

ABSTRAK

Skripsi dengan judul “Pengaruh Stres Akademik dan Resiliensi terhadap Perilaku Prokrastinasi pada Mahasiswa Psikologi Islam yang Sedang Menyusun Skripsi” ini ditulis oleh Riona Sai Serafina Dira, NIM. 1860308221008, dengan pembimbing Faruq, S.Psi., M.Psi.

Kata kunci: Stres Akademik, Resiliensi, Prokrastinasi

Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi sering dihadapkan pada beragam tuntutan akademik yang menyebabkan tekanan psikologis. Tekanan tersebut dapat memunculkan stres akademik jika tidak mampu diatasi secara efektif berdampak pada munculnya perilaku prokrastinasi. Dalam hal ini diperlukannya kemampuan individu dalam menghadapi tekanan yaitu resiliensi untuk mengurangi kecenderungan perilaku prokrastinasi. Kondisi tersebut menunjukkan pentingnya mengkaji pengaruh stres akademik dan resiliensi terhadap perilaku prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian ini dilakukan untuk mengkaji pengaruh stres akademik dan resiliensi terhadap prokrastinasi pada mahasiswa Psikologi Islam dalam menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah Tulungagung. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif melalui metode survei berbasis kuesioner. Jumlah sampel dalam penelitian ini sebanyak 103 mahasiswa, pengambilan sampel menggunakan *probability sampling* dengan teknik *cluster sampling*.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh signifikan terhadap perilaku prokrastinasi dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti semakin tinggi stres akademik, semakin tinggi kecenderungan mahasiswa melakukan prokrastinasi. Sebaliknya, resiliensi berpengaruh signifikan terhadap perilaku prokrastinasi dengan nilai signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang menunjukkan bahwa semakin tinggi resiliensi, semakin rendah kecenderungan mahasiswa melakukan prokrastinasi. Selain itu, secara simultan menunjukkan

bahwa stres akademik dan resiliensi secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap perilaku prokrastinasi dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,871. Hasil uji F menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,871 menunjukkan bahwa kedua variabel memberikan kontribusi sebesar 87,1% terhadap perilaku prokrastinasi, sedangkan 12,9% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian.

ABSTRACT

This thesis, titled “The Influence of Academic Stress and Resilience on Procrastination Behavior Among Islamic Psychology Students Writing Their Theses,” was written by Riona Sai Serafina Dira, Student ID No. 1860308221008, under the supervision of Faruq, S.Psi., M.Psi.

Keywords: *Academic Stress, Resilience, Procrastination*

College students writing their theses are often faced with a variety of academic demands that cause psychological pressure. If this pressure is not effectively managed, it can lead to academic stress, which in turn can result in procrastination. In this context, individuals need the ability to cope with pressure that is, resilience to reduce their tendency to procrastinate. These findings highlight the importance of examining the effects of academic stress and resilience on procrastination among students writing their theses.

This study was conducted to examine the effects of academic stress and resilience on procrastination among Islamic Psychology students writing their theses at Sayyid Ali Rahmatullah State Islamic University in Tulungagung. This study employed a quantitative approach using a questionnaire-based survey method. The sample size for this study was 103 students, and sampling was conducted using probability sampling with a cluster sampling technique.

The results of the study indicate that academic stress has a significant effect on procrastination behavior, with a significance value of $0.000 < 0.05$, meaning that the higher the academic stress, the greater the tendency for students to procrastinate. Conversely, resilience has a significant effect on procrastination behavior, with a significance value of $0.000 < 0.05$, indicating that the higher the resilience, the lower the tendency for students to procrastinate. Furthermore, the results simultaneously indicate that academic stress and resilience together have a significant effect on procrastination behavior, with a coefficient of determination

(R²) of 0.871. The results of the F-test showed a coefficient of determination (R²) of 0.871, indicating that the two variables account for 87.1% of the variance in procrastination behavior, while 12.9% is influenced by other factors outside the scope of this study.

الملخص

أُعدَّت هذه الرسالة بعنوان: «تأثير الضغوط الأكاديمية والمرونة النفسية على سلوك التسويف لدى طلبة علم النفس الإسلامي الذين يقومون بإعداد الرسالة الجامعية»، وكتبها ريمونا ساي سيرا فينا ديرا، رقم القيد ١٨٦٠٣٠٨٢٢١٠٠٨، تحت إشراف فاروق، املا جستير في علم النفس.

الكلمات المفتاحية: الضغوط الأكاديمية، المرونة النفسية، التسويف

والمرونة النفسية (*Academic Stress*) إن هذا البحث العلمي يهدف إلى تحليل تأثير الضغوط الأكاديمية لدى طلبة قسم علم النفس الإسلامي الذين يكتبون (*Procrastination*) على سلوك التسويف (*Resilience*) رسائلهم الجامعية. ويواجه الطلبة الذين يكتبون رسائلهم الجامعية كثيرًا من المتطلبات الأكاديمية التي تسبب ضغوطًا نفسية. وإذا لم يتمكنوا من مواجهة هذه الضغوط بصورة جيدة، فإنها قد تؤدي إلى الضغوط الأكاديمية مما يسبب ظهور سلوك التسويف. وفي هذا السياق، يحتاج الطلبة إلى المرونة النفسية لمواجهة الضغوط والحد من الميل إلى سلوك التسويف. ولذلك، تبرز أهمية دراسة تأثير الضغوط الأكاديمية والمرونة النفسية على سلوك التسويف لدى الطلبة الذين يكتبون رسائلهم الجامعية.

وأجري هذا البحث لمعرفة تأثير الضغوط الأكاديمية والمرونة النفسية على سلوك التسويف لدى طلبة قسم علم النفس الإسلامي الذين يكتبون رسائلهم الجامعية في جامعة السيد علي رحمة الله الإسلامية الحكومية تولونغاونغ. واعتمد هذا البحث المنهج الكمي باستخدام أسلوب المسح من خلال الاستبانة. وتكونت عينة *Cluster* من خلال تقنية *Probability Sampling* البحث من 103 طالبًا وطالبة، وتم اختيارهم باستخدام *Sampling*.

وأظهرت نتائج البحث أن الضغوط الأكاديمية لها تأثير دال إحصائيًا على سلوك التسويف، حيث بلغت قيمة الدلالة الإحصائية $0.05 > 0.000$ ، وهذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى الضغوط الأكاديمية، زادت قابلية الطلبة لممارسة سلوك التسويف. وفي المقابل، أظهرت النتائج أن المرونة النفسية لها تأثير دال إحصائيًا على سلوك التسويف، حيث بلغت قيمة الدلالة الإحصائية $0.05 > 0.000$ ، وهذا يدل على أنه كلما ارتفع مستوى المرونة النفسية، انخفضت قابلية الطلبة لممارسة سلوك التسويف. كما أظهرت النتائج أن الضغوط الأكاديمية والمرونة النفسية تؤثران معًا تأثيرًا دالًا إحصائيًا على سلوك التسويف، حيث بلغ معامل التحديد ($R^2 = 0.871$). مما يدل على أن المتغيرين يفسران 87.1% ($R^2 = 0.871$) أن قيمة معامل التحديد *F* وأظهرت نتائج اختبار من التغير في سلوك التسويف، في حين أن 12.9% من هذا التغير يرجع إلى عوامل أخرى خارج نطاق هذا البحث.