

**HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN  
PROKRASINASI AKADEMIK PADA  
MAHASISWA PEKERJA**

**SKRIPSI**

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



**Oleh :**

**DESSY FITRY NATALLYA**

**NBI: 1512000039**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2023**

**HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN  
PROKRASINASI AKADEMIK PADA  
MAHASISWA PEKERJA**

**SKRIPSI**

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



**Oleh :**

**DESSY FITRY NATALLYA**

**NBI: 1512000039**

**FAKULTAS PSIKOLOGI  
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA  
2023**

## **HALAMAN PERNYATAAN TIDAK MELAKUKAN PENJIPLAKAN**

Penulis menyatakan bahwa dalam skripsi ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar sarjana di suatu perguruan tinggi dan sepanjang pengetahuan penulis juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh pihak lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Demikian pernyataan ini penulis buat atas kesadaran penulis secara penuh tanpa paksaan pihak manapun.

Surabaya, 29 November 2023



**Dessy Fitry Natallya**

NBI: 1512000039





UNIVERSITAS  
17 AGUSTUS 1945

BADAN PERPUSTAKAAN  
Jl. SEMOLOWARU 45 SURABAYA  
TELP. 031 593 1800 (Ext 311)

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

Sebagai Civitas Akademik Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya,  
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dessy Fitry Natallya  
NBI/ NPM : 1512000039  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi  
Jenis Karya : Skripsi

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 Stres Kerja Dengan Prokrastinasi  
Akademik Mahasiswa Pekerja**

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 : Surabaya  
Pada tanggal : 20 Desember 2023





**HALAMAN PERSETUJUAN PEMBIMBING**

**NAMA** : Dessy Fitriy Natallya  
**NBI** : 1512000039  
**JUDUL** : Hubungan Antara Stres Kerja Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pekerja

Surabaya, 29 November 2023

Disetujui oleh:

**Dosen Pembimbing I**

**Dosen Pembimbing II**

**Drs. Sahat Saragih, M.Si**

**Drs. Yanto Prasetyo, M.Si Psikolog**



**HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI**

**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 : 20 Desember 2023**

**Dewan Penguji :**

**1. Dr. Mamang Efendy S.Pd., M.Psi**

**2. Drs. Sahat Saragih, M.Si**

**3. Drs. Yanto Prasetyo, M.Si. Psikolog**




**Mengesahkan**

**Fakultas Psikologi**

**Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya**

**Dekan,**



**Dr. Ri. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog**

**NPP. 20510020552**



## HALAMAN MOTTO

وَاللَّهُ يَعْلَمُ وَأَنْتُمْ لَا تَعْلَمُونَ

*“Allah knows and you do not know.”*

[2:216]

وَيَمْكُرُونَ وَيَمْكُرُ اللَّهُ وَاللَّهُ خَيْرُ الْمَاكِرِينَ

*“and Allah is the best of planners”*

[8:30]

وَأُفَوِّضُ أَمْرِي إِلَى اللَّهِ إِنَّ اللَّهَ بَصِيرٌ بِالْعِبَادِ

*“I entrust my affairs to Allah; indeed Allah sees all that is in [the hearts of] His servants.”*

[40:44]

*“They laugh at me because i’m different.*

*I laugh at them because they’re all the same”*

[Kurt Cobain]

## **HALAMAN PERSEMBAHAN**

Puja dan puji syukur peneliti panjatkan kepada Allah SWT bahwa atas rahmat dan karunia-Nya bahwa peneliti dapat mempersembahkan proposal skripsi ini kepada sejumlah orang yang berarti pada hidup peneliti. Proposal skripsi ini penulis persembahkan kepada :

Mama tercinta Robingatun yang selalu mencurahkan seluruh cinta, kasih sayang, waktu, tenaga, serta dukungan dan doa yang tidak akan bisa terbalaskan seumur hidup peneliti. Peneliti juga berterima kasih atas seluruh pelajaran hidup, saran dan masukan yang sangat berarti bagi peneliti. Terimakasih atas seluruh momen yang dihabiskan berdua dari suka maupun duka.

Papa tercinta Alm. Pikanto Nugroho Purnomo, S.H. yang telah memberikan cinta, kasih sayang, dan kehidupan yang layak kepada peneliti selama hidupnya. Peneliti juga berterimakasih beliau telah menjadi salah satu panutan peneliti untuk terus belajar dan menggapai cita-cita.

Koko tercinta Ronny Kristian Nataliano yang telah memberikan cinta, kasih sayang, serta dukungan dan doa yang sangat berarti untuk peneliti. Peneliti juga mempersembahkan kepada keluarga besar tercinta yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, bahwa mereka telah memberikan dukungan dan doa yang juga membantu peneliti untuk positif dan fokus pada tujuan.

Tak lupa peneliti mempersembahkan proposal skripsi ini untuk diri peneliti sendiri yang telah bertahan dan berjuang melewati seluruh tantangan dan hambatan dalam kehidupannya yang diketahui maupun tidak diketahui oleh orang lain.



## ***CURRICULUM VITAE***

### **A. Identitas Diri**

Nama : Dessy Fitry Natallya  
Jenis Kelamin : Perempuan  
Agama : Islam  
Hobi : Membaca novel dan menonton film  
Alamat : Jl. Tuwowo Rejo 3/21 Surabaya  
Sosial Media : nata.979  
Email : dessynatallya12@gmail.com

### **B. Riwayat Pendidikan**

2020-Sekarang : Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya  
2016-2019 : SMK Negeri 1 Surabaya  
2013-2016 : SMP Negeri 9 Surabaya  
2007-2013 : SD Negeri Gading I Surabaya

### **C. Riwayat Pekerjaan**

2017-2018 : CV. Insan Design Komunika sebagai *Script Writer* dan *Video Editor*  
2019-2020 : PH. Moment Motion sebagai *Design Layout IG* dan *Video Editor*  
2021-Sekarang : PortraitbyJeann sebagai Asisten *Fotografer Editor Video* dan *Retoucher Foto*  
2022-Sekarang : Tlightphoto sebagai Editor Video dan *Beauty High-end Retoucher Foto*

### **D. Riwayat Organisasi**

2016-2019 : Jurnalistik SMK Negeri 1 Surabaya

### **E. Kemampuan**

*Software* : MS Word, Excel, Power Point, Canva, Photoshop, Adobe Premiere Pro, Adobe Illustrator, After Effect, Lightroom, Adobe Audition.  
Bahasa : Indonesia (Aktif), Inggris (Pasif), Korea (Pasif).



## KATA PENGANTAR

*Assalamualaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

*Alhamdulillah* *rabbi' alamin* segala puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT atas rahmat, hidayah dan ridho yang telah diberikan kepada penulis sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan antara Stres Kerja dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pekerja” dengan baik. Kemudian tak lupa salam dan sholawat senantiasa tercurah kepada Nabi Muhammad SAW sebagai panutan terbaik yang pernah ada di bumi. Proposal skripsi ini tentunya disusun untuk memenuhi salah satu syarat dari program skripsi guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini penulis juga membutuhkan bantuan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, pada kesempatan ini penulis ingin berterimakasih atas bimbingan dan dukungan yang telah diberikan selama penelitian ini dilakukan kepada :

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, M.M., CMA., CPA selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
2. Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
3. Drs. Sahat Saragih, M.Si selaku Dosen Pembimbing I yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.
4. Drs. Yanto Prasetyo, M.Si., Psikolog selaku Dosen Pembimbing II yang telah meluangkan waktu, memberikan bimbingan dan masukan dalam penyusunan skripsi ini.



5. Dr. Mamang Efendy S.Pd., M.Psi selaku Dosen Penguji sidang skripsi saya yang telah meluangkan waktu untuk dapat menguji dan memberikan masukan dalam skripsi ini.
6. Isrida Yul Arifiana., M.Psi., Psikolog selaku Dosen Wali yang telah memberikan bimbingan dan dukungan selama peneliti menempuh pendidikan kuliah hingga saat ini.
7. Seluruh Dosen Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang telah memberikan ilmu, waktu dan pengalaman yang sangat berarti bagi peneliti.
8. Mama Robingatun selaku ibu kandung tercinta peneliti yang telah memberikan cinta, kasih sayang, dukungan, kehidupan indah, dan doa yang luar biasa berarti bagi peneliti. Terimakasih juga atas seluruh ilmu, kritik dan saran, momen dan waktu yang berarti untuk peneliti hingga saat ini dan selamanya.
9. Papa Alm. Pikanto Nugroho Purnomo, S.H. selaku ayah kandung tercinta yang telah menjadi panutan, idola, dan motivasi untuk tetap semangat belajar dan berkarya. Terimakasih telah memberikan kehidupan yang layak dan bahagia kepada peneliti semasa beliau hidup didunia.
10. Koko Ronny Kristian Nataliano selaku kakak peneliti yang tercinta yang telah memberikan seluruh cinta, kasih sayang, dukungan dan doa yang diberikan kepada peneliti.
11. Keluarga besar Hadi Purnomo dan Tumiran yang tidak bisa peneliti sebutkan satu persatu, yang telah memberikan seluruh kasih sayang, bantuan, dukungan dan doa yang diberikan kepada peneliti.
12. Sahabat dekat peneliti Aradania Larasati Budiman, Cindy Firah Adita, dan Aviatus Sholihah selaku individu menjadi inspirasi



13. penelitian ini dilaksanakan, yang telah menjalin persahabatan indah dengan peneliti sejak pada bangku SMK dan menciptakan sejumlah momen berharga hingga detik ini. Terimakasih telah saling memotivasi, menguatkan dan menjadi tempat berkeluh kesah untuk melewati seluruh tantangan dunia nyata.
14. Teman seperjuangan gelar sarjana yakni Aliyah Rachmawati, Yosefia Putri Yoniar, Muhammad Rizqi Aditya, Nillu Santika Nirmalasari, Novella Rifkatyani, Scholastica Silvia Krisman Ovinda dan seluruh teman seperjuangan lainnya yang sudah saling memotivasi, saling menguatkan, saling membantu, berbagi informasi, dan berjuang bersama melewati seluruh tantangan pada dunia perkuliahan ini.

Peneliti menyadari bahwa penelitian yang dilakukan masih jauh dari kata sempurna. Oleh sebab itu, penulis dengan terbuka mengharapkan kritik dan saran yang membangun demi kesempurnaan dan ketepatan penelitian ini. Sehingga penelitian yang dilakukan oleh peneliti tidak menjadi sia-sia dan benar-benar memiliki manfaat yang berguna bagi keilmuan khususnya ilmu psikologi.

*Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh*

Surabaya, 29 November 2023

**Dessy Fitry Natallya**

**NIB. 1512000039**

# HUBUNGAN ANTARA STRES KERJA DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PEKERJA

**Dessy Fitry Natallya**

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

dessynatallya12@gmail.com

## **Abstrak**

Mahasiswa pekerja menghadapi dua beban sekaligus yakni dari beban akademik serta tuntutan maupun tekanan dari lingkungan kerjanya. Mahasiswa yang sedang mengalami stres kerja cenderung akan mencari aktivitas menyenangkan dan menunda pengerjaan tugas akademiknya atau melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara stres kerja dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Populasi yang digunakan adalah mahasiswa pekerja dari tiga fakultas terpilih di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 167 mahasiswa pekerja yang diperoleh dengan teknik *random sampling*. Teknik pengumpulan data yang dilakukan menggunakan alat ukur berupa skala prokrastinasi akademik (TPS) dan skala stres kerja (NJSS), yang coba diukur menggunakan 5 skala likert. Adapun teknik analisis data yang digunakan didalam penelitian ini adalah *Pearson Correlation Product Moment*. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh bahwa diperoleh koefisien korelasi yang dihasilkan menunjukkan  $r_{xy} = 0,430$  dengan  $p=0,000 < 0,01$ , sehingga menunjukkan adanya korelasi positif yang sangat signifikan antara stres kerja dan prokrastinasi akademik. Berdasarkan perhitungan kategorisasi pada kedua variabel menunjukkan bahwa subjek atau mahasiswa pekerja yang diteliti pada penelitian ini memiliki status stres kerja dan prokrastinasi akademik yang sama yakni pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti pada penelitian ini diterima. Selain itu, hasil analisis data tersebut juga menunjukkan nilai koefisiensi determinasi ( $r^2$ ) sebesar 0,184. Hal ini menunjukkan bahwa variabel stres kerja memberikan sumbangan efektif atau dampak sebesar 18,4% terhadap variabel prokrastinasi akademik pada mahasiswa pekerja di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

**Kata Kunci:** Stres Kerja; Prokrastinasi Akademik; Mahasiswa Pekerja.



# THE RELATIONSHIP BETWEEN WORK STRESS AND ACADEMIC PROCRASTINATION IN STUDENT WORKERS

**Dessy Fitry Natallya**

Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

dessynatallya12@gmail.com

## *Abstract*

*Working students face two burdens at once, namely from the academic load and the demands and pressures of their work environment. Students who are experiencing work stress tend to look for fun activities and postpone their academic work or do academic procrastination. This study aims to examine the relationship between job stress and academic procrastination in working students. This study used a correlational quantitative method. The population used was working students from three selected faculties at Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Participants in this study amounted to 167 student workers obtained by random sampling technique. The data collection technique used measuring instruments in the form of an academic procrastination scale (TPS) and a work stress scale (NJSS), which were measured using 5 Likert scales. The data analysis techniques used in this study are Pearson Correlation Product Moment. Based on the results of data analysis, the resulting correlation coefficient shows  $r_{xy} = 0.430$  with  $p = 0.000 < 0.01$ , thus indicating a highly significant positive correlation between work stress and academic procrastination. Based on the calculation of categorization on both variables, it shows that the subjects or student workers studied in this study have the same status of work stress and academic procrastination, namely in the moderate category. This shows that the hypothesis proposed by the researcher in this study is accepted. In addition, the results of the data analysis also show the coefficient of determination ( $r^2$ ) of 0.184. This shows that the work stress variable provides an effective contribution or impact of 18.4% on the academic procrastination variable in student workers at Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.*

*Keywords: Work Stress; Academic Procrastination; Student Workers.*

## Daftar Isi

Halaman Sampul ( <i>cover</i> )	
Halaman Judul .....	i
Halaman Pernyataan Tidak Melakukan Penjiplakan .....	ii
Pernyataan Persetujuan Publikasi Karya Ilmiah.....	iii
Halaman Persetujuan Pembimbing .....	iv
Halaman Persetujuan Tim Penguji .....	v
Halaman Motto .....	vi
Halaman Persembahan .....	vii
<i>Curriculum Vitae</i> .....	viii
Kata Pengantar.....	ix
Abstrak .....	xii
<i>Abstract</i> .....	xiii
Daftar Isi.....	xiv
Daftar Tabel.....	xvi
Daftar Gambar .....	xvii
Daftar Lampiran.....	xviii
<b>BAB I. PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Permasalahan .....	1
1. Latar Belakang Masalah .....	1
2. Rumusan Masalah .....	8
B. Tujuan dan Manfaat.....	8
1. Tujuan Penelitian.....	8
2. Manfaat Penelitian.....	8
C. Keaslian Penelitian .....	9
<b>BAB II. KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>13</b>
A. Prokrastinasi Akademik.....	13
1. Definisi Prokrastinasi Akademik.....	13
2. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik .....	14



B.	3.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik..	16
	4.	Jenis-Jenis Prokrastinasi Akademik .....	19
C.		Stres Kerja.....	21
	1.	Definisi Stres Kerja .....	21
	2.	Aspek-Aspek Stres Kerja .....	22
	3.	Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja.....	24
	4.	Jenis-Jenis Stres Kerja .....	26
D.		Kerangka Berpikir .....	28
E.		Hipotesis .....	29
<b>BAB III. METODE PENELITIAN .....</b>			<b>31</b>
A.		Populasi dan Partisipan.....	31
	1.	Populasi.....	31
	2.	Partisipan.....	31
B.		Desain Penelitian.....	32
C.		Instrumen Pengumpulan Data.....	32
	1.	Skala Prokrastinasi Akademik .....	34
	2.	Skala Stres Kerja .....	37
D.		Uji Prasyarat dan Analisis Data .....	41
	1.	Uji Prasyarat .....	41
	2.	Analisis Data .....	42
<b>BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>			<b>43</b>
A.		Hasil Penelitian .....	43
B.		Pembahasan.....	46
<b>BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>			<b>49</b>
A.		Kesimpulan .....	49
B.		Saran .....	49
<b>Daftar Pustaka .....</b>			<b>51</b>
<b>Lampiran.....</b>			<b>57</b>

## Daftar Tabel

Tabel 3.1 Sistem Penilaian Item Skala.....	33
Tabel 3.2 <i>Blue Print</i> Sebaran Aitem Skala Prokrastinasi Akademik .....	35
Tabel 3.3 Hasil Uji Validitas Aitem Skala Prokrastinasi Akademik .....	36
Tabel 3.4 <i>Blue Print</i> Sebaran Aitem Skala Stres Kerja .....	38
Tabel 3.5 Hasil Uji Validitas Aitem Skala Stres Kerja.....	40
Tabel 4.1 Hasil Uji Hipotesis .....	43
Tabel 4.2 Kategori Skor Stres Kerja .....	44
Tabel 4.3 Kategori Skor Prokrastinasi Akademik .....	45



## Daftar Gambar

Gambar 1. Kerangka Konsep Hubungan antar Variabel.....	29
Gambar 2. Skema Hubungan antar Variabel.....	32

## Daftar Lampiran

Lampiran I Transkrip Survei Wawancara .....	57
Lampiran II Skala Uji Coba Prokrastinasi Akademik (TPS) .....	63
Lampiran III Skala Uji Coba Stres Kerja (NJSS) .....	66
Lampiran IV Uji Validitas dan Reliabilitas .....	68
1. Skala Prokrastinasi Akademik .....	68
2. Skala Stres Kerja .....	71
Lampiran V Skala Setelah Uji Coba Prokrastinasi Akademik (TPS) .....	73
Lampiran VI Skala Setelah Uji Coba Stres Kerja (NJSS) .....	75
Lampiran VII Tabulasi Data Penelitian .....	76
1. Respon Variabel Stres Kerja (NJSS) .....	76
2. Respon Variabel Prokrastinasi Akademik (TPS) .....	81
Lampiran VIII Hasil Uji Prasyarat .....	91
1. Uji Normalitas .....	91
2. Uji Linieritas .....	92
Lampiran IX Hasil Uji Hipotesis .....	95