

**HUBUNGAN ANTARA *DISTRESS* DENGAN  
PROKRASINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA  
PSIKOLOGI UNTAG SURABAYA YANG BEKERJA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

**PUTRI SANGGRILA**  
**NBI: 1511405003**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2018**

**HUBUNGAN ANTARA *DISTRESS* DENGAN  
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA  
PSIKOLOGI UNTAG SURABAYA YANG BEKERJA**

**SKRIPSI**

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Untuk Memenuhi Sebagian Dari Syarat-Syarat  
Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**



**Oleh :**

**PUTRI SANGGRILA**

**NBI: 1511405003**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2018**

**TANDA PERSETUJUAN SKRIPSI**

**NAMA : PUTRI SANGGRILA**

**NBI : 1511405003**

**JUDUL : HUBUNGAN ANTARA *DISTRESS* DENGAN  
PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA  
PSIKOLOGI UNTAG SURABAYA YANG BEKERJA**

**Surabaya, 27 Juli 2018**

**Disetujui Oleh :**

**Dosen Pembimbing I**

**Dosen Pembimbing II**

**Dr. Suroso, MS., Psikolog**

**Isrida Yul Arifiana, S.Psi, M.Psi., Psikolog**

**LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI**

**Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Dan diterima untuk memenuhi sebagian Syarat-syarat  
Guna memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

**Pada Tanggal : 30 Juli 2018**

**Dewan penguji:**

**1. Dr. IGA A. Noviekayati, M.Si., Psikolog**

**2. Dr. Suroso, MS., Psikolog**

**3. Isrida Yul Arifiana, S.Psi, M.Psi., Psikolog**

**Mengesahkan,**

**Fakultas Psikologi  
Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
Dekan,**

**Dr. Suroso, MS., Psikolog**

## SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan menjamin bahwa skripsi yang diserahkan kepada program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya berjudul Hubungan antara *Distress* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi UNTAG Surabaya yang Bekerja adalah benar-benar hasil karya saya sendiri yang tidak dibuat dengan melanggar ketentuan plagiarisme dan otoplagiarisme. Saya menyatakan memahami tentang adanya larangan plagiarisme dan otoplagiarisme tersebut dan dapat menerima segala konsekuensi jika melakukan pelanggaran menurut peraturan perundang - undangan dan peraturan lain yang berlaku di lingkungan Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Pernyataan ini dibuat dengan penuh kesadaran tanpa paksaan dari pihak manapun.

Surabaya, 27 Juli 2018



Putri Sanggrila

NBI: 1511405003



UNIVERSITAS  
17 AGUSTUS 1945  
SURABAYA

**BADAN PERPUSTAKAAN**

Jl. Semolowaru 45 Surabaya

Tlp. 031 593 1800 (ex.311)

Email : perpus@untag-sby.ac.id

**LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI  
KARYA ILMIAH UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai sivitas akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,  
saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Putri Sanggrita, S.Psi  
NBI : 1511405003  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Monoprogram  
Jenis Karya : Tugas Akhir/Skripsi/Tesis/Disertasi/Laporan Penelitian/Makalah

Demi perkembangan ilmu pengetahuan, saya menyetujui untuk  
memberikan kepada Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus  
1945 Surabaya **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive  
Royalty-Free Right)**, atas karya saya yang berjudul :

Hubungan antara Distress dengan prokrastinasi  
Akademik pada mahasiswa Psikologi UNTAG  
Surabaya yang bekerja.

Dengan **Hak Bebas Royalti Noneklusif (Nonexclusive Royalty-  
Free Right)**, Badan Perpustakaan Universitas 17 Agustus 1945  
Surabaya berhak menyimpan, mengalihkan media atau  
memformatkan, mengolah dalam bentuk pangkalan data (database),  
merawat, mempublikasikan karya ilmiah saya selama tetap tercantum

Dibuat di : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

Pada Tanggal : 16 April 2019

Yang Menyatakan,



Putri Sanggrita

## KATA PENGANTAR

Puji syukur dipanjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa karena atas berkat rahmat dan penyertaan-Nya sehingga skripsi dengan judul “Hubungan Antara *Distress* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi UNTAG Surabaya Yang Bekerja” dapat terselesaikan tepat waktu sesuai dengan yang diharapkan.

Penyusunan skripsi ini diajukan untuk melengkapi syarat mencapai gelar Sarjana Psikologi Strata Satu Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Penulis menyadari bahwa kelancaran dari penyusunan skripsi ini tak lepas dari dukungan banyak pihak, sehingga penulis ingin menyampaikan ucapan terima kasih yang tak terhingga kepada :

1. Dr. Mulyanto Nugroho, MM.,CMA.,CPAI. selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
2. Dr. Suroso, MS., Psikolog., selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 sekaligus pembimbing I, dan Bu Isrida Yul Arfiana, S.Psi, M.Psi., Psikolog., selaku pembimbing II atas waktu, bimbingan, pengertian, kesabaran, ilmu, nasihat dan dukungan yang telah diberikan selama pengerjaan skripsi ini. Terima kasih telah memotivasi dan memperbolehkan saya untuk belajar banyak hal dari bapak dan ibu hingga dapat terselesaikan,
3. Ibu Dr. IGAA Noviekayati, M.Si., Psikolog. Terima kasih atas bimbingan yang telah diberikan kepada saya, bersyukur saya dapat belajar banyak dari ibu dan memiliki wawasan yang lebih lagi,
4. Dra. Tatik Meiyuntariningsih, M.Kes selaku dosen wali yang telah membimbing selama menempuh studi di Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
5. Ibu Diah Sofiah, S.Psi.,M.Si selaku Kaprodi Fakultas Psikologi. Terima kasih banyak saya ucapkan karena berkat pertolongan dan semangat yang ibu berikan kepada saya, akhirnya saya dapat menjalani sidang skripsi saya hingga selesai.
6. Ibu Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, Spsi., M.Si yang telah menjadi inspirator saya. Terima kasih Bu Amanda telah memberikan saya kesempatan untuk belajar di Unit Pelayanan Konsultasi Psikologi (UPKP) Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
7. Seluruh dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,
8. Ayah Porwanto, dan Ibu Munasih tercinta, terima kasih telah mendidik Putri dengan berbagai macam cara hingga Putri belajar banyak hal sampai

saat ini. Terima kasih untuk dukungan dan doa selama ini, dan terima kasih untuk segalanya. I Love You,

9. Kakak Bintang Purnama, serta keluarga besar dan kerabat yang membantu, mendukung, memberi waktu, kasih sayang, do'a, selama proses penyusunan skripsi ini,
10. Sonny Pratama Putra. Terima kasih untuk doa dan dukungannya selalu, And thanks for loving me unconditionally :\* ☺,
11. Kak Nurul, yang selama proses skripsi membantu dalam menyebarkan skala, waktu dan nasihatnya sangat berarti dalam percepatan proses pengerjaan skripsi,
12. Sahabat tercinta Sanasha Nadya Juanita dan Lidiyanti, memberi waktu, dukungan, cinta dan sayang hingga saat ini, thank you so much being my best friend ☺,
13. Teman - teman seperjuangan dari Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, teman-teman dari Fakultas Teknik, Hukum, Fisip, Sastra, Ekonomi semoga cepat lulus semua, thank you so much untuk kebersamaannya, kalian luar biasa, terima kasih telah menjadi warna dalam perjalanan perkuliahan saya ☺,
14. Serta pihak - pihak lain yang tidak dapat dituliskan satu per satu, yang selalu mendukung, menemani, mendoakan, dan membantu selama proses penelitian, pengerjaan, dan penulisan skripsi hingga dapat diselesaikan.

Demikian skripsi ini dipersembahkan bagi almamater Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, semoga skripsi ini bermanfaat serta memberi sumbangan bagi dunia Psikologi pada khususnya dan masyarakat luas pada umumnya.

Disadari adanya keterbatasan pengalaman, pengetahuan maupun pustaka yang ditinjau dalam penyusunan dan penulisan skripsi ini sehingga masih terdapat banyak kekurangan yang jauh dari sempurna. Akhir kata, diucapkan terima kasih banyak kepada pihak dan semoga skripsi ini bermanfaat bagi semua pihak.

Surabaya, 27 Juli 2018

Putri Sanggrila  
1511405003

HUBUNGAN ANTARA *DISTRESS* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK  
PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNTAG SURABAYA YANG BEKERJA

Oleh :  
**Putri Sanggrila**

**Fakultas Psikologi**  
**Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**  
**Putrisanggrila99@gmail.com**

**ABSTRAK**

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi. Mahasiswa tersebut oleh lembaga perguruan tinggi telah dipersiapkan untuk menjadi sarjana pada bidangnya masing-masing. Maka dari itu, menjadi intelektual adalah tujuan sebuah perguruan tinggi dalam kaitannya dengan aktivitas perguruan tinggi. Mahasiswa yang sekaligus bekerja, akan merasakan banyak sekali hambatan dikarenakan rutinitas yang dialami selama bekerja dan kuliah pasti berbeda. Sebagai seorang mahasiswa perguruan tinggi, banyak sekali tuntutan yang harus dijalani terutama dalam hal mengerjakan tugas dan penyelesaian yang harus dilakukan secara tepat waktu. Dengan demikian mahasiswa akhirnya merasakan distress dan melakukan prokrastinasi terhadap tugas-tugas perkuliahan. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan antara *Distress* dengan Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Subyek dalam penelitian ini mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang menempuh semester genap. Pengambilan sampel yaitu *accidental sampling* dengan alat ukur skala *distress*, dan skala prokrastinasi akademik yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Berdasarkan hasil perhitungan antara variabel *distress* dengan prokrastinasi akademik diperoleh nilai Hasil uji Korelasi pearson ( $r_{xy}$ ) sebesar 0,186 pada taraf signifikansi  $p = 0,022$  ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara *distress* dengan prokrastinasi akademik.

Kata kunci : *Distress*, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa yang berkerja.

THE RELATION BETWEEN *DISTRESS* AND ACADEMIC  
PROCRASTINATION ON PSYCHOLOGICAL STUDENTS WORKER UNTAG  
SURABAYA

by

**Putri Sanggrila**

**Faculty of Psychology**

**Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**

**Putrisanggrila99@gmail.com**

***ABSTRACT***

*The student is someone who is studying in college. The student by the college institution has been prepared to become a graduate in their respective fields. Therefore, being inetelektual is the goal of a college in relation to college activity. Students who at once work, will feel a lot of obstacles because the routine that dialamai during work and college must be different. As a college student, a lot of demands must be lived especially in terms of doing the tasks and completion that must be done in a timely manner. Thus, students finally feel the distress and procrastinate the lecture duties. The purpose of this study to determine the relationship between Distress with academic procrastination on students who work. The subjects in this study were students of the Faculty of Psychology, University of 17 August 1945 Surabaya, which covered even semesters. Sampling is accidental sampling with scale distress, and academic procrastination scales. Based on the result of the calculation between the variables of distress and academic procrastination, the result of Pearson Correlation test ( $r_{xy}$ ) is 0.186 at significance level  $p = 0,022$  ( $p < 0,05$ ). These results indicate a significant positive relationship between the distress with academic procrastination.*

*Keywords : Distress, Procrastinatio, Student who work*

## DAFTAR ISI

	<b>Halaman</b>
<b>HALAMAN JUDUL</b> .....	<b>i</b>
<b>SURAT PERNYATAAN</b> .....	<b>ii</b>
<b>HALAMAN PERSETUJUAN</b> .....	<b>iii</b>
<b>HALAMAN PENGESAHAN</b> .....	<b>iv</b>
<b>CURRICULUM VITAE</b> .....	<b>v</b>
<b>HALAMAN MOTTO</b> .....	<b>vi</b>
<b>HALAMAN PERSEMBAHAN</b> .....	<b>vii</b>
<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>viii</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>DAFTAR TABEL</b> .....	<b>xii</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN</b> .....	<b>xiii</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>xiv</b>
<b>BAB I           PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
A. Latar Belakang Masalah .....	1
B. Rumusan Masalah .....	3
C. Tujuan Penelitian .....	4
D. Manfaat Penelitian .....	4
1. Manfaat Teoritis .....	4
2. Manfaat Praktis .....	4
E. Keaslian Penelitian .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b> .....	<b>8</b>
A. Prokrastinasi Akademik .....	8
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik .....	8
2. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik .....	9
3. Jenis-jenis Prokrastinasi .....	10
4. Aspek-aspek Prokrastinasi .....	11
5. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik .....	12
B. Distress .....	12
1. Pengertian <i>Distress</i> .....	12
2. Jenis-jenis Stress .....	13
3. Sumber-sumber Distress .....	13
4. Aspek-aspek Distress .....	14
C. Hubungan Antara <i>Distress</i> dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa	

	yang Bekerja.....	15
	D. Hipotesis.....	16
<b>BAB III</b>	<b>METODE PENELITIAN.....</b>	<b>17</b>
	A. Identifikasi Variabel Penelitian.....	17
	B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	18
	1. Prokrastinasi.....	18
	2. Distress.....	19
	C. Subyek Penelitian.....	19
	D. Metode Pengumpulan Data.....	20
	1. Skala Prokrastinasi.....	20
	2. Skala <i>Distress</i> .....	21
	E. Uji Validitas dan Uji Reliabilitas Alat Ukur.....	22
	1. Uji Validitas Alat Ukur.....	23
	2. Uji Reliabilitas Alat Ukur.....	26
	F. Metode Analisa Data.....	27
	1. Uji Normalitas Sebaran.....	27
	2. Uji Linieritas Hubungan.....	27
	3. Teknik Analisis Data.....	28
<b>BAB IV</b>	<b>HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>29</b>
	A. Pelaksanaan Penelitian.....	29
	B. Hasil Penelitian.....	29
	C. Pembahasan.....	29
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....</b>		<b>32</b>
	A. Kesimpulan.....	32
	B. Saran.....	32
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>		<b>34</b>
<b>Lampiran.....</b>		<b>37</b>

## DAFTAR TABEL

	<b>Halaman</b>
Tabel 1 :Blue Print Skala Distress sebelum uji coba .....	22
Tabel 2 :Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik sebelum uji coba .....	22
Tabel 3 :Hasil Uji Validitas dan Reliabilitas Skala <i>Distress</i> dan Skala Prokrastinasi Akademik untuk Analisa Data.....	23
Tabel 4 :Rancangan dan Sebaran Aitem Skala Prokrastinsi Akademik untuk Analisa Data.....	25
Tabel 5 :Rancangan dan Sebaran Aitem Skala <i>Distress</i> untuk Analisis Data .....	26

## DAFTAR LAMPIRAN

	<b>Halaman</b>
Lampiran A1 : Skala Uji Coba Prokrastinasi Akademik dan <i>Distress</i>	37
Lampiran A2 : Skala Penelitian Prokrastinasi Akademik dan <i>Distress</i>	44
Lampiran B : Hasil Uji Coba Instrumen Skala Prokrastinasi Akademik dan Skala <i>Distress</i>	49
Lampiran C : Hasil Uji Normalitas dan Uji Linearitas Skala <i>Distress</i> dan Prokrastinasi Akademik	60
Lampiran D : Hasil Analisis Data Uji Korelasi Product Moment <i>Distress</i> dengan Prokrastinasi Akademik	62
Lampiran E : Data Mahasiswa	63