

**TINGKAT PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA DI TINJAU
DARI STRES AKADEMIK**

SKRIPSI

Diajukan oleh :

AYU ROSMALINA
NIM : 3022018074

Program Studi
BIMBINGAN DAN KONSELING ISLAM



FAKULTAS USHULUDDIN, ADAB DAN DAKWAH
INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI LANGSA
2023 M / 1444 H

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Langsa Untuk Memenuhi
Salah Satu Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjana
Sosial (S.Sos) Bimbingan dan Konseling Islam**

Oleh:

AYU ROSMALINA
NIM: 3022018074

**Mahasiswa Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Jurusan Bimbingan dan Konseling Islam**

Disetujui Oleh:

Pembimbing I



Sabrida M. Ilyas, M. Ed
NIDN : 2005017401

Pembimbing II



Wan Chalidaziah, M.Pd
NIP : 19920622 201903 2 018

LEMBAR PENGESAHAN

Telah Dinilai Oleh Panitia Sidang Munaqasyah Skripsi
Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah Institut Agama Islam Negeri Langsa
Dinyatakan Lulus Serta Diterima Sebagai Tugas Akhir
Penyelesaian Program Sarjana (S-1) Dalam
Ilmu Bimbingan dan Konseling Islam

Pada Hari/Tanggal:
Senin: 31 Januari 2023 M
9 Rajabb 1444 H

PANITIA SIDANG MUNAQASYAH SKRIPSI

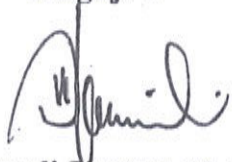
Ketua


Sabrida M. Ilyas, M. Ed
NIDN. 2005017401

Sekretaris


Wan Chalidaziah, M.Pd
NIP. 19920622 201903 2 018

Penguji I


Mawardi Siregar, M.A
NIP. 19761116 200912 1 002

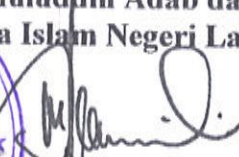
Penguji II


Marimbun, M.Pd
NIP. 19881124 201903 1 004

Mengetahui :

Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah
Institut Agama Islam Negeri Langsa




Mawardi Siregar, M.A
NIP. 19761116 200912 1 002

SURAT PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Ayu Rosmalina
NIM : 3022018074
Fakultas/ Jurusan : Ushuluddin Adab dan Dakwah/ Bimbingan dan
Konseling Islam
Alamat : PTP N. 1 Kebun Baru Dusun IV Kelapa Nias,
Kota Langsa.

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi saya yang berjudul **“Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Di Tinjau Dari Stres Akademik”** adalah benar hasil karya saya sendiri dan original sifatnya. Apabila di kemudian hari ternyata/terbukti hasil plagiat karya orang lain, maka akan dibatalkan dan saya siap menerima sanksi akademik sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Demikian surat pernyataan ini saya perbuat dengan sebenar-benarnya.

Langsa,

Yang memohon pernyataan



Ayu Rosmalina

NIM : 3022018074

ABSTRAK

Ayu Rosmalina, 2022. Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Di Tinjau Dari Stres Akademik. Skripsi Program Studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah IAIN Langsa.

Prokrastinasi akademik adalah salah satu penghambat kelangsungan kegiatan akademik mahasiswa. Prokrastinasi akademik ialah suatu penundaan pekerjaan yang berkaitan dengan tugas akademik. Penundaan yang dilakukan mahasiswa dapat menimbulkan perasaan cemas, kurang nyaman, tertekan baik secara fisik maupun emosional yang menyebabkan stress akademik muncul dalam diri individu. Penelitian ini membahas tentang Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Di Tinjau Dari Stres Akademik.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana keadaan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa BKI, bagaimana keadaan tingkat stress akademik mahasiswa BKI, dan bagaimana keadaan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa BKI ditinjau dari stress akademik. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian komparasi. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah angkatan 2019 sampai 2022. Penarikan sampel menggunakan teknik random sampling dengan rumus Slovin, dan didapatkan sampel berjumlah 151 mahasiswa BKI IAIN Langsa. Data diperoleh melalui angket, selanjutnya data penelitian ini dianalisis dengan menggunakan *Uji T Independent Sampel test* dengan bantuan SPSS (Statistical Program for Social Service) versi 17.0 for windows.

Hasil uji hipotesis diperoleh rata-rata (mean) tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa sebesar 69,14% yang artinya adalah tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa Bimbingan Konseling Islam berada dalam kategori sedang, tingkat stres akademik mahasiswa sebesar 79,49% yang berarti bahwa tingkat stress akademik mahasiswa Bimbingan Konseling Islam berada pada kategori sedang. Dengan nilai T sebesar 0,000 dengan signifikansi 0,05 sehingga ($0,000 < 0,05$). Hal ini menunjukkan H_a diterima dan H_o ditolak yang berarti bahwa ada perbedaan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa di tinjau dari stres akademik.

Kata Kunci : Prokrastinasi Akademik, Stres Akademik

ABSTRACT

Ayu Rosmalina, 2022. Level of Student Academic Procrastination in View of Academic Stress. Thesis for the Islamic Guidance and Counseling Study Program, Faculty of Ushuluddin Adab and Da'wah, IAIN Langsa.

Academic procrastination is one of the obstacles to the continuation of student academic activities. Academic procrastination is a delay in work related to academic assignments. Delays by students can cause feelings of anxiety, discomfort, pressure both physically and emotionally which causes academic stress to appear in individuals. This study discusses the level of student academic procrastination in terms of academic stress.

This study aims to find out how the level of academic procrastination of BKI students is, what is the state of the level of academic stress of BKI students, and how is the state of the level of academic procrastination of BKI students in terms of academic stress. The approach used in this study is a quantitative approach to comparative research. The subjects of this research were Ushuluddin Adab and Da'wah faculty students from 2019 to 2022. Sampling used a random sampling technique with the Slovin formula, and a sample of 151 BKI IAIN Langsa students was obtained. The data were obtained through a questionnaire, then the research data were analyzed using the Independent Sample T-test with the help of SPSS (Statistical Program for Social Service) version 17.0 for windows.

The results of the hypothesis test obtained an average (mean) level of student academic procrastination of 69.14%, which means that the level of academic procrastination of Islamic Counseling Guidance students is in the medium category, the level of student academic stress is 79.49%, which means that the level of student academic stress Islamic Counseling Guidance is in the medium category. With a T value of 0.000 with a significance of 0.05 so ($0.000 < 0.05$). This shows that H_a is accepted and H_o is rejected, which means that there is a difference in the level of student academic procrastination in terms of academic stress.

Keywords: Academic Procrastination, Academic Stress

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis mengucapkan puji dan syukur kepada Allah SWT yang telah memberikan segala rahmat yang dilimpahkan-Nya sehingga pada akhirnya penulis dapat menyelesaikan skripsi sebagai tanggung jawab tugas akhir untuk setiap mahasiswa di akhir masa perkuliahannya. Shalawat berangkaikan salam kepada junjungan alam Nabi Besar Muhammad SAW yang telah membawa umatnya dari alam kebodohan ke alam yang penuh dengan ilmu pengetahuan. Penulis bersyukur kepada Illahi Rabbi yang telah memberikan hidayah-Nya dan inayah-Nya sehingga skripsi yang berjudul “Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Di Tinjau Dari Stres Akademik” dapat terselesaikan dengan baik.

Penulis membuat skripsi ini untuk memenuhi sebagian persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Jurusan Bimbingan Dan Konseling Islam Institut Agama Islam Negeri Langsa. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini tidak mungkin akan terwujud apabila tidak ada bantuan dari berbagai pihak melalui kesempatan ini izinkan penulis menyampaikan ucapan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Ibu Sabrida M. Ilyas, M.Ed selaku pembimbing pertama dan ibu Wan Chalidaziah, M.Pd, selaku pembimbing kedua dalam penulisan skripsi ini yang telah meluangkan waktu dan mengoreksi dan memberikan saran-saran dalam penyusunan skripsi ini.
2. Dekan Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah yakni bapak Dr. Muhammad Nasir., MA, para dosen yang telah mendidik saya, serta seluruh civitas akademik yang banyak membantu penulis dalam menempuh Pendidikan tinggi hingga selesai.

Selain itu , saya tidak lupa menghaturkan terimakasih yang tidak terhingga kepada :

1. Ucapan terima kasih saya kepada Ayahanda Arhab Ria Syahputra dan Ibunda Safainem tercinta, yang telah berjasa besar dalam hal mendidik, membimbing, memotivasi, dan mendoakan agar studi ini selesai sehingga saya menjadi anak yang shalehah serta taat kepada Allah SWT.
2. Teman-teman satu Angkatan 2018, terima kasih atas segala kebaikan, kebersamaan dan doa serta dukungan moril yang diberikan selama kuliah dan dalam penyelesaian skripsi ini.
3. Semua pihak yang telah mendukung skripsi ini yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu.

Penulis menyadari, skripsi ini masih jauh dari kata sempurna, oleh karena itu kritik dan saran membangun sangat penulis harapkan. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat bermanfaat bagi semua pihak yang membutuhkan.

Wassalammualaikum, Wr. Wb

Langsa

Ayu Rosmalina

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN PEMBIMBING	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN	ii
ABSTRAK	iii
ABSTRACT	iv
KATA PENGANTAR.....	v
DAFTAR ISI.....	vii
DAFTAR TABEL.....	x
BAB I PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah.....	6
C. Rumusan Masalah.....	6
D. Tujuan Penelitian	6
E. Manfaat Penelitian	7
F. Sistematika Penulisan.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
A. Kerangka Teoritis.....	9
1. Prokrastinasi Akademik	9
a. Definisi Prokrastinasi Akademik	9
b. Aspek-Aspek Prokrastinasi Akademik	11
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik...	14
d. Prokrastinasi Akademik Dalam Perspektif Islam	17
2. Stres Akademik	20
a. Definisi Stres Akademik	20
b. Aspek-Aspek Stres Akademik	23
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik.....	25
d. Stres Akademik Dalam Perspektif Islam	31
B. Penelitian Yang Relevan	32
C. Kerangka Konseptual	36

D. Hipotesis.....	37
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	38
A. Pendekatan Dan Jenis Penelitian.....	38
B. Tempat Dan Waktu Penelitian	38
C. Identifikasi Variabel.....	39
D. Definisi Operasional.....	39
E. Populasi dan Sampel	41
1. Populasi	41
2. Sampel.....	41
F. Teknik Pengumpulan Data	43
G. Pengembangan Instrumen Penelitian	44
H. Uji Validitas dan Reliabilitas	46
1. Uji Validitas	46
2. Uji Reliabilitas.....	49
I. Pelaksanaan Skoring	50
J. Teknik Analisis Data.....	50
1. Analisis Deskripsi	50
2. Analisis Uji Prasyarat.....	52
a. Uji normalitas	52
b. Uji homogenitas.....	52
3. Uji hipotesis.....	52
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	53
A. Karakteristik Objek Penelitian	53
B. Hasil Penelitian	53
1. Deskripsi Data Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BKI..	53
2. Deskripsi Data Tingkat Stres Akademik Mahasiswa BKI.....	54
3. Deskripsi Data Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BKI Di Tinjau dari Stres Akademik	55
a. Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa bki tinggi	55
b. Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa bki sedang	56
c. Tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa BKI rendah.....	56

4. Uji Asumsi Penelitian	57
a. Uji normalitas.....	57
b. Uji Homogenitas	57
c. Uji Hipotesis.....	58
C. Pembahasan.....	59
1. Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BKI IAIN Langsa...	59
2. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa BKI IAIN Langsa.....	61
3. Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Di Tinjau dari Stres Akademik	63
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	67
A. Kesimpulan	67
B. Saran	68
DAFTAR PUSTAKA	70
LAMPIRAN-LAMPIRAN	

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 : Jumlah Populasi	41
Tabel 3.2 : Jumlah Sampel.....	43
Tabel 3.3 : Kisi-kisi Prokrastinasi Akademik.....	44
Tabel 3.4 : Kisi-kisi Stres Akademik	45
Tabel 3.5 : Hasil Uji Validitas Prokrastinasi Akademik	46
Tabel 3.6 : Hasil Uji Validitas Stres Akademik.....	47
Tabel 3.7 : Hasil Uji Reliabilitas.....	49
Tabel 3.8 : Pelaksanaan Skoring	50
Tabel 3.9 : Kategorisasi Penskoran Prokrastinasi Akademik	51
Tabel 3.10 : Kategorisasi Penskoran Stres Akademik	52
Tabel 4.1 : Data Demografi Subjek Penelitian.....	53
Tabel 4.2 : Deskripsi Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BKI	54
Tabel 4.3 : Deskripsi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa BKI	54
Tabel 4.4 : Prokrastinasi Ditinjau dari Stres Akademik Tinggi	55
Tabel 4.5 : Prokrastinasi Ditinjau dari Stres Akademik Sedang.....	56
Tabel 4.6 : Prokrastinasi Ditinjau dari Stres Akademik Rendah	56
Tabel 4.7 : Hasil Uji Normalitas Data.....	57
Tabel 4.8 : Hasil Uji Homogenitas Data	58
Tabel 4.9 : Hasil Uji Independent Sampel t test.....	58

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Masalah utama yang dialami mahasiswa dalam bangku kuliah merupakan kesulitan dalam mengatur waktu belajar. Mahasiswa biasanya lebih banyak mengeluh karna kurang pandai dalam mengatur waktu untuk belajar dengan baik dan lebih banyak menunda mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen. Masa kuliah adalah masa dimana seorang mahasiswa akan merasa bebas dengan sistem waktu yang digunakan di bangku kuliah yang sangat berbeda dengan sistem waktu yang digunakan seorang siswa ketika berada di jenjang pendidikan menengah atas.¹ Mahasiswa diberikan kebebasan untuk mengatur jadwal kuliahnya sendiri. Dengan begitu, mereka dituntut untuk dapat mengatur waktu kuliahnya sendiri dengan baik.

Pengaturan jadwal kuliah yang baik akan memudahkan mahasiswa dalam membagi waktu yang dimilikinya. Seperti contoh waktu untuk pergi bersama teman-teman, belajar, berkumpul bersama keluarga, mengerjakan tugas, dan lain sebagainya. Apalagi sebagai mahasiswa tentu tugas yang diberikan oleh para dosen akan sangat banyak. Setiap mata kuliah mempunyai tugas yang berbeda. Setiap dosen yang berbeda pada mata kuliah yang sama pun terkadang memberikan tugas yang berbeda pula. Waktu pengumpulan tugas yang ditentukan dosen pun terkadang saling berdekatan.² Terdapat 70% pelajar yang telah diteliti menjadi penyebab munculnya prokrastinasi serta mahasiswa yang melakukan prokrastinasi terdapat 90% dan 25%

¹ Dyla Fajhriani. N, “*Manajemen Waktu Belajar Di Perguruan Tinggi Pada Masa Pandemi Covid-19*”, (Jurnal of Islamic Educational Management, 2020) Vol. 1, No. 3.

² Solomon, L.J., Rothblum, E.D., & Murakami, J. *Affective, Cognitive and Behavioral Differences Between High and Low Procrastinators*. (Journal of Counseling Psychology, 1986). 33. h.4.

diantaranya melakukan penundaan secara parah atau kronis yang akhirnya akan putus kuliah atau drop-out dari masa studinya , penelitian ini pun telah dilakukan di Amerika Utara.³

Prokrastinasi pertama kali digunakan oleh Brown and Holzman, keduanya mengatakan bahwa prokrastinasi merupakan suatu kecenderungan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas atau pekerjaan.⁴ Prokrastinasi yang terjadi pada mahasiswa BKI pada angkatan 2018 mengenai penyelesaian tugas akhir, dimana terdapat tiga unit (3 kelas) yang berjumlah 61 orang, dan untuk yang sudah setengah mengerjakan tugas akhir tersebut berjumlah 16 orang, dan mahasiswa angkatan tersebut banyak yang menunda dalam menyelesaikan tugas akhir atau skripsi yang mana banyak dari mereka cenderung bermalas-malasan dengan alasan ada yang lelah karna sambil bekerja ada yang harus mengulang mata kuliah lagi dan ada juga yang saling tunggu menunggu teman yang lain.

Menurut Knaus mengatakan bahwa prokrastinasi dapat dikatakan sebuah penghindaran tugas yang mengakibatkan perasaan tidak senang terhadap tugas serta ketakutan untuk gagal dalam mengerjakan tugas. Sedang menurut Ferrari prokrastinasi ini dapat dilihat dari batasan tertentu yaitu : 1) prokrastinasi hanya sebagai perilaku penundaan, yang berarti setiap perbuatan untuk menunda dalam menyelesaikan suatu tugas disebut sebagai tindakan prokrastinasi tanpa mempermasalahkan tujuan dan alasan dilakukannya penundaan. 2) prokrastinasi merupakan suatu kebiasaan yang dimiliki individu atau pola kehidupan individu yang

³ Muhammad Johan Nasrul Huda, *Perbandingan Prokrastinasi Akademik Menurut Pilihan Jenis Kelamin di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta*, (2015),h. 425.

⁴ Laurentius Wisnu Adi Kusuma, *Kecenderungan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*, Skripsi Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Sanata Dharma, (2010),h.8.

mengarah kepada trait, suatu penundaan yang dilakukan merupakan respon tetap yang selalu dilakukan seseorang dalam menghadapi tugas, dan biasanya disertai oleh adanya keyakinan-keyakinan yang irasional dari individu tersebut. 3) prokrastinasi sebagai suatu trait kepribadian, dalam hal ini prokrastinasi tidak hanya sebuah perilaku penundaan saja melainkan prokrastinasi merupakan suatu trait yang melibatkan komponen-komponen perilaku maupun struktur mental lain yang berkaitan yang dapat diketahui secara langsung maupun tidak langsung.⁵

Beberapa strategi manajemen waktu yang baik untuk membantu seorang procrastinator. Beberapa strategi tersebut adalah : 1) tetapkan batas waktu penuntasan pekerjaan, 2) mulailah bekerja sebelum "*feeling in mood*", 3) fokuskan kegiatan dalam satu waktu, 4) hadapi hambatan awal dalam bekerja, 5) jika diperlukan bersikaplah fleksibel terhadap tujuan, 6) kurangi kebutuhan akan kesempurnaan, dan 7) berikan penghargaan atas kemajuan yang dicapai.

Penundaan ini disebut dengan prokrastinasi, istilah prokrastinasi berasal dari bahasa latin proctastination dengan awalan pro yang berarti dorongan maju atau bergerak maju dan akhiran crastinus yang berarti keputusan hari esok atau jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya.⁶ Suatu penundaan dapat dikatakan sebagai prokrastinasi apabila penundaan yang dilakukan pada tugas-tugas penting, yang dilakukan secara sengaja serta berulang kali dan yang pada akhirnya menimbulkan perasaan tidak nyaman dan secara subjektif yang akan dirasakan oleh orang yang melakukan procrastinator.

⁵ Said Hasan Basri, "*Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Ditinjau dari Religiusitas*" Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam, vol. 14, no. 2. (2017) h. 58.

⁶ M. Nur Ghufro dan Rini Risnawita S, *Teori-teori Psikologi*, Ar-ruzz Media, (Yogyakarta, 2012), h. 150.

Dewasa ini prokrastinasi akademik menjadi salah satu persoalan klasik dalam dunia pendidikan, termasuk dalam perguruan tinggi. Prokrastinasi akademik merupakan suatu fenomena umum yang sudah banyak terjadi pada setiap individu yang tengah duduk di bangku kuliah selama beberapa dekade. Dalam penelitiannya, Ismai menjelaskan bahwa mahasiswa adalah kaum terpelajar dinamis yang penuh dengan kreativitas tinggi dan yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat dan juga tidak luput dari kebiasaan “jam karet”, lebih senang menghindari atau menunda tugas, dan lebih mengutamakan hedonisme atau kesenangan jangka pendek. Sedangkan prokrastinasi yang terjadi di lingkungan akademik disebut sebagai prokrastinasi akademik, prokrastinasi yang sering dilakukan oleh para mahasiswa terhadap tugas di kampus, hampir seluruh mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Seperti kecenderungan menunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas terhambat, tidak selesai tepat waktu dan sering terlambat dalam penyerahan tugas.⁷

Prokrastinasi akademik menurut Ferrari, Jhonson and Mc Cown adalah penundaan untuk menyelesaikan tugas akademik sesuai dengan batas waktu yang ditentukan. Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai, mengerjakan dan menyelesaikan suatu pekerjaan.⁸ Di dalam Al Qur'an Allah SWT banyak mengingatkan makhluk-Nya untuk dapat memanfaatkan waktu dan kesempatan yang ada dengan baik. Ayat Al Qur'an tentang peringatan Allah untuk memanfaatkan waktu, diantaranya, ”Maka apabila

⁷ Solomon, L.J & Rothblum E.D. *Academic Procrastination, Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates*, (Journal of Counseling Psychology, 31, 1984) h. 504.

⁸ Ferrari, J.R. Johnson, J.L. & Mc Cown, W.G. *Procrastination and Task Avoidance, Theory, Research and Treatment*. (New York: Plenum Press. 1995)

kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah dengan sungguh-sungguh (urusan) yang lain.

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artinya : “Maka apabila kamu telah selesai (dari sesuatu urusan), kerjakanlah sungguh-sungguh (urusan) yang lain”. (Q.S Al Insyirah ayat 7).

Menurut Desmita stres akademik adalah suatu tegangan emosional yang muncul akibat peristiwa-peristiwa kehidupan disekolah dan perasaan terancamnya keselamatan dan harga diri siswa sehingga menimbulkan reaksi-reaksi fisik, psikologis dan tingkah laku yang berakibat pada penyesuaian psikologi dan prestasi akademik. Mahasiswa BKI (Bimbingan dan Konseling Islam) adalah mahasiswa yang mempelajari tentang ilmu bimbingan dan konseling yang kebanyakan dari mereka akan menjadi seorang yang akan membimbing orang lain. Mahasiswa bki harus belajar untuk membimbing dan memahami dirinya sendiri agar mampu sebelum memahami orang lain termasuk dalam hal prokrastinasi. Akan tetapi masih banyak mahasiswa bimbingan dan konseling yang melakukan prokrastinasi atau prokrastinator. Seperti dalam hal menyiapkan tugas yang diberikan oleh dosen, mereka mengerjakan tugasnya sehari sebelum pengumpulan atau beberapa jam sebelum pengumpulan.⁹

Berdasarkan penjabaran di atas, peneliti tertarik untuk melakukan suatu penelitian berjudul **“Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Di Tinjau Dari Stres Akademik”**.

⁹ Shela Isna Sahara, "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi BKI Fakultas Dakwah Dan Komunikasi UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Angkatan 2012 Dalam Menulis Skripsi"(Skripsi Program Sarjana Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta 2017), h.5.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan dari latar belakang diatas maka peneliti jabarkan identifikasi masalahnya adalah :

1. Tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa BKI tergolong tinggi yaitu banyaknya mahasiswa yang bermalas-malasan dalam menyelesaikan tugas yang diberikan oleh dosen dan juga banyaknya mahasiswa yang saling tunggu menunggu teman dalam menyelesaikan tugas akhir.
2. Tingkat stres akademik pada mahasiswa BKI tergolong tinggi yaitu banyaknya tuntutan menyelesaikan tugas.

C. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini peneliti jabarkan sebagai berikut :

1. Bagaimana keadaan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa BKI ?
2. Bagaimana keadaan tingkat stres akademik mahasiswa BKI ?
3. Bagaimana keadaan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa BKI di tinjau dari stres akademik?

D. Tujuan Penelitian

Sesuai dengan rumusan diatas, maka tujuan penelitian diatas adalah :

1. Untuk mengetahui bagaimana keadaan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa BKI.
2. Untuk mengetahui keadaan tingkat stres akademik mahasiswa BKI.
3. Untuk mengetahui bagaimana keadaan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa BKI di tinjau dari stress akademik.

E. Manfaat Penelitian

Sedangkan manfaat yang diharapkan dalam penelitian ini adalah :

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat serta informasi kepada mahasiswa bki mengenai prokrastinasi akademik yang sering dilakukan merupakan suatu perbuatan tidak baik, dan penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi kajian ilmu bimbingan dan konseling terutama pada permasalahan dalam hal belajar. Dengan bertambahnya penelitian mengenai prokrastinasi akademik mahasiswa semoga dapat dikembangkan bagi peneliti selanjutnya dengan topik yang berbeda maupun tidak.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Fakultas

Diharapkan dapat menjadi rujukan untuk peneliti selanjutnya

b. Bagi Mahasiswa BKI

Sebagai informasi bagi mahasiswa BKI untuk mengetahui bagaimana prokrastinasi yang terjadi dan bagaimana dampak buruk melakukan prokrastinasi akademik tersebut.

c. Bagi Peneliti

Diharapkan dapat menjadi sarana untuk menambah wawasan, pengetahuan dan pengalaman dalam melakukan studi di IAIN Langsa, dan semoga dapat bermanfaat sebagai rujukan untuk menjadi seorang sarjana.

F. Sistematika Penulisan

Dalam penulisan karangan ilmiah perlu diterangkan sistematika Terdahulupembahasan agar fokus penelitian dapat terlihat dengan jelas. Penelitian ini terdiri dari lima BAB yang diantaranya sebagai berikut:

BAB I : Pendahuluan yang meliputi latar belakang masalah, identifikasi masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, sistematika penulisan.

BAB II : Landasan teori yaitu berisi tentang tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa bki ditinjau dari stres akademik, penelitian yang relevan, kerangka konseptual, hipotesis.

BAB III : Tentang metode penelitian yang terdiri dari: jenis dan pendekatan yang digunakan, lokasi dan waktu penelitian, subjek penelitian, sumber data, teknik pengumpulan data, definisi operasional, teknik analisa data.

BAB IV : Berisi hasil penelitian mengenai bagaimana keadaan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa BKI, keadaan tingkat stres akademik mahasiswa BKI dan bagaimana keadaan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa BKI di tinjau dari stres akademik.

BAB V : Bab Penutup yang meliputi kesimpulan, saran-saran, dan kata penutup. Kemudian pada bagian akhir skripsi ini meliputi daftar pustaka, lampiran-lampiran, dan daftar riwayat hidup.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Karakteristik Subjek Penelitian

Berdasarkan verifikasi mengenai data penelitian, seluruh data yang diperoleh dari hasil pengadministrasian instrument mencakup semua sampel yang dibutuhkan dalam penelitian ini ialah berjumlah 151 mahasiswa, data yang diperoleh disusun dalam bentuk tabel yang telah menggambarkan frekuensi atau banyaknya data responden, selanjutnya data tersebut diklasifikasikan dalam kategori yang sudah ditentukan.

Tabel 4.1
Data Demografi Subjek Penelitian

Detail Data Demografi		Frekuensi	Presentasi
Semester	VII	47	31,1 %
	V	37	24,5 %
	III	27	17,9 %
	I	40	26,5 %
Jumlah		151	100 %

Berdasarkan tabel 4.1, data demografi subjek penelitian diatas, responden pada penelitian ini berjumlah 151 mahasiswa. Data demografi diatas menunjukkan bahwa responden pada semester VII terdapat 47 (31,1%), responden pada semester V terdapat 37 (24,5%), responden pada semester III terdapat 27 (17,9%), dan responden pada semester I terdapat 40 (26,5%).

B. Hasil Penelitian

1. Deskripsi Data Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BKI

Data mengenai tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa BKI secara keseluruhan diperoleh dari responden yang berjumlah 151 orang mahasiswa.

Berikut uraian secara keseluruhan prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel.

Tabel 4.2
Deskripsi Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BKI

Interval Skor	Prokrastinasi	Jumlah	Presentasi
80,8 – 110	Tinggi	39	25,83 %
51,4 – 80,7	Sedang	100	66,23 %
22 – 51,3	Rendah	12	7,94 %
Jumlah		151	100 %
Rata-rata Skor		69,14	

Berdasarkan tabel 4.2 dapat disimpulkan secara keseluruhan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa BKI yang berjumlah 151 responden, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori Tinggi (T) dengan frekuensi 39 responden dan nilai presentase 25,83%, kategori Sedang (S) dengan frekuensi 100 responden dan nilai presentase 66,23%, dan kategori Rendah (R) dengan frekuensi 12 responden dan nilai presentase 7,94%. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi masuk dalam kategori Sedang, rata-rata skor 69,14.

2. Deskripsi Data Tingkat Stres Akademik Mahasiswa BKI

Data mengenai tingkat stress akademik mahasiswa BKI secara keseluruhan diperoleh dari responden yang berjumlah 151 orang mahasiswa. Berikut uraian secara keseluruhan stres akademik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3
Deskripsi Tingkat Stres Akademik Mahasiswa BKI

Interval Skor	Stres Akademik	Jumlah	Presentasi
90 – 122	Tinggi	42	27,82 %
57 – 89	Sedang	99	65,56 %
24 – 56	Rendah	10	6,62 %
Jumlah		151	100 %
Rata-rata Skor		79,49	

Berdasarkan tabel 4.3 dapat disimpulkan secara keseluruhan tingkat stres akademik mahasiswa BKI yang berjumlah 151 responden, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori Tinggi (T) dengan frekuensi 42 responden dengan nilai presentase 27,82%, kategori Sedang (S) dengan frekuensi 99 responden dengan nilai presentase 65,56%, kategori Rendah (R) dengan frekuensi 10 responden dengan nilai presentase 6,62%. Secara rata-rata mahasiswa yang mengalami stres akademik berada pada tingkat kategori Sedang (S), dengan rata-rata skor 79,49, dan dapat disimpulkan bahwa banyak sebagian mahasiswa yang mengalami stres akademik karna menghadapi tugas perkuliahan.

3. Deskripsi Data Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BKI Di Tinjau Dari Stres Akademik

a. Prokrastinasi ditinjau dari stres akademik (tinggi)

Tabel 4.4
Prokrastinasi ditinjau dari stres akademik tinggi

Interval Skor	Stres Akademik	Frekuensi	Presentasi
90 – 122	Tinggi	13	33,33 %
57 – 89	Sedang	22	56,41 %
24 – 56	Rendah	4	10,26 %
Jumlah		39	100 %
Rata-rata Skor		85,58	

Dari tabel 4.4 dapat dilihat bahwa prokrastinasi mahasiswa BKI ditinjau dari stress akademik kategori tinggi berjumlah 39 responden, dengan kategori tinggi 13 responden 33,33%, kategori sedang 22 responden 56,41% dan kategori rendah 4 responden 10,26%. Dan dengan rata-rata skor 85,58.

b. Prokrastinasi ditinjau dari stres akademik (sedang)

Tabel 4.5
Prokrastinasi ditinjau dari stres akademik sedang

Interval Skor	Stres Akademik	Frekuensi	Persentasi
90 – 122	Tinggi	25	25 %
57 – 89	Sedang	71	71 %
24 – 56	Rendah	4	4 %
Jumlah		100	100 %
Rata-rata Skor		66,14	

Dari tabel 4.5 diatas dapat dilihat bahwa prokrastinasi mahasiswa BKI ditinjau dari stres akademik kategori sedang yang berjumlah 100 responden, dengan kategori tinggi 25 responden 25%, kategori sedang 71 responden 71% dan kategori rendah 4 responden 4%. Dan dengan rata-rata skor 66,14.

c. Prokrastinasi ditinjau dari stres akademik (rendah)

Tabel 4.6
Prokrastinasi ditinjau dari stres akademik rendah

Interval Skor	Stres Akademik	Frekuensi	Persentasi
90 – 122	Tinggi	3	25 %
57 – 89	Sedang	6	50 %
24 – 56	Rendah	3	25 %
Jumlah		12	100 %
Rata-rata Skor		40,75	

Dari tabel 4.6 diatas dapat dilihat bahwa prokrastinasi mahasiswa BKI ditinjau dari stres akademik kategori rendah yang berjumlah 12 responden, dengan kategori tinggi 3 responden 25%, kategori sedang 6 responden 50% dan kategori rendah 3 responden 25% . Dan dengan rata-rata skor 40,75.

4. Uji Asumsi Penelitian

a. Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk melihat normal atau tidaknya suatu data, maka sebelum dilakukannya uji *Independent sampel t test* perlu dilakukannya uji normalitas. Untuk mengetahui apakah data yang diperoleh normal, maka digunakan uji *Kolmogorov Smirnov* dengan menggunakan program analisis *IBM SPSS Statistics 17*. Adapun hasil yang telah diperoleh sebagai berikut:

Tabel 4.7 Hasil Uji Normalitas data

		Unstandardized Residual
N		151
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	13.38870382
Most Extreme Differences	Absolute	.069
	Positive	.069
	Negative	-.060
Kolmogorov-Smirnov Z		.851
Asymp. Sig. (2-tailed)		.463

Berdasarkan uji normalitas diatas, maka dapat dilihat bahwa variabel prokrastinasi akademik dan stress akademik berdistribusi normal, yaitu dengan nilai $P\ 0,463 > 0,05$ sesuai dengan kriteria pengujian.

b. Uji Homogenitas

Sebelum dilakukannya uji *Independent sampel t test*, maka perlu dilakukan uji homogenitas untuk melihat apakah data tersebut homogen atau tidak.

Adapun hasil pengujian data adalah sebagai berikut:

Table 4.8 Hasil Uji Homogenitas data

Levene Statistic	df1	df2	P
0.736	3	147	0.532
0.482	3	147	0.695

Berdasarkan uji homogenitas diatas, maka dapat dilihat bahwa nilai P pada variabel prokrastinasi 0,532, dan nilai P pada variabel stres 0,695, maka dapat dinyatakan bahwa data tersebut homogen.

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan uji Independent sampel t test. Syarat digunakannya uji independent sampel t test adalah dengan data harus terdistribusi normal dan homogeny. Berdasarkan uji normalitas dan homogenitas yang sudah dilakukan peneliti maka telah terdapat data yang normal dan homogen.

Adapun hasil pengujian hipotesis data adalah sebagai berikut:

Tabel 4.9 Hasil Uji Independent Sampel t test

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	Sig.
Hasil prokrastinasi	151	69.15	13.571	1.104	.000
Stres	151	79.49	13.723	1.117	.000

Dari tabel 4.9 dapat dilihat bahwa hasil analisis *Independent sampel t test* pada data penelitian ini, bahwa telah diperoleh Sig. $0,000 < 0,05$, sesuai dengan kriteria pengujian hipotesis melalui analisis *Independent sampel t test*, yang berarti dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari stres akademik. Maka H_0 ditolak dan H_a diterima.

Ha : terdapat tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari stres akademik.

C. Pembahasan

1. Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BKI IAIN Langsa

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dengan hasil skor rata-rata yang diperoleh sebesar 151 responden (69,14%). Berada pada kategori sedang 100 responden (66,23%). Pada kategori tinggi 39 responden (25,83%). Pada kategori rendah 12 responden (7,94%).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Ubaidillah Ferza Gutama dan Dzinnun Hadi yang menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 40 responden (70,2%), pada kategori tinggi sebanyak 11 responden (17,5%), dan pada kategori rendah sebanyak 7 responden (12,3%).⁴¹ Selanjutnya Annisa Risqi Anggunani dan Budi Puwanto yang menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi berada pada kategori sedang, dengan presentase (44,7%).⁴² Siti Muyana menjelaskan dalam penelitiannya dimana dikatakan bahwa terdapat sebagian besar mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik pada kategori tinggi sebesar 70%, mahasiswa yang memiliki kondisi prokrastinasi akademik pada kategori rendah sebesar 29%, hal ini terjadi atas beberapa factor yakni, 1) keyakinan akan kemampuan

⁴¹ Ubaidillah Ferza Gautama, Dk, “ Hubungan Prokrastinasi Akademik Terhadap Kecemasan pada Mahasiswa Skripsi”, *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 6, No. 2 (2022).

⁴² Annisa Risqi Anggunani, Dk, “ Hubungan Antara Problematic Internet Use dengan Prokrastinasi Akademik”, *E- Journal Gamajop*, Vol. 4, No. 1(2018).

individu dalam menjalankan tugas akademik yang sering kali dipengaruhi oleh keyakinan yang dimilikinya, kemampuan diri memberi kontribusi terhadap prokrastinasi akademik sebesar 16%, 2) gangguan perhatian terhadap suatu objek memunculkan kesulitan dalam berkonsentrasi penuh , gangguan-gangguan tersebut karena berbagai faktor baik factor secara internal ataupun eksternal, gangguan perhatian memberikan kontribusi sebesar 9% 3) factor social dimana kemampuan individu dalam bersosialisasi merupakan factor penting dalam menjalani kehidupan, factor social memberikan kontribusi sebesar 17% terhadap prokrastinasi akademik, 4) manajemen waktu cenderung menjadi kontribusi terbesar bagi mahasiswa dalam mengelola waktu hal ini ditunjukkan dengan kontribusi sebesar 33% terhadap prokrastinasi akademik, 5) inisiatif pribadi adalah suatu keputusan dalam menjalani kehidupan seyogyanya ada dalam masing-masing individu dimana inisiatif pribadi memberikan kontribusi sebesar 17% terhadap prokrastinasi akademik, 6) kemalasan yang juga memberikan kontribusi sebesar 8%.⁴³ Yuyun Novia Rengganis dan Dr. Tamsil Muis mengatakan dalam penelitiannya tingkat prokrastinasi akademik dari 308 mahasiswa terdapat 200 mahasiswa (65%) yang berada pada kategori sedang, 62 mahasiswa (20%) pada kategori tinggi, dan 46 mahasiswa (15%) pada kategori rendah.⁴⁴ Sejalan dengan penelitian Tri Umari, dkk menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik mahasiswa FKIP Universitas Riau sebagian besar berada pada kategori sedang (43,79%), pada kategori rendah (37,73%), pada kategori

⁴³ Siti Muyana, "Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling", *Jurnal Ilmiah Counsellia*, Vol. 8, No. 1(2018).

⁴⁴ Yuyun Novia Rengganis, Dr. Tamsil Muis, "Prokrastinasi Akademik (Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Teknik Universitas Negeri Surabaya, (Skripsi Program Studi Fakultas Ilmu Pendidikan, Surabaya).

tinggi (10,38%) dan yang berada pada kategori sangat tinggi (1,13%).⁴⁵ Sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Siti 'Aisyah, Dkk mengatakan bahwa prokrastinasi akademik berada pada kategori tinggi, secara keseluruhan terdapat 35 responden 52% pada perspektif penundaan golongan sangat tinggi, 24 responden 37% pada perspektif penundaan golongan tinggi, 6 responden 9% berada pada perspektif penundaan golongan sedang dan 1 responden 2% berada pada kategori penundaan golongan rendah.⁴⁶

2. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa BKI IAIN Langsa

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik berada pada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dengan hasil skor rata-rata yang diperoleh sebesar 151 responden (79,49%). Berada pada kategori sedang 99 responden (65,56%). Pada kategori tinggi 42 responden (27,82%). Pada kategori rendah 10 responden (6,62%).

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Rusnawati Ellis yang menunjukkan bahwa tingkat stress akademik berada kategori sedang, yaitu sebanyak 140 responden (70%). Hal ini menunjukkan mahasiswa cukup stress dalam mengerjakan tugas-tugas akademik selama perkuliahan, dan mahasiswa merasa tertekan dengan tuntutan tugas-tugas akademik dan perilakunya menunjukkan prokrastinasi suka menarik diri dan bingung dalam mengerjakan tugas.⁴⁷ Penelitian serupa dilakukan oleh Kiki Andi Karos, Waode

⁴⁵ Tri Umari, Dkk, "Prokrastinasi Akademik Mahasiswa FKIP Universitas Riau", *Jurnal Pendidikan*, Vol. 11, No. 1(2020).

⁴⁶ Siti 'Aisyah, Dkk, "Studi Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi", *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*", Vol. 4, No. 4,(2021).

⁴⁷ Rusnawati Ellis, "Gambaran Stres Akademik Mahasiswa Jurusan Ilmu Pendidikan FKIP Universitas Pattimura", *Jurnal Pedagogik dan Dinamika Pendidikan*, Vol. 9, No. 2, (2021).

Suarni dan Ida Sriwaty Sunarjo yang menunjukkan bahwa tingkat stress akademik berada kategori sedang. Hal ini ditunjukkan dengan 48 responden (68,6%) dalam kategori sedang, 12 responden (17,1%) dalam kategori tinggi, 10 responden (14,3%) dalam kategori rendah. Dari aspek fisiologis ketika mengalami stress terdapat mahasiswa yang mengaku kerap merasakan sakit kepala (82,5%), ada yang mengalami gangguan pencernaan (21,1%). Dari aspek kognitif ditemukan bahwa mahasiswa yang mengalami stress sulit berkonsentrasi (78%), ada yang mudah lupa (64,4%), sulit dalam membuat suatu keputusan (54,2%), serta ada yang beberapa kali melakukan kesalahan ketika beraktifitas dalam mengerjakan tugas (45,8%). Dari aspek afektif terlihat bahwa ada beberapa mahasiswa yang mengaku merasakan gugup dan muncul perasaan takut (56,9%), mudah marah (55,2%), sering merasa cemas (55,2%), kadang menangis (36,2%), bahkan ada mahasiswa yang mengaku depresi (20,7%).⁴⁸ Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Zamroni yang menunjukkan bahwa tingkat stress akademik berada pada kategori sedang dengan presentase (70,5%) pada kategori tinggi dengan presentase (16,2%) dan kategori rendah dengan presentase (13,3%).⁴⁹

Dhea Eka Dewanti dalam penelitiannya menunjukkan bahwa tingkat stress akademik berada dalam kategori sedang 65%, dalam kategori rendah 19%, dan kategori tinggi 15%, yang dipengaruhi oleh beberapa faktor-faktor diantaranya adalah faktor *stressor* atau sumber stress akademik dari luar

⁴⁸ Kiki Andi Karos, Dkk, “ Self-Regulated Learning dan Stres Akademik pada Mahasiswa”, *Jurnal Sublimapsi*, Vol. 2, No. 3(2021).

⁴⁹ Zamroni, “Prevalensi Stres Akademik Mahasiswa”, *Jurnal Psikoislamika*, Vol. 12, No. 2 (2015).

(eksternal) dan dari dalam (internal), respon stress akademik dan kecakapan mengatasi masalah atau disebut dengan *coping* stress dari setiap individu.⁵⁰ Menurut Gatari dalam penelitiannya tingkat stres akademik mahasiswa berada pada kategori sedang menuju tinggi dapat menurunkan kemampuannya dalam mengerjakan atau memperhatikan tugas perkuliahan.⁵¹ Sejalan dengan penelitian Rafiq Tri Belan Harjuna dan Elrista Magistarina yang menyatakan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa berada pada kategori sedang dan memiliki selisih 21% dengan mahasiswa yang memiliki tingkat stres yang tinggi.⁵²

3. Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa ditinjau dari Stres Akademik

Berdasarkan hasil data yang diperoleh dalam penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari stress akademik berada pada kategori tinggi. Hal ini ditunjukkan dengan skor 39 responden 85,58%, pada kategorie sedang dengan 100 responden 66,14%, kategori rendah dengan 12 responden 40,75%.

Hal ini sesuai dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Bella Khansa Puspita dan Dewi Kumalasari yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara prokrastinasi dan stres akademik pada mahasiswa, semakin tinggi tingkat prokrastinasi yang dilakukan maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa terlebih hal itu terjadi saat masa pandemi

⁵⁰ Dhea Eka Dewanti, "Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Bidikmisi dan Non Bidikmisi FIP UNY" *E-journal Bimbingan dan Konseling*,(2016).

⁵¹ Gatari, "Hubungan Stres Akademik dengan Flow Akademik pada Mahasiswa", *Cognicia*, Vol. 8, No. 1.(2020).

⁵² Rafiq Tri Belan Harjuna, Elrista Magistarina," Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Selama Daring di Masa Pandemi", *Jurnal Pendidikan Tambusai*, Vol. 5, No. 3(2021).

dimana sebagian kegiatan dilakukan dari jarak jauh.⁵³ Selanjutnya penelitian serupa yang dilakukan oleh Gayatri Adhicipta Pertiwi yang mengemukakan bahwa terdapat pengaruh positif antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Yang artinya semakin tinggi stres akademik maka akan semakin tinggi pula prokrastinasi akademik, dan sebaliknya semakin rendah stres akademik maka akan semakin rendah pula prokrastinasi akademik.⁵⁴ Aully Grashinta, Ayu Gentary dan Aisyah Syihab menyatakan dalam penelitiannya bahwa stres akademik secara keseluruhan berperan secara positif terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa terlebih mahasiswa yang melakukan *cyberslacking*.⁵⁵

Dony Darma Sagita, Daharnis dan Syahniar mengatakan dalam penelitiannya bahwa terdapat hubungan positif dan signifikansi antara prokrastinasi akademik dengan stress akademik mahasiswa.⁵⁶ Sejalan dengan hasil penelian dari Mutiara Pratiwi dan Yohana Wuri Satwika yang menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik terbukti dapat membuat mahasiswa mengalami stres akademik yang berarti semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademiknya maka semakin tinggi juga gejala stres akademik yang dialami oleh mahasiswa apalagi terhadap mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.⁵⁷

⁵³ Bella Khansa Puspita, Dk, "Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa", *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 13, No. 2(2022).

⁵⁴ Gayatri Adhicipta Pertiwi, " Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 8, No.4.(2020).

⁵⁵ Aully Grashinta, Dkk, " Stres dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pelaku Cyberslacking", *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*, Vol. 13, No.2. (2022).

⁵⁶ Dony Darma Sagita, Dkk, "Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa", *Jurnal Bikotetik*, Vol. 1, No. 2 (2017).

⁵⁷ Mutiara Pratiwi, Yohana Wuri Satwika, "Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi Di Universitas X", *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. 9, No. 2(2022).h. 63-64.

Hasil penelitian Rommy Purwanto Bakri menyatakan terdapat pengaruh antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang artinya semakin tinggi stres akademik maka akan semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademiknya begitupun sebaliknya, semakin rendah stres akademik maka akan semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa.⁵⁸

Prokrastinasi akademik adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai dan menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktifitas lain yang tidak berguna, sehingga menimbulkan kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat pada waktunya, dan sering terlambat dalam menghadiri pertemuan-pertemuan. Prokrastinasi merupakan tindakan menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun individu tersebut mengetahui bahwa penundaannya dapat menimbulkan dampak buruk. Dalam lingkup akademik (Solomon & Rothblum, 1984), prokrastinasi dijelaskan sebagai suatu perilaku menunda-nunda tugas akademis seperti, mengerjakan pr, mempersiapkan diri untuk ujian, dan atau mengerjakan tugas makalah sampai batas akhir waktu tersedia. Bernard (1991) mengatakan bahwa telah ditemukan sepuluh alasan mahasiswa melakukan prokrastinasi yaitu memilih kegiatan yang tidak menyenangkan, tidak mampu mengerjakan tugas yang sulit, tidak tau harus mengerjakan tugas dari mana, ketidakmampuan dalam mengatur waktu, adanya gangguan dari lingkungan, memiliki kecemasan jika kemampuannya dievaluasi,

⁵⁸ Rommy Purwanto Bakri, "Pengaruh Stres Akademik dan Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik", *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 9, No. 3.(2021). h. 591.

ingin memberontak terhadap kekuasaan orang lain, stres, depresi dan kelelahan.⁵⁹ Prokrastinasi akademik tidak lepas dari kegagalan regulasi diri individu seperti halnya focus yang terganggu, organisasi yang buruk, rendahnya motivasi berprestasi dan adanya kesenjangan antara rencana dan realita.⁶⁰

Menurut Sarafino (2006), stress adalah suatu keadaan yang disebabkan oleh adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan oleh individu dengan keadaan biologis, psikologis, atau system sosial individu tersebut. Stress akademik menurut Govaerst dan Gregoire (2004) adalah suatu kondisi atau keadaan individu yang mengalami tekanan sebagai hasil persepsi dan penilaian mahasiswa tentang stressor akademik, berhubungan dengan ilmu pengetahuan dan pendidikan di perguruan tinggi.⁶¹

⁵⁹ Hana Hanifah Fauziah, “Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung”, *Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol.2 ,No.2(2015). h.125-126.

⁶⁰ *Ibid*, h.2

⁶¹ Dita Oktaviana Mentari, “Hubungan Stres Akademik Dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Keperawatan Universitas Jember”, (Skripsi Sarjana, Fakultas Keperawatan Universitas Jember, Jember, 2018), h. 14.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan paparan hasil analisis yang telah dijabarkan pada bab sebelumnya, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019-2022 IAIN Langsa berada pada kategori sedang (69,14%) yang berarti bahwa mahasiswa BKI tidak terlalu menunda-nunda dalam mengerjakan dan menyelesaikan tugas perkuliahan. Berdasarkan skor hasil distribusi frekuensi relative menunjukkan mahasiswa yang memiliki prokrastinasi akademik pada kategori kecenderungan sedang.
2. Tingkat stres akademik pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Islam angkatan 2019-2022 IAIN Langsa berada pada kategori sedang (79,49%) yang berarti bahwa mahasiswa BKI tidak terlalu mengalami stress akademik dalam menghadapi dan mengerjakan tugas perkuliahan. Berdasarkan skor hasil distribusi frekuensi relative menunjukkan mahasiswa yang memiliki stres akademik pada kategori kecenderungan sedang.
3. Berdasarkan analisis data di atas menghasilkan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$. Maknanya terdapat perbedaan yang signifikansi antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa jurusan Bimbingan dan Konseling Islam IAIN Langsa angkatan 2019-2022. Terdapat pengaruh antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik dalam mengerjakan, menyelesaikan tugas perkuliahan, semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik maka akan semakin tinggi tingkat stres akademiknya.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, dan kesimpulan sebelumnya, maka peneliti menyimpulkan saran sebagai berikut :

1. Bagi Fakultas Ushuluddin Adab dan Dakwah

FUAD ialah sebuah fakultas yang memiliki beberapa jurusan yang salah satunya adalah Bimbingan dan Konseling Islam (BKI). Dimana peneliti menyarankan agar jurusan BKI ini membangun sebuah pelayanan khusus bagi mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik dalam mengerjakan tugas perkuliahan. Agar mahasiswa lebih menyadari bahwa dengan menunda-nunda menyelesaikan tugas hanya akan menambah beban pikiran yang mana hal tersebut dapat menimbulkan stres akademik.

2. Bagi Mahasiswa

Dalam mengurangi prokrastinasi pada mahasiswa yang dapat mengakibatkan stress terhadap mahasiswa yang melakukan prokrastinasi, maka peneliti berharap agar mahasiswa lebih memfokuskan apa yang sedang dikejar dan diselesaikan seperti mengerjakan tugas dan mengumpulkannya tepat waktu. Karena dengan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akan membuat waktu semakin sempit dalam penyelesaiannya yang berujung stres karna tugas yang semakin menumpuk.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya agar bisa mendapatkan suatu model penelitian yang baik dengan adanya teori yang kuat terhadap penelitiannya, agar lebih

memperbanyak referensi penelitian yang mampu mendukung topik yang akan diteliti. Jumlah populasi yang digunakan penelitian ini hanya satu jurusan. Peneliti selanjutnya diharapkan dapat memperbanyak jumlah sampel yang akan digunakan, sehingga penelitian dapat gambaran hasil yang sebenar-benarnya. Tata bahasa alangkah baiknya jika disesuaikan dengan subjek penelitian.