

**HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DAN
MANAJEMEN WAKTU DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA AKTIF
BERORGANISASI**

SKRIPSI

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



Oleh :

ZAYNA FAISA AMEL
NBI: 1512100257

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

**HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DAN
MANAJEMEN WAKTU DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA AKTIF**

BERORGANISASI

SKRIPSI

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



Oleh :
ZAYNA FAISA AMEL
NBI: 1512100257

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA
2024**

**HUBUNGAN ANTARA STRESS AKADEMIK DAN
MANAJEMEN WAKTU DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA AKTIF
BERORGANISASI**

SKRIPSI

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



Oleh :

ZAYNA FAISA AMEL

NBI: 1512100257

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS 17 AGUSTUS 1945 SURABAYA**

2024

HALAMAN PERSETUJUAN SIDANG SKRIPSI

Nama : Zayna Faisa Amel

NBI : 1512100257

Judul : Hubungan Antara Stress Akademik Dan Manajemen Waktu
Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Aktif
Berorganisasi

Surabaya, 03 Desember 2024

Disetujui Oleh :

Dosen Pembimbing I



(Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog)

Dosen Pembimbing II



(Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi., Psikolog)

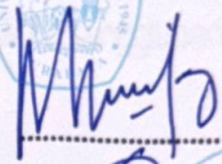
HALAMAN PERSETUJUAN TIM PENGUJI

**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 : 18 Desember 2024

Dewan Penguji :

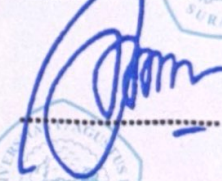
- 1. Dr. Mamang Efendy S.Pd., M.Psi**
- 2. Dr. Andik Matulesy, M.Si., Psikolog**
- 3. Nindia Pratitis, M.Psi, Psikolog**



.....



.....



.....

Mengesahkan

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



Dr. Rr. Amanda Pasca Rini, M.Si., Psikolog

NPP. 20510020552

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, 09 Desember 2024



Zayna Faisa Amel

NBI: 1512100257



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 : Zayna Faisa Amel

NBI/ NPM : 1512100257

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:

Judul skripsi

**Hubungan antara Stress Akademik dan Manajemen Waktu dengan
Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa aktif berorganisasi**

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 : 09 Desember 2024



Yang Menyatakan

(Zayna Faisa Amel)

HALAMAN MOTTO

“Apapun yang terjadi. *It will pass just trust yourself and the progress*”

لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا

“Allah tidak membebani seseorang melainkan sesuai kesanggupannya”

-QS. Al- Baqarah : 286-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Skripsi ini saya persembahkan kepada orang tua saya selaku donatur tetap serta yang selalu mendoakan akan kesuksesan saya, serta yang telah mencurahkan segenap kasih sayangnya lalu memberikan motivasi dan doa untuk saya agar selalu kuat dan bersemangat.

Untuk seluruh keluarga besar saya yang selalu bertanya “kapan lulus?” “sudah sampe mana kuliahmu?”

Serta untuk semua orang yang telah memberikan saya dukungan dan semangat untuk menyelesaikan skripsi ini

KATA PENGANTAR

Puji syukur kepada Allah SWT berkat Rahmat, Hidayah, dan karunia – Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Hubungan antara stress akademik dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi”. Dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terimakasih kepada pihak – pihak yang telah banyak membantu dalam terselesaikanya skripsi ini, di antaranya :

1. Prof. Dr. Mulyanto Nugroho, MM, CMA. CPA. selaku Rektor Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas kesempatan dan fasilitas yang diberikan kepada saya untuk mengikuti pendidikan program strata satu (S1).
2. Dr. RR. Amanda Pasca Rini, S.Psi., M.Si., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, atas kesempatan dan wejangan selama menjadi mahasiswa di Program Studi Psikologi
3. Dr. Mamang Effendy S.Pd., M.Psi. selaku Kaprodi S1 Psikologi Fakultas Psikologi Universitas 17 Agustus Surabaya, atas kesempatan yang diberikan kepada saya untuk menjadi mahasiswa Program Studi Psikologi.
4. Hikmah Husniyah Farhanindya, S.Psi., M.Psi. Psikolog, selaku dosen wali saya dari semester 1 hingga akhir ini yang telah membimbing dan mengarahkan dalam peoses jalanya perkuliahan.
5. Dr. Andik Matulesy, M.Si, Psikolog, selaku Dosen Pembimbing pertama, yang telah meluangkan waktunya ditengah kesibukannya untuk membimbing dan memberi pengarahan dalam mengerjakan skripsi ini
6. Dr. Suhadianto, S.Psi., M.Psi selaku Dosen Pembimbing Dua, atas bimbingannya yang penuh dengan kesabaran dan meluangkan waktu dan pikiran untuk memberikan bimbingan dan pengarahan dalam kelancaran penyelesaian penulisan skripsi ini.
7. Segenap bapak/ibu dosen Fakultas Psikologi dan dosen mata kuliah umum yang selalu sabar dalam mendidik dan memberikan ilmu pengetahuan baru.

8. Segenap Staff Tata Usaha Fakultas Psikologi yang siap membantu dalam urusan administrasi dalam penyusunan skripsi ini.
9. Kepada kedua orang tua saya, Abi dan Umi yang telah siap bersedia menjadi donatur tetap untuk kelancaran perjalanan perkuliahan saya dan telah memberikan doa hingga motivasi sehingga penulis sabar dan juga semangat dalam menyelesaikan perkuliahan hingga skripsi ini hingga tuntas.
10. Kepada seluruh keluarga besar saya dari pihak umi maupun abi yang sudah mau saya repotkan dan membantu, serta memberi semangat hingga motivasi saya untuk menyelesaikan skripsi ini.
11. Kepada Mirza, dan Happy selaku geng “PSD”, yang sudah mau berjuang bersama, mengerjakan skripsi bersama sampai tidak kenal waktu, saling memberi informasi terkait hal akademik, dan saling menyemangati satu sama lain sampai detik perkuliahan terakhir ini. *I wuf you so much, guys!*
12. Kepada Ridho, yang sudah senantiasa mendengarkan keluh kesah peneliti, memberi dukungan, motivasi, sehingga skripsi ini dapat terselesaikan.
13. Kepada teman seperbimbingan saya, yaitu Bibah yang sangat membantu penulis, serta seluruh anggota grup “Forum Diskusi” yang membantu penulis dalam hal berdiskusi terkait penelitian serta saling berkeluh kesah selama pengerjaan proposal hingga penelitian.
14. Kepada teman – teman kesayanganku lainnya, yaitu Vani, Aryanti, Ais dan Dhika yang selalu memberikan waktu untuk santai sejenak seperti nongkrong, dan lainnya selama pengerjaan skripsi ini.
15. Kepada teman-teman seperjuangan Fakultas Psikologi 2021 yang telah berjuang bersama dari awal sampai saat ini.
16. Kepada seluruh responden pada penelitian ini yang sudah meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner peneliti.
17. Semua pihak yang tidak dapat peneliti sebutkan satu persatu, terimakasih banyak atas kontribusi dan kerjasamanya dalam mengerjakan skripsi ini.
18. *Last but not least*, kepada diri saya. Terimakasih karena sudah bertahan dalam hal apapun, terimakasih untuk selalu ingat berdoa, makan tepat waktu, walaupun jam tidur yang berantakan. Terimakasih sudah

berjuang untuk menyelesaikan tanggung jawab yang sudah kamu pilih walaupun belum sempurna. Selalu ingat motto yang sudah kamu tanamkan tanpa menggampangkan semua hal, *you did great job!*

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu dengan segala kerendahan hati penulis senantiasa terbuka dalam menerima kritik dan saran, yang dapat membangun dari segala pihak untuk menyempurnakan skripsi ini, mengingat keterbatasan dan kekurangan yang ada pada skripsi ini.

DAFTAR ISI

Halaman Judul	ii
Lembar 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	xiii
Abstract	xiii
Daftar Isi	xvi
Daftar Tabel	xvii
Daftar Gambar	xviii
Daftar Lampiran	xix
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Permasalahan	1
1. Latar Belakang Masalah	1
2. Rumusan Masalah Penelitian.....	7
B. Tujuan Dan Manfaat	8
1. Tujuan Penelitian.....	8
2. Manfaat Penelitian.....	8
C. Keaslian Penelitian	9
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
A. Prokrastinasi Akademik	11
1. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	11
2. Aspek Prokrastinasi Akademik.....	12
3. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik	14
B. Stress Akademik	15
1. Pengertian Stress Akademik	15

2.	Aspek Stress Akademik	16
3.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik.....	18
C.	Manajemen Waktu	19
1.	Pengertian Manajemen Waktu	20
2.	Aspek Manajemen Waktu	21
3.	Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Manajemen Waktu	22
D.	Kerangka Berpikir	23
E.	Hipotesis Penelitian	25
BAB III	METODOLOGI PENELITIAN	27
A.	Populasi Dan Partisipan	27
1.	Populasi	27
2.	Partisipan.....	27
B.	Desain Penelitian	27
C.	Instrumen Pengumpulan Data	28
1.	Prokstinasi Akademik	29
2.	Stress Akademik	30
3.	Manajemen Waktu	34
D.	Uji Prasyarat Dan Analisis Data	36
1.	Uji Prasyarat	36
2.	Teknik Analisis Data.....	39
BAB IV	HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	41
A.	Hasil Penelitian	41
1.	Pelaksanaan Penelitian	41
2.	Deskripsi Data Demografi.....	41
3.	Uji Deskriptif	42
4.	Uji Hipotesis.....	43
B.	Pembahasan	46
BAB V	KESIMPULAN DAN SARAN	51
A.	Kesimpulan	51
B.	Saran	52

1. Bagi Mahasiswa	52
2. Bagi Peneliti Selanjutnya.....	52
3. Untuk Institusi Perguruan Tinggi	52
Daftar Pustaka	53
LAMPIRAN	63

Daftar Tabel

Tabel 1. Range skore jawaban skala <i>Likert</i>	28
Tabel 2. Spesifikasi Skala Prokrastinasi Akademik	29
Tabel 3. Blueprint skala Stress akademik	31
Tabel 4. Hasil uji validitas aitem skala stress akademik	32
Tabel 5. Blueprint Skala Manajemen Waktu	34
Tabel 6. Hasil uji validitas aitem skala manajemen waktu.....	35
Tabel 7. Hasil uji normalitas.....	37
Tabel 8. Hasil uji linearitas	37
Tabel 9. Hasil uji multikolinieritas	38
Tabel 10. Hasil uji heteroskedastisitas	39
Tabel 11. Data Demografi PTS/PTN di Surabaya	41
Tabel 12. Data Demografi Jumlah mahasiswa mengikuti organisasi	42
Tabel 13. Analisa deskriptif prokrastinasi akademik	43
Tabel 14. Analisa deskriptif stress akademik.....	43
Tabel 15. Analisa deskriptif manajemen waktu	44
Tabel 16. Hasil Uji korelasi simultan	44
Tabel 17. Hasil uji korelasi parsial	45

Daftar Gambar

Gambar 1. Kerangka Teoritis	25
------------------------------------------	----

Daftar Lampiran

Lampiran 1. Tabel Issac dan Michael	63
Lampiran 2. Skala Prokrastinasi akademik	63
Lampiran 3. Skala Stress Akademik	65
Lampiran 4. Skala Manajemen Waktu	67
Lampiran 5. Tabulasi Prokrastinasi akademik	69
Lampiran 6. Tabulasi Stress Akademik akademik	71
Lampiran 7. Tabulasi Manajemen Waktu	72
Lampiran 8. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Stress akademik	73
Lampiran 9. Uji Validitas dan Reliabilitas Skala Manajemen Waktu	75
Lampiran 10. Total Variabel Y, X1, X2 setelah gugur	78
Lampiran 11. Hasil uji normalitas dan linearitas	80
Lampiran 12. Hasil uji Multikolinearitas	81
Lampiran 13. Hasil uji Heteroskedastisitas	81
Lampiran 14. Hasil uji Regresi Berganda	81
Lampiran 15. Uji Demografi	82
Lampiran 16. Uji Deskriptif	84
Lampiran 17. Hasil Turnitin	86

HUBUNGAN STRESS AKADEMIK DAN MANAJEMEN WAKTU DENGAN PROKRATINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA AKTIF BERORGANISASI

Zayna Faisa Amel

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya
Zaynac603@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa aktif organisasi cenderung melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas kuliah mereka, penundaan tersebut adalah prokrastinasi akademik yang dapat menyebabkan stress akademik, karena perasaan tertekan dengan tumpukan tugas, oleh sebab itu perlunya manajemen waktu yang baik agar mengurangi kecendrungan prokrastinasi akademik. maka dari itu penelitian ini dilakukan untuk mengetahui hubungan antara stress akademik dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi di PTN/PTS Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi pada penelitian adalah 27.322 Mahasiswa organisasi. Partisipan pada penelitian adalah 350 mahasiswa organisasi dengan menggunakan teknik *accidental sampling*. Instrumen pada penelitian menggunakan skala likert. Metode yang digunakan untuk analisis data adalah regresi berganda dengan bantuan SPSS versi 25 *for windows*. Hasil uji simultan menunjukkan terdapat hubungan positif antara stress akademik dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik sebesar skor R square 0,612 dengan signifikan 0,000 ($P < 0,05$), sehingga hipotesis pertama diterima. Hasil uji parsial menunjukkan hubungan positif antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik, dengan korelasi 0,263 dengan taraf signifikan 0,000, sehingga hipotesis kedua di terima. Selanjutnya tidak terdapat hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik, dengan korelasi $- 0,14$ dan taraf signifikan 0.571, maka hipotesis ketiga di tolak. Berdasarkan hasil penelitian, penulis berharap subjek penelitian mampu meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik yaitu dengan sadar menunda mengerjakan tugas akademik, karena akan menyebabkan dampak negatif yang akan dirasakan oleh prokrastinator.

Kata kunci: Prokrastinasi Akademik; Stress Akademik; Manajemen Waktu

***THE RELATIONSHIP OF ACADEMIC STRESS AND TIME
MANAGEMENT WITH ACADEMIC PROCRASTINATION IN ACTIVE
ORGANIZED STUDENTS***

Zayna Faisa Amel

Faculty of Psychology, University of 17 August 1945 Surabaya
Zaynacz603@gmail.com

Abstract

Students active in organizations tend to procrastinate in doing their coursework, this procrastination is academic procrastination which can cause academic stress, because they feel pressured by a pile of assignments, therefore there is a need for good time management to reduce the tendency for academic procrastination. Therefore, this research was conducted to determine the relationship between academic stress and time management and academic procrastination in students actively involved in organizations at PTN/PTS Surabaya. This research uses quantitative methods. The population in the study was 27,322 student organizations. Participants in the research were 350 student organizations using accidental sampling techniques. The research instrument used a Likert scale. The method used for data analysis is multiple regression with the help of SPSS version 25 for Windows. Simultaneous test results show that there is a positive relationship between academic stress and time management and academic procrastination of R square score skor 0,612 with a significance of 0.000 ($P < 0.05$), so the first hypothesis is accepted. The partial test results show a positive relationship between academic stress and academic procrastination, with a correlation of 0.263 with a significance level of 0.000, so the second hypothesis is accepted. Furthermore, there is no significant relationship between time management and academic procrastination, with a correlation of -0.14 and a significance level of 0.571, so the third hypothesis is rejected. Based on the research results, the author hopes that the research subjects will be able to minimize academic procrastination behavior, namely by consciously delaying doing academic assignments, because this will cause negative impacts that will be felt by the procrastinator.

Keywords: *Academic Procrastination; Academic Stress; Time Management*