

**LAPORAN AKADEMIK  
PENELITIAN INTERDISIPLINER  
BOPTN TAHUN 2024**



**PENGARUH *SELF EFFICACY*, *HARDINESS*, OPTIMISME, MOTIVASI  
BERPRESTASI, PROKRASTINASI, DAN DUKUNGAN SOSIAL  
TERHADAP STRESS MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI PADA  
PROGRAM STUDI BIMBINGAN DAN KONSELING DI PTU PROPINSI  
SUMATERA BARAT**

**TIM PENELITI**

**Dr. Syawaluddin, M.Pd, M.Psi, MH, Kons (Ketua)**

**Intan Sari, M.Pd, Kons (Anggota)**

**Rama Yola (Anggota)**

**LEMBAGA PENELITIAN DAN PENGABDIAN KEPADA  
MASYARAKAT (LP2M)**

**UIN SJECH M. DJAMIL DJAMBEK BUKITTINGGI TAHUN  
2024**

## ABSTRAK

**Syawaluddin, Intan Sari & Ramayola. 2024 “Pengaruh *Self Efficacy*, *Hardiness*, Optimisme, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi, Dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi Pada Program Studi Bimbingan Dan Konseling Di PtU Propinsi Sumatera Barat”. *Kluster Penelitian Interdisipliner*. Program Studi Bimbingan dan Konseling UIN Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi”.**

Mahasiswa sering mengalami tekanan tinggi dalam proses penyusunan skripsi, yang dapat memicu stres akademik dan memengaruhi kinerja serta kesejahteraan mereka. Faktor-faktor psikologis seperti *self-efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, serta perilaku prokrastinasi dan dukungan sosial diketahui memiliki peran penting dalam mempengaruhi tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh faktor-faktor tersebut terhadap stres mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Pendekatan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis asosiatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa BK di PTU Sumatera Barat. Sampel dalam penelitian ini berjumlah 167 responden. Skala pengukuran yang digunakan menggunakan skala *self-efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dukungan sosial dan stress. Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi sederhana dan linear berganda.

Hasil analisis menunjukkan bahwa semua variabel independen memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa (nilai signifikan  $< 0,05$ ). *Self-efficacy* ( $\beta = -0,295$ ,  $p = 0,012$ ), *hardiness* ( $\beta = -0,328$ ,  $p = 0,000$ ), optimisme ( $\beta = -0,325$ ,  $p = 0,000$ ), motivasi berprestasi ( $\beta = -0,146$ ,  $p = 0,000$ ), dan dukungan sosial ( $\beta = -0,226$ ,  $p = 0,033$ ) memiliki pengaruh negatif terhadap stres, yang berarti semakin tinggi masing-masing variabel ini, semakin rendah tingkat stres yang dialami mahasiswa. Sebaliknya, prokrastinasi akademik ( $\beta = 0,131$ ,  $p = 0,029$ ) menunjukkan pengaruh positif terhadap stres, sehingga semakin tinggi prokrastinasi, semakin tinggi pula tingkat stres yang dirasakan. Keseluruhan hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *self-efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dan dukungan sosial merupakan faktor-faktor penting yang berpengaruh terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Berdasarkan hasil ini, disarankan agar universitas memberikan dukungan melalui program peningkatan *self-efficacy*, *hardiness*, dan optimisme, serta menyediakan fasilitas konseling untuk mengurangi prokrastinasi akademik guna membantu mahasiswa mengelola stres secara efektif.

**Kata kunci:** *self-efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dukungan sosial, dan stres mahasiswa menyusun skripsi

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penelitian yang berjudul *"Pengaruh Self Efficacy, Hardiness, Optimisme, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi, dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi Pada Program Studi Bimbingan dan Konseling di PTU Propinsi Sumatera Barat"* ini dapat terselesaikan dengan baik. Penelitian ini disusun sebagai bagian dari program penelitian interdisipliner yang didukung oleh Bantuan Operasional Perguruan Tinggi Negeri (BOPTN) Tahun 2024.

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada seluruh pihak yang telah memberikan dukungan, baik secara moral maupun material, dalam pelaksanaan penelitian ini. Terima kasih yang tulus kepada pihak BOPTN atas bantuan dan kepercayaan yang diberikan, serta kepada seluruh rekan sejawat, mahasiswa, dan pihak lain yang turut berpartisipasi dalam kegiatan ini. Kami menyadari bahwa laporan penelitian ini masih memiliki kekurangan dan terbuka untuk kritik serta saran yang membangun. Semoga hasil penelitian ini dapat memberikan manfaat yang berarti bagi pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya di bidang bimbingan dan konseling, serta sebagai referensi dalam meningkatkan kualitas pendidikan nasional.

Bukittinggi, November 2024

Peneliti

## DAFTAR ISI

<b>ABSTRAK .....</b>	<b>I</b>
<b>KATA PENGANTAR .....</b>	<b>II</b>
<b>DAFTAR ISI .....</b>	<b>III</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>V</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN .....</b>	<b>1</b>
A. Latar Belakang masalah .....	1
B. Identifikasi Masalah .....	4
C. Batasan Masalah .....	5
D. Rumusan masalah .....	6
E. Tujuan Penelitian .....	7
<b>BAB II KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>9</b>
A. Stress .....	9
B. <i>Self Efficacy</i> .....	10
C. <i>Hardiness</i> .....	12
D. Optimisme.....	14
E. Motivasi Berprestasi .....	17
F. Prokrastinasi Akademik .....	20
G. Dukungan Sosial .....	22
H. Pengaruh Self Efficacy, Hardiness, Optimisme, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik, Dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi.....	23
I. Hipotesis.....	25
J. Kajian Terdahulu yang Relevan (Literature Review) .....	26

<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
A. Pendekatan Penelitian .....	28
B. Populasi dan Sampel .....	28
C. Definisi Operasional .....	29
D. Pengembangan Instrumen Penelitian .....	31
E. Teknik Pengumpulan Data .....	39
F. Teknik Analisis Data .....	40
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>44</b>
A. Hasil Penelitisn .....	44
B. Pembahasan .....	132
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>142</b>
A. Kesimpulan .....	142
B. Rekomendasi .....	145
<b>DAFTAR KEPUSTAKAAN .....</b>	<b>148</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1. Populasi Penelitian.....	28
Tabel 3.2. Sampel Penelitian.....	29
Tabel 3.3 Kisi-Kisi Skala Penelitian Variabel Self Efficacy .....	32
Tabel 3.4 Kisi-Kisi Skala Penelitian Variabel Hardiness .....	33
Tabel 3.5 Kisi-Kisi Skala Penelitian Variabel Optimisme .....	33
Tabel 3.6 Kisi-Kisi Skala Penelitian Variabel Motivasi Berprestasi.....	34
Tabel 3.7 Kisi-Kisi Skala Penelitian Variabel Prokrastinasi Akademik..	35
Tabel 3.8 Kisi-Kisi Skala Penelitian Variabel Dukungan Sosial .....	36
Tabel 3.9 Kisi-Kisi Skala Penelitian Variabel Stress .....	37
Tabel 3.10 Penskoran .....	38
Tabel 3.11 Kategori Uji Validitas Oleh Ahli .....	38
Tabel 3.12 Rumus Tingkat Pencapaian Responden .....	40
Tabel 4.1 Tabel Distribusi Frekuensi Self Efficacy .....	44
Tabel 4.2 Mampu Mengerjakan Skripsi Dengan Baik.....	45
Tabel 4.3 Berupaya Mengerjakan Skripsi Yang Diberikan Meskipun Tidak Paham .....	46
Tabel 4.4 Bersemangat Menyelesaikan Skripsi Meskipun Ada Masalah	48
Tabel 4.5 Memiliki Potensi Untuk Menyelesaikan Berbagai Permasalahan Dalam Menyusun Skripsi.....	49
Tabel 4.6 Mudah Mengerjakan Skripsi, Walaupun Diluar Keahlian Mahasiswa(n=167).....	51
Tabel 4.7 Mengeluh Saat Mengerjakan Revisi Skripsi (n=167) .....	52
Tabel 4.8 Tabel Distribusi Frekuensi Hardiness .....	53
Tabel 4.9 Bekerja Keras Dalam Menyelesaikan Skripsi (n=167).....	54

Tabel 4.10 Bersemangat Menyelesaikan Skripsi (n=167) .....	56
Tabel 4.11 Memilih Bermain Media Sosial Dibandingkan Mengerjakan Revisian Skripsi .....	57
Tabel 4.12 Serius Menyelesaikan Revisian Skripsi, Karena Ini Adalah Salah Satu Jalan Terbaik Dalam Mencapai Tujuan Hidup.....	58
Tabel 4.13 Menulis Skripsi Adalah Kesempatan Untuk Belajar.....	60
Tabel 4.14 Dosen Pembimbing Mempersulit Dalam Penyelesaian Skripsi (n=167).....	61
Tabel 4.15 Tabel Distribusi Frekuensi Optimisme.....	63
Tabel 4.16 Merasa Percaya Diri Dalam Menangani Tugas Lainnya, Saat Berhasil Menyelesaikan Satu Bab Skripsi .....	64
Tabel 4.17 Kemajuan Dalam Skripsi Membuat Responden Yakin Terhadap Kemampuan yang Dimilikinya .....	65
Tabel 4.18 Ketika Ada Sesuatu Yang Buruk Terjadi, Responden Merasa Akan Mempengaruhi Semua Aspek Kehidupannya .....	67
Tabel 4.19 Ketika Berhasil Dalam Satu Hal, Responden Merasa Berdampak Positif Dalam Kehidupannya .....	68
Tabel 4.20 Keberhasilan Dalam Menyelesaikan Satu Bagian Skripsi Membuat Responden Merasa Siap Melanjutkan Ke Bagian Berikutnya.....	70
Tabel 4.21 Merasa Gagal Saat Mendapatkan Banyak Coretan Pada Skripsi	71
Tabel 4.22 Tabel Distribusi Frekuensi Motivasi Berprestasi .....	73
Tabel 4.23 Responden Mengerjakan Skripsi Dengan Sebaik Mungkin .	74
Tabel 4.24 Kesal Dengan Dosen Pembimbing Apabila Memberikan Coretan Dalam Skripsinya.....	75
Tabel 4.25 Skripsi Adalah Tantangan Yang Harus Dihadapi (n=167) ....	76
abel 4.26 Skripsi Adalah Tantangan Yang Harus Dihadapi (n=167) .....	78
Tabel 4.27 Tabel Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik .....	79

Tabel 4.28 Responden Membuat Jadwal Yang Terperinci Untuk Menyelesaikan Setiap Bagian Skripsi (n=167) .....	80
Tabel 4.29 Responden Tidak Menetapkan Tenggat Waktu Khusus Untuk Setiap Tahap Penyusunan Skripsi (n=167) .....	81
Tabel 4.30 Responden Tidak Menunda Pekerjaan Skripsi, Karena Menyadari Pentingnya Mengelola Waktu Dengan Baik (n=167) .....	83
Tabel 4.31 Responden Membiarkan Tugas Skripsi Menumpuk Sampai Saya Benar-Benar Terdesak Waktu (n=167).....	84
Tabel 4.32 Responden Menyelesaikan Tugas Skripsi Jauh Sebelum Tenggat Waktu, Sehingga Saya Tidak Perlu Terburu-Buru (n=167) .....	86
Tabel 4.33 Responden Terdorong Untuk Mengerjakan Skripsi Ketika Tenggat Waktu Sudah Sangat Dekat (n=167).....	87
Tabel 4.34 Responden Mengalokasikan Waktu Tertentu Setiap Hari Untuk Fokus Mengerjakan Skripsi (n=167) .....	89
Tabel 4.35 Responden Kesulitan Membagi Waktu Antara Tugas Skripsi Dan Aktivitas Lainnya (n=167).....	90
Tabel 4.36 Responden Butuh Waktu Lama Berpikir Sebelum Mengerjakan Revisi Skripsi (n=167) .....	92
Tabel 4.37 Responden Dapat Memprioritaskan Tugas-Tugas Skripsi Dan Menyelesaikannya Sesuai Rencana (n=167) .....	93
Tabel 4.38 Tabel Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial .....	95
Tabel 4.39 Teman-Teman Mengingatkan Untuk Tidak Menunda Menyelesaikan Revisi Skripsi (n=167) .....	96
Tabel 4.40 Teman-Teman Membuat Pesimis Dalam Penyelesaian Skripsi (n=167).....	97
Tabel 4.41 Dosen Pembimbing Tidak Memberi Petunjuk/Nasehat Dalam Menentukan Judul Penelitian .....	99



Tabel 4.42 Dosen Pembimbing Memberikan Arahan Dalam Memilih Metode Penelitian Yang Tepat.....	100
Tabel 4.43 Dosen Pembimbing Memuji Hasil Revisi Yang Dikerjakan.	102
Tabel 4.44 Dosen Pembimbing Mendorong Untuk Rajin Bimbingan ...	103
Tabel 4.45 Tabel Distribusi Frekuensi Stress.....	104
Tabel 4.46 Mudah Sakit Kepala Saat Menyelesaikan Revisi Skripsi .....	105
Tabel 4.47 Leher Sakit Pada Saat Menyelesaikan Revisi Skripsi .....	106
Tabel 4.48 Berkeringat Saat Melaksanakan Bimbingan Skripsi.....	108
Tabel 4.49 Jantung Berdebar-Debar Setiap Menemui Dosen Pembimbing	109
Tabel 4.50 Mengalami Kesulitan Dalam Memusatkan Perhatian Saat Proses Bimbingan Skripsi .....	111
Tabel 4.51 Responden Marah Saat Orang Lain Bertanya Tentang Skripsi	112
Tabel 4.52 Responden Menangis Apabila Belum Mendapatkan Acc .....	114
Tabel 4.53 Mudah Tersinggung Pada Saat Proses Penyelesaian Skripsi	115
Tabel 4.46. Uji Normalitas Data .....	116
Tabel 4.47. Hasil Uji Multikolinearitas.....	117
Tabel 4.48 Hasil Uji Hipotesis 1 .....	118
Tabel 4.49 Hasil Koefisien Regresi Hipotesis 1 .....	118
Tabel 4.50 Hasil Uji Hipotesis 2 .....	120
Tabel 4.51 Hasil Koefisien Regresi Hipotesis 2 .....	120
Tabel 4.52 Hasil Koefisien Determinasi .....	121
Tabel 4.53 Hasil Uji Hipotesis 3 .....	122
Tabel 4.53 Hasil Koefisien Regresi Hipotesis 3 .....	122
Tabel 4.53 Hasil Koefisien Determinasi .....	123
Tabel 4.54 Hasil Uji Hipotesis 4.....	124
Tabel 4.55 Hasil Koefisien Regresi Hipotesis 4 .....	124
Tabel 4.56 Hasil Koefisien Determinasi .....	125

Tabel 4.57 Hasil Uji Hipotesis 5 .....	126
Tabel 4.58 Hasil Koefisien Regresi Hipotesis 5 .....	126
Tabel 4.58 Hasil Koefisien Determinasi .....	127
Tabel 4.59 Hasil Uji Hipotesis 6 .....	128
Tabel 4.60 Hasil Koefisien Regresi Hipotesis 6 .....	128
Tabel 4.61 Hasil Koefisien Determinasi .....	129
Tabel 4.62 Hasil Uji Hipotesis 7 .....	130
Tabel 4.63 Hasil Koefisien Regresi Hipotesis 7 .....	130
Tabel 4.64 Hasil Koefisien Determinasi .....	131

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **A. Latar Belakang Masalah**

Mahasiswa adalah individu yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dan memiliki peran penting dalam mencapai tujuan pendidikan tinggi serta pembangunan nasional. Perguruan tinggi bertanggung jawab dalam membina mahasiswa melalui tridharma perguruan tinggi, yaitu pendidikan dan pengajaran, penelitian, dan pengabdian kepada Masyarakat. Selama belajar di perguruan tinggi, mahasiswa akan mempelajari teori-teori dan menyelesaikan SKS setiap semester. Pada akhirnya, mahasiswa akan menyelesaikan tugas akhir berupa karya tulis ilmiah yang disebut skripsi.

Menyusun skripsi merupakan persyaratan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa guna meraih gelar sarjana. Skripsi adalah suatu bentuk karya tulis ilmiah yang dipersiapkan oleh mahasiswa calon sarjana sebagai bagian akhir dari program studi, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan secara logis dan sistematis. Proses penulisan dan penyusunan skripsi bertujuan agar mahasiswa mampu menghasilkan karya ilmiah yang sesuai dengan bidang ilmu yang ditekuninya (<sup>1</sup>).

Secara umum, mahasiswa biasanya diberikan waktu sekitar 2 semester atau sekitar 1 tahun untuk menyelesaikan skripsi setelah mendaftar mata kuliah skripsi dalam Kartu Rencana Studi (KRS). Mahasiswa yang sedang menghadapi tahap penyusunan dan penyelesaian skripsi diharapkan memiliki sikap optimisme, semangat juang tinggi, mampu mencapai prestasi optimal, keyakinan

---

<sup>1</sup> Darmono, A., & Hasan, A. (2002). Menyelesaikan Skripsi Dalam Satu Semester. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia (Grasindo)

yang tinggi, berpikiran positif, dan kemampuan untuk menangani masalah baik yang bersifat akademik maupun non-akademik<sup>2</sup>

Menurut hasil penelitian di Amerika Serikat, 15,6% mahasiswa sarjana dan 13% mahasiswa pascasarjana mengalami tingkat stres. Sementara itu, penelitian menyatakan bahwa 38-71% mahasiswa di seluruh dunia mengalami stres, dengan tingkat stres di Asia berkisar antara 39,6-61,3%, dan di Indonesia berkisar antara 36,7-71,6% mahasiswa<sup>3</sup>. Stres yang tinggi memiliki potensi dampak negatif terhadap fungsi kognitif mahasiswa yang sedang dalam proses menyelesaikan studi<sup>4</sup> juga mengindikasikan bahwa stres dapat menjadi hambatan bagi mahasiswa yang sedang melakukan penelitian untuk tugas akhir mereka.

Mahasiswa yang tengah menghadapi tahap penyusunan dan penyelesaian skripsi seringkali menghadapi berbagai tekanan, yang dapat menghambat kemajuan mereka dalam menyelesaikan tugas akhir tersebut<sup>5</sup>. Beberapa tantangan umum yang dihadapi oleh mahasiswa saat menggarap skripsi meliputi kesulitan dalam mencari literatur, kurangnya kebiasaan menulis ilmiah, keterbatasan kemampuan akademik, kurangnya minat untuk melakukan penelitian, ketidakfamiliaran dengan sistem kerja yang terjadwal, keterbatasan

---

<sup>2</sup> D. A. N., & Abdullah, S. M Wulan, "Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi," *Jurnal Sosio-Humaniora* 5, no. 1 (2014).

<sup>3</sup> I. N. Fitasari, "Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat," *Universitas Airlangga. Surabaya: FKM Airlangga*. (2011).

<sup>4</sup> H. M Abdulghani et al., "Stress and Its Effects on Medical Students: A Cross-Sectional Study at a College of Medicine in Saudi Arabia.," *Journal of Health, Population and Nutrition*, 29(5), 516–522. <https://doi.org/10.3329/jhpn.v29i5.8906> (2011); D Robotham, ".Stress among Higher Education Students: Towards a Research Agenda," *Springer: Higher Education, Vol. 56, No. 6*. (2008); L. M Dyckman, "Fear of Failure and Fear of Finishing: A Case Study On The Emotional Aspects Of Dissertation Proposal Research, With Thoughts On Library Instruction And Graduate Student Retention. ACRL Twelfth National Conference. Minnesota." (2005).

<sup>5</sup> A. N Aini, Mahardayani, and I Hervi, "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus.," *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2). (2011); S. A. Putri and D. R. Sawitri, "Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat Ii Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang," *Empati*, 6(4), 319–322. (2018).

finansial, rasa malas, ketidakminatan terhadap judul penelitian, kesulitan menuangkan ide, kelelahan, kurangnya kepercayaan diri, sulitnya berinteraksi dengan dosen pembimbing, masalah dengan dosen pembimbing, dan persepsi negatif terhadap dosen pembimbing <sup>6</sup>

Berbagai kendala yang dihadapi oleh mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi dapat menimbulkan tekanan psikologis, seperti stres. Gejala fisik melibatkan pusing saat memikirkan skripsi, mual, insomnia, denyut jantung yang tidak teratur, dan peningkatan tekanan darah. Sementara itu, gejala psikologis melibatkan perasaan takut, gelisah, cemas, marah, dan kecewa. Jika stres ini berlanjut, mahasiswa dapat mengalami kesulitan dalam pengambilan keputusan, bahkan dapat menyebabkan keputusan, dan dalam beberapa kasus dapat menjadi penyebab mahasiswa memutuskan berhenti kuliah

Dari beberapa literatur menjelaskan bahwa stress dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi *self-efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi; sedangkan faktor eksternal meliputi dukungan sosial <sup>7</sup>

Dari hasil observasi lapangan terlihat bahwa masih ada mahasiswa yang mengalami stres ketika mereka sedang menyusun dan menyelesaikan skripsi. Menurut keterangan dari SD (Inisial), skripsi dianggap sebagai beban yang sangat berat, mulai dari menemukan topik masalah, mengajukan masalah ke

---

<sup>6</sup> E. M Andani and Oktaviani, "Analisis Kendala Mahasiswa Dalam Proses Penulisan Skripsi (s: MStudi Kasus mahasiswa Tahun Masuk 2010-2013 Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan Jurusan Teknik Sipil FT UNP)," *Journal Of Engineering and Vocational Education*, 5(4). (2018); F Fahmi, "Pengaruh Pelatihan Mindfulness Islami Terhadap Peningkatan Optimisme Dan Ketenangan Hati Mahasiswa Yang Sedang Skripsi," *Univeristas Islam Indonesia*. (2018); F Rachmawati, "Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. Skripsi. Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.," *Naskah Publikasi. Universitas Negeri Semarang:FIP*. (2015).

<sup>7</sup> Nur Mawakhira Yusuf and Jannatul Ma'wa Yusuf, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik," *Psyche 165 Journal* 13, no. 02 (2020); Nur Mawakhira Yusuf and Jannatul Ma'wa Yusuf, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik," *Psyche 165 Journal* (2020).

program studi, hingga topik yang diajukan ke program studi tidak diterima. SD bahkan sering menangis dalam proses menyelesaikan skripsi (Wawancara, 6 Mei 2023). Pendapat serupa juga disampaikan oleh AA (Inisial) yang mengungkapkan kesulitannya saat mencoba menulis dan menyelesaikan skripsi. Keadaan ini semakin rumit ketika keluarganya bertanya tentang waktu wisuda AA. Tekanan ini membuat AA semakin stres dan semakin tidak fokus dalam menyelesaikan skripsi (Wawancara, 4 September 2023). Sementara itu, AF (Inisial), mahasiswa semester 13, menyatakan rasa jenuh dan stresnya dalam menyelesaikan skripsi dan berujung pada kehilangan motivasi untuk menyelesaikan pendidikannya (Wawancara, 10 September 2023).

Dari beragam permasalahan yang dipaparkan di atas, peneliti tertarik untuk mengkaji lebih lanjut tentang Pengaruh *Self Efficacy*, *Hardiness*, Optimisme, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi, Dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi di Perguruan Tinggi Umum di Propinsi Sumatera Barat.

## **B. Identifikasi Masalah**

Berdasarkan latar belakang masalah di atas, maka dapat diidentifikasi permasalahan-permasalahan dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Teridentifikasi sebagian mahasiswa memiliki *self efficacy* yang rendah dalam menyelesaikan skripsi;
2. Teridentifikasi sebagian mahasiswa memiliki daya juang yang rendah dalam menyelesaikan skripsi;
3. Teridentifikasi sebagian mahasiswa pesimis menyelesaikan skripsi tepat waktu;
4. Teridentifikasi sebagian mahasiswa kurang bersemangat saat menyelesaikan revisi skripsi;

5. Teridentifikasi sebagian mahasiswa menunda-nunda mengerjakan revisi skripsi;
6. Teridentifikasi sebagian mahasiswa merasa tidak nyaman saat orangtua mereka menanyakan progress penyelesaian skripsinya.
7. Teridentifikasi sebagian mahasiswa sering menangis saat skripsi tidak kunjung selesai;
8. Teridentifikasi sebagian mahasiswa mengalami insomnia saat Menyusun skripsi;
9. Teridentifikasi sebagian mahasiswa sulit makan saat menyelesaikan skripsi;
10. Teridentifikasi sebagian mahasiswa sering menangis saat belum selesai mengerjakan revisi skripsi.

### **C. Batasan Masalah**

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka penelitian ini perlu dibatasi, mengingat keterbatasan waktu dan biaya. Adapun batasan masalah dalam penelitian ini sebagai berikut:

1. Pengaruh *self efficacy* terhadap tingkat stress mahasiswa dalam Menyusun skripsi;
2. Pengaruh *hardiness* terhadap tingkat stress mahasiswa dalam Menyusun skripsi;
3. Pengaruh optimisme terhadap tingkat stress mahasiswa dalam Menyusun skripsi;
4. Pengaruh motivasi, terhadap tingkat stress mahasiswa dalam Menyusun skripsi;
5. Pengaruh prokrastinasi terhadap tingkat stress mahasiswa dalam Menyusun skripsi;

6. Pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stress mahasiswa dalam Menyusun skripsi;
7. Pengaruh *self efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi, prokrastinasi, dan dukungan sosial secara bersama-sama terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi.

#### **D. Rumusan Masalah**

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Seberapa besar pengaruh *self efficacy* terhadap tingkat stress mahasiswa dalam menyusun skripsi di Perguruan Tinggi Umum di Propinsi Sumatera Barat?
2. Seberapa besar pengaruh *hardiness* terhadap tingkat stress mahasiswa dalam menyusun skripsi di Perguruan Tinggi Umum di Propinsi Sumatera Barat?
3. Seberapa besar pengaruh optimisme terhadap tingkat stress mahasiswa dalam menyusun skripsi di Perguruan Tinggi Umum di Propinsi Sumatera Barat?
4. Seberapa besar pengaruh motivasi, terhadap tingkat stress mahasiswa dalam menyusun skripsi di Perguruan Tinggi Umum di Propinsi Sumatera Barat?
5. Seberapa besar pengaruh prokrastinasi terhadap tingkat stress mahasiswa dalam menyusun skripsi di Perguruan Tinggi Umum di Propinsi Sumatera Barat?
6. Seberapa besar pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stress mahasiswa dalam menyusun skripsi di Perguruan Tinggi Umum di Propinsi Sumatera Barat?



7. Seberapa besar pengaruh *self efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi, prokrastinasi, dan dukungan sosial secara bersama-sama terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi di Perguruan Tinggi Umum di Propinsi Sumatera Barat?

#### **E. Tujuan Penelitian**

Berdasarkan rumusan masalah di atas, maka tujuan dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

1. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *self efficacy* terhadap tingkat stress mahasiswa dalam menyusun skripsi di Perguruan Tinggi Umum di Propinsi Sumatera Barat;
2. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *hardiness* terhadap tingkat stress mahasiswa dalam menyusun skripsi di Perguruan Tinggi Umum di Propinsi Sumatera Barat;
3. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh optimisme terhadap tingkat stress mahasiswa dalam menyusun skripsi di Perguruan Tinggi Umum di Propinsi Sumatera Barat;
4. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh motivasi, terhadap tingkat stress mahasiswa dalam menyusun skripsi di Perguruan Tinggi Umum di Propinsi Sumatera Barat;
5. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh prokrastinasi terhadap tingkat stress mahasiswa dalam menyusun skripsi di Perguruan Tinggi Umum di Propinsi Sumatera Barat;
6. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh dukungan sosial terhadap tingkat stress mahasiswa dalam Menyusun skripsi di Perguruan Tinggi Umum di Propinsi Sumatera Barat;

7. Untuk mengetahui seberapa besar pengaruh *self efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi, prokrastinasi, dan dukungan sosial secara bersama-sama terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi di Perguruan Tinggi Umum di Propinsi Sumatera Barat.

## **BAB II**

### **KAJIAN PUSTAKA**

#### **A. Stress**

##### **1. Pengertian Stress**

Stres adalah bagian dari kehidupan sehari-hari. Sarafino mengartikan stress sebagai dampak situasi yang dihasilkan dari interaksi antara manusia dan lingkungan, hal ini menimbulkan kesenjangan antara tuntutan yang muncul dari berbagai kondisi dan kemampuan individu dalam menghadapi tekanan tersebut.<sup>8</sup> menyatakan bahwa stres adalah pengalaman emosional negatif yang disertai dengan perubahan fisiologis, biokimiawi, kognisi, dan perilaku yang bertujuan untuk mengubah atau menyesuaikan diri terhadap situasi yang menyebabkan stress. menyatakan stres terjadi ketika tekanan dirasa melebihi kemampuan seseorang untuk mengatasinya. Dampak negatif yang muncul dari hal yang dianggap mendatangkan stres menuntut sumber daya individu yang terkena stres untuk mengatasi stres tersebut. Namun, sumber daya tersebut tidak selalu mampu mengatasi stres. Individu yang melihat ketidakcocokan, ketidakseimbangan, atau ketidaksepadanan antar tuntutan dengan sumber daya biologis, psikologis, dan sosial, maka individu tersebut mengalami stress”.

##### **2. Tanda dan Gejala Stres**

Mengindikasikan bahwa tanda dan gejala stres dapat dibagi menjadi gejala fisiologis dan gejala psikologis. Gejala fisiologis meliputi peningkatan tekanan darah, peningkatan ketegangan otot di leher, bahu, dan punggung,

---

<sup>8</sup> E Taylor, “Investigating the Perception of Stakeholders on Soft Skills Development of Students: Evidence from South Africa,” *Interdisciplinary Journal of e-Skills and Lifelong Learning*, 12(1), 1-18 (2016).

detak jantung yang cepat, tangan berkeringat, kelelahan, sakit kepala, gangguan pencernaan, mual, muntah, diare, perubahan berat badan, dan kesulitan tidur. Sementara itu, gejala psikologis mencakup perasaan cemas, ketakutan, kekhawatiran, gelisah, marah, kecewa, perubahan dalam kebiasaan makan, kehilangan motivasi, kehilangan harga diri, penurunan produktivitas, kecenderungan membuat kesalahan, mudah lupa, dan kesulitan berkonsentrasi<sup>9</sup>.

### **3. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stress Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi**

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres yaitu *self efficacy*, motivasi dan prokrastinasi; hardiness dan dukungan sosial<sup>10</sup>; optimisme, variabel prokrastinasi akademik dan prokrastinasi akademik<sup>11</sup>.

## **B. U g G h h k e c e {**

### **1. Pengertian U g n h " G h h k e c e {**

konsep *Self Efficacy* menjadi elemen kunci dalam teori sosial kognitif atau efikasi diri, yang merupakan kepercayaan individu terhadap kemampuannya untuk mencapai hasil tertentu. Keyakinan diri adalah kepercayaan pada kemampuan pribadi untuk melakukan tindakan tertentu

---

<sup>9</sup> Intan Safira, "Hubungan Self Efficacy Dengan Academic Stress Dalam Penyusunan Skripsi Mahasiswa Pendidikan Dokter Angkatan ,," *UIN Malang* (2020); Paul T. Bartone et al., "Hardiness Moderates the Effects of COVID-19 Stress on Anxiety and Depression," *Journal of Affective Disorders* 317 (2022).

<sup>10</sup> Rindang Gunawati, *Hubungan Antara Efektifitas Komunikasi Mahasiswa Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Study Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Skripsi. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Dipone, 2005.*

<sup>11</sup> Aldijana Bunjak et al., "Better to Be Optimistic, Mindful, or Both? The Interaction between Optimism, Mindfulness, and Task Engagement," *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 95, no. 3 (2022); Charles S. Carver and Michael F. Scheier, "Dispositional Optimism," *Trends in Cognitive Sciences*, 2014; Martin E. P. Seligman, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life, Learned Optimism*, vol. 9, 2006.

dalam menghadapi suatu situasi dengan harapan memperoleh hasil yang diinginkan. *Self Efficacy* berfungsi sebagai aspek diri yang memengaruhi pilihan aktivitas, sejauh mana usaha yang diberikan oleh individu, dan tingkat ketahanan dalam menghadapi kesulitan. Efikasi diri akan menjadi penentu keberhasilan atau kegagalan dalam menampilkan perilaku tertentu dan selanjutnya memengaruhi tingkat *Self Efficacy* seseorang. Ketika seseorang meraih keberhasilan, tingkat efikasi dirinya akan meningkat, dan tingkat *Self Efficacy* yang tinggi akan memberikan motivasi kognitif kepada individu untuk bertindak dengan lebih tekun, terutama ketika tujuan yang ingin dicapai sudah jelas <sup>12</sup>.

## 2. Aspek-aspek *U g n h " G h h k e c e f*

Menurut <sup>13</sup>Bandura (1997) *Self Efficacy* terdiri dari tiga aspek yaitu :

- a. Tingkatan (level), berkaitan dengan individu merasa mampu menyelesaikan tugas dari yang ringan hingga yang berat.
- b. Kekuatan (*strength*), berkaitan tingkat kekuatan dari keyakinan mengenai kemampuannya.
- c. Generalisasi (*generality*), individu merasa yakin akan kemampuannya pada setiap situasi yang berbeda

---

<sup>12</sup> Albert Bandura, "Guide for Constructing Self-Efficacy Scales," *Self-efficacy beliefs of adolescents* (2006); Dony Darma Sagita, Daharnis Daharnis, and Syahniar Syahniar, "Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa," *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)* 1, no. 2 (2017); Javad Roshandel, Behzad Ghonsooly, and Afsaneh Ghanizadeh, "L2 Motivational Self-System and Self-Efficacy: A Quantitative Survey-Based Study," *International Journal of Instruction* 11, no. 1 (January 1, 2018): 329–344.

<sup>13</sup> Bandura, "Guide for Constructing Self-Efficacy Scales."

## C. J c t f k p g u u

### 1. Pengertian J c t f k p g u u

Jika diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia, istilah "*hardiness*" dapat diartikan sebagai "ketangguhan." Ini merujuk pada salah satu karakteristik kepribadian yang menunjukkan ketahanan dan kemampuan seseorang dalam menghadapi kecemasan. Hardiness dapat dijelaskan sebagai kombinasi karakteristik pribadi yang memberikan sumber daya ketahanan ketika individu menghadapi peristiwa stres, sehingga mampu membantu dan melindungi individu dari dampak negatif stres.<sup>14</sup>

Individu yang memiliki ciri kepribadian ini menunjukkan kemampuan untuk terlibat dalam situasi tegang, yakin bahwa mereka dapat mengendalikan dan mengantisipasi perubahan tanpa merasa putus asa, serta memiliki pandangan bahwa setiap masalah merupakan suatu tantangan yang harus dihadapi. Individu dengan karakter kepribadian hardiness juga dapat mengalami stres, namun mereka melihat stres sebagai suatu hal yang menarik, dan mereka yakin bahwa mereka dapat mengendalikan diri mereka sendiri, menjadikan stres sebagai peluang untuk meningkatkan potensi yang dimiliki<sup>15</sup> Dari penjelasan tersebut, dapat disimpulkan bahwa hardiness dapat diartikan sebagai pribadi yang tangguh.

---

<sup>14</sup> S. R. Maddi, "Hardiness Enhances Effectiveness and Fulfillment," in *Encyclopedia of Mental Health: Second Edition*, 2016; Paul T. Bartone et al., "Development and Validation of an Improved Hardiness Measure: The Hardiness Resilience Gauge," in *European Journal of Psychological Assessment*, vol. 39, 2023; Cooper R. Woodard, "Hardiness and the Concept of Courage," *Consulting Psychology Journal*, 2004; Rachman and Indriana, "Hardiness Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Ditinjau Dari Tingkat Optimisme."

<sup>15</sup> Rachman and Indriana, "Hardiness Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Ditinjau Dari Tingkat Optimisme."; Olga O. Andronnikova, "On the Relationship between Uncertainty Tolerance and Hardiness in Adolescents," *Journal of Siberian Federal University - Humanities and Social Sciences* 14, no. 3 (2021); C Suzanne Kobasa, "Kobasa Concept of Hardiness (A Study with Reference to the 3Cs)," *International Research Journal of Engineering* 2, no. 1 (2016).

## 2. Karakteristik *J c t f k p g u u*

Menurut <sup>16</sup> karakteristik *hardiness* terdiri dari 3 bentuk, yaitu:

### a. *Control vs Powerlessness*

Kontrol adalah aspek kepribadian yang tangguh berupa kesediaan untuk mengantisipasi, mengontrol, dan mempengaruhi pengalaman ketika individu menghadapi situasi yang tidak terduga. Individu ini memiliki dampak positif terhadap lingkungan dengan menanggapi dan mengambil manfaat dari tujuan dan harapan hidupnya. Individu dengan kontrol yang lebih kuat selalu optimis dalam menghadapi keadaan yang tidak terduga. Kobasa mengatakan bahwa orang yang memiliki kontrol yang baik akan lebih berhasil dalam menghadapi masalah dibandingkan dengan individu yang memiliki kontrol rendah..

Sementara itu, *powerlessness* merupakan perasaan negative yang dirasakan oleh individu dan seakan-akan hal tersebut akan menyakiti dirinya, inisiatif yang rendah, kurangnya kemampuan untuk merasakan kekuatan-kekuatan pada dirinya dan menyebabkan individu tidak berdaya apabila menghadapi kondisi-kondisi yang menimbulkan stress/tegangan.

### b. *Commitment vs Alienation*

Komitmen merupakan kecenderungan individu untuk terlibat dalam semua kegiatan dan percaya bahwa ada sesuatu yang menyenangkan, bertujuan, dan memiliki makna dalam setiap kegiatan. Selain itu, individu dengan partisipasi yang tinggi lebih suka terlibat dalam kegiatan sosial dan tidak gampang menyerah dalam menghadapi

---

<sup>16</sup> S.C. Kobasa, S.R. Maddi, and S. Kahn, *Hardiness and Health: A Prospective Study. Journal of Personality and Social Psychology*. 42 (1). 168-177, 1982.

masalah. Apabila ada masalah individu tersebut akan berusaha menemukan solusinya.

Sementara itu, individu yang *alienation* lebih suka menghindar dari berbagai aktifitas, gampang bosan, menghindar dari tugas-tugas yang akan diselesaikan, pasif dan merasa tidak berguna.

c. *Challenge vs Threat*

*Challenge* merupakan kecenderungan setiap orang untuk melihat perubahan bukan sebagai ancaman, tetapi sebagai hal yang normal dalam hidup, dan sebagai peluang untuk tumbuh dan berkembang. Individu yang memiliki tantangan adalah orang yang dinamis dan memiliki kemampuan yang kuat untuk maju. Ketika dihadapkan pada suatu masalah, seseorang yang memiliki *challenge* akan bersikap positif terhadap masalah tersebut dan memiliki persepsi bahwa suatu masalah adalah suatu peluang untuk mengembangkan potensi yang ada pada diri individu bukan menganggapnya sebuah ancaman untuk menghambat dirinya.

## D. Optimisme

### 1. Pengertian Optimisme

Optimisme merujuk pada perspektif seseorang terhadap keberhasilan dan kegagalan, yang didasarkan pada gaya penjelasan (*explanatory style*). Gaya penjelasan ini mengatribusikan kejadian positif pada diri individu kepada faktor-faktor internal, permanen, dan meresap secara umum. Sebaliknya, individu yang optimis melihat kegagalan atau peristiwa negatif



sebagai sesuatu yang bersifat eksternal, sementara, dan terbatas pada situasi tertentu.<sup>17</sup>

Scheir dan Carver menyatakan bahwa memiliki sikap optimis dapat membimbing individu menuju kesejahteraan karena mereka memiliki dorongan untuk tetap menjadi individu yang produktif dan mempertahankan tujuan untuk mencapai kesuksesan sesuai dengan yang diinginkan<sup>18</sup>

## 2. Aspek-aspek Optimisme

Terdapat tiga dimensi dalam optimisme, yaitu Permanensi, Pervasiveness, Personalisasi.

### a. *Permanensi*

Gaya penjelasan peristiwa ini menggambarkan bagaimana individu melihat peristiwa berdasarkan waktu, yaitu bersifat sementara (temporary) dan menetap (permanence). Orang-orang yang mudah menyerah (pesimis) percaya bahwa penyebab kejadian-kejadian buruk yang menimpa mereka bersifat permanen (kejadian itu akan terus berlangsung) selalu hadir mempengaruhi hidup mereka. Orang-orang yang melawan ketidakberdayaan (optimis) percaya bahwa penyebab kejadian buruk itu bersifat sementara. Jika seseorang memikirkan hal-hal buruk dengan kata "selalu" dan "tidak pernah" disertai ciri-ciri yang menyertainya, maka ia memiliki gaya pesimistis yang permanen. Sedangkan orang optimis akan mengatakan "kadangkadang" dan "akhir-

---

<sup>17</sup> Seligman, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*, vol. 9, p. ; Asep Awaludin, "Martin Seligman and Avicenna on Happiness," *Tasfiah* 1, no. 1 (2017); Jusmiati Usman, "Konsep Kebahagiaan Martin Seligman," *Rausyan Fikr: Jurnal Studi Ilmu Ushuluddin dan Filsafat* 13, no. 2 (2018).

<sup>18</sup> Jusmiati, "Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal," *Rausyan Fikr* 13, no. 2 (2017); Seligman, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*, vol. 9, p. .

akhir”, menggunakan kata sifat dan menyalahkan hal-hal yang sementara sifatnya.

Orang-orang yang meyakini bahwa peristiwa baik memiliki penyebab permanen, ketika berhasil mereka berusaha lebih keras lagi pada kali berikutnya. Orang-orang yang menganggap peristiwa baik disebabkan oleh alasan temporer mungkin menyerah, bahkan ketika berhasil, mereka percaya itu hanya suatu kebetulan. Orang yang paling bisa memanfaatkan keberhasilan dan terus bergerak maju begitu segala sesuatu mulai berjalan dengan baik adalah orang yang optimistis.

*b. Pervasive*

Gaya penjelasan peristiwa ini berkaitan dengan ruang lingkup peristiwa tersebut, yang meliputi universal (menyeluruh) dan spesifik (khusus). Sebagian orang bisa melupakan persoalan dan melanjutkan kehidupan mereka bahkan ketika salah satu aspek penting dari kehidupan mereka (misal: pekerjaan, perkawinan) berantakan. Ada sebagian lain yang membiarkan satu persoalan melebar mempengaruhi segala segi kehidupan mereka. Mereka menganggapnya sebagai bencana. Seperti pepatah ”seutas benang kehidupan terputus, seluruh tenunan terbuai”

*c. Personalisasi*

Personalisasi merupakan gaya penjelasan masalah yang berkaitan dengan sumber dari penyebab kejadian tersebut, meliputi dari internal (dari dalam dirinya) dan eksternal (dari luar dirinya) <sup>19</sup>.

---

<sup>19</sup> Seligman, *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life*, vol. 9,

## E. Motivasi Berprestasi

### 1. Pengertian Motivasi Berprestasi

Salah satu teori yang penting dalam dunia pendidikan ialah motivasi berprestasi. Ada beberapa tokoh yang menjelaskan tentang motivasi berprestasi tersebut. Motivasi berprestasi terkait dengan dorongan seseorang untuk meraih sebuah prestasi atau keberhasilan yang sudah ditetapkan sendiri, misalnya seorang siswa menetapkan tujuan bahwa ia akan lulus dengan nilai 8 maka harus rajin belajar <sup>20</sup>

Motivasi berprestasi adalah daya penggerak dalam diri seseorang untuk mencapai taraf prestasi setinggi mungkin, sesuai yang telah ditetapkan sendiri. Keberhasilan yang dicapai merupakan hasil dari kemampuan personal yang dicurahkan dalam mengerjakan tugas. Lebih lanjut Atkinson memaparkan bahwa individu dapat dimotivasi dengan cara: memperoleh keberhasilan atau menghindari kegagalan, peserta didik berorientasi pada tujuan, kinerja berupa memperoleh penilaian positif atas kinerja yang dicapai <sup>21</sup>

Berdasarkan dari paparan definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi merupakan dorongan atau keinginan seseorang untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan sejak awal, sehingga seseorang dapat meraih prestasi yang gemilang atau optimal dari pada prestasi sebelumnya.

---

<sup>20</sup> J Förster and N Liberman, "The Roles Attribution Motivations on Producing Postsuppression Rebound," *Journal of Personality and Social Psychology* 81, no. 3 (2001); Robert C. Gardner, *Motivation and Second Language Acquisition* (Porta Linguarum, 2007); Zaifuddin Azwar, *Motivasi Dalam Belajar* (Yogyakarta, 1990); Sardiman, *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar* (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012).

<sup>21</sup> Sagita, Daharnis, and Syahniar, "Hubungan *Self Efficacy*, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa"; U Sari, "Pengaruh Motivasi Berprestasi Terhadap Stres Akademik Mahasiswa," *Jurnal Psikologi Gunadarma* (2018); Rr H Lita Wulandari and Fasti Rola, "Konsep Diri Dan Motivasi Berprestasi Remaja Penghuni Panti Asuhan," *Jurnal Pemberdayaan Komunitas* 3, no. 2 (2004).

Motivasi berprestasi juga dapat didefinisikan sebagai suatu dorongan untuk mengungguli orang lain dan mendapatkan nilai positif atas pekerjaan yang telah dicapai.

## **2. Aspek-aspek Motivasi Berprestasi**

Terdapat enam aspek utama yang dapat membedakan motivasi berprestasi seseorang, yaitu:

### **a. Memiliki tanggung jawab**

Seseorang yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan memiliki tanggung jawab atas tugas yang dikerjakannya. Seseorang akan mengerjakan tugasnya dengan sungguh-sungguh dan tidak akan meninggalkan sebelum selesai.

### **b. Mempertimbangkan resiko**

Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan mempertimbangkan terlebih dahulu resiko yang akan dihadapinya sebelum memulai suatu pekerjaan dan cenderung menyukai permasalahan yang memiliki tingkat kesulitan sedang, menantang namun memungkinkan untuk diselesaikan. Bagi individu yang motivasi berprestasinya rendah justru lebih menyukai pekerjaan dengan tingkat kesulitan yang sangat rendah, sehingga akan mendatangkan keberhasilan bagi dirinya.

### **c. Memperhatikan umpan balik**

Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan sangat menyukai umpan baik atas pekerjaan yang telah dilakukan, karena menganggap umpan balik tersebut sangat berguna sebaik perbaikan hasil kerjanya di masa yang akan datang. Bagi individu yang motivasi berprestasinya rendah tidak menyukai umpan balik karena menganggap adanya umpan balik akan memperlihatkan kesalahan-kesalahan yang

dilakukan dan kesalahan tersebut akan dilakukan di masa yang akan datang.

d. Kreatif dan Inovatif

Individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan mencari cara baru untuk menyelesaikan tugas seefektif dan seefisien mungkin. Individu juga tidak menyukai pekerjaan yang sama dari waktu ke waktu, sebaliknya individu yang memiliki motivasi berprestasi rendah akan menyukai pekerjaan yang bersifat rutinitas karena dengan begitu tidak susah memikirkan cara baru untuk menyelesaikannya.

e. Waktu penyelesaian tugas

Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan berusaha menyelesaikan tugas dalam waktu yang cepat serta tidak suka membuang waktu. Individu yang mempunyai motivasi berprestasi rendah cenderung kurang tertantang menyelesaikan tugas secepat mungkin, sehingga cenderung memakan waktu yang lama, sering menunda-nunda dan tidak efisien.

f. Keinginan menjadi yang terbaik

Individu yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan menunjukkan hasil kerja yang sebaik-baiknya dengan tujuan agar meraih predikat terbaik dan perilaku mereka berorientasi pada masa depan. Individu yang memiliki motivasi berprestasi yang rendah beranggapan bahwa predikat terbaik bukan merupakan tujuan utama dan hal ini membuat seseorang tidak berusaha semaksimal mungkin<sup>22</sup>.

---

<sup>22</sup> Sagita, Daharnis, and Syahniar, "Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa"; Syawaluddin, "Profil Motivasi Berprestasi Mahasiswa Jurusan Komunikasi Dan Penyiaran Islam (KPI) Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah IAIN Bukittinggi," *komunikasi* (2017); Komang Diah Laxmy Prabadevi and Putu Nugrahaeni Wideasavitri, "Hubungan Konsep Diri Akademik Dengan Motivasi Berprestasi Pada Remaja Awal Yang Tinggal Di

## **F. Prokrastinasi Akademik**

### **1. Pengertian Prokrastinasi Akademik**

Prokrastinasi akademik dapat dipahami sebagai jenis "antimotivasi" di mana individu memutuskan untuk tidak bergerak menuju pelaksanaan dan penyelesaian tugas akademik yang dipilih. Prokrastinasi akademik sebagai tindakan sengaja menunda tugas dalam lingkup kehidupan akademik yang berguna untuk mencapai suatu tujuan tertentu. Penundaan yang berkepanjangan tentunya dapat mengganggu produktivitas individu dan dapat mengganggu kondisi psikologis individu<sup>23</sup>.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda segala hal yang berkaitan dengan lingkup akademik karena alasan atau memilih untuk melakukan hal lain yang tidak penting dan bersifat hiburan sehingga menimbulkan konsekuensi negatif pada aspek akademisnya.

Penundaan ini meliputi berbagai penundaan tugas akademik, seperti menunda membaca diktat kuliah atau jurnal, menulis makalah, membuat laporan praktikum, tugas kelompok, belajar untuk ujian, dan tugas akhir (skripsi, tesis, desertasi). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa ada berbagai macam bentuk seperti menunda berangkat kuliah, menunda membuat paper, menunda belajar ujian semester, menunda membuat laporan praktikum dan lain sebagainya. Konsekuensi negatif dari prokrastinasi

---

Panti Asuhan Di Denpasar Komang Diah Laxmy Prabadevi Dan Putu Nugrahaeni Widiyasavitri," *Jurnal Psikologi Udayana* 1, no. 2 (2014).

<sup>23</sup> Miftahul Jannah and Tamsil Muis, "Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya," *Jurnal BK UNESA* 4, no. 3 (2014); Dinata and Fikry, "Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Burnout Akademik Pada Peserta Didik"; Sagita, Daharnis, and Syahniar, "Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa"; Wulan, "Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi."

akademik ini adalah berbagai hal yang merugikan seperti nilai yang buruk, rasa cemas karena tugas belum selesai saat deadline, tidak naik kelas, atau mundur dari target kelulusan.

## 2. Aspek-aspek Prokrastinasi Akademik

Lay menyebutkan lima aspek dari prokrastinasi akademik yaitu:

### a. *Good Planing*

Aspek ini mengacu pada kemampuan individu untuk membuat perencanaan yang baik terhadap target yang ingin dicapai sehingga individu dapat mengantisipasi kegagalan untuk mengambil target yang seharusnya dicapai.

### b. *Deleying*

Aspek ini menyebabkan keterlambatan pekerjaan yang seharusnya dapat dilakukan pada saat itu.

### c. *Doing Things In Last Minute*

Aspek ini mengacu pada perilaku individu untuk melakukan suatu pekerjaan pada akhir pencapaian target.

### d. *Well Time Management*

Aspek ini mengacu pada kemampuan individu dalam kemampuannya mengatur waktu dengan baik dan efisien.

### e. *Poor Time Management*

Rendahnya kemampuan individu dalam mengatur waktu ini dapat menyebabkan perpanjangan waktu yang telah ditargetkan sebelumnya untuk mencapai suatu tujuan menyelesaikan suatu pekerjaan <sup>24</sup>.

---

<sup>24</sup> Wulan, "Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi"; Farkhah, Hasanah, and Amelasasih, "Pengaruh Academic Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa"; Sagita, Daharnis, and Syahniar, "Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi,

## G. Dukungan Sosial

### 1. Pengertian Dukungan Sosial

Dukungan sosial sebagai bentuk interaksi atau relasi sosial yang memberikan bantuan kepada individu, didasarkan pada kepercayaan dari sistem sosial, termasuk kasih sayang, minat, empati, atau kedekatan dalam suatu kelompok. Dukungan sosial melibatkan hubungan antarindividu yang saling memerlukan, membantu, percaya, dan menghormati satu sama lain. Dengan adanya dukungan sosial, individu dapat memahami dirinya sendiri dan mengatasi masalah yang dihadapi dengan bantuan serta kehadiran orang lain.<sup>25</sup>

Dari beberapa definisi di atas, dapat disimpulkan bahwa keberadaan individu sangat terkait dengan keberadaan individu lainnya, karena sebagai makhluk sosial, manusia tidak dapat terlepas dari interaksi dengan lingkungan sosial. Interaksi ini melibatkan dukungan dari lingkungan, baik secara moral maupun material, yang diperlukan untuk mengatasi dan menghadapi berbagai permasalahan. Dukungan sosial dapat diartikan sebagai suatu bentuk interaksi atau relasi sosial yang saling menguntungkan. Ini memungkinkan individu memberikan dukungan konkret kepada individu lain, didasarkan pada kepercayaan terhadap sistem sosial dan adanya kasih sayang, minat, atau keterkaitan dengan kelompok sosial yang dihormati.

---

Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa”; Dinata and Fikry, “Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Burnout Akademik Pada Peserta Didik.”

<sup>25</sup> A Windy, “Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa,” *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*. (2024); Lukman Milenia Irhan Nur Fitri, “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir,” *Repository* 3, no. 2 (2023); Ahmad Yasser Mansyur, “Hubungan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Akademik Dengan Optimisme Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa,” *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 1, no. 4 (2022); Rüyâ Daniela Kocalevent et al., “Social Support in the General Population: Standardization of the Oslo Social Support Scale (OSSS-3),” *BMC Psychology* 6, no. 1 (2018); Vincent van Brakel, Miguel Barreda-Ángeles, and Tilo Hartmann, “Feelings of Presence and Perceived Social Support in Social Virtual Reality Platforms,” *Computers in Human Behavior* 139 (2023).



## 2. Aspek-aspek Dukungan Sosial

Aspek-aspek dari dukungan sosial akan dijabarkan sebagai berikut:

- a. Dukungan emosional: bentuk-bentuk dukungan emosional berupa kasih sayang, didengarkan, minat, dan kepercayaan diri dalam memecahkan masalah yang dihadapinya, baik yang bersifat akademis maupun yang berkaitan non akademis.
- b. Dukungan penghargaan: bentuk dukungan penghargaan yang diterima oleh individu berupa penilaian, penguatan, reaksi dan perbandingan sosial untuk mendukung perilaku individu dalam kehidupan sosial.
- c. Dukungan Informasi: dukungan yang diterima oleh individu diberikan dalam bentuk informasi, dan saran yang berguna untuk memudahkan hidup individu.
- d. Dukungan instrumental: sarana yang tersedia untuk menolong individu melalui waktu, uang, alat, bantuan, pekerjaan dan modifikasi lingkungan

Berdasarkan penjelasan atas, maka dapat disimpulkan bahwa aspek-aspek dukungan sosial terdiri dari dukungan emosional, dukungan instrumental, dukungan informasi dan dukungan penghargaan.

## H. Pengaruh *Ug n h " G h h k e c, e* Optimisme, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik, Dan Dukungan Sosial Terhadap Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi

Menyusun skripsi merupakan persyaratan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa guna meraih gelar sarjana. Skripsi adalah suatu bentuk karya tulis ilmiah yang dipersiapkan oleh mahasiswa calon sarjana sebagai bagian akhir dari program studi, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan secara logis dan sistematis. Proses penulisan dan penyusunan skripsi bertujuan agar mahasiswa

mampu menghasilkan karya ilmiah yang sesuai dengan bidang ilmu yang ditekuninya <sup>(26)</sup>.

Secara umum, mahasiswa biasanya diberikan waktu sekitar 2 semester atau sekitar 1 tahun untuk menyelesaikan skripsi setelah mendaftar mata kuliah skripsi dalam Kartu Rencana Studi (KRS). Mahasiswa yang sedang menghadapi tahap penyusunan dan penyelesaian skripsi diharapkan memiliki sikap optimisme, semangat juang tinggi, mampu mencapai prestasi optimal, keyakinan yang tinggi, berpikiran positif, dan kemampuan untuk menangani masalah baik yang bersifat akademik maupun non-akademik

Stres yang tinggi memiliki dampak negatif terhadap fungsi kognitif dan proses pembelajaran mahasiswa di perguruan tinggi Dampak tersebut dapat menyebabkan ketidaknyamanan bagi mahasiswa saat melakukan kegiatan, terutama dalam konteks menulis skripsi yang memerlukan tingkat konsentrasi dan daya tahan yang tinggi. Mahasiswa yang tidak mampu mengendalikan reaksi stres tersebut akan mempengaruhi kelancaran aktivitas mereka dalam menyelesaikan skripsi <sup>27</sup>

---

<sup>26</sup> Darmono and Hasan, *Menyelesaikan Skripsi Dalam Satu Semester*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia (Grasindo).

<sup>27</sup> Jumriaty Darsa and Ahmad Razak, "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Coping Stresss Pada Mahasiswa Semester Akhir The Relationship between Social Support and Coping Stress in Final Semester Students," *Journal of Art, Humanity and Social Studies* Vol 3 No 5, no. 5 (2023); Lavinia McLean, David Gaul, and Rebecca Penco, "Perceived Social Support and Stress: A Study of 1st Year Students in Ireland," *International Journal of Mental Health and Addiction* 21, no. 4 (2023); C Ertika, "Hubungan Optimisme Dengan Coping Stress Mahasiswa" (2020); M Ammar Muntazhim, "Hubungan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi," *Acta Psychologia* 4, no. 1 (2022); Mansyur, "Hubungan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Akademik Dengan Optimisme Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa."

Faktor-faktor yang mempengaruhi tingkat stres yaitu *self efficacy*, motivasi dan prokrastinasi; *hardiness* dan dukungan sosial <sup>28</sup>; optimisme dan prokrastinasi akademik; variabel prokrastinasi akademik. <sup>29</sup>

## F. Hipotesis

Dalam penelitian ini terdapat beberapa hipotesis, untuk lebih rincinya dijabarkan sebagai berikut:

### 1. Hipotesis Pertama

H<sub>0</sub> : Tidak terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi

H<sub>1</sub> : Terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi

### 2. Hipotesis Kedua

H<sub>0</sub> : Tidak terdapat pengaruh *hardiness* terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi

H<sub>1</sub> : Terdapat pengaruh *hardiness* terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi

### 3. Hipotesis Ketiga

H<sub>0</sub> : Tidak terdapat pengaruh optimisme terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi

H<sub>1</sub> : Terdapat pengaruh optimisme terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi

---

<sup>28</sup> Gunawati, *Hubungan Antara Efektifitas Komunikasi Mahasiswa Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Study Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Skripsi. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Dipone.*

<sup>29</sup> Sagita, Daharnis, and Syahniar, "Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa"; Mawakhira Yusuf and Ma'wa Yusuf, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik"; Yusuf and Yusuf, "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik."

#### 4. Hipotesis Keempat

H<sub>0</sub> : Tidak terdapat pengaruh motivasi berprestasi terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi

H<sub>1</sub> : Terdapat pengaruh motivasi berprestasi terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi

#### 5. Hipotesis Kelima

H<sub>0</sub> : Tidak terdapat pengaruh prokrastinasi akademik terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi

H<sub>1</sub> : Terdapat pengaruh prokrastinasi akademik terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi

#### 6. Hipotesis Keenam

H<sub>0</sub> : Tidak terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi

H<sub>1</sub> : Terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi

#### 7. Hipotesis Ketujuh

H<sub>0</sub> : Tidak terdapat pengaruh *self efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan dukungan sosial terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi

H<sub>1</sub> : Terdapat pengaruh *self efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan dukungan sosial terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi

### G. Kajian Terdahulu yang Relevan (Literature Review)

1. Rosalia indah oktaviani, 2020, *Pengaruh Hardiness Terhadap Stres dalam Mengerjakan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Jakarta Angkatan Tahun 2016*. Thesis, Universitas Negeri

Jakarta. Penelitian ini menunjukkan pengaruh yang signifikan antara variable hardiness terhadap stress dalam mengerjakan skripsi pada mahasiswa Fakultas Psikologi. Persamaannya dengan penelitian penulis adalah sama-sama membahas variable hardiness dan stress dalam Menyusun skripsi, sedangkan perbedaannya penulis menambah variable lain seperti Optimisme, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi, dan Dukungan Sosial

2. Dimas Cahyo Setyoadi, 2022, Pengaruh Hardiness Terhadap Stres Akademik Mahasiswa PKL-MB Prodi Sarjana Psikologi UIN Malang. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari hardiness terhadap stres akademik dari mahasiswa yang mengikuti program PKL-MB dari Prodi Sarjana Fakultas Psikologi UIN Malang, sedangkan perbedaannya penulis menambah variable lain seperti Optimisme, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi, dan Dukungan Sosial.
3. Stefania Baptis Seto, Maria Trisna Sero Wondo, Maria Fatima Mei. 2020. Hubungan Motivasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menulis Tugas Akhir (Skripsi). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara motivasi terhadap tingkat stress mahasiswa dalam penulisan tugas akhir (Skripsi), sedangkan perbedaannya penulis menambah variable lain seperti *Self Efficacy*, *Hardiness*, Optimisme, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi, dan Dukungan Sosial.

### BAB III

#### METODE PENELITIAN

##### A. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif dengan jenis asosiatif, yaitu untuk melihat pengaruh *self efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dan dukungan sosial terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi di Perguruan Tinggi Umum di Propinsi Sumatera Barat.

##### B. Populasi dan Sampel

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa BK Perguruan Tinggi Umum di Sumatera Barat yang sedang menulis skripsi dengan rincian sebagai berikut:

**Tabel 3.1. Populasi Penelitian**

No	UNIVERSITAS	Jumlah
1	BK UNP	200
2	BK UPGRISBA	59
3	BK UMSB	9
4	BK UPI YPTK Padang	19
Total		287

Teknik Penarikan sampel dalam penelitian ini menggunakan Teknik *Proportional Random Sampling*. Dalam penelitian ini, besarnya sampel ditetapkan dengan menggunakan sumus Slovin. Adapun rumus Slovin adalah sebagai berikut :

$$n = \frac{N}{1+N(e)^2}$$

Keterangan :

n = ukuran sampel

N = ukuran populasi

e = *standar error* (5%)

Berdasarkan rumus Slovin tersebut, maka diperoleh besarnya sampel sebagai berikut :

$$n = \frac{287}{1+28(0,05)^2}$$

$$n = 167$$

Dengan menggunakan rumus Slovin didapat jumlah sampel yang akan dijadikan responden dalam penelitian ini adalah sebanyak 167 responden. Maka sampel perkelas dapat dilihat pada tabel berikut ini :

**Tabel 3.2. Sampel Penelitian**

No	UNIVERSITAS	Jumlah
1	BK UNP	188
2	BK UPGRISBA	34
3	BK UMSB	5
4	BK UPI YPTK Padang	117
<b>Total</b>		<b>167</b>

### C. Definisi Operasional

Untuk memperjelas kajian penelitian yang dilakukan, definisi operasional dalam penelitian ini dijelaskan sebagai berikut

#### 1. *Self Efficacy* ( $X_1$ )

*Self efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang diperlukan guna mencapai tujuan tertentu dalam situasi atau tugas tertentu. Konstruk *Self efficacy* yang akan dijadikan landasan dalam pengembangan instrument, yaitu; (a) *Level*; (b) *Strenght*; (c) *Generality*.

## 2. *Hardiness* (X<sub>2</sub>)

*Hardiness* adalah ketabahan/ketangguhan mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan dalam proses penyelesaian skripsi. Konstruk *hardiness* yang akan dikembangkan adalah: a). *control*; b). *commitment*; c). *challenge*.

## 3. Optimisme (X<sub>3</sub>)

Optimisme adalah keyakinan individu bahwa hasil yang positif akan terjadi dalam berbagai aspek kehidupan, baik dalam jangka pendek maupun jangka panjang, meskipun menghadapi kesulitan. Konstruk Optimisme yang akan dijadikan landasan dalam pengembangan instrument, yaitu: (a) Permanensi; (b) Pervasive; (c) Personalisasi

## 4. Motivasi Berprestasi (X<sub>4</sub>)

Motivasi berprestasi adalah dorongan internal individu untuk mencapai tujuan tertentu dan meraih keberhasilan dengan standar kinerja yang tinggi. Konstruk Motivasi berprestasi yang akan dijadikan landasan dalam pengembangan instrument, yaitu : (a) Tanggung jawab; (b) Mempertimbangkan Resiko Pemilihan Tugas; (c) Memperhatikan Umpan Balik; (d) Kreatif dan Inovatif; (e) Waktu Penyelesaian Tugas; (f) Keinginan menjadi yang terbaik.

## 5. Prokrastinasi Akademik (X<sub>5</sub>)

Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan individu untuk menunda-nunda atau menghindari menyelesaikan tugas-tugas akademik yang seharusnya diselesaikan dalam waktu yang telah ditentukan. Konstruk Prokrastinasi Akademik yang akan dijadikan landasan dalam pengembangan instrument, yaitu: (a) *Good Planing*; (b) *Delaying*; (c) *Doing things in last minute*; (d) *Well Time Management*; (e) *Poor Time Management*.



#### 6. Dukungan Sosial ( $X_6$ )

Dukungan sosial merupakan suatu bentuk perhatian, penghargaan, kenyamanan, maupun bantuan dalam bentuk lainnya, baik secara fisik ataupun psikologis yang diterima oleh mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dari orangtua dan teman-temannya di perguruan tinggi. Konstruk dukungan sosial yang akan dijadikan landasan dalam pengembangan instrument, yaitu: (a). dukungan emosional; (b) dukungan instrumental; (c). dukungan informasi; (d). dukungan penghargaan.

#### 7. Stres (Y)

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan oleh tuntutan internal dan eksternal (stimulus) yang dapat merugikan, tidak terkendali dan melebihi kemampuan dari mahasiswa dan menyebabkan fisik dan psikologisnya bereaksi terhadap kondisi tersebut. Adapun konstruk variabel stress yang akan dikembangkan adalah: a). aspek fisiologis meliputi reaksi dari stress yang menyerang fisik individu; b). aspek psikologis meliputi Reaksi dari stress yang menyerang psikis individu.

### **D. Pengembangan Instrumen Penelitian**

Instrumen yang dipakai dalam mengukur *self efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dukungan sosial, dan stress mahasiswa saat menulis skripsi adalah skala. Skala merupakan serangkaian pernyataan yang akan dijawab oleh mahasiswa secara tertulis dan dipakai untuk mendapatkan informasi langsung dari mahasiswa. Skala yang akan disusun akan mengungkap mengenai *self efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dukungan sosial, dan stress pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

Penyusunan skalanya akan dijabarkan dibawah ini:

1. Membaca bahan bacaan tentang variabel penelitian yang akan diteliti
2. Membuat kisi-kisi skala dengan acuan teori yang sudah ada, kisi kisi skala penelitian tersebut sebagai berikut:

**Tabel 3.3 Kisi-Kisi Skala Penelitian Variabel *U g G h k e c e f***

Konstruk	Aspek	Indikator	Jenis Pernyataan	
			F	UF
<i>Self Efficacy</i> (X1)	<i>Level</i> (Tingkatan)	Keyakinan individu atas kemampuannya terhadap kesulitan tugas atau hambatan dalam menghadapinya	√	
			√	
	<i>Strenght</i> (Kekuatan)	Kekuatan keyakinan pada individu terhadap kemampuannya	√	
				√
	<i>Generality</i> (Keadaan Umum)	Keyakinan individu akan kemampuannya mengerjakan skripsi di berbagai aktivitas	√	
				√

**Tabel 3.4 Kisi-Kisi Skala Penelitian Variabel *J c t f k p g u u***

Konstruk	Aspek	Indikator	Jenis Pernyataan	
			F	UF
<i>Hardiness</i> (X2)	<i>Control</i>	Memiliki kepercayaan akan kemampuan diri sendiri	√	
				√
	<i>Commitment</i>	Memiliki rasa keterlibatan dalam suatu aktivitas dan bersemangat dalam mengerjakan revisi skripsi		√
			√	
	<i>Challenge</i>	Melihat suatu keadaan sebagai kesempatan untuk berkembang	√	
				√

**Tabel 3.5 Kisi-Kisi Skala Penelitian Variabel Optimisme**

Konstruk	Aspek	Indikator	Jenis Pernyataan	
			F	UF
Optimisme (X3)	<i>Permanensi</i>	Sejauh mana mahasiswa melihat peristiwa baik atau buruk selama penyusunan skripsi berdampak pada aspek lain dalam hidup mereka .	√	
			√	

	<i>Pervasive</i>	Sejauh mana Individu melihat kejadian baik atau buruk sebagai sesuatu yang menyebar ke berbagai aspek kehidupan atau hanya terbatas pada satu situasi.		√
			√	
	<i>Personalisasi</i>	Sejauh mana mahasiswa melihat peristiwa baik atau buruk selama proses penyusunan skripsi apakah hanya terbatas pada satu aspek atau menyebar ke berbagai aspek lain dalam hidup mereka.	√	
				√

**Tabel 3.6 Kisi-Kisi Skala Penelitian Variabel Motivasi Berprestasi**

Konstruk	Aspek	Indikator	Jenis Pernyataan	
			F	UF
Motivasi Berprestasi (X4)	Tanggung jawab	Berusaha menyelesaikan tugas dengan baik	√	
				√
	Mempertimbangkan Resiko	Menetapkan tujuan dalam batas wajar atau sesuai kemampuan	√	
				√

	Pemilihan Tugas			
	Memperhatikan Umpan Balik	Menyukai penilaian terhadap tugas yang dikerjakan sebagai bahan perbaikan	√	
				√
	Kreatif dan Inovatif	Mencari cara baru untuk menyelesaikan tugas	√	
				√
	Waktu Penyelesaian Tugas	Mampu menyelesaikan tugas dengan baik dan cepat		√
			√	
	Keinginan menjadi yang terbaik	Mampu membuat rencana dengan matang		√
			√	

**Tabel 3.7 Kisi-Kisi Skala Penelitian Variabel Prokrastinasi Akademik**

Konstruk	Aspek	Indikator	Jenis Pernyataan	
			F	UF
Prokrastinasi Akademik (X4)	<i>Good Planing</i>	Memiliki Perencanaan yang baik dan memiliki jadwal dalam setiap tugas	√	
				√
	<i>Delaying</i>	Individu terbiasa menunda pekerjaan	√	
				√
	<i>Doing things in last minute</i>	Individu mengerjakan pekerjaan Ketika hari pengumpulan tugas	√	
				√

	<i>Well Time Management</i>	Target yang diberikan saat mengerjakan tugas tidak terpenuhi	√	
				√
	<i>Poor Time Management</i>	Individu terbiasa dalam meminta tambahan waktu dalam mengerjakan tugas		√
			√	

**Tabel 3.8 Kisi-Kisi Skala Penelitian Variabel Dukungan Sosial**

Konstruk	Aspek	Indikator	Jenis Pernyataan	
			F	UF
Dukungan Sosial (X)	Dukungan Emosional	Ungkapan perasaan empati dan kepedulian dalam bentuk perhatian yang diberikan oleh orang lain kepada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.	√	
	Dukungan Instrumental	Bantuan materi yang diberikan orang lain kepada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi.	√	
	Dukungan Informasi	Nasehat yang diterima mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dari orang lain.		√
			√	
			√	

	Dukungan Penghargaan	Ungkapan penghargaan yang diterima mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dari orang lain.		√
--	----------------------	--	--	---

**Tabel 3.9 Kisi-Kisi Skala Penelitian Variabel Stress**

Konstruk	Aspek	Indikator	Jenis Pernyataan	
			F	UF
Stress (Y)	Aspek Fisiologis	Reaksi dari stress yang menyerang fisik individu	√	
			√	
			√	
	Aspek Psikologis	Reaksi dari stress yang menyerang psikis individu	√	
			√	
			√	
			√	

3. Menyusun item-item pernyataan berdasarkan indikator
4. Menetapkan alternative jawaban dan skor pada setiap item pernyataan. Untuk lebih jelasnya akan dirincikan sebagai berikut:

**Tabel 3.10 Penskoran**

Alternatif	Favorable	Unfavorable
	Skor	Skor
Selalu/Sangat Sesuai	5	1
Sering/Sesuai	4	2
Kadang-kadang/Cukup Sesuai	3	3
Jarang/Kurang Sesuai	2	4
Tidak Pernah/Tidak Sesuai	1	5

#### 5. Uji Coba Instrumen;

Setelah skala selesai disusun, maka langkah selanjutnya adalah proses penimbangan (*judgement*) oleh lima orang ahli yang berkompeten dalam variabel-variabel penelitian ini. Selanjutnya akan di analisis menggunakan rumus Aiken V sebagai berikut:

$$V = \sum s / [n(c-1)]$$

$$S = r - lo$$

Lo = angka penilaian validitas yang terendah (misalnya 1)

C = angka penilaian validitas tertinggi (misalnya 5)

R = angka yang diberikan oleh penilai (Aiken, 1980)

Kategori indeks uji validitas skala penelitian yang dilakukan oleh ahli mengacu kepada pengklasifikasian validitas yang dikemukakan oleh , yaitu.

**Tabel 3.11 Kategori Uji Validitas Oleh Ahli**

Rentangan	Keterangan
0.81 – 1.00	Tinggi
0.41 – 0.80	Sedang
0.00 – 0.40	Rendah



Selanjutnya akan dilakukan uji coba lapangan, hal ini bertujuan untuk mengetahui tingkat kebaikan instrument yang akan digunakan. Data ini akan dianalisis dengan menggunakan rumus *Product Moment Correlation* sebagai berikut:

$$r_{xy} = \frac{n \cdot (\sum xy) - (\sum x)(\sum y)}{\sqrt{[n \sum x^2 - (\sum x)^2][n \sum y^2 - (\sum y)^2]}}$$

Keterangan

$r_{xy}$  = Koefisien korelasi produk momen Pearson

$\sum n$  = Banyaknya pasangan pengamatan

$\sum x$  = Jumlah pengamatan variabel x

$\sum y$  = Jumlah pengamatan variabel y (Sugiyono, 2010)

<sup>30</sup> menyatakan bahwa item dikatakan valid apabila angka korelasi di atas 0.30. Setelah dilakukan uji validitas, kegiatan selanjutnya adalah menguji reliabilitas dari skala yang digunakan. Adapun rumus yang digunakan adalah rumus *Alpha Cronbach* sebagai berikut:

$$r_{11} = \left[ \frac{k}{k-1} \right] \left[ 1 - \frac{\sum \sigma^2_b}{\sigma^2_t} \right]$$

Keterangan :

$r_{11}$  = Koefisien reliabilitas instrumen

$k$  = Banyaknya butir pertanyaan

$\sum \sigma^2_b$  = Jumlah varian butir

$\sigma^2_t$  = Varian total antara 0,80 sampai dengan 1,0 = sangat tinggi (Usman & Akbar, 2003)

## E. Teknik Pengumpulan Data

Data untuk penelitian ini dikumpulkan memakai skala yang disusun & dikembangkan dari variabel penelitian. Untuk memastikan pengumpulan data dapat dilakukan secara teratur, sistematis dan berhasil, maka peneliti akan

---

<sup>30</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D* (Bandung: Alfabeta, 2010).

melakukan hal-hal berikut: 1). Menyiapkan instrumen penelitian dengan lengkap; 2). Menghubungi responden penelitian; dan 3) melaksanakan pengumpulan data dengan sistematis sesuai dengan perencanaan sebelumnya.

## F. Teknik Analisis Data

Analisis data merupakan salah satu aktivitas penyelidikan/penelitian yang menentukan kebasahan dari hasil penelitian. Untuk lebih rincinya akan dijabarkan sebagai berikut:

### 1. Analisis Deskriptif

Analisis deskriptif bertujuan untuk mendeskripsikan kondisi masing-masing variabel dan sub variabel. Untuk mengetahui *self efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dukungan sosial, dan stress mahasiswa dalam menyusun skripsi maka digunakan *mean hipotetic* sebagai berikut:

**Tabel 3.12 Rumus Tingkat Pencapaian Responden**

Rentangan	Keterangan
$\geq ST - I$	Sangat Tinggi
$ST - 2I$ s.d. $ST - I$	Tinggi
$ST - 3I$ s.d. $ST - 2I$	Sedang
$ST - 4I$ s.d. $ST - 3I$	Rendah
$\leq ST - 4I$	Sangat Rendah

Keterangan:

ST : Skor Maksimal/Skor ideal

I : Interval (Skor Maksimal – Skor Minimal): k

SR : Skor Terendah

k : Jumlah Kelas

## **2. Uji Persyaratan Analisis**

### **a. Uji Normalitas**

Tujuan dilakukan uji normalitas adalah untuk melihat data dari populasi berdistribusi normal/tidak. Uji normalitas yang dilakukan menggunakan uji *Kolmogorov Smirnov* (<sup>31</sup>). Adapun kriteria pengujian sebagai berikut: “Jika nilai sig atau signifikansi atau nilai probabilitas ( $p$ )  $< 0,05$  (taraf kepercayaan 95 %), maka distribusi tidak normal; Jika nilai sig atau signifikansi atau nilai probabilitas ( $p$ )  $> 0,05$ , maka (taraf kepercayaan 95 %), maka distribusi normal”.

### **b. Uji Multikoleniaritas**

Uji multikolinearitas bertujuan untuk mengetahui apakah variabel- variabel bebas dalam suatu penelitian memiliki unsur-unsur yang sama. Seharusnya, antara variabel-variabel bebas yang akan dianalisis tidak diizinkan mengandung aspek, indikator, ataupun dimensi yang sama, karena apabila antar variabel bebas mengandung aspek atau indikator yang sama maka koefisien regresi yang didapatkan menjadi bias dan tidak bermakna. Gejala multikolinearitas umumnya terdapat pada regresi linear berganda karena pada regresi berganda tentu akan terdapat jumlah variabel bebas lebih dari satu. Uji multikolinearitas pada model regresi dapat ditentukan berdasarkan nilai Tolerance (toleransi) dan nilai Variance Inflation Factor (VIP). Variabilitas dari variabel bebas akan diukur dengan nilai Tolerance yang didapat pada output pengujian. Jika nilai Tolerance lebih dari 0,10 (Tolerance  $> 0,10$ ) maka variabel-variabel bebas yang akan diuji tidak memiliki gejala multikolinearitas. Jika

---

<sup>31</sup> Singgih Santoso, *Buku Latihan SPSS Statistik Parametrik, Jakarta, Media Komputindo*, 2001.

nilai Tolerance kurang dari 0,10 (Tolerance < 0,10) maka variabel-variabel bebas yang akan diuji memiliki gejala multikolinearitas. Jika nilai VIF kurang dari 10 (VIF < 10) maka variabel-variabel bebas yang akan diuji tidak memiliki gejala multikolinearitas. Jika nilai VIF lebih dari 10 (VIF > 10) maka variabelvariabel bebas yang akan diuji memiliki gejala multikolinearitas.

### 3. Pengujian Hipotesis Penelitian

Penelitian ini menggunakan analisis regresi sederhana dan regresi berganda.

#### a. Analisis Regresi Linear Sederhana

Uji regresi linear sederhana merupakan sebuah cara untuk menguji pngaruh dan hubungan antara satu veriabel bebas (independen) dan satu variabel terikat (dependen). Regresi linear sederhana juga disebut sebagai alat statistik yang dapat menentukan hubungan antara variabel independen dan dipenden. Analisis regresi linear sederhana menghasilkan sebuah persamaan regresi yang dapat digunakan dalam memprediksi.

Secara matematis dapat dituliskan sebagai berikut:

$$Y = \alpha + \beta X + e$$

Keterangan:

- $Y$  : Prokrastinasi Akademik
- $X$  : Variabel Independen (X)
- $\alpha$  : Konstanta regresi  $X = 0$  ( nilai y pada saat x nol)
- $\beta$  : Koefisien arah regresi yang menunjukkan angka peningkatan ataupunurunan variabel bila bertambah atau berkurang 1 unit

b. Analisis Regresi Linear berganda

Regresi linier berganda adalah sebuah algoritma yang digunakan untuk menelusuri pola hubungan antara variabel terikat dengan dua atau lebih variabel bebas. Analisis Regresi berganda digunakan untuk menguji hipotesis secara simultan yaitu Terdapat pengaruh *self efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan dukungan sosial terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi.

## BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

### A. HASIL PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan 6 variabel bebas (X) yaitu *self efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dukungan sosial, sedangkan variabel Y yaitu stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Prodi BK di PTU yang sedang menulis dan menyusun skripsi berjumlah 167 mahasiswa.

#### 1. Deskripsi Data

##### a. *Ug n h " G h h k e c e {*

Variabel *self efficacy* terdiri dari 3 aspek, yaitu *Level* (Tingkatan); *Strenght* (Kekuatan); *Generality* (Keadaan Umum). Berdasarkan data skala pengukuran yang sudah diperoleh, dapat disusun tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 4.1** Tabel Distribusi Frekuensi *Ug n h " G h h k e c e {*

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
26 - 30	Sangat Tinggi	0	0
21 - 25	Tinggi	55	32.9
16 - 20	Sedang	101	60.5
11 - 15	Rendah	11	6.6
≤ 10	Sangat Rendah	0	0
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.1 diketahui sebanyak 55 mahasiswa atau sebesar 32.9 berada pada kategori tinggi, sebanyak 101 mahasiswa atau sebesar 60.5% berada pada kategori sedang, dan sebanyak 11 mahasiswa atau sebesar 6.6% berada pada kategori rendah.

Untuk melihat lebih rinci akan dijabarkan data item yang ada dalam angket. Dalam penelitian ini memiliki 6 item pernyataan tentang *self efficacy*.

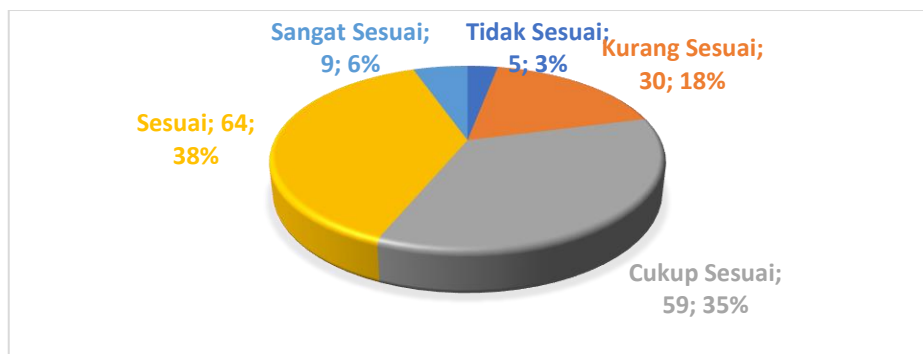
### 1) Mampu Mengerjakan Skripsi Dengan Baik

Data pernyataan item tentang responden merasa yakin mengerjakan skripsi dengan baik, diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.2 Mampu Mengerjakan Skripsi Dengan Baik (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	5	3
2.00	Kurang Sesuai	30	18
3.00	Cukup Sesuai	59	35
4.00	Sesuai	64	38
5.00	Sangat Sesuai	9	6
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.2 di atas dapat dilihat bahwa kemampuan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.1 Mampu Mengerjakan Skripsi Dengan Baik**

Berdasarkan Gambar 4.1 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 5 responden atau sebesar 3% responden merasa tidak mampu mengerjakan skripsi dengan baik; 30 responden atau sebesar 18% merasa kurang mampu mengerjakan skripsi dengan baik; 59 responden atau sebesar 35% merasa cukup mampu mengerjakan skripsi dengan baik; 64 responden atau sebesar 3% merasa mampu mengerjakan skripsi dengan baik; dan 9 responden atau sebesar 6% merasa sangat mampu mengerjakan skripsi dengan baik.

## 2) Berupaya Mengerjakan Skripsi yang Diberikan Meskipun Tidak Paham

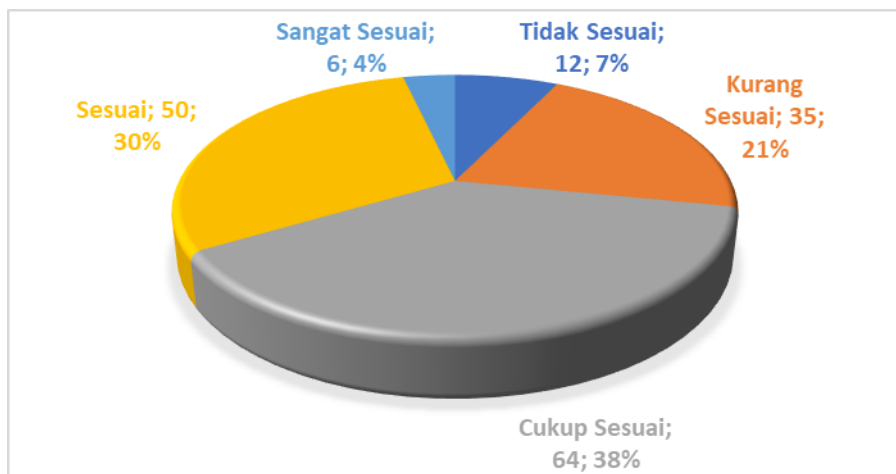
Data pernyataan item tentang responden berupaya mengerjakan skripsi yang diberikan meskipun tidak paham, diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.3 Berupaya Mengerjakan Skripsi Yang Diberikan Meskipun Tidak Paham (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	12	7
2.00	Kurang Sesuai	35	21
3.00	Cukup Sesuai	64	38
4.00	Sesuai	50	30
5.00	Sangat Sesuai	6	4
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.3 di atas dapat dilihat bahwa jawaban mahasiswa berupaya mengerjakan skripsi yang diberikan meskipun tidak paham sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.





**Gambar 4.2 Berupaya Mengerjakan Skripsi Yang Diberikan Meskipun Tidak Paham**

Berdasarkan Gambar 4.2 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 12 responden atau sebesar 7% responden berupaya mengerjakan skripsi yang diberikan meskipun tidak paham; 35 responden atau sebesar 21% berupaya mengerjakan skripsi yang diberikan meskipun tidak paham; 64 responden atau sebesar 38% berupaya mengerjakan skripsi yang diberikan meskipun tidak paham; 50 responden atau sebesar 30% berupaya mengerjakan skripsi yang diberikan meskipun tidak paham; dan 6 responden atau sebesar 4% berupaya mengerjakan skripsi yang diberikan meskipun tidak paham.

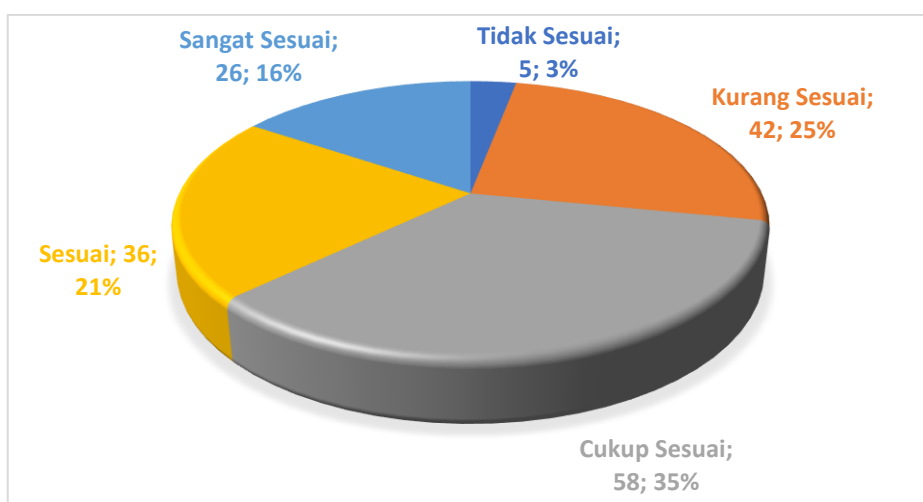
### **3) Bersemangat Menyelesaikan Skripsi Meskipun Ada masalah**

Data pernyataan item tentang responden bersemangat menyelesaikan skripsi meskipun ada masalah, diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.4 Bersemangat Menyelesaikan Skripsi Meskipun Ada Masalah (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	5	3
2.00	Kurang Sesuai	42	25
3.00	Cukup Sesuai	58	35
4.00	Sesuai	36	22
5.00	Sangat Sesuai	26	15
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.4 di atas dapat dilihat bahwa jawaban mahasiswa tentang item bersemangat menyelesaikan skripsi meskipun ada masalah sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.3 Bersemangat Menyelesaikan Skripsi Meskipun Ada Masalah**

Berdasarkan Gambar 4.3 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 5 responden atau sebesar 3% responden tidak bersemangat menyelesaikan skripsi meskipun ada masalah; 42 responden atau sebesar 25% kurang bersemangat menyelesaikan skripsi meskipun ada masalah; 58 responden

atau sebesar 35% cukup bersemangat menyelesaikan skripsi meskipun ada masalah; 36 responden atau sebesar 21% bersemangat menyelesaikan skripsi meskipun ada masalah; dan 26 responden atau sebesar 16% sangat bersemangat menyelesaikan skripsi meskipun ada masalah.

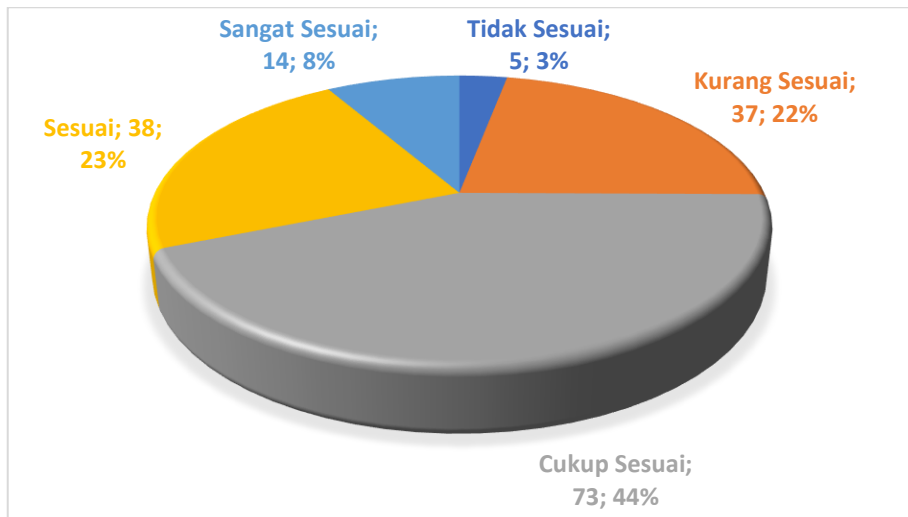
#### 4) **Memiliki Potensi Untuk Menyelesaikan Berbagai Permasalahan Dalam Menyusun Skripsi**

Data pernyataan item tentang responden memiliki potensi untuk menyelesaikan berbagai permasalahan dalam menyusun skripsi, diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.5 Memiliki Potensi Untuk Menyelesaikan Berbagai Permasalahan Dalam Menyusun Skripsi (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	5	3
2.00	Kurang Sesuai	37	22
3.00	Cukup Sesuai	73	44
4.00	Sesuai	38	23
5.00	Sangat Sesuai	14	8
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.5 di atas dapat dilihat bahwa jawaban mahasiswa tentang item memiliki potensi untuk menyelesaikan berbagai permasalahan dalam menyusun skripsi sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.4 Memiliki Potensi Untuk Menyelesaikan Berbagai Permasalahan Dalam Menyusun Skripsi**

Berdasarkan Gambar 4.4 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 5 responden atau sebesar 3% responden tidak memiliki potensi untuk menyelesaikan berbagai permasalahan dalam menyusun skripsi; 37 responden atau sebesar 22% kurang memiliki potensi untuk menyelesaikan berbagai permasalahan dalam menyusun skripsi; 73 responden atau sebesar 44% cukup memiliki potensi untuk menyelesaikan berbagai permasalahan dalam menyusun skripsi; 38 responden atau sebesar 23% memiliki potensi untuk menyelesaikan berbagai permasalahan dalam menyusun skripsi; dan 14 responden atau sebesar 8% sangat memiliki potensi untuk menyelesaikan berbagai permasalahan dalam menyusun skripsi.

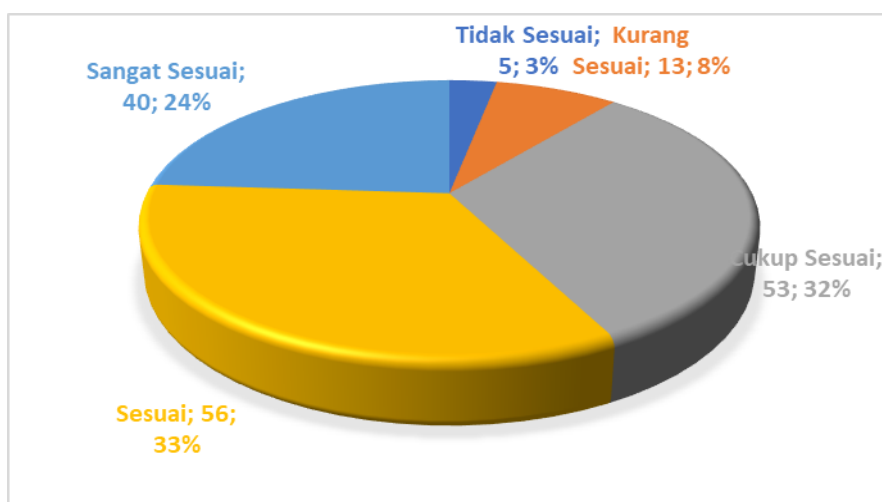
##### **5) Mudah Mengerjakan Skripsi, Walaupun Diluar Keahlian Mahasiswa**

Data pernyataan item tentang responden mudah mengerjakan skripsi, walaupun diluar keahlian mahasiswa, diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.6 Mudah Mengerjakan Skripsi, Walaupun Diluar Keahlian Mahasiswa(n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	5	3
2.00	Kurang Sesuai	13	8
3.00	Cukup Sesuai	53	32
4.00	Sesuai	56	33
5.00	Sangat Sesuai	40	24
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.6 di atas dapat dilihat bahwa jawaban mahasiswa tentang item mudah mengerjakan skripsi, walaupun diluar keahlian mahasiswa sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.5 Mudah Mengerjakan Skripsi, Walaupun Diluar Keahlian Mahasiswa**

Berdasarkan Gambar 4.5 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 5 responden atau sebesar 3% responden menjawab tidak mudah mengerjakan skripsi, walaupun diluar keahlian mahasiswa; 13 responden

atau sebesar 8% menjawab kurang mudah mengerjakan skripsi, walaupun diluar keahlian mahasiswa; 53 responden atau sebesar 32% menjawab cukup mudah mengerjakan skripsi, walaupun diluar keahlian mahasiswa; 56 responden atau sebesar 23% menjawab mudah mengerjakan skripsi, walaupun diluar keahlian mahasiswa; dan 40 responden atau sebesar 24% menjawab sangat mudah mengerjakan skripsi, walaupun diluar keahlian mahasiswa.

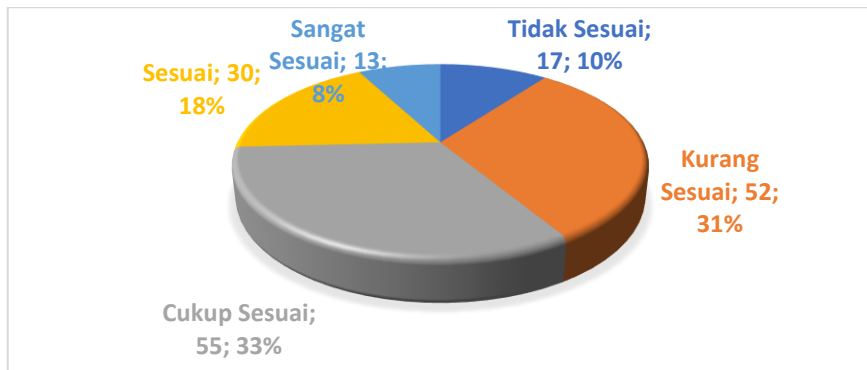
#### 6) Mengeluh Saat Mengerjakan Revisi Skripsi

Data pernyataan item tentang responden mengeluh saat mengerjakan revisi skripsi, diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.7 Mengeluh Saat Mengerjakan Revisi Skripsi (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	17	10
2.00	Kurang Sesuai	52	31
3.00	Cukup Sesuai	55	33
4.00	Sesuai	30	18
5.00	Sangat Sesuai	13	8
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.7 di atas dapat dilihat bahwa jawaban mahasiswa tentang item mengeluh saat mengerjakan revisi skripsi sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.6 Mengeluh Saat Mengerjakan Revisi Skripsi**

Berdasarkan Gambar 4.6 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 17 responden atau sebesar 10% responden menjawab tidak mengeluh saat mengerjakan revisi skripsi; 52 responden atau sebesar 31% menjawab kurang mengeluh saat mengerjakan revisi skripsi; 53 responden atau sebesar 32% menjawab cukup mengeluh saat mengerjakan revisi skripsi; 30 responden atau sebesar 18% menjawab mengeluh saat mengerjakan revisi skripsi; dan 13 responden atau sebesar 8% menjawab sangat mengeluh saat mengerjakan revisi skripsi.

**b. *J c t f k p g u u* "**

Variabel *hardiness* terdiri dari 3 aspek, yaitu *Control*; *Commitment*; *Challenge*. Berdasarkan data skala pengukuran yang sudah diperoleh, dapat disusun tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 4.8 Tabel Distribusi Frekuensi *J c t f k p g u u***

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
26 - 30	Sangat Tinggi	3	1.8
21 - 25	Tinggi	61	36.5
16 - 20	Sedang	81	48.5
11 - 15	Rendah	22	13.2
≤ 10	Sangat Rendah	0	0
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.8 diketahui sebanyak 3 mahasiswa atau sebesar 1.8 berada pada kategori sangat tinggi; 61 mahasiswa atau sebesar 36.5 berada pada kategori tinggi, sebanyak 81 mahasiswa atau sebesar 48.5% berada pada kategori sedang, dan sebanyak 22 mahasiswa atau sebesar 13.2% berada pada kategori rendah.

Untuk melihat lebih rinci akan dijabarkan data item yang ada dalam angket. Dalam penelitian ini memiliki 6 item pernyataan tentang *hardiness*.

### 1) Bekerja Keras Dalam Menyelesaikan Skripsi

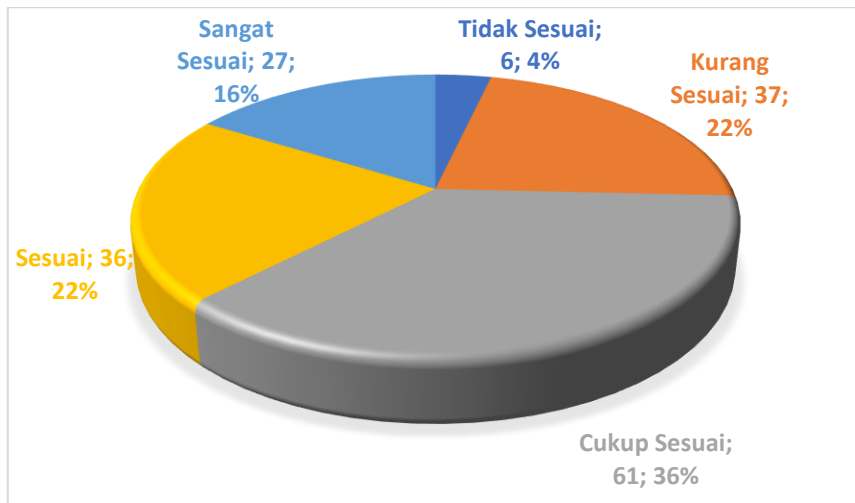
Data pernyataan item tentang responden bekerja keras dalam menyelesaikan skripsi, diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.9 Bekerja Keras Dalam Menyelesaikan Skripsi (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	6	4
2.00	Kurang Sesuai	37	22
3.00	Cukup Sesuai	61	37
4.00	Sesuai	36	22
5.00	Sangat Sesuai	27	16
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.9 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item bekerja keras dalam menyelesaikan skripsi sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.





**Gambar 4.7 Bekerja Keras Dalam Menyelesaikan Skripsi**

Berdasarkan Gambar 4.7 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 6 responden atau sebesar 4% responden menjawab tidak bekerja keras dalam menyelesaikan skripsi; 37 responden atau sebesar 22% menjawab kurang bekerja keras dalam menyelesaikan skripsi; 61 responden atau sebesar 36% menjawab cukup bekerja keras dalam menyelesaikan skripsi; 36 responden atau sebesar 22% menjawab bekerja keras dalam menyelesaikan skripsi; dan 27 responden atau sebesar 16% menjawab sangat bekerja keras dalam menyelesaikan skripsi.

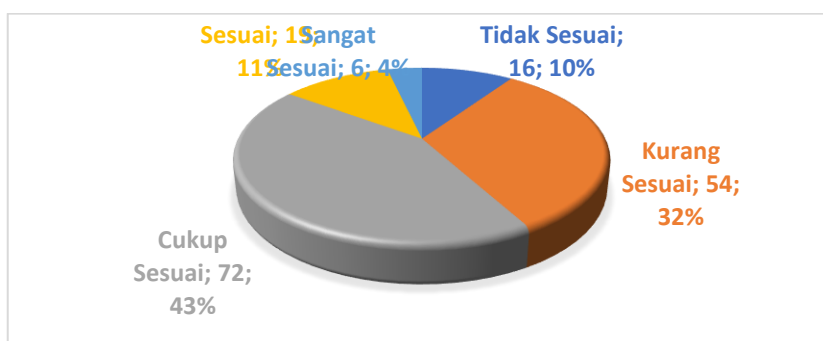
## **2) Bersemangat Menyelesaikan Skripsi**

Data pernyataan item tentang responden bersemangat menyelesaikan skripsi, diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.10 Bersemangat Menyelesaikan Skripsi (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	16	10
2.00	Kurang Sesuai	54	32
3.00	Cukup Sesuai	72	43
4.00	Sesuai	19	11
5.00	Sangat Sesuai	6	4
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.10 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item bersemangat menyelesaikan skripsi sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.8 Bersemangat Menyelesaikan Skripsi**

Berdasarkan Gambar 4.8 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 16 responden atau sebesar 10% responden menjawab tidak bersemangat menyelesaikan skripsi; 54 responden atau sebesar 32% menjawab kurang bersemangat menyelesaikan skripsi; 72 responden atau sebesar 43% menjawab cukup bersemangat menyelesaikan skripsi; 19 responden atau sebesar 11% menjawab bersemangat menyelesaikan skripsi; dan 6

responden atau sebesar 4% menjawab sangat bersemangat menyelesaikan skripsi.

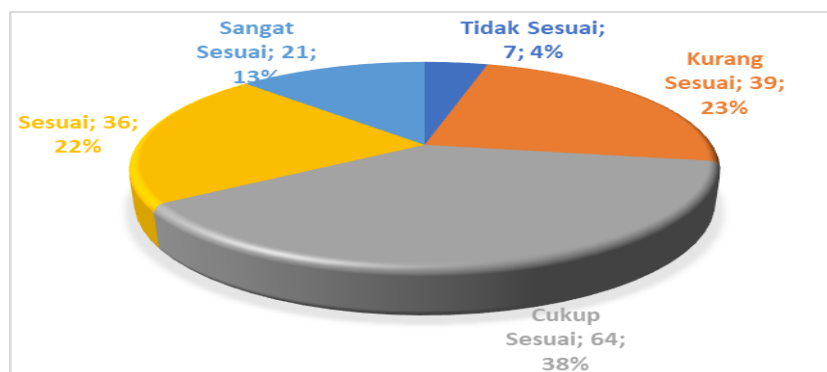
### 3) Memilih Bermain Media Sosial Dibandingkan Mengerjakan Revisian Skripsi

Data pernyataan item tentang responden memilih bermain media sosial dibandingkan mengerjakan revisian skripsi, diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.11 Memilih Bermain Media Sosial Dibandingkan Mengerjakan Revisian Skripsi (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	7	4
2.00	Kurang Sesuai	39	23
3.00	Cukup Sesuai	64	38
4.00	Sesuai	36	22
5.00	Sangat Sesuai	21	13
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.11 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item memilih bermain media sosial dibandingkan mengerjakan revisian skripsi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.9 Memilih Bermain Media Sosial Dibandingkan Mengerjakan Revisian Skripsi**

Berdasarkan Gambar 4.9 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 7 responden atau sebesar 4% responden menjawab tidak memilih bermain media sosial dibandingkan mengerjakan revisian skripsi; 39 responden atau sebesar 23% menjawab kurang memilih bermain media sosial dibandingkan mengerjakan revisian skripsi; 64 responden atau sebesar 38% menjawab cukup memilih bermain media sosial dibandingkan mengerjakan revisian skripsi; 36 responden atau sebesar 22% menjawab memilih bermain media sosial dibandingkan mengerjakan revisian skripsi; dan 21 responden atau sebesar 13% menjawab sangat memilih bermain media sosial dibandingkan mengerjakan revisian skripsi.

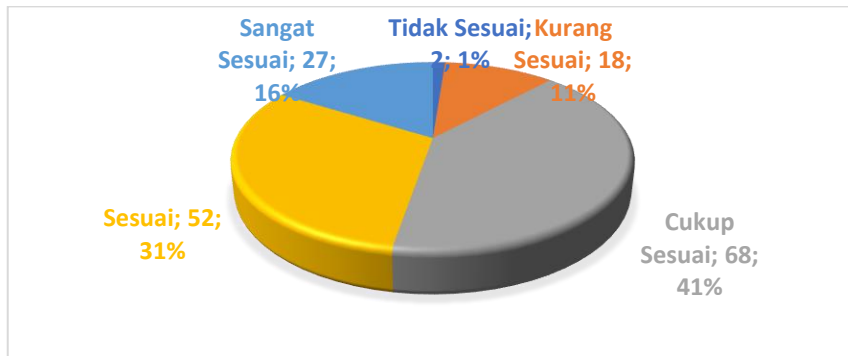
**4) Serius Menyelesaikan Revisian Skripsi, Karena Ini Adalah Salah Satu Jalan Terbaik Dalam Mencapai Tujuan Hidup**

Data pernyataan item tentang responden serius menyelesaikan revisian skripsi, karena ini adalah salah satu jalan terbaik dalam mencapai tujuan hidup, diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.12 Serius Menyelesaikan Revisian Skripsi, Karena Ini Adalah Salah Satu Jalan Terbaik Dalam Mencapai Tujuan Hidup (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	2	1
2.00	Kurang Sesuai	18	11
3.00	Cukup Sesuai	68	41
4.00	Sesuai	52	31
5.00	Sangat Sesuai	27	16
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.12 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item serius menyelesaikan revisian skripsi, karena ini adalah salah satu jalan terbaik dalam mencapai tujuan hidup sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.10 Serius Menyelesaikan Revisian Skripsi, Karena Ini Adalah Salah Satu Jalan Terbaik Dalam Mencapai Tujuan Hidup**

Berdasarkan Gambar 4.10 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 2 responden atau sebesar 1% menjawab tidak serius menyelesaikan revisian skripsi; 18 responden atau sebesar 11% menjawab kurang serius menyelesaikan revisian skripsi; 68 responden atau sebesar 41% menjawab cukup serius menyelesaikan revisian skripsi; 52 responden atau sebesar 31% menjawab serius menyelesaikan revisian skripsi; dan 27 responden atau sebesar 16% menjawab sangat serius menyelesaikan revisian skripsi.

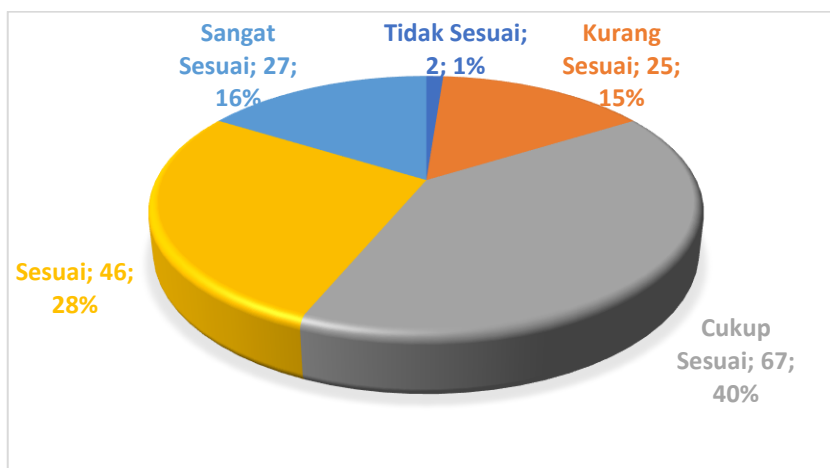
##### **5) Menulis Skripsi Adalah Kesempatan Untuk Belajar**

Data pernyataan item tentang responden menulis skripsi adalah kesempatan untuk belajar, diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.13 Menulis Skripsi Adalah Kesempatan Untuk Belajar (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	2	1
2.00	Kurang Sesuai	25	15
3.00	Cukup Sesuai	67	40
4.00	Sesuai	46	28
5.00	Sangat Sesuai	27	16
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.12 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item menulis skripsi adalah kesempatan untuk belajar sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.11 Menulis Skripsi Adalah Kesempatan Untuk Belajar**

Berdasarkan Gambar 4.11 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 2 responden atau sebesar 1% menjawab menulis skripsi adalah kesempatan untuk belajar; 25 responden atau sebesar 15% menjawab menulis skripsi adalah kesempatan untuk belajar; 67 responden atau sebesar 40% menjawab menulis skripsi adalah kesempatan untuk belajar; 46

responden atau sebesar 28% menjawab menulis skripsi adalah kesempatan untuk belajar; dan 27 responden atau sebesar 16% menjawab menulis skripsi adalah kesempatan untuk belajar.

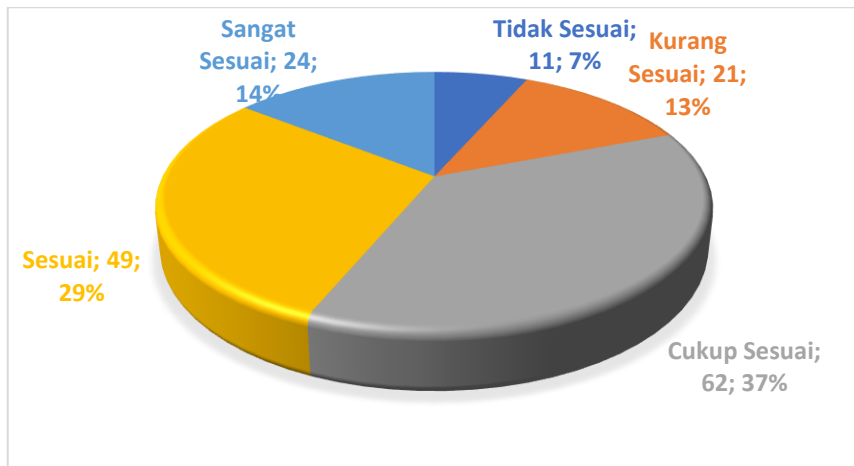
#### 6) Dosen Pembimbing Mempersulit Dalam Penyelesaian Skripsi

Data pernyataan item tentang dosen pembimbing mempersulit dalam penyelesaian skripsi, diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.14 Dosen Pembimbing Mempersulit Dalam Penyelesaian Skripsi (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	11	7
2.00	Kurang Sesuai	21	13
3.00	Cukup Sesuai	62	37
4.00	Sesuai	49	29
5.00	Sangat Sesuai	24	14
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.14 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item dosen pembimbing mempersulit dalam penyelesaian skripsi sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.12 Dosen Pembimbing Mempersulit Dalam Penyelesaian Skripsi**

Berdasarkan Gambar 4.12 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 11 responden atau sebesar 7% menjawab dosen pembimbing mempersulit dalam penyelesaian skripsi; 21 responden atau sebesar 13% menjawab dosen pembimbing mempersulit dalam penyelesaian skripsi; 62 responden atau sebesar 37% menjawab dosen pembimbing mempersulit dalam penyelesaian skripsi; 49 responden atau sebesar 29% menjawab dosen pembimbing mempersulit dalam penyelesaian skripsi; dan 24 responden atau sebesar 14% menjawab dosen pembimbing mempersulit dalam penyelesaian skripsi.

**c. Optimisme (X<sub>3</sub>)**

Variabel optimisme terdiri dari 3 aspek, yaitu *permanensi*; *pervasive*; *personalisasi*. Berdasarkan data skala pengukuran yang sudah diperoleh, dapat disusun tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:



**Tabel 4.15 Tabel Distribusi Frekuensi Optimisme**

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
26 - 30	Sangat Tinggi	7	4
21 - 25	Tinggi	65	39
16 - 20	Sedang	83	50
11 - 15	Rendah	12	7
≤ 10	Sangat Rendah	0	0
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.15 diketahui sebanyak 7 mahasiswa atau sebesar 4% berada pada kategori sangat tinggi; 65 mahasiswa atau sebesar 39% berada pada kategori tinggi, sebanyak 83 mahasiswa atau sebesar 50% berada pada kategori sedang, dan sebanyak 12 mahasiswa atau sebesar 7% berada pada kategori rendah.

Untuk melihat lebih rinci akan dijabarkan data item yang ada dalam angket. Dalam penelitian ini memiliki 6 item pernyataan tentang optimisme.

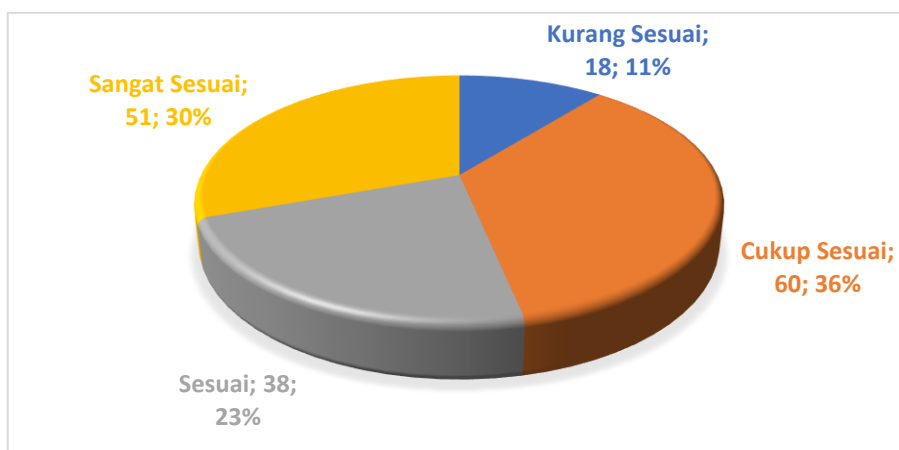
**1) Merasa Percaya Diri Dalam Menangani Tugas Lainnya, Saat Berhasil Menyelesaikan Satu Bab Skripsi**

Data pernyataan item tentang merasa percaya diri dalam menangani tugas lainnya, saat berhasil menyelesaikan satu bab skripsi diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.16 Merasa Percaya Diri Dalam Menangani Tugas Lainnya, Saat Berhasil Menyelesaikan Satu Bab Skripsi (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
2.00	Kurang Sesuai	18	11
3.00	Cukup Sesuai	60	36
4.00	Sesuai	38	23
5.00	Sangat Sesuai	51	31
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.16 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item merasa percaya diri dalam menangani tugas lainnya, saat berhasil menyelesaikan satu bab skripsi sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.13 Merasa Percaya Diri Dalam Menangani Tugas Lainnya, Saat Berhasil Menyelesaikan Satu Bab Skripsi**

Berdasarkan Gambar 4.13 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 18 responden atau sebesar 11% menjawab merasa kurang percaya diri dalam menangani tugas lainnya, saat berhasil menyelesaikan satu bab skripsi; 60 responden atau sebesar 36% menjawab merasa cukup percaya diri dalam menangani tugas lainnya, saat berhasil menyelesaikan satu bab

skripsi; 38 responden atau sebesar 23% menjawab merasa percaya diri dalam menangani tugas lainnya, saat berhasil menyelesaikan satu bab skripsi; dan 51 responden atau sebesar 30% menjawab merasa sangat percaya diri dalam menangani tugas lainnya, saat berhasil menyelesaikan satu bab skripsi.

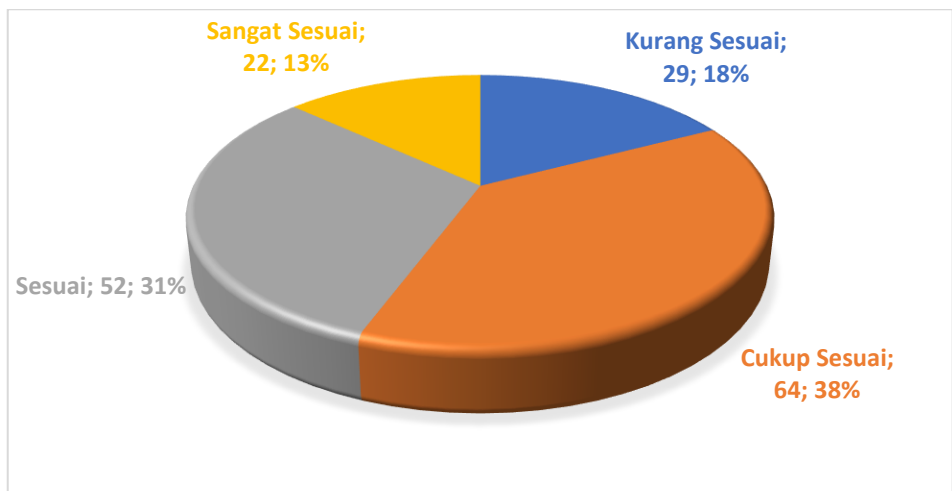
## 2) Kemajuan Dalam Skripsi Membuat Responden Yakin Terhadap Kemampuan yang Dimilikinya

Data pernyataan item tentang kemajuan dalam skripsi membuat responden yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.17 Kemajuan Dalam Skripsi Membuat Responden Yakin Terhadap Kemampuan yang Dimilikinya (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
2.00	Kurang Sesuai	29	17
3.00	Cukup Sesuai	64	38
4.00	Sesuai	52	31
5.00	Sangat Sesuai	22	13
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.17 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item kemajuan dalam skripsi membuat responden yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.14 Kemajuan Dalam Skripsi Membuat Responden Yakin Terhadap Kemampuan yang Dimilikinya**

Berdasarkan Gambar 4.17 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 29 responden atau sebesar 18% menjawab kemajuan dalam skripsi membuat responden kurang yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya; 64 responden atau sebesar 38% menjawab kemajuan dalam skripsi membuat responden cukup yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya; 52 responden atau sebesar 31% menjawab kemajuan dalam skripsi membuat responden yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya; dan 22 responden atau sebesar 13% menjawab kemajuan dalam skripsi membuat responden sangat yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya.

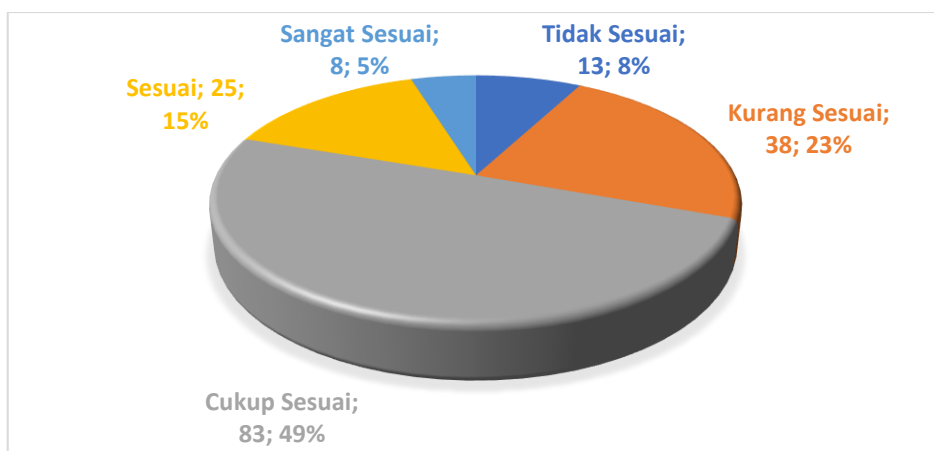
**3) Ketika Ada Sesuatu Yang Buruk Terjadi, Responden Merasa Akan Mempengaruhi Semua Aspek Kehidupannya**

Data pernyataan item tentang ketika ada sesuatu yang buruk terjadi, responden merasa akan mempengaruhi semua aspek kehidupannya, diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.18 Ketika Ada Sesuatu Yang Buruk Terjadi, Responden Merasa Akan Mempengaruhi Semua Aspek Kehidupannya (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	13	8
2.00	Kurang Sesuai	38	23
3.00	Cukup Sesuai	83	50
4.00	Sesuai	25	15
5.00	Sangat Sesuai	8	5
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.18 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item ketika ada sesuatu yang buruk terjadi, responden merasa akan mempengaruhi semua aspek kehidupannya sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.15 Ketika Ada Sesuatu Yang Buruk Terjadi, Responden Merasa Akan Mempengaruhi Semua Aspek Kehidupannya**

Berdasarkan Gambar 4.15 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 13 responden atau sebesar 8% menjawab ketika ada sesuatu yang buruk terjadi responden merasa tidak mempengaruhi semua aspek

kehidupannya; 38 responden atau sebesar 23% menjawab ketika ada sesuatu yang buruk terjadi responden merasa kurang mempengaruhi semua aspek kehidupannya; 83 responden atau sebesar 49% menjawab ketika ada sesuatu yang buruk terjadi responden merasa cukup mempengaruhi semua aspek kehidupannya; 25 responden atau sebesar 15% menjawab ketika ada sesuatu yang buruk terjadi, responden merasa mempengaruhi semua aspek kehidupannya; dan 8 responden atau sebesar 5% ketika ada sesuatu yang buruk terjadi, responden merasa sangat mempengaruhi semua aspek kehidupannya.

#### 4) Ketika Berhasil Dalam Satu Hal, Responden Merasa Berdampak Positif Dalam Kehidupannya

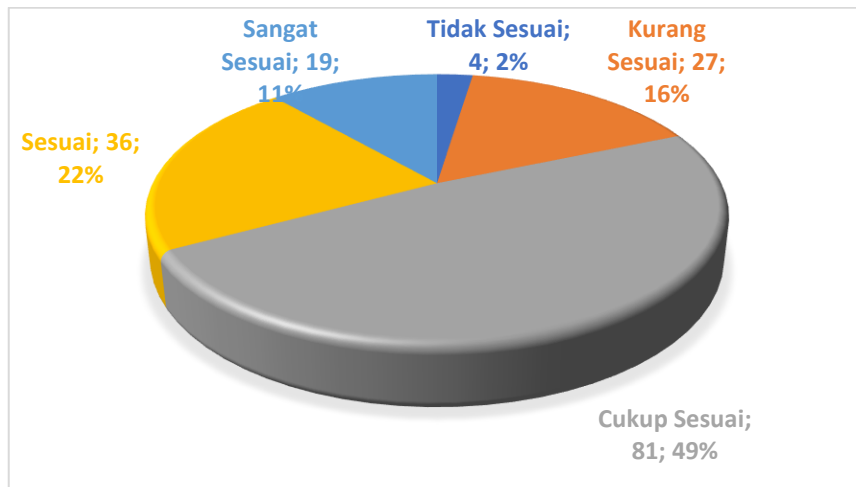
Data pernyataan item tentang ketika berhasil dalam satu hal, responden merasa berdampak positif dalam kehidupannya, diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.19 Ketika Berhasil Dalam Satu Hal, Responden Merasa Berdampak Positif Dalam Kehidupannya (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	4	2
2.00	Kurang Sesuai	27	16
3.00	Cukup Sesuai	81	49
4.00	Sesuai	36	22
5.00	Sangat Sesuai	19	11
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.19 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item tentang ketika berhasil dalam satu hal, responden merasa berdampak

positif dalam kehidupannya sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.16 Ketika Berhasil Dalam Satu Hal, Responden Merasa Berdampak Positif Dalam Kehidupannya**

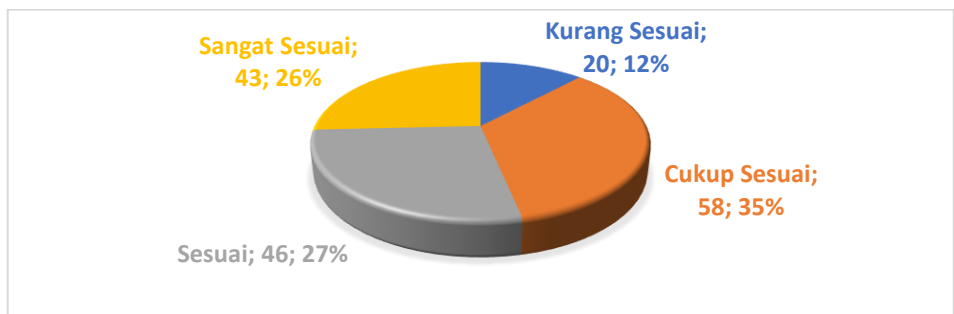
Berdasarkan Gambar 4.16 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 4 responden atau sebesar 2% menjawab tentang ketika berhasil dalam satu hal, responden merasa tidak berdampak positif dalam kehidupannya; 27 responden atau sebesar 16% menjawab ketika berhasil dalam satu hal, responden merasa kurang berdampak positif dalam kehidupannya; 81 responden atau sebesar 49% menjawab ketika berhasil dalam satu hal, responden merasa cukup berdampak positif dalam kehidupannya; 36 responden atau sebesar 22% menjawab ketika berhasil dalam satu hal, responden merasa berdampak positif dalam kehidupannya; dan 19 responden atau sebesar 11% ketika berhasil dalam satu hal, responden merasa sangat berdampak positif dalam kehidupannya.

- 5) **Keberhasilan Dalam Menyelesaikan Satu Bagian Skripsi, Membuat Responden Merasa Siap Untuk Melanjutkan Ke Bagian Berikutnya**  
Data pernyataan item tentang keberhasilan dalam menyelesaikan satu bagian skripsi membuat responden merasa siap melanjutkan ke bagian berikutnya diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.20 Keberhasilan Dalam Menyelesaikan Satu Bagian Skripsi Membuat Responden Merasa Siap Melanjutkan Ke Bagian Berikutnya (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
2.00	Kurang Sesuai	20	12
3.00	Cukup Sesuai	58	35
4.00	Sesuai	46	28
5.00	Sangat Sesuai	43	26
Total		167	100

Berdasarkan Tabel 4.20 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item keberhasilan dalam menyelesaikan satu bagian skripsi membuat responden merasa siap melanjutkan ke bagian berikutnya sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.17 Keberhasilan Dalam Menyelesaikan Satu Bagian Skripsi Membuat Responden Merasa Siap Melanjutkan Ke Bagian Berikutnya**



Berdasarkan Gambar 4.17 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 20 responden atau sebesar 12% menjawab keberhasilan dalam menyelesaikan satu bagian skripsi membuat responden merasa kurang siap melanjutkan ke bagian berikutnya; 58 responden atau sebesar 35% menjawab keberhasilan dalam menyelesaikan satu bagian skripsi membuat responden merasa cukup siap melanjutkan ke bagian berikutnya; 46 responden atau sebesar 27% menjawab keberhasilan dalam menyelesaikan satu bagian skripsi membuat responden merasa siap melanjutkan ke bagian berikutnya; dan 43 responden atau sebesar 26% menjawab keberhasilan dalam menyelesaikan satu bagian skripsi membuat responden merasa sangat siap melanjutkan ke bagian berikutnya.

**6) Responden Merasa Gagal Saat Mendapatkan Banyak Coretan Pada Skripsi**

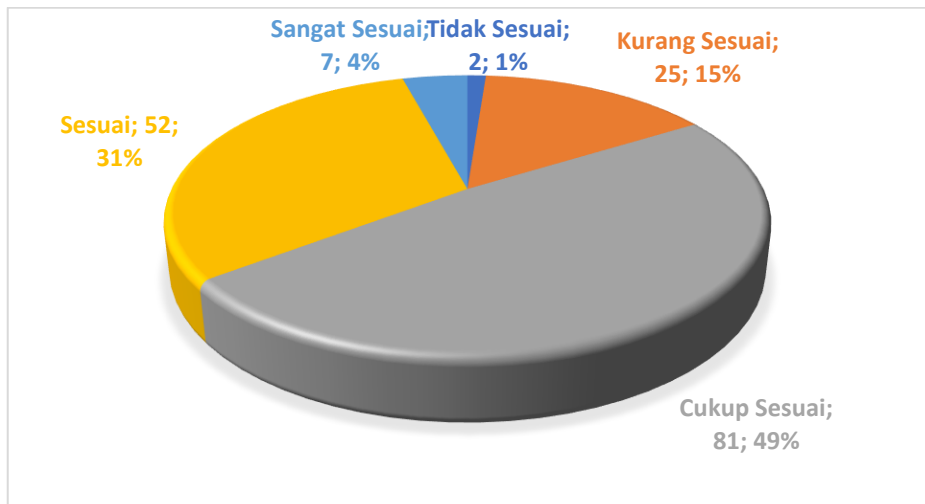
Data pernyataan item tentang responden merasa gagal saat mendapatkan banyak coretan pada skripsi diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.21 Responden Merasa Gagal Saat Mendapatkan Banyak Coretan Pada Skripsi (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	2	1
2.00	Kurang Sesuai	25	15
3.00	Cukup Sesuai	81	49
4.00	Sesuai	52	31
5.00	Sangat Sesuai	7	4
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.21 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item responden merasa gagal saat mendapatkan banyak coretan pada

skripsi sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.18 Responden Merasa Gagal Saat Mendapatkan Banyak Coretan Pada Skripsi**

Berdasarkan Gambar 4.18 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 2 responden atau sebesar 1% menjawab responden merasa gagal saat mendapatkan banyak coretan pada skripsi; 25 responden atau sebesar 15% menjawab responden merasa gagal saat mendapatkan banyak coretan pada skripsi; 81 responden atau sebesar 49% menjawab responden merasa gagal saat mendapatkan banyak coretan pada skripsi; 52 responden atau sebesar 31% menjawab responden merasa gagal saat mendapatkan banyak coretan pada skripsi; dan 7 responden atau sebesar 4% menjawab responden merasa gagal saat mendapatkan banyak coretan pada skripsi.

#### **d. Motivasi Berprestasi (X<sub>4</sub>)**

Variabel motivasi berprestasi terdiri dari 6 aspek, yaitu tanggung jawab; mempertimbangkan resiko pemilihan tugas; memperhatikan umpan balik; kreatif dan inovatif; waktu penyelesaian tugas; keinginan

menjadi yang terbaik. Berdasarkan data skala pengukuran yang sudah diperoleh, dapat disusun tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 4.22 Tabel Distribusi Frekuensi Motivasi Berprestasi**

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
51 - 60	Sangat Tinggi	3	1.8
41 - 50	Tinggi	64	38.4
31 - 40	Sedang	85	51
21 - 30	Rendah	10	6
$\leq 20$	Sangat Rendah	5	3
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.22 diketahui sebanyak 3 mahasiswa atau sebesar 1.8% berada pada kategori sangat tinggi; 64 mahasiswa atau sebesar 38.4% berada pada kategori tinggi, sebanyak 85 mahasiswa atau sebesar 51% berada pada kategori sedang, sebanyak 10 mahasiswa atau sebesar 6% berada pada kategori rendah, dan sebanyak 5 mahasiswa atau sebesar 3% berada pada kategori sangat rendah.

Untuk melihat lebih rinci akan dijabarkan data item yang ada dalam angket. Dalam penelitian ini memiliki 12 item pernyataan tentang motivasi berprestasi.

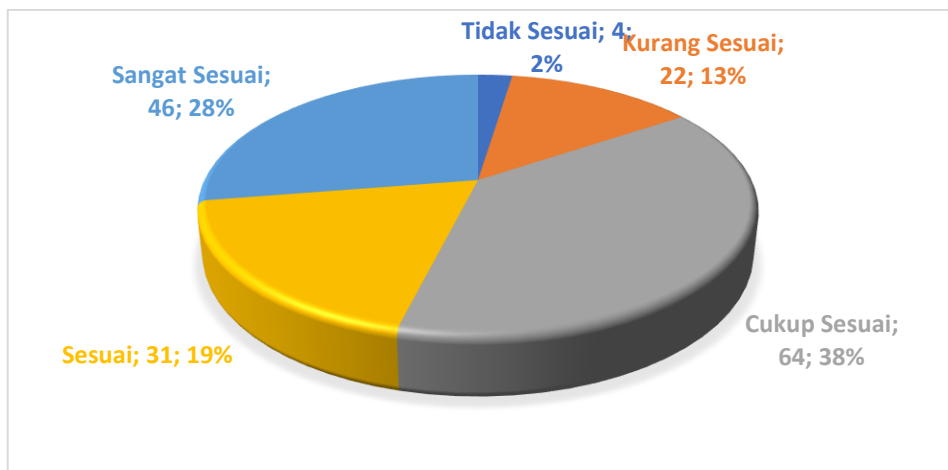
### **1) Responden Mengerjakan Skripsi Dengan Sebaik Mungkin**

Data pernyataan item tentang responden mengerjakan skripsi dengan sebaik mungkin diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.23 Responden Mengerjakan Skripsi Dengan Sebaik Mungkin (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	4	2
2.00	Kurang Sesuai	22	13
3.00	Cukup Sesuai	64	38
4.00	Sesuai	31	19
5.00	Sangat Sesuai	46	28
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.23 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item responden mengerjakan skripsi dengan sebaik mungkin sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.19 Responden Mengerjakan Skripsi Dengan Sebaik Mungkin**

Berdasarkan Gambar 4.19 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 4 responden atau sebesar 2% menjawab responden tidak mengerjakan skripsi dengan sebaik mungkin; 22 responden atau sebesar 13% menjawab responden kurang mengerjakan skripsi dengan sebaik

mungkin; 64 responden atau sebesar 38% menjawab responden mengerjakan skripsi dengan cukup baik; 31 responden atau sebesar 9% menjawab responden mengerjakan skripsi dengan sebaik mungkin; dan 46 responden atau sebesar 28% menjawab responden tidak mengerjakan skripsi dengan sebaik mungkin.

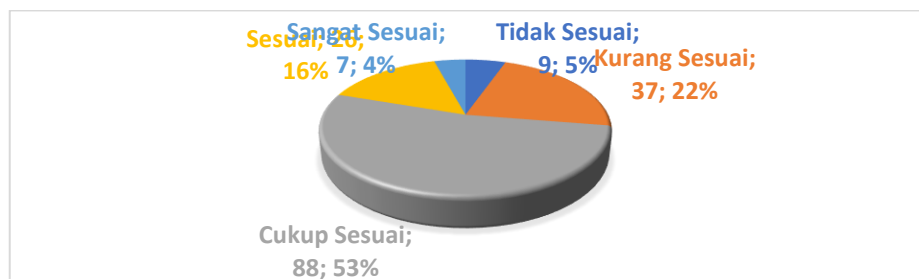
## 2) Responden Kesal Dengan Dosen Pembimbing Apabila Memberikan Coretan Dalam Skripsinya

Data pernyataan item tentang responden kesal dengan dosen pembimbing apabila memberikan coretan dalam skripsinya diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.24 Responden Kesal Dengan Dosen Pembimbing Apabila Memberikan Coretan Dalam Skripsinya (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	9	5
2.00	Kurang Sesuai	37	22
3.00	Cukup Sesuai	88	53
4.00	Sesuai	26	16
5.00	Sangat Sesuai	7	4
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.24 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item responden kesal dengan dosen pembimbing apabila memberikan coretan dalam skripsinya sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.20 Responden Kesal Dengan Dosen Pembimbing Apabila Memberikan Coretan Dalam Skripsinya**

Berdasarkan Gambar 4.20 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 9 responden atau sebesar 5% menjawab responden kesal dengan dosen pembimbing apabila memberikan coretan dalam skripsinya; 37 responden atau sebesar 22% menjawab responden kesal dengan dosen pembimbing apabila memberikan coretan dalam skripsinya; 88 responden atau sebesar 53% menjawab responden kesal dengan dosen pembimbing apabila memberikan coretan dalam skripsinya; 26 responden atau sebesar 16% menjawab responden responden kesal dengan dosen pembimbing apabila memberikan coretan dalam skripsinya; dan 7 responden atau sebesar 4% menjawab responden kesal dengan dosen pembimbing apabila memberikan coretan dalam skripsinya.

### 3) Skripsi Adalah Tantangan Yang Harus Dihadapi

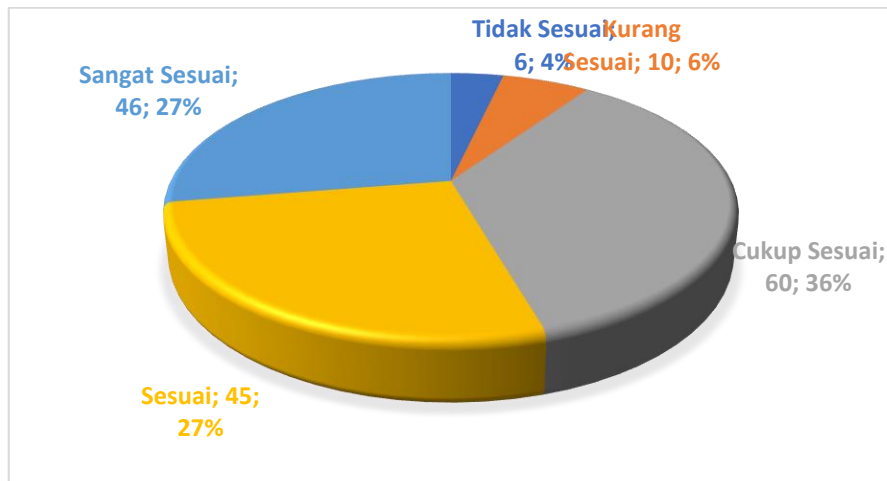
Data pernyataan item tentang skripsi adalah tantangan yang harus dihadapi diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.25 Skripsi Adalah Tantangan Yang Harus Dihadapi (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	6	4
2.00	Kurang Sesuai	10	6
3.00	Cukup Sesuai	60	36
4.00	Sesuai	45	27
5.00	Sangat Sesuai	46	28
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.25 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item skripsi adalah tantangan yang harus dihadapi sangat bervariasi.

Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.21 Skripsi Adalah Tantangan Yang Harus Dihadapi**

Berdasarkan Gambar 4.21 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 6 responden atau sebesar 4% menjawab skripsi adalah tantangan yang harus dihadapi; 10 responden atau sebesar 6% menjawab skripsi adalah tantangan yang harus dihadapi; 60 responden atau sebesar 36% menjawab skripsi adalah tantangan yang harus dihadapi; 45 responden atau sebesar 27% menjawab skripsi adalah tantangan yang harus dihadapi; dan 46 responden atau sebesar 27% menjawab skripsi adalah tantangan yang harus dihadapi.

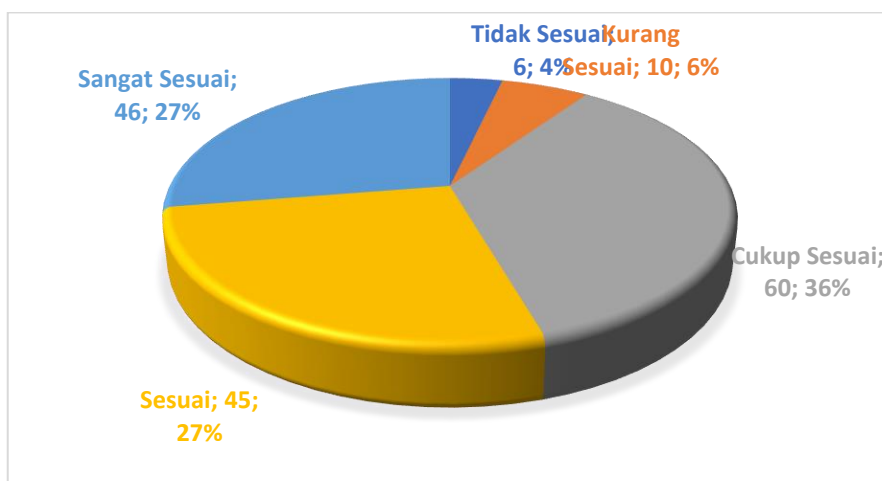
#### **4) Responden Tidak Suka Berinisiatif Karena Takut Menghadapi Resiko**

Data pernyataan item tentang responden tidak suka berinisiatif karena takut menghadapi resiko diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.26 Skripsi Adalah Tantangan Yang Harus Dihadapi (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	10	6
2.00	Kurang Sesuai	24	14
3.00	Cukup Sesuai	86	51
4.00	Sesuai	37	22
5.00	Sangat Sesuai	10	6
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.26 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item responden tidak suka berinisiatif karena takut menghadapi resiko. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.22 Responden Tidak Suka Berinisiatif Karena Takut Menghadapi Resiko**

Berdasarkan Gambar 4.22 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 6 responden atau sebesar 4% menjawab responden tidak suka berinisiatif karena takut menghadapi resiko; 10 responden atau sebesar 6% menjawab responden tidak suka berinisiatif karena takut menghadapi resiko; 60 responden atau sebesar 36% menjawab responden tidak suka



berinisiatif karena takut menghadapi resiko; 45 responden atau sebesar 27% menjawab responden tidak suka berinisiatif karena takut menghadapi resiko; dan 46 responden atau sebesar 27% menjawab responden tidak suka berinisiatif karena takut menghadapi resiko.

**e. Prokrastinasi Akademik (X<sub>5</sub>)**

Variabel prokrastinasi akademik terdiri dari 5 aspek, yaitu *good planing; delaying; doing things in last minute; well time management; poor time management*. Berdasarkan data skala pengukuran yang sudah diperoleh, dapat disusun tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 4.27 Tabel Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik**

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
43 - 50	Sangat Tinggi	0	0
34 - 42	Tinggi	57	34.13
26 - 33	Sedang	103	61.7
18 -25	Rendah	7	4.17
≤ 17	Sangat Rendah	0	0
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.27 diketahui sebanyak 57 mahasiswa atau sebesar 34.13% berada pada kategori tinggi, sebanyak 103 mahasiswa atau sebesar 61.7% berada pada kategori sedang, dan sebanyak 7 mahasiswa atau sebesar 4.17% berada pada kategori rendah.

Untuk melihat lebih rinci akan dijabarkan data item yang ada dalam angket. Dalam penelitian ini memiliki 10 item pernyataan tentang prokrastinasi akademik.

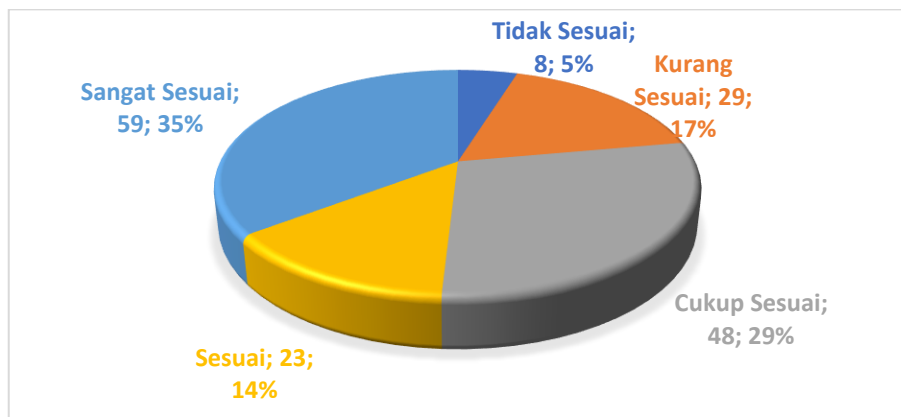
**1) Responden Membuat Jadwal yang Terperinci untuk Menyelesaikan Setiap Bagian Skripsi**

Data pernyataan item tentang membuat jadwal yang terperinci untuk menyelesaikan setiap bagian skripsi diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.28 Responden Membuat Jadwal Yang Terperinci Untuk Menyelesaikan Setiap Bagian Skripsi (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	8	4
2.00	Kurang Sesuai	29	17
3.00	Cukup Sesuai	48	29
4.00	Sesuai	23	14
5.00	Sangat Sesuai	59	35
Total		167	100

Berdasarkan Tabel 4.28 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item membuat jadwal yang terperinci untuk menyelesaikan setiap bagian skripsi sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.23 Responden Membuat Jadwal Yang Terperinci Untuk Menyelesaikan Setiap Bagian Skripsi**

Berdasarkan Gambar 4.23 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 8 responden atau sebesar 5% menjawab responden tidak membuat jadwal yang terperinci untuk menyelesaikan setiap bagian skripsi; 29 responden atau sebesar 17% menjawab responden jarang membuat jadwal yang terperinci untuk menyelesaikan setiap bagian skripsi; 48 responden atau sebesar 29% menjawab responden kadang-kadang membuat jadwal yang terperinci untuk menyelesaikan setiap bagian skripsi; 23 responden atau sebesar 14% menjawab responden sering membuat jadwal yang terperinci untuk menyelesaikan setiap bagian skripsi; dan 59 responden atau sebesar 35% menjawab responden selalu membuat jadwal yang terperinci untuk menyelesaikan setiap bagian skripsi.

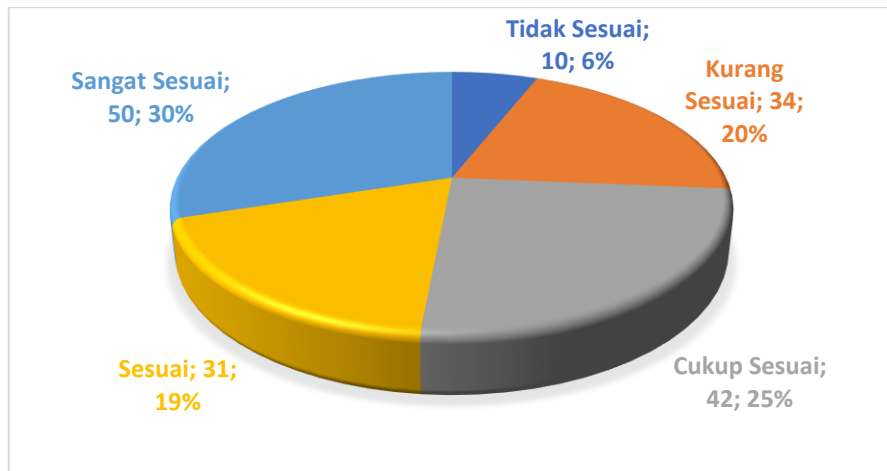
## 2) Responden Tidak Menetapkan Tenggat Waktu Khusus Untuk Setiap Tahap Penyusunan Skripsi

Data pernyataan item tentang responden tidak menetapkan tenggat waktu khusus untuk setiap tahap penyusunan skripsi diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.29 Responden Tidak Menetapkan Tenggat Waktu Khusus Untuk Setiap Tahap Penyusunan Skripsi (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	10	6
2.00	Kurang Sesuai	34	20
3.00	Cukup Sesuai	42	25
4.00	Sesuai	31	19
5.00	Sangat Sesuai	50	30
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.29 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item tidak menetapkan tenggat waktu khusus untuk setiap tahap penyusunan skripsi sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.24 Responden Tidak Menetapkan Tenggat Waktu Khusus Untuk Setiap Tahap Penyusunan Skripsi**

Berdasarkan Gambar 4.24 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 10 responden atau sebesar 6% menjawab responden tidak menetapkan tenggat waktu khusus untuk setiap tahap penyusunan skripsi; 34 responden atau sebesar 20% menjawab responden jarang menetapkan tenggat waktu khusus untuk setiap tahap penyusunan skripsi; 42 responden atau sebesar 25% menjawab responden kadang-kadang menetapkan tenggat waktu khusus untuk setiap tahap penyusunan skripsi; 31 responden atau sebesar 19% menjawab responden sering menetapkan tenggat waktu khusus untuk setiap tahap penyusunan skripsi; dan 50 responden atau sebesar 30% menjawab responden selalu menetapkan tenggat waktu khusus untuk setiap tahap penyusunan skripsi.

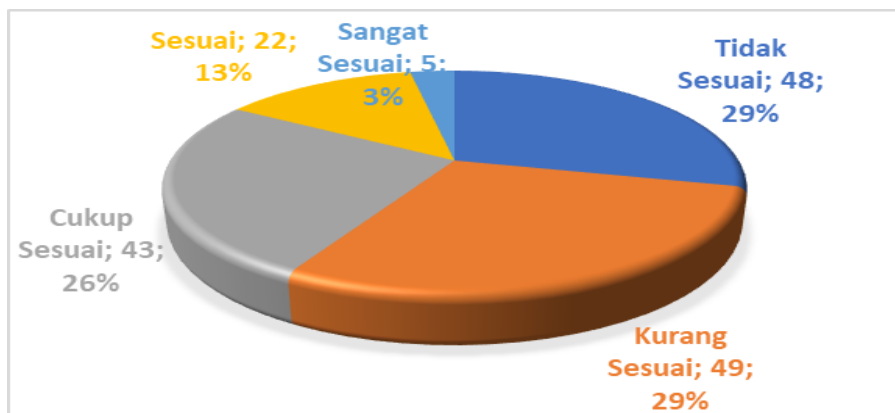
**3) Responden Tidak Menunda Pekerjaan Skripsi, Karena Menyadari Pentingnya Mengelola Waktu Dengan Baik**

Data pernyataan item tentang responden tidak menunda pekerjaan skripsi, karena menyadari pentingnya mengelola waktu dengan baik diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.30 Responden Tidak Menunda Pekerjaan Skripsi, Karena Menyadari Pentingnya Mengelola Waktu Dengan Baik (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	48	29
2.00	Kurang Sesuai	49	29
3.00	Cukup Sesuai	43	26
4.00	Sesuai	22	13
5.00	Sangat Sesuai	5	3
Total		167	100

Berdasarkan Tabel 4.30 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item tidak menunda pekerjaan skripsi, karena menyadari pentingnya mengelola waktu dengan baik sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.25 Responden Tidak Menunda Pekerjaan Skripsi, Karena Menyadari Pentingnya Mengelola Waktu Dengan Baik**

Berdasarkan Gambar 4.25 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 48 responden atau sebesar 29% menjawab responden selalu menunda pekerjaan skripsi, meskipun tahu pentingnya mengelola waktu dengan baik; 49 responden atau sebesar 29% menjawab sering menunda pekerjaan skripsi, meskipun tahu pentingnya mengelola waktu dengan baik; 43 responden atau sebesar 26% menjawab kadang-kadang menunda pekerjaan skripsi meskipun menyadari pentingnya mengelola waktu dengan baik; 22 responden atau sebesar 13% menjawab jarang menunda pekerjaan skripsi, karena menyadari pentingnya mengelola waktu dengan baik; dan 5 responden atau sebesar 3% menjawab tidak menunda pekerjaan skripsi, karena menyadari pentingnya mengelola waktu dengan baik,

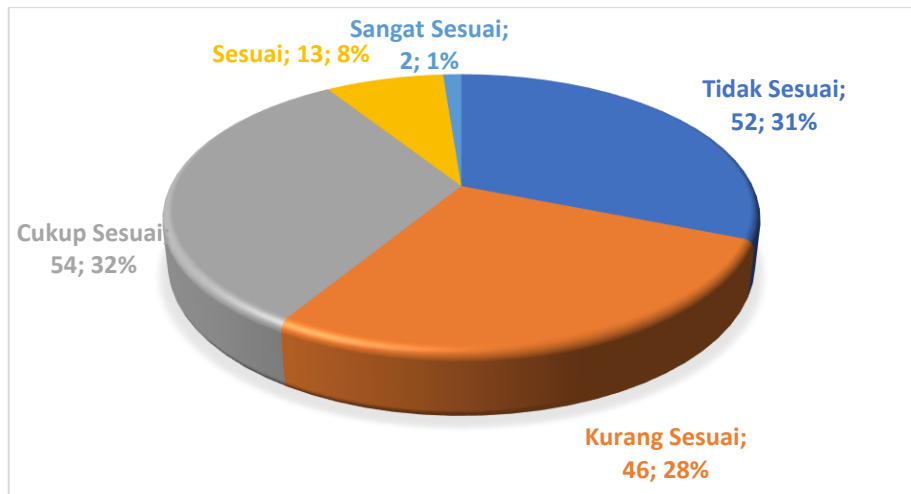
#### 4) Responden Membiarkan Tugas Skripsi Menumpuk Sampai Saya Benar-Benar Terdesak Waktu

Data pernyataan item tentang responden membiarkan tugas skripsi menumpuk sampai saya benar-benar terdesak waktu diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.31 Responden Membiarkan Tugas Skripsi Menumpuk Sampai Saya Benar-Benar Terdesak Waktu (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	52	31
2.00	Kurang Sesuai	46	28
3.00	Cukup Sesuai	54	32
4.00	Sesuai	13	8
5.00	Sangat Sesuai	2	1
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.31 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item membiarkan tugas skripsi menumpuk sampai saya benar-benar terdesak waktu sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.25 Responden Membiarkan Tugas Skripsi Menumpuk Sampai Saya Benar-Benar Terdesak Waktu**

Berdasarkan Gambar 4.25 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 52 responden atau sebesar 31% menjawab responden tidak membiarkan tugas skripsi menumpuk sampai saya benar-benar terdesak waktu; 46 responden atau sebesar 28% menjawab responden jarang membiarkan tugas skripsi menumpuk sampai saya benar-benar terdesak waktu; 54 responden atau sebesar 32% menjawab responden kadang-kadang membiarkan tugas skripsi menumpuk sampai saya benar-benar terdesak waktu; 13 responden atau sebesar 8% menjawab responden sering membiarkan tugas skripsi menumpuk sampai saya benar-benar terdesak waktu; dan 2 responden atau sebesar 1% menjawab responden selalu membiarkan tugas skripsi menumpuk sampai saya benar-benar terdesak waktu.

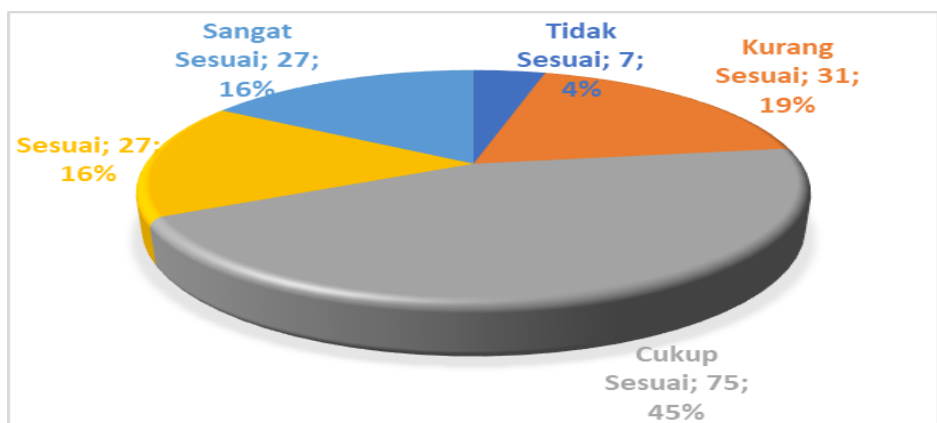
**5) Responden Menyelesaikan Tugas Skripsi Jauh Sebelum Tenggat Waktu, Sehingga Saya Tidak Perlu Terburu-Buru**

Data pernyataan item tentang responden menyelesaikan tugas skripsi jauh sebelum tenggat waktu, sehingga saya tidak perlu terburu-buru.diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.32 Responden Menyelesaikan Tugas Skripsi Jauh Sebelum Tenggat Waktu, Sehingga Saya Tidak Perlu Terburu-Buru (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	7	4
2.00	Kurang Sesuai	31	19
3.00	Cukup Sesuai	75	45
4.00	Sesuai	27	16
5.00	Sangat Sesuai	27	16
Total		167	100

Berdasarkan Tabel 4.32 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item menyelesaikan tugas skripsi jauh sebelum tenggat waktu, sehingga saya tidak perlu terburu-buru.sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.26 Responden Menyelesaikan Tugas Skripsi Jauh Sebelum Tenggat Waktu, Sehingga Saya Tidak Perlu Terburu-Buru**



Berdasarkan Gambar 4.26 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 7 responden atau sebesar 4% menjawab responden tidak menyelesaikan tugas skripsi jauh sebelum tenggat waktu, sehingga responden tidak perlu terburu-buru; 31 responden atau sebesar 19% menjawab responden jarang menyelesaikan tugas skripsi jauh sebelum tenggat waktu, sehingga responden tidak perlu terburu-buru.; 75 responden atau sebesar 45% menjawab responden kadang-kadang menyelesaikan tugas skripsi jauh sebelum tenggat waktu, sehingga responden tidak perlu terburu-buru; 27 responden atau sebesar 16% menjawab responden sering menyelesaikan tugas skripsi jauh sebelum tenggat waktu, sehingga responden tidak perlu terburu-buru; dan 27 responden atau sebesar 16% menjawab responden selalu menyelesaikan tugas skripsi jauh sebelum tenggat waktu, sehingga responden tidak perlu terburu-buru.

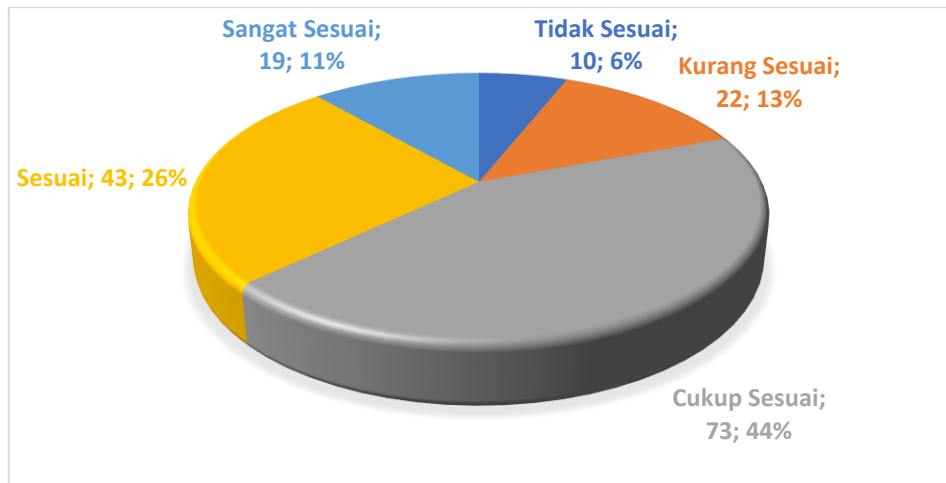
**6) Responden Terdorong Untuk Mengerjakan Skripsi Ketika Tenggat Waktu Sudah Sangat Dekat**

Data pernyataan item tentang responden terdorong untuk mengerjakan skripsi ketika tenggat waktu sudah sangat dekat diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.33 Responden Terdorong Untuk Mengerjakan Skripsi Ketika Tenggat Waktu Sudah Sangat Dekat (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	10	6
2.00	Kurang Sesuai	22	13
3.00	Cukup Sesuai	73	44
4.00	Sesuai	43	26
5.00	Sangat Sesuai	19	11
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.33 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item terdorong untuk mengerjakan skripsi ketika tenggat waktu sudah sangat dekat sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.27 Responden Terdorong Untuk Mengerjakan Skripsi Ketika Tenggat Waktu Sudah Sangat Dekat**

Berdasarkan Gambar 4.27 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 10 responden atau sebesar 6% menjawab responden tidak terdorong untuk mengerjakan skripsi ketika tenggat waktu sudah sangat dekat; 22 responden atau sebesar 13% menjawab responden jarang terdorong untuk mengerjakan skripsi ketika tenggat waktu sudah sangat dekat; 73 responden atau sebesar 44% menjawab responden kadang-kadang terdorong untuk mengerjakan skripsi ketika tenggat waktu sudah sangat dekat; 43 responden atau sebesar 26% menjawab responden sering terdorong untuk mengerjakan skripsi ketika tenggat waktu sudah sangat dekat; dan 19 responden atau sebesar 11% menjawab responden selalu

terdorong untuk mengerjakan skripsi ketika tenggat waktu sudah sangat dekat.

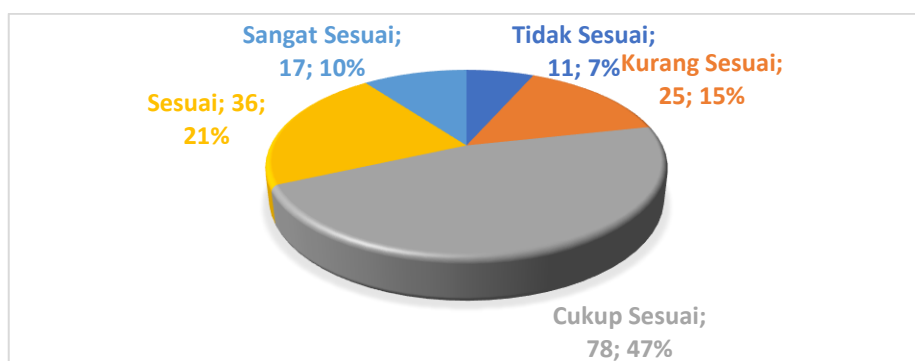
#### 7) Responden Mengalokasikan Waktu Tertentu Setiap Hari Untuk Fokus Mengerjakan Skripsi

Data pernyataan item tentang responden mengalokasikan waktu tertentu setiap hari untuk fokus mengerjakan skripsi diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.34 Responden Mengalokasikan Waktu Tertentu Setiap Hari Untuk Fokus Mengerjakan Skripsi (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	11	7
2.00	Kurang Sesuai	25	15
3.00	Cukup Sesuai	78	47
4.00	Sesuai	36	22
5.00	Sangat Sesuai	17	10
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.34 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item mengalokasikan waktu tertentu setiap hari untuk fokus mengerjakan skripsi sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.28 Responden Mengalokasikan Waktu Tertentu Setiap Hari Untuk Fokus Mengerjakan Skripsi**

Berdasarkan Gambar 4.28 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 11 responden atau sebesar 7% menjawab responden tidak mengalokasikan waktu tertentu setiap hari untuk fokus mengerjakan skripsi; 25 responden atau sebesar 11% menjawab responden jarang mengalokasikan waktu tertentu setiap hari untuk fokus mengerjakan skripsi; 78 responden atau sebesar 47% menjawab responden kadang-kadang mengalokasikan waktu tertentu setiap hari untuk fokus mengerjakan skripsi; 36 responden atau sebesar 21% menjawab responden sering mengalokasikan waktu tertentu setiap hari untuk fokus mengerjakan skripsi; dan 17 responden atau sebesar 10% menjawab responden selalu mengalokasikan waktu tertentu setiap hari untuk fokus mengerjakan skripsi.

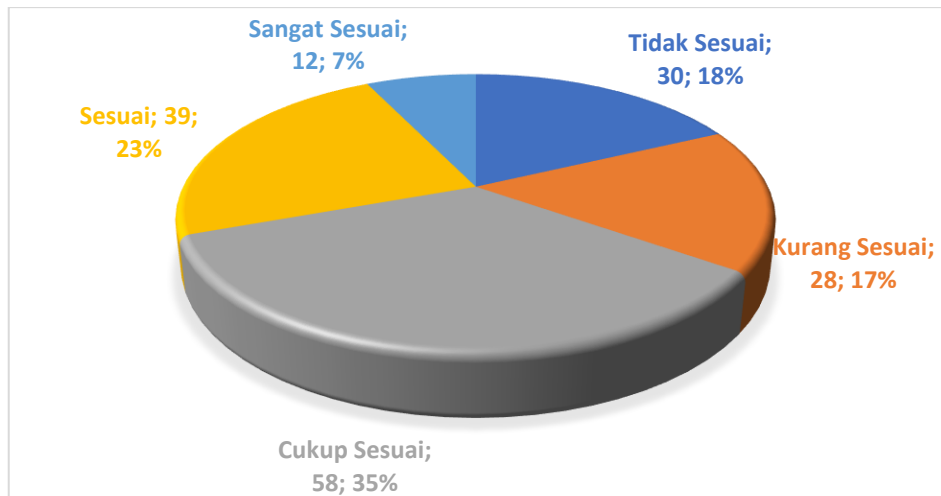
#### 8) Responden Kesulitan Membagi Waktu Antara Tugas Skripsi Dan Aktivitas Lainnya

Data pernyataan item tentang responden kesulitan membagi waktu antara tugas skripsi dan aktivitas lainnya diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.35 Responden Kesulitan Membagi Waktu Antara Tugas Skripsi Dan Aktivitas Lainnya (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	30	18
2.00	Kurang Sesuai	28	17
3.00	Cukup Sesuai	58	35
4.00	Sesuai	39	23
5.00	Sangat Sesuai	12	7
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.35 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item kesulitan membagi waktu antara tugas skripsi dan aktivitas lainnya sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.29 Responden Kesulitan Membagi Waktu Antara Tugas Skripsi Dan Aktivitas Lainnya**

Berdasarkan Gambar 4.29 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 12 responden atau sebesar 7% menjawab responden tidak kesulitan membagi waktu antara tugas skripsi dan aktivitas lainnya; 39 responden atau sebesar 23% menjawab responden jarang kesulitan membagi waktu antara tugas skripsi dan aktivitas lainnya; 58 responden atau sebesar 35% menjawab responden kadang-kadang kesulitan membagi waktu antara tugas skripsi dan aktivitas lainnya; 28 responden atau sebesar 17% menjawab responden sering kesulitan membagi waktu antara tugas skripsi dan aktivitas lainnya; dan 30 responden atau sebesar 18% menjawab responden selalu kesulitan membagi waktu antara tugas skripsi dan aktivitas lainnya.

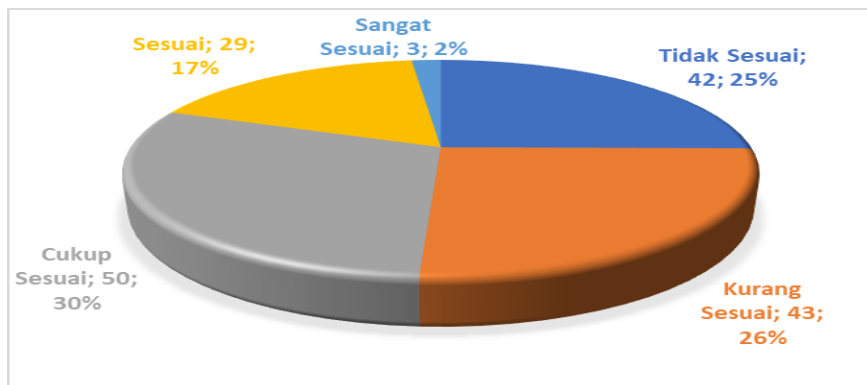
### 9) Responden Butuh Waktu Lama Berpikir Sebelum Mengerjakan Revisi Skripsi

Data pernyataan item tentang responden butuh waktu lama berpikir sebelum mengerjakan revisi skripsi diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.36 Responden Butuh Waktu Lama Berpikir Sebelum Mengerjakan Revisi Skripsi (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	42	25
2.00	Kurang Sesuai	43	26
3.00	Cukup Sesuai	50	30
4.00	Sesuai	29	17
5.00	Sangat Sesuai	3	2
Total		167	100

Berdasarkan Tabel 4.36 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item butuh waktu lama berpikir sebelum mengerjakan revisi skripsi sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.30 Responden Butuh Waktu Lama Berpikir Sebelum Mengerjakan Revisi Skripsi**

Berdasarkan Gambar 4.30 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 42 responden atau sebesar 25% menjawab responden tidak butuh waktu lama berpikir sebelum mengerjakan revisi skripsi; 43 responden atau sebesar 26% menjawab responden jarang butuh waktu lama berpikir sebelum mengerjakan revisi skripsi; 50 responden atau sebesar 30% menjawab responden kadang-kadang butuh waktu lama berpikir sebelum mengerjakan revisi skripsi; 29 responden atau sebesar 17% menjawab responden sering butuh waktu lama berpikir sebelum mengerjakan revisi skripsi; dan 3 responden atau sebesar 2% menjawab responden selalu butuh waktu lama berpikir sebelum mengerjakan revisi skripsi.

#### **10) Responden Dapat Memprioritaskan Tugas-Tugas Skripsi Dan Menyelesaikannya Sesuai Rencana**

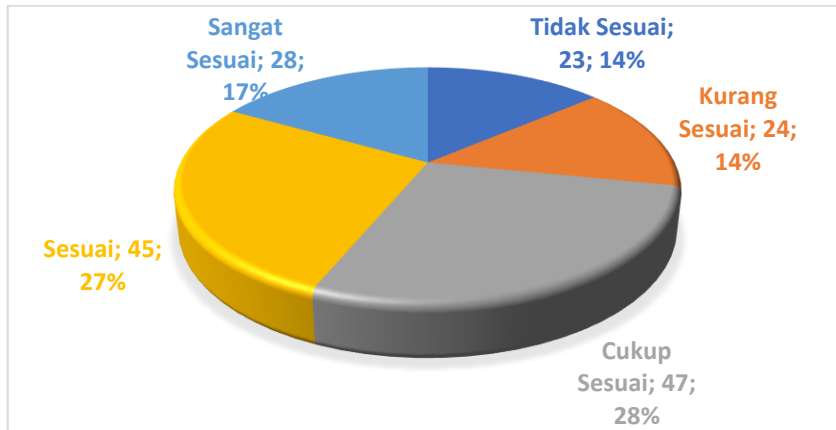
Data pernyataan item tentang responden dapat memprioritaskan tugas-tugas skripsi dan menyelesaikannya sesuai rencana diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.37 Responden Dapat Memprioritaskan Tugas-Tugas Skripsi Dan Menyelesaikannya Sesuai Rencana (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	23	14
2.00	Kurang Sesuai	24	14
3.00	Cukup Sesuai	47	28
4.00	Sesuai	45	27
5.00	Sangat Sesuai	28	17
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.37 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item dapat memprioritaskan tugas-tugas skripsi dan menyelesaikannya

sesuai rencana sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.31 Responden Dapat Memprioritaskan Tugas-Tugas Skripsi dan Menyelesaikannya Sesuai Rencana**

Berdasarkan Gambar 4.31 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 23 responden atau sebesar 14% menjawab responden tidak dapat memprioritaskan tugas-tugas skripsi dan menyelesaikannya sesuai rencana; 24 responden atau sebesar 14% menjawab responden jarang memprioritaskan tugas-tugas skripsi dan menyelesaikannya sesuai rencana; 47 responden atau sebesar 28% menjawab responden kadang-kadang memprioritaskan tugas-tugas skripsi dan menyelesaikannya sesuai rencana; 45 responden atau sebesar 27% menjawab responden sering memprioritaskan tugas-tugas skripsi dan menyelesaikannya sesuai rencana; dan 28 responden atau sebesar 17% menjawab responden selalu memprioritaskan tugas-tugas skripsi dan menyelesaikannya sesuai rencana.



**f. Dukungan Sosial ( $X_6$ )**

Variabel dukungan sosial terdiri dari 4 aspek, yaitu dukungan emosional; dukungan instrumental; dukungan informasi; dukungan penghargaan. Berdasarkan data skala pengukuran yang sudah diperoleh, dapat disusun tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 4.38 Tabel Distribusi Frekuensi Dukungan Sosial**

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
26 - 30	Sangat Tinggi	1	0.6
21 - 25	Tinggi	45	27
16 - 20	Sedang	94	56.3
11 - 15	Rendah	27	16.1
$\leq 10$	Sangat Rendah	0	0
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.38 diketahui sebanyak 1 mahasiswa atau sebesar 0.6% berada pada kategori sangat tinggi; 45 mahasiswa atau sebesar 27% berada pada kategori tinggi, sebanyak 94 mahasiswa atau sebesar 56.3% berada pada kategori sedang, dan sebanyak 27 mahasiswa atau sebesar 16.1% berada pada kategori rendah.

Untuk melihat lebih rinci akan dijabarkan data item yang ada dalam angket. Dalam penelitian ini memiliki 6 item pernyataan tentang dukungan sosial.

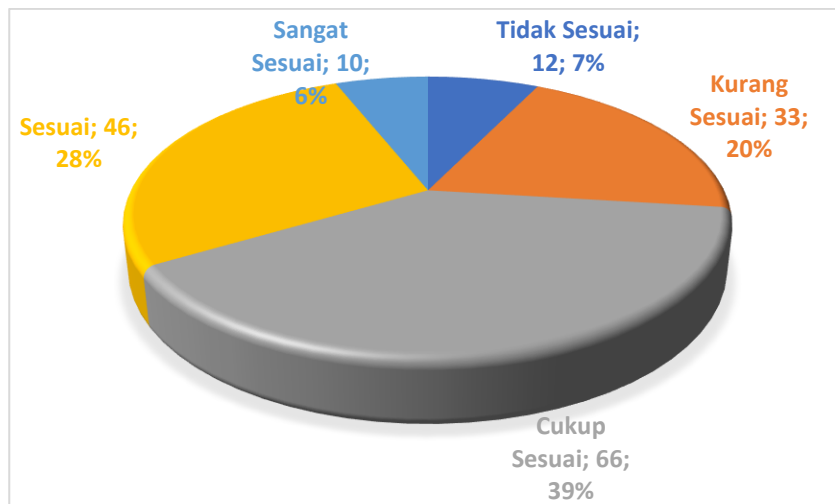
**1) Teman-Teman Responden Mengingatkan Untuk Tidak Menunda Menyelesaikan Revisi Skripsi**

Data pernyataan item tentang teman-teman mengingatkan untuk tidak menunda menyelesaikan revisi skripsi diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.39 Teman-Teman Mengingatkan Untuk Tidak Menunda Menyelesaikan Revisi Skripsi (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	12	7
2.00	Kurang Sesuai	33	20
3.00	Cukup Sesuai	66	40
4.00	Sesuai	46	28
5.00	Sangat Sesuai	10	6
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.39 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item Teman-teman mengingatkan untuk tidak menunda menyelesaikan revisi skripsi sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.32 Teman-Teman Mengingatkan Untuk Tidak Menunda Menyelesaikan Revisi Skripsi**

Berdasarkan Gambar 4.32 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 12 responden atau sebesar 7% menjawab Teman-teman responden tidak mengingatkan untuk tidak menunda menyelesaikan revisi skripsi; 33

responden atau sebesar 20% menjawab teman-teman responden jarang mengingatkan untuk tidak menunda menyelesaikan revisi skripsi; 66 responden atau sebesar 39% menjawab teman-teman responden jarang mengingatkan untuk tidak menunda menyelesaikan revisi skripsi; 46 responden atau sebesar 28% menjawab teman-teman responden sering mengingatkan untuk tidak menunda menyelesaikan revisi skripsi; dan 10 responden atau sebesar 6% menjawab teman-teman responden selalu mengingatkan untuk tidak menunda menyelesaikan revisi skripsi.

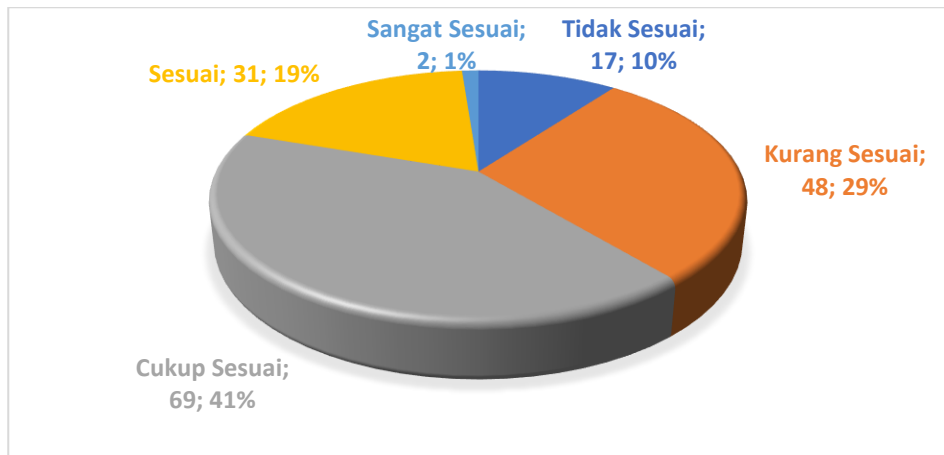
## 2) Teman-Teman Membuat Pesimis Dalam Penyelesaian Skripsi

Data pernyataan item tentang Teman-teman membuat saya pesimis dalam penyelesaian skripsi diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.40 Teman-Teman Membuat Pesimis Dalam Penyelesaian Skripsi (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	17	10
2.00	Kurang Sesuai	48	29
3.00	Cukup Sesuai	69	41
4.00	Sesuai	31	19
5.00	Sangat Sesuai	2	1
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.40 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item Teman-teman membuat pesimis dalam penyelesaian skripsi sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.33 Teman-Teman Membuat Pesimis Dalam Penyelesaian Skripsi**

Berdasarkan Gambar 4.33 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 17 responden atau sebesar 10% menjawab teman-teman tidak membuat responden pesimis dalam penyelesaian skripsi; 48 responden atau sebesar 29% menjawab teman-teman jarang membuat responden pesimis dalam penyelesaian skripsi; 69 responden atau sebesar 41% menjawab teman-teman kadang-kadang membuat responden pesimis dalam penyelesaian skripsi; 31 responden atau sebesar 19% menjawab teman-teman sering membuat responden pesimis dalam penyelesaian skripsi; dan 2 responden atau sebesar 1% menjawab teman-teman selalu membuat responden pesimis dalam penyelesaian skripsi.

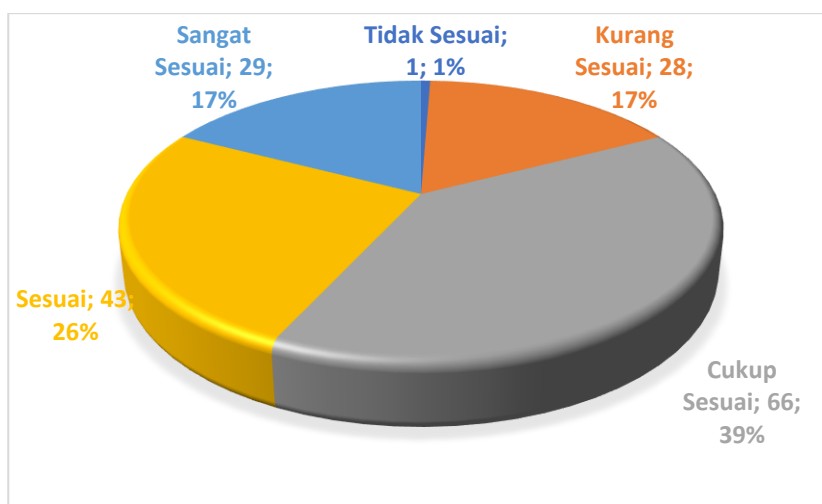
### **3) Dosen Pembimbing Tidak Memberi Petunjuk/Nasehat Dalam Menentukan Judul Penelitian**

Data pernyataan item tentang dosen pembimbing tidak memberi petunjuk/nasehat dalam menentukan judul penelitian diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.41 Dosen Pembimbing Tidak Memberi Petunjuk/Nasehat Dalam Menentukan Judul Penelitian (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	1	1
2.00	Kurang Sesuai	28	17
3.00	Cukup Sesuai	66	40
4.00	Sesuai	43	26
5.00	Sangat Sesuai	29	17
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.41 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item Dosen pembimbing tidak memberi petunjuk/nasehat dalam menentukan judul penelitian sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.34 Dosen Pembimbing Tidak Memberi Petunjuk/Nasehat Dalam Menentukan Judul Penelitian**

Berdasarkan Gambar 4.34 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 1 responden atau sebesar 1% menjawab dosen pembimbing selalu memberi petunjuk/nasehat dalam menentukan judul penelitian; 28 responden atau

sebesar 17% menjawab dosen pembimbing sering memberi petunjuk/nasehat dalam menentukan judul penelitian; 66 responden atau sebesar 39% menjawab dosen pembimbing kadang-kadang memberi petunjuk/nasehat dalam menentukan judul penelitian; 43 responden atau sebesar 26% menjawab dosen pembimbing jarang memberi petunjuk/nasehat dalam menentukan judul penelitian; dan 29 responden atau sebesar 17% menjawab dosen pembimbing tidak memberi petunjuk/nasehat dalam menentukan judul penelitian.

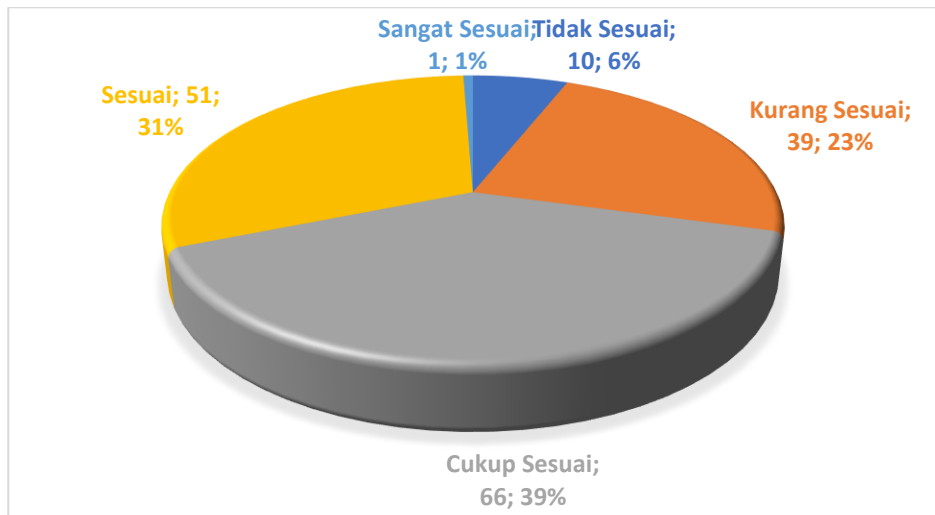
#### 4) Dosen Pembimbing Memberikan Arahan Dalam Memilih Metode Penelitian Yang Tepat

Data pernyataan item tentang Dosen pembimbing memberikan arahan dalam memilih metode penelitian yang tepat diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.42 Dosen Pembimbing Memberikan Arahan Dalam Memilih Metode Penelitian Yang Tepat (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	10	6
2.00	Kurang Sesuai	39	23
3.00	Cukup Sesuai	66	40
4.00	Sesuai	51	31
5.00	Sangat Sesuai	1	1
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.42 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item dosen pembimbing memberikan arahan dalam memilih metode penelitian yang tepat sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.35 Dosen Pembimbing Memberikan Arahan Dalam Memilih Metode Penelitian Yang Tepat Sangat Bervariasi**

Berdasarkan Gambar 4.35 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 10 responden atau sebesar 6% menjawab dosen pembimbing tidak memberikan arahan dalam memilih metode penelitian yang tepat sangat bervariasi; 39 responden atau sebesar 23% menjawab dosen pembimbing jarang memberikan arahan dalam memilih metode penelitian yang tepat sangat bervariasi; 66 responden atau sebesar 39% menjawab dosen pembimbing kadang-kadang memberikan arahan dalam memilih metode penelitian yang tepat sangat bervariasi; 51 responden atau sebesar 31% menjawab dosen pembimbing sering memberikan arahan dalam memilih metode penelitian yang tepat; dan 10 responden atau sebesar 6% menjawab dosen pembimbing selalu memberikan arahan dalam memilih metode penelitian yang tepat.

#### **5) Dosen Pembimbing Memuji Hasil Revisi Yang Dikerjakan**

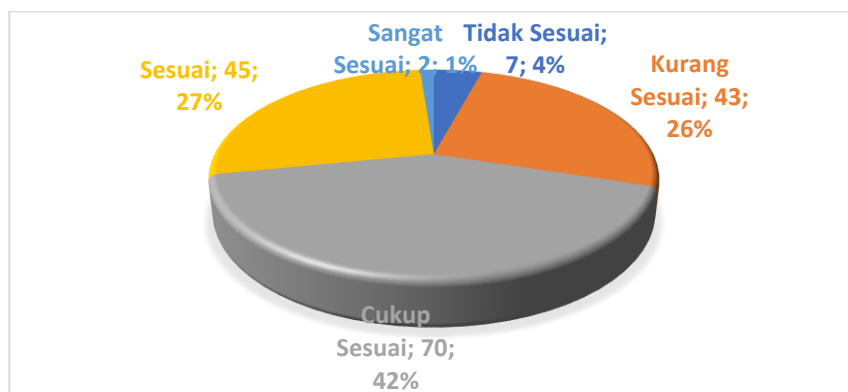
Data pernyataan item tentang dosen pembimbing memuji hasil revisi yang dikerjakan diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya

berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.43 Dosen Pembimbing Memuji Hasil Revisi Yang Dikerjakan (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Sesuai	7	4
2.00	Kurang Sesuai	43	26
3.00	Cukup Sesuai	70	42
4.00	Sesuai	45	27
5.00	Sangat Sesuai	2	1
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.43 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item dosen pembimbing memuji hasil revisi yang dikerjakan sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.36 Dosen Pembimbing Memuji Hasil Revisi Yang Dikerjakan**

Berdasarkan Gambar 4.36 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 7 responden atau sebesar 4% menjawab dosen pembimbing tidak memuji hasil revisi yang dikerjakan; 43 responden atau sebesar 26% menjawab dosen pembimbing jarang memuji hasil revisi yang dikerjakan; 70 responden atau sebesar 42% menjawab dosen pembimbing kadang-



kadang memuji hasil revisi yang dikerjakan; 45 responden atau sebesar 27% menjawab dosen pembimbing sering memuji hasil revisi yang dikerjakan; dan 2 responden atau sebesar 1% menjawab dosen pembimbing selalu memuji hasil revisi yang dikerjakan.

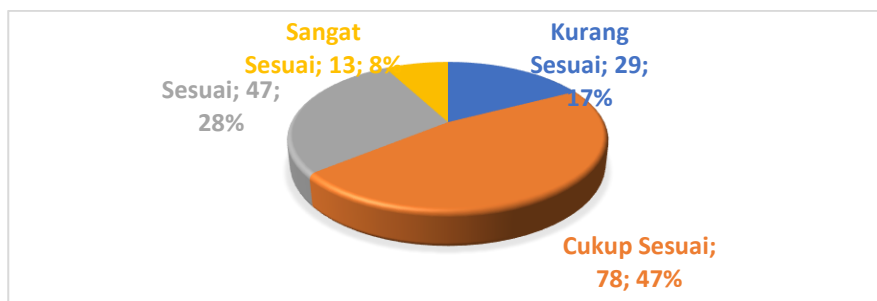
#### 6) Dosen Pembimbing Mendorong Untuk Rajin Bimbingan

Data pernyataan item tentang dosen pembimbing mendorong untuk rajin bimbingan diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.44 Dosen Pembimbing Mendorong Untuk Rajin Bimbingan (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
2.00	Kurang Sesuai	29	17
3.00	Cukup Sesuai	78	47
4.00	Sesuai	47	28
5.00	Sangat Sesuai	13	8
<b>Total</b>		167	100

Berdasarkan Tabel 4.44 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item dosen pembimbing mendorong untuk rajin bimbingan sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.37 Dosen Pembimbing Mendorong Untuk Rajin Bimbingan**

Berdasarkan Gambar 4.37 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 29 responden atau sebesar 17% menjawab dosen pembimbing jarang mendorong untuk rajin bimbingan; 78 responden atau sebesar 47% menjawab dosen pembimbing kadang-kadang mendorong untuk rajin bimbingan; 47 responden atau sebesar 28% menjawab dosen pembimbing sering mendorong untuk rajin bimbingan; dan 13 responden atau sebesar 8% menjawab dosen pembimbing selalu mendorong untuk rajin bimbingan.

**g. Stress (Y)**

Variabel Stress terdiri dari 2 aspek, yaitu aspek fisiologis dan aspek psikologis. Berdasarkan data skala pengukuran yang sudah diperoleh, dapat disusun tabel distribusi frekuensi sebagai berikut:

**Tabel 4.45 Tabel Distribusi Frekuensi Stress**

Skor	Kategori	Frekuensi	Persentase (%)
35 - 40	Sangat Tinggi	39	23.5
28 - 34	Tinggi	107	64
22 - 27	Sedang	20	12
16 - 21	Rendah	1	0.5
≤ 15	Sangat Rendah	0	0
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan tabel 4.45 diketahui sebanyak 39 mahasiswa atau sebesar 23.5% berada pada kategori sangat tinggi; 107 mahasiswa atau sebesar 64% berada pada kategori tinggi, sebanyak 20 mahasiswa atau sebesar 12% berada pada kategori sedang, dan sebanyak 1 mahasiswa atau sebesar 0.5% berada pada kategori rendah.

Untuk melihat lebih rinci akan dijabarkan data item yang ada dalam angket. Dalam penelitian ini memiliki 8 item pernyataan tentang stress.

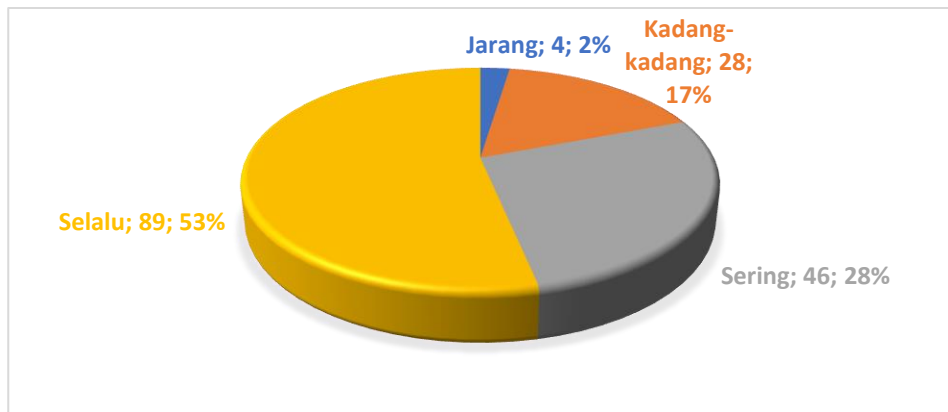
### 1) Mudah Sakit Kepala Saat Menyelesaikan Revisi Skripsi

Data pernyataan item tentang mudah sakit kepala saat menyelesaikan revisi skripsi diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.46 Mudah Sakit Kepala Saat Menyelesaikan Revisi Skripsi (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
2.00	Jarang	4	2
3.00	Kadang-kadang	28	17
4.00	Sering	46	27
5.00	Selalu	89	53
Total		167	100

Berdasarkan Tabel 4.46 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item mudah sakit kepala saat menyelesaikan revisi skripsi sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.38 Mudah Sakit Kepala Saat Menyelesaikan Revisi Skripsi**

Berdasarkan Gambar 4.38 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 4 responden atau sebesar 2% menjawab jarang sakit kepala saat menyelesaikan revisi skripsi; 28 responden atau sebesar 17% menjawab kadang-kadang sakit kepala saat menyelesaikan revisi skripsi; 46 responden atau sebesar 28% menjawab sering sakit kepala saat menyelesaikan revisi skripsi; dan 89 responden atau sebesar 53% menjawab selalu sakit kepala saat menyelesaikan revisi skripsi.

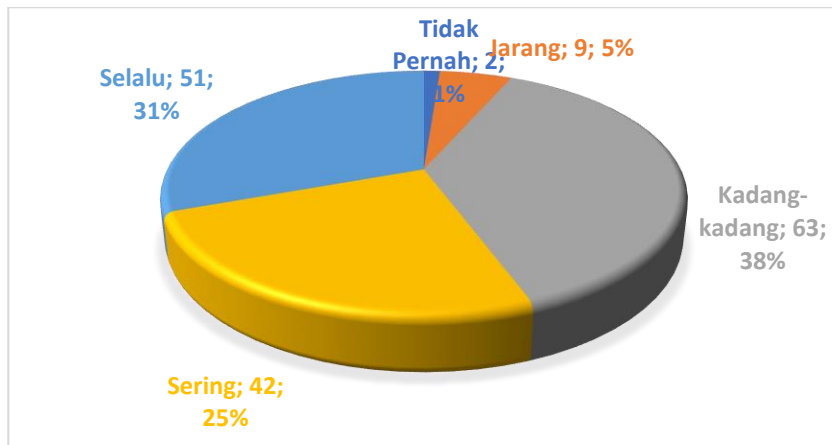
## 2) Leher Sakit Pada Saat Menyelesaikan Revisi Skripsi

Data pernyataan item tentang leher responden sakit pada saat menyelesaikan revisi skripsi diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.47 Leher Responden Sakit Pada Saat Menyelesaikan Revisi Skripsi (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Pernah	2	1
2.00	Jarang	9	5
3.00	Kadang-kadang	63	38
4.00	Sering	42	25
5.00	Selalu	51	30
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.47 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item leher responden sakit pada saat menyelesaikan revisi skripsi sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.39 Leher Responden Sakit Pada Saat Menyelesaikan Revisi Skripsi**

Berdasarkan Gambar 4.39 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 2 responden atau sebesar 1% menjawab leher responden tidak sakit pada saat menyelesaikan revisi skripsi; 9 responden atau sebesar 5% menjawab leher responden jarang sakit pada saat menyelesaikan revisi skripsi; 63 responden atau sebesar 38% menjawab leher responden kadang-kadang sakit pada saat menyelesaikan revisi skripsi; 42 responden atau sebesar 25% menjawab leher responden sering sakit pada saat menyelesaikan revisi skripsi; dan 51 responden atau sebesar 31% menjawab leher responden selalu sakit pada saat menyelesaikan revisi skripsi.

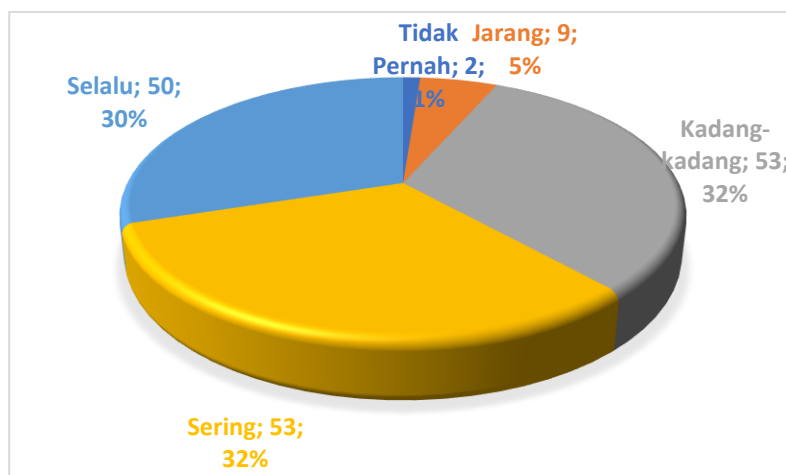
### **3) Berkeringat Saat Melaksanakan Bimbingan Skripsi Dengan Dosen Pembimbing**

Data pernyataan item tentang berkeringat saat melaksanakan bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.48 Berkeringat Saat Melaksanakan Bimbingan Skripsi Dengan Dosen Pembimbing (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Pernah	2	1
2.00	Jarang	9	5
3.00	Kadang-kadang	53	32
4.00	Sering	53	32
5.00	Selalu	50	30
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100</b>

Berdasarkan Tabel 4.48 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item berkeringat saat melaksanakan bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.40 Berkeringat Saat Melaksanakan Bimbingan Skripsi Dengan Dosen Pembimbing**

Berdasarkan Gambar 4.40 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 2 responden atau sebesar 1% menjawab responden tidak berkeringat saat melaksanakan bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing; 9 responden atau sebesar 5% menjawab responden jarang berkeringat saat melaksanakan bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing; 53

responden atau sebesar 32% responden kadang-kadang berkeringat saat melaksanakan bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing; 53 responden atau sebesar 32% menjawab responden sering berkeringat saat melaksanakan bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing; dan 50 responden atau sebesar 30% menjawab responden selalu berkeringat saat melaksanakan bimbingan skripsi dengan dosen pembimbing.

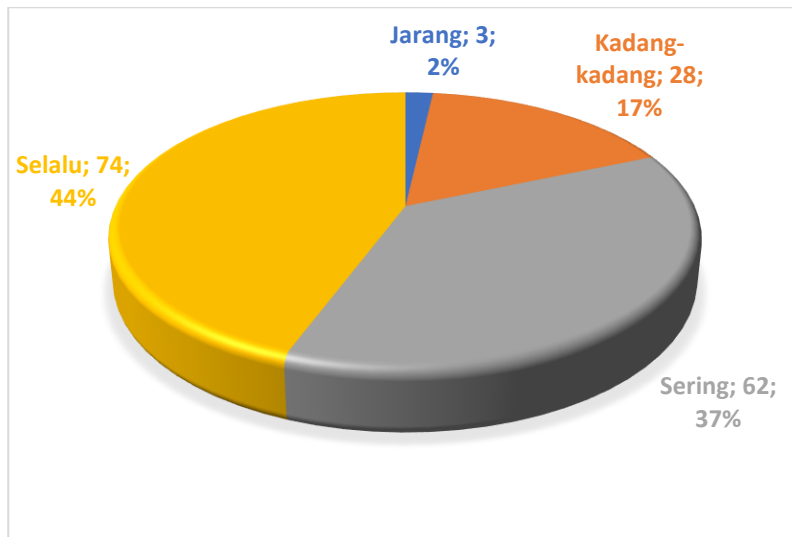
#### 4) Jantung Berdebar-Debar Setiap Menemui Dosen Pembimbing

Data pernyataan item tentang jantung berdebar-debar setiap menemui dosen pembimbing diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.49 Jantung Berdebar-Debar Setiap Menemui Dosen Pembimbing (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
2.00	Jarang	3	1,8
3.00	Kadang-kadang	28	16,7
4.00	Sering	62	36,9
5.00	Selalu	74	44,0
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Tabel 4.49 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item jantung berdebar-debar setiap menemui dosen pembimbing sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.41 Jantung Berdebar-Debar Setiap Menemui Dosen Pembimbing**

Berdasarkan Gambar 4.41 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 3 responden atau sebesar 2% menjawab jantung responden jarang berdebar-debar setiap menemui dosen pembimbing; 28 responden atau sebesar 17% jantung responden kadang-kadang berdebar-debar setiap menemui dosen pembimbing; 62 responden atau sebesar 37% menjawab jantung responden sering berdebar-debar setiap menemui dosen pembimbing; dan 74 responden atau sebesar 44% menjawab jantung responden selalu berdebar-debar setiap menemui dosen pembimbing.

##### **5) Mengalami Kesulitan Dalam Memusatkan Perhatian Saat Proses Bimbingan Skripsi**

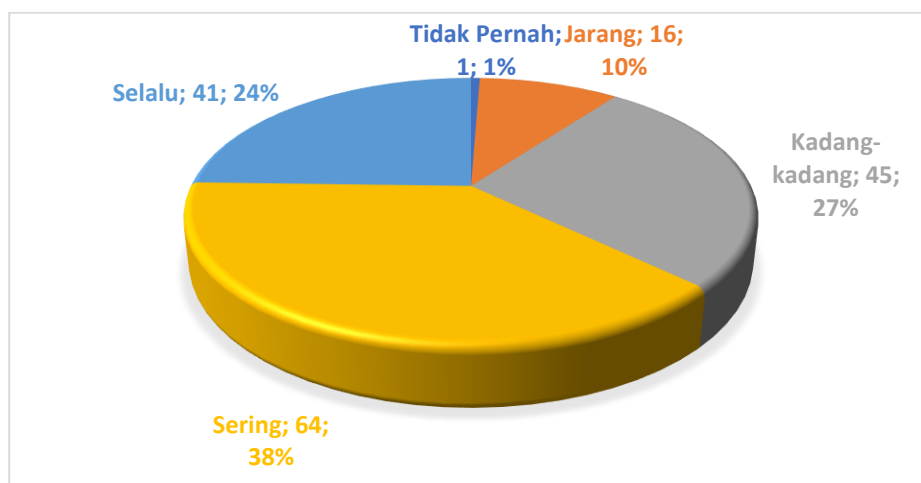
Data pernyataan item tentang mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian saat proses bimbingan skripsi diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.



**Tabel 4.50 Mengalami Kesulitan Dalam Memusatkan Perhatian Saat Proses Bimbingan Skripsi (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Pernah	1	0,6
2.00	Jarang	16	9,5
3.00	Kadang-kadang	45	26,8
4.00	Sering	64	38,1
5.00	Selalu	41	24,4
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Tabel 4.50 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian saat proses bimbingan skripsi sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.42 Mengalami Kesulitan Dalam Memusatkan Perhatian Saat Proses Bimbingan Skripsi**

Berdasarkan Gambar 4.42 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 1 responden atau sebesar 1% menjawab tidak mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian saat proses bimbingan skripsi; 16 responden atau sebesar 10% menjawab jarang mengalami kesulitan dalam memusatkan

perhatian saat proses bimbingan skripsi; 45 responden atau sebesar 27% kadang-kadang mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian saat proses bimbingan skripsi; 64 responden atau sebesar 38% menjawab sering mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian saat proses bimbingan skripsi; dan 41 responden atau sebesar 24% menjawab selalu mengalami kesulitan dalam memusatkan perhatian saat proses bimbingan skripsi.

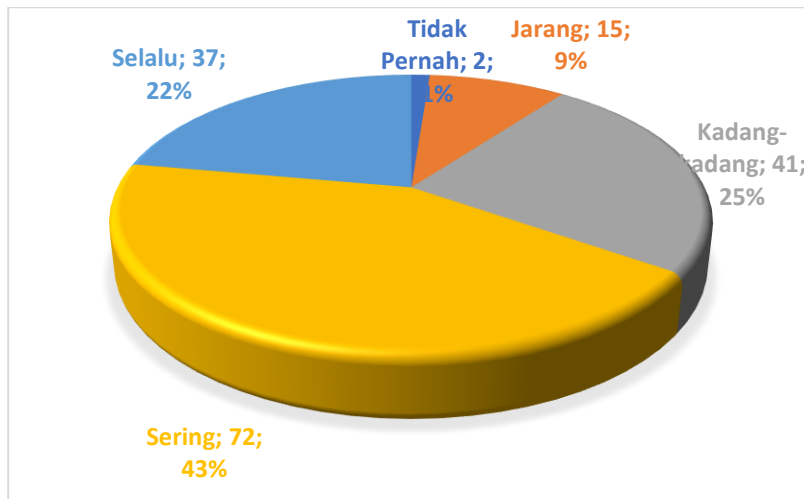
#### 6) Responden Marah Saat Orang Lain Bertanya Tentang Skripsi

Data pernyataan item tentang responden marah saat orang lain bertanya tentang skripsi diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.51 Responden Marah Saat Orang Lain Bertanya Tentang Skripsi (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Pernah	2	1,2
2.00	Jarang	15	8,9
3.00	Kadang-kadang	41	24,4
4.00	Sering	72	42,9
5.00	Selalu	37	22,0
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Tabel 4.51 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item responden marah saat orang lain bertanya tentang skripsi sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.43 Responden Marah Saat Orang Lain Bertanya Tentang Skripsi**

Berdasarkan Gambar 4.43 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 2 responden atau sebesar 1% menjawab tidak pernah marah saat orang lain bertanya tentang skripsi; 15 responden atau sebesar 9% menjawab jarang marah saat orang lain bertanya tentang skripsi; 41 responden atau sebesar 25% kadang-kadang marah saat orang lain bertanya tentang skripsi; 72 responden atau sebesar 43% menjawab sering marah saat orang lain bertanya tentang skripsi; dan 37 responden atau sebesar 22% menjawab selalu marah saat orang lain bertanya tentang skripsi.

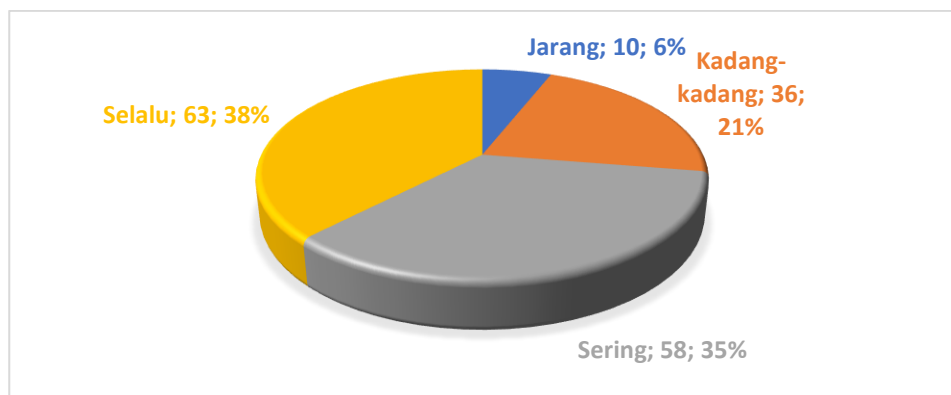
#### **7) Responden Mudah Menangis Apabila Belum Mendapatkan Acc Dari Dosen Pembimbing**

Data pernyataan item tentang responden mudah menangis apabila belum mendapatkan ACC dari dosen pembimbing diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.52 Responden Mudah Menangis Apabila Belum Mendapatkan Acc Dari Dosen Pembimbing (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
2.00	Jarang	10	6,0
3.00	Kadang-kadang	36	21,4
4.00	Sering	58	34,5
5.00	Selalu	63	37,5
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Tabel 4.52 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item responden mudah menangis apabila belum mendapatkan ACC dari dosen pembimbing sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.44 Responden Mudah Menangis Apabila Belum Mendapatkan Acc Dari Dosen Pembimbing**

Berdasarkan Gambar 4.44 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 10 responden atau sebesar 6% menjawab jarang menangis apabila belum mendapatkan ACC dari dosen pembimbing; 36 responden atau sebesar 21% kadang-kadang menangis apabila belum mendapatkan ACC dari dosen pembimbing; 58 responden atau sebesar 35% menjawab sering menangis apabila belum mendapatkan ACC dari dosen pembimbing; dan

63 responden atau sebesar 38% menjawab selalu menangis apabila belum mendapatkan ACC dari dosen pembimbing.

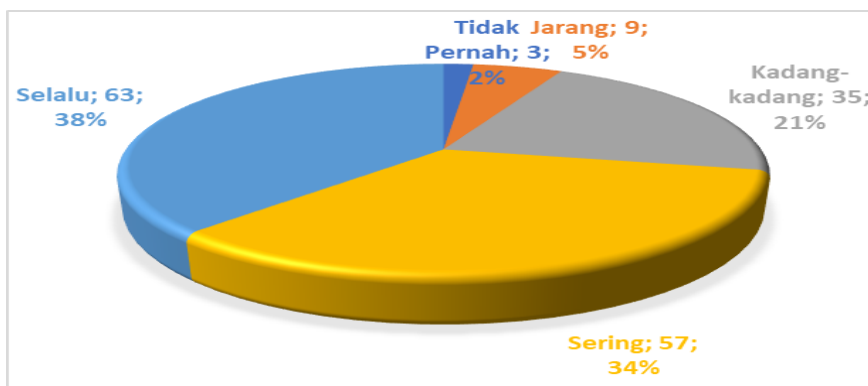
#### 8) Responden Mudah Tersinggung Pada Saat Proses Penyelesaian Skripsi

Data pernyataan item tentang responden mudah tersinggung pada saat proses penyelesaian skripsi diperoleh dari sampel (responden) yang keseluruhannya berjumlah 167. Berikut penjabaran hasil data berkaitan dengan item tersebut.

**Tabel 4.53 Responden Mudah Tersinggung Pada Saat Proses Penyelesaian Skripsi (n=167)**

Skor	Kategori	Frequency	Percent
1.00	Tidak Pernah	3	1,8
2.00	Jarang	9	5,4
3.00	Kadang-kadang	35	20,8
4.00	Sering	57	33,9
5.00	Selalu	63	37,5
<b>Total</b>		<b>167</b>	<b>100,0</b>

Berdasarkan Tabel 4.53 di atas dapat dilihat jawaban mahasiswa tentang item responden mudah tersinggung pada saat proses penyelesaian skripsi sangat bervariasi. Untuk lebih jelasnya akan digambarkan dalam bentuk diagram *pie* seperti di bawah ini.



**Gambar 4.45 Responden Mudah Tersinggung Pada Saat Proses Penyelesaian Skripsi**

Berdasarkan Gambar 4.45 di atas dapat diketahui bahwa sebanyak 3 responden atau sebesar 2% menjawab tidak mudah tersinggung pada saat proses penyelesaian skripsi; 9 responden atau sebesar 5% menjawab jarang tersinggung pada saat proses penyelesaian skripsi; 35 responden atau sebesar 21% kadang-kadang tersinggung pada saat proses penyelesaian skripsi; 57 responden atau sebesar 34% menjawab sering tersinggung pada saat proses penyelesaian skripsi; dan 63 responden atau sebesar 38% menjawab selalu tersinggung pada saat proses penyelesaian skripsi.

## 2. Pengujian Persyaratan Analisis

Uji persyaratan analisis dilakukan terhadap data penelitian sebagai dasar pertimbangan untuk memilih dan menetapkan jenis teknik analisa data yang akan digunakan dalam pengujian hipotesis penelitian. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan teknik analisa data dengan analisis asosiatif. Oleh karena itu, uji persyaratan analisis yang dilakukan pada data penelitian ini meliputi uji normalitas data dan uji linieritas data. Berikut dijabarkan hasil dari uji persyaratan analisis tersebut:

### a. Uji Normalitas Data

Berdasarkan kelompok data penelitian dilakukan uji normalitas yang digambarkan dalam tabel berikut:

**Tabel 4.46. Uji Normalitas Data**

Tests of Normality			
	Kolmogorov-Smirnov <sup>a</sup>		
	Statistic	df	Sig.
Self Efficacy	0,079	167	0,058
Hardiness	0,057	167	.200*
Optimisme	0,090	167	.200*
Motivasi Berprestasi	0,073	167	0,055
Prokrastinasi Akademik	0,088	167	0,062
Dukungan Sosial	0,094	167	0,066
Stress	0,099	167	0,083
*. This is a lower bound of the true significance.			
a. Lilliefors Significance Correction			

Dari tabel 4.46 di atas dapat disimpulkan bahwa uji normalitas variabel *self efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dukungan sosial, dan variable stress berdistribusi normal.

## b. Pengujian Multikolinearitas

Uji multikolinieritas dilakukan bertujuan untuk menguji apakah model regresi ditemukan adanya regresi antar varaibel bebas. Pendeteksian problem multikolinearitas dapat dilihat dari nilai *Variance Inflation Factor* (VIF). Jika nilai VIF lebih kecil dari 10 dan nilai *tolerance* lebih besar dari 0.10 maka tidak terjadi gejala *multikoliniearitas*.

**Tabel 4.47. Hasil Uji Multikolinearitas**

Coefficients <sup>a</sup>			
Model		Collinearity Statistics	
		Tolerance	VIF
1	Self Efficacy	0,950	1,052
	Hardiness	0,782	1,279
	Optimisme	0,773	1,293
	Motivasi Berprestasi	0,926	1,080
	Prokrastinasi Akademik	0,976	1,024
	Dukungan Sosial	0,998	1,002
a. Dependent Variable: Stress			

Dari tabel 4.47 di atas dapat disimpulkan bahwa Nilai *tolerance* variabel *self efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dukungan sosial, dan variable stress lebih besar dari 0,10 dan nilai VIF lebih kecil dari 10, sehingga dapat disimpulkan tidak terjadi *multikolinearitas* antar variable.

## 3. Pengujian Hipotesis

Penelitian ini dianalisis dengan menggunakan regresi linier sederhana dilanjutkan dengan regresi berganda dengan bantuan SPSS versi 25. Analisis

regresi sederhana digunakan untuk melihat pengaruh variabel *self efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dukungan sosial secara parsial terhadap variable stress, sedangkan regresi berganda digunakan untuk melihat pengaruh variabel *self efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dukungan sosial secara simultan terhadap variable stress. Di bawah ini akan dirincikan sebagai berikut:

#### a. Pengujian Hipotesis 1

Pengujian hipotesis 1 ditujukan untuk menguji pengaruh *self efficacy* terhadap variable stress. Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.48 Hasil Uji Hipotesis 1**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	88,560	1	88,560	6,527	.012 <sup>b</sup>
	Residual	2238,686	165	13,568		
	Total	2327,246	166			
a. Dependent Variable: Stress						
b. Predictors: (Constant), Self Efficacy						

Dari tabel 4.48 di atas dapat dijelaskan bahwa diperoleh nilai sig. 0.012 < 0.05, hal ini berarti *self efficacy* berpengaruh terhadap variable stress, sehingga pengujian regresi dapat dilanjutkan.

**Tabel 4.49 Hasil Koefisien Regresi Hipotesis 1**

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	37,451	2,225		16,835	0,000
	Self Efficacy	-0,295	0,116	-0,195	-2,555	0,012
a. Dependent Variable: Stress						



Dari tabel 4.49 di atas dapat diketahui bahwa pengaruh variable *self efficacy* berpengaruh terhadap variable stress signifikan, karena nilai sig  $0.012 < 0.05$ .

**Tabel 4.49 Hasil Koefisien Determinasi**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.195 <sup>a</sup>	0,038	0,032	3,683
a. Predictors: (Constant), Self_Efficacy				

Berdasarkan tabel 4.49 di atas koefisien determinasi ( $R^2$ ) adalah sebesar 0.038 yang berarti variable *self efficacy* mampu menjelaskan model sebesar 3.8%, sedangkan sisanya 96.2 % dijelaskan oleh variabel lain.

Persamaan regresi dapat diartikan sebagai berikut:

1. Pengaruh variabel *self efficacy* bersifat negatif. Ini berarti bahwa jika variabel *self efficacy* naik, maka variabel stress akan mengalami penurunan.
2. Koefisien regresi *self efficacy* sebesar -0.295, ini menyatakan bahwa setiap penambahan variabel *self efficacy* sebesar 1, maka akan menurunkan variabel stress sebesar -0.295.

Berdasarkan hasil analisis regresi di atas terlihat bahwa variabel *self efficacy* ( $X_1$ ) menunjukkan nilai signifikan sebesar  $0.012 < 0.05$ , ini berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel *self efficacy* ( $X_1$ ) terhadap variabel stress (Y). Dari pengujian diperoleh nilai koefisien *standardized coefficient* (Beta) sebesar -0.295, ini menunjukkan bahwa *self efficacy* ( $X_1$ ) memiliki pengaruh negatif terhadap stress (Y), artinya semakin tinggi *self efficacy*, maka semakin rendah stress mahasiswa dalam Menyusun

skripsi. Dengan demikian  $H_1$  diterima, artinya terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap stress mahasiswa dalam Menyusun skripsi.

## b. Pengujian Hipotesis 2

Pengujian hipotesis 2 ditujukan untuk menguji pengaruh *hardiness* terhadap variable stress. Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.50 Hasil Uji Hipotesis 2**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	187,629	1	187,629	14,469	.000 <sup>b</sup>
	Residual	2139,617	165	12,967		
	Total	2327,246	166			
a. Dependent Variable: Stress						
b. Predictors: (Constant), Hardiness						

Dari tabel 4.50 di atas dapat dijelaskan bahwa diperoleh nilai sig.  $0.00 < 0.05$ , hal ini berarti *hardiness* berpengaruh terhadap variable stress, sehingga pengujian regresi dapat dilanjutkan.

**Tabel 4.51 Hasil Koefisien Regresi Hipotesis 2**

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	38,156	1,690		22,573	0,000
	Hardiness	-0,328	0,086	-0,284	-3,804	0,000
a. Dependent Variable: Stress						

Dari tabel 4.51 di atas dapat diketahui bahwa pengaruh variable *hardiness* berpengaruh terhadap variable stress signifikan, karena nilai sig  $0.000 < 0.05$ .

**Tabel 4.52 Hasil Koefisien Determinasi**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.284 <sup>a</sup>	0,081	0,075	3,601
a. Predictors: (Constant), Hardiness				

Berdasarkan tabel 4.52 di atas koefisien determinasi ( $R^2$ ) adalah sebesar 0.081 yang berarti variabel *hardiness* mampu menjelaskan model sebesar 8.1%, sedangkan sisanya 91.9 % dijelaskan oleh variabel lain.

Persamaan regresi untuk hipotesis 2 dapat diartikan sebagai berikut:

1. Pengaruh variabel *hardiness* bersifat negatif. Ini berarti bahwa jika variabel *hardiness* naik, maka variabel stress akan mengalami penurunan.
2. Koefisien regresi *hardiness* sebesar -0.328, ini menyatakan bahwa setiap penambahan variabel *hardiness* sebesar 1, maka akan menurunkan variabel stress sebesar -0.328.

Berdasarkan hasil analisis regresi di atas terlihat bahwa variabel *hardiness* ( $X_2$ ) menunjukkan nilai signifikan sebesar  $0.000 < 0.05$ , ini berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel *hardiness* ( $X_2$ ) terhadap variabel stress (Y). Dari pengujian diperoleh nilai koefisien *standardized coefficient* (Beta) sebesar -0.328, ini menunjukkan bahwa *hardiness* ( $X_2$ ) memiliki pengaruh negatif terhadap stress (Y), artinya semakin tinggi *hardiness*, maka semakin rendah stress mahasiswa dalam Menyusun skripsi. Dengan demikian  $H_1$  diterima, artinya terdapat pengaruh *hardiness* terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi.

### c. Pengujian Hipotesis 3

Pengujian hipotesis 3 ditujukan untuk menguji pengaruh optimisme terhadap variable stress. Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.53 Hasil Uji Hipotesis 3**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	169,922	1	169,922	12,996	.000 <sup>b</sup>
	Residual	2157,323	165	13,075		
	Total	2327,246	166			
a. Dependent Variable: Stress						
b. Predictors: (Constant), Optimisme						

Dari tabel 4.53 di atas dapat dijelaskan bahwa diperoleh nilai sig.  $0.00 < 0.05$ , hal ini berarti optimisme berpengaruh terhadap variable stress, sehingga pengujian regresi dapat dilanjutkan.

**Tabel 4.53 Hasil Koefisien Regresi Hipotesis 3**

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	38,352	1,835		20,901	0,000
	Optimisme	-0,325	0,090	-0,270	-3,605	0,000
a. Dependent Variable: Stress						

Dari tabel 4.53 di atas dapat diketahui bahwa pengaruh variable optimisme berpengaruh terhadap variable stress signifikan, karena nilai sig  $0.000 < 0.05$ .

**Tabel 4.53 Hasil Koefisien Determinasi**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.270 <sup>a</sup>	0,073	0,067	3,616
a. Predictors: (Constant), Optimisme				

Berdasarkan tabel 4.53 di atas koefisien determinasi ( $R^2$ ) adalah sebesar 0.073 yang berarti variabel optimisme mampu menjelaskan model sebesar 7.3%, sedangkan sisanya 92.7 % dijelaskan oleh variabel lain.

Persamaan regresi untuk hipotesis 3 dapat diartikan sebagai berikut:

1. Pengaruh variabel optimisme bersifat negatif. Ini berarti bahwa jika variabel optimisme naik, maka variabel stress akan mengalami penurunan.
2. Koefisien regresi optimisme sebesar -0.325, ini menyatakan bahwa setiap penambahan variabel optimisme sebesar 1, maka akan menurunkan variabel stress sebesar -0.325.

Berdasarkan hasil analisis regresi di atas terlihat bahwa variabel optimisme ( $X_3$ ) menunjukkan nilai signifikan sebesar  $0.000 < 0.05$ , ini berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel optimisme ( $X_3$ ) terhadap variabel stress (Y). Dari pengujian diperoleh nilai koefisien *standardized coefficient* (Beta) sebesar -0.325, ini menunjukkan bahwa optimisme ( $X_3$ ) memiliki pengaruh negatif terhadap stress (Y), artinya semakin tinggi optimisme, maka semakin rendah stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. Dengan demikian  $H_1$  diterima, artinya terdapat pengaruh optimisme terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi.

#### d. Pengujian Hipotesis 4

Pengujian hipotesis 4 ditujukan untuk menguji pengaruh motivasi berprestasi terhadap variable stress. Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.54 Hasil Uji Hipotesis 4**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	160,340	1	160,340	12,209	.001 <sup>b</sup>
	Residual	2166,906	165	13,133		
	Total	2327,246	166			
a. Dependent Variable: Stress						
b. Predictors: (Constant), Motivasi Berprestasi						

Dari tabel 4.54 di atas dapat dijelaskan bahwa diperoleh nilai sig. 0.001 < 0.05, hal ini berarti motivasi berprestasi berpengaruh terhadap variable stress, sehingga pengujian regresi dapat dilanjutkan.

**Tabel 4.55 Hasil Koefisien Regresi Hipotesis 4**

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	37,621	1,685		22,324	0,000
	Motivasi Berprestasi	-0,146	0,042	-0,262	-3,494	0,001
a. Dependent Variable: Stress						

Dari tabel 4.55 di atas dapat diketahui bahwa pengaruh variable motivasi berprestasi berpengaruh terhadap variable stress signifikan, karena nilai sig 0.001 < 0.05.

**Tabel 4.56 Hasil Koefisien Determinasi**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.262 <sup>a</sup>	0,069	0,063	3,624
a. Predictors: (Constant), Motivasi Berprestasi				

Berdasarkan tabel 4.56 di atas koefisien determinasi ( $R^2$ ) adalah sebesar 0.069 yang berarti variable motivasi berprestasi mampu menjelaskan model sebesar 6.9%, sedangkan sisanya 93.1 % dijelaskan oleh variabel lain.

Persamaan regresi untuk hipotesis 4 dapat diartikan sebagai berikut:

1. Pengaruh variabel motivasi berprestasi bersifat negatif. Ini berarti bahwa jika variabel motivasi berprestasi naik, maka variabel stress akan mengalami penurunan.
2. Koefisien regresi motivasi berprestasi sebesar -0.146, ini menyatakan bahwa setiap penambahan variabel motivasi berprestasi sebesar 1, maka akan menurunkan variabel stress sebesar -0.146.

Berdasarkan hasil analisis regresi di atas terlihat bahwa variabel motivasi berprestasi ( $X_4$ ) menunjukkan nilai signifikan sebesar  $0.000 < 0.05$ , ini berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel motivasi berprestasi ( $X_4$ ) terhadap variabel stress (Y). Dari pengujian diperoleh nilai koefisien *standardized coefficient* (Beta) sebesar -0.146, ini menunjukkan bahwa motivasi berprestasi ( $X_4$ ) memiliki pengaruh negatif terhadap stress (Y), artinya semakin tinggi motivasi berprestasi, maka semakin rendah stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. Dengan demikian  $H_1$  diterima, artinya terdapat pengaruh motivasi berprestasi terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi.

#### e. Pengujian Hipotesis 5

Pengujian hipotesis 5 ditujukan untuk menguji pengaruh prokrastinasi akademik terhadap variable stress. Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.57 Hasil Uji Hipotesis 5**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	66,758	1	66,758	4,873	.029 <sup>b</sup>
	Residual	2260,488	165	13,700		
	Total	2327,246	166			
a. Dependent Variable: Stress						
b. Predictors: (Constant), Prokratisnasi Akademik						

Dari tabel 4.57 di atas dapat dijelaskan bahwa diperoleh nilai sig. 0.029 < 0.05, hal ini berarti prokrastinasi akademik berpengaruh terhadap variable stress, sehingga pengujian regresi dapat dilanjutkan.

**Tabel 4.58 Hasil Koefisien Regresi Hipotesis 5**

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	27,947	1,775		15,744	0,000
	Prokratisnasi Akademik	0,131	0,059	0,169	2,207	0,029
a. Dependent Variable: Stress						

Dari tabel 4.57 di atas dapat diketahui bahwa pengaruh variable prokrastinasi akademik berpengaruh terhadap variable stress signifikan, karena nilai sig 0.029 < 0.05.



**Tabel 4.58 Hasil Koefisien Determinasi**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.169 <sup>a</sup>	0,029	0,023	3,701
a. Predictors: (Constant), Prokratisnasi Akademik				

Berdasarkan tabel 4.58 di atas koefisien determinasi ( $R^2$ ) adalah sebesar 0.029 yang berarti variable prokrastinasi akademik mampu menjelaskan model sebesar 2.9%, sedangkan sisanya 97.1 % dijelaskan oleh variabel lain.

Persamaan regresi untuk hipotesis 5 dapat diartikan sebagai berikut:

1. Pengaruh variabel prokrastinasi akademik bersifat positif. Ini berarti bahwa jika variabel prokrastinasi akademik naik, maka variabel stress akan mengalami kenaikan.
2. Koefisien regresi prokrastinasi akademik sebesar 0.131, ini menyatakan bahwa setiap penambahan variabel prokrastinasi akademik sebesar 1, maka akan meningkatkan variabel stress sebesar 0.131.

Berdasarkan hasil analisis regresi di atas terlihat bahwa variabel prokrastinasi akademik ( $X_5$ ) menunjukkan nilai signifikan sebesar  $0.029 < 0.05$ , ini berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel prokrastinasi akademik ( $X_5$ ) terhadap variabel stress (Y). Dari pengujian diperoleh nilai koefisien *standardized coefficient* (Beta) sebesar 0.131, ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik ( $X_5$ ) memiliki pengaruh positif terhadap stress (Y), artinya semakin tinggi prokrastinasi akademik, maka semakin tinggi stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. Dengan demikian  $H_1$  diterima, artinya terdapat pengaruh prokrastinasi akademik terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi.

#### f. Pengujian Hipotesis 6

Pengujian hipotesis 6 ditujukan untuk menguji pengaruh dukungan sosial terhadap variable stress. Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.59 Hasil Uji Hipotesis 6**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	63,548	1	63,548	4,632	.033 <sup>b</sup>
	Residual	2263,697	165	13,719		
	Total	2327,246	166			
a. Dependent Variable: Stress						
b. Predictors: (Constant), Dukungan Sosial						

Dari tabel 4.59 di atas dapat dijelaskan bahwa diperoleh nilai sig. 0.033 < 0.05, hal ini berarti dukungan sosial berpengaruh terhadap variable stress, sehingga pengujian regresi dapat dilanjutkan.

**Tabel 4.60 Hasil Koefisien Regresi Hipotesis 6**

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	35,966	1,950		18,443	0,000
	Dukungan Sosial	-0,226	0,105	-0,165	-2,152	0,033
a. Dependent Variable: Stress						

Dari tabel 4.60 di atas dapat diketahui bahwa pengaruh variable dukungan sosial berpengaruh terhadap variable stress signifikan, karena nilai sig 0.033 < 0.05.

**Tabel 4.61 Hasil Koefisien Determinasi**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.165 <sup>a</sup>	0,027	0,021	3,704
a. Predictors: (Constant), Dukungan_Sosial				

Berdasarkan tabel 4.61 di atas koefisien determinasi ( $R^2$ ) adalah sebesar 0.027 yang berarti variable dukungan sosial mampu menjelaskan model sebesar 2.7%, sedangkan sisanya 93.3 % dijelaskan oleh variabel lain.

Persamaan regresi untuk hipotesis 6 dapat diartikan sebagai berikut:

1. Pengaruh variabel dukungan sosial bersifat negatif. Ini berarti bahwa jika variabel dukungan sosial naik, maka variabel stress akan mengalami penurunan.
2. Koefisien regresi dukungan sosial sebesar -0.226, ini menyatakan bahwa setiap penambahan variabel dukungan sosial sebesar 1, maka akan menurunkan variabel stress sebesar -0.226.

Berdasarkan hasil analisis regresi di atas terlihat bahwa variabel dukungan sosial ( $X_6$ ) menunjukkan nilai signifikan sebesar  $0.033 < 0.05$ , ini berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel dukungan sosial ( $X_6$ ) terhadap variabel stress (Y). Dari pengujian diperoleh nilai koefisien *standardized coefficient* (Beta) sebesar -0.226, ini menunjukkan bahwa dukungan sosial ( $X_6$ ) memiliki pengaruh negatif terhadap stress (Y), artinya semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin rendah stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. Dengan demikian  $H_1$  diterima, artinya terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi.

### g. Pengujian Hipotesis 7

Pengujian hipotesis 7 ditujukan untuk menguji pengaruh variable secara simultan meliputi variable *self efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan dukungan sosial terhadap variable stress. Berdasarkan hasil pengujian yang telah dilakukan diperoleh hasil sebagai berikut:

**Tabel 4.62 Hasil Uji Hipotesis 7**

ANOVA <sup>a</sup>						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	496,349	6	82,725	7,229	.000 <sup>b</sup>
	Residual	1830,897	160	11,443		
	Total	2327,246	166			
a. Dependent Variable: Stress						
b. Predictors: (Constant) Self_Efficacy, Hardiness, Optimisme, Motivasi Berprestasi, Prokratisnasi Akademik, Dukungan Sosial						

Dari tabel 4.62 di atas dapat dijelaskan bahwa diperoleh nilai sig. 0.000 < 0.05, hal ini berarti variable *self efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan dukungan sosial berpengaruh terhadap variable stress, sehingga pengujian regresi dapat dilanjutkan.

**Tabel 4.63 Hasil Koefisien Regresi Hipotesis 7**

Coefficients <sup>a</sup>						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	48,061	3,839		12,519	0,000
	Self_Efficacy	-0,218	0,109	-0,144	-2,004	0,047
	Hardiness	-0,187	0,092	-0,162	-2,043	0,043
	Optimisme	-0,190	0,096	-0,158	-1,986	0,049
	Motivasi_Berprestasi	-0,100	0,040	-0,180	-2,464	0,015
	Prokratisnasi_Akademik	0,108	0,055	0,141	1,980	0,049
	Dukungan_Sosial	-0,210	0,096	-0,154	-2,193	0,030
a. Dependent Variable: Stress						

Dari tabel 4.63 di atas dapat diketahui bahwa pengaruh variable *self efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan dukungan sosial terhadap variable stress berpengaruh secara signifikan, karena nilai signifikansi semua variable kecil dari 0.05.

**Tabel 4.64 Hasil Koefisien Determinasi**

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.462 <sup>a</sup>	0,213	0,184	3,383

Berdasarkan tabel 4.64 di atas koefisien determinasi ( $R^2$ ) adalah sebesar 0.213 yang berarti variable *self efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan dukungan sosial mampu menjelaskan model sebesar 21.3%, sedangkan sisanya 79.7 % dijelaskan oleh variabel lain.

Berdasarkan hasil analisis regresi di atas terlihat bahwa semua variabel menunjukkan nilai signifikan dibawah angka 0.05, ini berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel *self efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan dukungan sosial terhadap variabel stress (Y). Dengan demikian  $H_1$  diterima, artinya terdapat pengaruh *self efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan dukungan sosial terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi.

## B. PEMBAHASAN

Di bawah ini dijabarkan setiap pembahasan berdasarkan pertanyaan pada rumusan masalah sebagai berikut.

### 1. Pengaruh *U g n h " G T e r h a d a p* Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi

Berdasarkan uji statistic yang sudah dilakukan dapat diketahui bahwa variable *self efficacy* terhadap variable stress berpengaruh secara signifikan, karena nilai signifikansi semua variable kecil dari 0.05. Pada penghitungan koefisien determinasi ( $R^2$ ) adalah sebesar 0.038 yang berarti variable *self efficacy* mampu menjelaskan model sebesar 3.8%, sedangkan sisanya 96.2 % dijelaskan oleh variabel lain.

*Self-efficacy* adalah keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk berhasil dalam mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks akademik, terutama bagi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, *self-efficacy* berperan penting dalam mengelola stres. Penelitian menunjukkan bahwa *self-efficacy* yang tinggi dapat mengurangi tingkat stres yang dialami mahasiswa saat menyelesaikan tugas akhir mereka. Penelitian ini bertujuan untuk membahas pengaruh *self-efficacy* terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi, dengan merujuk pada beberapa studi terkait.

Self-efficacy berfungsi sebagai faktor penentu dalam bagaimana mahasiswa menghadapi tantangan akademik. Mahasiswa dengan keyakinan diri yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi kesulitan, seperti menentukan judul skripsi atau mengumpulkan referensi. Penelitian di Universitas Kristen Satya Wacana menemukan korelasi negatif signifikan antara academic self-efficacy dan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir dengan nilai  $r = -0,468$  dan  $p\text{-value} = 0,000$  ( $p < 0,05$ ). Ini menunjukkan bahwa peningkatan self-efficacy dapat membantu mahasiswa mengurangi stres akademik

Dalam konteks penyusunan skripsi, mahasiswa sering menghadapi berbagai tantangan seperti kesulitan dalam pengumpulan data, revisi berulang, dan tekanan dari dosen pembimbing. Self-efficacy yang baik memungkinkan mahasiswa untuk melihat dan mengatasi masalah dengan sikap positif. Penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki self-efficacy tinggi cenderung lebih optimis dan proaktif dalam menyelesaikan tugas mereka..<sup>32</sup>

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dibahas, dapat disimpulkan bahwa **self-efficacy memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi**. Peningkatan keyakinan diri dapat menjadi strategi efektif untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik mereka. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk menyediakan dukungan yang dapat meningkatkan self-efficacy mahasiswa

## **2. Pengaruh *J c t f k* Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi**

Berdasarkan uji statistic yang sudah dilakukan dapat diketahui bahwa variable *hardiness* terhadap variable stress berpengaruh secara signifikan, karena nilai signifikansi semua variable kecil dari 0.05. Pada penghitungan koefisien determinasi ( $R^2$ ) adalah sebesar 0.081 yang berarti variable *hardiness* mampu menjelaskan model sebesar 8.1%, sedangkan sisanya 91.9 % dijelaskan oleh variabel lain.

Hardiness berfungsi sebagai buffer atau pelindung terhadap stres akademik. Mahasiswa dengan karakteristik hardiness tinggi cenderung memiliki sikap optimis dan mampu melihat tantangan sebagai kesempatan untuk berkembang. Penelitian di UIN Malang menunjukkan bahwa ada

---

<sup>32</sup> Intan Safira, "Hubungan Self Efficacy Dengan Academic Stress Dalam Penyusunan Skripsi Mahasiswa Pendidikan Dokter Angkatan ."

pengaruh signifikan dari hardiness terhadap stres akademik dengan nilai signifikansi 0,000. Hasil tersebut menunjukkan bahwa "semakin tinggi hardiness maka semakin rendah stres akademik.

Dalam konteks penyusunan skripsi, mahasiswa sering kali menghadapi berbagai rintangan seperti kesulitan dalam pengumpulan data dan revisi berulang. Hardiness memungkinkan mereka untuk tetap fokus dan termotivasi meskipun menghadapi tantangan tersebut. Sebuah penelitian juga mencatat bahwa "mahasiswa yang memiliki karakteristik hardiness cenderung lebih mampu mengatasi kecemasan dan ketidakpastian selama proses penyusunan skripsi.

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dibahas, dapat disimpulkan bahwa hardiness memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Peningkatan karakteristik hardiness dapat menjadi strategi efektif untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik mereka. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk menyediakan dukungan yang dapat meningkatkan hardiness mahasiswa melalui pelatihan atau program pengembangan diri.

### **3. Pengaruh Optimisme Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi**

Berdasarkan uji statistik yang sudah dilakukan dapat diketahui bahwa variabel optimisme terhadap variabel stress berpengaruh secara signifikan, karena nilai signifikansi semua variabel kecil dari 0.05. Pada penghitungan koefisien determinasi ( $R^2$ ) adalah sebesar 0.073 yang berarti variabel optimisme mampu menjelaskan model sebesar 7.3%, sedangkan sisanya 92.7 % dijelaskan oleh variabel lain.

Optimisme berfungsi sebagai faktor pelindung terhadap stres akademik. Mahasiswa dengan sikap optimis cenderung memiliki pandangan positif terhadap tantangan yang dihadapi, termasuk dalam penyusunan skripsi.



Penelitian <sup>33</sup> di Universitas Islam Sultan Agung Semarang menunjukkan adanya hubungan negatif signifikan antara optimisme dan stres pada mahasiswa teknik. Hasil analisis menunjukkan bahwa "semakin tinggi tingkat optimisme mahasiswa, semakin rendah tingkat stres yang mereka alami. <sup>34</sup>Ini menandakan bahwa sikap optimis dapat membantu mahasiswa untuk tetap tenang dan fokus meskipun menghadapi tekanan akademik.

Dalam konteks penyusunan skripsi, banyak mahasiswa mengalami gejala stres seperti kecemasan dan ketidakpastian. Optimisme memungkinkan mereka untuk melihat masalah sebagai tantangan yang bisa diatasi daripada sebagai hambatan yang tidak dapat dilalui. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Chairul Ertika (2020), yang menemukan bahwa "mahasiswa dengan tingkat optimisme tinggi cenderung lebih mampu mengatasi kecemasan dan ketidakpastian selama proses penyusunan skripsi. <sup>35</sup>

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dibahas, dapat disimpulkan bahwa optimisme memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Peningkatan sikap optimis dapat menjadi strategi efektif untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik mereka. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk menyediakan dukungan yang dapat meningkatkan optimisme mahasiswa melalui program-program pengembangan diri.

---

<sup>33</sup> Y Saraswati, "Peran Problem Focused Coping Dan Optimisme Terhadap Stres Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Yang Sedang Menyusun Tugas Akhir." (2018).

<sup>34</sup> Ibid.

<sup>35</sup> Ertika, "Hubungan Optimisme Dengan Coping Stress Mahasiswa."

#### **4. Pengaruh Motivasi Berprestasi Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi**

Berdasarkan uji statistic yang sudah dilakukan dapat diketahui bahwa variable optimisme terhadap variable stress berpengaruh secara signifikan, karena nilai signifikansi semua variable kecil dari 0.05. Pada penghitungan koefisien determinasi ( $R^2$ ) adalah sebesar 0.069 yang berarti variable motivasi berprestasi mampu menjelaskan model sebesar 6.9%, sedangkan sisanya 93.1 % dijelaskan oleh variabel lain.

Motivasi berprestasi tidak hanya membantu mengurangi stres tetapi juga meningkatkan kinerja akademik mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih fokus dan memiliki tujuan yang jelas dalam penyusunan skripsi mereka. Sebuah penelitian di Universitas Gunadarma menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif signifikan antara stres akademik dan motivasi berprestasi dengan nilai korelasi  $r = -0,545$  ( $p = 0,000$ ). Hal ini menunjukkan bahwa semakin rendah stres akademik, semakin tinggi motivasi berprestasi mahasiswa<sup>36</sup>.

Dalam konteks penyusunan skripsi, mahasiswa sering menghadapi berbagai tantangan seperti kesulitan dalam pengumpulan data dan revisi berulang. Motivasi berprestasi memungkinkan mereka untuk tetap termotivasi meskipun menghadapi tekanan tersebut. Penelitian oleh Sari (2018) juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa "mahasiswa dengan motivasi berprestasi tinggi cenderung lebih mampu mengatasi tekanan dan stres yang muncul selama proses penyusunan skripsi"<sup>37</sup>

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dibahas, dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat

---

<sup>36</sup> Laksana and Yulianti, "Pengaruh Motivasi Berprestasi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi." (2021).

<sup>37</sup> Sari, "Pengaruh Motivasi Berprestasi Terhadap Stres Akademik Mahasiswa."

stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Peningkatan motivasi berprestasi dapat menjadi strategi efektif untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik mereka. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk menyediakan dukungan yang dapat meningkatkan motivasi berprestasi mahasiswa melalui program-program pengembangan diri.

## **5. Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi**

Berdasarkan uji statistic yang sudah dilakukan dapat diketahui bahwa variable optimisme terhadap variable stress berpengaruh secara signifikan, karena nilai signifikansi semua variable kecil dari 0.05. Pada penghitungan koefisien determinasi ( $R^2$ ) adalah sebesar 0.029 yang berarti variable prokrastinasi akademik mampu menjelaskan model sebesar 2.9%, sedangkan sisanya 97.1 % dijelaskan oleh variabel lain.

Prokrastinasi akademik dapat memiliki dampak negatif yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Mahasiswa yang sering menunda pekerjaan cenderung mengalami peningkatan kecemasan dan tekanan saat tenggat waktu mendekat. Penelitian oleh Eka Putri Wahyuningtiyas dan rekan-rekannya menunjukkan bahwa manajemen stres dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Dalam penelitian ini, ditemukan hubungan negatif antara manajemen stres dengan prokrastinasi akademik ( $r = -0,803$ ,  $p = 0,000$ ), yang berarti bahwa manajemen stres yang baik dapat mengurangi perilaku prokrastinasi<sup>38</sup>

Dalam konteks penyusunan skripsi, mahasiswa sering menghadapi berbagai tantangan seperti kesulitan dalam pengumpulan data dan revisi berulang. Prokrastinasi memungkinkan mereka untuk menghindari tugas-

---

<sup>38</sup> Eka Putri Wahyuningtiyas, "Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi," *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)* (2019).

tugas tersebut sementara waktu, tetapi hal ini justru meningkatkan kecemasan ketika tenggat waktu semakin dekat. Sebuah studi di Universitas Islam Bandung juga menemukan bahwa "jika stres akademik mengalami peningkatan maka prokrastinasi akademik akan mengalami penurunan. Ini menunjukkan bahwa ada interaksi kompleks antara stres dan prokrastinasi di mana keduanya saling mempengaruhi.

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dibahas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Peningkatan perilaku prokrastinasi dapat menyebabkan peningkatan tingkat stres yang dialami mahasiswa. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk menyediakan dukungan yang dapat membantu mahasiswa mengelola waktu dan mengurangi perilaku prokrastinasi melalui program-program pengembangan diri.

#### **6. Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi**

Berdasarkan uji statistic yang sudah dilakukan dapat diketahui bahwa variable optimisme terhadap variable stress berpengaruh secara signifikan, karena nilai signifikansi semua variable kecil dari 0.05. Pada penghitungan koefisien determinasi ( $R^2$ ) adalah sebesar 0.027 yang berarti variable dukungan sosial mampu menjelaskan model sebesar 2.7%, sedangkan sisanya 93.3 % dijelaskan oleh variabel lain.

Dukungan sosial dapat membantu mahasiswa mengatasi berbagai tantangan selama proses penyusunan skripsi. Bentuk dukungan ini dapat berupa dukungan emosional dari keluarga dan teman, informasi dari dosen atau mentor, serta bantuan praktis dalam menyelesaikan tugas. Penelitian di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo menemukan bahwa dorongan sosial memiliki korelasi negatif dengan stres akademik. Dalam penelitian ini, 301

mahasiswa terlibat dan hasil analisis menunjukkan bahwa dorongan sosial berkontribusi sebesar 7% dalam mengurangi stres akademik<sup>39</sup>. Meskipun kontribusi ini mungkin tampak kecil, namun tetap menunjukkan bahwa dukungan sosial memainkan peran penting dalam menjaga kesejahteraan mental mahasiswa.

Mahasiswa yang merasa didukung cenderung lebih mampu mengatasi tekanan dan stres yang muncul selama proses penyusunan skripsi. Dukungan emosional dapat memberikan rasa aman dan kepercayaan diri, sedangkan dukungan informasi membantu mahasiswa untuk mendapatkan solusi atas masalah akademik yang dihadapi. Sebuah penelitian juga mencatat bahwa mahasiswa yang menerima dukungan dari teman sebaya cenderung merasa lebih baik dan dihargai, sehingga dapat mengurangi tingkat stres mereka.<sup>40</sup>

Berdasarkan berbagai penelitian yang telah dibahas, dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Peningkatan dukungan sosial dapat menjadi strategi efektif untuk membantu mahasiswa mengelola stres akademik mereka. Oleh karena itu, penting bagi institusi pendidikan untuk menyediakan lingkungan yang mendukung dan memfasilitasi interaksi sosial antar mahasiswa melalui program-program pengembangan diri.

## **7. Pengaruh *U g n h " G h h k e c*, Optimisme, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi**

Berdasarkan uji statistik yang sudah dilakukan dapat diketahui bahwa variabel *self efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan dukungan sosial terhadap variabel stress

---

<sup>39</sup> Windy, "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa."

<sup>40</sup> Jannah, S. M., & Widodo, P. B. (2021). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Pembelajaran Jarak Jauh Akibat COVID-19*. Jurnal Empati

berpengaruh secara signifikan, karena nilai signifikansi semua variabel kecil dari 0.05. Pada penghitungan koefisien determinasi ( $R^2$ ) adalah sebesar 0.213 yang berarti variabel *self efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan dukungan sosial mampu menjelaskan model sebesar 21.3%, sedangkan sisanya 79.7 % dijelaskan oleh variabel lain.

Berdasarkan hasil analisis regresi di atas terlihat bahwa semua variabel menunjukkan nilai signifikan dibawah angka 0.05, ini berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel *self efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan dukungan sosial terhadap variabel stress (Y). Dengan demikian  $H_1$  diterima, artinya terdapat pengaruh *self efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan dukungan sosial terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Stres akademik merupakan masalah yang umum dihadapi oleh mahasiswa, terutama saat menyusun skripsi. Berbagai faktor psikologis dan sosial dapat mempengaruhi tingkat stres ini, termasuk *self-efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dan dukungan sosial. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi pengaruh secara bersama-sama dari faktor-faktor tersebut terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi.

Menyusun skripsi merupakan persyaratan yang harus dipenuhi oleh mahasiswa guna meraih gelar sarjana. Skripsi adalah suatu bentuk karya tulis ilmiah yang dipersiapkan oleh mahasiswa calon sarjana sebagai bagian akhir dari program studi, berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan secara logis dan sistematis. Proses penulisan dan penyusunan skripsi bertujuan agar

mahasiswa mampu menghasilkan karya ilmiah yang sesuai dengan bidang ilmu yang ditekuninya.

Stres yang tinggi memiliki dampak negatif terhadap fungsi kognitif dan proses pembelajaran mahasiswa di perguruan tinggi. Dampak tersebut dapat menyebabkan ketidaknyamanan bagi mahasiswa saat melakukan kegiatan, terutama dalam konteks menulis skripsi yang memerlukan tingkat konsentrasi dan daya tahan yang tinggi. Mahasiswa yang tidak mampu mengendalikan reaksi stres tersebut akan mempengaruhi kelancaran aktivitas mereka dalam menyelesaikan skripsi <sup>41</sup>.

Berdasarkan penelitian-penelitian di atas, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dan dukungan sosial secara bersama-sama memiliki pengaruh signifikan terhadap tingkat stres mahasiswa dalam menyusun skripsi. Analisis regresi berganda dapat digunakan untuk mengukur kontribusi masing-masing faktor terhadap tingkat stres secara keseluruhan.

---

<sup>41</sup> Ulfa Afriyani Asmid and Yeni Karneli, "Pengaruh Coping Stress Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fkip Uhamka," *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling* 3, no. 1 (2022); Tiara and Susanti, "Orientasi Masa Depan Mahasiswa Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik Saat Menyusun Skripsi"; Farkhah, Hasanah, and Amelasasih, "Pengaruh Academic Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa"; Eka Putri Wahyuningtiyas, "Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi"; Dialma Restuning Dityo and Yohana Wuri Satwika, "Hubungan Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantauan Yang Sedang Menyusun Skripsi," *Jurnal Penelitian Psikolog* 10, no. 02 (2023); Muntazhim, "Hubungan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi"; Putri Diah Trimulatsih and Yeni Anna Appulembang, "Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Saat Pandemi," *Psychology Journal of Mental Health* 4, no. 1 (2022); Sri Supriyantini and Khirzun Nufus, "Hubungan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa USU Yang Sedang Menyusun Skripsi," *Talenta Conference Series: Local Wisdom, Social, and Arts (LWSA)* 1, no. 1 (2018).

## BAB V PENUTUP

### A. Kesimpulan

Berdasarkan data atau hasil temuan yang diperoleh dalam penelitian ini, di mana telah dilakukan analisis statistik dan uji hipotesis serta dikaji dan dijabarkan dalam pembahasan, maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Berdasarkan hasil analisis regresi diketahui bahwa variabel *self efficacy* ( $X_1$ ) menunjukkan nilai signifikan sebesar  $0.012 < 0.05$ , ini berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel *self efficacy* ( $X_1$ ) terhadap variabel stress ( $Y$ ). Dari pengujian diperoleh nilai koefisien *standardized coefficient* (Beta) sebesar  $-0.295$ , ini menunjukkan bahwa *self efficacy* ( $X_1$ ) memiliki pengaruh negatif terhadap stress ( $Y$ ), artinya semakin tinggi *self efficacy*, maka semakin rendah stress mahasiswa dalam Menyusun skripsi. Dengan demikian  $H_1$  diterima, artinya terdapat pengaruh *self efficacy* terhadap stress mahasiswa dalam Menyusun skripsi.
2. Berdasarkan hasil analisis regresi diketahui bahwa variabel *hardiness* ( $X_2$ ) menunjukkan nilai signifikan sebesar  $0.000 < 0.05$ , ini berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel *hardiness* ( $X_2$ ) terhadap variabel stress ( $Y$ ). Dari pengujian diperoleh nilai koefisien *standardized coefficient* (Beta) sebesar  $-0.328$ , ini menunjukkan bahwa *hardiness* ( $X_2$ ) memiliki pengaruh negatif terhadap stress ( $Y$ ), artinya semakin tinggi *hardiness*, maka semakin rendah stress mahasiswa dalam Menyusun skripsi. Dengan demikian  $H_1$  diterima, artinya terdapat pengaruh *hardiness* terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi.
3. Berdasarkan hasil analisis regresi diketahui bahwa variabel optimisme ( $X_3$ ) menunjukkan nilai signifikan sebesar  $0.000 < 0.05$ , ini berarti bahwa



terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel optimisme ( $X_3$ ) terhadap variabel stress (Y). Dari pengujian diperoleh nilai koefisien *standardized coefficient* (Beta) sebesar -0.325, ini menunjukkan bahwa optimisme ( $X_3$ ) memiliki pengaruh negatif terhadap stress (Y), artinya semakin tinggi optimisme, maka semakin rendah stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. Dengan demikian  $H_1$  diterima, artinya terdapat pengaruh optimisme terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi.

4. Berdasarkan hasil analisis regresi diketahui bahwa variabel motivasi berprestasi ( $X_4$ ) menunjukkan nilai signifikan sebesar  $0.000 < 0.05$ , ini berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel motivasi berprestasi ( $X_4$ ) terhadap variabel stress (Y). Dari pengujian diperoleh nilai koefisien *standardized coefficient* (Beta) sebesar -0.146, ini menunjukkan bahwa motivasi berprestasi ( $X_4$ ) memiliki pengaruh negatif terhadap stress (Y), artinya semakin tinggi motivasi berprestasi, maka semakin rendah stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. Dengan demikian  $H_1$  diterima, artinya terdapat pengaruh motivasi berprestasi terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi.
5. Berdasarkan hasil analisis regresi diketahui bahwa variabel prokrastinasi akademik ( $X_5$ ) menunjukkan nilai signifikan sebesar  $0.029 < 0.05$ , ini berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel prokrastinasi akademik ( $X_5$ ) terhadap variabel stress (Y). Dari pengujian diperoleh nilai koefisien *standardized coefficient* (Beta) sebesar 0.131, ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik ( $X_5$ ) memiliki pengaruh positif terhadap stress (Y), artinya semakin tinggi prokrastinasi akademik, maka semakin tinggi stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. Dengan demikian  $H_1$  diterima, artinya terdapat pengaruh

prokrastinasi akademik terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi.

6. Berdasarkan hasil analisis regresi diketahui bahwa variabel dukungan sosial ( $X_6$ ) menunjukkan nilai signifikan sebesar  $0.033 < 0.05$ , ini berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel dukungan sosial ( $X_6$ ) terhadap variabel stress (Y). Dari pengujian diperoleh nilai koefisien *standardized coefficient* (Beta) sebesar -0.226, ini menunjukkan bahwa dukungan sosial ( $X_6$ ) memiliki pengaruh negatif terhadap stress (Y), artinya semakin tinggi dukungan sosial, maka semakin rendah stress mahasiswa dalam menyusun skripsi. Dengan demikian  $H_1$  diterima, artinya terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi.
7. Berdasarkan hasil analisis regresi diketahui bahwa semua variabel menunjukkan nilai signifikan dibawah angka 0.05, ini berarti bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel *self efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan dukungan sosial terhadap variabel stress (Y). Dengan demikian  $H_1$  diterima, artinya terdapat pengaruh *self efficacy*, *hardiness*, optimisme, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan dukungan sosial terhadap stress mahasiswa dalam menyusun skripsi.

## B. Rekomendasi

Berikut adalah 20 rekomendasi berdasarkan hasil penelitian terkait pengaruh faktor-faktor psikologis terhadap stres mahasiswa dalam menyusun skripsi:

1. Peningkatan *Self-Efficacy*: Mahasiswa dapat diberikan pelatihan atau seminar yang meningkatkan keyakinan diri dalam kemampuan menyelesaikan tugas akademik, sehingga mengurangi tingkat stres.
2. Program Pengembangan *Hardiness*: Kampus dapat mengadakan program peningkatan hardiness, seperti pelatihan manajemen stres atau pelatihan adaptasi pada situasi sulit, guna memperkuat daya tahan mahasiswa dalam menghadapi tekanan akademik.
3. Peningkatan Optimisme: Workshop dan seminar yang mendorong pola pikir optimis dapat diadakan untuk membantu mahasiswa menghadapi tantangan skripsi dengan sikap yang lebih positif.
4. Motivasi Berprestasi: Mengadakan kompetisi akademik atau penghargaan bagi mahasiswa yang menunjukkan kinerja baik dalam penelitian dapat meningkatkan motivasi berprestasi dan menurunkan stress.
5. Manajemen Prokrastinasi: Mahasiswa perlu diberikan pelatihan manajemen waktu dan strategi mengatasi penundaan akademik untuk mengurangi stres akibat penundaan tugas.
6. Dukungan Sosial: Mendorong pembentukan kelompok belajar atau komunitas bimbingan antar mahasiswa agar mahasiswa saling mendukung secara emosional dalam proses penyusunan skripsi.
7. Konseling Psikologis Rutin: Kampus bisa menyediakan layanan konseling yang mudah diakses oleh mahasiswa untuk membantu mereka mengatasi stres akademik.

8. Pembimbing Akademik Aktif: Pembimbing skripsi perlu proaktif dalam memberikan bimbingan yang mendukung dan mengurangi kecemasan yang dialami mahasiswa.
9. Workshop Manajemen Stres: Mengadakan pelatihan khusus untuk mengajarkan mahasiswa teknik manajemen stres yang efektif, seperti meditasi dan teknik relaksasi.
10. Pelatihan Efikasi Diri: Menyediakan pelatihan yang menguatkan efikasi diri, termasuk pengembangan keterampilan pemecahan masalah dan peningkatan kepercayaan diri.
11. Pelatihan Kontrol Diri: Pelatihan untuk meningkatkan kontrol diri sebagai bagian dari hardiness dapat membantu mahasiswa mengelola stres dalam jangka panjang.
12. Strategi Pengembangan Optimisme: Memasukkan latihan optimisme dalam program pengembangan karakter mahasiswa sehingga mereka dapat memandang skripsi sebagai tantangan yang bisa diselesaikan.
13. Program Manajemen Waktu: Mendorong mahasiswa untuk mengikuti pelatihan manajemen waktu agar lebih produktif dan menghindari penundaan.
14. Pendampingan Akademik: Menyediakan mentor atau pendampingan akademik yang dapat membantu mahasiswa merasa lebih didukung selama proses penyusunan skripsi.
15. Sistem Penghargaan dan Pengakuan: Memberikan apresiasi kepada mahasiswa yang berprestasi dalam penyelesaian tugas akademik guna mendorong motivasi berprestasi.

16. Sosialisasi Manfaat Dukungan Sosial: Menyampaikan manfaat dukungan sosial dalam bentuk sosialisasi atau seminar agar mahasiswa merasa didukung secara emosional dan sosial.
17. Penyediaan Ruang Relaksasi di Kampus: Kampus dapat menyediakan ruang relaksasi yang nyaman bagi mahasiswa untuk menenangkan diri ketika merasa stres
18. Meningkatkan Keterlibatan Dosen dalam Bimbingan: Dosen pembimbing perlu memberikan dukungan yang lebih aktif agar mahasiswa merasa lebih termotivasi.
19. Penjadwalan Ulang Proses Penyusunan Skripsi: Kampus bisa mengatur ulang jadwal atau memberikan fleksibilitas waktu bagi mahasiswa yang mengalami stres tinggi.
20. Program Peer Mentoring: Melibatkan mahasiswa yang telah menyelesaikan skripsi sebagai mentor untuk membantu mahasiswa lain dalam proses penyusunan, sehingga tercipta dukungan akademik yang efektif.

Rekomendasi ini dapat diimplementasikan oleh kampus dan mahasiswa untuk membantu mengurangi stres selama proses penyusunan skripsi.

## DAFTAR KEPUSTAKAAN

- Abdulghani, H. M, A. A. Alkanhal, E. S Mahmoud, G. G Ponnampereuma, and E. A Alfaris. "Stress and Its Effects on Medical Students: A Cross-Sectional Study at a College of Medicine in Saudi Arabia. ." *Journal of Health, Population and Nutrition*, 29(5), 516–522. <https://doi.org/10.3329/jhpn.v29i5.8906> (2011).
- Aiken, Lewis R. "Content Validity and Reliability of Single Items or Questionnaires." *Educational and Psychological Measurement* 40, no. 4 (1980): 955–959.
- Aini, A. N, Mahardayani, and I Hervi. "Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. ." *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2). (2011).
- Andani, E. M, and Oktaviani. "Analisis Kendala Mahasiswa Dalam Proses Penulisan Skripsi (s: MStudi Kasuahasiswa Tahun Masuk 2010-2013 Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan Jurusan Teknik Sipil FT UNP." *Journal Of Engineering and Vocational Education*, 5(4). (2018).
- Andronnikova, Olga O. "On the Relationship between Uncertainty Tolerance and Hardiness in Adolescents." *Journal of Siberian Federal University - Humanities and Social Sciences* 14, no. 3 (2021).
- Asmid, Ulfa Afriyani, and Yeni Karneli. "Pengaruh Coping Stress Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Fkip Uhamka." *Counsnesia Indonesian Journal Of Guidance and Counseling* 3, no. 1 (2022).
- Awaludin, Asep. "Martin Seligman and Avicenna on Happiness." *Tasfiah* 1, no. 1 (2017).
- Azwar, Zaifuddin. *Motivasi Dalam Belajar*. Yogyakarta, 1990.
- Bandura, Albert. "Guide for Constructing Self-Efficacy Scales." *Self-efficacy beliefs of adolescents* (2006).
- Bartone, Paul T., Kelly McDonald, Braden J. Hansma, and Joanna Solomon. "Hardiness Moderates the Effects of COVID-19 Stress on Anxiety and Depression." *Journal of Affective Disorders* 317 (2022).
- Bartone, Paul T., Kelly McDonald, Braden J. Hansma, Jonathan Stermac-Stein, E. M. Romero Escobar, Steven J. Stein, and Rebecca Ryznar. "Development and Validation of an Improved Hardiness Measure: The Hardiness Resilience Gauge." In *European Journal of Psychological Assessment*. Vol. 39, 2023.

- Van Brakel, Vincent, Miguel Barreda-Ángeles, and Tilo Hartmann. "Feelings of Presence and Perceived Social Support in Social Virtual Reality Platforms." *Computers in Human Behavior* 139 (2023).
- Bunjak, Aldijana, Andrew C. Hafenbrack, Matej Černe, and Johannes F.W. Arendt. "Better to Be Optimistic, Mindful, or Both? The Interaction between Optimism, Mindfulness, and Task Engagement." *Journal of Occupational and Organizational Psychology* 95, no. 3 (2022).
- Carver, Charles S., and Michael F. Scheier. "Dispositional Optimism." *Trends in Cognitive Sciences*, 2014.
- Darmono, A., and A. Hasan. *Menyelesaikan Skripsi Dalam Satu Semester. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia (Grasindo)*, 2002.
- Darsa, Jumriaty, and Ahmad Razak. "Hubungan Dukungan Sosial Dengan Coping Stresss Pada Mahasiswa Semester Akhir The Relationship between Social Support and Coping Stress in Final Semester Students." *Journal of Art, Humanity and Social Studies* Vol 3 No 5, no. 5 (2023).
- Dimas Cahyo Setyoadi. "Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa UIN Malang." *Eprints UIN Malang* (2022).
- Dinata, Willya, and Zulian Fikry. "Hubungan Antara Prokrastinasi Akademik Dengan Burnout Akademik Pada Peserta Didik." *Jurnal Pendidikan Tambusai* 7, no. 1 (2023).
- Dityo, Dialma Restuning, and Yohana Wuri Satwika. "Hubungan Dukungan Sosial Dan Kesejahteraan Psikologis Mahasiswa Perantauan Yang Sedang Menyusun Skripsi." *Jurnal Penelitian Psikolog* 10, no. 02 (2023).
- Diyah Trimulatsih, Putri, and Yeni Anna Appulembang. "Dukungan Sosial Terhadap Burnout Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Saat Pandemi." *Psychology Journal of Mental Health* 4, no. 1 (2022).
- Dyckman, L. M. "Fear of Failure and Fear of Finishing: A Case Study On The Emotional Aspects Of Dissertation Proposal Research, With Thoughts On Library Instruction And Graduate Student Retention. ACRL Twelfth National Conference. Minnesota." (2005).
- Eisenberg, D, S. E Gollust, E Golberstein, and J. L Hefner. "Prevalence and Correlates of Depression, Anxiety, and Suicidality Among University Students." *Am J Orthopsychiatry* 77:534–542. (2007).
- Eka Putri Wahyuningtiyas. "Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi." *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)* (2019).

- Ertika, C. “Hubungan Optimisme Dengan Coping Stress Mahasiswa” (2020).
- Fahmi, F. “Pengaruh Pelatihan Mindfulness Islami Terhadap Peningkatan Optimisme Dan Ketenangan Hati Mahasiswa Yang Sedang Skripsi.” *Univeristas Islam Indonesia*. (2018).
- Farkhah, Sabrina Babul, Muhimmatul Hasanah, and Prianggi Amelasasih. “Pengaruh Academic Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa.” *CONSEILS: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam* 2, no. 1 (2022).
- Fitasari, I. N. “Faktor Yang Berhubungan Dengan Kejadian Stres Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat .” *Universitas Airlangga. Surabaya: FKM Airlangga*. (2011).
- Förster, J, and N Liberman. “The Roles Attribution Motivations on Producing Postsuppressional Rebound.” *Journal of Personality and Social Psychology* 81, no. 3 (2001).
- Gardner, Robert C. *Motivation and Second Language Acquisition*. Porta Linguarum , 2007.
- Gunawati, Rindang. *Hubungan Antara Efektifitas Komunikasi Mahasiswa Dosen Pembimbing Utama Skripsi Dengan Stres Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Program Study Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. Skripsi. Semarang: Fakultas Kedokteran Universitas Dipone*, 2005.
- Habeeb, K. A. (2010). “Prevalence of Stresors among Female Medical Students.” *Journal of Taibah University Medical Sciences*; 5(2): 110 – 119. (2010).
- Intan Safira. “Hubungan Self Efficacy Dengan Academic Stress Dalam Penyusunan Skripsi Mahasiswa Pendidikan Dokter Angkatan .” *UIN Malang* (2020).
- Jannah, Miftahul, and Tamsil Muis. “Prokrastinasi Akademik (Perilaku Penundaan Akademik) Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya.” *Jurnal BK UNESA* 4, no. 3 (2014).
- Jusmiati. “Konsep Kebahagiaan Martin Seligman: Sebuah Penelitian Awal.” *Rausyan Fikr* 13, no. 2 (2017).
- Kobasa, C Suzanne. “Kobasa Concept of Hardiness (A Study with Reference to the 3Cs).” *International Research Journal of Engineering* 2, no. 1 (2016).
- Kobasa, S.C., S.R. Maddi, and S. Kahn. *Hardiness and Health: A Prospective Study. Journal of Personality and Social Psychology*. 42 (1). 168-177, 1982.
- Kocalevent, Rüya Daniela, Lorenz Berg, Manfred E. Beutel, Andreas Hinz, Markus Zenger, Martin Härter, Urs Nater, and Elmar Brähler. “Social Support in the



- General Population: Standardization of the Oslo Social Support Scale (OSSS-3).” *BMC Psychology* 6, no. 1 (2018).
- Laksana, and Yulianti. “Pengaruh Motivasi Berprestasi Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Penyusun Skripsi.” (2021).
- Litani Elsa Adiola Christy, and Christiana Hari Soetjiningsih. “Academic Self-Efficacy with Academic Stres in Final Year Students Academic Self-Efficacy Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Psikoborneo Jurnal Imiah Psikologi. Volume 12 No 1* (2024).
- Maddi, S. R. “Hardiness Enhances Effectiveness and Fulfillment.” In *Encyclopedia of Mental Health: Second Edition*, 2016.
- Mansyur, Ahmad Yasser. “Hubungan Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Akademik Dengan Optimisme Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa.” *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa* 1, no. 4 (2022).
- Mawakhira Yusuf, Nur, and Jannatul Ma’wa Yusuf. “Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik.” *Psyche 165 Journal* 13, no. 02 (2020).
- McLean, Lavinia, David Gaul, and Rebecca Penco. “Perceived Social Support and Stress: A Study of 1st Year Students in Ireland.” *International Journal of Mental Health and Addiction* 21, no. 4 (2023).
- Milenia Irhan Nur Fitri, Lukman. “Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Quarter Life Crisis Pada Mahasiswa Tingkat Akhir.” *Repository* 3, no. 2 (2023).
- Muntazhim, M Ammar. “Hubungan Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi.” *Acta Psychologia* 4, no. 1 (2022).
- Palmer, S., and C. Cooper. *How to Deal with Stress*. London & Philadelphia: Kogan Page, 2007.
- Prabadewi, Komang Diah Laxmy, and Putu Nugrahaeni Wideasavitri. “Hubungan Konsep Diri Akademik Dengan Motivasi Berprestasi Pada Remaja Awal Yang Tinggal Di Panti Asuhan Di Denpasar Komang Diah Laxmy Prabadewi Dan Putu Nugrahaeni Wideasavitri.” *Jurnal Psikologi Udayana* 1, no. 2 (2014).
- Putri, S. A., and D. R. Sawitri. “Hubungan Antara Hardiness Dengan Stres Akademik Pada Taruna Tingkat Ii Politeknik Ilmu Pelayaran Semarang.” *Empati*, 6(4), 319–322. (2018).
- Rachman, A. M. P, and Y Indriana. “Hardiness Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Skripsi Ditinjau Dari Tingkat Optimisme.” (2020).

- Rachmawati, F. "Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. Skripsi.Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang." *Naskah Publikasi. Universitas Negeri Semarang:FIP.* (2015).
- Rachmawati, Fika. *Hubungan Antara Berpikir Positif Dengan Efikasi Diri Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. Skripsi.Jurusan Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Semarang.* Naskah Publikasi. Universitas Negeri Semarang:FIP, 2015.
- Rizka Hadian Permana. "Hubungan Stress Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menggarap Skripsi Di Masa Pandemi." *Jurnal Psikologi UNISBA* (2020).
- Robotham, D. "Stress among Higher Education Students: Towards a Research Agenda." *Springer: Higher Education, Vol. 56, No. 6.* (2008).
- Roellyana, Shahnaz, Listiyandini, and Ratih Arruum. *Peranan Optimisme Terhadap Resiliensi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Mengerjakan Skripsi. Prosiding Konferensi Nasional Peneliti Muda Psikologi Indonesia Vol. 1, No. 1,* 2016.
- Roshandel, Javad, Behzad Ghonsooly, and Afsaneh Ghanizadeh. "L2 Motivational Self-System and Self-Efficacy: A Quantitative Survey-Based Study." *International Journal of Instruction* 11, no. 1 (January 1, 2018): 329–344.
- Sagita, Dony Darma, Daharnis Daharnis, and Syahniar Syahniar. "Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa." *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)* 1, no. 2 (2017).
- Santoso, Singgih. *Buku Latihan SPSS Statistik Parametrik, Jakarta, Media Komputindo,* 2001.
- Saraswati, Y. "Peran Problem Focused Coping Dan Optimisme Terhadap Stres Pada Mahasiswa Fakultas Teknik Yang Sedang Menyusun Tugas Akhir." (2018)
- Sardiman. *Interaksi & Motivasi Belajar Mengajar.* Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2012.
- Sari, U. "Pengaruh Motivasi Berprestasi Terhadap Stres Akademik Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Gunadarma* (2018).
- Seligman, Martin E. P. *Learned Optimism: How to Change Your Mind and Your Life. Learned Optimism.* Vol. 9, 2006.
- Smet, B. *Psikologi Kesehatan.* Jakarta: PT Gramedia Widiasarn Indonesia, 1994.
- Sugiyono. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan R&D.* Bandung: Alfabeta, 2010.

- Supriyantini, Sri, and Khirzun Nufus. "Hubungan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa USU Yang Sedang Menyusun Skripsi." *Talenta Conference Series: Local Wisdom, Social, and Arts (LWSA)* 1, no. 1 (2018).
- Syawaluddin. "Profil Motivasi Berprestasi Mahasiswa Jurusan Komunikasi Dan Penyiaran Islam (KPI) Fakultas Ushuluddin Adab Dan Dakwah IAIN Bukittinggi." *komunikasi* (2017).
- Taylor, E. "Investigating the Perception of Stakeholders on Soft Skills Development of Students: Evidence from South Africa." *Interdisciplinary Journal of e-Skills and Lifelong Learning*, 12(1), 1-18 (2016).
- Thahir, S. M. "Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi." *Forum UMM: Seminar Psikologi dan Kemanusiaan*. (2015).
- Tiara, Nur Aziza, and Reni Susanti. "Orientasi Masa Depan Mahasiswa Yang Mengalami Prokrastinasi Akademik Saat Menyusun Skripsi." *Psikobuletin: Buletin Ilmiah Psikologi* 3, no. 1 (2022).
- Usman, Jusmiati. "KONSEP KEBAHAGIAN MARTIN SELIGMAN." *Rausyan Fikr: Jurnal Studi Ilmu Ushuluddin dan Filsafat* 13, no. 2 (2018).
- Windy, A. "Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa." *Jurnal Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo*. (2024).
- Woodard, Cooper R. "Hardiness and the Concept of Courage." *Consulting Psychology Journal*, 2004.
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. "Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi." *Jurnal Sosio-Humaniora* 5, no. 1 (2014).
- Wulandari, Rr H Lita, and Fasti Rola. "Konsep Diri Dan Motivasi Berprestasi Remaja Penghuni Panti Asuhan." *Jurnal Pemberdayaan Komunitas* 3, no. 2 (2004).
- Wulantika, Lita, Resti Mega Ayusari, and Zoran Wittine. "Workload, Social Support And Burnout On Employee Performance." *Journal of Eastern European and Central Asian Research* 10, no. 1 (2023).
- Yusuf, A. Muri. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif Dan Penelitian Gabungan*. Padang: UNP Press, 2013.
- Yusuf, Nur Mawakhira, and Jannatul Ma'wa Yusuf. "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stres Akademik." *Psyche 165 Journal* (2020).
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 Tentang Pendidikan Tinggi, n.d.