

**PENGARUH STRES KERJA TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG BEKERJA**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Program Studi Psikologi Islam
Jurusan Psikologi dan Psikoterapi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Guna Memenuhi Sebagian Persyaratan Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi



Oleh:

ERVA MARAFANIZA

NIM. 19.11.41.066

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI ISLAM
JURUSAN PSIKOLOGI DAN PSIKOTERAPI
FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID SURAKARTA**

2023

NOTA PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

NOTA PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Erva Marafaniza
NIM : 191141066
Tempat, Tanggal Lahir: Sipaku Area, 28 Desember 1999
Program Studi : Psikologi Islam
Jurusan : Psikologi dan Psikoterapi
Fakultas : Ushuluddin dan Dakwah
Alamat : Sipaku Area
Judul Skripsi : Pengaruh Stres Kerja terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja

Menyatakan dengan sesungguhnya dan penuh kesadaran bahwa skripsi ini benar adalah hasil karya sendiri. Jika di kemudian hari terbukti bahwa ia merupakan duplikat, tiruan, plagiat, atau dibuat oleh orang lain, sebagian atau seluruhnya, maka skripsi dan gelar yang diperoleh karenanya batal demi hukum.

Demikian Pernyataan ini saya buat, untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sipaku Area, 09 Mei 2023

METERAL TEMPEL
A8CAKX254006967
Erva Marafaniza

NOTA DINAS PEMBIMBING

NOTA DINAS PEMBIMBING

**Dr. RETNO PANGESTUTI, M.Psi., PSIKOLOG
DOSEN FAKULTAS USHULUDDIN DAN DAKWAH
UNIVERSITAS ISLAM NEGERI RADEN MAS SAID
SURAKARTA**

NOTA DINAS PEMBIMBING

Hal : Skripsi Sdri. Erva Marafaniza

Kepada Yth

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah

Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

di Tempat

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Setelah membaca, meneliti, mengoreksi dan mengadakan perbaikan seperlunya terhadap proposal saudara:

Nama : Erva Marafaniza

NIM : 191141066

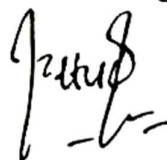
Judul : Pengaruh Stres Kerja terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja

Dengan ini kami menilai skripsi tersebut dapat disetujui dan diajukan pada Sidang Munaqosyah Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta

Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

Surakarta, 09 Mei 2023

Pembimbing,



Dr. Retno Pangestuti, M.Psi., Psikolog
NIP. 19790415 200912 2 002

HALAMAN PENGESAHAN

HALAMAN PENGESAHAN

**Pengaruh Stres Kerja terhadap Perilaku Prokrastinasi
Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja**

Disusun Oleh:

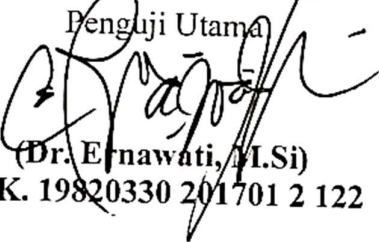
Erva Marafaniza

NIM. 19.11.41.066

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji Skripsi
Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
Pada Hari Jum'at, 19 Mei 2023
dan dinyatakan telah memenuhi syarat
Guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi

Surakarta, 24 Mei 2023

Penguji Utama


(Dr. Ernawati, M.Si)


NIK. 19820330 201701 2 122

Penguji II/Ketua Sidang



Retno Pangestuti, M.Psi., Psikolog)
NIP. 19790415 200912 2 002

Penguji I/Sekretaris Sidang



(Arief Eko Priyo Atmojo, M.Pd)
NIP. 19931101 201903 1 009

Mengetahui,

Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah
Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta


(Prof. Dr. Islah, M.Ag)

NIP. 19730522 200312 1 001

ABSTRAK

Erva Marafaniza. 191141066. Pengaruh Stres Kerja terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. Program Studi Psikologi Islam. Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Negeri Islam Raden Mas Said Surakarta. Tahun 2023.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh stres kerja yang memiliki dampak terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Dampak dari stres kerja yang ditimbulkan adalah menunda-nunda tugas akademik. Pengaruh dari stres kerja tentunya dapat membuat mahasiswa menjadi tidak bersemangat untuk mengerjakan tugas akademik dan lebih memilih untuk melakukan aktifitas yang lebih menyenangkan.

Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui pengaruh antara stres kerja dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Jenis penelitian ini adalah kuantitatif korelasional. Subjek penelitian sebanyak 82 orang mahasiswa Psikologi Islam yang diperoleh dengan teknik *Proportionate stratified random sampling*. Teknik pengumpulan data yang dilakukan dalam penelitian ini dengan menggunakan alat ukur atau skala psikologi. Uji linearitas memperoleh nilai signifikansi *Deviation from Linearity* $0,108 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara variabel Stres Kerja (X) dengan variabel Prokrastinasi Akademik (Y).

Berdasarkan hasil penelitian pada uji regresi linier sederhana diperoleh nilai signifikansi koefisien menunjukkan $0,000 < 0,05$ dan nilai pada T_{hitung} sebesar 5,116 dan koefisien regresi sebesar 0,256 dengan tingkat parameter positif. Hasil nilai koefisien besarnya korelasi/rasio R sebesar 0,497 dan koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,247. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang positif dan signifikan antara Stres Kerja terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Bekerja. Hal ini dapat diartikan dengan semakin tinggi tingkat Stres Kerja pada mahasiswa maka semakin tinggi pula tingkat Prokrastinasi Akademik, dan sebaliknya semakin rendah nilai Stres Kerja maka semakin rendah pula tingkat Prokrastinasi Akademik.

Kata Kunci: Stres Kerja, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa

ABSTRACT

Erva Marafaniza. 191141066. The Effect of Work Stress on Academic Procrastination Behavior in Working Students. Islamic Psychology Study Program. Faculty of Ushuluddin and Da'wah Raden Mas Said State Islamic University Surakarta. Year 2023.

This research is motivated by work stress which has an impact on academic procrastination behavior. The impact of work stress caused is procrastinating academic assignments. The influence of work stress can certainly make students not enthusiastic about doing academic assignments and prefer to do activities that are more enjoyable.

The purpose of this study is to determine the effect of work stress on academic procrastination in working students. This type of research is correlational quantitative. The subjects of the study were 82 students of Islamic Psychology who were obtained using the Proportionate Stratified Random Sampling technique. Data collection techniques were carried out in this study using psychological measuring instruments or scales. The linearity test obtained a significance value of Deviation from Linearity $0.108 > 0.05$. So it can be concluded that there is a significant linear relationship between the variable Job Stress (X) and the Academic Procrastination variable (Y).

Based on the results of the study in the simple linear regression test, the coefficient significance value showed $0.000 < 0.05$ and the value on Tcount was 5.116 and the regression coefficient was 0.256 with a positive parameter level. The results of the coefficient value of the magnitude of the correlation/ratio R is 0.497 and the coefficient of determination (R-squared) is 0.247. So it can be concluded that there is a positive and significant influence between work stress and academic procrastination behavior in working students. This can be interpreted by the higher the level of Job Stress in students, the higher the level of Academic Procrastination, and conversely the lower the value of Job Stress, the lower the level of Academic Procrastination.

Keywords: Work Stress, Academic Procrastination, Students

HALAMAN MOTTO

“ Sesungguhnya sesudah kesulitan pasti ada kemudahan”

(Q.S Al-Insyirah : 5)

Tidak masalah seberapa lambatnya kamu berjalan

selama kamu tidak berhenti

-Erya Marafaniza-

HALAMAN PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

Skripsi ini penulis persembahkan untuk:

Nenek tercinta: Halimah Sitorus yang selalu memberikan segala cinta dan kasih serta dukungan dan doa,

Kedua orang tua yang terkasih dan tersayang: Husnaini Siagian, S.Pd. dan Hubairah Hasibuan yang memberikan doa, dukungan, juga cinta kasih yang tak terhingga,

Abang dan Adik-adik: Ryan Abdillah, Ravi Ardiansyah, Ervi Marafaniza, Rizky Ananda Putra, Raffa Aditya, Reyhan Isma Alfaja, dan Ersya Mutia yang selalu memberikan doa dan juga dukung,an

Keluarga Besar yang senantiasa memberi semangat dan motivasi,

serta Almamater Tercinta: Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim

Alhamdulillah segala puji dan syukur atas kehadiran Allah *Subhanahuwata'ala* yang telah memberikan beribu-ribu nikmat kepada kita semua. Dan tentunya telah memberikan kemudahan serta kelancaran kepada penulis selama proses penyusunan skripsi ini, sehingga penulis mampu menyelesaikannya di waktu yang tepat. Shalawat serta salam juga tak lupa kami haturkan kepada Nabi Muhammad *Salallahu'alaihi wassalam* yang telah berhasil berjuang membawa kita dari zaman kegelapan menuju zaman yang terang benderang yang disinari iman dan Islam.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak akan selesai tanpa bantuan, dukungan, dan juga doa dari berbagai pihak yang ada di sekitar penulis. Oleh karena itu, dengan kerendahan hati saya mengucapkan terima kasih yang setulus-tulusnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Mudofir, S.Ag., M.Pd., selaku Rektor Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta
2. Bapak Prof. Dr. Islah, M.Ag., selaku Dekan Fakultas Ushuluddin dan Dakwah,
3. Ibu Dr. Retno Pangestuti, M.Psi., Psikolog., selaku Ketua Jurusan Psikologi dan Psikoterapi, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah sekaligus sebagai Dosen Pembimbing Skripsi yang telah memberikan banyak bimbingan hingga skripsi ini selesai.

4. Bapak Wakhid Musthofa, M.Psi., Psikolog., selaku Koordinator Program Studi Psikologi Islam, Fakultas Ushuluddin dan Dakwah UIN Raden Mas Said Surakarta serta Dosen Pembimbing Akademik.
5. Ibu Dr. Ernawati, M.Si., dan Bapak Arief Eko Priyo Atmojo, M.Pd., selaku Dewan Penguji yang telah meluangkan waktu, serta memberikan arahan, diskusi, nasehat, serta pengalaman sehingga skripsi ini memperoleh kualitas penulisan yang lebih baik.
6. Ibu Dhian Riskiana Putri, S.Psi., M.A., Ibu Anniez Rachmawati Musslifah, M.Psi., Psikolog., Ibu Ichsanti Prihandini, M.Psi., Psi., Ibu Kusnulia Rosita, M.Psi., Psikolog., dan Bapak Ayatullah Kutub Hardew, M.Psi., Psikolog., atas kesediaan menjadi *expert judgment* dan telah memberikan masukan untuk proses penelitian.
7. Segenap Dosen Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta atas ilmu yang telah diberikan kepada penulis selama kegiatan perkuliahan.
8. Kepada seluruh Mahasiswa Psikologi Islam UIN Raden Mas Said Surakarta telah memberikan bantuan, arahan, informasi, motivasi dan juga semangat dalam proses penelitian. Terima kasih telah meluangkan waktu dan tenaga sebagai responden penelitian.
9. Nenek saya tercinta, Halimah Sitorus.
10. Orang tua saya, Husnaini Siagian, S.Pd dan Hubairah Hasibuan.
11. Abang dan adik-adik saya, Ryan Abdillah, Ravi Ardiansyah, Ervi Marafaniza, Rizky Ananda Putra, Rafa Aditya, Reyhan Isma Alfaja, dan Ersya Mutia.

12. Keluarga besar dari Bapak Husnaini Siagian S.Pd dan Ibu Hubairah Hasibuan.
13. Muhammad Hanif Khudri yang telah meminjamkan laptop selama beberapa bulan proses penyusunan skripsi.
14. Teman-teman seperjuangan Psikologi Islam 2019 yang sudah memberi energi positif semasa perkuliahan.

Serta semua pihak yang tidak bisa saya sebutkan satu-persatu. Semoga dukungan dan doa yang sudah diberikan dihitung sebagai amal baik yang bermanfaat bagi kita semua. Amin.

Surakarta, 09 Mei 2023
Penulis,

Erva Marafaniza

DAFTAR ISI

NOTA PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
NOTA DINAS PEMBIMBING.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
ABSTRACT	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR.....	ix
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR.....	xvi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah.....	9
C. Rumusan Masalah	10
D. Tujuan Penelitian	10
E. Manfaat Penelitian	10
1. Manfaat Teoritis	10
2. Manfaat Praktis.....	10
BAB II	12
LANDASAN TEORI.....	12
A. Kajian Teori	12
1. Stres Kerja	12
2. Prokrastinasi Akademik	18
3. Pengaruh Stres Kerja terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik	27

B. Telaah Pustaka	28
C. Kerangka Berpikir.....	34
D. Hipotesis.....	35
BAB III.....	36
METODE PENELITIAN	36
A. Pendekatan dan Metode Penelitian	36
B. Identifikasi Variabel.....	36
C. Definisi Operasional Variabel.....	37
1. Stres Kerja	37
2. Prokrastinasi Akademik	37
D. Populasi dan Sampel Penelitian	38
1. Populasi	38
2. Sampel	39
E. Teknik Pengumpulan Data.....	41
1. Skala Stres Kerja	42
2. Skala Perilaku Prokrastinasi Akademik	44
F. Teknik Validitas dan Reliabilitas	48
1. Uji Validitas	48
2. Uji Reliabilitas.....	55
G. Teknik Analisis Data.....	56
1. Analisis Statistik Deskriptif.....	56
2. Uji Asumsi.....	57
3. Uji Hipotesis.....	57
BAB IV	59
HASIL DAN PEMBAHASAN	59
A. Gambaran Subjek Penelitian	59
1. Deskripsi Lokasi Penelitian.....	59
2. Deskripsi Data Penelitian	59
B. Pelaksanaan Penelitian.....	61
1. Persiapan Penelitian	61
2. Perizinan Penelitian.....	62
3. Pelaksanaan Penelitian	62
C. Hasil Penelitian	63
1. Analisis Validitas dan Reliabilitas.....	63
2. Analisis Data	65
D. Pembahasan.....	79
E. Keterbatasan Penelitian.....	84

BAB V	85
KESIMPULAN DAN SARAN	85
A. Kesimpulan	85
B. Saran.....	85
DAFTAR PUSTAKA	87
LAMPIRAN	90
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	131

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Data Populasi Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam	39
Tabel 2. Jumlah Sampel	41
Tabel 3. Sistem Penilaian Stres Kerja	43
Tabel 4. Blue Print Skala Stres Kerja.....	43
Tabel 5. Sistem Penilaian Prokrastinasi Akademik	46
Tabel 6. Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik.....	47
Tabel 7. Blue Print Skala Stres Kerja Setelah Uji Coba	50
Tabel 8. Blue Print Skala Stres Kerja Penelitian.....	51
Tabel 9. Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Coba.....	52
Tabel 10. Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik Penelitian.....	54
Tabel 11. Hasil Uji Validitas Isi.....	64
Tabel 12. Uji Reliabilitas	65
Tabel 13. Data Statistik Deskriptif.....	66
Tabel 14. Rumus mencari 5 Kategorisasi Data	67
Tabel 15. Kategorisasi Stres Kerja.....	67
Tabel 16. Frekuensi Stres Kerja.....	68
Tabel 17. Rumus mencari 5 Kategorisasi Data	70
Tabel 18. Kategorisasi Prokrastinasi Akademik	70
Tabel 19. Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik.....	71
Tabel 20. Hasil Uji Normalitas	73
Tabel 21. Hasil Uji Linearitas	74
Tabel 22. Koefisien Determinasi.....	75
Tabel 23. Koefisien Regresi	76
Tabel 24. Uji Regresi Linier Sederhana.....	77
Tabel 25. Uji Hipotesis	78

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1. Chart hasil survei pada mahasiswa yang bekerja	4
Gambar 2. Chart hasil survei mahasiswa menunda tugas kuliah karena bekerja....	5
Gambar 3. Chart hasil survei mahasiswa yang cemas tidak bisa menyelesaikan tugas	6
Gambar 4. Kerangka Berpikir	34
Gambar 5. Profil Responden Berdasarkan Jenis Kelamin	60
Gambar 6. Profil Responden Berdasarkan Semester	60
Gambar 7. Profil Responden Berdasarkan Jam Kerja.....	61
Gambar 8. Pie Chart Kecenderungan Skor Stres Kerja	69
Gambar 9. Pie Chart Kecenderungan Skor Prokrastinasi Akademik.....	72

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Uji Coba.....	91
Lampiran 2. Uji Validitas Isi.....	98
Lampiran 3. Lembar Validasi Expert Judgement	101
Lampiran 4. Data Uji Coba Skala	106
Lampiran 5. Skala Penelitian (Setelah Uji Coba)	115
Lampiran 6. Tabulasi Data Penelitian	120
Lampiran 7. Hasil Validitas dan Reliabilitas	127
Lampiran 8. Uji Asumsi.....	128
Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis	129
Lampiran 10. Hasil Distribusi Frekuensi	130

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada saat ini, prokrastinasi akademik sangat banyak sekali terjadi pada mahasiswa yang bekerja sambil berkuliah. Secara fenomenal Ferrari et al., (2013) menyatakan bahwa pada awalnya memang banyak sekali terjadi prokrastinasi ini terutama dilingkungan akademis yaitu lebih dari 70% mahasiswa telah melakukan prokrastinasi. Steel (2007) juga menyatakan bahwa terdapat 80% sampai dengan 95% dari mahasiswa yang telah terlibat dalam penundaan. Sebagai bagian dari sebuah institusi pendidikan, seorang mahasiswa tentu sangat dituntut untuk mampu mengembangkan berbagai potensi diri yang dimiliki secara optimal, mereka tentu selalu dihadapkan pada tugas-tugas, baik itu yang bersifat akademik ataupun yang non akademik.

Djamarah (2011) menyatakan pendapatnya bahwa banyak sekali mahasiswa yang mengeluh karena mereka tidak dapat membagi waktu kapan harus memulai sesuatu seperti tugas dan juga mengerjakannya sehingga waktu yang seharusnya berguna dan juga bermanfaat akan terbuang dengan percuma. Kecenderungan seseorang yang tidak segera memulai tugas kuliah merupakan suatu indikasi dari perilaku menunda dan lalai dalam mengatur waktu dan hal itu tentu merupakan faktor yang sangat penting yang tentunya menyebabkan individu menunda dalam melakukan dan juga menyelesaikan tugas. Kondisi saat seorang mahasiswa sedang mengalami stres kerja maka hal itu tentu dapat memberikan

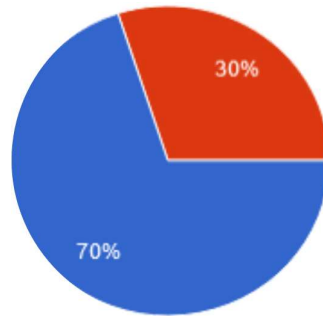
hal yang negatif kepada mahasiswa tersebut, seperti tidak bisa mengontrol diri dan bisa menutup pikiran positif mahasiswa itu untuk menunda-nunda menyelesaikan tugasnya. Maka hal itu tentu saja menghambat pekerjaannya yang lain.

Mahasiswa mungkin bisa mengerjakan tugas tersebut dengan tepat waktu, namun beberapa orang memiliki kesulitan dalam memahami ataupun mengerti tentang tugas yang harus dikerjakan. Sehingga beberapa mahasiswa lebih memilih untuk menyelesaikan tugas dengan hasil yang mahasiswa tersebut tidak pahami. Mahasiswa yang stres karena pekerjaannya tidak dapat optimal dalam mengerjakan tugas yang diberikan dan sering kali menunda-nunda tugas akademik yang telah diberikan oleh dosen maka pada akhirnya mahasiswa itu hanya ingin mengumpulkan tepat waktu saja tanpa peduli dengan benar ataupun salah tugas yang telah dikerjakan.

Pengaruh dari stres kerja tentunya dapat membuat mahasiswa menjadi tidak semangat untuk mengerjakan tugas akademik yang telah diberikan, dan lebih suka untuk menunda-nunda pekerjaan yang diberikan karena merasa bahwa mahasiswa akan dapat berpikir saat sudah *deadline*. Karena tentunya banyak mahasiswa yang menganggap tugas yang diberikan terlalu mudah dan lebih baik dikerjakan nanti saja. Banyak sekali mahasiswa yang melakukan penundaan karena mereka tidak terlalu bisa membagi waktu dan memanfaatkan waktu dengan baik, yang justru karena hal itu penundaan tersebut membuat mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi apalagi dibidang akademik.

Dampak dari stres kerja yang ditimbulkan adalah menunda-nunda tugas akademik. Banyak mahasiswa yang bekerja sambil kuliah dengan berbagai alasan. Beberapa mahasiswa yang bekerja karena ingin memiliki penghasilan sendiri dan terdapat beberapa mahasiswa yang bekerja karena ingin membantu meringankan beban orang tua. Namun karena bekerja, banyak mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik. Karena banyak sekali mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik maka tentu saja berakibat buruk pada dirinya sendiri. Misalnya seperti mahasiswa yang seharusnya bisa menyelesaikan tugas dengan baik dan juga dapat diselesaikan lebih awal, namun karena adanya prokrastinasi maka tentu saja mahasiswa tersebut tidak dapat menyelesaikan tugas yang diberikan tepat waktu, jika mahasiswa itu bisa mengerjakan tugas tepat waktu maka hasil yang didapat juga tentunya tidak maksimal. Selain itu, dampak dari menunda-nunda pekerjaan tentunya akan menimbulkan kecemasan dan kecemasan yang berlebihan tentu akan menimbulkan stres.

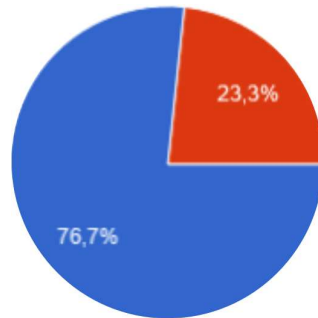
Peneliti melakukan survei dan juga wawancara pada tanggal 01 Desember 2022 kepada 30 mahasiswa UIN Raden Mas Said Surakarta, dan diketahui sebesar 70% mahasiswa sakit kepala ketika mereka mengalami stres dan 30% lainnya merasa tidak sakit kepala ketika stres.



Gambar 1. Chart hasil survei pada mahasiswa yang bekerja

Stres juga adalah perasaan tertekan dan penuh kecemasan yang dialami seseorang karena sulit mencapai kebutuhan dan keinginannya. Beberapa mahasiswa memilih untuk bekerja saat sambil kuliah dikarenakan beberapa hal seperti ingin membantu orang tua, ingin mengisi waktu luang dan lain sebagainya. Banyak dari mahasiswa yang tentunya sulit untuk membagi waktu bekerja dan waktu untuk menyelesaikan tugas kuliah.

Ada beberapa mahasiswa yang menganggap karena bekerja maka mengganggu tugas perkuliahan, namun ada beberapa yang menganggap karena bekerja tidak mengganggu tugas kuliah. Sebagaimana dengan hasil survei yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap 30 mahasiswa, sebanyak 76,7% mahasiswa pernah menunda tugas kuliah karena bekerja dan 23,3% lainnya menjawab tidak pernah menunda tugas kuliah karena bekerja.

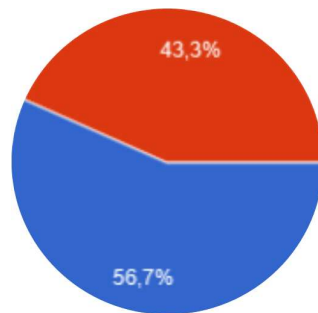


Gambar 2. Chart hasil survei mahasiswa menunda tugas kuliah karena bekerja

Beberapa pimpinan terkadang memberikan jam kerja tambahan kepada mahasiswa dan hal itulah yang membuat mahasiswa menjadi kurang istirahat dan mengakibatkan stres. Menurut Paskow dan Libov (Wahyudi 2017) menyatakan bahwa *push* adalah perasaan tertekan dan penuh kecemasan yang dialami oleh seseorang, karena seseorang tersebut sulit untuk mencapai kebutuhan dan juga keinginannya. Sehingga dengan kondisi tersebut dapat dengan mudah seseorang terserang stres sehingga dapat mempengaruhi seseorang dalam memulai ataupun menyelesaikan tugas yang telah di berikan.

Terkadang mahasiswa yang tidak merasa terganggu adalah ia yang mampu dengan baik membagi waktunya untuk bekerja dan juga untuk mengerjakan tugas kuliah. Bukan berarti mereka yang merasa terganggu adalah orang yang tidak bisa membagi waktu dengan baik, namun beberapa dari mereka tentu memiliki perspektif bahwa tugas tetap akan selesai walau di penghujung *deadline*, walaupun tidak dengan hasil yang baik. Mahasiswa yang tidak dapat membagi waktu untuk mengerjakan tugas kuliah dengan bekerja, tentu saja akan lebih memilih untuk menunda-nunda tugas kuliahnya karena merasa bahwa

tugas itu akan tetap dikerjakan dengan baik ataupun tidak baik. Karena mahasiswa lebih memilih mengumpulkan tugas saja walaupun tidak tahu dengan hasil yang didapat dari pada tidak sama sekali. Seperti hasil survei yang dilakukan oleh peneliti kepada 30 mahasiswa, sebanyak 56,7% mahasiswa merasa cemas tidak bisa menyelesaikan tugas dan sebanyak 43,3% mahasiswa menjawab tidak merasa cemas ketika tidak bisa menyelesaikan tugas.



Gambar 3. Chart hasil survei mahasiswa yang cemas tidak bisa menyelesaikan tugas

Mahasiswa sering kali melakukan prokrastinasi dengan alasan bahwa tenggat waktu yang diberikan singkat dan karena hal itu menjadi sumber stres pada mahasiswa tersebut. Stres kerja berlebihan akan sangat berpengaruh terhadap hasil dari tugas yang telah dikerjakan oleh mahasiswa dan tentu tidak mendapat hasil yang maksimal. Menurut Burka dan Yuen (Iven Kartadinata 2008) menyatakan bahwa prokrastinasi ialah perilaku yang tentunya diharapkan tidak terjadi dalam dunia akademik, hal ini disebabkan karena tindakan ini dapat menimbulkan konsekuensi yang tinggi yaitu seperti lumpuhnya kemajuan akademik. Solomon dan Rothblum (Husetiya 2015) juga menyatakan bahwa Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan pada diri seseorang untuk

menunda atau memulai dan mengakhiri suatu tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna atau sesuatu yang lebih menyenangkan sehingga tugas yang diberikan menjadi terhambat untuk diselesaikan, tidak selesai tepat waktu, dan menimbulkan perasaan subyektif tidak nyaman pada pelakunya sendiri. Alasan dari mahasiswa yang sering menunda tugas karena sudah lelah bekerja, malas dan tidak bisa membagi waktu.

Apabila stres yang dialami mahasiswa terlalu besar, maka kinerja akan mulai menurun, karena stres tersebut mengganggu pelaksanaan kerja mahasiswa dalam penyelesaian tugasnya dan mahasiswa akan kehilangan kemampuan untuk mengendalikannya atau menjadi tidak mampu untuk mengambil keputusan dan perilakunya juga akan menjadi tidak menentu. Akibat yang paling *ekstrim* adalah kinerja menjadi nol, mahasiswa mengalami gangguan, menjadi sakit, dan tidak kuat lagi untuk bekerja, menjadi putus asa, keluar atau menolak untuk menyelesaikan tugas yang telah diberikan. Maka sangat penting untuk mahasiswa tidak melakukan prokrastinasi agar mahasiswa mendapat waktu yang baik untuk menyelesaikan tugasnya dan tentu akan mendapatkan hasil akhir yang baik dan juga memuaskan, baik itu dibidang pekerjaan ataupun dibidang akademik.

Apabila mahasiswa mengalami stres saat melakukan pekerjaannya maka hal itu akan sangat berakibat pada tugas akademik seperti prokrastinasi. Mahasiswa itu akan lebih memilih untuk mencari kesenangan lain untuk melepaskan stres dan rasa jenuh yang ditimbulkan saat ia bekerja sehingga ia lebih memilih untuk melakukan prokrastinasi dengan pandangan bahwa ia akan mampu

menyelesaikan tugas yang diberikan dosen dengan tepat waktu. Beberapa mahasiswa berpikir bahwa ia akan menyelesaikan tugas yang diberikan dosen dengan cara menunda-nunda mengerjakan tugas tersebut karena merasa bahwa otaknya dapat bekerja jika *deadline* sudah di depan mata.

Salah satu penyebab terjadinya stres pada mahasiswa yang saat ini sedang bekerja adalah stres sehingga menimbulkan rasa malas dan lebih memilih melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Mahasiswa yang bekerja memiliki waktu maksimal 8 jam sehari di waktu normal untuk bekerja, namun karena tuntutan fisik kerja maka terkadang pimpinan menyuruh karyawannya untuk bekerja lembur hingga 10 jam sehari dan tentu hal itu berakibat buruk pada waktu istirahat yang menjadi kurang, sehingga penyimpangan dari segi fisik karyawan tersebut ialah mudah lelah, jam tidur berkurang, dan rentan untuk terkena penyakit.

Pekerjaan yang memakan banyak tenaga atau lingkungan kerja yang buruk pun tentunya bisa menjadi penyebab mahasiswa yang bekerja menjadi stresor. Hal ini tentu didukung oleh pendapat dari Wolters (2003) yang menyatakan bahwa prokrastinasi itu akan terjadi apabila seseorang memiliki waktu yang kurang dalam belajar dan juga tidak memiliki waktu yang cukup untuk belajar. Akibat yang ditimbulkan karena adanya prokrastinasi akademik yaitu terbengkalainya tugas kuliah dan tidak fokus untuk bekerja.

Oleh sebab itu, berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, dapat terbentuk rumusan masalah apakah ada atau tidaknya pengaruh stres kerja terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa?.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan hasil survei yang telah dilakukan oleh peneliti terhadap mahasiswa aktif di UIN Raden Mas Said Surakarta, dapat ditarik kesimpulan permasalahan bahwa:

1. Stres yang didapat saat bekerja ternyata berpengaruh pada perilaku menunda tugas kuliah.
2. Kebiasaan perilaku menunda-nunda juga akan menimbulkan stres pada individu.
3. Individu yang terbiasa melakukan perilaku menunda-nunda juga akan berdampak negatif bagi kehidupan individu.
4. Perilaku prokrastinasi didapat karena individu tidak dapat membagi waktu dengan baik untuk bekerja dan untuk mengerjakan tugas kuliah.

Berkaitan dengan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan juga dengan pemaparan yang telah dilakukan oleh peneliti terdahulu, bisa dibayangkan bahwa ada masalah yang cukup signifikan yang dialami oleh mahasiswa dalam membagi waktu untuk bekerja dan juga mengerjakan tugas kuliah. Peneliti tertarik untuk mengetahui pengaruh yang diberikan stres kerja sehingga dapat menimbulkan perilaku prokrastinasi akademik ada mahasiswa.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang penelitian, maka masalah pokok yang akan dikaji dalam penelitian ini dapat dirumuskan sebagai berikut "Apakah terdapat pengaruh stres kerja terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa?"

D. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ialah untuk mengetahui apakah benar ada pengaruh stres kerja terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja.

E. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan oleh peneliti untuk dapat memberikan manfaat di berbagai aspek, terutama dalam ilmu pengetahuan.

1. Manfaat Teoritis

Hasil penelitian ini diharapkan dapat mewujudkan hasil baru dan memperkaya keilmuan serta hasil penelitian dalam bidang Psikologi Industri dan Organisasi dan tentunya diharapkan untuk dapat mempermudah peneliti lain dalam mencari tema yang sama.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa

Diharapkan penelitian ini bisa memberikan pemahaman bagi mahasiswa yang saat ini sedang bekerja sambil kuliah sehingga

mahasiswa tersebut mampu untuk mengatasi stres di lingkungan pekerjaan dan juga meminimalisir perilaku prokrastinasi.

b. Bagi Dosen

Diharapkan bagi para dosen untuk dapat memberikan tugas yang tidak sulit dan juga tenggat waktu yang tidak terlalu cepat agar mahasiswa tidak melakukan perilaku prokrastinasi di akademik dan menurunkan tingkat stres pada mahasiswa yang bekerja.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Hasil dari penelitian ini diharapkan memiliki kebermanfaatan serta dapat menjadi sumber untuk mengembangkan teori yang ada dan yang lebih baru.

BAB II

LANDASAN TEORI

A. Kajian Teori

1. Stres Kerja

a. Definisi Stres Kerja

Stres Kerja merupakan salah satu masalah psikologis yang paling sering dihadapi beberapa tahun terakhir adalah stres dan penyakit yang terkait dengan stres, karena dunia yang terus berubah maka setiap orang dipengaruhi oleh stres tanpa memandang usia, jenis kelamin, profesi, status sosial atau juga ekonomi. Stres tersebut sering terjadi ketika dipicu oleh kegiatan yang mengharuskan mereka mengerjakan pekerjaannya dengan baik dan melakukan pekerjaan tambahan secara bersamaan (misal: kerja, tanggung jawab di rumah, dan pekerjaan tambahan lainnya). Banyak sekali faktor yang dapat menyebabkan stres itu muncul, seperti pekerjaan yang tidak kunjung selesai, lingkungan kerja yang tidak baik, pimpinan yang menambah jam waktu kerja dan lain sebagainya (Ozkan and Ozdevecioğlu 2013).

Mahasiswa yang bekerja tentunya harus bisa membagi waktu untuk menyelesaikan pekerjaannya dan juga tugas akademiknya. Namun apabila pekerjaannya tidak selesai dengan baik hingga mengakibatkan mahasiswa tersebut stres maka tentu saja tugas akademiknya akan ditunda pengerjaannya. Mahasiswa yang mengalami stres kerja akan

lebih mengerjakan hal yang tidak berguna untuk menghilangkan stres dan melakukan prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang memiliki perilaku prokrastinasi tentu akan mendapat dampak yang negatif bagi dirinya sendiri, seperti tidak dapat menyelesaikan tugas dengan baik dan tidak mampu mempergunakan waktu dengan baik.

Menurut Mangkunegara & Puspitasari (2015) stres pada seseorang merupakan perasaan yang menekan atau merasa tertekan yang dialami seseorang dalam menghadapi suatu pekerjaan. Stres kerja ini dapat dilihat dari munculnya emosi tidak stabil, perasaan tidak tenang, suka menyendiri, sulit tidur, merokok yang berlebihan, tidak bisa rileks, cemas, tegang, gugup, tekanan darah meningkat dan mengalami gangguan pencernaan. Andhika & Cahyono (2017) berpendapat bahwa stres juga adalah respon terhadap situasi yang menyebabkan tekanan, perubahan, ketegangan emosi, dan lain-lain.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa stres kerja di dalam organisasi menjadi gejala yang penting untuk diamati sejak adanya tuntutan pekerjaan yang efisien dan tuntutan yang lainnya di dalam suatu pekerjaan. Jika individu merasakan tekanan atau stres dalam menyelesaikan pekerjaannya, maka itu akan sangat penting untuk diteliti karena berpengaruh pada hasil pekerjaannya dan menjadi tidak menguntungkan secara individu maupun organisasi. Hal tersebut menjelaskan bahwa betapa pentingnya penelitian ini untuk dilakukan karena stres kerja akan berpengaruh pada kinerja dan akan berkaitan

dengan produktivitas pada individu maupun pada organisasi tersebut. Karena tak jarang mahasiswa secara tidak sadar masuk ke dalam kategori memiliki perilaku prokrastinasi akademik. Dan karena hal itu pula tingkat stres pada mahasiswa semakin meningkat dan mengakibatkan mental dan psikis yang tidak dalam keadaan baik.

Agama Islam mengajarkan cara untuk mengatasi konflik psikologis dalam menghadapi stres. Ayat Al-Quran yang membahas tentang stres terdapat dalam surah Al-Insyirah 5-6 :

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٥﴾ إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا ﴿٦﴾

Tafsir dalam ayat 5 dan 6 ini bermaksud menjelaskan salah satu sunah dari Allah swt. Yang bersifat umum dan konsisten yaitu, “setiap kesulitan pasti disertai oleh kemudahan selama yang bersangkutan bertekad untuk mengatasinya.” Ini dibuktikan-Nya dengan contoh nyata pada diri pribadi Nabi Muhammad saw. Beliau datang sendiri, ditantang dan dianiaya, sampai-sampai beliau dan keluarganya diboikot oleh kaum-kaum musyrikin di Mekah dan tidak diperbolehkan untuk berdagang. Tetapi pada akhirnya tiba juga kelapangan dan jalan keluar yang selama ini mereka dambakan.

Ayat-ayat di atas seakan-akan menyatakan: kelapangan dada yang engkau peroleh wahai Nabi Muhammad, keringanan beban yang selama ini engkau rasakan, keharuman nama yang engkau sandang, itu semua disebabkan karena sebelum ini engkau telah mengalami puncak kesulitan. Namun engkau tetap tabah dan optimis, sehingga berlakulah

bagimu sunnah atau ketetapan Allah swt. Yaitu “ apabila kesulitan telah mencapai puncaknya maka pasti ia akan sirna dan disusul dengan kemudahan” (Shihab 2013).

Namun demikian, tidak pula mereka keliru dalam memahami ayat 5 dan 6 bahwa betapa pun beratnya kesulitan yang dihadapi, pasti dalam celah-celah kesulitan itu terdapat kemudahan-kemudahan. Ayat ini tentunya memberi pesan agar manusia berusaha menemukan segi-segi positif yang dapat dimanfaatkan dari kesulitan, karena bersama setiap kesulitan pasti terdapat kemudahan. Ayat-ayat ini seakan-akan berpesan agar setiap orang mencari peluang pada setiap tantangan dan kesulitan yang dihadapi (Shihab 2013).

b. Aspek-aspek Stres Kerja

Aspek-aspek Stres Kerja Menurut Robbins (2017) adalah sebagai berikut:

1. Gejala Fisiologis yaitu aspek yang berhubungan dengan gejala fisik. Seperti meningkatnya tekanan darah dan denyut jantung, sakit kepala, bertambahnya kadar gula, atau sesak nafas.
2. Gejala Psikologis yaitu aspek yang berhubungan dengan ketidakseimbangan psikis. Seperti munculnya perasaan tidak puas dengan pekerjaan, menurunnya rasa percaya diri dan kepercayaan terhadap pekerjaan, kekhawatiran mengenai pekerjaan atau karir.

Adapun munculnya perasaan tegang, cemas, pesimis, serta adanya perasaan tidak berharga.

3. Gejala Perilaku yaitu aspek yang berhubungan dengan tingkah laku seseorang yang mengalami stres kerja. Hal ini seperti produktivitas kerja menurun, absensi, nafsu makan yang berkurang ataupun berlebihan, serta sulit untuk tidur. Adapun seperti meningkatnya agresivitas, tidak dapat mengambil keputusan, serta konsentrasi yang memburuk.

Aspek-aspek Stres Kerja menurut Sopiah (2008) yaitu:

1. Fisik

Akibat stres pada fisik tentunya mudah dikenali. Ada beberapa penyakit yang disinyalir karena orang tersebut mengalami stres yang cukup tinggi dan berkepanjangan, diantaranya adalah penyakit jantung, bisul, tekanan darah tinggi, dan sakit kepala.

2. Psikis

Dampak stres pada psikis juga mudah dikenali, di antaranya adalah ketidakpuasan kerja, depresi, kemurungan dan kurang bersemangat.

3. Perilaku

Akibat stres juga bisa dikenali dari perilaku, yaitu kinerja rendah, naiknya tingkat kecelakaan kerja, salah dalam mengambil keputusan dan agresif di tempat kerja.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa gejala-gejala stres kerja meliputi beberapa hal diantaranya adalah gejala fisiologis, gejala psikis dan juga gejala perilaku. Hal tersebut menjadi tolak ukur atau skala pengukuran dalam mengetahui seberapa besar stres kerja yang diderita oleh seseorang.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Stres Kerja

Menurut Robbins & Jugde (2017) terdapat tiga faktor yang menjadi pemicu stres yaitu:

1. Faktor lingkungan
 - a. Ketidakpastian ekonomi: individu akan merasa cemas terhadap masa depan pekerjaan mereka.
 - b. Perubahan teknologi: karena inovasi-inovasi baru akan membuat keterampilan dan juga pengalaman seseorang menjadi usang dalam waktu singkat.
2. Faktor organisasi
 - a. Tuntutan tugas: faktor yang terkait dengan pekerjaan individu.
 - b. Tuntutan peran: tekanan yang diberikan kepada individu. sebagai fungsi peran tertentu yang dimainkannya dalam suatu organisasi.
 - c. Tuntutan antarpribadi: tekanan yang diberikan oleh karyawan lain.
3. Faktor pribadi
 - a. Keluarga: sulit dalam kehidupan pernikahan, putusnya hubungan, dan kesulitan dalam masalah disiplin dengan anak-anak.

- b. Ekonomi: ada kendala lain yang menciptakan stres bagi individu dan mengganggu konsentrasi kerja mereka.
- c. Pribadi: faktor individu yang secara signifikan memengaruhi stres ialah sifat dasar individu.

Menurut Fathoni (2006) terdapat enam faktor stres kerja dalam suatu organisasi, yaitu:

1. Beban kerja yang berlebihan dan juga sulit,
2. Tekanan dan sikap pimpinan yang tidak adil dan tidak wajar,
3. Waktu kerja terbatas dan peralatan kurang,
4. Konflik antar pribadi dengan pimpinan atau rekan kerja,
5. Balas jasa yang terlalu rendah,
6. Adanya masalah-masalah keluarga.

Maka dari itu dapat disimpulkan bahwa faktor dari stres itu terjadi apabila seseorang mendapatkan tekanan yang terlalu besar dari luar dan mengharuskannya untuk menyelesaikan tekanan tersebut dengan baik dan cepat. Hal itu bisa terjadi dari luar individu maupun dari dalam individu itu sendiri yang mana hal itu dapat mempengaruhi psikis dan juga fisik individu tersebut.

2. Prokrastinasi Akademik

a. Definisi Prokrastinasi Akademik

Agama Islam tentu merupakan agama yang sangat menganjurkan kita sebagai umatnya untuk selalu menggunakan waktu dengan baik dan

juga bersungguh-sungguh, karena Allah SWT sudah mengingatkan agar umatnya tidak membuang-buang waktunya untuk hal-hal yang tidak berguna. Sebagaimana penjelasan tersebut terdapat dalam ayat suci Al-Quran QS. Al-Ashr ayat 1-3:

وَالْعَصْرِ - ١- إِنَّ الْإِنْسَانَ لَفِي خُسْرٍ - ٢- إِلَّا الَّذِينَ آمَنُوا وَعَمِلُوا الصَّالِحَاتِ وَتَوَاصَوْا
بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ - ٣-

Terdapat isi kandungan di dalam surat Al-Ashar ayat 1, Allah SWT bersumpah demi masa yang dimaksud di dalam ayat 1 itu sebagai umur, karena umur merupakan sebuah nikmat yang terbesar yang telah diberikan oleh sang Maha Pencipta. Pada ayat kedua terdapat peringatan Allah SWT mengenai kerugian yang telah dialami oleh manusia apabila mereka tidak beriman kepada Allah SWT. Kemudian tafsir pada ayat ketiga dijelaskan bahwa terdapat empat golongan orang-orang yang tidak akan merugi, yaitu orang yang beriman kepada Allah, orang yang beramal Sholeh, orang-orang yang saling menasihati dalam kebenaran, dan orang-orang yang menasihati dalam kesabaran. Dan pada intinya Allah SWT melarang bagi umatnya untuk tidak membuang-buang waktu, dan lebih memanfaatkan waktu yang ada untuk melakukan hal-hal yang lebih bermanfaat (Shihab 2013).

Islam tentu telah menganjurkan kepada kita untuk tidak menunda-nunda waktu karena waktu adalah anugerah dan juga rezeki. Menurut Al-Quran cara menjadi orang yang sukses dan terhindar dari berbagai beban

yang dapat membuat stres adalah dapat mempergunakan waktu dengan baik dan pandai memanfaatkan waktu. Apabila waktu diisi dengan hal yang bermanfaat maka akan memberikan sesuatu yang berharga baik itu singkat ataupun lama. Dan begitu juga sebaliknya, apabila waktu diisi dengan hal yang tidak berguna juga akan menimbulkan sesuatu yang penuh dengan keburukan dan juga penyesalan, seperti yang tertera dalam Hadist di bawah ini:

“ Ibnu umar menyebutkan “ kalau datang waktu sore hari, maka jangan menanti waktu pagi. Dan kalau tiba waktu pagi, maka jangan menanti waktu sore. Dan gunakan sebaik-baiknya sehatmu untuk waktu sakitmu dan masa hidupmu untuk masa matimu” (HR. Bukhori).

Hadist di atas menjelaskan bahwa kita sebagai umat Islam tentu dilarang untuk menunda-nunda suatu pekerjaan, maka segeralah selesaikan suatu tugasmu jika kamu masih memiliki banyak waktu luang dan gunakan waktumu dengan sebaik-baiknya untuk hal-hal yang berguna bagi dirimu dan hidupmu. Jika hadist tersebut dikaitkan dengan prokrastinasi akademik, maka hal ini memang benar-benar telah memberikan keburukan kepada mahasiswa. Karena ketika mahasiswa menunda waktu untuk menyelesaikan tugas kuliahnya, tentu mahasiswa tersebut sudah menunda-nunda berbagai pekerjaan yang mungkin sedang menunggu kedepannya dan hal itu akan terus membuatnya terbiasa untuk terus menunda tugas kuliahnya .

Prokrastinasi merupakan secara sengaja menunda-nunda kegiatan yang sebenarnya harus diselesaikan dan dikerjakan walaupun individu tersebut mengetahui dampak buruk dari melakukan penundaan itu. Prokrastinasi juga dipandang dari berbagai sudut pandang seperti 1). Prokrastinasi merupakan perilaku individu untuk menunda-nunda pekerjaan atau tugas tanpa mempermasalahkan tujuan dan juga alasan dari penundaan yang telah dilakukan. 2). Prokrastinasi juga dipandang sebagai suatu pola perilaku ataupun kebiasaan yang mengarah pada penundaan yang dilakukan secara menetap saat menghadapi tugas dan biasanya individu tersebut meyakini bahwa dirinya akan bisa menyelesaikan tugas yang diberikan dengan tepat waktu. Biasanya individu yang melakukan prokrastinasi adalah individu yang meyakini hal-hal yang irasional dalam memandang tugas atau suatu pekerjaan dan pada awalnya memang banyak sekali terjadi prokrastinasi ini terutama dilingkungan akademis yaitu lebih dari 70% mahasiswa telah melakukan prokrastinasi (Ferrari et al. 2013).

Menurut Steel (2007) prokrastinasi merupakan penundaan yang sifatnya irasional. Selain hal itu, prokrastinasi atau penundaan yang sering terjadi dilingkungan akademis biasanya disebut prokrastinasi akademik. Sudah banyak sekali penelitian yang mengangkat tema prokrastinasi. Karena adanya prokrastinasi, banyak sekali hal-hal yang berdampak negatif yang sering muncul. Misalnya, Ketika tugas yang diberikan tidak diselesaikan tepat pada waktunya dan jika pada akhirnya

tugas tersebut selesai maka hasil yang didapat tidak akan maksimal. Menurut Ghufron & Risnawati (2017) prokrastinasi ialah salah satu perilaku yang tidak efisien dalam diri seseorang tentang dimana seseorang itu mempergunakan waktu yang ia miliki dan juga terdapat kecenderungan untuk tidak segera memulai pekerjaan Ketika diberikan suatu pekerjaan ataupun tugas.

Berdasarkan pernyataan di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi dapat timbul disebabkan oleh sebuah penundaan dalam melaksanakan tugas, menunda untuk memulai tugas, menunda untuk menyelesaikan atau mengakhiri tugas, ketidaknyamanan dalam kebiasaan menunda tugas. Perilaku prokrastinasi merupakan suatu perilaku penundaan untuk mengerjakan tugas, menunda dari memulai ataupun mengakhiri untuk mengerjakan tugas secara menyeluruh dan memilih untuk mengerjakan pekerjaan lain yang kurang berguna.

b. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Adapun Aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari et al., (2013) yaitu:

1. Terdapat penundaan ketika ingin memulai ataupun menyelesaikan pekerjaan pada tugas yang dihadapi. Individu yang melakukan prokrastinasi tentunya mengetahui bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan juga berguna bagi dirinya, namun dia lebih memilih menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau

menunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

2. Adanya kelambanan dalam mengerjakan tugas. Individu lebih memilih untuk menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya.
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Individu mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang procrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri.
4. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Individu tentu akan melakukan atau menyelesaikan tugasnya walau dengan hasil yang tidak baik maupun baik. Akan tetapi individu lebih cenderung menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan.

Menurut Surijah & Tjundjing (2007) terdapat empat aspek prokrastinasi akademik yaitu:

1. Waktu yang dirasakan. Seorang prokrastinator cenderung akan merasa gagal memenuhi *deadline*. Mereka hanya cenderung berpikir

pada “masa sekarang” dan bukan “masa mendatang”. Maka dari itu individu tidak bisa merencanakan atau memprediksi waktu yang dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas. .

2. Celah antara keinginan dan perilaku. Terdapat perbedaan antara keinginan dengan perilaku yang terbentuk wujud kegagalan individu dalam mengerjakan tugas akademik meskipun individu tersebut ingin mengerjakannya.
3. Tekanan emosi. Salah satu aspek yang tampak dari perasaan cemas saat melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi tentu membawa perasaan yang tidak yaman bagi yang melakukannya. Konsekuensi negatif yang diterima ialah cemas.
4. Percaya terhadap kemampuan yang dimiliki. Prokrastinasi tidak berhubungan langsung dengan kemampuan diri seseorang, namun keragu-raguan seseorang terhadap kemampuan diri tentu akan menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi.

Berdasarkan beberapa aspek prokrastinasi akademik yang dikemukakan ahli, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku menunda yang dilakukan secara terus-menerus, memberikan hasil yang tidak memuaskan, serta menghasilkan emosi yang tidak menyenangkan.

c. Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik.

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik menurut Ghufroon & Risnawati (2017) adalah sebagai berikut:

1. Faktor internal adalah yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, antara lain :

- a. Kondisi fisik individu

Faktor yang mengakibatkan adanya prokrastinasi dalam diri individu yaitu keadaan fisik maupun kesehatan pada individu contohnya seperti kelelahan. Apabila individu tersebut mengalami kelelahan maka kemungkinan yang akan terjadi adalah kecenderungan yang lebih tinggi dalam melakukan prokrastinasi. Tingkat intelegensi seseorang tidak mempengaruhi perilaku prokrastinasi, walaupun prokrastinasi sering disebabkan dengan adanya pemahaman yang irasional yang dimiliki suatu individu.

- b. Kondisi psikologis individu

Sifat kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Semakin besar motivasi yang terdapat pada diri individu tersebut maka tentu semakin kecil pula pengaruh prokrastinasi pada individu itu sendiri.

2. Faktor eksternal adalah yang terdapat di luar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, antara lain :

1. Pola asuh orang tua

Hasil penelitian pola asuh orang tua yang dilakukan oleh Ferrari & Olivette (1993), menemukan dengan adanya pola asuh otoriter dari sosok Ayah maka akan menyebabkan kecenderungan yang lebih untuk melakukan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subyek penelitian anak wanita, sedangkan pada tingkat pengasuhan otoritatif banyak menghasilkan anak wanita yang bukan prokrastinator.

2. Kondisi lingkungan

Prokrastinasi akademik biasanya terjadi pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada terhadap lingkungan yang lebih penuh terhadap pengawasannya.

Menurut Solomon & Rothblum (1984) faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik yaitu:

1. Takut gagal. Prokrastinator cenderung menolak kegagalan karena kegagalan merupakan suatu perasaan rasa bersalah apabila gagal mencapai tujuan.
2. Tidak menyukai tugas. Hal ini berhubungan dengan perasaan negatif yang muncul terhadap tugas akademik yang sedang dihadapi. Individu cenderung merasa terbebani oleh tugas yang terlalu berlebihan, ketidakpuasan dan juga tidak senang menjalani tugas yang diberikan.

3. Bergantung pada orang lain. Sifat ketergantungan pada orang lain seperti membutuhkan bantuan, pengambilan risiko, sikap yang tidak tegas, sikap pemberontak dan kesukaran membuat keputusan.

Berdasarkan berbagai pendapat dari para ahli tentang faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor internal yaitu kondisi fisik dan juga kondisi psikologis nya. Sedangkan faktor eksternal yaitu gaya pengasuhan dari orangtua dan lingkungan yang kondusif.

3. Pengaruh Stres Kerja terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari et al., (2013) prokrastinasi sering menimbulkan sesuatu yang negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang sia-sia. Tugas-tugas akan menjadi terbengkalai, bahkan apabila diselesaikan maka hasilnya tentu menjadi tidak maksimal. Penundaan juga bisa mengakibatkan seseorang kehilangan kesempatan dan peluang yang datang. Menurut Ghufroon & Risnawati (2017), Prokrastinasi sangat identik dengan bentuk kemalasan dalam masyarakat.

Banyaknya penelitian yang mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik sangat berperan terhadap pencapaian akademis maka prokrastinasi merupakan masalah yang sangat penting yang perlu mendapatkan perhatian karena berpengaruh pada individu itu sendiri berupa hasil yang tidak optimal dan bagi orang lain ataupun lingkungannya. Aspek dari stres kerja tentunya menimbulkan beberapa gejala yang seperti gejala

psikis, fisik dan perilaku. Hal ini dibuktikan dengan hasil penelitian dari Bakri (2021) menunjukkan bahwa ada pengaruh saat sedang stres akademik terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada individu. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan semakin tinggi intensitas mahasiswa sedang mengalami stres kerja maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa untuk berperilaku prokrastinasi akademik.

B. Telaah Pustaka

Penelitian dengan judul “Pengaruh Stres Kerja terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa” sepanjang pengetahuan peneliti, belum pernah ada yang melakukan penelitian dengan judul di atas. Beberapa penelitian hanya mengkaji tentang perilaku prokrastinasi akademik, stres yang berfokus dibidang akademik, namun belum ada yang secara spesifik menggunakan variabel sesuai judul di atas.

1. Penelitian yang dilakukan oleh Bakri (2021), Pengaruh Stres Akademik dan Kecanduan *Smartphone* Terhadap Prokrastinasi Akademik dengan metode penelitian kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan adanya pengaruh positif dan signifikan antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik.
2. Penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi (2020), Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik dengan metode penelitian kuantitatif. Hasil penelitian ini menunjukkan Terdapat pengaruh positif antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Yang artinya semakin tinggi stres akademik maka akan semakin

tinggi prokrastinasi akademik, dan sebaliknya semakin rendah stres akademik akan semakin rendah pula prokrastinasi akademik.

3. Penelitian yang dilakukan oleh Ramadhani & Ardina (2016), Pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan subjek sebanyak 35 orang menggunakan pengambilan sampel *kluster random sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat kategorisasi skor prokrastinasi akademik yang dimiliki tergolong tinggi yaitu sebesar 54% dan sekitar 58% siswa memiliki tingkat kategorisasi skor regulasi diri yang rendah.
4. Penelitian yang dilakukan Ananda & Mastuti (2013), Pengaruh Perfeksionisme terhadap Prokrastinasi Akademik pada Siswa Program Akselerasi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah subjek sebanyak 24 siswa menggunakan pengambilan sampel dengan teknik *sampling* jenuh. Hasil penelitian terdapat pengaruh perfeksionisme terhadap prokrastinasi akademik dengan hitung sebesar 4.815, nilai signifikansi sebesar 0.039, nilai R sebesar 0.424 dan R square sebesar 0.18. dan persamaan regresi yang didapatkan adalah $Y = 153,677 - 0,416X$, ini artinya perfeksionisme memiliki hubungan yang negatif dengan prokrastinasi akademik.
5. Penelitian yang dilakukan oleh Dhania (2010), Pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja terhadap Kepuasan Kerja (studi pada Medical Representatif di Kota Kudus). Hasil penelitian tersebut ialah Stres kerja tidak secara signifikan

mempengaruhi kepuasan kerja yang dirasakan medical representatif di kota Kudus dan beban kerja berpengaruh terhadap kepuasan kerja pegawai.

6. Penelitian yang dilakukan oleh Julvia (2016), Pengaruh Stres Kerja dan Konflik Kerja terhadap Kinerja Karyawan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa stres kerja yang signifikan berpengaruh negative terhadap kinerja karyawan atau bisa dikatakan bahwa stres kerja dikurangi maka kinerja karyawan akan meningkat. Dan apabila konflik kerja yang signifikan berpengaruh positif terhadap kinerja karyawan maka hal itu dapat memperkuat hubungan antar rekan kerja.
7. Penelitian yang dilakukan oleh Kurniawan (2017), Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa Hasil penelitian ini dapat membuktikan bahwa intensitas bermain game online memiliki pengaruh terhadap munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal tersebut dapat ditunjukkan dengan semakin tinggi intensitas mahasiswa dalam bermain game online maka semakin tinggi pula kecenderungan mahasiswa tersebut untuk berperilaku prokrastinasi akademik.
8. Penelitian yang dilakukan Khotimah et al. (2016), Hubungan antara Konsep Diri Akademik, Efikasi Diri Akademik, Harga Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP Negeri di Kota Malang. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah subjek penelitian sebanyak 393 siswa menggunakan pengambilan sampel *multistage random sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa masing-masing variabel memiliki hubungan yang negatif terhadap prokrastinasi akademik dan secara bersamaan ketiga variabel tersebut memiliki pengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

9. Penelitian yang dilakukan oleh Atra (2022), Hubungan antara Kepercayaan Diri dan Self Regulated Learning dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyelesaikan Tugas Akhir. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah subjek 40 mahasiswa menggunakan pengambilan sampel *total sampling*. Hasil analisis prokrastinasi akademik diperoleh $R_{x1.2-Y} = 0,921$ dan $\text{sig} = 0,000$ ($p < 0,01$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kepercayaan diri dan self regulated learning dengan Prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir dengan sumbangan efektif sebesar 84,9%.
10. Penelitian yang dilakukan oleh Badaruddin (2020), Hubungan antara Coping yang berfokus pada Masalah dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan Stres Akademik sebagai Variabel Mediator. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah subjek 265 mahasiswa dengan menggunakan pengambilan sampel *cluster random sampling*. Hasil penelitian menunjukkan pengaruh tidak langsung -0.142 dan efek langsung sebesar -0.158 dan diketahui pengaruh total 30.03%. dan diketahui pula masih terdapat 69.97% dari prokrastinasi akademik dipengaruhi variabel selain coping yang berfokus pada masalah dan stres akademik.

11. Penelitian yang dilakukan oleh Wibowo et al. (2015), Pengaruh Stres Kerja terhadap Kepuasan Kerja dan Komitmen Organisasional Karyawan. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah subjek sebanyak 66 orang karyawan dengan menggunakan pengambilan sampel *Partial Least Square* (PLS). Hasil penelitian menunjukkan stres kerja berpengaruh negatif terhadap komitmen organisasional dan kepuasan kerja.
12. Penelitian yang dilakukan oleh Setyaningsih (2016), Pengaruh Stres Kerja terhadap Perilaku Keagamaan Karyawan di PT Semarang Autocomp Manufacturing Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jumlah subjek sebanyak 60 karyawan dengan menggunakan pengambilan sampel *teknik purposive sampling*. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa variabel yang ditunjukkan oleh nilai *p value* 0,00 dimana hal itu lebih kecil dari taraf signifikan 0,05 artinya variabel stres kerja berpengaruh terhadap perilaku keagamaan karyawan PT Semarang Autocomp Manufacturing Indonesia dan menunjukkan semakin tinggi stres kerja maka perilaku keagamaan akan rendah dan jika stres kerja rendah maka perilaku keagamaan tinggi.
13. Penelitian yang dilakukan oleh Yo & Surya (2015), Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Dengan Stres Kerja Sebagai Variabel Mediasi, hasil dari penelitian tersebut ialah Beban kerja berpengaruh negatif terhadap kepuasan kerja, bila beban kerja meningkat maka kepuasan kerja menurun, Stres kerja berpengaruh negatif terhadap kepuasan, bila stres kerja meningkat

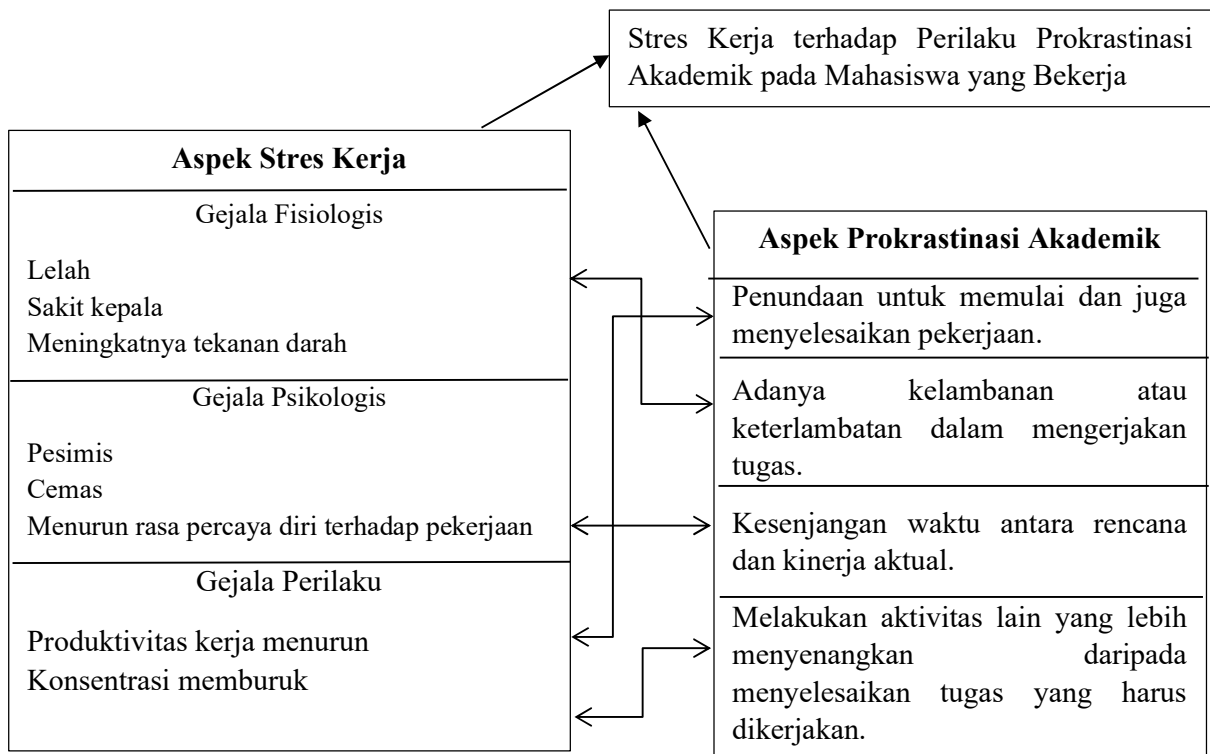
maka kepuasan kerja akan menurun, Beban kerja berpengaruh positif terhadap stres kerja.

14. Penelitian yang dilakukan oleh Nafs (2020), Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja pada Guru Tahfidz di Pesantren Terpadu Darul Qur'an Mulia, hasil penelitian tersebut ialah bahwa secara parsial hanya beban upaya mental yang positif mempengaruhi stres kerja pada guru tahfidz di Pesantren Terpadu Darul Qur'an Mulia. Nilai koefisien regresi dimensi beban upaya mental secara parsial memberikan sumbangan efektif pengaruh positif sebesar 20,8% terhadap stres kerja. Pengaruh positif itu bermakna semakin tinggi beban upaya mental, maka semakin tinggi pula tingkat stres kerjanya.
15. Penelitian yang dilakukan oleh Kasmarani (2012), Pengaruh Beban Kerja Fisik Dan Mental Terhadap Stres Kerja Pada Perawat di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Cianjur, hasil penelitian tersebut ialah menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara beban kerja mental terhadap stres kerja pada perawat di IGD RSUD Cianjur. Penelitian tersebut menyimpulkan bahwa kelelahan kerja adalah faktor utama penyebab stres kerja, namun terdapat juga faktor lain sebagai penyebab stres kerja, yaitu faktor tempat bekerja, jenis pekerjaan serta beban mental.

Berdasarkan hasil penelitian terdahulu yang ada di atas, diperoleh adanya persamaan dan juga perbedaan antara penelitian yang dilakukan saat ini dengan penelitian terdahulu. Persamaan penelitian terdahulu dengan penelitian sekarang adalah terdapat pada kesamaan variabel yang akan diteliti yaitu stres kerja dan perilaku prokrastinasi. Sedangkan perbedaan penelitian terdahulu dengan

penelitian sekarang adalah pada tujuan penelitian yang ingin dicapai dalam penelitian, tempat penelitian, dan juga ada variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian sekarang.

C. Kerangka Berpikir



Gambar 4. Kerangka Berpikir

D. Hipotesis

Hipotesis dalam penelitian ini adalah:

H₀: Tidak Terdapat Pengaruh yang Signifikan antara Stres Kerja terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang bekerja di UIN Raden Mas Said Surakarta.

H_a: Terdapat Pengaruh yang Signifikan antara Stres Kerja terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang bekerja di UIN Raden Mas Said Surakarta.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Pendekatan dan Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Untuk menguji hipotesis penelitian, maka sebelumnya akan dilakukan pengidentifikasian variabel-variabel yang diambil dalam penelitian ini. Metode penelitian kuantitatif ini lebih menekankan fenomena-fenomena objektif dan desain penelitian ini dilakukan dengan menggunakan angka-angka, pengolahan statistik, struktur dan percobaan terkontrol. Metode penelitian kuantitatif yang digunakan adalah pendekatan korelasional yang ditujukan untuk mengetahui pengaruh atau hubungan dari suatu variabel dengan variabel lainnya.

Penelitian ini dilakukan oleh peneliti bertujuan untuk menguji pengaruh stres kerja (X) terhadap perilaku prokrastinasi akademik (Y). Analisis yang digunakan oleh peneliti untuk mengetahui pengaruh masing-masing variabel menggunakan teknik analisis regresi linier sederhana. Teknik analisis ini dipilih peneliti karena selain untuk mengetahui pengaruh stres kerja (X) terhadap perilaku prokrastinasi akademik (Y), juga untuk mengetahui seberapa besar pengaruh stres kerja terhadap perilaku prokrastinasi akademik.

B. Identifikasi Variabel

Pada penelitian kuantitatif terdapat kedudukan pada masing-masing variabel dalam penelitian sebagai berikut:

- a. Variabel bebas (*independent variable*) : stres kerja (variable X)
- b. Variable terikat (*dependent variable*) : prokrastinasi akademik (variable Y)

C. Definisi Operasional Variabel

1. Stres Kerja

Stres Kerja adalah respon dari reaksi psikologis yang dirasakan oleh seorang mahasiswa terhadap tuntutan-tuntutan yang diberikan oleh dosen dan juga pekerjaan lainnya sebagai konsekuensi dari situasi atau peristiwa yang terlalu banyak menguras tenaga dan juga otak dengan faktor penyebabnya adalah tuntutan tugas, peran individu dalam menyelesaikan tugas dengan tepat waktu, tuntutan di luar organisasi, tuntutan pekerjaan dari pimpinan dan pengerjaan tugas yang harus sempurna. Apabila dibandingkan antara siswa dan mahasiswa, stres akan cenderung dihadapi dan dirasakan oleh para mahasiswa. Stres pada mahasiswa itu sendiri adalah stres yang dialami seorang mahasiswa yang bersumber dari proses pembelajaran atau hal-hal yang berhubungan dengan tugas-tugas yang menumpuk yang diberikan oleh beberapa dosen dan juga pekerjaan di luar kampus (Ozkan and Ozdevecioğlu 2013)

2. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi Akademik adalah perilaku menunda untuk memulai atau mengakhiri suatu pekerjaan yang akan atau sedang dihadapi. Biasanya individu yang melakukan prokrastinasi akademik lebih memilih untuk mengerjakan pekerjaan yang tidak berguna seperti bermain ponsel seharian ataupun kumpul bersama teman-teman dibanding mengerjakan tugas yang dimiliki. Perilaku seperti prokrastinasi akademik ini tentunya tidak diharapkan ada di lingkungan akademik karena akan sangat menghambat

aktivitas atau pekerjaan yang lain yang dimiliki oleh mahasiswa dan tentunya hanya akan menambah tingkat stres pada mahasiswa tersebut. Maka sebaiknya mahasiswa mengurangi perilaku prokrastinasi agar terhindar dari stres yang berlebih (Solomon and Rothblum 1984).

D. Populasi dan Sampel Penelitian

1. Populasi

Populasi sebagai wilayah generalisasi yang terdiri dari objek dan juga subjek yang memiliki karakteristik dan kualitas tertentu sesuai dengan yang telah ditetapkan oleh peneliti. Populasi juga dapat digunakan untuk menyebutkan seluruh elemen atau anggota dari suatu wilayah yang menjadi sasaran penelitian atau merupakan keseluruhan dari objek penelitian (Sugiyono 2015).

Pada penelitian ini, populasi yang diambil adalah seluruh mahasiswa semester VI hingga semester VIII Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah karena mahasiswa tersebut merupakan mahasiswa yang telah mengikuti proses perkuliahan dan juga ada yang berkuliah sambil bekerja di saat tugas-tugas yang didapat sudah semakin sulit dan banyak, maka dari itu mereka jelas memiliki pengalaman bagaimana membagi waktu dengan baik antara kuliah dengan bekerja. Setidaknya mereka memiliki pandangan mengenai stres kerja pada mahasiswa dan perilaku prokrastinasi akademik di kampus Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester IV, VI dan VIII

Program Studi Psikologi Islam Fakultas Usluddin dan Dakwah yang berjumlah 449 Mahasiswa.

Tabel 1. Data Populasi Mahasiswa Program Studi Psikologi Islam

Tahun Angkatan	Semester	Jumlah Mahasiswa
2021	4	153
2020	6	138
2019	8	158
Jumlah		449

2. Sampel

Sampel adalah sebagai bagian dari populasi dan tentunya harus memiliki ciri-ciri yang dimiliki oleh populasinya. Menurut Sugiyono (2015) ukuran sampel yang sesuai / ideal adalah 10 % dari populasi. Jika anggota populasi 100 orang maka sampel 62 yang terdiri 100 orang dianggap sudah cukup memadai, namun jika populasi di bawah 100 orang maka dapat diambil keseluruhan. Pengambilan sampel dimaksud untuk mewakili seluruh populasi. Dalam penelitian ini terdapat mahasiswa semester IV, VI dan VIII Program Studi Psikologi Islam Fakultas Ushuluddin dan Dakwah Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta dari seluruh populasi.

a. Metode Pengambilan Sampel

Metode pengambilan data merupakan langkah yang utama dalam sebuah penelitian, karena tujuan utama dari sebuah penelitian ialah

menghasilkan sebuah data. Penelitian ini menggunakan teknik *Proportionate stratified random sampling*, yaitu proses pemilihan sampel sedemikian rupa sehingga semua sub kelompok pada populasi diwakili pada sampel dengan perbandingan sesuai dengan jumlah yang ada dalam populasi (Sumanto, 1995). Pengambilan sampel dengan cara masing-masing semester diambil secara acak dari semester IV hingga semester VIII.

Jumlah populasi pada penelitian ini sudah diketahui sehingga perhitungan yang digunakan oleh peneliti ialah rumus Slovin (Sugiyono and Susanto 2015).

$$n = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Keterangan:

n: Jumlah sampel yang dibutuhkan

N: Jumlah populasi

e: Batas toleransi kesalahan. (10%)

Berdasarkan rumus di atas, maka jumlah sampel yang didapat sebagai berikut:

$$\begin{aligned} n &= \frac{449}{1 + 449 \cdot (e)^2} = \frac{449}{1 + 449 \cdot (0.1)^2} = \frac{449}{1 + 449 \cdot (0.01)} = \frac{449}{5,49} \\ &= 81.7 = 82 \end{aligned}$$

Berdasarkan hasil dari rumus Slovin di atas, maka jumlah sampel yang telah didapat sebanyak:

- a. Semester 4 (2021) = $153 / 449 \times 82 = 27.9 = 28$ responden
- b. Semester 6 (2020) = $138 / 449 \times 82 = 25.2 = 25$ responden
- c. Semester 8 (2021) = $158 / 449 \times 82 = 28.9 = 29$ responden

Berdasarkan perhitungan yang telah dilakukan di atas, maka dapat dibuat tabel data sampel sebagai berikut ini:

Tabel 2. Jumlah Sampel

Angkatan	Semester	Populasi	Sampel
2021	4	153	28
2020	6	138	25
2019	8	158	29
Jumlah		449	82

E. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data perlu dilakukan untuk mengumpulkan data-data sesuai dengan permasalahan yang ada di dalam penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik pengumpulan data dengan skala psikologi. Skala psikologi hanya memiliki satu tujuan ukur saja, mengungkapkan aspek kepribadian atau sikap terhadap sesuatu, pernyataan tertulis tidak diketahui tujuannya dan hanya menggambarkan indikator keprilakuan saja, skor yang didapat melalui proses perskalaan, hasil ukur tentu harus diperlihatkan reliabilitasnya secara psikometrik, dan indikator keprilakuan dan kualitas pertanyaan dapat dikatakan tepat tergantung dari validitas skala psikologi (Azwar 2017). Dan skala psikologi pada penelitian ini diberikan kepada Mahasiswa Psikologi Islam Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta.

1. Skala Stres Kerja

Alat ukur ini dimodifikasi dari skala penelitian Cici Trayodika (2022) dengan judul “Pengaruh Stres Kerja terhadap Turnover Intention pada Yayasan Perguruan Gajah Mada di Kota Medan” dengan menggunakan tiga aspek yang dikemukakan oleh Robbins & Jugde (2017) memiliki aspek-aspek stres kerja sebagai berikut:

1. Gejala Fisiologis

Gejala Fisiologis adalah aspek yang berhubungan dengan gejala fisik. Seperti meningkatnya tekanan darah dan denyut jantung, sakit kepala, bertambahnya kadar gula, atau sesak nafas.

2. Gejala Psikologis

Gejala Psikologis adalah aspek yang berhubungan dengan ketidakseimbangan psikis. Seperti munculnya perasaan tidak puas dengan pekerjaan, menurunnya rasa percaya diri dan kepercayaan terhadap pekerjaan, kekhawatiran mengenai pekerjaan atau karir. Adapun munculnya perasaan tegang, cemas, pesimis, serta adanya perasaan tidak berharga.

3. Gejala Perilaku

Gejala Perilaku adalah aspek yang berhubungan dengan tingkah laku seseorang yang mengalami stres kerja. Hal ini seperti produktivitas kerja menurun, absensi, nafsu makan yang berkurang ataupun berlebihan, serta sulit untuk tidur. Adapun seperti meningkatnya

agresivitas, tidak dapat mengambil keputusan, serta konsentrasi yang memburuk.

Item skala terdiri dari pernyataan *favourable* dan *unfavourable*, yang bertujuan untuk menghindari *stereotype* pada jawaban. Pernyataan *favourable* merupakan pernyataan yang mendukung atau memihak pada objek penelitian, sedangkan pernyataan *unfavourable* adalah pernyataan yang tidak mendukung objek penelitian (Azwar, 2012).

Sistem penilaian stres kerja pada penelitian ini adalah sebagai berikut:

Tabel 3. Sistem Penilaian Stres Kerja

Alternatif Jawaban	Kode	Skor Item	Skor Item
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Sesuai	SS	5	1
Sesuai	S	4	2
Netral	N	3	3
Tidak Sesuai	TS	2	4
Sangat Tidak Sesuai	STS	1	5

Tabel 4. Blue Print Skala Stres Kerja

Aspek	Indikator	No Item		Total
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	

	Penurunan metabolisme			
Fisiologis	tubuh, percepat detak jantung, sesak nafas, dan sakit kepala	16,17,18,19,20	1,2,3,4,5	10
	Ketidakpuasan kerja, gelisah, cemas, marah, daya ingat menurun, kehilangan kreatifitas, konsentrasi menurun, dan sulit memecahkan masalah	6,7,8,9,10	21,22,23,24,25	10
	Menunda pekerjaan, perubahan pada pola tidur dan pola makan, menurunnya hubungan interpersonal, dan berbicara dengan cepat	26,27,28,29,30	11,12,13,14,15	10
	Jumlah	15	15	30

2. Skala Perilaku Prokrastinasi Akademik

Alat ukur ini dimodifikasi dari skala penelitian Kamiko dan Putra (2019) dengan judul “Hubungan Beban Kerja Dengan Prokrastinasi Kerja Pada Karyawan Pdam Tirta Jam Gadang” dengan menggunakan empat aspek yang

dikemukakan oleh Ferrari et al., (2013) memiliki aspek-aspek prokrastinasi akademik sebagai berikut:

a. Terdapat penundaan.

Individu yang melakukan prokrastinasi tentunya mengetahui bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan juga berguna bagi dirinya, namun dia lebih memilih menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Adanya kelambanan.

Individu lebih memilih untuk menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya.

c. Kesenjangan waktu.

Mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang *procrastinator* sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri.

d. Melakukan aktivitas lain.

Individu tentu akan melakukan atau menyelesaikan tugasnya walau dengan hasil yang tidak baik maupun baik. Akan tetapi individu lebih

cenderung menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan.

Item skala terdiri dari pernyataan *favourable* dan *unfavourable*, yang bertujuan untuk menghindari *stereotype* pada jawaban. Pernyataan *favourable* merupakan pernyataan yang mendukung atau memihak pada objek penelitian, sedangkan pernyataan *unfavourable* adalah pernyataan yang tidak mendukung objek penelitian (Azwar, 2012).

Sistem penilaian prokrastinasi akademik pada penelitian ini sebagai berikut:

Tabel 5. Sistem Penilaian Prokrastinasi Akademik

Alternatif Jawaban	Kode	Skor Item	Skor Item
		<i>Favourable</i>	<i>Unfavourable</i>
Sangat Sesuai	SS	5	1
Sesuai	S	4	2
Netral	N	3	3
Tidak Sesuai	TS	2	4
Sangat Tidak Sesuai	STS	1	5

Tabel 6. Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik

Aspek	Indikator	No Item		Total
		<i>favourable</i>	<i>Unfavourable</i>	
Terdapat penundaan	Menunda mengerjakan tugas	21,22,23	1,2	5
	Tidak segera menyelesaikan tugas	3,4,5	24,25	5
Adanya kelambanan	Memerlukan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri mengerjakan tugas	26,27,28	6,7	5
	Melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas	8,9,10	29,30	5
Kesenjangan waktu	Ketidak sesuaian antara niat/rencana untuk mengerjakan tugas	31,32,33	11,12	5
	Keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang telah ditentukan	13,14,15	34,35	5

Melakukan aktivitas lain	Melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan dibanding menyelesaikan tugas	36,37,38	16,17	5
	Mengerjakan tugas sambil melakukan kegiatan lain	18,19,20	39,40	5
Jumlah		24	16	40

F. Teknik Validitas dan Reliabilitas

1. Uji Validitas

Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat valid ataupun kebenaran suatu instrumen. Validitas juga dapat menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur itu untuk mengukur apa yang ingin diukur (Effendi and Tukiran 2014). Suatu instrumen dikatakan valid apabila memiliki nilai validitas yang tinggi, begitu pula sebaliknya apabila suatu instrumen dikatakan tidak valid maka nilai validitas nya rendah (Arikunto 2010).

Syarat lain yang juga penting bagi seorang peneliti adalah reabilitas. Reabilitas sama dengan konsistensi atau keajekan. Instrumen yang reliabel adalah instrumen yang bila digunakan beberapa untuk mengukur obyek yang sama, akan menghasilkan data yang sama (Sugiyono, 2015).

Penelitian ini menggunakan uji validitas isi (*content validity*) berguna untuk mengetahui apakah item mewakili pengukuran dari masing-masing variabel atau tidak. Terdapat dua tahap pada teknik uji validitas isi yaitu:

a. *Expert Judgment*

Expert Judgment atau pertimbangan dari para ahli Menurut Azwar (2012) merupakan hal yang paling utama dalam uji validitas isi karena biasanya diukur menggunakan pertimbangan dari para ahli terkait tema yang akan diteliti. Sehingga peneliti meminta pertimbangan dari *professional judgment* dengan kualifikasi yaitu ahli atau profesional dalam bidang psikologi organisasi industri dan juga psikologi klinis dalam memberikan suatu nilai pada aspek yang akan diukur.

b. Diukur dengan menggunakan rumus validitas isi Aiken's V sebagai berikut ini:

$$V = \frac{\sum S}{n(c-1)}$$

Keterangan:

l : Angka penilaian yang terendah

c : Angka penilaian yang tertinggi

n : jumlah dari *professional judgment*

S : r-1

r : Angka yang diberikan oleh rater

Penelitian ini juga menggunakan koefisien validitas untuk menentukan validitas alat ukur. Cronbach (dalam Azwar, 2017)) menyatakan bahwa koefisien validitas berkisar antara 0.30 sampai dengan 0.50 telah dapat

memberikan kontribusi yang cukup baik. Namun apabila jumlah item yang lolos ternyata masih belum mencukupi jumlah yang diinginkan, maka kita dapat menurunkan sedikit batas kriteria 0.30 menjadi 0.25 sehingga jumlah item yang diinginkan dapat tercapai (Azwar 2017). Uji validitas pada penelitian ini menggunakan *Program Statistic Packages for Social Science (SPSS) 25.0 for Windows*.

Berdasarkan dari hasil yang diperoleh dari uji coba alat ukur menunjukkan bahwa semua item dinyatakan valid karena nilai $r > 0,30$. Untuk skala stres kerja terdapat 30 item skala yang dinyatakan valid dan pada skala prokrastinasi akademik ditemukan 40 item yang dinyatakan valid.

Tabel 7. Blue Print Skala Stres Kerja Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	No Item		No Item		Total	
		Valid		Tidak Valid			
		<i>F</i>	<i>UF</i>	<i>F</i>	<i>UF</i>		
Fisiologis	Penurunan metabolisme tubuh, percepat detak jantung, sesak nafas, dan sakit kepala	16,17, 18,19, 20	1,2,3, 4,5	-	-	10	
	Psikologis	Ketidakpuasan kerja, gelisah, cemas, marah, daya ingat menurun, kehilangan kreatifitas, konsentrasi	6,7,8,9, 10	2,23, 24,2 5	-	-	10

	menurun, dan sulit memecahkan masalah					
	Menunda pekerjaan, perubahan pada pola tidur dan pola makan, menurunnya hubungan interpersonal, dan berbicara dengan cepat	26,27, 28,29, 30	11,1 213, 14,1 5	-	-	10
Jumlah		15	15	-	-	30

Tabel 8. Blue Print Skala Stres Kerja Penelitian

Aspek	Indikator	No Item		Total
		<i>F</i>	<i>UF</i>	
	Penurunan metabolisme			
Fisiologis	tubuh, percepat detak jantung, sesak nafas, dan sakit kepala	16,17,18,19,20	1,2,3,4,5	10
	Ketidakpuasan kerja, gelisah, cemas, marah, daya ingat			
Psikologis	menurun, kehilangan kreatifitas, konsentrasi menurun, dan sulit memecahkan masalah	6,7,8,9,10	21,22,23,24,25	10

	Menunda pekerjaan, perubahan pada pola tidur dan pola makan, menurunnya hubungan interpersonal, dan berbicara dengan cepat	26,27,28,29,30	11,12,13,14,15	10
Perilaku				
Jumlah		15	15	30

Tabel 9. Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik Setelah Uji Coba

Aspek	Indikator	No Item		No Item		Total
		Valid		Tidak Valid		
		<i>F</i>	<i>UF</i>	<i>F</i>	<i>UF</i>	
Terdapat penundaan	Menunda mengerjakan tugas	21,22 ,23	1,2	-	-	5
	Tidak segera menyelesaikan tugas	3,4,5	24,25	-	-	5
Adanya kelambanan	Memerlukan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri mengerjakan tugas	26,27 ,28	6,7	-	-	5

	Melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas	8,9,1 0	29,30	-	-	5
	Ketidak sesuaian antara niat/rencana untuk mengerjakan tugas	31,32 ,33	11,12	-	-	5
Kesenjangan waktu	Keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang telah ditentukan	13,14 ,15	34,35	-	-	5
	Melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan dibanding menyelesaikan tugas	36,37 ,38	16,17	-	-	5
Melakukan aktivitas lain	Mengerjakan tugas sambil melakukan kegiatan lain	18,19 ,20	39,40	-	-	5
	Jumlah	24	16	-	-	40

Tabel 10. Blue Print Skala Prokrastinasi Akademik Penelitian

Aspek	Indikator	No Item		Total
		<i>F</i>	<i>UF</i>	
Terdapat penundaan	Menunda mengerjakan tugas	21,22,23	1,2	5
	Tidak segera menyelesaikan tugas	3,4,5	24,25	5
Adanya kelambanan	Memerlukan waktu yang lama untuk mempersiapkan diri mengerjakan tugas	26,27,28	6,7	5
	Melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam menyelesaikan tugas	8,9,10	29,30	5
Kesenjangan waktu	Ketidak sesuaian antara niat/rencana untuk mengerjakan tugas	31,32,33	11,12	5
	Keterlambatan dalam memenuhi batas waktu yang telah ditentukan	13,14,15	34,35	5
Melakukan aktivitas lain	Melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan dibanding menyelesaikan tugas	36,37,38	16,17	5

Mengerjakan tugas sambil melakukan kegiatan lain	18,19,20	39,40	5
Jumlah	24	16	40

2. Uji Reliabilitas

Reliabilitas adalah untuk mengetahui sejauh mana hasil pengukuran tetap konsisten, apabila dilakukan pengukuran dua kali atau lebih terhadap gejala yang sama dengan menggunakan alat pengukur yang sama pula. Reliabilitas merupakan presisi atau ketepatan suatu pengukuran atau alat ukur yang digunakan. Dalam penelitian ini, uji reliabilitas menggunakan rumus *internal consistency*, dilakukan dengan cara mencoba alat ukur cukup hanya sekali saja, kemudian data yang diperoleh dianalisis dengan teknik tertentu yaitu teknik *Alpha Cronbach*. Reliabilitas merentang antara 0 sampai 1,00. Semakin tinggi koefisien mendekati angka 1,00 berarti reliabilitas alat ukur semakin tinggi, maka sebaliknya koefisien reliabilitas alat ukur akan semakin tinggi, dan sebaliknya koefisien reliabilitas yang mendekati 0, maka semakin rendah pula tingkat reliabilitasnya (Azwar 2013).

Pengujian reliabilitas alat ukur dapat menggunakan teknologi *software* SPSS supaya mempermudah peneliti dalam pengujian statistik dengan uji statistik *Cronbach Alpha* (α). Hasil pengukuran reliabilitas alat ukur dengan *Cronbach Alpha* memiliki ketentuan sebagai berikut:

- a. Instrument dapat dikatakan reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* $> 0,6$

- b. Instrument dapat dikatakan tidak reliabel apabila nilai *Cronbach's Alpha* < 0,6.

G. Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses penyederhanaan ke dalam bentuk yang lebih mudah di baca dan diinterpretasikan (Effendi and Tukiran 2014). Analisis data merupakan suatu kegiatan untuk mengelompokkan, membuat suatu urutan, memanipulasi, serta menyingkat data agar data yang terkumpul mudah untuk dibaca dan dipahami sehingga data-data tersebut bisa menjawab masalah dan menguji hipotesis penelitian (Sofar 2018). Dalam penelitian ini analisis data yang digunakan yaitu analisis deskriptif.

1. Analisis Statistik Deskriptif

Statistik deskriptif merupakan salah satu analisis data dalam penelitian kuantitatif. Statistik deskriptif digunakan untuk menganalisis data dengan cara mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya (Sugiyono 2015) . Analisis statistik deskriptif kuantitatif juga digunakan untuk menggambarkan peristiwa, perilaku atau objek tertentu lainnya.

Analisis data deskriptif digunakan untuk mengategorikan dan juga mengukur stres kerja dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Islam UIN Raden Mas Said Surakarta. Uji deskriptif memiliki tujuan untuk menjelaskan hasil penelitian, analisis deskriptif penelitian ini menggunakan *Microsoft Office Excel 2013* dan *SPSS Versi 25 Microsoft for Windows* sebagai

alat bantu, kemudian hasilnya akan dibagi menjadi lima kategori yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah.

2. Uji Asumsi

a. Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan *Kolmogrov Smirnov* dengan proses perhitungan menggunakan program SPSS 25. Pengambilan keputusan dilakukan apabila nilai signifikan $> 0,05$ maka data terdistribusi normal, namun jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tidak terdistribusi normal (Ghozali 2016).

b. Uji Linearitas

Uji linearitas digunakan untuk mengetahui antara variabel terkait dan variabel bebas memiliki hubungan yang signifikan atau tidak. Kaidah yang digunakan untuk mengetahui linear atau tidaknya yaitu apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka hubungan antara dua variabel tidak linear. Dan jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka hubungan antara dua variabel dinyatakan linear (Sugiyono and Susanto 2015). Uji ini dilakukan untuk syarat sebelum melakukan uji regresi linier atau uji lanjutan.

3. Uji Hipotesis

Uji hipotesis dilakukan untuk menguji kebenaran dari pernyataan atau asumsi yang dibuat oleh peneliti melalui sebaran data dalam menentukan suatu keputusan apakah pernyataan atau asumsi tersebut diterima atau ditolak. Pada

penelitian ini dilakukan uji hipotesis untuk mengetahui pengaruh stres kerja terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Apabila data terdistribusi normal, maka selanjutnya peneliti akan melakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji para metrik dari *Pearson Product Moment*. Dan sebaliknya, apabila data terdistribusi tidak normal, maka akan dilakukan uji hipotesis dengan menggunakan uji non-para metrik dari Spearman dengan program SPSS 25 *for windows*. Jika nilai korelasi memiliki nilai $p < 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa hipotesis diterima. Dan jika nilai korelasi memiliki nilai $p > 0,05$ maka dapat dikatakan bahwa hipotesis ditolak.

BAB IV

HASIL DAN PEMBAHASAN

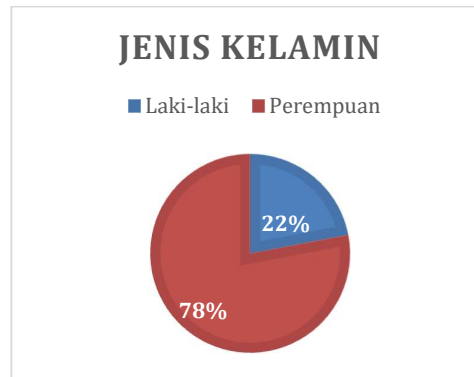
A. Gambaran Subjek Penelitian

1. Deskripsi Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada mahasiswa yang bekerja di Prodi Psikologi Islam angkatan 2019-2021 Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta pada Fakultas Ushuluddin dan Dakwah yang berlokasi di Jl. Pandawa Dusun IV Pucangan, Kecamatan Kartasura, Kabupaten Sukoharjo, Provinsi Jawa Tengah, Kode pos 57168.

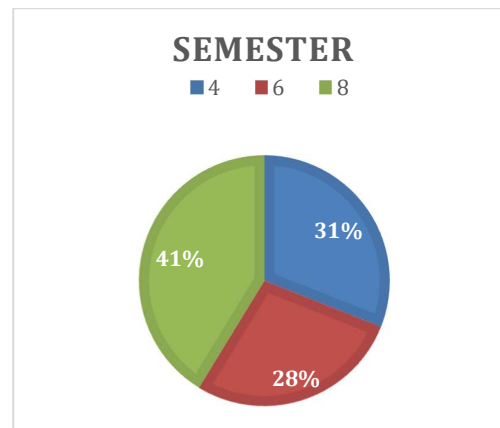
2. Deskripsi Data Penelitian

Populasi pada penelitian ini adalah Mahasiswa Psikologi Islam UIN Raden Mas Said Surakarta semester IV, VI, dan VIII yang bekerja sambil kuliah. Adapun penyebaran alat ukur penelitian yaitu kuesioner yang disebarakan kepada 82 responden yang tergolong dalam sampel penelitian. Berdasarkan pada jenis kelamin terdapat 64 responden perempuan dan 18 responden laki-laki. Hal ini menunjukkan bahwa responden perempuan lebih banyak daripada responden laki-laki yang terlibat dalam penelitian ini.



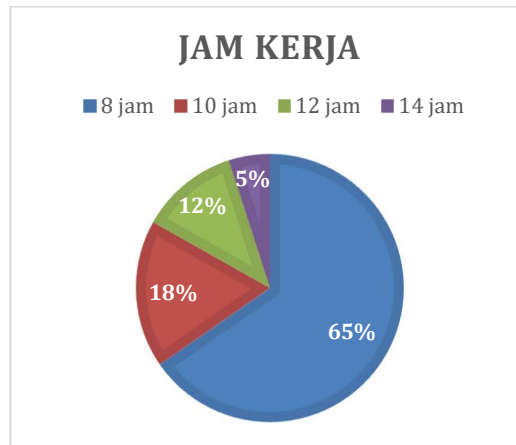
Gambar 5. Profil Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Berdasarkan gambar 4 di atas menunjukkan bahwa profil responden yang berjenis kelamin Laki-laki sebanyak (22%), dan perempuan sebanyak (78%).



Gambar 6. Profil Responden Berdasarkan Semester

Berdasarkan dari gambar 6 di atas menunjukkan bahwa profil responden yang berstatus sebagai mahasiswa semester 4 sebanyak (31%), responden yang berstatus sebagai mahasiswa semester 6 sebanyak (28%), dan responden yang berstatus mahasiswa semester 8 sebanyak (41%).



Gambar 7. Profil Responden Berdasarkan Jam Kerja

Berdasarkan dari gambar 7 di atas menunjukkan bahwa profil responden yang bekerja selama 8 jam sebanyak (65%), responden yang bekerja selama 10 jam sebanyak (18%), responden yang bekerja selama 12 jam sebanyak (12%), dan responden yang bekerja selama 14 jam sebanyak (5%).

B. Pelaksanaan Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan beberapa langkah, sebagai berikut ini:

1. Persiapan Penelitian

Tahapan awal untuk melakukan penelitian adalah melakukan studi pendahuluan dan tentunya hasil dari studi pendahuluan tersebut sebagai langkah pertama untuk menemukan masalah dalam penelitian. Apabila data sudah terkumpul dan telah ditemukan masalah maka hasil dari studi pendahuluan disusun menjadi sebuah proposal untuk penelitian. pada penelitian ini dibutuhkan *expert judgment* untuk menyusun alat ukur penelitian.

2. Perizinan Penelitian

Peneliti harus melakukan permohonan izin untuk penelitian terhadap pihak yang berwenang di lokasi penelitian agar penelitian berjalan dengan lancar. Penelitian ini melibatkan responden dari mahasiswa Psikologi Islam semester IV, VI, dan VIII. Surat permohonan penelitian diminta dari pihak kampus yang dibuat pada tanggal 18 April 2023.

3. Pelaksanaan Penelitian

a. Pelaksanaan Uji Coba Skala

Pengujian instrument pada penelitian ini dilakukan pada 125 responden uji coba dengan kategori mahasiswa yang bekerja yang dilaksanakan pada tanggal 29 Maret - 10 April 2023. Maka hasil instrument final yang lolos untuk digunakan sebagai alat ukur pengambilan data pada penelitian.

Alat ukur yang di uji coba adalah skala Stres Kerja dan skala Prokrastinasi Akademik. Data yang telah diperoleh setelah uji coba akan digunakan untuk uji hipotesis dalam penelitian.

b. Pengumpulan Data Penelitian

Pengumpulan data dilakukan secara *online* dengan menggunakan media *google form* dan kemudian disebarakan kepada 82 responden Mahasiswa Psikologi Islam yang dilaksanakan dalam kurun waktu 7 hari. Penelitian ini dilakukan pada tanggal 18 April – 24 April 2023

Adapun alat ukur yang akan di uji cobakan adalah skala Stres Kerja dan skala Prokrastinasi Akademik. Hasil dari data tersebut akan digunakan sebagai bahan dalam menguji kebenaran pada hipotesis yang telah dibuat sebelumnya.

C. Hasil Penelitian

1. Analisis Validitas dan Reliabilitas

Apabila uji coba telah dilakukan kepada 125 sampel uji coba, maka akan diperoleh hasil uji coba yang kemudian akan dilakukan uji validitas dan juga uji reliabilitas pada item skala penelitian.

a. Uji Validitas

Validitas merupakan suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat valid ataupun kebenaran suatu instrumen. Validitas juga dapat menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur itu untuk mengukur apa yang ingin diukur (Effendi and Tukiran 2014). Uji validitas yang digunakan pada penelitian ini adalah validitas isi yang dilakukan oleh *expert judgment* atau biasa disebut dengan rater. *Expert judgment* pada penelitian ini terdiri dari lima praktisi yang tentunya sudah berpengalaman di bidang atau spesialis psikologi industri dan organisasi, yaitu: Ibu Dhian Riskiana Putri, S.Psi., M.A., Ibu Anniez Rachmawati Musslifah, M.Psi., Psikolog., Ibu Ichsanti Prihandini, M.Psi., Psi., Ibu Kusnulia Rosita, M.Psi., Psikolog., dan Bapak Ayatullah Kutub Hardew, M.Psi., Psikolog. Hasil penilaian dari *expert judgment* kemudian dihitung dengan rumus Aiken's V sebagai berikut:

$$V = \frac{\sum s}{n(c-1)}$$

Keterangan:

l : angka penilaian rendah

c : angka penilaian tinggi

n : jumlah *profesional judgment*

S : r-1

r : nilai yang diberikan oleh rater

Tabel 11. Hasil Uji Validitas Isi

Variabel	Item	No. Item Gugur	Item Gugur	Item Valid
Stres Kerja (X)	30	-	-	30
Prokrastinasi Akademik (Y)	40	-	-	40

Berdasarkan dari hasil uji validitas isi yang telah dilakukan oleh para rater ditemukan bahwa dari 30 item skala Stres Kerja dan 40 item skala Prokrastinasi Akademik yang tersedia seluruhnya dinyatakan valid dan dapat digunakan sebagai uji coba penelitian.

b. Uji Reliabilitas

Suatu alat ukur memiliki reliabilitas yang tinggi apabila skor reliabilitas mendekati skor 1. Skor reliabilitas yang disarankan adalah

0,900; skor yang dinyatakan bagus untuk alat ukur psikologi adalah 0,800; dan skor yang dianggap memuaskan adalah 0,700.

Tabel 12. Uji Reliabilitas

Skala	Item Valid	Cronbach's Alpha	Keterangan
Stres Kerja	30	0,874	Reliabel
Prokrastinasi Akademik	40	0,881	Reliabel

Hasil dari pengolahan data yang dilakukan setelah uji coba, maka diperoleh nilai koefisien reliabilitas skala stres kerja adalah 0,874 dan skala prokrastinasi akademik adalah 0,881. Jika nilai *Cronbach's Alpha* berada $> 0,5$ atau mendekati 1, maka hasil pengukuran tersebut reliabel (Azwar 2013). Hal ini berarti bahwa skala stres kerja dan skala prokrastinasi akademik pada uji coba ini memiliki reliabilitas yang tinggi sehingga semakin memungkinkan atau layak digunakan dalam penelitian.

2. Analisis Data

a. Deskriptif Statistik

Data primer penelitian dilakukan analisis untuk menentukan frekuensi dan juga kategorisasi dari setiap variabel yang diuji. Deskripsi data variabel ini didapatkan dari 82 responden yang telah mengisi

angket penelitian dengan taraf kesalahan 10%. Hasil dari analisis data statistik deskriptif variabel dapat dilihat dari tabel di bawah ini:

Tabel 13. Data Statistik Deskriptif

	Descriptive Statistics				
	N	Minimu m	Maximu m	Mean	Std. Deviation
Stres Kerja	82	120	143	134.26	5.722
Prokrastinasi Akademik	82	163	179	173.46	2.949
Valid N (listwise)	82				

Sumber: Hasil Analisis Deskriptif dengan SPSS versi 25

Berdasarkan dari Tabel 13 di atas dapat dilihat bahwa hasil dari deskriptif statistik data variabel Stres Kerja memiliki nilai *mean* 134,26 dengan standar deviasi 5,722. Sedangkan pada variabel Prokrastinasi Akademik memiliki nilai *mean* 173,46 dengan standar deviasi 2.949.

Setelah mengetahui nilai *mean* dan juga standar deviasi maka dapat dilakukan kategorisasi data pada masing-masing variabel. Perhitungan pada kategorisasi pada masing-masing variabel menggunakan bantuan dari *Microsoft Excel*. Berikut ini adalah rincian dari masing-masing variabel:

1) Distribusi Kecenderungan Frekuensi Variabel Stres Kerja

Kecenderungan dari variabel stres kerja dapat dilihat dengan mencari terlebih dahulu nilai tertinggi dan juga nilai terendah pada variabel. Variabel stres kerja memiliki 30 item pernyataan dengan 5 kategori pilihan, maka dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 14. Rumus mencari 5 Kategorisasi Data

Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5SD$
Rendah	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$
Sedang	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$
Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$
Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$

Keterangan

X = Nilai Skor Total

M = Nilai Mean

SD = Nilai Standar Deviasi

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat digambarkan tabel distribusi frekuensi 5 (lima) kategori sebagai berikut:

Tabel 15. Kategorisasi Stres Kerja

Kategori	Interval
Sangat Rendah	$X \leq 126$
Rendah	$126 < X \leq 131$
Sedang	$131 < X \leq 137$
Tinggi	$137 < X \leq 143$
Sangat Tinggi	$X > 143$

Sumber: Hasil Analisis Deskriptif dengan Ms. Excel

Berdasarkan dari perhitungan kategori tersebut, kemudian dapat dibuat tabel distribusi frekuensi kecenderungan variabel seperti di bawah ini:

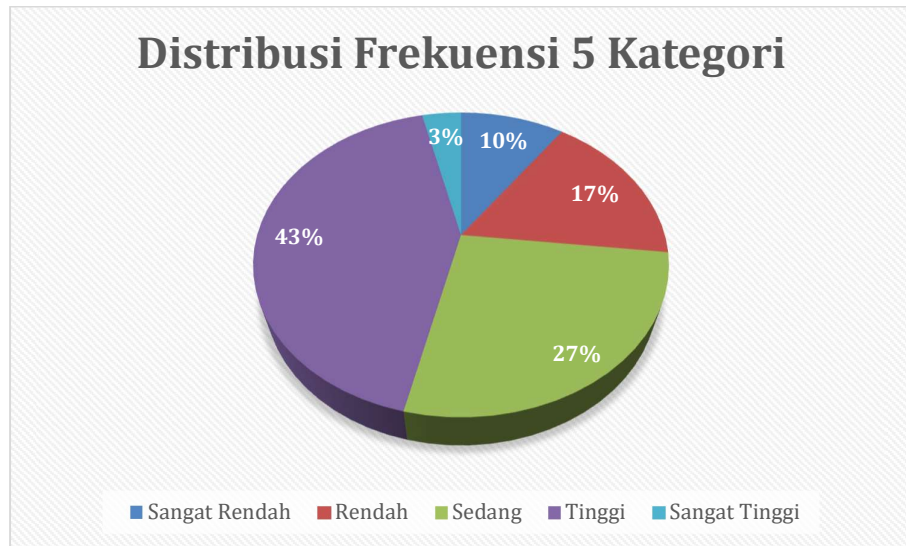
Tabel 16. Frekuensi Stres Kerja

Interval	Kategori	Jumlah Responden	Presentase
$X \leq 126$	Sangat Rendah	8	10%
$126 < X \leq 131$	Rendah	14	17%
$131 < X \leq 137$	Sedang	22	27%
$137 < X \leq 143$	Tinggi	35	43%
$X > 143$	Sangat Tinggi	3	3%
Total		82	100%

Sumber: Hasil Analisis Deskriptif dengan Ms. Excel

Pada Tabel 16 di atas dapat dilihat bahwa kecenderungan frekuensi stres kerja pada interval $X \leq 126$ terdapat 8 responden dengan presentase 10%, pada interval $126 < X \leq 131$ terdapat 14 responden dengan presentase 17%, kemudian pada interval $131 < X \leq 137$ terdapat 22 responden dengan presentase 27%, selanjutnya pada interval $137 < X \leq 143$ terdapat 35 responden dengan presentase 43%, dan pada interval $X > 143$ terdapat 3 responden dengan presentase 3%.

Berdasarkan hasil dari tabel di atas maka dapat dilihat diagram sebagai berikut ini:



Gambar 8. Pie Chart Kecenderungan Skor Stres Kerja

Berdasarkan pada gambar 8 di atas dapat diketahui bahwa dari 82 responden mahasiswa yang bekerja sambil kuliah di UIN Raden Mas Said Surakarta terdapat sebanyak 8 mahasiswa atau 10% mahasiswa dengan kecenderungan skor stres kerja termasuk ke dalam kategori sangat rendah, lalu terdapat 14 mahasiswa atau 17% mahasiswa dengan kecenderungan skor stres kerja termasuk ke dalam kategori rendah, sebanyak 22 mahasiswa atau 27% mahasiswa dengan kecenderungan skor stres kerja termasuk ke dalam kategori sedang, kemudian terdapat 35 mahasiswa atau 43% mahasiswa dengan kecenderungan skor stres kerja termasuk ke dalam kategori tinggi, dan 3 mahasiswa atau 3% mahasiswa dengan kecenderungan skor stres kerja termasuk ke dalam kategori sangat tinggi.

2) Distribusi Kecenderungan Frekuensi Variabel Prokrastinasi Akademik

Kecenderungan dari variabel Prokrastinasi Akademik dapat dilihat dengan mencari terlebih dahulu nilai tertinggi dan juga nilai terendah pada variabel. Variabel Prokrastinasi Akademik memiliki 40 item pernyataan dengan 5 kategori pilihan, maka dapat diketahui sebagai berikut:

Tabel 17. Rumus mencari 5 Kategorisasi Data

Sangat Rendah	$X \leq M - 1,5SD$
Rendah	$M - 1,5SD < X \leq M - 0,5SD$
Sedang	$M - 0,5SD < X \leq M + 0,5SD$
Tinggi	$M + 0,5SD < X \leq M + 1,5SD$
Sangat Tinggi	$M + 1,5SD < X$

Keterangan

X = Nilai Skor Total

M = Nilai Mean

SD = Nilai Standar Deviasi

Dengan demikian maka dapat digambarkan tabel distribusi frekuensi 5 (lima) kategori sebagai berikut:

Tabel 18. Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Kategori	Interval
Sangat Rendah	$X \leq 169$

Rendah	$169 < X \leq 172$
Sedang	$172 < X \leq 174$
Tinggi	$174 < X \leq 177$
Sangat Tinggi	$X > 177$

Sumber: Hasil Analisis Deskriptif dengan Ms. Excel

Berdasarkan dari perhitungan kategori tersebut, kemudian dapat dibuat tabel distribusi frekuensi kecenderungan variabel seperti di bawah ini:

Tabel 19. Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik

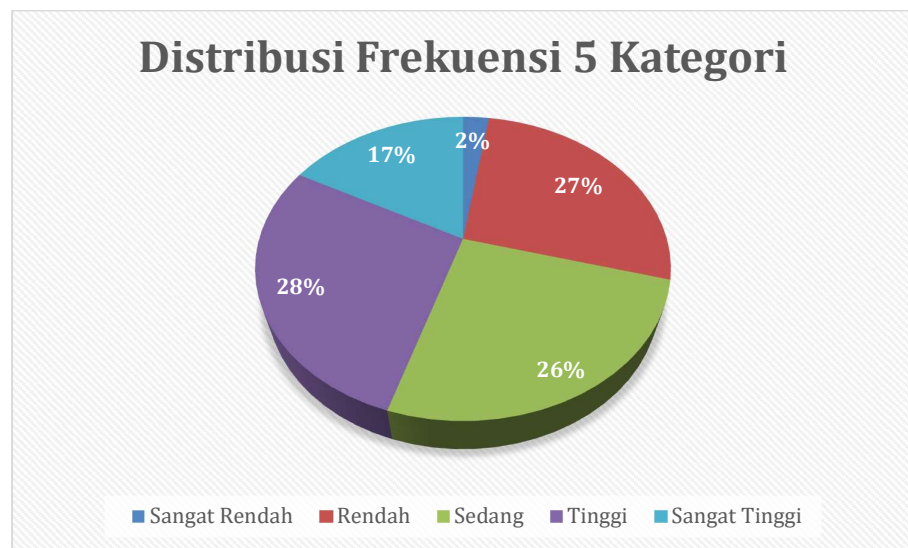
Interval	Kategori	Jumlah Responden	Presentase
$X \leq 169$	Sangat Rendah	2	2%
$169 < X \leq 172$	Rendah	22	27%
$172 < X \leq 174$	Sedang	21	26%
$174 < X \leq 177$	Tinggi	23	28%
$X > 177$	Sangat Tinggi	14	17%
Total		82	100%

Sumber: Hasil Analisis Deskriptif dengan Ms. Excel

Pada Tabel 19 di atas dapat dilihat bahwa kecenderungan frekuensi prokrastinasi akademik pada interval $X \leq 169$ terdapat 2 responden dengan presentase 2%, pada interval $169 < X \leq 172$ terdapat 22 responden dengan presentase 27%, kemudian pada interval $172 < X \leq 174$ terdapat 21 responden dengan presentase

26%, selanjutnya pada interval $174 < X \leq 177$ terdapat 23 responden dengan presentase 28%, dan pada interval $X > 177$ terdapat 14 responden dengan presentase 17%.

Berdasarkan hasil dari tabel di atas maka dapat dilihat diagram sebagai berikut iini:



Gambar 9. Pie Chart Kecenderungan Skor Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan pada gambar 9 di atas dapat diketahui bahwa dari 82 responden mahasiswa yang bekerja sambil kuliah di UIN Raden Mas Said Surakarta terdapat sebanyak 2 mahasiswa atau 2% mahasiswa dengan kecenderungan skor prokrastinasi akademik termasuk ke dalam kategori sangat rendah, lalu terdapat 22 mahasiswa atau 27% mahasiswa dengan kecenderungan skor prokrastinasi akademik termasuk ke dalam kategori rendah, sebanyak 21 mahasiswa atau 26% mahasiswa dengan kecenderungan skor prokrastinasi akademik termasuk ke dalam

kategori sedang, kemudian terdapat 23 mahasiswa atau 28% mahasiswa dengan kecenderungan skor prokrastinasi akademik termasuk ke dalam kategori tinggi, dan 14 mahasiswa atau 17% mahasiswa dengan kecenderungan skor prokrastinasi akademik termasuk ke dalam kategori sangat tinggi.

b. Uji Asumsi

Sebelum peneliti melakukan uji hipotesis, maka langkah awal yang harus dilakukan oleh peneliti adalah melakukan uji persyaratan analisis yang terdiri dari uji normalitas dan uji linearitas data, sebagai berikut ini:

1) Uji Normalitas

Uji normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah data terdistribusi normal atau tidak. Uji normalitas dalam penelitian ini menggunakan Kolmogorov Smirnov dengan proses perhitungan menggunakan program SPSS 25. Pengambilan keputusan dilakukan apabila nilai signifikan $> 0,05$ maka data terdistribusi normal, namun jika nilai signifikansi $< 0,05$ maka data tidak terdistribusi normal.

Tabel 20. Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		82
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.59786075

Most Extreme Differences	Absolute	.060
	Positive	.052
	Negative	-.060
Test Statistic		.060
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Berdasarkan uji normalitas di atas maka diketahui nilai signifikansi $0,200 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

2) Uji Linearitas

Pengujian linearitas dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui antara variabel terkait dan variabel bebas memiliki hubungan yang signifikan atau tidak. Interpretasi yang digunakan untuk mengetahui linear atau tidaknya yaitu apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka hubungan antara dua variabel tidak linear. Dan jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka hubungan antara dua variabel dinyatakan linear.

Tabel 21. Hasil Uji Linearitas

			ANOVA Table				
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi Akademik* Stres Kerja	Between Groups	(Combined)	333.969	20	16.698	2.750	.001
		Linearity	157.731	1	157.731	25.975	.000
		Deviation from Linearity	176.238	19	9.276	1.527	.108
	Within Groups		370.421	61	6.072		
	Total		704.390	81			

Tabel ANOVA di atas menunjukkan nilai *Deviation from Linearity* yaitu Sig. 0,108 dimana hasil tersebut lebih besar dari 0,05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear secara signifikan antara variabel Stres Kerja (X) dengan variabel Prokrastinasi Akademik (Y).

c. Uji Hipotesis

Uji hipotesis pada penelitian ini adalah ada atau tidaknya pengaruh antara stres kerja terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Pengujian hipotesis dalam hasil penelitian ini diuji dengan uji regresi yaitu regresi linier sederhana. Berikut ini adalah hasil uji hipotesis variabel Stres Kerja (X) dengan Prokrastinasi Akademik (Y).

Variables Entered/Removed^a			
Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	Stres Kerja ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

b. All requested variables entered.

Tabel 22. Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.497 ^a	.247	.237	2.576

a. Predictors: (Constant), Stres Kerja

Berdasarkan dari output di atas didapatkan nilai R (Korelasi) sebesar 0,497 bermakna bahwa hubungan variabel Stres Kerja (X) terhadap Prokrastinasi Akademik (Y) sangat kuat. Nilai R Square (Koefisien Determinasi) sebesar 0,247, yang mengandung arti bahwa Stres Kerja (X) berpengaruh pada Prokrastinasi Akademik (Y) adalah sebesar 24,7%. Sementara selebihnya sebesar 75,3% adalah disebabkan atau dijelaskan oleh faktor-faktor yang tidak diperhitungkan dalam penelitian ini.

Tabel 23. Koefisien Regresi

		ANOVA ^a				
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	173.628	1	173.628	26.175	.000 ^b
	Residual	530.677	80	6.633		
	Total	704.305	81			

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

b. Predictors: (Constant), Stres Kerja

Berdasarkan dari output di atas, dapat dijelaskan bahwa nilai F hitung sebesar 26,175 dengan nilai signifikansi $0,000 < 0,05$. Artinya adalah koefisien regresi dapat dikatakan signifikan dan model regresi dapat digunakan untuk memprediksi variabel Stres Kerja (X) berpengaruh signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik (Y).

1) Persamaan Regresi Linier Sederhana

Analisis regresi linier sederhana juga dapat memprediksi nilai pada variabel tersebut. Nilai dari variabel independen menurun atau meningkat, dan diketahui bahwa variabel independen memiliki pengaruh negatif atau positif terhadap variabel dependen. Hasil dari analisis regresi linier sederhana dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 24. Uji Regresi Linier Sederhana

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	139.096	6.721		20.696	.000
	Stres Kerja	.256	.050	.497	5.116	.000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan dari output diatas didapatkan nilai Constant (a) sebesar 139,096 dan nilai Stes Kerja (b/ koefisien regresi) sebesar 0,256. Sehingga persamaan regresinya adalah sebagai berikut:

$$Y = a+Bx$$

$$Y = 139,096+0,256X$$

Keterangan:

Y = Kriteriaum

a = Bilangan Konstan

b = Bilangan Koefisien

X = Prediktor (Variabel independen yang memiliki nilai tertentu)

Sehingga persamaan di atas dapat dijelaskan sebagai berikut ini:

1. Konstanta sebesar 139,096, yang memiliki arti sebagai nilai konsisten variabel Prokrastinasi Akademik sebesar 139,096.
2. X sebesar 0,256, yang menyatakan bahwa nilai dari variabel Prokrastinasi Akademik akan bertambah sebesar 0,256 setiap adanya penambahan 1% nilai dari variabel Stres Kerja. Karena koefisien regresi tersebut bernilai positif maka dapat dikatakan bahwa arah pengaruh variabel X terhadap variabel Y adalah positif.

2) Uji Hipotesis dalam Analisis Regresi Sederhana

Uji hipotesis dilakukan untuk mengetahui koefisien regresi yang telah dilakukan tersebut signifikan atau tidak.

Tabel 25. Uji Hipotesis

		Coefficients ^a				
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
Model		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	139.096	6.721		20.696	.000
	Stres Kerja	.256	.050	.497	5.116	.000

a. Dependent Variable: Prokrastinasi Akademik

Terdapat dua cara pengambilan keputusan dalam uji regresi linier sederhana.

1. Berdasarkan dari nilai signifikansi: dari tabel diatas maka diperoleh nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$, sehingga dapat

disimpulkan bahwa variabel Stres Kerja (X) berpengaruh terhadap variabel (Y)

2. Berdasarkan dari uji T: nilai dari $T_{hitung} 5,116 < T_{tabel} 1,664$, sehingga dapat disimpulkan bahwa variabel Stres Kerja (X) berpengaruh terhadap variabel Prokrastinasi Akademik (Y).

* T_{tabel} diperoleh dari $df 82-2 = 80$ yaitu 1,664.

Sehingga kesimpulan yang diperoleh adalah variabel Stres Kerja berpengaruh signifikan terhadap variabel dependen Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Psikologi Islam UIN Raden Mas Said Surakarta.

D. Pembahasan

Penelitian ini menekankan hanya pada satu variabel bebas (independen) yang di prediksi memiliki pengaruh terhadap Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Psikologi Islam. Dalam penelitian ini, peneliti berusaha untuk menjawab rumusan masalah yang sudah dirumuskan oleh peneliti, yaitu apakah terdapat pengaruh stres kerja terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Peneliti melakukan penelitian terhadap 82 mahasiswa Psikologi Islam di UIN Raden Mas Said Surakarta. Responden terdiri dari 64 responden perempuan dan 18 responden laki-laki dari semester IV, VI, dan VIII. Hal ini menunjukkan bahwa lebih banyak terlibat responden yang berjenis kelamin perempuan daripada responden yang berjenis kelamin laki-laki dalam penelitian ini.

Berdasarkan data dari 82 responden penelitian, mahasiswa yang merasa dirinya mengalami tingkat stres kerja sehingga tingkat prokrastinasi akademiknya sangat tinggi sebesar 17%, frekuensi tingkat tinggi sebesar 23%, pada tingkat sedang sebesar 26%, kemudian frekuensi pada tingkat rendah sebanyak 27%, dan sisanya mahasiswa yang mengalami tingkat stres kerja rendah sebanyak 2%.

Hasil frekuensi variabel prokrastinasi akademik sebanyak 3% responden berada pada tingkat sangat tinggi, disusul dengan 43% responden yang berada ditingkat tinggi, pada tingkatan sedang sebanyak 27% responden, kemudian pada tingkat rendah sebanyak 17%, dan sisanya mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik pada tingkatan rendah sebanyak 10%. Hal ini sejalan dengan pendapat dari Djamarah (2011) menyatakan bahwa banyak sekali mahasiswa yang mengeluh karena mereka tidak dapat membagi waktu kapan harus memulai sesuatu seperti tugas dan juga mengerjakannya sehingga waktu yang seharusnya berguna dan juga bermanfaat akan terbuang dengan percuma. Hal ini tentu didukung oleh pendapat dari Wolters (2003) yang menyatakan bahwa prokrastinasi itu akan terjadi apabila seseorang memiliki waktu yang kurang dalam belajar dan juga tidak memiliki waktu yang cukup untuk belajar.

Selanjutnya peneliti melakukan beberapa langkah-langkah untuk menjawab rumusuan masalah dan juga hipotesis yang telah diajukan sebelumnya. Adapun langkah-langkah tersebut yaitu:

Pertama, pada tabel *Coefficients* ditemukan bahwa terdapat pengaruh antara stres kerja terhadap prokrastinasi akademik ditunjukkan dengan nilai signifikansinya sebesar $0,000 < 0,05$ dan nilai t_{hitung} sebesar $5,116 > 1,664$, dengan koefisien regresi X sebesar 0,256. Karena nilai dari koefisien regresi tersebut bernilai positif, maka dapat dinyatakan bahwa arah dari pengaruh variabel X terhadap variabel Y adalah positif. Kesimpulannya adalah Stres Kerja berpengaruh secara positif dan juga signifikan terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. Hasil tersebut sejalan dengan pendapat Mangkunegara & Puspitasari (2015) stres pada seseorang merupakan perasaan yang menekan atau merasa tertekan yang dialami seseorang dalam menghadapi suatu pekerjaan. Sehingga mahasiswa akan melakukan perilaku prokrastinasi akademik dan lebih memilih mengerjakan kegiatan lain daripada melakukan tugasnya.

Kedua, pengaruh dari stres kerja terhadap prokrastinasi akademik pada koefisien determinasi subjek penelitian (R-squared) adalah 0,247. Hal ini menunjukkan bahwa stres kerja memiliki dampak 24,7% terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Islam di UIN Raden Mas Said Surakarta. Penjelasan di atas berkaitan dengan kajian teori Ozkan & Ozdevecioğlu (2013) bahwa banyak sekali faktor yang dapat menyebabkan stres itu muncul, seperti pekerjaan yang tidak kunjung selesai, lingkungan kerja yang tidak baik, pimpinan yang menambah jam waktu kerja dan lain sebagainya. Maka sangat penting bagi mahasiswa untuk selalu menjaga kestabilan emosi agar tidak stres dalam bekerja sehingga hasil yang

ditimbulkan akan menjadi baik seperti tidak menunda tugas kuliah dan mampu fokus dalam kegiatan perkuliahan.

Dari uraian diatas maka jawaban dari pernyataan hipotesis yang telah diajukan sebelumnya berupa hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nihil (H_0) ditolak. Kesimpulannya adalah Stres Kerja berpengaruh signifikan terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Psikologi Islam di UIN Raden Mas Said Surakarta. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi (2020), dengan judul Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik dan hasil penelitian ini menunjukkan Terdapat pengaruh positif antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, salah satunya adalah stres akademik. Stres akademik ditengarai menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik sebagai bentuk *coping* yang digunakan untuk menyesuaikan diri terhadap situasi yang dipersepsikan penuh stres (Pertiwi 2020).

Hasil dari penelitian ini selaras dengan penelitian-penelitian sebelumnya. Dimana stres kerja berpengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik. Berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya, penelitian ini mengacu pada stres kerja pada mahasiswa yang bekerja sedangkan pada penelitian-penelitian sebelumnya meneliti stres akademik. Hasil pada penelitian tersebut menunjukkan bahwa ada pengaruh positif dan signifikan antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik. Menurut Ferrari et al.,

(2013) prokrastinasi sering menimbulkan sesuatu yang negatif, dengan melakukan penundaan, banyak waktu yang terbuang sia-sia.

Penelitian-penelitian sebelumnya juga menemukan adanya pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik. Pada penelitian Bakri (2021) menemukan bahwa adanya pengaruh positif dan signifikan antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik. Kedudukan mahasiswa sebagai seorang akademisi diperguruan tinggi akan selalu berhadapan dengan tugas yang bersifat akademik maupun non akademik. Mahasiswa memiliki kewajiban untuk belajar dan mengerjakan tugas ataupun ujian yang diberikan oleh dosen sebagai tanda bahwa mahasiswa tersebut mampu menguasai materi yang telah diberikan. Pada saat melaksanakan kewajiban tersebut tentu banyak sekali hambatan dan juga tantangan yang dihadapi sehingga sering kali mahasiswa melakukan tindakan penundaan pengerjaan tugas (prokrastinasi). Perilaku prokrastinator tentunya membawa dampak yang buruk bagi mahasiswa apabila terus-menerus dilakukan. Apa yang sudah menjadi tugasnya seharusnya dapat langsung diselesaikan agar tidak menjadi beban dan menumpuk dengan tugas-tugas yang lainnya (Bakri 2021).

Demikian hasil dari temuan penelitian ini. Perusahaan diharapkan menjadikan penelitian ini sebagai bahan pertimbangan untuk mensejahterakan mahasiswa yang menjadi karyawan seperti jam kerja yang sesuai dan tidak memberikan waktu untuk lembur. Mahasiswa juga senantiasa untuk meluangkan waktu untuk cuti kerja agar memiliki waktu untuk mengerjakan tugas yang telah di berikan oleh dosen. Karena sejatinya seorang mahasiswa

tentu harus menyelesaikan tugas yang telah di berikan dosen sebagai tanggung jawab yang harus segera di selesaikan sesuai dengan ketentuan dosen tersebut.

E. Keterbatasan Penelitian

Selama proses pengambilan data, penulis menyadari bahwa dalam penulisan penelitian ini masih banyak memiliki kekurangan. Keterbatasan dalam penelitian ini ialah peneliti yang hanya meneliti mengenai ada atau tidak adanya pengaruh dari Stres Kerja terhadap Prokrastinasi Akademik pada mahasiswa Psikologi Islam di UIN Raden Mas Said Surakarta saja dan tidak ada perbandingan dengan jurusan atau pun universitas yang manapun.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti mengenai pengaruh stres kerja terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Islam di UIN Raden Mas Said Surakarta, dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara stres kerja terhadap prokrastinasi akademik dengan arah yang positif. Maknanya adalah semakin tinggi stres kerja maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa H_a yang sebelumnya telah di ajukan di terima.

B. Saran

Berdasarkan dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti,, maka saran yang dapat diberikan oleh peneliti adalah sebagai berikut ini:

1. Bagi Mahasiswa, mahasiswa diharapkan mampu mengenali faktor dan juga sebab yang dapat menimbulkan stres saat berada di lingkungan kerja. Hal tersebut dapat di antisipasi agar mahasiswa terhindar dari perilaku yang merugikan seperti menunda tugas kuliah dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Salah satu caranya yaitu dengan menghindari stres seperti jam kerja yang berlebihan, menghindari permasalahan dengan senior, pekerjaan yang sengaja di abaikan sehingga hal tersebut dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

2. Bagi Dosen, diharapkan mampu memberikan tugas kuliah dengan tenggat waktu yang panjang atau mengurangi tugas-tugas yang memberatkan mahasiswa sehingga mahasiswa yang bekerja dapat membagi waktu antara kerja dengan menyelesaikan tugas kuliah meskipun kuliah dan juga mengerjakan adalah hal yang utama bagi seorang mahasiswa.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya, apabila mengambil penelitian dengan tema yang sama, diharapkan menggunakan sampel acak dari berbagai jurusan maupun universitas manapun dan diharapkan pula penelitian ini dapat dijadikan bahan referensi, selain itu penelitian selanjutnya dapat memperluas subjek, metode, dan juga teknik yang belum dibahas pada penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananda, Nicky Yudha, and Endah Mastuti. 2013. "Pengaruh Perfeksionisme Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Program Akselerasi." *JURNAL Psikologi Pendidikan Dan Pengembangan* 2(3).
- Andhika, Aditya Bagus, and Puguh Cahyono. 2017. "Pengaruh Stres Kerja Dan Lingkungan Kerja Terhadap Kinerja Karyawan PT. Industri Kemasan Semen Gresik (IKSG) Jenu Tuban." *JURNAL EKBIS*. doi: 10.30736/ekbis.v18i2.150.
- Arikunto. 2010. "Peranan Statistika Dalam Senelitian Sosial Ekonomi." *Edueksos: Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi* 1(1).
- Atra, Jaya. 2022. "Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Self Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir."
- Azwar, Saifuddin. 2013. "Azwar,S. 2010. Sikap Manusia: Teori Dan Pengukurannya. Yogyakarta: Pustaka Pelajar. .2013. . Sikap Manusia: Teori Dan Pengukurannya. Yogyakarta:" *Journal of Chemical Information and Modeling* 53(9).
- Azwar, Saifuddin. 2017. *Metode Penelitian Psikologi Edisi 2*.
- Azwar, Saifuddin. 2021. *Penyusunan Skala Psikologi (Ed.2)*.
- Badaruddin, Ardhy Ridwanullah. 2020. "Hubungan Antara Coping Yang Berfokus Pada Masalah Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta Dengan Stres Akademik Sebagai Variabel Mediator."
- Bakri, Rommy Purwanto. 2021. "Pengaruh Stres Akademik Dan Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik." *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 9(3). doi: 10.30872/psikoborneo.v9i3.6501.
- Dhania, Dhini Rama. 2010. "Pengaruh Stres Kerja, Beban Kerja Terhadap Kepuasan Kerja." *Jurnal Psikologi Universitas Muria Kudus* I(1).
- Djamarah, Syaiful Bahri. 2011. "Psikologi Belajar Siswa." 259 hlm.
- Effendi, Sofian, and Tukiran. 2014. *Metode Penelitian Survei*. Jakarta: Jakarta: LP3ES.
- Fathoni, A. 2006. *Organisasi Dan Manajemen Sumber Daya Manusia, 2006*.
- Ferrari, J. R., and M. J. Olivette. 1993. "Perceptions of Parental Control and the Development of Indecision among Late Adolescent Females." *Adolescence* 28(112).
- Ferrari, Joseph R., Judith L. Johnson, and William G. McCown. 2013. *Procrastination and Task Avoidance*.
- Ghozali, Imam. 2016. "Ghozali, Imam. 2016. Aplikasi Analisis Multivariate Dengan Program SPSS. Semarang: Badan Penerbit UNDIP." *Analisis Multivariate Dengan Program SPSS*.

- Ghufron, M. Nur, and Rini Risnawati. 2017. *Teori–Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz media.
- Husetiya, Yemima. 2015. “Hubungan Asertivitas Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.” *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Semarang*.
- Iven Kartadinata, Sia Tjundjing. 2008. “I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik Dan Manajemen Waktu Iven Kartadinata Dan Sia Tjundjing.” *Indonesian Psychological Journal*.
- Julvia, Cristine. 2016. “Pengaruh Stres Kerja Dan Konflik Kerja Terhadap Kinerja Karyawan.” *JURNAL ILMIAH MANAJEMEN BISNIS* 16(1).
- Kamiko, Nando Putra, and Yanladila Yeltas Putra. 2019. “Hubungan Beban Kerja Dengan Prokrastinasi Kerja Pada Karyawan Pdam Tirta Jam Gadang.” *Jurnal Riset Psikologi* 2019(3).
- Kasmarani, M. 2012. “Pengaruh Beban Kerja Fisik Dan Mental Terhadap Stres Kerja Pada Perawat Di Instalasi Gawat Darurat (IGD) RSUD Cianjur.” *Jurnal Kesehatan Masyarakat Universitas Diponegoro* 1(2).
- Khotimah, Rahmawati, Carolina Radjah, and Dany Handarini. 2016. “Hubungan Antara Konsep Diri Akademik, Efikasi Diri Akademik, Harga Diri Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Negeri Di Kota Malang.” *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling* 1(2). doi: 10.17977/um001v1i22016p060.
- Kurniawan, Drajat Edy. 2017. “Pengaruh Intensitas Bermain Game Online Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bimbingan Dan Konseling Universitas PGRI Yogyakarta.” *Jurnal Koseling Gusjigang* 3(1).
- Mangkunegara, A. A. Anwar Prabu, and Mela Puspitasari. 2015. “Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran.” *Jurnal Kependidikan: Penelitian Inovasi Pembelajaran*.
- Nafs, Tazkiatun. 2020. “Pengaruh Beban Kerja Terhadap Stres Kerja Pada Guru Tahfidz Di Pesantren Terpadu Darul Qur’an Mulia.” *Acta Psychologia* 2(2). doi: 10.21831/ap.v2i2.35106.
- Ozkan, Azzem, and Mahmut Ozdevecioğlu. 2013. “The Effects of Occupational Stress on Burnout and Life Satisfaction: A Study in Accountants.” *Quality and Quantity*. doi: 10.1007/s11135-012-9688-1.
- Pertiwi, Gayatri Adhicipta. 2020. “Pengaruh Stres Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik.” *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi* 8(4). doi: 10.30872/psikoborneo.v8i4.5578.
- Putri Ramadhani Ayu Ardina, Dwi Kencana Wulan. 2016. “Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA.” *Perspektif Ilmu Pendidikan* 30(2). doi: 10.21009/pip.302.1.
- Robbins, Stephen P., and Timothy A. Judge. 2017. *Perilaku Organisasi*

(*Organizational Behavior*).

- Saragih, C. T., Simbolon, H., Brahmana, K. 2021. "Pengaruh Stres Kerja Terhadap Turnover Intention Pada Yayasan Perguruan Gajah Mada Di Kota Medan." *Jurnal Stindo Profesional* 7(6):197–211.
- Setyaningsih, Ida. 2016. "Pengaruh Stres Kerja Terhadap Perilaku Keagamaan Karyawan Di PT. Semarang Autocomp Manufacturing Indonesia."
- Shihab, M. Quraish. 2013. *Tafsir Al-Misbah Jilid 15 Pesan, Kesan Dan Keserasian Al-Quran*. Jakarta: Lentera Hati.
- Sofar, Silaen. 2018. *Metodologi Penelitian Sosial Untuk Penulisan Skripsi Dan Tesis*. Vol. 4.
- Solomon, Laura J., and Esther D. Rothblum. 1984. "Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates." *Journal of Counseling Psychology* 31(4). doi: 10.1037/0022-0167.31.4.503.
- Steel, Piers. 2007. "The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure." *Psychological Bulletin* 133(1).
- Sugiyono. 2015. *Sugiyono, Metode Penelitian Dan Pengembangan Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif, Dan R&D*.
- Sugiyono, and Agus Susanto. 2015. *Cara Mudah Belajar SPSS & LISREL Teori Dan Aplikasi Untuk Analisis Data Penelitian*.
- Surijah, Edwin Adrianta, and Sia Tjundjing. 2007. *Mahasiswa Versus Tugas: Prokrastinasi Akademik Dan Conscientiousness*. Vol. 22.
- Wahyudi. 2017. *Manajemen Konflik Dan Stres Dalam Organisasi*. Bandung: alfabeta.
- Wibowo, Gede Putro, Gede Riana, and Made Surya Putra. 2015. "Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Dan Komitmen Organisasional Karyawan." *E-Jurnal Ekonomi Dan Bisnis Universitas Udayana* Vol. 53(No. 9).
- Wolters, Christopher A. 2003. "Understanding Procrastination from a Self-Regulated Learning Perspective." *Journal of Educational Psychology*. doi: 10.1037/0022-0663.95.1.179.
- Yo, Putu Melati Purbaningrat, and Ida Bagus ketut Surya. 2015. "Pengaruh Beban Kerja Terhadap Kepuasan Kerja Dengan Stres Kerja Sebagai Variabel Mediasi." *E-Jurnal Manajemen Universitas Udayana* 4(5).

LAMPIRAN

Lampiran 1. Skala Uji Coba**SKALA A****ANGKET PENELITIAN****PENGARUH STRES KERJA TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG BEKERJA**

Jika anda merupakan mahasiswa/i semester III, V, dan VII yang sedang bekerja silahkan mengisi angket ini.

a. Identitas Responden

Nama :
Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan
Semester :

b. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah dengan teliti setiap item-item pernyataan
2. Jawablah pertanyaan sesuai dengan kondisi saudara dengan jujur
3. Pilihlah satu jawaban yang sesuai dengan pendapat anda dengan memberi tanda (√) untuk menjawab pertanyaan yang ada di kolom bawah ini.
SS : bila **Sangat Setuju** dengan pernyataan yang peneliti ajukan
S : bila **Setuju** dengan pernyataan yang peneliti ajukan
N : bila **Netral** dengan pernyataan yang peneliti ajukan
TS : bila **Tidak Setuju** dengan pernyataan yang peneliti ajukan
STS : bila **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan yang peneliti ajukan
4. Demi kelancaran dalam penyusunan skripsi, kami mohon saudara mengembalikan angket ini tepat waktu.

TERIMA KASIH DAN SELAMAT MENGISI

No	PERNYATAAN	Alternatif Jawaban				
		STS	TS	N	S	SS
1.	Saya merasa bugar ketika bekerja.					
2.	Napas terasa lega ketika saya berada ditempat kerja.					
3.	Saya kuat bekerja dalam jangka waktu lama					
4.	Ketika berhadapan dengan atasan terasa tenang					
5.	Saya tetap santai walau diawasi atasan saat bekerja.					
6.	Tersinggung ketika saya dikritik oleh teman kerja.					
7.	Saya merasa bosan jika setiap hari harus melakukan pekerjaan yang sama					
8.	Badan terasa tidak nyaman apabila terlalu lama bekerja.					
9.	Konsentrasi saya menjadi kacau ketika pekerjaan menumpuk.					
10.	Saya sering menunda dan mengabaikan pekerjaan.					
11.	Saya selalu datang bekerja tepat waktu.					
12.	Saya melakukan pekerjaan yang bermanfaat setelah semua pekerjaan selesai.					
13.	Saya selalu santai meski banyak masalah dalam pekerjaan.					
14.	Meski pekerjaan menumpuk tetapi saya bisa menyelesaikannya dengan cepat.					
15.	Saya menjalin hubungan baik dengan semua teman kerja.					

16.	Kepala saya terasa berat saat saya bekerja.					
17.	Dada berdetak kencang saat berada ditempat kerja					
18.	Ketika mengerjakan tugas badan terasa lemas					
19.	Saya merasa tegang dan perut terasa sakit ketika berhadapan dengan atasan					
20.	Ketika diawasi bekerja oleh atasan, saya merasa tegang dan keluar keringat dingin.					
21.	Saya selalu menerima saran dan kritik dari siapa pun					
22.	Menikmati apa pun yang saat ini sedang saya kerjakan.					
23.	Saya tetap kuat walaupun bekerja dalam waktu yang relatif lama.					
24.	Semua pekerjaan saya selesaikan dengan semangat.					
25.	Saya langsung mengerjakan pekerjaan supaya tidak menumpuk.					
26.	Saya sering tidak masuk kerja tanpa izin.					
27.	Saya sering melamun saat sedang bekerja					
28.	Saya tidak bisa diganggu saat pekerjaan menumpuk					
29.	Saya sering terlambat masuk kerja karena kurang bersemangat					
30.	Saya menghindari para senior di tempat kerja.					

TERIMA KASIH

SKALA B**ANGKET PENELITIAN****PENGARUH STRES KERJA TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI****AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG BEKERJA**

Jika anda merupakan mahasiswa/i semester III, V, dan VII yang sedang bekerja silahkan mengisi angket ini.

a. Identitas Responden

Nama :
Jenis Kelamin : Laki-laki / Perempuan
Semester :

b. Petunjuk Pengisian

1. Bacalah dengan teliti setiap item-item pernyataan
2. Jawablah pertanyaan sesuai dengan kondisi saudara dengan jujur
3. Pilihlah satu jawaban yang sesuai dengan pendapat anda dengan memberi tanda (√) untuk menjawab pertanyaan yang ada di kolom bawah ini.

SS : bila **Sangat Setuju** dengan pernyataan yang peneliti ajukan

S : bila **Setuju** dengan pernyataan yang peneliti ajukan

N : bila **Netral** dengan pernyataan yang peneliti ajukan

TS : bila **Tidak Setuju** dengan pernyataan yang peneliti ajukan

STS : bila **Sangat Tidak Setuju** dengan pernyataan yang peneliti ajukan

4. Demi kelancaran dalam penyusunan skripsi, kami mohon saudara mengembalikan angket ini tepat waktu.

TERIMAKASIH DAN SELAMAT MENGISI

No	PERNYATAAN	Alternatif Jawaban				
		STS	TS	N	S	SS
1.	Saat dosen memberikan tugas maka saya langsung mengerjakannya					
2.	Saya lebih mementingkan tugas kuliah dibandingkan aktivitas lain yang tidak berfaedah.					
3.	Ketika hari ini saya merasa malas, saya akan menyelesaikan tugas pada hari berikutnya.					
4.	Tugas kuliah yang sedikit membuat saya menyelesaikannya di hari berikutnya					
5.	Saya menyelesaikan tugas saya ketika mendekati <i>deadline</i> .					
6.	Saya tidak memerlukan banyak persiapan untuk mulai mengerjakan tugas.					
7.	Saya mampu mengerjakan tugas dalam kondisi apapun.					
8.	Saya menyiapkan camilan terlebih dahulu sebelum mengerjakan tugas.					
9.	Saya menyiapkan minuman terlebih dahulu sebelum mengerjakan tugas.					
10.	Saya mendengarkan lagu saat sedang mengerjakan tugas					
11.	Saya memulai tugas sesuai dengan niat saja					
12.	Saya mengerjakan tugas sesuai jadwal yang ada					
13.	Saya terlambat dalam menyelesaikan tugas yang diberikan					
14.	Saya kesulitan untuk menyelesaikan tugas sesuai dengan jadwal yang ditentukan					

15.	Tugas yang saya kerjakan menjadi bermasalah karena saya melakukannya dengan terburu-buru					
16.	Saya memainkan HP di luar jam kuliah					
17.	Menyelesaikan tugas adalah prioritas utama.					
18.	Saya bermain HP sambil mendengarkan dosen menjelaskan materi					
19.	Saya mengerjakan tugas sambil mengobrol dengan teman					
20.	Saya mengobrol saat jam kuliah berlangsung					
21.	Saya akan sarapan setelah mata kuliah pertama selesai.					
22.	Saya mengobrol dengan teman setelah mata kuliah pertama selesai.					
23.	Saya suka menunda pekerjaan atau tugas kuliah.					
24.	Ketika diberi tugas oleh dosen maka saya akan langsung mengerjakannya.					
25.	Saya memilih menyelesaikan tugas terlebih dahulu sebelum melakukan aktivitas lain.					
26.	Saya memiliki ritual tertentu sebelum mulai mengerjakan tugas					
27.	Saya menghabiskan waktu yang lama sebelum mulai mengerjakan tugas.					
28.	Saya membutuhkan waktu yang lama dalam mempersiapkan diri untuk memulai tugas.					
29.	Saya menghentikan aktivitas lain ketika sedang mengerjakan tugas					
30.	Saya hanya mengobrol di luar jam perkuliahan					

31.	Saya tidak memiliki perencanaan sebelum memulai tugas.					
32.	Perencanaan yang saya susun tidak sejalan dengan pelaksanaan.					
33.	Saya mengerjakan tugas tidak sesuai rencana					
34.	Saya menyelesaikan tugas sebelum batas waktu.					
35.	Saya menyelesaikan tugas yang diberikan tepat waktu.					
36.	Saya menonton televisi saat mengerjakan tugas.					
37.	Saat sedang mengerjakan tugas kelompok, saya memilih untuk mengobrol dengan teman.					
38.	Saya izin keluar pada jam perkuliahan untuk menyelesaikan urusan pribadi.					
39.	Saya mampu fokus mengerjakan tugas tanpa melakukan aktivitas lain					
40.	Saya akan mengobrol dengan teman apabila telah selesai mengerjakan tugas					

TERIMA KASIH

Lampiran 2. Uji Validitas Isi

1. Skala Stres Kerja

Butir Aitem	Rater					S = r-lo					ΣS	n(c-1)	V	Ket
	R1	R2	R3	R4	R5	S1	S2	S3	S4	S5				
Butir 1	5	5	4	5	4	4	4	3	4	3	18	20	0,9	VALID
Butir 2	5	5	5	5	3	4	4	4	4	2	18	20	0,9	VALID
Butir 3	4	5	5	4	4	3	4	4	3	3	17	20	0,85	VALID
Butir 4	5	4	5	5	2	4	3	4	4	1	16	20	0,8	VALID
Butir 5	4	5	5	5	4	3	4	4	4	3	18	20	0,9	VALID
Butir 6	5	4	5	5	3	4	3	4	4	2	17	20	0,85	VALID
Butir 7	4	4	5	5	4	3	3	4	4	3	17	20	0,85	VALID
Butir 8	5	4	5	4	4	4	3	4	3	3	17	20	0,85	VALID
Butir 9	4	4	5	5	4	3	3	4	4	3	17	20	0,85	VALID
Butir 10	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	20	20	1	VALID
Butir 11	5	4	1	5	4	4	3	0	4	3	14	20	0,7	VALID
Butir 12	4	4	4	5	4	3	3	3	4	3	16	20	0,8	VALID
Butir 13	4	4	4	5	3	3	3	3	4	2	15	20	0,75	VALID
Butir 14	5	3	5	5	3	4	2	4	4	2	16	20	0,8	VALID
Butir 15	5	4	5	5	4	4	3	4	4	3	18	20	0,9	VALID
Butir 16	5	3	4	5	5	4	2	3	4	4	17	20	0,85	VALID
Butir 17	4	3	5	5	4	3	2	4	4	3	16	20	0,8	VALID
Butir 18	4	3	5	5	4	3	2	4	4	3	16	20	0,8	VALID
Butir 19	5	3	5	5	4	4	2	4	4	3	17	20	0,85	VALID
Butir 20	4	3	5	5	4	3	2	4	4	3	16	20	0,8	VALID
Butir 21	5	5	4	5	4	4	4	3	4	3	18	20	0,9	VALID
Butir 22	5	5	4	5	4	4	4	3	4	3	18	20	0,9	VALID
Butir 23	5	5	4	5	4	4	4	3	4	3	18	20	0,9	VALID
Butir 24	5	4	2	5	3	4	3	1	4	2	14	20	0,7	VALID
Butir 25	4	5	4	4	3	3	1	3	3	2	12	20	0,6	VALID
Butir 26	5	3	4	4	3	4	2	3	3	2	14	20	0,7	VALID
Butir 27	4	4	4	5	3	3	3	3	4	2	15	20	0,75	VALID
Butir 28	5	3	4	5	4	4	2	3	4	3	16	20	0,8	VALID
Butir 29	5	4	4	5	4	4	3	3	4	3	17	20	0,85	VALID
Butir 30	4	4	4	5	4	3	3	3	4	3	16	20	0,8	VALID

2. Skala Prokrastinasi Akademik

Butir Aitem	Rater					S = r-lo					$\sum S$	n(c-1)	V	Ket
	R1	R2	R3	R4	R5	S1	S2	S3	S4	S5				
Butir 1	4	4	4	5	2	3	3	3	4	1	14	20	0,7	VALID
Butir 2	3	4	1	4	3	2	3	0	3	2	10	20	0,5	VALID
Butir 3	5	5	4	5	5	4	4	3	4	4	19	20	0,95	VALID
Butir 4	4	5	4	5	4	3	4	3	4	3	17	20	0,85	VALID
Butir 5	5	4	4	5	4	4	3	3	4	3	17	20	0,85	VALID
Butir 6	5	5	4	5	4	4	4	3	4	3	18	20	0,9	VALID
Butir 7	5	5	4	5	4	4	4	3	4	3	18	20	0,9	VALID
Butir 8	4	5	4	5	3	3	4	3	4	2	16	20	0,8	VALID
Butir 9	4	5	4	5	4	3	4	3	4	3	17	20	0,85	VALID
Butir 10	5	5	4	5	4	4	4	3	4	3	18	20	0,9	VALID
Butir 11	4	4	2	5	4	3	3	1	4	3	14	20	0,7	VALID
Butir 12	5	5	4	5	3	4	4	3	4	2	17	20	0,85	VALID
Butir 13	4	5	4	5	4	3	4	3	4	3	17	20	0,85	VALID
Butir 14	5	5	4	5	4	4	4	3	4	3	18	20	0,9	VALID
Butir 15	4	5	4	5	4	3	4	3	4	3	17	20	0,85	VALID
Butir 16	5	5	4	5	4	4	4	3	4	3	18	20	0,9	VALID
Butir 17	4	4	4	5	3	3	3	3	4	2	15	20	0,75	VALID
Butir 18	5	4	3	5	4	4	3	2	4	3	16	20	0,8	VALID
Butir 19	5	4	3	5	4	4	3	2	4	3	16	20	0,8	VALID
Butir 20	5	4	3	5	4	4	3	2	4	3	16	20	0,8	VALID
Butir 21	5	5	4	5	4	4	4	3	4	3	18	20	0,9	VALID
Butir 22	5	5	4	5	4	4	4	3	4	3	18	20	0,9	VALID
Butir 23	5	5	4	5	2	4	4	3	4	1	16	20	0,8	VALID
Butir 24	5	5	4	5	4	4	4	3	4	3	18	20	0,9	VALID
Butir 25	5	4	4	5	4	4	3	3	4	3	17	20	0,85	VALID
Butir 26	5	5	4	5	4	4	4	3	4	3	18	20	0,9	VALID
Butir 27	5	5	4	5	4	4	4	3	4	3	18	20	0,9	VALID
Butir 28	4	5	4	5	4	3	4	3	4	3	17	20	0,85	VALID
Butir 29	5	5	4	5	2	4	4	3	4	1	16	20	0,8	VALID
Butir 30	4	5	4	5	4	3	4	3	4	3	17	20	0,85	VALID
Butir 31	4	5	4	5	3	3	4	3	4	2	16	20	0,8	VALID
Butir 32	4	5	4	5	3	3	4	3	4	2	16	20	0,8	VALID
Butir 33	5	4	4	5	4	4	3	3	4	3	17	20	0,85	VALID
Butir 34	5	5	4	5	4	4	4	3	4	3	18	20	0,9	VALID
Butir 35	5	5	4	5	4	4	4	3	4	3	18	20	0,9	VALID

Butir 36	5	5	4	5	4	4	4	3	4	3	18	20	0,9	VALID
Butir 37	5	5	1	5	4	4	4	0	4	3	15	20	0,75	VALID
Butir 38	5	5	4	5	3	4	4	3	4	2	17	20	0,85	VALID
Butir 39	5	5	4	5	4	4	4	3	4	3	18	20	0,9	VALID
Butir 40	4	4	1	4	4	3	3	0	3	3	12	20	0,6	VALID

Lampiran 3. Lembar Validasi Expert Judgement**LEMBAR *EXPERT JUDGEMENT* SKALA PSIKOLOGI**

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Anniez Rachmawati Musslifah, M.Psi., Psikolog

Pekerjaan : Dosen

Instansi : Universitas Sahid Surakarta

No HP : +62 878-1286-5833

Bersedia untuk menjadi penilai skala psikologi dan menyatakan bahwa kualitas skala psikologi tersebut yang terlampir untuk kepentingan pengukuran variabel terkait dalam Skripsi “Pengaruh Stres Kerja terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja” layak untuk dipergunakan untuk alat ukur penelitian yang akan dilakukan oleh:

Nama : Erva Marafaniza

NIM : 191141066

Status : Mahasiswa Prodi Psikologi Islam

Instansi : UIN Raden Mas Said Surakarta

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sukoharjo, 20 Maret 2023

Yang menyatakan



Anniez Rachmawati Musslifah, M.Psi., Psikolog

LEMBAR EXPERT JUDGEMENT SKALA PSIKOLOGI

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ichsanti Prihandini, M.Psi., Psi

Pekerjaan : PNS

Instansi : BKD Pemkab Pemalang

No HP : 08562866216

Bersedia untuk menjadi penilai skala psikologi dan menyatakan bahwa kualitas skala psikologi tersebut yang terlampir untuk kepentingan pengukuran variabel terkait dalam Skripsi “Pengaruh Stres Kerja terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja” layak untuk dipergunakan untuk alat ukur penelitian yang akan dilakukan oleh:

Nama : Erva Marafaniza

NIM : 191141066

Status : Mahasiswa Prodi Psikologi Islam

Instansi : UIN Raden Mas Said Surakarta

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sukoharjo, 17 Maret 2023

Yang menyatakan



Ichsanti Prihandini, M.Psi., Psi

LEMBAR EXPERT JUDGEMENT SKALA PSIKOLOGI

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Kusnulia Rosita, S.Psi., M.Psi., Psikolog

Pekerjaan : Psikolog, Dosen, Guru

Instansi : Rumah Psikologi Surakarta

No HP : 085643388272

Bersedia untuk menjadi penilai skala psikologi dan menyatakan bahwa kualitas skala psikologi tersebut yang terlampir untuk kepentingan pengukuran variabel terkait dalam Skripsi “Pengaruh Stres Kerja terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja” layak untuk dipergunakan untuk alat ukur penelitian yang akan dilakukan oleh:

Nama : Erva Marafaniza

NIM : 191141066

Status : Mahasiswa Prodi Psikologi Islam

Instansi : UIN Raden Mas Said Surakarta

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sukoharjo, 17 Maret 2023

Yang menyatakan



Kusnulia Rosita, S.Psi., M.Psi., Psikolog

LEMBAR EXPERT JUDGEMENT SKALA PSIKOLOGI

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Dhian Riskiana Putri, S.Psi., M.A.

Pekerjaan : Dosen

Instansi : Universitas Usahid Surakarta

No HP : 085647483734

Bersedia untuk menjadi penilai skala psikologi dan menyatakan bahwa kualitas skala psikologi tersebut yang terlampir untuk kepentingan pengukuran variabel terkait dalam Skripsi “Pengaruh Stres Kerja terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja” layak untuk dipergunakan untuk alat ukur penelitian yang akan dilakukan oleh:

Nama : Erva Marafaniza

NIM : 191141066

Status : Mahasiswa Prodi Psikologi Islam

Instansi : UIN Raden Mas Said Surakarta

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sukoharjo, 17 Maret 2023

Yang menyatakan



Dhian Riskiana Putri, S.Psi., M.A.

LEMBAR EXPERT JUDGEMENT SKALA PSIKOLOGI

Saya yang bertandatangan di bawah ini:

Nama : Ayatullah Kutub Hardew, M.Psi., Psikolog.

Pekerjaan : Dosen

Instansi : UIN Raden Mas Said Surakarta

No HP : +62 852-7207-9996

Bersedia untuk menjadi penilai skala psikologi dan menyatakan bahwa kualitas skala psikologi tersebut yang terlampir untuk kepentingan pengukuran variabel terkait dalam Skripsi “Pengaruh Stres Kerja terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja” layak untuk dipergunakan untuk alat ukur penelitian yang akan dilakukan oleh:

Nama : Erva Marafaniza

NIM : 191141066

Status : Mahasiswa Prodi Psikologi Islam

Instansi : UIN Raden Mas Said Surakarta

Demikian surat pernyataan ini dibuat dengan sebenar-benarnya untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Sukoharjo, 20Maret 2023

Yang menyatakan



Ayatullah Kutub Hardew, M.Psi., Psikolog

Lampiran 4. Data Uji Coba Skala

1. Data Uji Coba Skala Stres Kerja

R1	2	2	3	5	2	5	3	5	5	4	3	5	4	3	5	3	3	4	5	5	4	2	5	3	5	5	3	4	4	5
R2	3	4	2	3	1	4	2	4	5	4	2	3	4	5	4	3	4	5	5	3	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5
R3	2	2	3	2	2	1	2	1	2	1	5	5	1	4	4	2	3	2	1	1	4	1	2	5	2	3	3	1	1	4
R4	2	3	5	4	5	1	3	5	3	3	5	5	4	3	5	5	5	3	5	3	3	5	4	5	4	4	5	4	4	5
R5	4	5	3	2	2	5	5	3	4	4	5	3	4	3	4	3	1	4	4	3	3	5	4	5	5	3	4	3	5	5
R6	3	3	4	5	3	3	5	3	4	5	3	4	5	3	5	5	4	5	3	5	5	3	2	5	3	4	4	5	3	5
R7	4	5	3	2	2	3	5	5	5	4	5	5	3	3	4	3	2	5	3	3	4	4	5	3	4	5	3	5	4	5
R8	2	2	3	4	3	4	5	5	5	4	2	3	3	5	5	5	3	5	5	4	2	5	5	3	5	3	4	5	4	3
R9	1	3	2	1	1	3	1	1	1	4	2	3	1	1	4	1	1	1	2	4	1	2	1	2	4	1	3	3	5	1
R10	2	3	4	2	5	3	4	5	3	2	5	3	4	5	4	5	5	5	3	3	5	5	5	5	4	2	5	4	5	5
R11	5	4	3	2	1	5	5	5	4	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	5	5	4	2	4	4	5	4	3	3	5
R12	2	3	4	5	5	3	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	3	3	4	5	5	4	4	4	5	2	5	4	4	5
R13	5	4	3	2	3	1	5	4	3	5	4	3	4	3	4	5	3	5	4	5	4	4	5	3	4	3	5	5	5	5
R14	3	4	3	2	2	2	5	4	4	5	4	5	4	3	5	4	5	2	5	5	5	4	3	5	2	2	5	5	5	5
R15	2	3	4	5	5	4	5	4	3	4	4	5	5	3	4	5	4	5	5	3	5	4	5	4	2	3	5	4	5	5
R16	4	5	3	2	3	5	4	5	2	3	3	5	4	5	3	5	2	5	5	4	5	2	4	5	5	3	5	3	3	4
R17	3	4	3	4	5	5	5	4	5	2	5	3	5	4	4	5	3	4	5	3	5	5	4	5	5	3	2	5	5	4
R18	2	3	4	5	4	5	5	4	5	3	5	3	5	4	5	2	5	4	5	3	5	5	3	3	4	5	5	2	4	5
R19	4	5	3	4	2	3	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	2	5	4	2	4	4	3	2	4	4	4	5	4	5
R20	5	4	3	5	4	2	5	4	4	5	4	4	5	5	5	4	3	4	3	5	2	5	4	5	2	4	4	3	5	5
R21	1	2	3	2	3	2	5	2	3	1	4	1	2	2	3	1	3	2	1	1	2	3	1	1	3	1	1	3	4	3
R22	3	5	4	4	4	1	4	5	4	4	4	4	3	4	3	5	5	5	4	5	3	3	4	3	5	3	4	5	5	5
R23	5	4	3	5	5	2	5	4	5	5	3	5	3	4	4	5	2	3	4	5	4	4	3	5	2	4	5	4	5	5
R24	4	5	3	2	2	3	4	5	5	5	5	4	5	3	2	5	5	5	4	2	4	4	3	5	2	3	5	2	5	4
R25	3	5	4	3	2	2	4	2	5	4	2	5	5	4	5	2	4	4	5	3	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5
R26	5	5	2	5	3	3	5	4	5	3	4	4	5	4	3	5	3	4	5	3	3	5	4	5	5	4	5	5	5	5
R27	4	2	3	2	5	4	3	4	5	3	4	5	3	4	5	5	3	5	4	5	3	3	5	4	5	3	5	5	4	5

R28	3	3	2	4	2	5	5	5	4	3	5	5	4	5	2	2	5	5	5	4	4	2	2	5	5	2	5	5	5	5	
R29	5	4	3	2	5	4	4	3	1	3	1	5	2	2	1	2	5	2	3	5	5	2	2	5	2	5	1	3	2	5	
R30	2	2	3	5	3	4	3	4	5	3	4	4	5	3	4	5	3	3	4	5	4	3	3	4	3	2	5	5	4	5	
R31	3	2	4	4	5	3	5	4	5	5	5	2	5	2	4	5	3	5	3	5	4	3	3	3	5	4	4	5	3	4	
R32	2	3	3	5	2	3	4	5	5	5	2	3	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	3	2	2	5	5	3	
R33	1	3	2	1	1	1	1	3	1	2	2	1	3	3	5	1	2	5	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1
R34	5	4	2	4	5	3	5	6	4	2	4	5	5	4	5	5	4	5	3	4	4	4	5	4	3	5	3	4	3	5	
R35	4	3	2	3	3	2	3	5	4	4	3	4	4	3	5	4	3	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	
R36	3	2	4	5	1	2	5	3	5	4	5	4	2	4	5	5	4	5	2	3	3	4	3	5	5	5	4	5	5	5	
R37	2	3	4	2	5	3	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	3	5	4	3	4	4	3	4	5	3	5	3	5	5	
R38	3	2	3	4	5	3	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	3	3	4	3	5	3	3	4	5	
R39	4	3	2	4	1	5	4	4	5	4	3	4	3	4	3	5	4	5	4	5	4	3	3	5	5	5	5	5	5	5	
R40	5	3	2	5	3	3	5	3	4	5	3	4	4	3	5	5	3	3	4	5	4	3	5	4	5	5	5	4	4	5	
R41	4	2	3	3	2	4	3	4	5	5	4	4	5	4	3	3	4	5	4	5	3	4	3	4	5	3	4	5	5	4	
R42	5	5	4	4	5	1	4	5	4	5	4	5	2	5	2	4	3	3	5	3	4	5	2	4	2	5	4	5	5	4	
R43	4	3	5	2	3	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	2	4	4	3	5	4	3	5	4	4	5	4	5	4	5	
R44	4	3	5	5	5	5	4	4	3	4	4	5	4	3	5	4	3	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	
R45	4	5	5	2	2	3	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	3	5	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	5	5	
R46	3	3	5	4	5	3	4	5	5	5	4	1	4	4	5	4	2	5	4	4	4	4	5	3	4	4	4	4	5	4	
R47	4	3	5	3	2	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	3	5	5	4	4	5	5	4	
R48	3	4	5	4	2	3	2	5	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	3	5	4	5	4	5	4	5	5	
R49	4	4	5	5	5	4	2	4	4	5	2	4	5	4	4	4	2	5	4	5	3	4	3	4	4	5	4	5	4	5	
R50	4	5	5	2	2	3	5	5	5	4	2	3	4	3	3	2	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	
R51	4	3	5	5	5	1	4	5	4	5	4	4	5	4	3	2	3	4	5	5	2	4	5	3	4	5	4	5	4	5	
R52	3	5	4	4	5	3	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	3	4	5	4	2	5	3	4	5	4	5	4	5	5	
R53	2	4	2	3	1	1	4	2	5	5	4	3	1	3	2	5	2	3	4	5	4	4	5	2	4	1	3	4	4	5	
R54	4	4	5	3	3	2	4	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	2	5	4	2	5	4	5	3	4	5	2	5	
R55	3	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	3	5	2	5	4	5	5	4	2	5	4	4	5	4	4	5	5	
R56	3	4	5	2	3	2	5	4	5	4	4	4	3	4	4	4	3	4	5	4	4	5	3	4	5	3	5	5	4	5	
R57	4	3	5	4	5	2	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	3	5	4	4	3	4	5	4	5	
R58	3	4	5	5	2	1	5	4	5	5	3	4	4	5	5	4	3	5	2	5	4	2	3	4	5	4	4	5	5	5	

R59	3	4	5	2	5	3	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	3	5	2	5	4	4	3	4	4	5	5	4	4	5	
R60	1	2	3	1	4	2	1	3	1	1	4	4	4	1	3	1	1	2	3	3	2	1	2	1	1	1	4	4	4	1	
R61	3	4	5	3	1	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	2	5	3	5	4	5	4	5	5	
R62	4	3	5	4	5	2	5	5	4	5	3	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	2	3	4	3	5	4	5	4	4	
R63	3	4	5	5	2	4	5	4	4	5	3	3	5	5	5	4	5	5	4	5	4	3	5	4	5	2	4	5	4	4	
R64	3	4	5	3	5	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	2	5	4	4	3	4	3	4	5	4	2	4	5	5	
R65	4	5	5	2	3	4	5	5	4	5	4	4	5	3	5	4	4	4	3	5	4	5	3	2	5	5	2	4	5	5	
R66	3	4	5	5	3	4	5	5	2	5	4	4	4	2	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	2	4	5	4	5	5	
R67	4	4	5	5	2	2	5	4	5	5	4	4	5	5	3	4	3	4	2	4	4	2	4	5	2	3	4	5	5	5	
R68	1	3	4	1	3	1	3	5	3	3	5	5	5	1	5	4	1	2	3	3	2	2	2	2	2	4	1	3	3	1	
R69	3	5	5	1	5	1	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	2	5	4	5	4	4	4	5	3	2	1	5	4	5	
R70	4	5	5	3	4	5	5	5	4	5	3	4	2	4	4	3	5	4	4	3	5	4	3	5	4	4	5	4	5	5	
R71	4	4	5	5	5	2	5	4	5	5	5	3	5	5	3	4	5	5	3	5	2	5	4	2	5	4	2	4	4	5	
R72	4	5	5	3	2	2	3	5	4	4	3	5	4	3	5	5	4	5	3	5	4	5	3	5	5	4	2	5	5	5	
R73	4	5	5	4	5	5	4	5	3	5	4	5	3	5	5	5	3	5	3	5	4	3	3	5	4	5	3	5	4	5	
R74	4	5	5	5	3	4	4	5	5	4	4	4	3	5	4	4	5	4	3	3	4	5	5	4	3	3	5	3	5	5	
R75	4	3	5	5	3	4	3	4	5	5	4	3	5	5	4	4	5	4	3	5	4	5	3	4	5	4	4	5	4	5	
R76	3	4	3	5	5	1	4	3	5	5	4	3	4	5	5	3	4	5	3	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	
R77	1	3	5	1	2	4	4	5	4	1	2	4	5	1	2	4	4	2	5	4	5	5	2	5	4	1	2	1	4	4	
R78	3	4	4	5	3	3	3	5	4	5	4	3	5	4	5	4	5	4	3	5	4	2	4	5	5	4	5	5	4	5	
R79	4	4	3	2	4	2	3	5	4	5	4	5	4	3	5	3	4	5	4	5	5	3	5	3	5	4	5	4	5	4	
R80	4	5	5	4	5	3	4	3	4	5	4	3	4	5	5	4	3	4	4	5	4	3	5	4	5	5	3	4	5	5	
R81	3	5	5	4	5	3	3	5	4	5	5	3	5	5	4	4	5	4	3	4	4	4	3	5	5	4	5	4	5	4	
R82	5	5	3	4	2	3	5	3	4	5	4	5	5	3	4	4	5	3	5	5	4	5	3	4	5	4	5	5	5	4	
R83	3	5	5	2	5	2	5	3	4	5	4	5	3	5	4	4	4	3	5	5	4	4	3	5	5	4	5	5	4	5	
R84	3	3	5	4	3	5	5	5	5	5	3	5	5	4	5	4	3	4	5	5	4	4	3	3	5	5	3	5	5	5	
R85	2	3	3	3	5	4	5	3	4	4	5	3	5	5	5	3	5	5	5	3	4	5	4	3	5	4	5	3	5	5	
R86	4	3	5	2	3	5	5	4	4	5	4	3	5	4	5	2	4	5	4	4	3	5	5	4	3	5	4	5	5	5	
R87	4	2	5	4	4	3	4	5	4	4	4	5	4	2	5	4	2	3	5	5	2	5	4	3	5	4	3	4	5	5	
R88	4	3	5	3	5	2	4	5	5	4	4	5	2	5	5	4	5	2	4	5	4	3	5	3	5	5	4	2	5	5	
R89	2	2	3	1	2	2	1	2	2	2	1	2	1	4	3	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	1	2	4	1	2	5

R90	3	3	5	4	5	3	5	5	4	5	4	3	4	5	5	5	4	3	4	5	4	4	3	5	2	4	5	5	4	2
R91	3	4	5	3	2	5	5	5	4	3	5	4	5	5	4	4	5	5	2	5	4	5	4	5	2	4	5	5	4	5
R92	1	2	5	1	5	2	1	1	3	4	1	1	2	4	2	1	1	3	2	4	1	4	2	1	3	4	3	5	3	1
R93	4	3	4	2	5	3	4	5	5	4	4	5	5	3	4	4	4	2	5	4	4	5	3	2	5	4	5	5	4	5
R94	3	2	4	4	2	3	4	5	3	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	3	5	4	5	5	4	5
R95	4	3	4	5	5	4	5	5	3	5	4	5	3	5	5	4	2	5	4	5	4	5	2	5	4	4	5	5	5	5
R96	3	5	4	3	5	4	3	4	5	3	4	5	4	5	4	2	1	4	5	5	2	4	5	4	4	5	5	4	5	5
R97	3	4	3	5	5	4	5	4	5	3	4	5	5	4	5	4	3	5	5	5	2	5	3	5	5	5	5	4	5	5
R98	3	5	4	2	5	2	5	4	4	5	2	4	5	5	4	4	4	2	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	5
R99	4	4	4	5	3	5	5	4	3	5	4	5	3	5	5	4	5	2	4	5	5	4	5	3	5	4	5	5	4	5
R100	4	3	4	4	5	3	5	5	4	5	4	5	3	5	5	4	2	4	3	5	4	4	3	5	5	4	4	5	5	4
R101	3	5	4	5	5	4	5	5	4	2	4	5	5	2	5	4	3	5	4	5	3	5	4	5	4	5	4	5	5	4
R102	4	5	5	2	5	2	2	5	5	5	2	5	5	5	5	4	5	3	4	3	5	5	3	4	5	3	5	5	4	3
R103	4	4	3	5	4	5	5	5	4	5	3	5	2	4	5	5	2	5	5	5	3	4	3	3	4	4	5	5	5	5
R104	4	5	3	5	5	3	5	5	2	2	3	3	5	3	3	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5
R105	3	4	4	5	5	1	5	4	5	5	3	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5
R106	2	5	5	3	5	2	5	5	4	4	4	4	2	5	5	2	4	4	5	5	3	5	5	5	5	4	5	5	4	4
R107	3	3	5	5	5	2	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	2	5	2	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5
R108	3	4	5	5	5	5	5	4	5	2	4	5	4	5	3	4	4	5	3	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5
R109	3	4	5	5	5	2	4	4	5	5	4	5	5	2	1	5	1	4	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5
R110	3	3	5	5	1	1	5	3	4	5	4	3	5	5	4	3	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4
R111	3	5	5	5	1	5	5	5	4	2	4	5	4	5	5	4	5	4	3	5	4	4	2	5	5	4	5	5	4	5
R112	3	4	5	5	3	4	5	5	4	5	3	5	5	4	5	4	4	1	5	5	4	5	2	5	3	5	5	5	4	5
R113	4	3	5	4	3	1	4	5	5	4	4	5	5	1	5	4	5	5	5	2	4	5	3	4	3	4	5	5	4	5
R114	4	1	5	1	5	1	5	5	4	5	4	1	5	5	3	4	2	4	5	5	1	5	5	5	5	1	5	5	4	5
R115	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	3	5	4	5	4	5	5	4	3	4	5	3	5	5	4	3	5	5	3
R116	4	2	5	2	1	1	4	5	3	5	3	1	4	4	1	4	2	3	5	4	4	3	2	4	4	4	5	4	5	3
R117	4	5	3	2	1	1	5	4	5	5	2	1	5	1	2	4	2	4	4	5	4	3	2	3	3	4	4	4	5	5
R118	4	3	1	3	4	1	3	5	3	5	1	3	3	2	1	4	2	4	5	5	4	5	2	4	3	4	3	4	5	5
R119	5	4	5	4	5	5	4	3	5	5	5	4	4	4	5	4	5	4	5	4	3	4	5	3	5	3	4	5	4	5
R120	4	2	5	4	5	1	4	4	3	5	3	5	5	3	3	4	5	4	4	5	3	5	1	4	4	4	5	4	5	5

R121	2	1	3	1	1	2	4	3	5	4	3	1	1	2	4	4	4	5	4	5	5	4	4	1	3	4	3	4	1	3
R122	2	2	5	2	3	5	1	4	4	3	3	5	5	1	4	4	4	4	4	3	4	5	5	2	4	5	4	4	1	5
R123	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	2	4	5	4	4	4	4	5	4	1	5	4	4	3	2	5	4	1
R124	5	5	5	5	5	5	5	4	3	5	5	5	5	1	5	4	5	5	4	5	5	5	2	1	5	2	5	4	1	5
R125	2	2	5	2	1	5	5	1	4	5	3	3	2	5	1	5	1	4	3	5	3	3	5	5	3	2	4	4	4	4

2. Data Uji Coba Skala Prokrastinasi Akademik

R1	1	2	2	1	4	5	3	4	4	5	5	5	5	4	5	5	3	3	4	1	4	5	4	3	5	4	5	5	4	5	2	3	5	5	3	4	5	3	5	4		
R2	4	3	2	2	5	5	4	1	5	5	3	1	5	5	5	2	4	5	5	4	5	5	5	2	5	4	5	4	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	4			
R3	5	2	3	3	3	3	5	1	1	3	4	2	3	4	4	5	4	5	5	2	3	5	1	5	3	4	5	3	5	5	5	4	5	5	4	5	4	3	5	4		
R4	1	5	4	2	5	5	5	5	2	5	5	2	5	5	4	4	4	4	5	4	3	5	2	4	4	4	5	3	2	4	5	3	4	4	4	4	5	4	4	4	5	
R5	2	4	5	1	4	4	4	4	3	4	2	3	4	5	3	3	5	3	3	5	2	5	1	5	3	4	5	3	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	5	
R6	1	3	5	3	3	5	5	5	4	4	4	4	3	1	2	2	5	4	2	4	3	1	1	5	4	4	1	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	3	4	5	5	
R7	5	2	5	2	2	3	5	5	4	5	2	3	2	5	4	4	5	2	3	5	4	4	2	5	3	4	5	5	4	5	4	5	3	2	5	5	4	4	4	4	5	
R8	3	4	4	2	5	4	3	3	5	4	5	1	5	3	3	3	5	4	4	3	2	3	1	5	5	4	1	4	3	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	
R9	4	3	5	3	4	1	5	5	4	4	2	1	4	4	3	3	3	3	2	4	4	2	4	5	4	4	1	4	3	5	4	5	4	3	5	5	4	5	3	3		
R10	5	3	5	2	2	2	3	1	3	5	3	1	2	5	5	5	4	4	4	4	3	5	2	5	4	4	2	4	5	5	4	4	4	4	5	3	5	3	5	4	5	
R11	2	5	4	3	2	3	4	2	2	5	2	1	2	2	3	3	5	3	3	5	4	2	3	4	5	5	1	5	5	5	4	5	5	4	3	4	4	5	4	5		
R12	3	3	5	4	1	3	4	4	1	5	3	1	1	3	4	4	5	2	4	4	3	5	4	4	5	4	1	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	
R13	5	4	5	3	5	4	5	3	1	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	3	2	3	2	4	5	5	2	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5
R14	3	5	3	4	2	4	5	5	1	5	4	3	2	3	4	4	4	2	2	5	5	4	5	5	5	3	1	5	3	5	4	5	4	3	3	5	4	3	5	5		
R15	5	4	5	2	2	1	3	4	1	4	4	3	2	5	5	5	5	5	5	4	2	5	1	5	4	5	1	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	
R16	3	5	3	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	3	4	4	5	3	2	4	5	5	5	3	5	4	1	5	4	5	4	5	4	4	4	5	5	5	4	5	5	
R17	5	4	4	1	4	4	5	5	5	5	1	3	4	5	5	5	4	4	5	4	3	4	1	3	3	4	1	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	1	4	4	4	
R18	3	5	4	3	5	4	5	5	1	5	4	5	5	3	3	3	5	5	3	4	4	3	5	4	4	4	4	5	3	5	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	
R19	1	3	2	1	3	4	3	5	5	3	1	5	3	1	3	3	5	5	4	3	5	2	1	2	5	4	3	3	5	5	4	5	3	4	4	5	2	3	4	4		
R20	4	3	5	4	5	5	1	5	5	5	4	1	5	4	4	4	3	1	5	4	5	5	1	3	4	4	2	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	4	4		
R21	2	4	3	1	5	3	2	1	1	5	1	4	5	2	3	3	5	2	5	3	1	4	2	3	5	4	1	4	3	5	4	4	4	5	4	5	3	4	4	3		
R22	5	3	5	1	5	4	3	3	1	3	4	1	5	5	5	5	3	1	1	1	2	3	1	5	4	3	2	3	3	4	5	5	4	4	5	5	4	3	4	4		
R23	4	5	4	1	4	4	4	2	1	3	3	5	4	4	3	3	4	1	2	2	1	2	1	4	3	4	1	5	4	5	4	5	3	4	3	5	3	4	4	4		

R24	5	3	4	1	4	5	3	5	1	3	1	4	4	5	3	3	4	2	1	3	1	5	2	3	5	3	5	3	4	3	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	
R25	4	3	5	3	5	3	2	3	1	5	3	1	5	4	2	2	2	3	1	4	2	2	1	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4
R26	1	2	3	2	5	3	1	1	1	1	5	1	5	1	3	3	5	3	2	5	1	4	1	5	5	4	3	5	4	4	4	4	5	5	5	4	5	1	4	4	4
R27	4	3	5	2	4	4	4	1	1	2	3	1	4	4	4	4	3	1	3	4	1	3	1	5	2	4	3	4	4	3	4	5	4	4	3	5	4	5	4	4	
R28	5	4	3	5	4	4	3	5	1	5	2	4	4	5	2	2	5	4	3	5	2	4	1	4	5	5	1	4	5	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	
R29	1	2	3	1	5	4	1	3	2	1	1	2	5	1	4	4	4	1	1	4	1	3	4	4	3	4	5	4	4	3	4	5	5	4	4	5	3	5	4	4	
R30	3	4	5	1	4	5	1	1	5	2	3	4	4	3	3	3	4	3	2	3	4	2	3	2	5	5	1	5	4	4	4	5	4	4	4	3	4	5	4	4	
R31	4	3	5	5	4	5	5	2	4	5	4	2	4	4	4	4	5	3	3	5	2	5	2	5	2	4	5	5	4	5	4	5	5	4	3	2	3	5	4	5	
R32	5	4	5	1	5	4	1	3	5	5	1	4	5	5	3	3	3	4	3	4	3	2	1	4	4	5	1	5	4	4	4	5	3	4	4	1	4	5	4	4	
R33	4	3	5	4	5	4	5	3	4	3	5	2	5	4	2	2	5	3	1	5	4	5	2	4	4	5	2	5	4	4	5	5	4	4	4	1	4	5	4	4	
R34	1	2	3	1	4	5	1	4	1	4	1	4	4	1	5	5	3	3	2	4	3	3	1	4	3	5	3	2	4	4	4	4	5	4	4	1	2	4	5	4	4
R35	4	5	4	3	5	4	3	2	2	1	1	2	5	4	2	2	3	5	3	3	2	4	5	4	3	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	3	1	4	4	4	
R36	4	2	5	1	5	4	4	2	1	1	4	2	5	4	5	5	5	4	2	4	1	2	4	4	4	5	3	4	4	5	4	5	3	4	4	4	5	4	4	4	
R37	4	5	4	3	5	4	1	2	1	2	1	1	3	4	3	3	5	5	3	2	5	5	3	4	4	4	3	4	4	5	5	4	4	4	3	4	1	4	4	4	
R38	4	3	4	1	5	4	4	1	1	1	4	5	2	4	4	4	5	1	4	4	1	2	3	5	4	5	2	4	4	5	4	4	4	4	1	4	5	5	4	4	
R39	5	4	4	1	4	4	2	1	5	4	1	4	4	5	5	5	5	2	3	5	5	5	1	4	5	5	1	5	4	2	4	4	4	4	4	5	2	2	4	4	4
R40	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	3	4	2	3	5	3	5	4	4	3	1	5	4	5	4	2	3	4	3	3	5	4	4	5	
R41	4	5	4	2	4	4	1	1	1	4	4	4	1	4	1	1	4	3	1	2	2	4	1	4	5	5	1	4	4	4	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	
R42	4	1	4	4	5	4	2	2	1	2	1	4	5	4	2	2	5	1	1	5	3	4	5	4	4	4	2	4	4	4	4	2	4	1	2	1	5	4	4	4	
R43	4	2	4	3	4	4	4	3	1	1	5	4	4	4	1	1	4	5	1	4	1	3	1	4	5	4	3	4	4	4	4	1	1	2	4	1	2	4	4	4	
R44	4	1	5	2	4	4	5	3	1	3	3	4	4	4	1	1	4	3	2	3	5	2	2	4	4	4	1	4	4	5	4	1	4	4	1	5	4	5	3	4	
R45	3	1	4	3	4	4	2	3	1	4	4	1	1	3	2	2	4	2	3	2	2	4	3	4	4	4	2	4	5	5	3	5	4	3	4	4	4	5	4	4	
R46	2	2	4	3	5	4	5	2	1	5	2	4	5	2	3	3	4	2	4	3	5	3	4	4	4	5	2	4	4	4	4	4	3	5	2	4	3	4	4	4	
R47	4	3	5	4	4	4	4	4	1	1	4	1	4	4	3	3	4	1	2	5	1	2	3	4	4	4	2	4	4	4	4	4	1	3	4	3	3	5	5	4	
R48	3	3	4	2	5	4	5	2	2	5	3	1	5	3	3	1	4	3	2	2	5	5	3	4	4	3	3	5	4	4	5	3	5	3	1	2	4	4	4	4	
R49	4	1	4	2	5	4	2	3	3	1	1	3	5	4	1	4	4	5	1	4	5	2	2	4	5	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	1	4	4	4	4	
R50	4	4	4	1	5	4	1	3	1	2	1	2	5	4	4	1	5	3	3	5	4	4	1	4	5	1	2	5	5	4	4	1	4	1	2	2	4	4	4	4	
R51	4	1	5	5	5	4	5	1	3	5	1	5	5	4	1	3	2	4	5	4	3	3	1	4	5	4	1	5	4	4	5	2	2	1	4	1	5	5	4	4	
R52	3	3	4	3	5	3	4	5	1	1	4	4	5	3	3	3	2	4	3	5	2	2	1	4	4	1	1	5	5	4	4	1	4	2	4	1	4	5	4	4	
R53	5	3	4	2	5	4	5	5	1	2	5	5	1	5	3	4	5	2	4	4	2	5	2	5	4	4	1	5	4	5	5	1	1	5	3	1	5	4	4	4	
R54	4	4	5	2	5	4	3	1	2	3	1	1	5	4	4	3	3	3	4	1	1	2	3	4	4	1	1	5	4	4	3	1	4	1	4	5	5	5	4	4	

R55	3	3	4	3	4	4	3	1	1	5	5	4	4	3	3	3	2	5	2	5	1	5	1	4	5	4	1	4	4	5	4	5	2	4	5	1	4	5	4	4		
R56	5	5	4	4	4	3	4	1	4	4	3	4	4	5	5	5	2	2	3	3	1	3	2	4	3	1	1	5	4	5	4	1	4	1	5	2	5	4	5	4		
R57	5	5	4	1	5	4	4	3	1	4	4	1	5	5	5	4	3	4	5	3	2	1	2	4	4	4	1	5	4	5	4	2	1	4	1	2	3	5	4	4		
R58	4	4	5	3	5	4	4	1	1	5	1	5	5	4	4	5	4	1	2	1	2	2	2	4	4	2	1	5	4	5	3	2	4	1	5	3	4	5	4	4		
R59	5	5	4	4	4	4	4	4	1	4	4	5	4	5	5	1	5	5	4	1	1	2	3	4	4	3	1	5	4	5	4	3	2	4	4	4	5	4	3	4		
R60	4	5	4	1	5	4	3	1	3	3	1	2	5	4	5	2	4	5	1	1	1	2	4	4	5	5	2	5	4	5	4	4	4	3	1	5	4	5	4	4		
R61	1	2	3	3	5	3	5	1	4	3	4	5	5	1	2	4	5	3	5	5	2	5	2	4	5	5	3	5	5	5	4	5	4	4	3	4	5	5	4	5		
R62	4	3	4	1	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	3	3	4	5	5	5	2	4	5	5	5	4	4	5	4	5	3	4	3	4	4	5	4	5	4	5		
R63	2	3	4	5	5	4	5	3	2	1	3	3	5	2	2	1	4	3	3	5	3	4	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	3	4	4	4
R64	4	2	4	4	5	4	5	2	4	5	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	1	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	
R65	4	3	5	3	5	4	3	1	4	5	5	4	5	4	3	3	4	5	3	2	5	5	5	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	
R66	4	3	4	2	5	4	5	1	3	5	1	5	5	4	5	2	4	4	5	4	4	2	1	5	4	2	5	4	4	5	4	5	1	4	5	5	5	5	3	4		
R67	4	4	4	1	5	3	5	2	1	5	4	5	5	4	4	2	3	3	5	5	5	4	5	4	5	3	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	3	5	4	5		
R68	4	5	4	3	5	4	5	3	3	5	5	5	5	4	5	1	4	5	4	4	1	3	4	4	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5		
R69	4	1	4	2	5	4	5	2	2	4	4	5	5	4	1	3	4	5	3	5	5	4	5	4	5	3	5	5	3	5	4	5	1	5	5	5	3	1	3	4		
R70	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	1	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	4	2	5	4	5	5	5	3	4	5	5	4	5	5	5		
R71	4	5	4	4	5	4	5	4	1	5	4	2	5	4	4	3	5	1	5	5	3	4	1	4	5	4	3	4	4	4	3	5	4	4	4	5	3	1	4	4		
R72	4	3	4	2	5	5	4	4	4	4	3	5	5	4	3	4	4	5	5	5	2	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5		
R73	4	5	4	3	5	4	5	4	3	5	1	5	5	4	5	4	4	5	1	5	5	5	5	3	5	4	1	5	3	5	4	5	5	3	5	5	4	5	4	5		
R74	5	5	5	4	5	4	5	4	2	4	4	4	5	5	5	2	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5		
R75	1	2	4	5	5	4	5	4	1	2	4	4	5	1	2	3	4	1	5	5	5	5	1	3	5	5	5	4	4	4	5	2	5	5	5	1	5	5	4	4		
R76	4	3	4	4	5	4	5	4	4	3	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	3	5	5	5	5		
R77	4	5	5	3	5	4	4	4	2	1	4	5	5	4	5	2	4	4	1	1	4	4	3	4	4	5	4	5	4	4	4	3	5	4	5	1	4	5	4	4		
R78	4	2	4	2	5	5	5	5	4	4	2	5	4	2	4	4	4	5	5	3	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5		
R79	5	2	4	3	5	3	5	4	5	5	4	5	5	5	2	1	4	5	4	5	4	2	3	5	5	5	5	5	5	4	3	4	5	4	5	5	5	5	4	5		
R80	3	1	4	2	5	4	5	4	1	5	4	5	5	3	2	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	3	4	5	4	5	4	4	5	3	4	5	4	5			
R81	2	5	4	1	5	4	5	4	5	5	4	5	5	2	5	5	4	2	5	5	5	5	5	5	5	5	1	5	5	5	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5		
R82	5	5	4	3	5	4	4	5	1	5	4	5	5	5	1	3	4	1	4	5	5	4	5	4	5	2	4	5	3	4	3	5	5	4	3	5	4	1	5	4		
R83	4	2	4	4	5	4	5	5	5	4	2	5	4	2	5	5	5	2	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5		
R84	4	5	5	1	4	4	5	4	5	5	3	5	4	4	5	3	4	5	1	5	5	5	1	5	5	4	3	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5		
R85	5	3	5	4	5	4	5	4	3	5	4	5	5	5	3	5	4	1	5	5	1	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	4	3	5	5	4	5	5	5	5		

R86	4	3	4	3	5	4	6	4	4	5	3	4	5	4	1	5	4	1	3	5	5	5	5	4	5	5	1	5	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	4	5						
R87	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	3	5	4	5	4	4	4	4	5	1	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5			
R88	4	4	4	1	5	4	6	4	4	4	4	5	5	4	1	3	4	5	5	5	1	4	1	4	5	2	3	5	4	4	1	4	5	4	5	5	1	5	3	4	4	4				
R89	4	5	4	5	5	4	5	3	4	5	4	3	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	1	4	3	5	4	4	5	4	5	2	4	5	5	4	4	4				
R90	4	5	4	3	3	4	5	3	4	5	3	4	3	4	5	5	5	2	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	3	4	5	4	5	4	5					
R91	4	5	5	5	4	4	5	4	3	5	5	3	4	4	5	5	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	5	4	5	5	5	5	3	5	1	4	5	5	4	5	4	5				
R92	4	5	5	1	1	5	3	4	4	5	4	3	1	4	1	1	4	4	4	4	1	4	1	5	4	4	1	5	4	5	3	6	5	3	5	5	1	2	3	3	3	3				
R93	5	4	4	3	3	3	1	4	4	5	3	5	3	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5				
R94	4	5	4	2	5	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	3	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5				
R95	5	3	4	2	5	4	5	5	3	4	4	5	5	5	3	5	4	4	4	4	5	5	3	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	3	4	5	
R96	1	5	5	5	1	4	1	4	4	5	4	2	1	1	5	1	4	5	4	4	1	4	5	4	2	1	1	5	4	5	5	3	5	4	5	1	4	5	1	4	5	1	4			
R97	5	5	4	5	5	4	5	4	2	5	3	5	5	5	1	5	5	4	5	4	4	5	1	5	5	3	4	5	4	5	4	5	5	4	5	2	5	5	4	5	4	5	4	5		
R98	4	1	4	3	5	4	1	4	3	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	2	5	5	4	1	5	3	5	5			
R99	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	3	5	4	4	4	2	3	5	3	3	4	4	1	5	3	4	5	1	5	3	5	3	5	5	4	5	4	5	4	5		
R100	1	5	4	4	3	3	5	4	1	5	4	5	3	1	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	1	1	3	1	5	4	1	1	1	5	4	4	5	3	4	4	5	3	4		
R101	5	5	5	3	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	4	3	4	2	1	5	5	3	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	4	5	4	5		
R102	1	5	4	5	1	2	2	3	2	5	3	5	1	1	2	2	5	5	5	5	5	5	5	2	1	5	5	3	4	4	5	4	1	1	1	5	1	4	2	3	4	4	2	3	4	
R103	2	2	2	1	1	1	3	4	5	5	4	3	1	2	1	1	4	4	2	1	3	5	1	3	5	4	4	5	1	5	1	1	5	1	1	4	4	2	4	3	4	2	4	3		
R104	5	2	5	5	5	4	1	3	1	4	5	5	5	5	4	5	4	5	1	5	4	5	3	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	
R105	5	5	5	4	5	4	2	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	3	5	
R106	5	4	5	1	5	4	5	3	5	5	4	3	5	5	5	1	4	5	5	5	2	5	4	5	5	1	5	5	3	5	5	5	4	5	5	2	3	4	5	5	5	5	5	5		
R107	1	1	1	1	1	2	5	4	2	4	1	1	1	1	1	1	2	2	1	5	1	4	1	4	5	1	4	3	1	3	1	2	4	5	1	1	4	4	4	3	4	4	3	3		
R108	1	1	1	1	2	4	1	4	5	5	5	3	2	1	1	4	4	1	1	4	3	5	4	1	4	1	5	5	4	5	4	3	5	4	5	4	1	5	3	3	3	3	3	3		
R109	4	4	4	5	5	5	4	3	5	4	4	4	5	4	4	5	5	5	3	4	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	
R110	5	5	4	3	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	5	1	5	5	3	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5		
R111	5	5	5	5	4	5	5	5	3	4	5	4	4	5	5	2	5	5	4	5	1	5	3	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5
R112	1	2	1	2	1	2	5	2	4	5	5	2	1	1	2	5	5	4	4	3	4	4	1	1	5	4	1	1	5	4	5	1	5	1	5	1	5	1	5	4	2	1	1	2	1	
R113	5	5	5	5	5	5	4	4	3	5	3	3	5	5	5	4	5	3	5	4	4	5	3	4	5	5	4	5	5	5	5	3	5	1	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	
R114	1	1	2	1	1	1	3	2	1	5	1	2	1	1	3	4	1	2	3	2	1	1	4	1	1	1	1	1	4	5	1	1	2	4	1	3	4	1	1	3	4	1	1	3	3	
R115	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	3	5	5	5	5	5	3	5	5	5	5	1	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	5	3	5	
R116	1	2	3	1	1	3	2	1	1	3	1	1	1	1	5	5	4	4	3	4	1	1	5	3	1	5	1	1	3	1	4	1	1	1	2	1	5	4	2	3	4	2	3	4		

Lampiran 5. Skala Penelitian (Setelah Uji Coba)

1. Skala Stres Kerja – Penelitian (Setelah Uji Coba)

No	PERNYATAAN	Alternatif Jawaban				
		STS	TS	N	S	SS
1.	Saya merasa bugar ketika bekerja.					
2.	Napas terasa lega ketika saya berada ditempat kerja.					
3.	Saya kuat bekerja dalam jangka waktu lama					
4.	Ketika berhadapan dengan atasan terasa tenang					
5.	Saya tetap santai walau diawasi atasan saat bekerja.					
6.	Tersinggung ketika saya dikritik oleh teman kerja.					
7.	Saya merasa bosan jika setiap hari harus melakukan pekerjaan yang sama					
8.	Badan terasa tidak nyaman apabila terlalu lama bekerja.					
9.	Konsentrasi saya menjadi kacau ketika pekerjaan menumpuk.					
10.	Saya sering menunda dan mengabaikan pekerjaan.					
11.	Saya selalu datang bekerja tepat waktu.					
12.	Saya melakukan pekerjaan yang bermanfaat setelah semua pekerjaan selesai.					
13.	Saya selalu santai meski banyak masalah dalam pekerjaan.					
14.	Meski pekerjaan menumpuk tetapi saya bisa menyelesaikannya dengan cepat.					

15.	Saya menjalin hubungan baik dengan semua teman kerja.					
16.	Kepala saya terasa berat saat saya bekerja.					
17.	Dada berdetak kencang saat berada ditempat kerja					
18.	Ketika mengerjakan tugas badan terasa lemas					
19.	Saya merasa tegang dan perut terasa sakit ketika berhadapan dengan atasan					
20.	Ketika diawasi bekerja oleh atasan, saya merasa tegang dan keluar keringat dingin.					
21.	Saya selalu menerima saran dan kritik dari siapa pun					
22.	Menikmati apa pun yang saat ini sedang saya kerjakan.					
23.	Saya tetap kuat walaupun bekerja dalam waktu yang relatif lama.					
24.	Semua pekerjaan saya selesaikan dengan semangat.					
25.	Saya langsung mengerjakan pekerjaan supaya tidak menumpuk.					
26.	Saya sering tidak masuk kerja tanpa izin.					
27.	Saya sering melamun saat sedang bekerja					
28.	Saya tidak bisa diganggu saat pekerjaan menumpuk					
29.	Saya sering terlambat masuk kerja karena kurang bersemangat					
30.	Saya menghindari para senior di tempat kerja.					

2. Skala Prokrastinasi Akademik – Penelitian (Setelah Uji Coba)

No	PERNYATAAN	Alternatif Jawaban				
		STS	TS	N	S	SS
1.	Saat dosen memberikan tugas maka saya langsung mengerjakannya					
2.	Saya lebih mementingkan tugas kuliah dibandingkan aktivitas lain yang tidak berfaedah.					
3.	Ketika hari ini saya merasa malas, saya akan menyelesaikan tugas pada hari berikutnya.					
4.	Tugas kuliah yang sedikit membuat saya menyelesaikannya di hari berikutnya					
5.	Saya menyelesaikan tugas saya ketika mendekati <i>deadline</i> .					
6.	Saya tidak memerlukan banyak persiapan untuk mulai mengerjakan tugas.					
7.	Saya mampu mengerjakan tugas dalam kondisi apapun.					
8.	Saya menyiapkan camilan terlebih dahulu sebelum mengerjakan tugas.					
9.	Saya menyiapkan minuman terlebih dahulu sebelum mengerjakan tugas.					
10.	Saya mendengarkan lagu saat sedang mengerjakan tugas					
11.	Saya memulai tugas sesuai dengan niat saja					
12.	Saya mengerjakan tugas sesuai jadwal yang ada					
13.	Saya terlambat dalam menyelesaikan tugas yang diberikan					

14.	Saya kesulitan untuk menyelesaikan tugas sesuai dengan jadwal yang ditentukan					
15.	Tugas yang saya kerjakan menjadi bermasalah karena saya melakukannya dengan terburu-buru					
16.	Saya memainkan HP di luar jam kuliah					
17.	Menyelesaikan tugas adalah prioritas utama.					
18.	Saya bermain HP sambil mendengarkan dosen menjelaskan materi					
19.	Saya mengerjakan tugas sambil mengobrol dengan teman					
20.	Saya mengobrol saat jam kuliah berlangsung					
21.	Saya akan sarapan setelah mata kuliah pertama selesai.					
22.	Saya mengobrol dengan teman setelah mata kuliah pertama selesai.					
23.	Saya suka menunda pekerjaan atau tugas kuliah.					
24.	Ketika diberi tugas oleh dosen maka saya akan langsung mengerjakannya.					
25.	Saya memilih menyelesaikan tugas terlebih dahulu sebelum melakukan aktivitas lain.					
26.	Saya memiliki ritual tertentu sebelum mulai mengerjakan tugas					
27.	Saya menghabiskan waktu yang lama sebelum mulai mengerjakan tugas.					
28.	Saya membutuhkan waktu yang lama dalam mempersiapkan diri untuk memulai tugas.					

29.	Saya menghentikan aktivitas lain ketika sedang mengerjakan tugas					
30.	Saya hanya mengobrol di luar jam perkuliahan					
31.	Saya tidak memiliki perencanaan sebelum memulai tugas.					
32.	Perencanaan yang saya susun tidak sejalan dengan pelaksanaan.					
33.	Saya mengerjakan tugas tidak sesuai rencana					
34.	Saya menyelesaikan tugas sebelum batas waktu.					
35.	Saya menyelesaikan tugas yang diberikan tepat waktu.					
36.	Saya menonton televisi saat mengerjakan tugas.					
37.	Saat sedang mengerjakan tugas kelompok, saya memilih untuk mengobrol dengan teman.					
38.	Saya izin keluar pada jam perkuliahan untuk menyelesaikan urusan pribadi.					
39.	Saya mampu fokus mengerjakan tugas tanpa melakukan aktivitas lain					
40.	Saya akan mengobrol dengan teman apabila telah selesai mengerjakan tugas					

Lampiran 6. Tabulasi Data Penelitian

1. Respon Variabel Stres Kerja

R1	3	5	5	5	5	3	3	2	3	4	4	4	5	5	5	5	4	3	3	2	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4
R2	3	3	4	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	3	3	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	4
R3	3	3	4	4	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	5	5	5	5	4	4	3	3	4	5	5	5	5	5	5	4	3
R4	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	4	3	3	4	3	5	4	5	4	5	4	3	5	4	5	4	5	5	
R5	4	3	5	5	5	4	5	5	4	5	4	3	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	3	4	3	4	5	4	4	5	
R6	4	3	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	3	5	4	5	3	4	4	4	5	4	5	5	
R7	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	3	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	
R8	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	3	4	3	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	
R9	4	5	4	5	4	4	3	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	3	5	5	4	5	4	5	4	
R10	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	3	4	5	4	4	4	3	5	4	4	5	5	5	4	5	5	
R11	4	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	3	
R12	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	5	5	5	3	5	5	5	4	3	4	4	4	5	4	3	5	
R13	5	4	5	4	5	4	5	3	4	5	5	4	4	5	3	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	5	4	5	5	
R14	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	3	4	5	4	4	5	3	5	5	5	
R15	5	5	3	4	5	4	4	5	3	5	4	4	4	5	4	5	4	4	3	5	4	5	4	5	5	3	4	5	4	5	
R16	4	4	5	5	5	5	4	3	4	5	4	4	4	3	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	3	5	5	4	5	5	
R17	5	4	5	4	3	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	3	4	5	3	5	5	4	4	5	4	5	
R18	4	5	4	5	5	4	4	5	5	3	4	5	4	5	4	4	4	3	5	5	4	5	3	5	5	5	5	3	4	5	
R19	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	3	4	3	5	4	4	5	3	5	4	4	5	5	4	4	3	5	
R20	5	5	5	4	5	5	4	4	5	3	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	5	5	5	4	4	5	3	5
R21	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	3	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5

R22	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	4	4	4	5	5	5	5	
R23	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	
R24	5	4	5	5	5	5	5	3	5	4	4	5	4	5	5	5	3	5	5	5	4	3	5	5	5	5	5	5	4	5	
R25	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	
R26	4	5	5	5	5	5	4	3	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	4	
R27	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	2	5	3	5	5	4	5	3	5	5	5	4	4	5	5	
R28	3	5	5	5	5	5	5	3	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	3	5	4	5	5	4	5	3	5	
R29	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4	5	
R30	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	3	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	3	5	5	
R31	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	3	5	4	5	
R32	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5	5	3	5	4	5	5	5	5	
R33	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	
R34	4	5	4	5	5	5	4	5	5	3	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	
R35	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	4	5	5	5
R36	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	3	4	5	5	
R37	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	3	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	
R38	4	3	5	3	5	2	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	3	3	3	4	5	5	5	4	5	5	5	
R39	2	3	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	
R40	4	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	4	3	5	
R41	4	5	4	5	5	3	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	
R42	5	4	5	3	5	4	5	5	4	5	5	5	5	3	5	5	4	5	5	5	3	4	5	5	4	5	5	5	5	5	
R43	4	5	4	5	5	4	5	3	5	5	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	5	
R44	3	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	2	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	
R45	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	
R46	5	3	5	5	4	2	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	3	5	4	

R47	3	5	5	5	5	4	3	3	4	5	5	3	3	5	4	3	4	4	5	3	3	5	5	4	3	4	4	3	3	5	
R48	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	3	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	
R49	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	3	3	3	4	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	4	5	5	3	4	
R50	4	5	5	4	5	5	3	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	
R51	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	4	
R52	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	
R53	4	4	5	4	5	5	4	3	4	5	3	5	5	5	3	5	5	5	3	5	4	4	5	5	2	4	5	5	5	4	
R54	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	
R55	2	3	3	5	3	2	3	4	5	5	5	4	5	4	3	5	5	3	5	3	4	5	4	3	5	5	4	5	5	4	
R56	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5
R57	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	3	5	5	5	3	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	
R58	5	4	5	5	5	2	3	5	5	5	5	4	3	5	3	4	5	5	5	4	2	4	5	4	5	5	3	3	4	5	
R59	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	3	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	
R60	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	
R61	3	5	5	5	5	4	5	4	5	3	4	5	5	3	3	5	4	3	4	4	3	4	5	5	5	4	5	5	3	5	
R62	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	3	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	
R63	3	4	5	5	3	3	4	5	5	5	4	5	4	3	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	3	4	5	5	4	1	
R64	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	
R65	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	3	4	4	5	5	5	
R66	3	3	5	5	5	3	4	5	3	3	2	3	5	2	5	4	5	4	3	3	3	4	5	5	4	4	5	5	5	5	
R67	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	3	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	3	4	5	
R68	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	4	4	5	
R69	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	
R70	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	3	5	5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	
R71	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	4	4	4	5	5	5	

R72	4	4	5	5	5	5	4	3	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	
R73	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5
R74	4	4	5	5	5	4	3	3	4	2	4	5	5	5	4	5	3	3	5	2	5	5	5	4	3	4	5	5	4	4
R75	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5
R76	5	5	4	5	5	5	4	3	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5
R77	3	3	5	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5
R78	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	3	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5
R79	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	3	5	4	5	5	5	3	5	4	5	5	4	5	4	5	5
R80	4	3	4	5	5	5	4	3	4	3	3	4	4	5	4	3	3	4	5	4	3	4	4	5	4	5	5	5	3	4
R81	5	5	4	5	5	5	4	5	5	4	1	4	5	4	5	1	4	4	5	4	1	4	5	4	5	1	4	4	5	4
R82	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	3	4	4	5	4	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5

2. Respon Variabel Prokrastinasi Akademik

R1	3	3	5	4	5	2	3	2	3	3	5	4	5	4	4	5	5	3	4	4	3	4	5	5	5	2	5	5	4	3	5	5	5	5	4	5	5	5	3	4			
R2	3	4	4	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	3	4	4	4	5	3	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	3	4	3	5	2	5	5	5	4	2			
R3	5	5	4	3	5	5	5	5	4	5	2	5	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	3	5	3	4	3	5	4	3	5	4	4	4	4	4	2	5	4	5	5		
R4	4	5	4	4	5	4	3	4	3	5	5	4	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	2	2	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5		
R5	4	5	4	5	4	4	3	4	4	5	4	5	4	2	5	5	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5	5	4	3	5	5	3	5	1		
R6	4	5	4	4	5	4	5	4	3	3	4	5	4	5	4	4	5	4	3	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5		
R7	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	2	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5			
R8	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	3	2	5	3	5	4	4	5	3	5	5	4	3			
R9	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	3	5	4	5	5	4	5	2	5	4	5	5	4	5	5	4	5	3	4	5	4	5
R10	5	5	4	5	5	3	4	4	5	5	4	5	3	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	3	

R11	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	2	2	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5			
R12	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	2	3	4	4	5	4	4	4	4	3	5	4	5					
R13	4	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	2	4	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4			
R14	4	5	5	4	5	4	5	4	3	5	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	1	2	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5			
R15	4	5	4	4	3	4	4	4	4	5	4	5	4	3	5	5	5	5	3	5	5	4	5	4	5	4	5	4	2	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4			
R16	4	5	5	4	4	4	5	3	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4	3	5	5	5	5	4	5	4	4	2	4	4	5	5	5	5	5	4	4	5	4	5		
R17	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	3	5	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	3	5	1	3	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	5			
R18	5	3	5	4	4	5	4	5	5	3	4	5	4	5	5	4	3	4	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	2	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5			
R19	5	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	4	3	5	4	5	5	3	5	4	4	5	4	5	4	4	3	1	4	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5			
R20	4	5	5	5	4	4	5	5	3	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	3	4	5	4	4	3	5	5	5	4	3	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4		
R21	4	5	5	5	4	4	5	5	5	3	5	5	5	5	4	5	4	5	3	3	4	4	5	3	4	5	5	5	1	4	4	3	5	5	5	4	5	4	4	5			
R22	5	5	5	3	4	5	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	3	3	4	5	5	4	4	5	4	5	1	5	4	5	3	5	5	5	5	4	5	5	4		
R23	5	5	5	4	4	4	5	5	3	4	4	5	5	4	5	3	3	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	2	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5		
R24	4	5	5	5	4	4	5	5	4	3	4	5	5	5	5	4	4	5	5	3	5	4	3	4	5	3	5	3	2	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	
R25	4	5	5	4	3	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	3	5	4	4	3	5	5	4	3	2	5	4	3	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5
R26	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	3	4	4	4	5	4	4	5	1	2	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5
R27	5	5	5	4	3	4	5	5	5	3	4	5	5	4	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	5	3	2	3	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	
R28	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	3	5	5	3	5	5	3	5	4	4	5	5	2	4	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	
R29	5	4	5	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	3	4	5	5	5	3	3	4	5	5	4	5	2	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	
R30	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	4	3	4	4	5	4	4	5	1	3	4	4	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	
R31	5	5	5	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	3	4	4	5	4	5	4	5	4	2	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	5	5
R32	4	5	5	5	3	5	4	4	5	4	4	5	4	3	5	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	4	5	1	5	5	5	4	4	5	4	4	5	4	3	5	5	4
R33	4	3	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	1	5	4	5	4	5	5	3	5	5	4	4	4	4	4	4	
R34	1	2	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	5	4	2	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	
R35	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	3	4	5	2	5	3	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	5	

R36	3	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	3	5	5	5	4	3	5	5	4	5	4	3	4	2	5	4	5	5	4	5	5	3	5	3	5					
R37	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	4	5	4	2	3	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5					
R38	5	4	4	5	4	5	5	3	4	5	3	4	5	3	5	3	2	4	5	5	4	4	3	5	5	3	3	4	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5				
R39	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	5	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	1	2	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5			
R40	4	5	5	3	4	4	5	5	5	3	4	5	4	4	5	5	5	5	3	5	4	5	4	4	5	4	3	5	2	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	5			
R41	2	3	4	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	1	2	3	4	5	5	4	4	5	5	5	5			
R42	4	5	5	4	3	5	4	5	5	4	5	3	5	5	5	5	3	5	5	4	3	4	4	4	5	5	2	5	4	5	5	4	5	4	2	4	5	5	5	2			
R43	3	5	4	4	5	5	4	4	5	3	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	2	3	5	1	2	5	4	5	5	3	4	5	5	5	5			
R44	3	5	5	5	4	4	5	5	5	3	4	3	4	5	5	5	5	3	5	5	3	4	3	3	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	3	5	3	5	1	5			
R45	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	3	4	5	3	5	4	5	4	5	1	2	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	4		
R46	4	4	3	5	4	4	5	5	5	2	5	5	4	3	5	4	5	5	5	5	3	3	5	4	5	4	4	4	5	4	4	4	3	5	5	5	5	5	4	4			
R47	5	4	5	3	5	5	3	4	5	4	3	5	5	3	4	3	5	5	5	3	4	5	5	4	3	5	5	5	4	4	3	5	5	5	4	5	3	4	5	3			
R48	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	4	5	2	2	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	5			
R49	2	3	2	3	4	5	5	5	5	5	4	5	4	2	3	4	5	5	5	5	3	4	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	5	5			
R50	4	5	5	3	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	3	4	4	5	4	5	5	5	5	3	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4			
R51	4	5	3	4	4	5	4	4	3	5	4	4	5	4	5	2	3	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	3	5	3	5	4	5	5		
R52	5	5	4	5	5	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	3	5	2	1	4	5	5	4	5	4	4	5	5	4			
R53	5	3	3	5	5	4	5	3	4	4	5	5	3	5	4	5	5	2	5	4	5	4	4	5	4	5	3	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	2		
R54	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	5	4	4	5	3	2	5	4	5	4	5	4	4	5	5	5	5		
R55	4	3	5	5	2	4	3	5	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	5	3	5	4	5	3	4	5	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	2	5	3
R56	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	3	5	4	4	4	4	4	5	4	5	4	4	5	5	1	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5			
R57	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	3	5	5	4	3	4	4	4	3	5	5	4	5	2	1	4	5	5	5	4	5	4	4	4	5			
R58	4	2	5	5	5	4	1	5	5	5	4	4	5	5	5	5	3	4	4	5	4	5	4	3	4	5	5	3	4	4	5	3	4	5	5	2	5	5	5	5			
R59	4	5	5	4	5	3	5	5	4	5	3	5	3	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	5	4	2	1	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5			
R60	4	5	4	5	5	4	5	4	5	3	4	5	5	5	3	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5	4	2	1	5	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4		

R61	3	4	3	5	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	3	5	5	3	4	4	4	5	5	5	3	4	5	4	3	4	4	4	5	5	3	2	5	5	5	5			
R62	5	4	5	4	5	4	5	5	4	3	4	5	5	4	5	4	5	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	2	4	4	5	3	5	4	4	5	5	3	5			
R63	5	4	5	5	5	4	3	3	4	5	5	5	5	4	5	4	3	3	3	5	2	3	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	4	3	5	3	4			
R64	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	2	1	4	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5		
R65	4	5	5	4	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	3	5	4	4	5	5	2	1	4	4	5	4	5	5	4	3	5	5			
R66	3	4	3	3	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5		
R67	4	5	4	5	5	4	4	5	5	3	4	5	5	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	2	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	4	
R68	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	4	3	3	5	5	4	5	4	5	5	2	5	4	5	5	3	3	4	5	5	5	5	5		
R69	4	5	5	3	4	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	3	5	5	4	5	4	5	5	2	4	4	5	5	5	5	4	4	4	5	4	5		
R70	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	4	5	4	4	5	2	4	4	4	4	3	5	5	5	4	5	5	5		
R71	4	5	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	5	4	5	5	2	5	4	5	5	4	4	4	5	5	5	4	5		
R72	5	4	5	4	4	5	5	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	3	5	5	4	5	5	4	5	1	3	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	
R73	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	3	4	3	4	5	4	4	5	5	4	5	4	5	5	2	1	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	
R74	5	5	4	5	4	5	2	4	4	5	3	5	2	5	5	5	5	4	3	2	3	4	4	5	5	3	5	5	4	4	5	5	5	5	5	3	3	5	5	5	5		
R75	2	3	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	2	1	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5		
R76	4	5	4	5	5	3	2	4	5	5	4	5	3	2	4	5	4	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	5	5	5	2	5	5	2	4	4	5	5	5		
R77	4	5	5	4	4	3	5	5	4	4	4	5	5	3	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	2	1	4	5	5	4	5	5	5	5	3	4	5		
R78	4	5	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	2	1	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5
R79	4	5	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	2	2	4	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5
R80	4	3	5	3	5	4	5	5	5	3	4	4	5	4	5	5	5	4	3	4	3	4	5	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4
R81	5	5	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	4	5	3	4	5	4	5	4	3	5	2	1	4	4	5	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4
R82	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	3	5	4	5	4	4	4	5	4	5	4	4	4	4	5	5	4	5	2	4	4	4	4	5	3	5	4	4	4	4	4	5	

Lampiran 7. Hasil Validitas dan Reliabilitas

1. Stres Kerja

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	125	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	125	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.874	30

Nilai Cronbach's Alpha (α) 0,874 > 0,6 yang artinya variabel stres kerja reliabel.

2. Prokrastinasi Akademik

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	125	100.0
	Excluded ^a	0	.0
	Total	125	100.0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
.881	40

Nilai Cronbach's Alpha (α) 0,881 > 0,6 yang artinya variabel prokrastinasi akademik reliabel

Lampiran 8. Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		82
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	2.59786075
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.060
	Positive	.052
	Negative	-.060
Test Statistic		.060
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}

Berdasarkan uji normalitas di atas maka diketahui nilai signifikansi $0,200 > 0,05$. Maka dapat disimpulkan bahwa nilai residual berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	X ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Y

b. All requested variables entered.

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.497 ^a	.247	.237	2.57555

a. Predictors: (Constant), X

b. Dependent Variable: Y

		ANOVA ^a				
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	173.628	1	173.628	26.175	.000 ^b
	Residual	530.677	80	6.633		
	Total	704.305	81			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X

Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis

		Coefficients ^a				
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	139.096	6.721		20.696	.000
	X	.256	.050	.497	5.116	.000

a. Dependent Variable: Y

Lampiran 10. Hasil Distribusi Frekuensi

1. Stres Kerja

Interval	Kategori	Jumlah Responden	Presentase
$X \leq 126$	Sangat Rendah	8	10%
$126 < X \leq 131$	Rendah	14	17%
$131 < X \leq 137$	Sedang	22	27%
$137 < X \leq 143$	Tinggi	35	43%
$X > 143$	Sangat Tinggi	3	3%
Total		82	100%

2. Prokrastinasi Akademik

Interval	Kategori	Jumlah Responden	Presentase
$X \leq 169$	Sangat Rendah	2	2%
$169 < X \leq 172$	Rendah	22	27%
$172 < X \leq 174$	Sedang	21	26%
$174 < X \leq 177$	Tinggi	23	28%
$X > 177$	Sangat Tinggi	14	17%
Total		82	100%

DAFTAR RIWAYAT HIDUP

Nama : Erva Marafaniza

NIM : 191141066

Email : ervasiagian4@gmail.com

No. Hp : 0831-8836-3668

Alamat : Jalan Sei Dua Dusun II Desa Sipaku Area Kec. Simpang Empat Kab. Asahan Prov. Sumatera Utara

Riwayat Pendidikan : TK Silaturrahmi
SD Swasta Silaturrahmi
MTs Swasta Islamiyah Hessa Air Genting
MAN Kisaran

Nama Ayah : Husnaini Siagian S.Pd

Nama Ibu : Hubairah Hasibuan

Pekerjaan orang tua : Pegawai Negeri Sipil (PNS)