

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa tingkat akhir sering menghadapi tantangan besar dalam menuntaskan tugas akhir yaitu skripsi. Penyusunan skripsi tidak hanya membutuhkan kemampuan akademik yang memadai tetapi juga ketekunan, manajemen waktu yang baik, serta keyakinan diri dalam menghadapi berbagai tekanan akademik. Namun, salah satu masalah yang muncul di kalangan mahasiswa tingkat akhir adalah perilaku prokrastinasi, yaitu kecenderungan menunda-nunda pengerjaan skripsi yang dapat menghambat kelulusan tepat waktu dan menurunkan kualitas hasil akademik.

Fenomena perilaku prokrastinasi pada mahasiswa penyusun skripsi merupakan permasalahan umum. Menurut Steel, prokrastinasi dalam konteks akademik dapat dipahami sebagai perilaku menunda penyelesaian tugas secara disengaja, meski menyadari perilaku tersebut dapat berdampak buruk terhadap pencapaian akademiknya.² Pandangan mengenai perilaku prokrastinasi juga diperkuat oleh Tuckman menyebutkan prokrastinasi merupakan kebiasaan untuk menunda bahkan menghindari aktivitas yang

²Piers Steel, "The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure," *Psychological Bulletin* 1, no. 133 (2007): 65–94, <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>.

sedang dihadapi, dan perilaku tersebut terjadi di bawah kendali individu atau dilakukan secara sadar.³

McCloskey dkk. menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan perilaku menunda kegiatan yang berhubungan dengan proses pembelajaran serta tuntutan akademik.⁴ Dalam proses penyusunan skripsi, perilaku ini dapat dilihat melalui kebiasaan menunda mengerjakan revisi, menghindari jadwal bimbingan, dan menetapkan target penyelesaian yang sulit dicapai. Kondisi ini tidak hanya mengganggu proses akademik, tetapi juga menimbulkan tekanan psikologis.

Sejalan dengan pandangan tersebut Solomon dan Rothblum mendefinisikan perilaku prokrastinasi sebagai perilaku menunda atau tidak segera mengerjakan tugas akademik, sehingga penyelesaian tugas menjadi terlambat atau dilakukan hanya mendekati batas waktu yang sudah diatur.⁵ Pengertian tersebut menekankan bahwa prokrastinasi merupakan bentuk penundaan yang disengaja dan berdampak langsung pada efektivitas serta ketepatan waktu dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik.

³ Tuckman B, W, "The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale," *Educational and Psychological Measurement* 51, no. 2 (n.d.): 473–80.

⁴ Scielzo A, S and McCloskey J, "The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale," *Manuscript Submitted for Publication*, 2015, 1–38.

⁵ Solomon, and Rothblum, "Affective, Cognitive, and Behavioral Differences between High and Low Procrastinators," *Journal of Counseling Psychology* 4, no. 33 (1986): 387–94.

Salah satu faktor penting yang berperan dalam munculnya perilaku prokrastinasi menurut Arif adalah stres akademik.⁶ Stres akademik adalah respons psikologis dan fisiologis yang muncul ketika tuntutan akademik yaitu beban tugas, tekanan waktu, tuntutan dosen pembimbing, dan ekspektasi keberhasilan melebihi kapasitas individu untuk mengatasinya secara efektif. Kondisi stres akademik yang tinggi dapat memicu berbagai reaksi negatif, seperti meningkatnya kecemasan, menurunnya konsentrasi, dan munculnya perilaku penghindaran terhadap tugas-tugas yang dianggap menekan.

Sementara itu, Misra dkk. menjelaskan bahwa stres akademik yang tidak tertangani dapat menurunkan kemampuan fokus dan memengaruhi regulasi emosi, sehingga meningkatkan kecenderungan perilaku penundaan.⁷ Sejalan dengan itu, Tice dkk. mengemukakan jika stres yang tidak terkelola dengan baik bisa mengurangi kapasitas pengendalian diri, yang menyebabkan mahasiswa lebih mudah menunda tugas untuk sementara menghindari tekanan emosional yang dirasakan.⁸

⁶ K. Arif, "Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dan Flow Akademik," *Calyptra Jurnal Mahasiswa Universitas Surabaya* 2, no. 1 (2013): 1–12, <https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/146>.

⁷ Ranjita Misra and Linda G. Castillo, "Academic Stress among College Students: Comparison of American and International Students," *International Journal of Stress Management* 11, no. 2 (2004): 132–48, <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>.

⁸ Dianne M. Tice and Roy F. Baumeister, "Longitudinal Study of Procrastination, Performance, Stress, and Health: The Costs and Benefits of Dawdling," *Psychological Science* 8, no. 6 (1997): 454–58, <https://doi.org/10.1111/j.1467-9280.1997.tb00460.x>.

Beberapa penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir rentan mengalami prokrastinasi karena meningkatnya tekanan akademik dan tuntutan sosial di fase penyusunan skripsi. Pangestu menemukan bahwa stres akademik berkaitan positif dengan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa, ketika semakin tinggi tingkat stres yang dialami, semakin besar pula kecenderungan untuk menunda pengerjaan tugas.⁹ Hasil serupa juga diperoleh oleh Putri dan Kurniawan yang meneliti mahasiswa semester akhir dan menemukan bahwa tekanan akademik yang datang dari dosen pembimbing, ketakutan gagal, serta beban tuntutan nilai berkontribusi signifikan terhadap meningkatnya perilaku prokrastinasi.¹⁰

Menurut Ifdil dkk stres akademik yang berkelanjutan yang dihadapi dapat menyebabkan penurunan ketahanan tubuh, sehingga meningkatkan kerentanan mahasiswa terhadap masalah kesehatan mental dan kesejahteraan emosional.¹¹ Kondisi tersebut mencerminkan jika prokrastinasi tidak hanya berkaitan dengan perilaku menunda, namun memiliki keterkaitan erat dengan beban psikologis dan juga kesehatan mahasiswa secara keseluruhan. Sehingga, penting bagi mahasiswa untuk

⁹ Pangestu, "Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa" (Universitas Negeri Yogyakarta, 2024).

¹⁰ Putri and Kurniawan, "Tekanan Akademik Dan Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa Semester Akhir," *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling* 2, no. 10 (2023): 145–56.

¹¹ Ifdil I., Ahmad R., and Baseril M, "Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar," *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia* 4, no. 1 (2018), <https://doi.org/10.29210/12018%0A2136>.

punya kemampuan yang dapat membantu mereka bertahan dan beradaptasi secara efektif dalam menghadapi tekanan akademik.

Menurut Nashori dan Saputro resiliensi adalah kemampuan seseorang untuk tetap bertahan, menyesuaikan diri, dan tetap produktif disituasi yang penuh tantangan.¹² Mahasiswa yang memiliki tingkat resiliensi tinggi cenderung mampu menghadapi stres dengan lebih baik, menjaga motivasi belajar, serta menyelesaikan tugas akademik secara tepat waktu. Resiliensi juga menunjukkan kapasitas seseorang untuk belajar dari pengalaman negatif dan berkembang melalui kesulitan yang dihadapi.

Penelitian oleh Chen dkk. menemukan bahwa resiliensi berperan sebagai mediator yang menurunkan pengaruh negatif stres terhadap perilaku prokrastinasi, mahasiswa dengan tingkat resiliensi tinggi cenderung tidak mudah terpengaruh stres serta lebih bisa menuntaskan tugas tepat waktu.¹³ Temuan tersebut memperkuat anggapan bahwa resiliensi memiliki peran penting dalam membantu mahasiswa mengatasi tekanan akademik secara adaptif.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pengaruh stres akademik dan resiliensi terhadap perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Psikologi Islam yang sedang menyusun

¹² Fuad Nashori and Iswan Saputro, *Psikologi Resiliensi* (Sleman, 2021).

¹³ Bowen Chen, Hongfeng Zhang, and Sigan Li, "The Impact Mechanism of Negative Academic Emotions on Academic Procrastination: The Mediating and Moderating Roles of Self-Efficacy and Goal Orientation," *Education Sciences* 14, no. 11 (2024), <https://doi.org/10.3390/educsci14111232>.

skripsi. Penelitian ini penting untuk dilakukan memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai peran stres akademik dan resiliensi dalam mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Selain itu, munculnya perilaku prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi tidak hanya berdampak pada keterlambatan penyelesaian studi, tetapi juga dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, seperti meningkatnya kecemasan, serta munculnya perasaan gagal dan tidak percaya diri. Dengan mengetahui pengaruh antara stres akademik, resiliensi, dan perilaku prokrastinasi, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar dalam pengembangan program pendampingan untuk membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik selama proses penyusunan skripsi. Penelitian ini didasarkan pada teori yang menggunakan kerangka konseptual untuk menjelaskan keterkaitan antara stres akademik (Variabel X1) dan resiliensi (Variabel X2) sebagai variabel bebas dengan perilaku prokrastinasi (Variabel Y) sebagai variabel terikat.

B. Identifikasi Masalah dan Batasan Penelitian

Berdasarkan penjelasan latar belakang sebelumnya, dapat diidentifikasi bahwa mahasiswa pada jenjang akhir perkuliahan yang tengah menyusun skripsi memiliki kerentanan terhadap perilaku prokrastinasi, yaitu kebiasaan untuk menunda mengerjakan tugas-tugas akademik yang menjadi tanggung jawabnya. Faktor yang memengaruhi kondisi ini yaitu tingginya tingkat stres akademik dan rendahnya tingkat resiliensi pada diri individu. Dimana hal ini menyebabkan mahasiswa kurang memiliki motivasi dan keyakinan

terhadap kemampuannya sendiri dalam menyelesaikan skripsi secara tepat waktu.

C. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah yang telah dijabarkan, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Apakah terdapat pengaruh stres akademik terhadap perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Psikologi Islam yang sedang menyusun skripsi?
2. Apakah terdapat pengaruh resiliensi terhadap perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Psikologi Islam yang sedang menyusun skripsi?
3. Apakah terdapat pengaruh stress akademik dan resiliensi terhadap perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Psikologi Islam yang sedang menyusun skripsi?

D. Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah yang telah diuraikan, maka penelitian ini bertujuan untuk:

1. Untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Psikologi Islam yang sedang menyusun skripsi.
2. Untuk mengetahui pengaruh resiliensi terhadap perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Psikologi Islam yang sedang menyusun skripsi.

3. Untuk mengetahui pengaruh stres akademik dan resiliensi terhadap perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Psikologi Islam yang sedang menyusun skripsi.

E. Kegunaan Penelitian

Diharapkan penelitian ini dapat memberi manfaat baik secara teoritis ataupun praktis. Adapun manfaat tersebut yaitu:

1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dalam penelitian ini yaitu memberikan sumbangan ilmu dalam kajian Ilmu Psikologi. Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya wawasan dan pengetahuan akademisi mengenai bagaimana tingkat stres akademik dan resiliensi dapat mempengaruhi perilaku menunda-nunda dalam konteks penyusunan skripsi. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi referensi dan bahan rujukan penting untuk pengembangan kajian dan penelitian selanjutnya.

2. Manfaat Praktis

- A. Bagi Mahasiswa

Memberikan pemahaman mengenai pentingnya resiliensi dalam menghadapi tekanan akademik selama proses penyusunan skripsi, serta membantu mahasiswa mengenali dan mengurangi perilaku prokrastinasi. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengetahui sejauh mana stres akademik dan resiliensi

berpengaruh terhadap kecenderungan mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam penyelesaian tugas akhir.

B. Bagi Lembaga Akademik

Menjadi acuan dalam memberikan dukungan psikologis dan akademik, khususnya dalam merancang program bimbingan yang dapat mengurangi stres akademik dan meningkatkan resiliensi mahasiswa.

C. Bagi Peneliti Selanjutnya

Menjadi referensi dan dasar untuk penelitian lanjutan yang membahas variabel-variabel psikologis yang memengaruhi keberhasilan akademik mahasiswa.

F. Ruang Lingkup Penelitian

Penelitian ini berfokus pada mahasiswa program studi Psikologi Islam yang sedang menyusun skripsi di Universitas Islam Negeri Sayyid Ali Rahmatullah. Subjek penelitian dibatasi pada individu yang secara aktif terlibat dalam tahap pengerjaan skripsi, sehingga data yang diperoleh dapat menggambarkan tantangan dan dinamika yang mereka hadapi selama proses tersebut. Lingkup penelitian yang dikaji dalam penelitian ini mencakup sejauh mana tingkat stres akademik dan kemampuan resiliensi dapat memengaruhi kecenderungan mahasiswa dalam menunda penyelesaian tugas akademik, khususnya skripsi. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan teknik pengambilan data melalui kuesioner.

G. Penegasan Variabel

Penelitian ini menggunakan tiga variabel, yaitu stres akademik sebagai variabel independen (X1), resiliensi sebagai variabel idependen (X2) dan perilaku prokrastinasi sebagai variabel dependen (Y). Stres akademik dalam penelitian ini didefinisikan sebagai tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan individu untuk mengatasinya. Pengukuran variabel stres akademik dilakukan menggunakan instrumen stres akademik yang diadopsi dari penelitian Vinolia.¹⁴ Skala stres akademik mengungkap tiga aspek, yaitu gejala fisik, gejala psikologis, dan gejala perilaku.

Resiliensi dalam penelitian ini didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk beradaptasi secara positif, bangkit dari tekanan, serta menggunakan pengalaman negatif sebagai peluang untuk berkembang. Variabel resiliensi diukur menggunakan *Resilience Scale-14* (RS-14) yang diadopsi dari penelitian yang dilakukan oleh Jannah.¹⁵ Variabel resiliensi diukur berdasarkan aspek resiliensi dari Wagnild dan Young, dengan aspek *perseverance*, *equanimity*, *meaningfulness*, *self reliance*, dan *existential aloneless*.¹⁶

¹⁴ Veni Vinolia, "Self Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Selama Pandemi Covid-19 Di Universitas Dr. Soebandi," 2022.

¹⁵ Yasmin Raudlatul Jannah, "Hubungan Efikasi Diri Dan Resiliensi Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Psikologi Uin Malang Yang Sedang Menyusun Skripsi," 2024.

¹⁶ Gail M. Wagnild and Heather M. Young, "Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale," *Journal of Nursing Measurement* 1, no. 2 (1993): 165–78.

Perilaku prokrastinasi didefinisikan sebagai kecenderungan mahasiswa untuk menunda-nunda pengerjaan skripsi atau tugas akademik lainnya. Pengukuran perilaku prokrastinasi didasarkan dengan aspek prokrastinasi milik Ferrari yaitu perilaku individu menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara niat dan perilaku, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.¹⁷ Setiap variabel didefinisikan secara operasional dan diukur menggunakan instrumen yang telah teruji validitas dan reliabilitasnya.

H. Sistematika Penulisan

BAB I: Pendahuluan

Bab ini berisi gambaran umum tentang penelitian, termasuk:

1. Latar Belakang

Menjelaskan permasalahan utama yaitu hubungan antara stres akademik dan resiliensi terhadap perilaku prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi.

2. Identifikasi Masalah

Menjelaskan berbagai hambatan yang dialami mahasiswa dalam proses penyelesaian skripsi serta faktor-faktor psikologis yang turut memengaruhinya.

3. Rumusan Masalah

¹⁷ Joseph R Ferrari, Judith L Johnson, and William G McCown, *Procrastination And Task Avoidance Theory, Research, And Treatment* (New York: Plenum Press, 1995), <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>.

Memformulasikan pertanyaan penelitian berdasarkan pengaruh antara variabel stres akademik dan resiliensi terhadap perilaku prokrastinasi.

4. Tujuan Penelitian

Menyatakan tujuan utama penelitian, yaitu menganalisis pengaruh stres akademik dan resiliensi terhadap perilaku prokrastinasi.

5. Kegunaan Penelitian

Menguraikan manfaat teoritis dan praktis bagi mahasiswa, akademisi, dan peneliti selanjutnya

6. Ruang Lingkup

Menjelaskan batasan penelitian yang dikaji, yaitu mengenai pengaruh stres akademik dan resiliensi terhadap perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Psikologi Islam yang sedang menyusun skripsi. Penelitian ini berfokus pada sejauh mana tingkat stres akademik dan kemampuan resiliensi dapat memengaruhi kecenderungan mahasiswa dalam menunda penyelesaian skripsi.

7. Penegasan Variabel

Menjelaskan konsep stres akademik, resiliensi dan perilaku prokrastinasi yang menjadi fokus penelitian.

8. Sistematika Penulisan

Menjabarkan struktur isi penelitian secara keseluruhan.

BAB II: Tinjauan Pustaka

Bab ini membahas teori utama dan penelitian terdahulu yang relevan.

1. Teori Stres Akademik

Berisikan konsep dasar stres akademik menurut dan faktor yang mempengaruhi stres akademik.

2. Teori Resiliensi

Berisikan tentang konsep dasar resiliensi dan faktor yang mempengaruhi resiliensi.

3. Teori Perilaku Prokrastinasi

Berisikan tentang teori perilaku prokrastinasi karakteristik perilaku prokrastinasi, faktor-faktor yang menyebabkan perilaku prokrastinasi, dampak perilaku prokrastinasi terhadap kinerja akademik, dan strategi untuk mengatasi perilaku prokrastinasi.

4. Penelitian Terdahulu

Berisikan hasil penelitian terdahulu yang meneliti pengaruh antara stres akademik, resiliensi dan perilaku prokrastinasi.

5. Kerangka Teori

Berisikan rumusan masalah serta landasan teori dan tinjauan penelitian terdahulu.

6. Hipotesis Penelitian

Berisikan hipotesis mengenai pengaruh antara stres akademik dan resiliensi terhadap perilaku prokrastinasi berdasarkan teori yang digunakan serta penelitian terdahulu.

BAB III: Metode Penelitian

Bab ini berisi penjelasan mengenai pendekatan yang digunakan dalam penelitian, diantaranya yaitu:

1. Pendekatan dan Jenis Penelitian

Menjelaskan metode penelitian yang digunakan yaitu kuantitatif.

2. Lokasi Penelitian

Menentukan tempat dilakukannya penelitian yaitu di UIN Sayyid Ali Rahmatullah.

3. Variabel dan Pengukuran

Berisikan penjelasan definisi operasional dan cara pengukuran variabel stres akademik, resiliensi, serta perilaku prokrastinasi.

4. Populasi, Sampling, dan Sampel Penelitian

Berisikan penjelasan populasi target serta teknik sampling yang digunakan dalam penelitian.

5. Instrumen Penelitian

Berisikan penjelasan terkait alat pengukuran seperti kuesioner dan skala psikologis yang digunakan untuk menilai stres akademik, resiliensi, dan perilaku prokrastinasi.

6. Teknik Pengumpulan Data

Berisikan penjelasan terkait metode yang digunakan dalam pengumpulan data yaitu kuesioner.

7. Analisis Data

Berisikan penjelasan teknik analisis data statistik yang digunakan untuk menguji hipotesis penelitian.

8. Tahapan Penelitian

Berisikan penjelasan langkah-langkah yang dilakukan dalam penelitian, mulai dari persiapan hingga analisis data.

9. Populasi dan Sampel

Berisikan penjelasan terkait jumlah dan karakteristik responden dalam penelitian.

BAB IV: Hasil Penelitian

Bab ini mengkaji terkait deskripsi data penelitian dan pengujian hipotesis. Pada bagian deskripsi data, tiap variabel disajikan berdasarkan hasil pengolahan menggunakan cara statistik deskriptif, seperti distribusi frekuensi yang disertai grafik (histogram), nilai rata-rata (mean), simpangan baku (standar deviasi), dan ukuran statistik lainnya yang relevan.

BAB V: Pembahasan

Bab ini berisi pembahasan yang menjelaskan serta menguatkan temuan penelitian. Hasil penelitian yang diperoleh dianalisis secara lebih mendalam dengan mengaitkannya pada teori-teori yang relevan serta dibandingkan dengan hasil penelitian terdahulu yang kredibel, sehingga diperoleh pemahaman yang komprehensif terhadap fenomena yang diteliti.

BAB VI: Penutup

Bab ini tersusun atas simpulan yang merupakan rangkuman dari hasil penelitian dan pembahasan yang telah dilakukan. Selain itu, disajikan saran-saran yang ditujukan kepada subjek penelitian, pihak instansi, serta peneliti selanjutnya sebagai bentuk implikasi dari hasil penelitian.