

**HUBUNGAN ANTARA DERAJAT STRES DENGAN TINGKAT
PROKRASTINASI Pengerjaan SKRIPSI
(Studi pada Mahasiswa S1 Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran
yang Sedang Mengerjakan Skripsi Lebih dari Dua Semester)**

Rosse Meyrinta, S.Psi, Khairunnisa Nuraini Rachman, S.Psi,
Dr. Ahmad Gimmy P. Siswadi, M.Si, Kustimah, S.Psi, M.Psi

Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran
Jl. Ir. Soekarno Km 21 Jatinangor – Sumedang 45363

ahmad_gimmy@yahoo.com

Abstrak. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara derajat stres dengan tingkat prokrastinasi pengerjaan skripsi dan melihat apakah individu yang sedang mengerjakan skripsi tersebut mengalami keluhan penyakit. Setiap mahasiswa akan melalui proses pengerjaan skripsi, mahasiswa juga diminta untuk mengerjakan skripsi selama dua semester, namun ada para mahasiswa yang mengerjakan skripsi lebih dari dua semester. Stres dapat ditimbulkan dari pengerjaan skripsi, karena proses tersebut dianggap sebagai hal yang mengancam bagi individu. Untuk mengatasi stres yang dialami, mereka melakukan penundaan pengerjaan skripsi yang biasa disebut dengan prokrastinasi, yang bisa membuat waktu mengerjakan skripsi para mahasiswa menjadi lebih lama. Di antara mereka juga ada yang mengalami keluhan penyakit selama pengerjaan skripsi. Peneliti melakukan penelitian pada 30 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi lebih dari dua semester pada semester ganjil tahun ajaran 2013/2014. Dengan menggunakan uji korelasi *Rank Spearman*, data penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengerjakan skripsi lebih dari dua semester tersebut sebagian besar memiliki derajat stres cukup tinggi, dan tingkat prokrastinasi yang cukup tinggi juga dan kedua variabel tersebut memiliki hubungan, dimana ketika derajat stres tinggi, maka tingkat prokrastinasi juga tinggi, begitu pula sebaliknya. Prokrastinasi pengerjaan skripsi ini adalah sebuah *coping behavior* untuk mengatur stres selama pengerjaan skripsi. Prokrastinasi pengerjaan skripsi ini dapat memberikan *self-worth* yang tinggi dengan menghindari situasi dimana para mahasiswa tersebut mungkin gagal dalam proses pengerjaan skripsi. Dari penelitian ini juga didapatkan data bahwa para mahasiswa sebagian mengalami keluhan penyakit yang diakui oleh sebagian besar yang memiliki keluhan penyakit, bahwa keluhannya disebabkan oleh proses pengerjaan skripsi.

Kata Kunci: *stres, prokrastinasi, skripsi, mahasiswa*

PENDAHULUAN

Setiap orang yang lulus dari sekolah menengah atas, banyak yang memiliki keinginan untuk melanjutkan ke jenjang pendidikan yang lebih tinggi, seperti ke perguruan tinggi. Dalam penyelesaian studi di perguruan tinggi, mahasiswa harus membuat karya tulis ilmiah berupa skripsi. Skripsi sendiri merupakan suatu proses pembelajaran dan latihan bagi mahasiswa untuk merangkainya tentang sesuatu hal atau masalah dalam bidang ilmu psikologi dengan menggunakan metode ilmiah. Dalam

penulisan karya tulis ilmiah ini dimulai dengan pencarian data, penganalisisan data dan penuangan hasil analisisnya ke dalam bentuk tulisan ilmiah.

Pada umumnya, mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran sudah boleh mengambil mata kuliah ini pada semester 8. Para mahasiswa tersebut diharapkan dapat mengerjakan skripsi dalam dua semester. Setelah diamati, setiap tahunnya pasti selalu ada sejumlah mahasiswa yang mengerjakan skripsi lebih dari dua semester.

Selama proses pengerjaan skripsi, ada kemungkinan mereka mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan seperti mendapatkan umpan balik negatif dari dosen pembimbing, kesulitan mengumpulkan referensi, kesulitan dalam pengambilan data penelitian, kesulitan dalam pembahasan hasil penelitian, dan lain-lain. Hal-hal tersebut bisa menjadi *stressor* bagi mereka.

Stres merupakan sebuah bentuk ancaman, baik itu nyata ataupun merupakan hasil interpretasi individu yang bersangkutan, terhadap integritas keadaan fisik maupun psikologis individu yang menghasilkan sebuah respon behavior atau perilaku maupun psikologis (McEwen, dalam Fink, 2000). Lazarus & Folkman (dalam Sarafino, 1998) juga menyebutkan stres adalah sebuah kondisi yang dihasilkan seseorang ketika transaksi lingkungan mengarahkan individu untuk menerima kesenjangan, baik itu secara nyata maupun tidak, antara tuntutan dari sebuah situasi dan sumber baik berupa biologis, psikologis atau sistem sosial yang dimiliki oleh individu tersebut.

Peneliti mengumpulkan data para mahasiswa yang mengerjakan skripsi lebih dari dua semester untuk periode September 2013, dan didapatkan hasil yaitu 6 mahasiswa menginjak semester ke-6, 9 mahasiswa menginjak semester ke-5, 19 mahasiswa menginjak semester ke-4 dan 22 mahasiswa menginjak semester ke-3. Dalam kasus ini terlihat banyak mahasiswa yang melakukan penundaan dalam pengerjaan skripsi. Penundaan pengerjaan suatu hal dinamakan prokrastinasi.

Prokrastinasi adalah perilaku menunda tugas (Burka & Yuen, 1983, dalam Ferrari, 1995). Penundaan bisa menjadi cara mengatasi stres yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi yang akan membuat mahasiswa merasakan kenyamanan sesaat. Manifestasi perilaku dari prokrastinasi atau penundaan itu sendiri seperti (1) kurangnya ketepatan waktu, walaupun dalam intensi maupun perilaku; (2) kesenjangan antara intensi-perilaku; dan (3) preferensi untuk kegiatan lainnya.

Stres itu sendiri juga dimunculkan dalam beberapa respon, menurut Taylor (1991: 195-196), ada empat respon yang muncul ketika seseorang mengalami stres, yaitu respon fisiologis, kognitif, emosional dan perilaku. Stres juga mengindikasikan menjadi penyebab perubahan fisiologis yang dikenal sebagai '*stres reactivity*', di antaranya adalah keluhan-keluhan penyakit, contohnya, ketika akan menemui dosen pembimbing akan merasa sakit perut, atau maagh, pusing kepala atau mendadak demam.

Hubungan antara Stres, Prokrastinasi dan Keluhan Penyakit yang Dialami Mahasiswa

Swindle dan Moos (1992, dalam Ogden, 2012) mengemukakan bahwa *stressor* dalam domain penting dari kehidupan adalah hal yang bisa menyebabkan stres daripada yang dalam domain yang lebih perifer. Domain penting dari kehidupan tersebut dinamakan *salient events*. Selama para mahasiswa melakukan pengerjaan skripsi, ada kemungkinan mereka mengalami hal-hal yang tidak menyenangkan seperti mendapatkan umpan balik yang negatif dari dosen pembimbing, kesulitan mengumpulkan referensi, kesulitan dalam pengambilan data penelitian, kesulitan dalam pembahasan hasil penelitian, dan lain-lain.. Mereka menilai bahwa pendidikan dalam hal ini pengerjaan skripsi merupakan *salient events* atau hal yang saat ini penting dalam kehidupan mereka. Hal-hal yang tidak menyenangkan tersebut menjadi *stressor* bagi mereka. Stres merupakan sebuah bentuk

ancaman, baik itu nyata ataupun merupakan hasil interpretasi individu yang bersangkutan, terhadap integritas fisik maupun psikologis individu yang menghasilkan sebuah respon perilaku maupun psikologis.

Orang-orang dengan derajat stres tertentu akan mengalami perubahan fisiologis. Tubuh mereka akan bereaksi dan menyebabkan keluhan-keluhan penyakit. Perubahan fisiologi dikenal sebagai '*stres reactivity*' dan sangat bervariasi pada setiap orang (Ogden, 2012: 297). Faktor psikologis seperti kontrol, kepribadian, *coping* dan dukungan sosial akan berdampak pada proses yang sedang berlangsung (Ogden, 2012: 303). *Coping* yang mereka lakukan salah satunya adalah dengan menunda pengerjaan skripsi. Penundaan pengerjaan skripsi tersebut dinamakan prokrastinasi. Dalam pandangan Covington, prokrastinasi akademik adalah sebuah *copingbehavior* untuk mengatur stres akademik. Prokrastinasi akademik pada pelajar memberikan *self-worth* yang tinggi dengan menghindari situasi dimana mereka mungkin gagal. (Covington & Omelich, 1991; Covington, 1993, dalam Ferrari: 1995). Prokrastinasi pengerjaan skripsi yang dilakukan oleh mahasiswa bisa memberikan *self-worth* yang tinggi dengan menghindari situasi dimana mereka mungkin gagal dalam pengerjaan skripsi. Mereka memilih untuk mengerjakan hal lain yang lebih menyenangkan dan tidak dinilai sebagai *stressor*.

METODE

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan non eksperimental dengan menggunakan metode penelitian korelasional. Metode penelitian korelasional adalah metode yang dilakukan untuk mencari hubungan dua variabel atau lebih. Arah dinyatakan dalam bentuk hubungan positif atau negatif, sedangkan kuatnya hubungan dinyatakan dalam besarnya koefisien korelasi (Sugiyono, 2004). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui kejelasan mengenai hubungan antara derajat stres dengan tingkat prokrastinasi pengerjaan skripsi. Penelitian juga akan mencoba menjabarkan apakah ada keluhan penyakit yang dialami oleh subjek penelitian, dan bagaimana kaitannya dengan derajat stres dan tingkat prokrastinasi yang dialaminya. Penelitian ini memiliki 2 variabel utama yang akan diukur, yaitu derajat stres dan tingkat prokrastinasi pengerjaan skripsi, dan 1 variabel tambahan yaitu keluhan penyakit.

Subjek Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang sedang mengerjakan skripsi dalam waktu lebih dari dua semester, pada semester ganjil tahun ajaran 2013/2014. Karakteristik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah: 1. Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran; 2. Sedang mengerjakan skripsi dalam waktu sudah lebih dari dua semester; dan 3. Bersedia menjadi subjek penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik sampling purposif dikenal juga sebagai sampel pertimbangan yaitu apabila pengambilan sampel dilakukan berdasarkan pertimbangan perorangan atau peneliti, yaitu teknik pengambilan sampel dari populasi yang sesuai dengan karakteristik sampel berdasarkan data yang ada tanpa perhitungan apapun mengenai derajat kerepresentatifannya (Sudjana, 1989). Sampel dalam penelitian ini berjumlah 30 mahasiswa.

Teknik Pengambilan Data

Penggalian data yang digunakan berupa alat ukur berupa kuesioner dari ketiga variabel tersebut. Tipe kuesioner yang digunakan adalah *Self Administrated Questionnaire* yaitu kuesioner yang diisi sendiri oleh responden. Tipe skala alat ukur derajat stres maupun prokrastinasi yang digunakan adalah skala Likert, yaitu skala yang digunakan untuk mengukur sikap, pendapat dan persepsi seorang atau sekelompok tentang kejadian atau gejala sosial.

Untuk derajat stres, dimensi yang digunakan terdiri dari dimensi Respon fisiologis, Respon mental, Respon emosional dan Respon perilaku. Sedangkan untuk tingkat prokrastinasi pengerjaan skripsi dimensinya adalah dimensi Keterlambatan waktu mengerjakan skripsi, Kesenjangan antara intensi dengan perilaku mengerjakan skripsi, dan Preferensi untuk kegiatan selain mengerjakan skripsi. Untuk penggalian data tentang keluhan penyakit disajikan pertanyaan esai. Selain itu untuk data tambahan, diberikan lembar identitas kepada responden.

Ujicoba

Uji coba alat ukur ini diberikan kepada 32 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran. Karakteristik sampel uji coba dipilih yang telah mengambil mata kuliah skripsi minimal selama satu semester. Untuk uji reliabilitas yang digunakan yaitu melalui pendekatan *Alpha Cronbach*. Didapatkan hasil untuk uji coba alat ukur reliabilitas untuk alat ukur derajat stres didapatkan nilai sebesar 0,921 yang tergolong reliabilitas tinggi. Ini berarti pengukuran mampu memberikan hasil yang konsisten atau hasil yang relatif sama jika dilakukan pengukuran kembali pada waktu yang berbeda. Untuk alat ukur tingkat prokrastinasi pengerjaan skripsi didapatkan nilai sebesar 0,896 yang tergolong reliabilitas tinggi juga. Uji validitas yang digunakan untuk ketiga variabel adalah *content validity* dengan meminta pendapat ahli, yaitu beberapa dosen.. Peneliti melakukan analisis aitem dengan menggunakan metode *item discrimination* (daya pembeda aitem), didapatkan untuk alat ukur derajat stres, dari 50 aitem yang diuji coba, didapatkan hasil 47 aitem yang bisa digunakan dalam kuesioner. Untuk alat ukur tingkat prokrastinasi, dari 30 aitem didapatkan hasil, 27 aitem dapat digunakan untuk kuesioner.

Statistik uji untuk menghitung korelasi antara variabel derajat stres dan tingkat prokrastinasi pengerjaan skripsi adalah uji *Rank Spearman*. Ketentuan yang digunakan adalah apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka hasil uji korelasi tersebut menunjukkan adanya hubungan yang signifikan (hipotesis diterima). Besar-kecilnya hubungan dapat dilihat dalam koefisien korelasi. Arah hubungan dapat dilihat dari tanda “+” atau “-”.

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah “Terdapat hubungan antara derajat stres dengan tingkat prokrastinasi pengerjaan skripsi pada mahasiswa S1 Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang sedang mengerjakan skripsi lebih dari dua semester”.

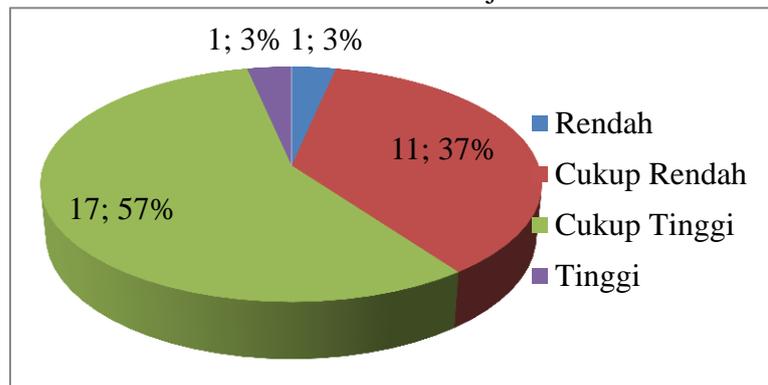
ANALISIS & HASIL

Data yang didapatkan dari proses penggalian data menghasilkan banyak data. Hasil penelitian yang berkaitan dengan unit analisis penelitian ini yaitu:

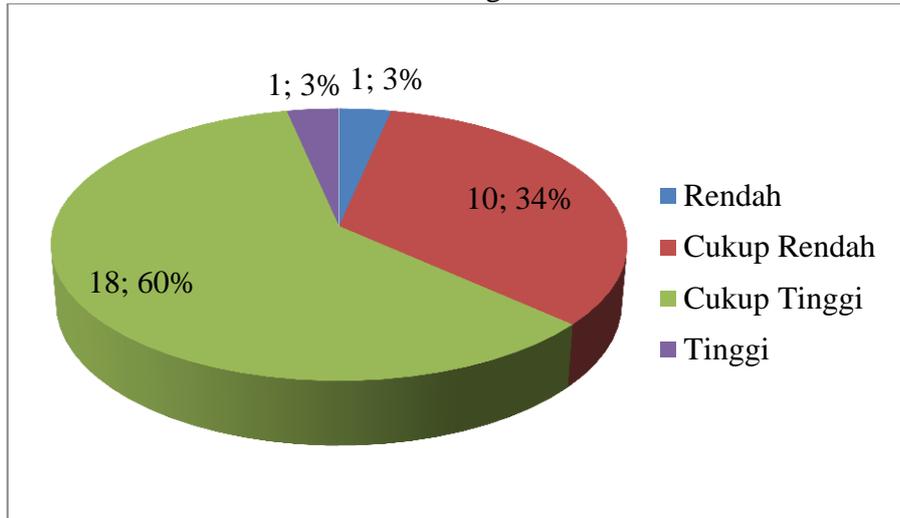
Tabel 1. Data Derajat Stres, Tingkat Prokrastinasi Pengerjaan Skripsi & Keluhan Penyakit

Subjek	Skripsi Sem. Ke-	Derajat stres	Tingkat prokrastinasi	Keluhan penyakit
1	3	Cukup Rendah	Cukup Rendah	Tidak
2	3	Rendah	Rendah	Tidak
3	4	Cukup Tinggi	Cukup Tinggi	Tidak
4	4	Cukup Rendah	Cukup Rendah	Ya, bukan karena pengerjaan skripsi
5	3	Cukup Tinggi	Cukup Tinggi	Tidak
6	4	Cukup Rendah	Cukup Tinggi	Ya, bukan karena pengerjaan skripsi
7	3	Cukup Rendah	Cukup Tinggi	Ya, bukan karena pengerjaan skripsi
8	4	Cukup Tinggi	Cukup Tinggi	Ya, bukan karena pengerjaan skripsi
9	3	Cukup Tinggi	Cukup Rendah	Ya, karena pengerjaan skripsi
10	6	Cukup Tinggi	Cukup Tinggi	Ya, karena pengerjaan skripsi
11	5	Cukup Tinggi	Cukup Rendah	Tidak
12	3	Cukup Tinggi	Cukup Tinggi	Tidak
13	3	Cukup Tinggi	Cukup Tinggi	Ya, karena pengerjaan skripsi
14	3	Tinggi	Cukup Tinggi	Ya, bukan karena pengerjaan skripsi
15	4	Cukup Tinggi	Cukup Tinggi	Ya, bukan karena pengerjaan skripsi
16	4	Cukup Tinggi	Cukup Tinggi	Ya, karena pengerjaan skripsi
17	3	Cukup Tinggi	Cukup Tinggi	Ya, bukan karena pengerjaan skripsi
18	3	Cukup Tinggi	Cukup Tinggi	Tidak
19	3	Cukup Rendah	Cukup Rendah	Ya, bukan karena pengerjaan skripsi
20	3	Cukup Rendah	Cukup Rendah	Tidak
21	3	Cukup Rendah	Cukup Rendah	Tidak
22	3	Cukup Tinggi	Cukup Tinggi	Tidak
23	5	Cukup Tinggi	Cukup Rendah	Ya, karena pengerjaan skripsi
24	4	Cukup Rendah	Cukup Tinggi	Tidak
25	3	Cukup Rendah	Cukup Rendah	Ya, karena pengerjaan skripsi
26	4	Cukup Rendah	Cukup Rendah	Ya, karena pengerjaan skripsi
27	5	Cukup Tinggi	Cukup Tinggi	Ya, karena pengerjaan skripsi
28	5	Cukup Rendah	Tinggi	Tidak
29	3	Cukup Tinggi	Cukup Tinggi	Ya, karena pengerjaan skripsi
30	5	Cukup Tinggi	Cukup Tinggi	Tidak

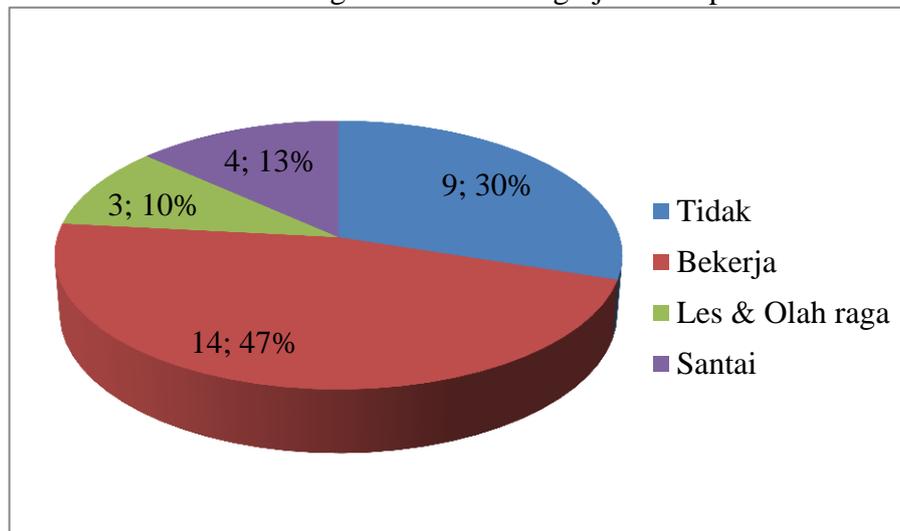
Grafik 1. Tabulasi Derajat Stres



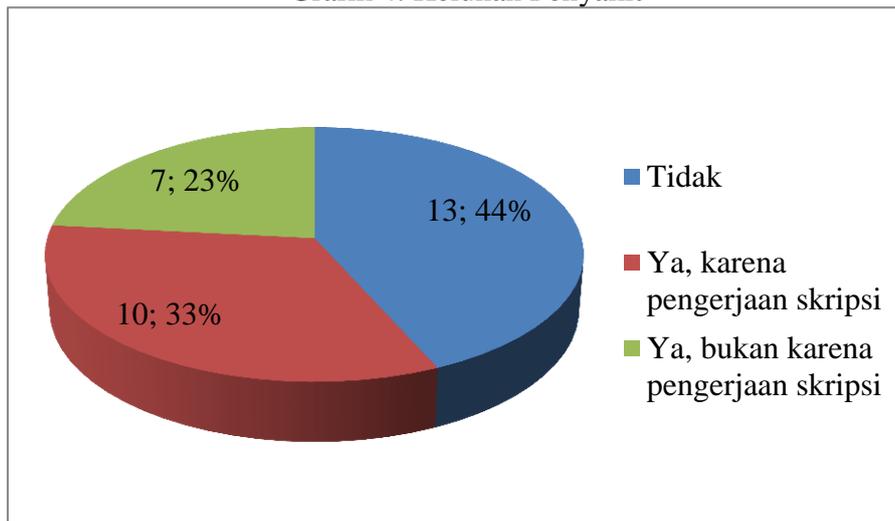
Grafik 2. Tabulasi Tingkat Prokrastinasi



Grafik 3. Kegiatan Selain Pengerjaan Skripsi



Grafik 4. Keluhan Penyakit



Hasil uji korelasi *Rank Spearman* antara derajat stres dengan tingkat prokrastinasi pengerjaan skripsi: $r = 0,714$ dengan nilai signifikansi = 0,000.

DISKUSI

Dari hasil penelitian yang dilakukan terhadap 30 mahasiswa mahasiswa S1 Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang sedang mengerjakan skripsi lebih dari dua semester pada semester ganjil tahun ajaran 2013/2014, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara derajat stres dengan tingkat prokrastinasi pengerjaan skripsi pada mahasiswa S1 Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang sedang mengerjakan skripsi lebih dari dua semester. Korelasi antara derajat stres dengan tingkat prokrastinasi pengerjaan skripsi sebesar 0,714, ini berarti bahwa sumbangan derajat stres terhadap tingkat prokrastinasi pengerjaan skripsi sebesar 71,4%. Variabel derajat stres dan tingkat prokrastinasi pengerjaan skripsi tersebut memiliki hubungan yang positif, dimana ketika derajat stres tinggi, maka tingkat prokrastinasi pengerjaan skripsi juga tinggi, begitu pula sebaliknya.

Stres merupakan hasil interpretasi setiap individu atas apa yang terjadi dalam hidupnya yang terintegrasi dalam keadaan fisik maupun psikologis. Kejadian yang seseorang alami selama proses pengerjaan skripsi memiliki respon yang berbeda dan beberapa kegiatan dalam proses pengerjaan skripsi dianggap sebagai tuntutan atau hal yang tidak menyenangkan dan menyebabkan distress. Stres juga merupakan sebuah kondisi yang dihasilkan seseorang ketika transaksi lingkungan mengarahkan individu untuk menerima kesenjangan, baik itu secara nyata maupun tidak, antara tuntutan dari sebuah situasi dan sumber baik berupa biologis, psikologis atau sistem sosial yang dimiliki oleh individu tersebut (Lazarus & Folkman, dalam Sarafino, 1998).

Setiap manusia memiliki interpretasi yang berbeda-beda walaupun memiliki kejadian yang sama. Seperti halnya dalam pengerjaan skripsi, setiap mahasiswa pasti akan mendapat umpan balik atau melakukan hal yang sama ketika mengerjakan skripsi misalnya, merevisi skripsi, mencari teori dan proses bimbingan. Mereka menilai bahwa pendidikan dalam hal ini pengerjaan skripsi merupakan *salient events* atau hal yang saat ini penting dalam kehidupan mereka.. Hal-hal yang terjadi selama pengerjaan skripsi bisa menjadi *stressor* bagi mereka karena mereka menganggap itu sebagai tuntutan atau hal yang tidak menyenangkan yang dapat menyebabkan distress. Ada juga yang menganggap itu sebagai tantangan.

Dari hasil penelitian dari 30 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi lebih dari dua semester didapatkan data paling banyak mereka memiliki derajat stres cukup tinggi, yaitu ada 17 mahasiswa (56,67%) yang sedang mengerjakan skripsi lebih dari dua semester yang mengalami derajat stres cukup tinggi, yaitu terdiri dari 8 orang (26,67%) telah menempuh 3 semester, 4 orang (13,33%) mahasiswa yang telah menempuh 4 semester, 4 orang (13,33%) menempuh 5 semester, dan 1 orang (3,33%) yang telah menempuh 6 semester dalam pengerjaan skripsi. Diikuti mahasiswa yang memiliki derajat stres cukup rendah yaitu 11 orang (36,67%) terdiri dari 6 orang (20%) yang telah menempuh 3 semester, 4 orang (13,33%) yang telah menempuh 4 semester, dan 1 orang (3,33%) yang telah menempuh 5 semester dalam pengerjaan skripsi. Lalu 1 orang yang memiliki derajat stres rendah berasal dari mahasiswa yang telah menempuh 3 semester untuk mengerjakan skripsi yaitu 3,33%. Terakhir ada 1 orang (3,33%) yang mengalami derajat stres tinggi yaitu mahasiswa yang telah menempuh semester ke-3 dalam pengerjaan skripsi.

Derajat stres yang paling banyak dialami oleh para mahasiswa adalah derajat stres “cukup tinggi”. Hal ini dapat diartikan bahwa mayoritas mahasiswa yang mengerjakan skripsi lebih dari dua semester selama mengerjakan skripsinya cukup sering menampilkan

respon stres yaitu respon fisiologis, respon kognitif, respon emosional dan respon perilaku berkaitan dengan pengerjaan skripsinya.

Dalam pengerjaan skripsi, tidak jarang mahasiswa melakukan prokrastinasi pengerjaan skripsi. Prokrastinasi adalah perilaku menunda tugas (Burka & Yuen, 1983, dalam Ferrari, 1995). Perilaku-perilaku menunda ini dapat terlihat dari tiga manifestasi perilaku seperti, kurangnya ketepatan waktu, walaupun dalam intensi maupun ketepatan waktu, kesenjangan antara intensi-perilaku dan preferensi untuk kegiatan lainnya.

Dari hasil penelitian didapatkan untuk mahasiswa yang mengerjakan skripsi lebih dari dua semester memiliki tingkat prokrastinasi yang beragam. Paling banyak mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi lebih dari dua semester memiliki tingkat prokrastinasi cukup tinggi ada 18 mahasiswa (60%) dari 30 mahasiswa yang terdiri dari 9 orang (30%) yang telah menempuh 3 semester, 6 orang (20%) yang telah menempuh 4 semester, 2 orang (6,67%) yang telah menempuh 5 semester dan 1 orang (3,33%) yang telah menempuh 6 semester. Selanjutnya, 10 orang (33,33%) memiliki tingkat prokrastinasi cukup rendah yang terdiri dari 6 orang (20%) yang telah menempuh 3 semester, 2 orang (6,67%) yang telah menempuh 4 semester, 2 orang (6,67%) yang telah menempuh 5 semester. Lalu Ada 1 orang mahasiswa (3,33%) yang memiliki tingkat prokrastinasi rendah yaitu mahasiswa yang telah menempuh 3 semester dalam pengerjaan skripsi, dan 1 orang (3,33%) yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi yaitu yang telah menempuh 5 semester.

Tingkat prokrastinasi yang paling banyak dialami oleh para mahasiswa adalah tingkat prokrastinasi “cukup tinggi”. Hal ini dapat diartikan bahwa mayoritas mahasiswa yang mengerjakan skripsi lebih dari dua semester selama mengerjakan skripsinya cukup sering mengalami keterlambatan waktu mengerjakan skripsi, kesenjangan antara intensi dengan perilaku mengerjakan skripsi; dan preferensi untuk kegiatan selain mengerjakan skripsi.

Prokrastinasi pengerjaan skripsi ini adalah sebuah *coping behavior* untuk mengatur stres selama pengerjaan skripsi. Prokrastinasi pengerjaan skripsi ini dapat memberikan *self-worth* yang tinggi dengan menghindari situasi dimana para mahasiswa tersebut mungkin gagal dalam proses pengerjaan skripsi. Para mahasiswa yang mengalami stres dalam pengerjaan skripsi, mereka memiliki kemungkinan untuk mempersepsikan atau menginterpretasikan kejadian-kejadian dalam proses pengerjaan skripsi merupakan sebuah tuntutan yang belum atau tidak mampu mereka lakukan, dan memiliki persepsi mereka akan gagal dalam hal tersebut. Mereka mencoba untuk menggunakan *coping* seperti menghindari atau prokrastinasi atau menunda tugas mereka untuk mengatasi stres yang dimiliki oleh para mahasiswa. Bentuk manifestasi perilaku dari prokrastinasi yang lain adalah preferensi untuk kegiatan lainnya, kemungkinan seperti melakukan kegiatan yang lebih menyenangkan atau memberikan pendapatan dalam bentuk finansial.

Data penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 21 mahasiswa (70%) yang melakukan beragam kegiatan lain selain kegiatan perkuliahan, dengan penjabaran, mereka yang bekerja sebanyak 14 mahasiswa (46,67%), aktivitas les dan olah raga 3 mahasiswa (10%) dan hanya melakukan kegiatan santai sebanyak 4 mahasiswa (13,33%). Dari hasil tersebut, terlihat juga bahwa sebanyak 9 mahasiswa (30%) melakukan penundaan atas pengerjaan skripsi walaupun mereka tidak melakukan kegiatan lain di luar pengerjaan skripsi.

Stres yang para mahasiswa tersebut alami juga menjadi penyebab dari perubahan fisiologis yang dikenal sebagai ‘*stres reactivity*’, dan sangat bervariasi pada setiap individu. ‘*Stres reactivity*’ itu sendiri bisa berupa keluhan penyakit yang muncul selama rentang waktu stres itu muncul. Hal tersebut bisa terlihat dari data penelitian yang memperlihatkan bahwa sebanyak 17 mahasiswa (56,67%) memiliki keluhan penyakit selama pengerjaan skripsi. Tujuh di antaranya (23,33%) memiliki keluhan penyakit yang

dirasa bukan karena pengerjaan skripsi. Sepuluh di antaranya (33,33%) mengakui keluhan penyakit yang mereka miliki disebabkan oleh stres karena pengerjaan skripsi.

SIMPULAN & SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara derajat stres dengan tingkat prokrastinasi pengerjaan skripsi pada mahasiswa S1 Fakultas Psikologi Universitas Padjadjaran yang sedang mengerjakan skripsi lebih dari dua semester pada semester ganjil tahun ajaran 2013/2014. Semakin tinggi derajat stres subjek, semakin tinggi juga tingkat prokrastinasi pengerjaan skripsinya. Prokrastinasi pengerjaan skripsi ini adalah sebuah *coping behavior* untuk mengatur stres selama pengerjaan skripsi. Prokrastinasi pengerjaan skripsi ini dapat memberikan *self-worth* yang tinggi dengan menghindari situasi dimana para mahasiswa tersebut mungkin gagal dalam proses pengerjaan skripsi. Stres yang dialami subjek yang bersumber dari proses pengerjaan skripsi tersebut juga bisa memunculkan keluhan-keluhan penyakit.

Saran

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan untuk:

- a) Memperbanyak subjek dan bukan hanya diambil dari satu fakultas, namun dari beberapa fakultas sehingga mendapatkan hasil yang lebih komprehensif.
- b) Peneliti lebih memperkaya proses penggalan data dengan jalan menambah metode lain selain kuesioner, misalnya observasi dan wawancara. Hasil penelitian yang diperoleh akan lebih akurat dan komprehensif dengan menggunakan observasi dan wawancara terstruktur terhadap subjek penelitian.

DAFTAR PUSTAKA

- Christensen, Larry B. (1997). *Experimental Methodology*. United States of America: Allyn and Bacon.
- Ferrari, Joseph R, Judith L. Johnson and William G. McCown. (1995). *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research, and Treatment*. New York: Springer Science+Business Media.
- Fink, G. (2000). *Encyclopedia of stres (vols 1-3)*. San Diego: Academic Press
- Friedenberg, Lisa. 1995. *Psychological Testing Design, Analysis, and Use*. Massachusetts: Allyn & Bacon.
- Kaplan, Robert M. and Dennis P. Saccuzo. (2001). *Psychological Testing, Principles, Applications, and Issues*. United States of America: Wadsworth.
- Kerlinger, Fred N. (2003). *Asas-Asas Penelitian Behavioral*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Ogden, Jane. (2012). *Health Psychology a Textbook: fifth edition*. New York: McGraw Hill.
- Patel, C. (1996). *The Complete Guide To Stress Management*. United Kingdom: Vermolion an imprinting of Ebury Press.
- Sarafino, P. (1998). *Health Psychology Biopsychosocial Interaction (5th ed)*. New York: John Willey & Sons, Inc.
- Siegel, Sidney and N. John Castellan, Jr. (1997). *Nonparametric Statistics*. New York: McGraw Hill.
- Sugiyono. (2006). *Statistika Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Sudjana. (1992). *Metode Statistika Edisi ke-5*. Bandung: Tarsito.
- Taylor, S.E. (1991). *Health Psychology (2nd ed.)*. New York: McGraw Hill.