	89
		% within JK	15.7%	1.1%	38.2%	1.1%	43.8%	100.0%

### Angkatan \* Int Stress Crosstabulation

			Int Stress					Total
			BERAT	NORMAL	RINGAN	SANGAT BERAT	SEDANG	
Angkatan	2009	Count	0	0	3	0	0	3
		% within Angkatan	.0%	.0%	100.0%	.0%	.0%	100.0%
	2010	Count	14	1	31	1	39	86
		% within Angkatan	16.3%	1.2%	36.0%	1.2%	45.3%	100.0%
Total		Count	14	1	34	1	39	89
		% within Angkatan	15.7%	1.1%	38.2%	1.1%	43.8%	100.0%

## Hasil Uji Spearman

### Correlations

			Prokrastinasi	Stress
Spearman's rho	Prokrastinasi	Correlation Coefficient	1.000	.807**
		Sig. (2-tailed)	.	.000
		N	89	89
	Stress	Correlation Coefficient	.807**	1.000
		Sig. (2-tailed)	.000	.
		N	89	89

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).