

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA KELAS XI DPIB SMK NEGERI 1 SUMEDANG**

SKRIPSI

diajukan untuk memenuhi sebagian dari syarat untuk memperoleh gelar Sarjana
Pendidikan Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan



oleh
Muhammad Alfayruz
1808040

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN TEKNIK BANGUNAN
DEPARTEMEN PENDIDIKAN TEKNIK SIPIL
FAKULTAS PENDIDIKAN TEKNOLOGI DAN KEJURUAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2022

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA KELAS XI DPIB SMK NEGERI 1 SUMEDANG**

Oleh
Muhammad Alfayruz

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar
Sarjana Pendidikan Teknik Bangunan di Departemen Pendidikan Teknik Sipil
Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan

© Muhammad Alfayruz
Universitas Pendidikan Indonesia
Agustus 2022

Hak cipta dilindungi undang-undang
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruh atau sebagian, dengan cetak ulang,
difotokopi, atau cara lainnya tanpa izin penulis

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

MUHAMMAD ALFAYRUZ

**HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK SISWA KELAS XI DPIB SMK NEGERI 1 SUMEDANG**

Disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Dosen Pembimbing I

Dosen Pembimbing II



Dr. Dedy Suryadi, M.Pd.

NIP. 19670726 199703 1 001

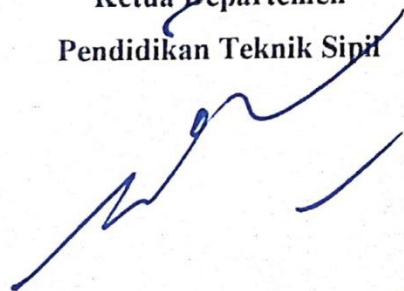


Amar Muhsidin, S.Pd., M.T.

NIP. 920200419910616101

Mengetahui

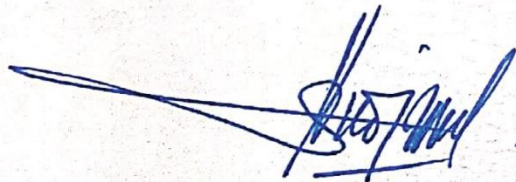
**Ketua Departemen
Pendidikan Teknik Sipil**



Dr. Dra. Rina Marina Masri, M.P.

NIP. 1950530 199101 2 001

**Ketua Program Studi
Pendidikan Teknik Bangunan**



Dr. Sudjani, M.Pd.

NIP. 19630628 198803 1 002

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Muhammad Alfayruz

NIM : 1808040

Program Studi : Pendidikan Teknik Bangunan

Fakultas : Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan

Dengan ini menyatakan skripsi dengan judul “Hubungan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI DPIB SMK Negeri 1 Sumedang” ini beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya Saya sendiri. Saya tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan dengan cara-cara yang tidak sesuai dengan etika ilmu yang berlaku dalam masyarakat keilmuan. Atas pernyataan ini, Saya siap menanggung risiko/sanksi apabila di kemudian hari ditemukan adanya pelanggaran etika keilmuan atau ada klaim dari pihak lain terhadap keaslian karya Saya ini.

Bandung, Agustus 2022

Yang membuat pernyataan,



Muhammad Alfayruz

NIM. 1808040

KATA PENGANTAR

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala limpahan rahmat, inayah, dan taufiknya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Shalawat serta salam selalu dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. beserta seluruh keluarga, sahabat, agar kita selalu mendapatkan syafaatnya hingga hari akhir.

Skripsi penulis yang berjudul “Hubungan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI DPIB SMK Negeri 1 Sumedang” ini bertujuan untuk memenuhi sebagian dari syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan, Departemen Pendidikan Teknik Sipil, Fakultas Pendidikan Teknologi dan Kejuruan, Universitas Pendidikan Indonesia.

Penulis menyadari masih banyak kekurangan pada penulisan skripsi ini baik dari isi maupun teknik penulisan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang konstruktif sehingga penulis dapat memperbaiki bentuk maupun isi penulisan ini menjadi lebih baik.

Harapan penulis semoga skripsi ini dapat bermanfaat, khususnya bagi penulis dan umumnya bagi pembaca.

Bandung, Agustus 2022

Penulis

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji syukur ke hadirat Tuhan Yang Maha Kuasa atas segala limpahan rahmat, inayah, dan taufiknya sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian proposal skripsi ini sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Shalawat serta salam selalu dilimpahkan kepada Nabi Muhammad SAW. beserta seluruh keluarga, sahabat, agar kita selalu mendapatkan syafaatnya hingga hari akhir.

Penulis menyadari bahwa tanpa bantuan dan bimbingan dari berbagai pihak, baik saat masa perkuliahan sampai penyusunan skripsi, sangatlah sulit bagi penulis untuk menyelesaikannya. Untuk itu penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Dr. Dedy Suryadi, M.Pd., selaku dosen pembimbing 1 yang telah memberikan waktu, pikiran, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
2. Amar Mufhidin, S.Pd.,M.T., selaku dosen pembimbing 2 yang telah memberikan waktu, pikiran, dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
3. Dr. Sudjani, M.Pd., selaku Ketua Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan FPTK UPI.
4. Dr. Dra. Rina Marina Masri, M.P, selaku Ketua Departemen Pendidikan Teknik Sipil FPTK UPI.
5. Yovie Sutamy, S.E., selaku Staf Tata Usaha Departemen Pendidikan Teknik Sipil FPTK UPI yang telah membantu penulis dalam administrasi skripsi.
6. Dra. Elis Herawati, M.Pd., selaku Kepala Sekolah SMK Negeri 1 Sumedang yang telah memberikan izin kepada penulis untuk melakukan penelitian di sekolah yang beliau pimpin.
7. Dosen dan tenaga kependidikan yang ada di FPTK UPI.
8. Teman-teman dan sahabat seperjuangan Program Studi S1 Pendidikan Teknik Bangunan FPTK UPI angkatan 2018 yang membantu dan memberi masukan dalam penyempurnaan skripsi ini.
9. Ahmad Baehaqi, S.Pd.,M.T. yang telah memberikan waktu, bimbingan, motivasi, dan referensi dalam menyelesaikan skripsi ini.
10. Amira Sania Zahra yang telah meluangkan waktunya untuk mendengar keluh kesah penulis, perhatian yang dicurahkan, dan menjadi penyemangat untuk menyelesaikan skripsi ini.

11. Seluruh pihak yang tidak dapat disebutkan satu persatu yang telah memberikan bantuan dan dukungan dalam penyusunan skripsi ini.

Secara khusus penulis sampaikan rasa terima kasih kepada kedua orang tua dan keluarga yang telah merawat, mendidik, me mberikan dukungan moril dan materiil, serta selalu mendoakan kelancaran skripsi ini.

Akhirnya penulis berharap semoga amal baik dari semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini mendapatkan limpahan rahmat dan berkah serta lindungan-Nya.

Bandung, Agustus 2022

Penulis

HUBUNGAN STRES AKADEMIK DENGAN PROKRASINASI AKADEMIK
SISWA KELAS XI DPIB SMK NEGERI 1 SUMEDANG

oleh
Muhammad Alfayruz
1808040

ABSTRAK

Dalam proses pembelajaran, peserta didik yang tidak mampu beradaptasi dengan lingkungan sekolah dan perubahan pendidikan rentan mengalami stres. Stres biasanya muncul karena adanya perubahan yang terjadi dalam kehidupan. Stres akademik adalah suatu kondisi yang disebabkan karena ketidaksesuaian antara tuntutan akademik dengan kemampuan individu yang menimbulkan adanya tekanan dan beban pada suatu individu. Stres akademik akan menimbulkan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda mengerjakan/menyelesaikan tugas atau pekerjaan meskipun mengetahui bahwa penundaan tersebut menghasilkan dampak yang buruk. Penelitian ini bertujuan untuk melihat hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mata pelajaran Gambar Teknik. Penelitian ini didasari oleh tingginya tingkat prokrastinasi akademik siswa kelas XI DPIB SMK Negeri 1 Sumedang. Penelitian dilakukan dengan pendekatan kuantitatif dengan metode asosiatif. Hasil penelitian diperoleh dengan menggunakan kuesioner. Hasil yang diperoleh dari penelitian adalah stres akademik yang dialami oleh siswa kelas XI DPIB SMK Negeri 1 Sumedang berada pada kategori sedang, sedangkan prokrastinasi akademik siswa kelas XI DPIB SMK Negeri 1 Sumedang berada pada kategori sangat tinggi. Hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik siswa kelas XI DPIB SMK Negeri 1 Sumedang berada pada tingkat hubungan kategori sedang dengan nilai korelasi 0,576, hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik yang signifikan dan hipotesis diterima.

Kata kunci: Stres Akademik, Prokrastinasi Akademik

**THE RELATIONSHIP OF ACADEMIC STRESS WITH ACADEMIC
PROCRASTINATION OF STUDENTS OF CLASS XI DPIB SMK NEGERI 1
SUMEDANG**

Arranged by
Muhammad Alfayruz
1808040

ABSTRACT

In the learning process, students who are not able to adapt to the school environment and educational changes are susceptible to stress. Stress usually arises because of changes that occur in life. Academic stress is a condition caused by a mismatch between academic demands and individual abilities that creates pressure and burden on an individual. Academic stress will cause academic procrastination. Academic procrastination is a person's tendency to procrastinate doing/completing tasks or work despite knowing that the delay has a bad impact. This study aims to see the relationship between academic stress and academic procrastination in Technical Drawing subjects. This research is based on the high level of academic procrastination of class XI DPIB SMK Negeri 1 Sumedang students. The research was conducted with a quantitative approach with the associative method. The results of the study were obtained by using a questionnaire. The results obtained from the research are that the academic stress experienced by students of class XI DPIB SMK Negeri 1 Sumedang is in the medium category, while the academic procrastination of class XI students of DPIB SMK Negeri 1 Sumedang is in the very high category. The relationship between academic stress and academic procrastination in class XI DPIB SMK Negeri 1 Sumedang is in the moderate category with a correlation value of 0.576, this indicates that there is a significant relationship between academic stress and academic procrastination, and the hypothesis is accepted.

Keywords: Academic Stress, Academic Procrastination

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
UCAPAN TERIMA KASIH.....	ii
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
DAFTAR LAMPIRAN	x
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Penelitian	1
1.2 Rumusan Masalah Penelitian.....	3
1.3 Tujuan Penelitian	4
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Sistematika Penelitian.....	5
BAB II KAJIAN PUSTAKA	7
2.1 Stres Akademik.....	7
2.2 Prokrastinasi Akademik.....	12
2.3 Siswa Kelas XI SMK.....	17
2.4 Kerangka Berpikir.....	17
2.5 Penelitian yang Relevan.....	20
2.6 Hipotesis Penelitian	21
BAB III METODE PENELITIAN.....	22
3.1 Desain Penelitian	22
3.2 Variabel Penelitian.....	22
3.3 Definisi Operasional	23
3.4 Partisipan.....	23
3.5 Populasi dan Sampel.....	24
3.6 Instrumen Penelitian	25
3.7 Prosedur Penelitian	32
3.8 Analisis Data.....	33
BAB IV TEMUAN DAN PEMBAHASAN	37

4.1 Temuan	37
4.2 Pembahasan.....	44
BAB V SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI	53
5.1 Simpulan	53
5.2 Implikasi	53
5.3 Rekomendasi.....	53
DAFTAR PUSTAKA	55
LAMPIRAN	58

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Adaptasi Butir-butir ESSA.....	11
Tabel 3. 1 Tabel Skala <i>Likert</i>	26
Tabel 3. 2 Kisi-kisi Kuesioner	27
Tabel 3. 3 Rekapitulasi Hasil Uji Validitas.....	28
Tabel 3. 4 Kriteria Reliabilitas	31
Tabel 3. 5 Rekapitulasi Hasil Uji Reliabilitas	32
Tabel 3. 6 Contoh Perhitungan Uji Kolmogorov-Smirnov	33
Tabel 3. 8 Tabel Koefisien Korelasi	35
Tabel 4. 1 Distribusi Frekuensi Stres Akademik	38
Tabel 4. 2 Tabel Skala Skor Kecenderungan Stres Akademik	39
Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik	40
Tabel 4. 4 Tabel Skala Skor Kecenderungan Prokrastinasi Akademik	41
Tabel 4. 5 Hasil Uji Normalitas Kolmogorov-Smirnov.....	42

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir	19
Gambar 2. 2 Paradigma Penelitian	19
Gambar 4. 1 Diagram <i>Pie</i> Distribusi Frekuensi Stres Akademik	39
Gambar 4. 2 Diagram <i>Pie</i> Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik	41
Gambar 4. 3 Garis Kontinum Indikator Tekanan Belajar	45
Gambar 4. 4 Garis Kontinum Indikator Beban Kerja atau Tugas	45
Gambar 4. 5 Garis Kontinum Indikator Kekhawatiran terhadap Nilai	46
Gambar 4. 6 Garis Kontinum Indikator Harapan Diri	46
Gambar 4. 7 Garis Kontinum Indikator Keputusan	47
Gambar 4. 8 Garis Kontinum Indikator Penundaan dalam Memulai/ Menyelesaikan Tugas	48
Gambar 4. 9 Garis Kontinum Indikator Keterlambatan dalam Mengerjakan Tugas.....	49
Gambar 4. 10 Garis Kontinum Indikator Kesenjangan Waktu antara Kinerja yang Direncanakan dan Kenyataan	49
Gambar 4. 11 Garis Kontinum Indikator Melakukan Kegiatan Lain yang Lebih Menarik dari Tugas	50

DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1. Kuesioner Skala Stres Akademik (ESSA)
- Lampiran 2. Kuesioner Prokrastinasi Akademik
- Lampiran 3. Uji Validitas Menggunakan *Microsoft Excel*
- Lampiran 4. Uji Validitas Menggunakan SPSS
- Lampiran 5. Uji Reliabilitas Menggunakan *Microsoft Excel*
- Lampiran 6. Uji Reliabilitas Menggunakan SPSS
- Lampiran 7. Responden Penelitian
- Lampiran 8. Uji Normalitas Menggunakan *Microsoft Excel*
- Lampiran 9. Uji Normalitas Menggunakan SPSS
- Lampiran 10. Uji Korelasi Menggunakan *Microsoft Excel*
- Lampiran 11. Uji Korelasi Menggunakan SPSS
- Lampiran 12. Lembar Bimbingan Skripsi
- Lampiran 13. Berita Acara Seminar I
- Lampiran 14. Berita Acara Seminar II
- Lampiran 15. Surat Izin Penelitian Skripsi
- Lampiran 16. Surat Keterangan Penunjukan Dosen Pembimbing

DAFTAR PUSTAKA

- Abryandoko, E. W. (2020). *Menggambar Teknik*. Bandung: Widina Bhakti Persada.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 5(1), 40–47. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Anggawijaya, S. (2013). Hubungan antara Depresi dan Prokratinasi Akademik. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(2), 1–12.
- Aryani, F. (2016). *Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling*. Makassar: Edukasi Mitra Grafika.
- Barseli, M., & Ifdil, I. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143–148.
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It, Now*. New York: Da Capo Express.
- Edi, S., Suharno, S., & Widiastuti, I. (2017). Pengembangan Standar Pelaksanaan Praktik Kerja Industri (PRAKERIN) Siswa SMK Program Keahlian Teknik Pemesinan di Wilayah Surakarta. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Teknik dan Kejuruan*, 10(1), 22–30. <https://doi.org/10.20961/jiptek.v10i1.14972>
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 6(2), 55–65. <https://doi.org/https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*. New York: Plenum Press.
- Ilyas, M., & Suryadi. (2017). Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa di SMA Islam Terpadu (IT) Boarding School Abu Bakar Yogyakarta. *Jurnal Pemikiran Islam*, 41(1), 71–82.
- Kariv, D., & Heiman, T. (2005). Task-Oriented Versus Emotion-Oriented Coping Strategies : The Case of College Students Dafna Kariv and Tali Heiman. *College Students Journal*, 39(1), 72–89.
- Kartadinata, I., & Tjundjing, S. (2008). I Love You Tomorrow: Prokrastinasi

- Akademik dan Manajemen Waktu Prokrastinasi. *Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109–119.
- Lal, K. (2014). Academic Stress Among Adolescent in Relation to Intelligence and Demographic Factors. *American International Journal of Research in Humanities, Arts and Social Sciences*, 5(1), 123–129.
- Mahmud. (2011). *Metode Penelitian Pendidikan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Nazir, M. (2014). *Metode Penelitian*. Bogor: Ghalia Indonesia.
- Permendikbud RI. (2019). *Permendikbud Nomor 6 Tahun 2019 tentang Pedoman Organisasi dan Tata Kerja Satuan Pendidikan Dasar dan Menengah*.
- Pramesti, M. A. (2018). Hubungan antara Kemampuan Emosional dan Penyesuaian Diri Siswa Kelas X SMK Strada I. *Jurnal Psiko-Edukasi*, 16(2), 94–109.
- Pratiwi, M., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 56–65.
- Qian, L., & Fuqiang, Z. (2018). Academic Stress, Academic Procrastination and Academic Performance: A Moderated Dual-Mediation Model. *Journal on Innovation and Sustainability*, 9(2), 38–46. <https://doi.org/10.24212/2179-3565.2018v9i2p38-46>
- Rahmawati, W. K. (2015). Keefektifan Peer Support untuk Meningkatkan Self Discipline Siswa SMP. *Jurnal Konseling Indonesia*, 2(1), 15–21.
- Riduwan. (2020). *Belajar Mudah Penelitian untuk Guru, Karyawan, dan Peneliti*. Bandung: Alfabeta.
- Safira, L., & Hartati, M. T. S. (2021). Gambaran Stres Akademik Siswa SMA Negeri Selama Pembelajaran Jarak Jauh (PJJ). *Empati-Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 125–136. <https://doi.org/10.26877/empati.v8i1.7909>
- Sagita, D. D., Daharnis, & Syahniar. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 1(2), 37–42. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). *Academic Procrastination : Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates*. 31(4), 503–509.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-analytic and Theoretical

- Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Sugiyono. (2019a). *Metode Penelitian & Pengembangan Research and Development*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2019b). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Sun, J. (2012). *Educational Stress among Chinese Adolescents: Measurement, Risk Factors and Associations with Mental Health*. 1–247.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability With Chinese Students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Sutama. (2016). *Metode Penelitian Pendidikan: Kuantitatif, Kualitatif, PTK, R&D*. Surakarta: Fairuz Media.
- Taufik, Ifdil, & Ardi, Z. (2013). Kondisi Stres Akademik Siswa SMA Negeri di Kota Padang. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 1(2), 143–150.
- Wolters, C. A. (2003). *Understanding Procrastination From a Self-Regulated Learning Perspective*. 95(1), 179–187. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.95.1.179>
- Yusuf, M. (2018). *Pengantar Ilmu Pendidikan*. Palopo: Lembaga Penerbit Kampus IAIN Palopo.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Psyche 165 Journal*, 13(2), 235–239.