

**PENGARUH *ADVERSITY QUOTIENT* DAN STRES AKADEMIK TERHADAP  
PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA DALAM MENYUSUN  
SKRIPSI PROGRAM STUDI MANAJEMEN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
GRESIK**

**SKRIPSI**



**Disusun Oleh :**

**Zahralula Fadia Aldany**

**19070130**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK**

**GRESIK**

**2023**

**PENGARUH *ADVERSITY QUOTIENT* DAN STRES AKADEMIK TERHADAP  
PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA DALAM MENYUSUN  
SKRIPSI PROGRAM STUDI MANAJEMEN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH  
GRESIK**

**SKRIPSI**

Diajukan guna Memenuhi Sebagian Persyaratan  
dalam Mencapai Gelar Sarjana Psikologi  
Pada Program Studi Psikologi  
Universitas Muhammadiyah Gresik

**Disusun Oleh :**

**ZAHRALULA FADIA ALDANY  
190701030**

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK**

**GRESIK**

**2023**

## HALAMAN PERSETUJUAN

Skripsi ini disetujui oleh

Dosen Pembimbing Penulisan Skripsi

**Dosen Pembimbing I**



**Dr. Asri Rejeki, MM., Psikolog**

**NIP. 196801281999032001**

**Dosen Pembimbing II**



**Prianggi Amelasasih, S.Psi., M.Si**

**NIP : 07111710203**

**HALAMAN PENGESAHAN**

**SKRIPSI**

**PENGARUH *ADVERSITY QUOTIENT* DAN STRES AKADEMIK TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI PROGRAM STUDI MANAJEMEN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK**

**Disusun Oleh :**

**ZAHRALULA FADIA ALDANY**

**190701030**

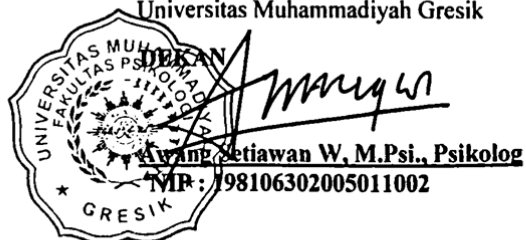
Telah disidangkan dan dipertahankan dihadapan para Dewan Penguji Skripsi Universitas Muhammadiyah Gresik dan dapat diterima sebagai salah satu syarat guna memperoleh gelar Sarjana Psikologi.

Disahkan Pada Hari : Rabu

Tanggal : 15 Februari 2023

Fakultas Psikologi

Universitas Muhammadiyah Gresik



**SUSUNAN DEWAN PENGUJI**

| NO | JABATAN    | NAMA  | NIP                | TANDA TANGAN |
|----|------------|---|--------------------|--------------|
| 1. | Ketua      | Awang Setiawan Wicaksono,<br>M.Psi., Psikolog | 198106302005011002 |              |
| 2. | Sekretaris | Idha Rahayuningsih, M.Psi., Psikolog          | 07110606132        |              |
| 3. | Anggota    | Dr. Asri Rejeki, MM., Psikolog                | 196801281999032001 |              |

**HALAMAN MOTTO**



## HALAMAN PERSEMBAHAN

Dengan ini skripsi saya persembahkan dan saya berterima kasih untuk :

1. Ayah, Mama, Mas Alda, Dek Hikmal yang selalu memberikan semangat dan memfasilitasi keberlangsungan penyelesaian skripsi ini
2. Teman-teman Anggota Pengungsian Laboratorium, yakni Adinda Trias, Oppie Lilly, Nunung Rohmawati, Nur Maulidya Rahma Tania, Bella Sukma, Lailiyah Munaiyyiroh, Yani Yustika, Ut Mutohharoh Imroatu Aini dan juga Vanisya Tri Hidayanti yang selalu menemani dan mendukung selama proses pengerjaan skripsi sehingga dapat berjalan dengan penuh tawa dan semangat
3. Teman-teman bermain saya Mahzunia Fauziah, Rima, Lala, dan Ice Syahriya yang turut membantu dan memberikan semangat dalam penyelesaian skripsi ini
4. Teman-teman Demisioner Avengers yang tidak bisa saya sebutkan satu per satu yang selalu memberikan support dan motivasi yang sangat amat berarti agar saya pengerjaan skripsi cepat selesai
5. Untuk diri saya sendiri, terima kasih sudah berjuang dan bertahan hingga saat ini.

## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Zahralula Fadia Aldany

NIM 190701030

Program Studi : Psikologi

Fakultas : Psikologi

Menyatakan dengan sesungguhnya bahwa karya skripsi yang berjudul **“PENGARUH ADVERSITY QUOTIENT DAN STRES AKADEMIK TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI PROGRAM STUDI MANAJEMEN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK.”** adalah benar-benar hasil karya saya sendiri, kecuali jika disebutkan sumbernya dan belum pernah diajukan pada instansi manapun, serta bukan karya orang lain. Saya bertanggung jawab atas keabsahan dan kebenaran isinya sesuai dengan sikap ilmiah yang harus dijunjung tinggi.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya, tanpa adanya tekanan dan paksaan dari pihak manapun serta bersedia mendapat sanksi akademik jika ternyata dikemudian hari pernyataan ini tidak benar.

Gresik, 10 Februari 2023

A handwritten signature in black ink is written over a rectangular stamp. The stamp contains the text 'METERAI TEMBAT' at the top, a small logo on the left, and the number '189AKC283394117' at the bottom.

Zahralula Fadia Aldany

## KATA PENGANTAR

Puji syukur kehadiran Allah SWT. yang telah memberikan daya dan kekuatan bagi orang-orang yang bertawakal, yang memberikan kemudahan dan menghilangkan kesukaran, memberikan petunjuk kebenaran yang benar dan kesalahan yang salah serta memberikan kekuatan kepada kami untuk mampu menjauhinya. Sholawat dan salam semoga tetap terlimpahkan kepada junjungan kita Nabi Muhammad SAW., atas keluarga, sahabat dan orang-orang yang mengikuti mereka dengan baik hingga hari akhir. Seiring dengan rasa syukur kepada Allah SWT., atas terselesainya penulisan skripsi yang berjudul **“PENGARUH ADVERSITY QUOTIENT DAN STRES AKADEMIK TERHADAP PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA DALAM MENYUSUN SKRIPSI PROGRAM STUDI MANAJEMEN UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH GRESIK”** maka penulis tidak lupa mengucapkan banyak terima kasih kepada:

1. Bapak Awang Setiawan Wicaksono, M.Psi., Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikolog selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik
2. Ibu Dr. Asri Rejeki, M.M., Psikolog sebagai Pembimbing Skripsi 1
3. Ibu Prianggi Amelasasih, S.Psi., M.Si sebagai Pembimbing Skripsi 2
4. Ibu Ima Fitri Sholichah, S.Psi., M.A. selaku Kaprodi Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik
5. Seluruh dosen dan civitas Akademika Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Gresik.
6. Semua pihak yang telah membantu penyelesaian skripsi ini yang tidak mungkin saya sebutkan satu per satu

Penulis menyadari bahwa di dalam penulisan skripsi ini masih jauh dari kesempurnaan walaupun demikian penulis tetap berharap semoga penulisan skripsi ini berguna dalam rangka pengembangan ilmu pengetahuan, khususnya bidang psikologi.

Gresik, Februari 2023

Penulis,



## DAFTAR ISI

|   |           |
|---|-----------|
| Halaman Judul.....  | i         |
| Halaman Persetujuan.....  | ii        |
| Halaman Pengesahan Skripsi.....   | iii       |
| Halaman Motto.....  | iv        |
| Halaman Persembahan.....  | v         |
| Pernyataan Keaslian Skripsi.....  | vi        |
| Kata Pengantar.....   | vii       |
| Daftar Isi.....   | viii      |
| Daftar Tabel.....   | ix        |
| Daftar Gambar.....  | x         |
| Daftar Lampiran.....  | xi        |
| Abstrak.....  | xii       |
| <i>Abstract</i> .....   | xiii      |
| <b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>   | <b>1</b>  |
| 1.1 Latar Belakang.....   | 1         |
| 1.2 Identifikasi Masalah.....   | 4         |
| 1.3 Batasan Masalah.....  | 9         |
| 1.5 Tujuan Penelitian.....  | 10        |
| 1.6 Manfaat Penelitian.....   | 11        |
| <b>BAB II KAJIAN PUSTAKA.....</b>   | <b>12</b> |
| 2.1 Prokrastinasi Akademik.....   | 12        |
| 2.1.1 Definisi Prokrastinasi Akademik.....                                    | 12        |
| 2.1.2 Aspek - aspek Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi.....   | 14        |
| 2.1.3 Faktor - Faktor Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi..... | 15        |
| 2.2 Adversity quotient.....   | 16        |
| 2.2.1 Definisi <i>Adversity quotient</i> .....                                | 16        |
| 2.2.2 Aspek <i>Adversity quotient</i> .....                                   | 17        |

|   |           |
|---|-----------|
| 2.2.3 Tipe – Tipe <i>Adversity quotient</i> .....                       | 17        |
| 2.2.4 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi <i>Adversity quotient</i> ..... | 18        |
| 2.2.5 Peranan <i>Adversity quotient</i> .....                           | 18        |
| 2.3 Stres Akademik .....  | 19        |
| 2.3.1 Definisi Stres .....  | 19        |
| 2.3.2 Definisi Stres Akademik .....                                     | 20        |
| 2.3.3 Aspek - Aspek Stres Akademik .....                                | 21        |
| 2.3.4 Faktor – Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik .....            | 24        |
| 2.3.5 Gejala - gejala Stres Akademik .....                              | 25        |
| 2.4 Mahasiswa .....   | 26        |
| 2.5 Hubungan Antar Variabel .....                                       | 27        |
| 2.5.1 <i>Adversity quotient</i> Terhadap Prokrastinasi Akademik .....   | 27        |
| 2.5.2 Stres Akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik .....              | 28        |
| 2.6 Kerangka Konseptual .....   | 29        |
| 2.7 Hipotesis .....   | 30        |
| <b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>                                  | <b>31</b> |
| 3.1 Tipe Penelitian .....   | 31        |
| 3.2 Identifikasi Variabel .....   | 31        |
| 3.3 Definisi Operasional .....  | 32        |
| 3.4 Populasi dan Teknik Sampling .....                                  | 34        |
| 3.4.1 Populasi .....  | 34        |
| 3.4.2 Sampel .....  | 34        |
| 3.5 Teknik Pengumpulan Data .....                                       | 35        |
| 3.5.1 Skala Prokrastinasi Akademik .....                                | 35        |
| 3.5.2 Skala <i>Adversity Quotient</i> .....                             | 36        |
| 3.5.3 Skala <i>Adversity Quotient</i> .....                             | 37        |
| 3.6 Validitas dan Realibilitas .....                                    | 38        |
| 3.6.1 Validitas .....   | 38        |
| 3.6.2 Realibilitas .....  | 39        |
| 3.7 Teknik Analisis Data .....  | 39        |
| 3.8 Uji Asumsi .....  | 40        |

|   |           |
|---|-----------|
| 3.8.1 Uji Normalitas .....  | 40        |
| 3.8.2 Uji Linearitas .....  | 40        |
| 3.8.3 Uji Multikolinieritas .....   | 40        |
| 3.8.4 Uji Heteroskedastisitas .....   | 41        |
| <b>BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN .....</b>                                    | <b>42</b> |
| 4.1 Gambaran Umum Penelitian .....  | 42        |
| 4.1.1 Gambaran Program Studi Manajemen Universitas Muhammadiyah Gresik..... | 42        |
| 4.1.2 Persiapan Penelitian.....   | 43        |
| 4.1.3 Hambatan dalam Proses Penelitian.....                                 | 43        |
| 4.1.4 Subjek Penelitian .....   | 44        |
| 4.2 Hasil Pengukuran Validitas dan Realibilitas .....                       | 44        |
| 4.2.1 Uji Validitas.....  | 44        |
| 4.2.2 Uji Reliabilitas.....   | 48        |
| 4.3 Uji Asumsi.....   | 49        |
| 4.3.1 Uji Normalitas .....  | 49        |
| 4.3.2 Uji Linearitas .....  | 49        |
| 4.3.3 Uji Multikolinieritas .....   | 50        |
| 4.3.4 Uji Heteroskedastisitas .....   | 50        |
| 4.4 Uji Hipotesis.....  | 51        |
| 4.5 Kategorisasi Berdasarkan Norma .....                                    | 53        |
| 4.6 Pembahasan .....  | 55        |
| <b>BAB V SIMPULAN DAN SARAN .....</b>                                       | <b>61</b> |
| 5.1 Simpulan.....   | 61        |
| 5.2 Saran.....  | 61        |
| 5.2.1 Bagi Mahasiswa.....   | 61        |
| <b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>   | <b>63</b> |

## DAFTAR TABEL

|   |    |
|---|----|
| Tabel 1.1 Alasan Mahasiswa Menunda Mengerjakan Skripsi.....                         | 2  |
| Tabel 2.1 Hasil Wawancara Mengenai Adversity Quotient .....                         | 5  |
| Tabel 2.2 Hasil Wawancara Mengenai Stres Akademik .....                             | 7  |
| Tabel 3.1 Populasi Mahasiswa Manajemen 2016-2018 .....                              | 31 |
| Tabel 3.2 Skor Skala Likert untuk mengukur Variabel Prokrastinasi Akademik.....     | 35 |
| Tabel 3.3 Blue Print Variabel Prokrastinasi Akademik.....                           | 35 |
| Tabel 3.4 Skor Skala Likert untuk mengukur Variabel <i>Adversity Quotient</i> ..... | 36 |
| Tabel 3.5 Blue Print Variabel <i>Adversity Quotient</i> .....                       | 37 |
| Tabel 3.6 Skor Skala Likert untuk mengukur Variabel Stres Akademik.....             | 37 |
| Tabel 3.7 Blue Print Variabel Stres Akademik.....                                   | 38 |
| Tabel 4.1 Sebaran Data Subjek Penelitian.....                                       | 44 |
| Tabel 4.2 Hasil Uji Validitas Skala <i>Adversity Quotient</i> .....                 | 44 |
| Tabel 4.3 Hasil Uji Validitas Skala Stres Akademik.....                             | 46 |
| Tabel 4.4 Hasil Uji Validitas Skala Prokrastinasi Akademik .....                    | 46 |
| Tabel 4.5 Hasil Uji Relibilitas Skala <i>Adversity Quotient</i> .....               | 48 |
| Tabel 4.6 Hasil Uji Relibilitas Skala Stres Akademik.....                           | 48 |
| Tabel 4.7 Hasil Uji Relibilitas Skala Prokrastinasi Akademik .....                  | 48 |
| Tabel 4.8 Hasil Uji Normalitas.....   | 49 |
| Tabel 4.9 Hasil Uji Linearitas.....   | 49 |
| Tabel 4.10 Hasil Uji Multikolinieritas .....  | 50 |
| Tabel 4.11 Hasil Uji Heteroskedastisitas.....                                       | 50 |
| Tabel 4.12 Hasil Anova.....   | 51 |
| Tabel 4.13 Hasil Uji Koefisien Regresi.....   | 51 |
| Tabel 4.14 Hasil Koefisian .....  | 52 |
| Tabel 4.15 Hasil Norma Kategorisasi.....  | 53 |
| Tabel 4.17 Hasil Kategorisasi Norma Skor <i>Adversity Quotient</i> .....            | 54 |
| Tabel 4.18 Kategorisasi Data Hasil Skala Stres Akademik.....                        | 54 |
| Tabel 4.19 Kategorisasi Data Hasil Skala Prokrastinasi Akademik.....                | 55 |
| Tabel 4.20 Item <i>Adversity Quotient</i> yang Paling Banyak Dipilih Responden..... | 57 |
| Tabel 4.21 Item Stres Akademik yang Paling Banyak Dipilih Responden .....           | 58 |
| Tabel 4.22 Item Prokrastinasi Akademik yang Paling Banyak Dipilih Responden .....   | 59 |

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 1: Kerangka Konseptual .....29



## DAFTAR LAMPIRAN

|   |     |
|---|-----|
| Lampiran 1 Surat Izin Penelitian DPPM .....           | 67  |
| Lampiran 2 Kartu Bimbingan.....                       | 68  |
| Lampiran 3 Hasil Cek Plagiasi .....                   | 70  |
| Lampiran 4 Lembar Expert Judgment 1 .....             | 71  |
| Lampiran 5 Informed Consent.....                      | 73  |
| Lampiran 6 Skala Adversity Quotient.....              | 75  |
| Lampiran 7 Skala Stres Akademik .....                 | 76  |
| Lampiran 8 Skala Prokrastinasi Akademik .....         | 78  |
| Lampiran 9 Tabel Frekuensi.....                       | 80  |
| Lampiran 10 Hasil Uji Validitas dan Relibilitas ..... | 98  |
| Lampiran 11 Hasil Uji Normalitas .....                | 108 |
| Lampiran 12 Hasil Uji Linearitas .....                | 108 |
| Lampiran 13 Hasil Uji Multikolinieritas .....         | 109 |
| Lampiran 14 Hasil Uji Heteroskedastisitas .....       | 109 |
| Lampiran 15 Hasil Uji Hipotesis.....                  | 110 |
| Lampiran 16 Tabulasi Data .....                       | 111 |

## ABSTRAK

### **Zahralula Fadia Aldany (190701030). Pengaruh *Adversity Quotient* dan Stres Akademik terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas Muhammadiyah Gresik Dalam Menyusun Skripsi**

Penelitian ini bertujuan mengetahui pengaruh *adversity quotient* dan stres akademik terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa program studi manajemen universitas Muhammadiyah gresik dalam menyusun skripsi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode korelasional. Teknik pengambilan sampel dengan *Non Probability Sampling* adalah *Insidental Sampling*. Sebanyak 98 responden. Uji validitas menggunakan validitas isi. Uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach*. Analisis data menggunakan uji regresi linier berganda dengan *IBM Statistic Program For Social Science (SPSS) for windows* versi 26. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini pada variabel *adversity quotient* dibuat oleh peneliti dengan mengacu pada indikator dari Stoltz (2000) untuk variabel stres akademik menggunakan skala dari Lin & Chen (2009), dan variabel prokrastinasi akademik menggunakan skala dari Tuckman (1991). Hasil dari penelitian ini adalah terdapat pengaruh secara simultan antara *adversity quotient* dan stres akademik terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyusun skripsi dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil uji koefisien regresi variabel *adversity quotient* menunjukkan koefisien regresi berganda negatif (-0,877) dan sig. = 0,000 < 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa artinya ada pengaruh negatif yang signifikan antara *adversity quotient* dan stres akademik Hasil Uji Square ( $R^2$ ) menunjukkan angka sebesar 0,542, yang berarti variabel *adversity quotient* dan stress akademik memberikan sumbangan sebesar 54,2% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan sisanya sebesar 45,8 dipengaruhi oleh variabel lain yang tidak diteliti pada penelitian ini.

**Kata kunci :** *adversity quotient*, stres akademik, prokrastinasi akademik

## ***ABSTRACT***

### **Zahralula Fadia Aldany (190701030). The Influence of Adversity Quotient and Academic Stress on Academic Procrastination Behavior of Students of the Management Study Program of the University of Muhammadiyah Gresik in Compiling a Thesis**

This research aims to determine the influence of adversity quotient and academic stress on the behavior of academic procrastination of students of the management study program of the University of Muhammadiyah Gresik in compiling a thesis. This research uses a quantitative approach using the correlational method. The sampling technique with Non Probability Sampling is Incidental Sampling. A total of 98 respondents. Test validity using body validity. Reliability test using Alpha Cronbach. Data analysis using multiple linear regression tests with IBM Statistics Program For Social Science (SPSS) for windows version 26. The measuring instrument used in this study on the adversity quotient variable was made by the researcher by referring to indicators from Stoltz (2000) for academic stress variables using a scale from Lin & Chen (2009), and academic procrastination variables using a scale from Tuckman (1991). The result of this study is that there is a simultaneous influence between adversity quotient and academic stress on student academic procrastination behavior in compiling a thesis with a significance value of 0.000 ( $p < 0.05$ ). The results of the adversity quotient variable regression coefficient test showed negative multiple regression coefficients (-0.877) and sigs. = 0.000 < 0.05, then it can be concluded that it means that there is a significant negative influence between adversity quotient and academic stress. The results of the Square Test ( $R^2$ ) showed a figure of 0.542, which means that the variables adversity quotient and academic stress contributed 54.2% to academic procrastination, while the remaining 45.8 was influenced by other variables that were not studied in this study.

***Keywords : adversity quotient, academic stress, academic procrastination***