

**PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA SMAN 1 RENGASDENGKLOK**

SKRIPSI

Diajukan Untuk Memperoleh Gelar Sarjana Fakultas Psikologi
Universitas Buana Perjuangan Karawang



Diajukan oleh: Suci

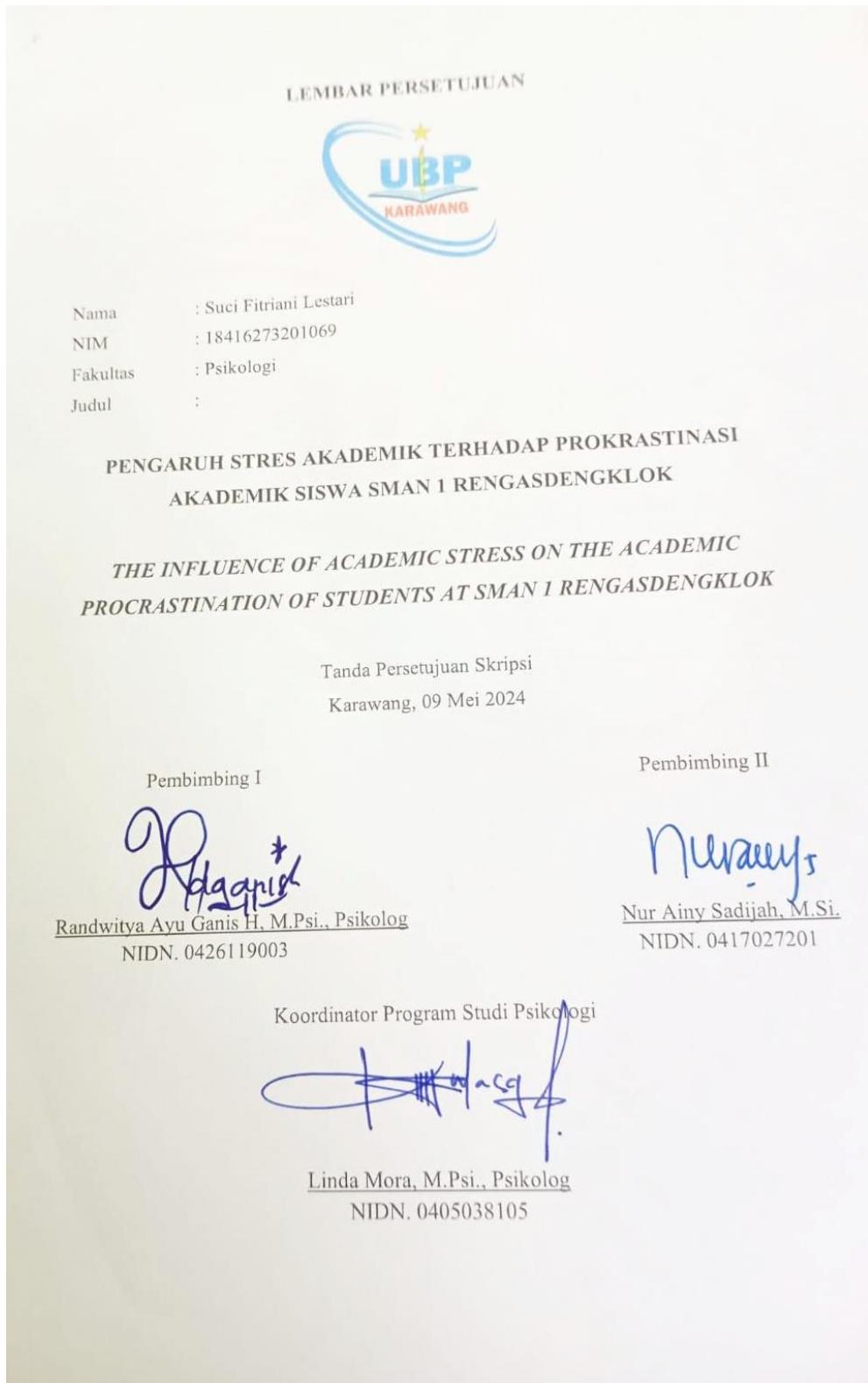
Fitriani Lestari

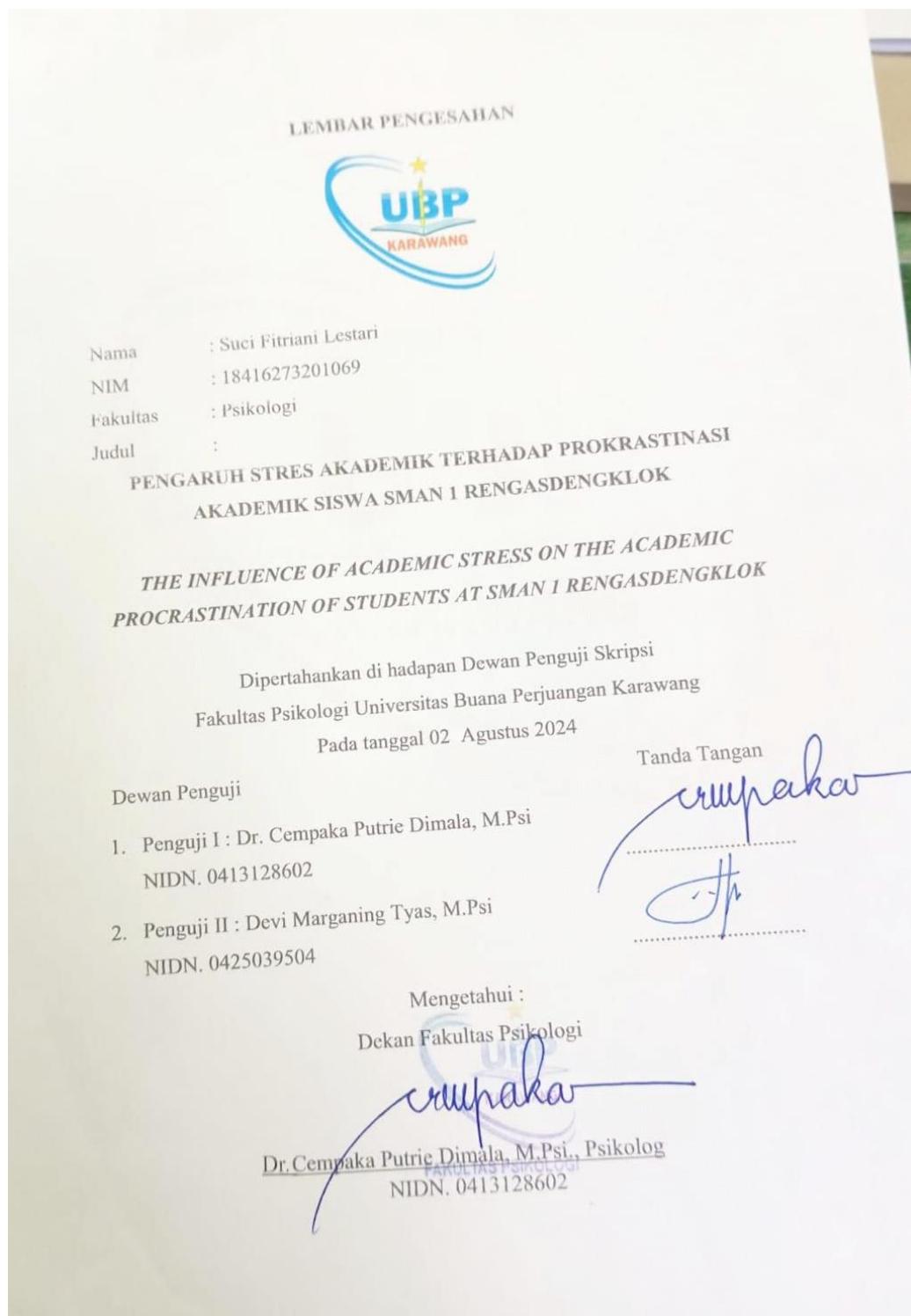
18416273201069

FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS BUANA

PERJUANGAN KARAWANG

2024





LEMBAR PERNYATAAN

TIDAK MENYONTEK ATAU MELAKUKAN TINDAKAN PLAGIAT

Saya yang bertanda tangan di bawah ini,

Nama : Suci Fitriani Lestari
NIM : 18416273201069
Fakultas : Psikologi

dengan ini menyatakan bahwa tugas akhir dengan judul:

**“PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA SMAN 1 RENGASDENGKLOK”**

adalah hasil karya saya dan seluruh ide, pendapat atau materi dari sumber lain telah dikutip dengan cara penulisan referensi yang sesuai.

Pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya dan jika pernyataan ini tidak sesuai dengan kenyataan, maka saya bersedia menanggung sanksi yang akan dikenakan kepada saya.

Karawang 31, Juli 2024

Suci Fitriani Lestari
18416273201069

PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK SISWA SMAN 1 RENGASDENGKLOK

Suci Fitriani Lestari

Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang

Email : ps18.sucilestari@mhs.ubpkarawang.ac.id

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui adanya pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik siswa SMAN 1 Rengasdengklok. Sampel dalam penelitian ini adalah siswa SMAN 1 Rengasdengklok berjumlah 270 responden. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini *non probability sampling* dengan teknik pengambilan kuota. Stres akademik adalah perasaan tertekan yang dirasakan oleh siswa terlalu sulit dan terlalu banyak materi pelajaran yang membuat siswa tidak menyukai beberapa materi pelajaran. Sedangkan prokrastinasi akademik adalah penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan karena adanya ketakutan untuk gagal dan pandangan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dengan benar. Hasil temuan adalah. Hasil uji regresi menunjukkan taraf signifikansi sebesar $0.000 > 0.005$ yang dapat disimpulkan Ha diterima dan H0 ditolak yang berarti adanya pengaruh antar variabel stres akademik dan prokrastinasi akademik. Hasil uji koefisiensi determinasi menunjukkan nilai sebesar 0.258 yang berarti variabel stres akademik berpengaruh 25% ke variabel prokrastinasi akademik sedangkan 75% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Kesimpulan dari penelitian ini adalah ada pengaruh antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMAN 1 Rengasdengklok.

Kata Kunci: Stress akademik, Proskrastinasi akademik, Siswa SMA

**THE INFLUENCE OF ACADEMIC STRESS ON ACADEMIC
PROCRASTINATION OF SMAN 1 RENGASDENGKLOK STUDENTS**

Suci Fitriani Lestari

Faculty of Psychology Universitas Buana Perjuangan Karawang

Email : ps18.sucilestari@mhs.ubpkarawang.ac.id

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effect of academic stress on academic procrastination of students of SMAN 1 Rengasdengklok. The sample in this study were students of SMAN 1 Rengasdengklok totaling 270 respondents. The sampling technique used in this study was non probability sampling with quota sampling technique. Academic stress is a feeling of pressure felt by students that is too difficult and too much subject matter that makes students dislike some subject matter. Meanwhile, academic procrastination is an aimless delay and the process of avoiding levers that do not actually need to be done because of the fear of failure and the view that everything must be done correctly. The findings are. The regression test results show a significance level of $0.000 > 0.005$ which can be concluded that H_a is accepted and H_0 is rejected, which means that there is an influence between the variables of academic stress and academic procrastination. The coefficient of determination test results show a value of 0.258 which means that the academic stress variable has a 25% effect on the academic procrastination variable while the remaining 75% is influenced by other factors. The conclusion of this study is that there is an influence between academic stress on academic procrastination in students of SMAN 1 Rengasdengklok.

Keywords: Academic stress, Academic procrastination, High school students

KATA PENGANTAR

Puja dan puji syukur penulis ucapkan kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan hidayah-nya penulis dapat menyelesaikan Proposal Skripsi ini. Sholawat serta salam semoga senantiasa terlimpah curahkan kepada Nabi Muhammad SAW, kepada sahabatnya, para umatnya dan kita umatnya hingga akhir zaman. Adapun Proposal skripsi ini berjudul “Pengaruh Stres Akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa SMAN 1 Rengasdengklok”.

Dalam penyusunan Proposal Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, bimbingan serta dukungan dari berbagai pihak. Oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis dengan senang hati menyampaikan terima kasih kepada yang terhormat:

1. Bapak Prof. H. Dedi Mulyadi, S.E., MM, selaku Rektor Universitas Buana Perjuangan Karawang.
2. Ibu Dr. Cempaka Putrie Dimala, M.Psi. Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
3. Ibu Linda Mora Siregar, M.Psi. Psikolog. Koordinator Program Studi Psikologi Universitas Buana Perjuangan Karawang.
4. Ibu Randwitya Ayu Ganis H, M.Psi. Psikolog. Selaku Dosen Pembimbing I yang telah membimbing dan mengarahkan penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini. Terimakasih telah membimbing saya dengan sabar dan memberikan motivasi kepada saya serta mencerahkan ilmu sehingga dapat menyelesaikan skripsi ini.
5. Ibu Nur Ainy Sadijah, M.Si. Selaku Dosen Pembimbing II yang telah membimbing dan memberikan masukan serta mencerahkan ilmuanya dalam penyelesaian skripsi.
6. Keluarga Besar, khususnya Ibu penulis yang hebat yang telah membesarkan penulis sampai tumbuh dewasa tanpa di dampingi oleh seorang Papah, yang terus memberikan cinta dan kasihnya serta semangat, Do'a untuk penulis agar bisa menyelesaikan skripsi ini dengan baik.
7. Papah tercinta semoga dengan lulusnya penulis bisa jadi kebanggan untuk papah penulis, mesipun penulis tumbuh dan besar tanpa kasih dan sayang

seoarang Bapak terimaksih karena jika tidak ada Bapak penulis tidak akan ada sampai saat ini.

8. Bapak/Ibu Dosen Psikologi Universita Buana Perjuangan Karawang yang telah menyalurkan ilmuanya kepada kami sebagai mahasiswa, dari awal perkuliahan yang belum mengetahui apa-apa hingga akhirnya bisa menyelesaikan studi kami
9. Seluruh Staff Tata Usaha (TU) Fakultas Psikologi yang telah membantu penulis dalam hal administrasi selama penulis menempuh perkuliahan..
10. Kepada teman-teman Rosita, Bella, Jumiati, Laila, Raden Nisa, dan teman-teman penulis yang lainnya selalu memberikan semangat, dukungan, dan membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini dan juga membantu menyembuhkan mental penulis.
11. Kepada Mantan Pacar penulis Bripda MFR yang ikut membantu, memberi semangat dan juga memberi trauma yang mendalam bagi penulis, sehingga membuat penulis berhenti mengerjakan skripsi ini dan membuat penulis menunda kelulusannya.

Semoga Allah SWT memberikan balasan yang berlipat ganda kepada semuanya. Penulis menyadari dalam penulisan Laporan ini masih jauh dari kata sempurna maka dari itu. Demi perbaikan selanjutnya, kritik dan saran yang membangun akan penulis terima dengan senang hati. Akhirnya, hanya kepada Allah SWT penulis serahkan segalanya mudah-mudahan dapat bermanfaat khususnya bagi penulis umumnya bagi kita semua.

Karawang, 23 Juli 2024

Suci Fitriani Lestari