

**HUBUNGAN ANTARA *DISTRESS* DAN DUKUNGAN
SOSIAL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK
PADA MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI**

TUGAS AKHIR

Diajukan untuk memenuhi salah satu syarat
Mencapai gelar Sarjana Psikologi
Program Studi Psikologi
Universitas Sahid Surakarta



Disusun oleh :

**SEKAR RATRI ANDARINI
NIM. 2007031004**

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU KESEHATAN
UNIVERSITAS SAHID SURAKARTA
2012**

LEMBAR PERSETUJUAN

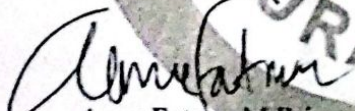
**HUBUNGAN ANTARA *DISTRESS* DAN DUKUNGAN SOSIAL
DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA
MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI**

Disusun oleh :

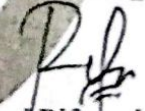
SEKAR RATRIANDARINI
NIM. 2007031004

Tugas Akhir ini telah disetujui untuk dipertahankan
Di hadapan dewan penguji
Pada tanggal 07 Februari 2012

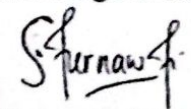
Pembimbing I


Anne Fatma, M.Psi
NIDN. 0603117501

Pembimbing II


Hastuti Rifayani, S.Psi
NIDN. 0604118501

Mengetahui,
Ketua Program Studi


Sri Ernawati, S.Psi, Psi.
NIDN. 0627087602

LEMBAR PENGESAHAN

HUBUNGAN ANTARA *DISTRESS* DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI

Disusun oleh :

SEKAR RATRI ANDARINI
NIM. 2007031004

Tugas Akhir ini telah diterima dan disahkan
oleh dewan penguji Tugas Akhir
Program Studi Psikologi
Universitas Sahid Surakarta

Pada hari Kamis tanggal 16 Februari 2012

Dewan Penguji

1. Penguji I

Anne Fatma, M.Psi
NIDN. 0603117501

(.....*Amefatma*.....)

2. Penguji II

Hastuti Rifayani, S.Psi
NIDN. 0604118501

(.....*Rif*.....)

3. Penguji III

Sri Ernawati, S.Psi, Psi.
NIDN. 0627087602

(.....*Sfernaw f*.....)

Mengetahui,

Ketua Program Studi
Psikologi

Sfernaw f

Sri Ernawati, S.Psi, Psi.
NIDN. 0627087602

Dekan
Fakultas Ilmu Kesehatan

Sumarsono

dr. Sumarsono, M.Kes (MMR)
NIDN. 0609114201

KATA PENGANTAR

Puji syukur atas kehadiran Allah SWT, berkat segala limpahan karunia dan ridho-Nya, Penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi dengan judul **"Hubungan antara *Distress* dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi"**, yang merupakan salah satu syarat untuk mendapat gelar sarjana S-1 pada Program Studi Psikologi Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas Sahid Surakarta.

Keberhasilan Penulis dalam menyelesaikan penyusunan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak yang telah memberikan dorongan pada peneliti dalam menghadapi kendala selama proses penyusunan skripsi. Oleh karena itu, Penulis ingin menyampaikan terima kasih kepada :

1. Rektor Universitas Sahid Surakarta, **Prof. Dr. Ir. Kohar Sulistyadi, MSIE**, yang telah memberi kesempatan bagi Penulis untuk menempuh pendidikan di Universitas Sahid Surakarta guna mendapatkan ilmu, wawasan, dan pengalaman, serta memberikan ijin bagi Penulis untuk mengadakan penelitian di Universitas Sahid Surakarta.
2. **Anne Fatma, S.Psi, M.Psi**, selaku pembimbing utama skripsi yang telah dengan sabar membimbing dan mengarahkan Penulis dalam menyusun skripsi.
3. **Hastuti Rifayani, S.Psi**, selaku pembimbing pendamping skripsi yang telah memberikan pengarahan, petunjuk serta saran untuk Penulis dalam penyusunan skripsi.

4. **Sri Ernawati, S.Psi, Psi.**, selaku Ketua Program Studi Psikologi sekaligus Pembimbing Akademik yang telah memberikan bimbingan dan saran selama Penulis menempuh pendidikan Psikologi di Universitas Sahid Surakarta.
5. **Ibu dan Ayah**, atas kasih sayang dan doanya yang tulus demi tercapainya cita-cita dan kebahagiaan Penulis.
6. “Kakak”-ku, **Dhinar Adi Nugroho**, atas kesetiaan dan kesabarannya menemani Penulis, yang selalu memberi motivasi agar Penulis segera menyelesaikan studi.
7. Bunda, **Metta Paramita, Psi.,CBA**, atas dukungan dan perhatiannya selama ini, serta memberi pengalaman-pengalaman yang berharga bagi Penulis.
8. **Teman-temanku angkatan 2007** yang selalu memberikan keceriaan dan semangat di kampus.
9. **Serra**, sosok yang selalu menjadi teman dan penghibur bagi Penulis di rumah.
10. Semua pihak yang telah memberi bantuan dan motivasi demi kelancaran penyusunan skripsi ini yang tidak dapat Penulis sebutkan satu per satu.

Akhir kata, Penulis mengucapkan terima kasih kepada pembaca, semoga karya ini dapat bermanfaat. Kritik dan saran yang membangun sangat Penulis harapkan.

Januari, 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
LEMBAR PERSETUJUAN.....	i
LEMBAR PENGESAHAN.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	v
DAFTAR TABEL.....	vii
ABSTRACT.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Keaslian Penelitian.....	7
1.3. Rumusan Masalah.....	8
1.4. Tujuan Penelitian.....	8
1.5. Manfaat Penelitian.....	8
BAB II LANDASAN TEORI.....	10
2.1. Prokrastinasi Akademik.....	10
2.2. <i>Distress</i>	17
2.3. Dukungan Sosial.....	27
2.4. Hubungan antara <i>Distress</i> dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi.....	33
2.5. Hipotesis.....	38
BAB III METODE PENELITIAN.....	39
3.1. Identifikasi Variabel Penelitian.....	39
3.2. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	39
3.3. Populasi, Sampel dan Teknik Pengambilan Sampel.....	41
3.4. Metode dan Alat Pengumpul Data.....	42
3.5. Validitas dan Reliabilitas.....	46
3.6. Metode Analisis Data.....	48
BAB IV LAPORAN PENELITIAN.....	49
4.1. Persiapan Penelitian.....	49

4.2. Pelaksanaan Penelitian.....	52
4.3. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	53
4.4. Analisis Data.....	56
4.5. Pembahasan.....	58
BAB V PENUTUP.....	63
5.1. Kesimpulan.....	63
5.2. Saran.....	64
DAFTAR PUSTAKA.....	66
LAMPIRAN.....	70

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1 – Sebaran Aitem Skala Prokrastinasi Akademik.....	43
Tabel 2 – Sebaran Aitem Skala Distress.....	44
Tabel 3 – Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial.....	45
Tabel 4 – Sebaran Aitem Skala Prokrastinasi Akademik yang Valid dan Gugur.....	54
Tabel 5 – Sebaran Aitem Skala Distress yang Valid dan Gugur.....	55
Tabel 6 – Sebaran Aitem Skala Dukungan Sosial yang Valid dan Gugur.....	55

**CORRELATION BETWEEN DISTRESS AND SOCIAL SUPPORT WITH
ACADEMIC PROCRASTINATION ON COLLEGE STUDENTS IN
ARRANGE THESIS**

By :

**SEKAR RATRI ANDARINI
NIM. 2007031004**

ABSTRACT

Arrange thesis that become one of the requirement for obtaining a bachelor's degree students, it is often creates stress on students. Negative stress (distress) makes students lazy doing thesis, loss of motivation, until not complete the thesis. Delaying the preparation of thesis classified as academic procrastination. Social support provided by those closest to the family especially, is one of the factor that can reduce academic procrastination in college students.

This study aims to determine the correlation between distress with academic procrastination and correlation between social support with academic procrastination on college students in arrange their thesis. Measuring instruments were used are Academic Procrastination Scale, Distress Scale, and Social Support Scale. Samples of this study were students in Sahid University of Surakarta who were writing their thesis/final project as many as 40 people, which is obtained through by purposive sampling technique. Data analysis was performed by Pearson's Product Moment correlation technique. Academic procrastination on subjects of research classified as moderate, with the empirical mean of 86,93 and a hypothetical mean of 95. Distress on subjects of research classified as moderate, with the empirical mean of 71,20 and a hypothetical mean of 75. Social support on subjects of research is high, with the empirical mean of 71,55 and a hypothetical mean of 60.

The results of data analysis showed that there was a significant positive correlation between distress with academic procrastination, demonstrated the value of correlation (r) of 0,318, $p = 0,046$ ($p < 0,05$), meaning that higher distress makes higher academic procrastination, as well as conversely, lower distress makes lower academic procrastination. Subsequent data analysis showed that there was a significant negative correlation between social support with academic procrastination, demonstrated the value of correlation (r) of 0,603, $p = 0,000$ ($p < 0,05$), meaning that higher social support makes lower academic procrastination, as well as conversely, lower social support makes higher academic procrastination.

Keyword : *Academic Procrastination, Distress, Social Support, College Student.*

HUBUNGAN ANTARA *DISTRESS* DAN DUKUNGAN SOSIAL DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI

Oleh :

SEKAR RATRI ANDARINI
NIM. 2007031004

ABSTRAK

Menyusun skripsi yang menjadi salah satu syarat mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana, seringkali menimbulkan stres pada mahasiswa. Stres yang bersifat negatif (*distress*) menjadikan mahasiswa malas mengerjakan skripsi, kehilangan motivasi, sampai tidak menyelesaikan skripsi. Menunda penyusunan skripsi tergolong sebagai prokrastinasi akademik. Dukungan sosial yang diberikan oleh orang-orang terdekat terutama keluarga, merupakan salah satu faktor yang dapat mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *distress* dengan prokrastinasi akademik dan hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam menyusun skripsi. Alat ukur yang digunakan adalah Skala Prokrastinasi Akademik, Skala *Distress*, dan Skala Dukungan Sosial. Sampel penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Sahid Surakarta yang sedang menyusun skripsi/tugas akhir sebanyak 40 orang, yang diperoleh melalui teknik *purposive sampling*. Analisis data dilakukan dengan teknik korelasi *Product Moment* dari Pearson. Prokrastinasi akademik pada subjek penelitian tergolong sedang, dengan rerata empirik sebesar 86,93 dan rerata hipotetik sebesar 95. *Distress* pada subjek penelitian tergolong sedang, dengan rerata empirik sebesar 71,20 dan rerata hipotetik sebesar 75. Dukungan sosial pada subjek penelitian tergolong tinggi, dengan rerata empirik sebesar 71,55 dan rerata hipotetik sebesar 60.

Hasil analisis data menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara *distress* dengan prokrastinasi akademik, ditunjukkan nilai korelasi (r) sebesar 0,318; $p = 0,046$ ($p < 0,05$), artinya semakin tinggi *distress* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik, begitu pula sebaliknya, semakin rendah *distress* maka semakin rendah prokrastinasi akademik. Analisis data berikutnya menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik, ditunjukkan nilai korelasi (r) sebesar 0,603; $p = 0,000$ ($p < 0,05$), artinya semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah prokrastinasi akademik, begitu pula sebaliknya, semakin rendah dukungan sosial maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Kata kunci : Prokrastinasi Akademik, *Distress*, Dukungan Sosial, Mahasiswa.