

# Hubungan Stress Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Masa Pandemi

Iman Maharani, Agus Budiman

Prodi Psikologi, Fakultas Psikologi

Universitas Islam Bandung

Bandung, Indonesia

maharani.iman@gmail.com, agus.budiman@unisba.ac.id

**Abstract**— Academic stress is a phenomenon that weakens students who are working on their thesis. Especially during this pandemic. Government policies make it increasingly difficult to work on a thesis. This results in academic stress. Academic stress can measure and influence one of the behaviors, is academic procrastination. The purpose of this study is to determine whether there is a relationship between academic stress and academic procrastination in students who are working on their thesis during the Corona Virus pandemic. The population in this study were students of the Faculty of Psychology in Islamic University of Bandung (UNISBA) who are working on their thesis as many as 177 students. The research sample of 100 students was obtained using random sampling technique. The data were collected using a measuring instrument in the form of a questionnaire that had been constructed by Rizka Hadian Permana.,S.Psi.,M.Psi and Lilim Halimah.,BHSc.,MHSPY based on Sarafino's theory (in Sarafino & Smith, 2011) and the Academic Procrastination questionnaire that have been constructed by Muhammad Sholihin.,S.Psi which is based on Ferrarri's theory (in Ferrari, Joseph R., Judith L. Johnson, William G. McCown. ,1995). This research is analyzed using simple correlation analysis. The results of the analysis show that there is a negative relationship between academic stress and academic procrastination in Psychology students who are working on their thesis at the Islamic University of Bandung (UNISBA) during the Corona Virus Pandemic, with a significance value of 0.002, which means less than 0.05 (0.002 < 0.05). So it can be if academic stress has increased then academic procrastination will decrease, and So is, if academic stress has decreased then academic procrastination will increase.

**Keywords**— *Academic Stress, Academic Procrastination, Psychology Students, Thesis, Corona Virus Pandemic*

**Abstrak**— Stress akademik merupakan fenomena yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Terutama dalam masa pandemi ini. Adanya kebijakan pemerintah menyebabkan semakin sulitnya pengerjaan skripsi. Hal tersebut mengakibatkan Stress akademik. Stress akademik dapat dipengaruhi dan di mempengaruhi salah satu perilaku yaitu prokrastinasi akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dalam masa pandemi Virus Corona. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung (UNISBA) yang sedang mengerjakan skripsi sebanyak 177 mahasiswa. Sampel penelitian sebanyak 100 mahasiswa yang diperoleh dengan menggunakan Teknik random sampling. Data diambil menggunakan alat ukur berupa kuesioner yang telah dikonstruksikan oleh Rizka Hadian Permana.,S.Psi.,M.Psi dan

Lilim Halimah.,BHSc.,MHSPY berdasarkan teori Sarafino (dalam Sarafino & Smith, 2011) dan kuesioner Prokrastinasi Akademik dengan jumlah 19 item yang telah dikonstruksikan oleh Muhammad Sholihin.,S.Psi yang berdasarkan pada teori Ferrarri (dalam Ferrari, Joseph R., Judith L. Johnson, William G. McCown. ,1995). Penelitian ini di analisis dengan menggunakan analisis korelasi sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa Terdapat hubungan negatif antara *stress* akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Bandung (UNISBA) dalam masa Pandemi Virus Corona, dengan nilai signifikansi sebesar 0.002, yang berarti lebih kecil dari 0.05 (0,002 < 0,05). Sehingga dapat apabila stress akademik mengalami peningkatan maka prokrastinasi akademik akan mengalami penurunan, begitu pula sebaliknya, jika stress akademik mengalami penurunan maka prokrastinasi akademik akan peningkatan.

**Kata Kunci**— *Stress Akademik, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa Psikologi, Skripsi, Pandemi Virus Corona*

## I. PENDAHULUAN

Pada tahun 2020 ini terjadi pandemi virus Corona. Virus Corona merupakan salah satu jenis virus yang dapat menyerang sistem pernafasan. Virus ini dinamakan virus *Covid-19*. yang merupakan virus yang berevolusi dari virus sebelumnya yaitu virus *SARS-COV* dan *MERS-COV*. Pada Desember 2019, Virus *Covid-19* ini menyebabkan wabah penyakit di Kota Wuhan, Tiongkok. Virus ini menyebar sangat cepat ke seluruh dunia pada Januari 2020. Kasus *virus* Corona berada di Indonesia mulai pada Bulan Maret 2020.

Pemerintah Indonesia mengeluarkan Peraturan Menteri Kesehatan atau PerMenKes No. 9 Tahun 2020 tentang Pedoman PSBB dalam rangka Penanganan Virus Corona yang ditetapkan pada 3 April 2020. Kebijakan PSBB antara lain: Sekolah dan tempat kerja diliburkan, pembatasan pada kegiatan keagamaan, kerumunan di tempat/fasilitas umum, sosial budaya, transportasi umum kegiatan lainnya yang berhubungan dengan kegiatan di bidang pertahanan dan keamanan. (<https://kemlu.go.id>).

Adanya kebijakan yang secara mendadak memindahkan *system* pembelajaran dari sekolah ke rumah mengakibatkan ketidaksiapan *stakeholder* pelaksanaan pembelajaran *daring* ([www.kompasiana.com](http://www.kompasiana.com)). Ketidaksiapan tersebut menjadikan pembelajaran *daring* kurang efektif dan optimal.

Dalam studi penelitian Psikiatri, kebijakan yang diterapkan mengakibatkan adanya peningkatan keluhan kejiwaan, termasuk kecemasan dan depresi, terjadi di masyarakat umum di daerah yang terkena COVID19 (Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., Zheng, J., 2020). Sebagian orang mengalami kesedihan (grief) (Berinato, S. 2020). Hal ini dikarenakan mereka sedang merasakan sesuatu yang buruk sedang terjadi, tetapi mereka tidak dapat melihatnya (virus) dan hal tersebut menghilangkan rasa aman yang dimiliki (Berinato, S. 2020). Beberapa individu juga merasakan kemarahan karena mereka harus tinggal di rumah dan menghilangkan beberapa aktivitas yang biasa mereka lakukan. Selain ini pandemi ini juga mengakibatkan banyak individu yang mengalami ketakutan dan kecemasan yang dikarenakan ketidakpastian masa depan, pekerjaan dan pendidikan yang mereka jalani. (Lee, S.A. 2020).

Salah satu bidang yang berdampak karena pandemi adalah Pendidikan. Di perguruan tinggi, peserta didik atau mahasiswa dituntut dan memiliki kewajiban untuk belajar, menyelesaikan perkuliahan, mendapatkan nilai yang baik, mempersiapkan diri untuk berbaur dengan masyarakat, masuk ke dalam dunia kerja dan ikut membantu dalam perkembangan negara agar menjadi lebih baik. Selain dari masyarakat, mahasiswa juga mendapatkan tuntutan dari orang tua yaitu untuk sukses dalam kuliah, mendapatkan nilai yang baik agar dapat mendapatkan pekerjaan yang layak dan dapat hidup mandiri serta membantu orang tua terutama dalam hal ekonomi.

Mahasiswa tingkat akhir memiliki tugas dalam mengerjakan skripsi. skripsi adalah karya ilmiah yang diwajibkan sebagai salah satu syarat agar dapat lulus dari di Perguruan Tinggi. Dalam mengerjakan skripsi mahasiswa akan mengalami berbagai hambatan atau kesulitan. Kesulitan yang dialami yaitu kesulitan dalam mencari bahan referensi atau teori yang terkait dengan penelitian, sulitnya bertemu dengan dosen pembimbing, sulitnya menyatukan atau menyamakan persepsi dan pendapat antara mahasiswa dan dosen pembimbing, rasa malas untuk mengerjakan skripsi, serta sulitnya membagi waktu antara skripsi dengan pekerjaan lainnya, sehingga hal ini dapat menimbulkan perasaan cemas, gelisah, dan menjadi stres.

Selain itu mahasiswa psikologi memiliki tuntutan lebih dibandingkan mahasiswa jurusan lainnya. Karena mahasiswa psikologi memiliki ilmu dan belajar untuk mengerti keadaan psikologis orang lain, memahami bagaimana kondisi psikologis orang disekitarnya terutama keluarga di rumah. Sehingga ketika permasalahan karena virus Corona ini ada dan banyaknya tekanan yang di dapatkan dari berbagai pihak khususnya keluarga di rumah mereka harus bisa memahami, siap mendengarkan dan tetap mengerjakan tugas penting mereka yaitu menyelesaikan skripsi.

Dikarenakan adanya tuntutan akademik, dan kebijakan pemerintah karena pandemic maka mahasiswa dapat mengalami stress akademik. Sarafino (dalam Sarafino &

Smith, 2011) Stres akademik merupakan perasaan cemas, tertekan secara fisik atau psikis yang dialami mahasiswa dikarenakan adanya tuntutan dari dosen atau orang tua untuk mendapatkan nilai yang baik, dapat menyelesaikan tugas tepat waktu, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang tidak nyaman.

Menurut Data *pra-survey* yang didapatkan peneliti pada mahasiswa fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung yang sedang mengerjakan skripsi pada saat masa pandemi ini, dari 68 responden yang mengisi terdapat 56 mahasiswa mengalami stress. Hal tersebut dikarenakan : Secara fisiologis banyak mahasiswa sering sakit batuk dan flu dikarenakan sulitnya tidur ketika memikirkan skripsi yang tidak ada perkembangannya, merasa pusing karena tidak bisa bertatap muka dengan dosen pembimbing dan teman sekelompok bimbingan sehingga sulit ketika berdiskusi atau menyatukan persepsi. Adanya perasaan cemas takut tidak lulus dan tertinggal oleh teman karena sulitnya mengambil data dan menentukan tekniknya, merasa khawatir karena merasa bimbingan kurang efektif dan lama dalam menerima *feedback* dari pembimbing. Stress karena sulitnya mengambil data dalam pandemi, merasa jenuh melakukan rutinitas yang itu-itu saja, tidak bisa keluar rumah sedangkan harus mengambil data dilapangan. Secara sosial adanya penghindaran ketika bertemu dengan dosen pembimbing karena skripsinya tidak ada perkembangan, menjadi malas untuk berdiskusi atau menyatukan persepsi antara mahasiswa dan dosen pembimbing sehingga mahasiswa harus berpikir kembali menggunakan sosial media atau cara yang lebih mudah untuk bertemu pembimbing.

Selain itu banyak mahasiswa juga yang tidak memiliki semangat dan motivasi karena banyaknya hambatan dalam pengerjaan skripsi. Sulit menumbuhkan motivasi juga karena banyaknya waktu kosong. Sehingga selalu berpikir masih ada waktu sehingga menjadi malas. Mereka juga merasa panik apabila mengingat skripsi namun bingung harus mengerjakan apa dan banyaknya mahasiswa yang tidak yakin akan kemampuan dirinya, merasa diri mereka tidak bisa menyelesaikan skripsi sesuai yang mereka harapkan.

*Stress* dapat mengakibatkan dan diakibatkan beberapa hal salah satunya dalam pra survey yaitu adanya perilaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik menurut Ferrari (dalam Ferrari, Joseph R., Judith L. Johnson, William G. McCown. ,1995) ialah penundaan yang dilakukan seseorang dalam bidang akademik untuk mengerjakan tugas yang merupakan prioritas tinggi namun tanpa didasari alasan yang masuk akal.

Penelitian sebelumnya mengenai stress akademik dan prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh oleh Sagita, DD., Daharnis & Syahniar. (2017) pada mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan jurusan Bimbingan Konseling di Universitas Negeri Padang pada tahun ajaran 2014/2015, menjelaskan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara *stress* akademik dengan prokrastinasi mahasiswa. Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh

Roosdianto, W (2015) menunjukkan bahwa tidak ada hubungan antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik pada Siswa Kelas X SMA Negeri 2 Semarang.

Oleh karena itu berdasarkan penelitian sebelumnya terdapat hasil yang berbeda dan belum ada penelitian yang meneliti mengenai hubungan antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa sedang mengerjakan skripsi dalam masa pandemi Virus Corona.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, maka perumusan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut: "Apakah Apakah terdapat hubungan antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Bandung yang sedang mengerjakan skripsi dalam masa pandemi Virus Corona ?. Selanjutnya, tujuan dalam penelitian ini diuraikan dalam pokok-pokok sbb.

1. Untuk mengetahui Apakah terdapat hubungan antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Bandung yang sedang mengerjakan skripsi dalam masa pandemi Virus Corona ?
2. Bagaimana variabel stress akademik pada mahasiswa Psikologi di Universitas Islam Bandung yang sedang mengerjakan skripsi dalam masa pandemi Virus Corona ?
3. Bagaimana variabel prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi universitas Islam Bandung yang sedang mengerjakan skripsi dalam masa pandemi Virus Corona ?

## II. LANDASAN TEORI

### A. Stres Akademik

Menurut Sarafino (dalam Sarafino & Smith, 2011) Stres akademik ialah perasaan cemas, tertekan secara fisik, psikis maupun sosial yang dialami individu karena adanya tuntutan dari dosen atau orang tua untuk mendapatkan nilai yang baik, dapat menyelesaikan tugas tepat waktu, dan menyesuaikan diri dengan lingkungan yang tidak nyaman

Jenis Stress menurut Selye, H (1984) terbagi menjadi 2 yaitu : (1) *Distress*, merupakan stress yang bersifat merusak dan tidak menyenangkan. (2) *Eustress*, merupakan stress yang bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan yang dirasakan individu. Eustress dapat meningkatkan motivasi individu untuk mencapai sesuatu.

Faktor- faktor yang dapat mempengaruhi tingkat stress yaitu : (1) Komunikasi interpersonal (2) *Self Efficacy*, (3) Motivasi Berprestasi, (4) *Internal Locus of control*, dan (5) Dukungan sosial.

Menurut Sarafino (dalam Sarafino & Smith, 2011) Stress akademik terdiri dari 3 aspek yaitu : (1) Fisiologis : Stress yang dialami individu dapat mempengaruhi menurunnya kondisi fisik seseorang. Indikatornya Fisik yaitu : Sakit kepala, ketegangan otot, nyeri leher atau punggung, gangguan pencernaan, sakit perut, mulut kering, nyeri dada, detak jantung yang cepat. (2) Psikologis : indikator psikologis terdiri dari gejala kognitif dan emosi.

(a) Kognitif yaitu berkurangnya konsentrasi atau focus, mudah lupa, sering memiliki pikiran yang negatif. (b) Emosi yaitu Suasana hati yang negatif, terus merasa gugup, gusar, dan/atau gelisah, mudah marah, dan mudah tersinggung (3) Sosial : individu yang mengalami stress cenderung menghindari orang lain. Indikatornya sosial yaitu menghindari orang lain, malas berbicara dengan orang lain

### B. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik menurut Ferrari (dalam Ferrari, Joseph R., Judith L. Johnson, William G. McCown. ,1995) ialah penundaan yang dilakukan seseorang dalam bidang akademik untuk mengerjakan tugas yang merupakan prioritas tinggi namun tanpa didasari alasan yang masuk akal.

Faktor yang Dapat mempengaruhi Prokrastinasi Akademik yaitu : (1) Problem Focused Coping, (2) Penyesuaian Diri, (3) Self Regulated Learning

Menurut Ferrari (dalam Ferrari, Joseph R., Judith L. Johnson, William G. McCown. ,1995) ada 3 (tiga) aspek prokrastinasi akademik yaitu sebagai berikut: (1) Procrastination, yaitu kegiatan yang berupa kebiasaan untuk menunda secara berulang-ulang dalam mengerjakan tugas. Indikatornya : (a) Perceived Time, merupakan ciri-ciri Individu yang cenderung gagal dalam menepati deadline. individu tersebut menyadari bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan, tetapi ia menunda-nunda untuk mengerjakannya. (b) Intention-Action, adalah suatu situasi adanya sela antara keinginan dan tindakan. (2) Fear of failure, yaitu perilaku menunda yang berupa penghindaran karena adanya perasaan khawatir atau kecemasan dalam diri individu. Indikatornya Emotional distress adalah perasaan cemas pada individu saat melakukan prokrastinasi (3) Lack of motivation, yaitu perilaku menunda mengerjakan tugas karena adanya ketidakpercayaan di dalam diri individu. Indikatornya Perceived Ability, merupakan keyakinan pada kemampuan diri individu. Prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan kognitif seseorang secara langsung, namun keragu-raguan terhadap kemampuan diri dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi.

## III. METODE PENELITIAN

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan desain penelitian korelasi. Variabel dalam penelitian ini adalah Stress Akademik (X) dengan Prokrastinasi Akademik (Y).

Alat ukur yang digunakan yaitu adalah alat ukur stress akademik berupa kuesioner yang dikonstruksikan oleh Rizka Hadian Permana.,S.Psi.,M.Psi dan Lilim Halimah.,BHSc.,MHSPY berdasarkan teori Sarafino (dalam Sarafino & Smith, 2011) terdiri dari 3 aspek yaitu reaksi fisik, psikologis, dan sosial. Dan alat ukur Prokrastinasi Akademik yang digunakan dalam penelitian ini adalah Alat ukur Prokrastinasi Akademik berupa kuesioner yang telah dikonstruksikan oleh Muhammad Sholihin.,S.Psi yang berdasarkan pada teori Ferrari (1995). Kuesioner ini terdiri dari 3 aspek yaitu Procrastination, Fear

of failure, dan Lack of motivation.

Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa Psikologi Universitas Islam Bandung yang sedang mengerjakan skripsi yaitu berjumlah berjumlah 177 dan Sampel 100. Teknik sampling yang digunakan yaitu Random Sampling.

Uji validitas menggunakan rumus Correlations dengan menggunakan Program SPSS. Uji reliabilitas menggunakan teknik Formula Alpha Cronbach. Pengolahan data yang dilakukan menggunakan analisis korelasi yaitu koefisien korelasi Rank Spearman (rs).

IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hubungan Stress Akademik (X) dengan Prokrastinasi Akademik (Y)

Berikut adalah penelitian mengenai hubungan antara Stress akademik dengan prokrastinasi akademik, yang diuji menggunakan teknik analisis korelasi Rank Spearman. Hasil pengujian dijelaskan pada tabel 1.

TABEL 1. HASIL UJI ANALISIS KORELASI RANK SPEARMAN

Tabel 1  
Correlations

			Stress Akademik	Prokrastinasi Akademik
Spearman's rho	Stress Akademik	Correlation Coefficient	1,000	-.360**
		Sig. (2-tailed)	.	,000
		N	100	100
Prokrastinasi Akademik	Prokrastinasi Akademik	Correlation Coefficient	-.360**	1,000
		Sig. (2-tailed)	,000	.
		N	100	100

\*\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, maka dapat disimpulkan bahwa dari jumlah 100 responden, nilai signifikansi sebesar 0.000, yang berarti lebih kecil dari 0.05 (0,000 < 0,05). Sehingga H<sub>0</sub> ditolak, artinya Terdapat hubungan antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik.

Kekuatan antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik terdapat hubungan yang rendah karena nilai r<sub>hitung</sub> sebesar -0.360 serta arah hubungannya negatif atau tidak searah sehingga apabila stress akademik mengalami peningkatan maka prokrastinasi akademik akan mengalami penurunan, begitu pula sebaliknya, jika stress akademik mengalami penurunan maka prokrastinasi akademik akan peningkatan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang rendah antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Sagita, DD., Daharnis & Syahniar. (2017) dan Fikri, H.T (2017) menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stress dengan prokrastinasi akademik. Stress dapat mempengaruhi dan dipengaruhi oleh prokrastinasi akademik. Menurut Selye, H (1984) terbagi menjadi 2 yaitu Distress dan Eustress. Dalam penelitian ini hubungan stress akademik dengan prokrastinasi akademik termasuk kealam jenis tress yaitu

Eustress. Eustress merupakan stress yang bersifat positif. Yaitu bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan yang dirasakan individu. Eustress dapat meningkatkan motivasi individu untuk mencapai sesuatu.tanpa disadari Stress Akademik dalam masa Pandemi Virus Corona ini mengakibatkan mahasiswa memiliki motivasi dan semangat untuk mengerjakan skripsi.

Di dalam penelitian ini faktor yang sangat mempengaruhi Individu untuk mengerjakan skripsi adalah Dukungan sosial dari Orang tua. Menurut Uchino (dalam Sarafino & Smith. 2011) dukungan sosial dapat berupa kenyamanan, penghargaan, atau bantuan dalam bentuk lainnya Dukungan sosial dari orang tua dapat menjadikan mahasiswa Psikologi Universitas Islam Bandung dalam mengerjakan skripsi menjadi semangat, memiliki motivasi, kuat dalam emnghadapi hambatan. Hal tersebut sesuai dengan wawancara yang dilakukan dengan 5 mahasiswa Psikologi Universitas Islam Bandung yang sedang mengerjakan skripsi. Dari wawancara tersebut didapatkan bahwa hubungan orang tua dengan mahasiswa kketika dirumah sangat mempengaruhi motivasi mereka dalam menghadapi skripsi. Dukungan sosial dari orang tua juga menumbuhkan semangat, motivasi rasa aman, kasih sayang dan perhatian yang lebih besar karena keberadaan mahasiswa dan orang tua yang selalu ada dirumah, bertemu setiap hari, menanyakan kemajuan skripsi dan menunjukkan rasa sayang kepada anaknya. Sehingga banyak mahasiswa yang merasa lebih diperhatikan ketika mereka berada dirumah daripada jauh dari rumah ketika pandemi ini berlangsung.

Selain itu beberapa mahasiswa mengatakan keberadaan mahasiswa yang ada di rumah menjadikan hubungan komunikasi interpersonal antara mereka dengan orang tua menjadi lebih baik dari pada sebelumnya, sehingga stress akademik yang di alami mahasiswa menjadi stress yang baik karena menjadikan mereka termotivasi dalam mengerjakan skripsi.

B. Akumulasi kategori pada variabel Stress Akademik dan Prokrastinasi Akademik

TABEL 2. KATEGORI VARIABEL STRESS AKADEMIK DAN PROKRASTINASI AKADEMIK

Variabel	Aspek	Indikator	Tinggi	Rendah	Total
Stress Akademik	Fisiologis	Fisik	51 (51%)	49 (49%)	100 (100%)
	Psikologis	Kognitif dan Emosi	56 (56%)	44 (44%)	100 (100%)
	Sosial	Sosial	52 (52%)	48 (48%)	100 (100%)
Procrastination		Perceived time dan Intention action	35 (35%)	65 (65%)	100 (100%)
		Fear Of Failure	36 (36%)	64 (64%)	100 (100%)

Prokrastinasi Akademik	Lack of motivation	Perceived Ability	63 (63%)	37 (37%)	100 (100%)
------------------------	--------------------	-------------------	----------	----------	------------

Pada variabel stress akademik mahasiswa memiliki tingkat stress akademik yang tinggi. Menurut Sarafino, Stress merupakan penilaian pada individu terhadap perbedaan antara tuntutan fisik atau psikologis dari suatu situasi dan sumber daya yang berasal dari sistem biologis, psikologis dan sosial yang dialaminya (dalam Sarafino & Smith, 2011). Di dalam penelitian ini menjelaskan bahwa masa pandemi ini juga sangat mempengaruhi stress akademik yang dialami mahasiswa. Terutama pada aspek psikologis. Mahasiswa mengalami kecemasan, kepanikan dan ketakutan yang diakibatkan pandemi Virus Corona, kebijakan-kebijakan yang diberlakukan dan menghambat mereka dalam mengerjakan skripsi. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan di dalam studi penelitian Psikiatri, bahwa pandemic ini meningkatkan keluhan kejiwaan, termasuk kecemasan dan depresi, terjadi di masyarakat umum di daerah yang terkena COVID19 (Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., Zheng, J., 2020). Masa pandemi ini juga menyebabkan kesedihan (grief) pada Sebagian orang (Berinato, S. 2020). Hal ini dikarenakan mereka sedang merasakan sesuatu yang buruk sedang terjadi, tetapi mereka tidak dapat melihatnya (virus) dan hal tersebut menghilangkan rasa aman yang dimiliki beberapa individu dan juga ketidakpastian akan masa depan (Berinato, S. 2020). Beberapa individu juga merasakan kemarahan karena mereka harus tinggal dirumah dan menghilangkan beberapa aktivitas yang biasa mereka lakukan. Selain ini pandemi ini juga mengakibatkan banyak individu yang mengalami ketakutan dan kecemasan yang dikarenakan ketidakpatsian masa depan, pekerjaan dan pendidikan yang mereka jalani. (Lee, S.A .2020).

Pada variabel prokrastinasi akademik. aspek yang paling tinggi yaitu aspek Lack of Motivation. Lack of Motivation adalah , perilaku menunda mengerjakan tugas karena adanya ketidakyakinan akan kemampuan di dalam diri individu. Mahasiswa psikologi Universitas Islam Bandung ini memiliki IPK yang baik dalam mengikuti skripsi seharusnya apabila dilihat dari kemampuannya mereka bisa mengerjakan skripsi. Namun tingginya aspek lack of motivation pada penelitian ini menjelaskan bahwa keyakinan akan kemampuan diri pada mahasiswa Psikologi Univrsitas Islam Bandung yang sedang mengerjakan skripsi ini kurang. Hal tersebut dikarenakan adanya pandemic ini yang menyebabkan mereka memiliki pemikiran akan ketidakpastian dalam pengerjaan skripsinya.

## V. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil dan pembahasan pada BAB IV mengenai penelitian ini tentang hubungan antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Bandung yang sedang mengerjakan skripsi dalam masa pandemi Virus Corona, maka dapat disimpulkan sebagai berikut :

1. Terdapat hubungan negatif antara stress akademik

dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Bandung dalam masa Pandemi Virus Corona dengan nilai signifikansi sebesar 0.002, yang berarti lebih kecil dari 0.05 (0,002 < 0,05). Sehingga dapat apabila stress akademik mengalami peningkatan maka prokrastinasi akademik akan mengalami penurunan, begitu pula sebaliknya, jika stress akademik mengalami penurunan maka prokrastinasi akademik akan peningkatan.

2. Pada variabel stress akademik aspek yang paling tinggi atau memberikan dampak buruk pada prokrastinasi akademik yaitu aspek psikologis 56%, sosial 52% dan fisiologis 51%.
3. Pada variabel prokrastinasi akademik ketiga aspek memiliki kategori rendah yaitu *lack of motivation* 63%, *fear of failure* 36% dan *procrastination* 35%

## VI. SARAN

### A. Saran Teoritis

1. Bagi peneliti selanjutnya, apabila tertarik dengan penelitian mengenai Stress Akademik pada masa pandemi, dapat mengaitkannya dengan variabel-variabel lain selain prokrastinasi akademik yang mungkin akan lebih memiliki hubungan yang kuat seperti dukungan sosial. Demikian pula jika tertarik dengan Prokrastinasi Akademik bisa mengaitkannya dengan motivasi.
2. Kelemahan, dalam penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan yaitu, populasi yang homogen sehingga kurang kaya akan pembahasan, selain itu alat ukur dalam penelitian ini belum di adaptasi dalam situasi pandemic sehingga ada kemungkinan kurang mengukur subjek.

### B. Saran Praktis

Mahasiswa disarankan untuk menurunkan tingkat stress dalam masa pandemi virus Corona yaitu :

1. Psikologis : memotivasi diri dan mengubah pola pikir agar selalu memiliki pikiran yang positif yaitu dengan cara melakukan self regulated learning, internal locus control dan melakukan komunikasi interpersonal dengan orang terdekat.
2. Sosial : tidak menjauhkan diri dari orang lain. menceritakan atau menurunkan stress dengan melakukan komunikasi interpersonal dengan orang lain. meminta dukungan sosial dari keluarga dan teman.
3. Fisiologis : Menjaga pola makan, olahraga teratur, dan istirahat yang cukup

Mahasiswa juga disarankan untuk menurunkan tingkat perilaku prokrastinasi akademik dalam masa pandemi virus Corona dengan cara :

1. Lack of motivation : melakukan self regulated learning dan internal locus of control dan dukungan

sosial dari orang tua.

## DAFTAR PUSTAKA

- [1] Ardiansyah, A & E.S Indrawati. 2015. Hubungan Antara Penyesuaian Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Santri Asrama Mts Pondok Pesantren Pabelan Magelang. *Empati*, vol. 2, no. 4, pp. 33-42, Jan. 2015.
- [2] Armsden, G. & Greenberg, M. T (1987). The inventory of parent and peer attachment: Individual differences and their relationship to psychological well-being in adolescence. *Journal of youth and adolescence*, 16(5), 427-454
- [3] Bandura, A. (1989). Self-efficacy mechanism in physiological activation and health-promoting behavior. In J. Madden, S. Matthyse, & J. Barchas (Eds.), *Adaptation, learning and affect* (pp. 1169-1188). New York: Raven.
- [4] Barrocas, A. L. (2009). Adolescent attachment to parents and peers. Diunduh pada tanggal 2 Agustus 2020 dari <http://www.marial.emory.edu/pdfs/barrocas%20thesisfinal.doc>
- [5] Berinato, S (2020) That Discomfort You're Feeling Is Grief . *Harvard Business Review*. (Hrb.org)
- [6] Bressert, S. 2016. The impact of stress. *Psych Central*. Diunduh dari <https://psychcentral.com/lib/the-impact-of-stress>.
- [7] Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., Zheng, J., 2020. The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Res*. <https://doi.org/10.1016/j.psychres.2020.112934>.
- [8] Cox, T. 1978. *Stress*. London: *The Macmillan Press LTD*.
- [9] Farisa, F.C., Deti, M.P., & Dian, E.N (2020). NasionalKompas.com : UPDATE: Total Ada 93.657 Kasus Covid-19 di Indonesia, Bertambah 1.906. <https://nasional.kompas.com/read/2020/07/23/16000631/update-total-ada-93657-kasus-covid-19-di-indonesia-bertambah-1906?page=all>. Diakses pada tanggal 25 Juli 2020.
- [10] Ferrari, Joseph R., Judith L. Johnson, William G. McCown. 1995. *Procrastination and Task Avoidance, Theory, Research, and Treatment*. New York and London: Plenum Press
- [11] Ferrari, J.R., Keane, S.M., Wolfe, R.N., & Beck, L.B. 1998. The Antecedents And Consequences Of Academic Excuse-Making: Examining Individual Differences In Procrastination. *Research In Higher Education*.
- [12] Fikri, H.T. 2017. Hubungan Antara Stress Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Putra Indonesia "Yptk" Padang Yang Sedang Menyelesaikan Skripsi. *Majalah Ilmiah Upi Yptk*.
- [13] Gadzella, B. M., & Balolu, M. 2001. Confirmatory Factor Analysis And Internal Consistency Of The Student-Life Stress Inventory. *Journal Of Instructional*
- [14] Halodoc.com : Corona Virus. <https://www.halodoc.com/kesehatan/coronavirus> .Diakses pada tanggal 25 Juli 2020.
- [15] Heiman Dan Kariv. 2005. Task-Oriented Versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case Of College Students. *College Student Journal*.
- [16] Hurlock, E.B. 1980. *Psikologi Perkembangan Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan*. Jakarta : Erlangga.
- [17] Imansyah, Y & I. Setyawan. 2019. Peran Konformitas Teman Sebaya Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Laki-Laki Ma Boarding School Al-Irsyad," *Empati*, vol. 7, no. 4, pp. 233-237, Mar. 2019
- [18] Joseph, A. DeVito. 1989. *The Interpersonal Communication Book*, Professional Book, Jakarta
- [19] Kementrian Luar Negeri, Kedutaan Besar Republik Indonesia Di Brussels, Belgia, Luksemburg Dan Uni Eropa : Kebijakan Pemerintah Republik Indonesia Terkait Wabah Covid-19. <https://Kemlu.Go.Id/Brussels/Id/News/6349/Kebijakan-Pemerintah-Republik-Indonesia-Terkait-Wabah-Covid-19> . Diakses pada tanggal 25 Juli 2020.
- [20] Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (2020) Ini Deretan Perubahan Kebijakan Pendidikan Selama Masa Covid-19. <https://www.kemdikbud.go.id/main/blog/2020/05/ini-deretan-perubahan-kebijakan-pendidikan-selama-masa-covid19> Diakses pada tanggal 28 Juli 2020
- [21] Lay, C.H. 1995. Trait Procrastination, Agitation, Dejection, And Self Discrepancy. In J.R. Ferrari, J.A. Johnson & W.G.M Cown (Eds). *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research, And Treatment*. New York : Plenum Publications.
- [22] Lee, S.A (2020) Replication analysis of the Coronavirus Anxiety Scale. *Death Stud*
- [23] Lilis, E & Diana, R (2015) Dukungan Sosial Orang Tua Dan Stres Akademik Pada Siswa Smk Yang Menggunakan Kurikulum 2013. *Jurnal Empati*
- [24] Luthans, F. (2006). *Perilaku organisasi*. Edisi Sepuluh. Alih bahasa oleh Yuwono, V. A., dkk. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- [25] Milgram, N. 1991. *Procrastination: Encyclopedy Of Human Biology*. New York: *Academic Press*.
- [26] Milgram, N. & Tenne, R. 2000. "Personality Correlates Of Decisional And Task Avoidant Procrastination". *European Journal Of Personality*.
- [27] Mulya, H A., & Endang, S I . (2016) Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang . *Jurnal Empati*
- [28] Octafiani, I.A., Aspin & Sitti, M.K. 2020. Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa Fkip Uho Yang Sedang Menyusun Skripsi . *SUBLIMAPSI*
- [29] Olejnik, S.N Dan Holschuh, J.P. 2007. *College Rules 2nd Edition How To Study, Survive, And Succes*. New York: *Ten Speed Press*.
- [30] Oman, D., Shauna, L.S., Carl, E.T., Thomas, G.P & Tim Flinders BA .2010. *Meditation Lowers Stress and Supports Forgiveness Among College Students: A Randomized Controlled Trial*. *Journal of American Collage Health*.
- [31] Pratiwi, E.W. (2020) Dampak Covid-19 Terhadap Kegiatan Pembelajaran Online Di Sebuah Perguruan Tinggi Kristen Di Indonesia . *Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Jakarta*
- [32] Permana, RH & Lilim, H. 2019. *Alat Ukur Stress Akademik, Psikologi Universitas Islam Bandung*.
- [33] Purwati, M & Amalia, R (2018) Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah Dan Kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati*
- [34] Putri, S.A & Dian, R.S (2017) Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat Ii Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang . *Jurnal Empati*
- [35] Roosdianto, W (2015) Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas X Sma Negeri 2 Semarang. *Unika Repository*
- [36] Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. 2017. Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- [37] Santrock, J.W. 2011. *Life-Span Development : Perkembangan Masa Hidup Edisi ke-13 Jilid I*. Erlangga.
- [38] Sarafino, E. Smith, T. 2011. *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*. (USA: The College of New Jersey, University of Utah).
- [39] Sardogan E. M., Kaygusuz, C. ve Karahan, T. F. 2006. "A Human Relations Skills Training Program, University Students' Internal

- locus of control Levels”, Mersin University Journal of the Faculty of Education, 2 (2), 184-194.
- [40] Sapnas, KG & Richard, AZ. 2002. Minimizing Sample Size When Using Exploratory Factor Analysis For Measurement. *Journal of Nursing Measurement*.
- [41] Syarkiki, H and J. Ariati (2015) . Hubungan Antara Problem Focused Coping Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xii Sma Islam Hidayatullah Semarang. *Empati*, vol. 3, no. 4, pp. 235-244, Jan. 2015.
- [42] Selye, H (1984) The Stress Of Life. *New York : McGraw Hill*
- [43] Setiawan, M. 2019. Kompasiana.com : Membumikan Kembali Kata Akademik. <https://www.kompasiana.com/mahbubs/5c7399d5aebe14d7413773c/membumikan-kembali-kata-akademik?page=all> .Diakses tanggal 7 Juli 2020.
- [44] Sholihin, M. 2009. Alat Ukur Prokrastinasi Akademik. [www.academia.ac.id](http://www.academia.ac.id)
- [45] Schultz, D.& Schultz, E. S. 2010. Psychology and work today (10 edition). New York: Pearson.
- [46] Sri Santika, W and D.R Sawitri. 2017. Self-Regulated Learning Dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Sma Negeri 2 Purwokerto, *Empati*, vol. 5, no. 1, pp. 44-49, Jan. 2017.
- [47] Subramaniam, V. 2015. Hubungan Antara Stres Dan Tekanan Darah Tinggi Pada Mahasiswa. *Intisari Sains Medis*. <https://doi.org/10.15562/ism.V2i1.74>
- [48] Suherman, M.M., Siti, F.,Euis, E.R.,Ragil, A.A.D & Riska, H (2019) Hubungan Internallocus Of Control Dengan Stres Akademik Siswa Sman 2 Cimahi. *Jurnal Psikodidaktika*.
- [49] Syarkiki, H and J. Ariati. 2015. Hubungan Antara Problem Focused Coping Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xii Sma Islam Hidayatullah Semarang. *Empati*, vol. 3, no. 4, pp. 235-244, Jan. 2015.
- [50] Solomon, L. J., Rothblum, E. D. 1984. Procrastination Assessment Scale Students. Dalam M. Hersen & A. S. Bellack. Dictionary of Behavioral Assessment Techniques. New York: Pergammon Press
- [51] Tuckman, B. W. 1991. “The Development And Concurrent Validity Of The Procrastination Scale”. *Educational And Psychological Measurement*.
- [52] Undang-Undang no 2 tahun 1989, pasal 16 ayat 1. Tentang Sistem Pendidikan Nasional. <https://jdih.kemendikbud.go.id/fullText/1989/2TAHUN~1989UU.H TM>
- [53] Undang – Undang no 20 tahun 2003. Tentang Sistem Pendidikan Nasional. <http://simkeu.kemdikbud.go.id/index.php/peraturan/1/8-uu-undang-undang/12-uu-no-20-tahun-2003-tentang-sistem-pendidikan-nasional>
- [54] Wolters, C.A., Pintrich, P.R., Dan Karabenick, S.A. 2003. Assesing Academic Self- Regulated Learning. *Conference On Indicators Of Positive Development: Child Trends*.
- [55] World Health Organization (2020) Coronavirus Disease Covid-19 Pandemic. <https://www.who.int/> . Diakses pada tanggal 27 Juli 2020
- [56] Yosep, I. 2013. Keperawatan Jiwa (Edisi Revisi). *Bandung: Refika Aditama*.
- [57] Yulia, P.C., Henny, A & Vethy, A . (2015) Pengaruh Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Dan Dosen Pembimbing Skripsi Terhadap Gejala Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi . *Jurnal Professional FIS UNIVED*.
- [58] Zimet, G. D. (1988). The Multi Dimentional Scale of Preceived SocialSupport. *Journal of Personality Sssesment*, 52(1), 30-41.
- [59] Zimmerman, B. J. 1998. Theories of self-regulated learning and academic achievement: An overview and analysis. Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.