

**HUBUNGAN *SELF EFFICACY*, MOTIVASI BERPRESTASI,
DAN PROKRASTINASI AKADEMIK DENGAN STRES AKADEMIK
MAHASISWA**

TESIS



Oleh

**DONY DARMA SAGITA
NIM. 1303697**

**Ditulis untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan dalam
Mendapatkan Gelar Magister Pendidikan**

**PROGAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015**

ABSTRACT

Dony Darma Sagita. 2015. "The Correlation of Self Efficacy, Achievement Motivation and Academic Procrastination with Student Academic Stress". Thesis. State University of Padang.

This research is motivated by the stress that become a complex problem for students in daily life. Self efficacy, achievement motivation, and academic procrastination expect to affect student's academic stress. The research purpose was to describe: (1) self efficacy, (2) achievement motivation, (3) academic procrastination, (4) student academic stress, (5) correlation of self efficacy with student's academic stress, (6) correlation of achievement motivation with student's academic stress, (7) correlation of academic procrastination with student's academic stress, and (8) correlation of self efficacy, achievement motivation and academic procrastination with student's academic stress.

This study used a quantitative approach with correlation descriptive method and the population were students of Guidance and Counseling Program of Education Faculty State University of Padang. The sampling technique was Proportional Stratified Random Sampling. The instrument was a scale model of Likert. The instrument reliability of self efficacy was 0,930, achievement motivation was 0,906, academic procrastination was 0,868, and student's academic stress was 0,932. The instrument validity of self efficacy 0,554, achievement motivation was 0,469, academic procrastination was 0,453, and student's academic stress was 0,568. Data were analyzed by using simple linier regression and multiple regression.

The result indicates that: (1) self efficacy and achievement motivation of students are at the high category, (2) academic procrastination and student's academic stress are in the moderate category, (3) there are negative correlation and significant between self efficacy with student's academic stress, (4) there are negative and significant correlation between achievement motivation and student's academic stress, (5) there are positive and significant correlation between academic procrastination with student's academic stress, (6) there are significant correlation between self efficacy, achievement motivation and academic procrastination with student's academic stress together, and (7) the implication are inputs from the various parties involved in to increase self efficacy and achievement motivation of students and reduce or prevent procrastination and academic stress.

Keywords: Self Efficacy, Achievement Motivation, Procrastination Academic, Academic Stress

ABSTRAK

Dony Darma Sagita. 2015. “Hubungan *Self Efficacy*, Motivasi Berprestasi, dan Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik Mahasiswa”. Tesis. Universitas Negeri Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh stres yang menjadi permasalahan kompleks bagi mahasiswa dalam kehidupan sehari-hari. *Self efficacy*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik diduga mempengaruhi stres akademik mahasiswa. Tujuan penelitian ini adalah untuk mendeskripsikan: (1) *self efficacy*, (2) motivasi berprestasi, (3) prokrastinasi akademik, (4) stres akademik mahasiswa, (5) hubungan *self efficacy* dengan stres akademik mahasiswa, (6) hubungan motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa, (7) hubungan prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa, dan (8) hubungan *self efficacy*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa.

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif korelasional dengan populasi mahasiswa BK FIP UNP. Teknik penarikan sampel menggunakan *proportional stratified random sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala model *Likert*. Hasil uji reliabilitas instrumen *self efficacy* sebesar 0.930, motivasi berprestasi sebesar 0.906, prokrastinasi akademik sebesar 0.868, dan stres akademik sebesar 0.932. Hasil validitas *self efficacy* sebesar 0.554, motivasi berprestasi sebesar 0.469, prokrastinasi akademik sebesar 0.453, dan stres akademik sebesar 0.568. Data penelitian dianalisis menggunakan regresi linier sederhana dan regresi ganda.

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa: (1) *self efficacy* dan motivasi berprestasi mahasiswa berada pada kategori tinggi, (2) prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa berada pada kategori sedang, (3) terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik, (4) terdapat hubungan negatif dan signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik, (5) terdapat hubungan positif dan signifikan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik, (6) terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy*, motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa secara bersama-sama, dan (7) implikasi dari penelitian ini adalah sebagai bahan masukan dari berbagai pihak yang terlibat dalam usaha meningkatkan *self efficacy* dan motivasi berprestasi mahasiswa serta menurunkan/mencegah terjadinya prokrastinasi dan stres akademik.

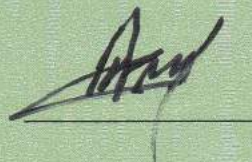
Kata kunci: *Self Efficacy*, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik, Stres Akademik

PERSETUJUAN AKHIR TESIS

Nama Mahasiswa : *Dony Darma Sagita*
NIM : 1303697

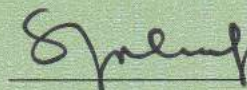
Nama	Tanda Tangan	Tanggal
------	--------------	---------

Dr. Daharnis, M.Pd., Kons.
Pembimbing I



23/11-2015

Dr. Syahniar, M.Pd., Kons.
Pembimbing II



23/11-2015

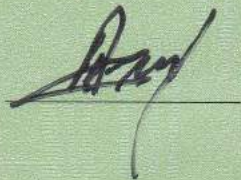

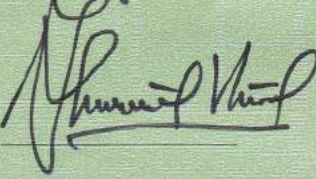
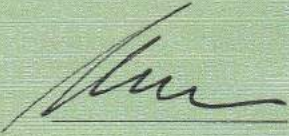
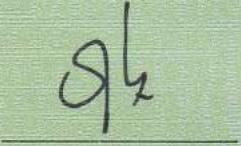
Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang,

Dr. Alwen Bentri, M.Pd.
NIP. 19610722 198602 1 002

Ketua Program Studi S2 Bimbingan dan
Konseling FIP UNP,

Prof. Dr. Herman Nirwana, M.Pd., Kons.
NIP. 19620405 198803 1 001

**PERSETUJUAN KOMISI
UJIAN TESIS MAGISTER KEPENDIDIKAN**

No.	Nama	Tanda Tangan
1.	<u>Dr. Daharnis, M.Pd., Kons.</u> (Ketua)	
2.	<u>Dr. Syahniar, M.Pd., Kons.</u> (Sekretaris)	
3.	<u>Prof. Dr. Herman Nirwana, M.Pd., Kons.</u> (Anggota)	
4.	<u>Dr. Marjohan, M.Pd., Kons.</u> (Anggota)	
5.	<u>Dr. Solfema, M.Pd.</u> (Anggota)	

Mahasiswa :

Nama : Dony Darma Sagita

NIM : 1303697

Tanggal Ujian : 2 Oktober 2015

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. karya tulis saya, tesis dengan judul **“Hubungan *Self Efficacy*, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik, dengan Stres Akademik Mahasiswa”** adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun di perguruan tinggi lainnya.
2. karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan tim pembimbing.
3. di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali kutipan secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, Agustus 2015
Saya yang Menyatakan,



Dony Darma Sagita
NIM. 1303697

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti ucapkan ke hadirat Allah SWT, atas rahmat dan hidayah-Nya, peneliti dapat menyusun dan menyelesaikan tesis yang berjudul “**Hubungan *Self Efficacy*, Motivasi Berprestasi dan Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik Mahasiswa**”, dengan baik. Dalam melakukan penelitian dan penyusunan tesis ini, peneliti banyak mendapat arahan dan bimbingan dari berbagai pihak, untuk itu sebagai ungkapan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya, peneliti sampaikan kepada yang terhormat:

1. Dr. Daharnis, M.Pd., Kons., selaku pembimbing I yang telah meluangkan waktunya dalam membimbing dan memberikan motivasi kepada peneliti, sehingga penelitian dan penyusunan tesis ini dapat terselesaikan dengan baik.
2. Dr. Syahniar, M.Pd., Kons., selaku pembimbing II dengan kesabaran dan ketulusan telah meluangkan waktu dalam membimbing, memberikan motivasi yang begitu berarti kepada peneliti demi kesempurnaan tesis ini.
3. Prof. Dr. Herman Nirwana, M.Pd., Kons., selaku Ketua Program Studi Bimbingan dan Konseling FIP UNP sekaligus penguji dan penimbang instrumen yang senantiasa memberikan saran untuk perbaikan dan kesempurnaan penyusunan tesis ini.
4. Dr. Marjohan, M.Pd., Kons., selaku penguji dan penimbang instrumen yang senantiasa memberikan dukungan dan saran untuk perbaikan dan kesempurnaan penyusunan tesis ini.
5. Dr. Solfema, M.Pd., selaku penguji dan penimbang instrumen yang senantiasa memberikan dukungan dan saran untuk perbaikan dan kesempurnaan penyusunan tesis ini.
6. Dosen Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling FIP UNP yang telah memberikan ilmu pengetahuan pada proses perkuliahan peneliti.
7. Linda Fitria, S.Pd., M.Pd dan Surahma Wahyu, S.Pd., Kons., yang telah membantu peneliti dengan memberikan pelayanan terbaik dan kelancaran administrasi pada peneliti dalam rangka penyelesaian tesis ini.

8. Ketua, dosen dan seluruh staf Jurusan BK FIP UNP yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk melakukan penelitian ini.
9. Kedua orangtuaku tercinta, ayahanda Suyendri dan Ibunda Darnita, beserta seluruh anggota keluarga tercinta yang senantiasa memberikan motivasi, semangat dan bantuan secara moril dan materi untuk penyelesaian tesis ini.
10. Seluruh rekan-rekan mahasiswa PSS2 BK FIP UNP angkatan 2013 dan juga senior, terima kasih untuk semua dukungan yang telah diberikan dalam penulisan tesis ini.

Peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang konstruktif. Harapan peneliti semoga tesis ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan. Semoga Allah SWT, memberikan balasan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti.

Padang, November 2015

Peneliti

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK	ii
PERSETUJUAN AKHIR TESIS	iii
PERSETUJUAN KOMISI UJIAN TESIS	iv
SURAT PERNYATAAN	v
KATA PENGANTAR	vi
DAFTAR ISI	viii
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiv
DAFTAR LAMPIRAN	xv
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah	9
C. Pembatasan Masalah	10
D. Perumusan Masalah	11
E. Tujuan Penelitian	11
F. Manfaat Penelitian.....	12
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Landasan Teori.....	14
1. Stres Akademik	14
a. Pengertian Stres.....	14
b. Pengertian Stres Akademik	15
c. Stresor Akademik.....	16
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik	18
e. Gejala-gejala Stres Akademik.....	20

f. Respon terhadap Stres Akademik	21
2. Self Efficacy	23
a. Pengertian <i>Self Efficacy</i>	23
b. Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Self Efficacy</i>	25
c. Sumber-sumber <i>Self Efficacy</i>	30
d. Dimensi <i>Self Efficacy</i>	32
e. Karakteristik Individu yang Mempunyai <i>Self Efficacy</i> Tinggi dan <i>Self Efficacy</i> Rendah.....	33
3. Prokrastinasi Akademik	35
a. Pengertian Prokrastinasi	35
b. Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	36
c. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik.....	38
d. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik.....	40
e. Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik.....	42
f. Akibat Prokrastinasi Akademik.....	43
4. Motivasi Berprestasi	44
a. Pengertian Motivasi	44
b. Pengertian Motivasi Berprestasi	46
c. Karakteristik Motivasi Berprestasi	49
d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi	55
B. Hubungan <i>Self Efficacy</i> , Motivasi Berprestasi, dan Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik.....	60
C. Penelitian yang Relevan.....	62
D. Kerangka Berfikir.....	64
E. Hipotesis Penelitian.....	65

BAB III. METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian	66
B. Populasi dan Sampel.....	66
1. Populasi.....	66

2. Sampel	67
C. Definisi Operasional	70
D. Pengembangan Instrumen.....	71
E. Teknik Pengumpulan Data.....	75
F. Teknik Analisis Data	76
1. Deskripsi data	76
2. Pemeriksaan persyaratan analisis.....	80
3. Pengujian hipotesis	82

BAB IV. HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data	83
1. Deskripsi Data <i>Self Efficacy</i> Mahasiswa.....	83
2. Deskripsi Data Motivasi Berprestasi Mahasiswa.....	84
3. Deskripsi Data Prokrastinasi Akademik Mahasiswa	86
4. Deskripsi Data Stres Akademik Mahasiswa	87
B. Pengujian Persyaratan Analisis	89
1. Uji Normalitas	89
2. Uji Linieritas	90
3. Uji Multikolinieritas	91
C. Pengujian Hipotesis Penelitian	92
1. Hipotesis Pertama	92
2. Hipotesis Kedua	94
3. Hipotesis Ketiga	96
4. Hipotesis Keempat	99
D. Pembahasan Hasil Penelitian	103
1. <i>Self Efficacy</i> Mahasiswa BK FIP UNP	103
2. Motivasi Berprestasi Mahasiswa BK FIP UNP	105
3. Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BK FIP UNP	107
4. Stres Akademik Mahasiswa BK FIP UNP.....	108
5. Hubungan <i>Self Efficacy</i> dengan Stres Akademik Mahasiswa.....	112

6. Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik Mahasiswa	113
7. Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik Mahasiswa	115
8. Hubungan <i>Self Efficacy</i> , Motivasi Berprestasi, dan Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik Mahasiswa.....	117
E. Implikasi dalam Bimbingan dan Konseling.....	119
F. Keterbatasan Penelitian	124
 BAB V. SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN SARAN	
A. Simpulan	126
B. Saran	127
 DAFTAR RUJUKAN	 129

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
1. Populasi Penelitian	67
2. Sampel Penelitian	69
3. Skor Item Skala <i>Self Efficacy</i> dan Motivasi Berprestasi.....	77
4. Skor Item Skala Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik.....	77
5. Kategori Penskoran dan Persentase <i>Self Efficacy</i>	78
6. Kategori Penskoran dan Persentase Motivasi Berprestasi	79
7. Kategori Penskoran dan Persentase Prokrastinasi Akademik.....	79
8. Kategori Penskoran dan Persentase Stres Akademik.....	79
9. Distribusi Frekuensi dan Persentase <i>Self Efficacy</i> (X_1) Berdasarkan Kategori	83
10. Deskripsi Rata-rata (<i>Mean</i>) dan Persentase (%) <i>Self Efficacy</i> Berdasarkan Sub Variabel.....	84
11. Distribusi Frekuensi dan Persentase Motivasi Berprestasi (X_2) Berdasarkan Kategori.....	85
12. Deskripsi Rata-rata (<i>Mean</i>) dan Persentase (%) Motivasi Berprestasi Berdasarkan Sub Variabel.....	85
13. Distribusi Frekuensi dan Persentase Prokrastinasi Akademik (X_3) Berdasarkan Kategori.....	86
14. Deskripsi Rata-rata (<i>Mean</i>) dan Persentase (%) Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Berdasarkan Indikator	87
15. Distribusi Frekuensi dan Persentase Stres Akademik (Y) Berdasarkan Kategori.....	88
16. Deskripsi Rata-rata (<i>Mean</i>) dan Persentase (%) Stres Akademik Mahasiswa Berdasarkan Indikator	88
17. Uji Normalitas Data	90
18. Uji Linieritas Data <i>Self Efficacy</i> , Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik, dan Stres Akademik Mahasiswa.....	91
19. Hasil Uji Multikolinieritas <i>Self Efficacy</i> , Motivasi Berprestasi, dan Prokrastinasi Akademik	91

20. Hasil Analisis Regresi Hubungan <i>Self Efficacy</i> (X_1) dengan Stres Akademik Mahasiswa (Y)	93
21. Hasil Uji Signifikansi Hubungan <i>Self Efficacy</i> (X_1) dengan Stres Akademik Mahasiswa (Y)	93
22. Hasil Analisis Regresi Sederhana Hubungan <i>Self Efficacy</i> (X_1) dengan Stres Akademik Mahasiswa (Y)	94
23. Hasil Analisis Regresi Hubungan Motivasi Berprestasi (X_2) dengan Stres Akademik Mahasiswa(Y)	94
24. Hasil Uji Signifikansi Hubungan Motivasi Berprestasi (X_2) dengan Stres Akademik Mahasiswa (Y))	95
25. Hasil Analisis Regresi Sederhana Hubungan Motivasi Berprestasi (X_2) dengan Stres Akademik Mahasiswa (Y)	96
26. Hasil Analisis Regresi Hubungan Prokrastinasi Akademik (X_3) dengan Stres Akademik Mahasiswa (Y)	97
27. Hasil Uji Signifikansi Hubungan Prokrastinasi Akademik (X_3) dengan Stres Akademik Mahasiswa(Y)	97
28. Hasil Analisis Regresi Sederhana Hubungan Prokrastinasi Akademik (X_3) dengan Stres Akademik Mahasiswa (Y)	98
29. Hasil Uji Koefisien Regresi Multipel Hubungan <i>Self Efficacy</i> (X_1), Motivasi Berprestasi (X_2), dan Prokrastinasi Akademik (X_3) dengan Stres Akademik Mahasiswa (Y)	99
30. Hasil Uji Signifikansi Hubungan <i>Self Efficacy</i> (X_1), Motivasi Berprestasi (X_2), dan Prokrastinasi Akademik (X_3) dengan Stres Akademik Mahasiswa (Y)	100
31. Hasil Analisis Regresi Multipel Hubungan <i>Self Efficacy</i> (X_1), Motivasi Berprestasi (X_2), dan Prokrastinasi Akademik (X_3) dengan Stres Akademik Mahasiswa (Y)	101

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Halaman
1. Kerangka Berpikir	64
2. Hubungan Variabel <i>Self Efficacy</i> (X_1), Motivasi Berprestasi (X_2), dan Prokrastinasi Akademik (X_3) dengan Stres Akademik Mahasiswa (Y)	102

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
1. Tabulasi Data Skor Mentah Uji Coba Instrumen Penelitian	136
2. Hasil Validasi Butir dan Isi Uji Coba Instrumen Penelitian	140
3. Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian	153
4. Instrumen Penelitian	154
5. Tabulasi Data Hasil Penelitian.....	174
6. Hasil Uji Normalitas	191
7. Hasil Uji Linieritas	192
8. Hasil Uji Multikolinieritas	193
9. Hasil Uji Hipotesis	194
10. Surat permohonan Uji Coba Instrumen Penelitian	198
11. Surat permohonan Izin Penelitian	199
12. Surat Izin Penelitian.....	200

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan kelompok generasi muda yang sedang belajar atau sedang menuntut ilmu di perguruan tinggi. Aktivitas dan tugas mahasiswa sebagai seorang peserta didik adalah belajar yaitu belajar ilmu pengetahuan, berorganisasi, bermasyarakat serta belajar menjadi pemimpin untuk mencapai kesuksesan dalam hidupnya. Menurut As'ari (2007:14) mahasiswa sering disebut sebagai kelompok cendekiawan dan golongan intelektual yang memegang beban berat di pundak untuk menentukan nasib masa depan bangsa.

Mahasiswa dengan kapasitasnya yang lebih tinggi diharapkan mampu memahami konsep, dapat memecahkan permasalahan dan memilih solusi yang terbaik untuk permasalahan tersebut. Namun berbagai permasalahan bisa saja timbul dalam diri seorang mahasiswa dalam pelaksanaan aktivitas akademiknya, banyaknya kegiatan yang harus dikerjakan dan dilaksanakan, banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi, manajemen waktu yang tidak bagus, dan tugas kuliah menumpuk. Kondisi seperti ini menurut Sarafino (2006:61) diprediksi dapat memicu stres pada mahasiswa apabila dia tidak mampu memenuhi tuntutan-tuntutan tersebut.

Stres telah menjadi masalah nyata dalam kehidupan sehari-hari manusia. Sarafino (2006:62) mendefinisikan stres sebagai suatu kondisi yang disebabkan karena ketidaksesuaiannya antara situasi yang diinginkan dengan keadaan

biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Lebih lanjut, Sarafino (2006:65) mengemukakan stres yang dihadapi individu itu bermacam-macam dan berbeda antar satu individu dengan individu lainnya. Hal ini disebabkan oleh berbagai faktor seperti motivasi, kepribadian, dan intelektual yang terdapat dalam diri individu tersebut.

Dalam bidang akademik, tekanan, dan tuntutan yang bersumber dalam kegiatan akademik disebut stres akademik. Stres akademik telah menjadi permasalahan yang kompleks bagi mahasiswa. Berbagai tuntutan yang harus dilakukan sebagai seorang mahasiswa baik yang berasal dari internal maupun eksternal. Carveth, dkk (dalam Misra dan McKean, 2000) mengemukakan bahwa stres akademik juga meliputi persepsi mahasiswa terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap kecukupan waktu untuk mengembangkannya. Lebih lanjut, Oon (2007:34) mengungkapkan stres akademik yang dialami mahasiswa terus menerus akan menimbulkan penurunan daya tahan tubuh mahasiswa sehingga mudah mengalami sakit dan penurunan daya tubuh. Hal ini juga berdampak kepada psikologis mahasiswa yang meliputi rasa percaya diri dan emosi yang tidak terkontrol dengan baik.

Senada dengan pernyataan di atas, menurut Alvin (dalam Eryanti, 2012:17) stres akademik adalah tekanan-tekanan yang terjadi didalam diri mahasiswa yang disebabkan oleh persaingan, tekanan, maupun tuntutan akademik kepada mahasiswa. Hal ini didukung oleh hasil penelitian Liu (2011) kepada 368 siswa sekolah Cina didapatkan hasil 90% siswa mengalami stres

akademik yang disebabkan oleh ujian, kurangnya prestasi di sekolah, penundaan tugas, pekerjaan rumah, iklim sekolah yang kurang mendukung (guru, teman kelas), keyakinan dan kemauan belajar, serta ketatnya peraturan di sekolah. Selanjutnya, hasil penelitian Hernawati (2006) tentang “manajemen stres dan strategi sukses menangani permasalahan psikososial mahasiswa IPB” diperoleh hasil sebanyak 62,7% mahasiswa mengalami stres tingkat tinggi, 32,7% mengalami stres tingkat sedang, dan 4,7% mengalami stres tingkat rendah.

Berbagai faktor yang menjadi penyebab terjadinya stres akademik pada mahasiswa seperti yang dikemukakan Olejnik dan Holscuch (dalam Eriyanti, 2012:4) yaitu ujian, keterampilan belajar, penundaan (*procrastination*), dan standar akademik yang tinggi. Faktor lain yang menjadi penyebab stres akademik pada mahasiswa adalah pola pikir, kepribadian, keyakinan diri, jam pelajaran yang padat, tekanan berprestasi, dan dorongan orangtua (Oon, 2007:36).

Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung dipengaruhi oleh keterampilan dalam manajemen waktu antara belajar dan kegiatan lainnya. Rizki (2009:15) mengungkapkan banyak mahasiswa yang mengeluh karena tidak dapat membagi waktu kapan harus memulai dan mengerjakan sesuatu sehingga waktu yang seharusnya dapat bermanfaat menjadi terbuang dengan percuma. Rumiani (2006:38) menyatakan kecenderungan untuk menunda dalam melaksanakan suatu aktivitas disebut dengan prokrastinasi.

Veronica (2012:11) mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak diperlukan dalam pengerjaan tugas. Hal senada juga dikemukakan Burka dan Yuen (dalam Ilfiandra, 2012:3) yang mengemukakan prokrastinasi itu adalah, "*To defer action; to put off till another day or time*". Maksud dari pernyataan tersebut ialah prokrastinasi merupakan suatu kegiatan menunda tindakan dalam melakukan suatu aktivitas dari suatu waktu ke waktu yang lainnya.

Dalam kaitannya dengan lingkup akademik, prokrastinasi dijelaskan sebagai perilaku menunda tugas-tugas akademis sampai batas akhir waktu yang tersedia. Penundaan penyelesaian tugas akademik ini disebut dengan prokrastinasi akademik (Rumiani, 2006:38). Hal ini didukung oleh Solomon dan Rothblum (dalam Rizki, 2009:28) yang menjelaskan bahwa, "*The prevalence of procrastination in six areas of academic functioning: (a) writing a term paper, (b) studying for an exam, (c) keeping up with weekly reading assignments, (d) performing administrative task, (e) attending meetings, and (f) performing academic task in general*". Terdapat enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang lazim diprokrastinasi oleh mahasiswa, yaitu tugas menulis, tugas belajar menghadapi ujian, tugas membaca, tugas administratif, tugas kehadiran, dan tugas akademik secara keseluruhan.

Sehubungan dengan pendapat di atas, Rizki (2009:28) menguraikan bahwa tugas menulis meliputi penundaan melaksanakan tugas-tugas menulis,

misalnya menulis makalah, laporan observasi, resume, peta konsep, dan tugas mengarang lainnya. Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian misalnya ujian tengah semester, akhir semester, ulangan mingguan atau ujian kecil. Tugas membaca meliputi adanya penundaan membaca buku, jurnal, referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan. Sedangkan tugas administratif meliputi penundaan menyalin catatan kuliah, mengambil kartu studi/menyusun kartu rencana studi, mengembalikan buku perpustakaan, membaca pengumuman, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum, dan sebagainya. Tugas kehadiran meliputi menghadiri pertemuan, penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, menghadiri praktikum, membuat janji dan bertemu dosen untuk tutorial, dan pertemuan-pertemuan lainnya. Kemudian yang terakhir adalah penundaan dalam tugas akademik secara keseluruhan yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

William (dalam Tatan, 2012:864) dalam penelitiannya mengemukakan bahwa 90% mahasiswa dari perguruan tinggi telah menjadi seorang prokrastinator, 25% adalah orang yang suka menunda-nunda kronis dan mereka pada umumnya berakhir mundur dari perguruan tinggi. Jadi persentase mahasiswa dalam prokrastinasi sangat tinggi. Jumlah ini akan meningkat seiring dengan lama masa studi mahasiswa tersebut. Selain itu, hasil penelitian Patricia (2012) menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif antara prokrastinasi dengan stres akademik mahasiswa. Berdasarkan penjelasan

sebelumnya dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa maka semakin tinggi stres akademik mahasiswa dan semakin rendah prokrastinasi akademik maka semakin rendah juga stres akademik mahasiswa.

Faktor lain yang dapat menyebabkan stres akademik pada mahasiswa adalah keyakinan (*efficacy*). Keyakinan akan kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akademik dapat meningkatkan usaha untuk mencapai tujuan, namun juga dapat menjadi penghambat dalam mencapai sasaran. *Self efficacy* merupakan suatu kemampuan untuk mengatur dan melaksanakan bagian dari aktivitas yang dibutuhkan untuk menghasilkan tujuan yang diinginkan (Bandura, 1997:21). Lebih lanjut, Bandura dan Woods (dalam untung, 2008:27) menjelaskan bahwa efikasi diri mengacu pada kemampuan individu untuk meningkatkan motivasi, kemampuan kognitif, dan tindakan yang diperlukan dalam menanggapi berbagai situasi yang dihadapinya.

Keyakinan yang ada dalam diri individu diharapkan mampu membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai situasi yang terjadi dalam dirinya. Bandura (dalam Sarafino, 2006:94) mengemukakan *self efficacy* yang dimiliki individu dapat membuat individu mampu menghadapi berbagai situasi. Individu yang memiliki *self efficacy* tinggi percaya bahwa mereka mampu melakukan sesuatu untuk mengubah kejadian-kejadian di sekitarnya. Sedangkan individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah akan menganggap dirinya pada dasarnya tidak mampu mengerjakan segala sesuatu yang ada disekitarnya. Dalam situasi sulit, individu dengan *self efficacy* rendah dan lemah cenderung mudah

menyerah. Sementara individu dengan *self efficacy* tinggi akan berusaha lebih keras untuk mengatasi tantangan yang ada. Hal ini sesuai dengan yang dikemukakan Sarafino (2006:94) yang mengatakan bahwa individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi akan mengalami tekanan yang lebih rendah ketika berhadapan dengan sumber stres atau *stressor*.

Hasil penelitian Schunk dan Meece (2008) menemukan peserta didik yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung akan berhasil dalam bidang akademiknya dan memiliki komitmen dalam menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan kepadanya sehingga dia berhasil dalam kegiatan akademiknya. *Self efficacy* merupakan suatu keyakinan dalam diri seseorang bahwa ia mampu melakukan tugas tertentu. Bandura (1997:24) menyatakan bahwa *self efficacy* akan mempengaruhi perilaku, usaha, ketekunan seseorang, dapat menentukan bagaimana perasaan, cara berfikir, dan perilaku seseorang.

Seterusnya, faktor lain yang dapat menimbulkan stres akademik pada mahasiswa adalah motivasi berprestasi. McClelland (1987:40) mengemukakan motivasi berprestasi merupakan suatu usaha dalam mencapai sukses atau berhasil dalam kompetensi dengan suatu ukuran keunggulan prestasi seseorang sehubungan dengan prestasi, yaitu menguasai, memanipulasi serta mengatur lingkungan sosial maupun fisik, mengatasi segala rintangan, dan memelihara kualitas kerja yang tinggi.

Motivasi berprestasi menuntut individu untuk meningkatkan kemampuan yang dimiliki secara penuh untuk mendapatkan hasil yang terbaik.

Hal itu diperjelas oleh Hasibuan (2005:112) bahwa motivasi berprestasi adalah dorongan seseorang untuk mengembangkan kreativitas dan mengarahkan semua kemampuan serta energi yang dimiliki demi mencapai prestasi belajar yang optimal. Selanjutnya, Hasibuan (2005:114) berpendapat bahwa bentuk motivasi berprestasi pada mahasiswa dapat berupa kemampuannya dalam meningkatkan prestasi belajar, kemampuan mengatasi segala hambatan dalam belajar, memelihara kualitas belajar, kompetensi dalam meraih prestasi yang lebih tinggi lagi, mencari penyelesaian dalam permasalahan dalam pengerjaan tugas, malu terhadap kegagalan, dan berusaha menghindari kegagalan dengan prestasi.

Lebih lanjut, Hasibuan (2005:114) mengemukakan motivasi berprestasi yang lemah seperti tidak percaya diri, menganggap kegagalan yang dialaminya merupakan akibat dari kemampuannya yang rendah, kesulitan dalam mengerjakan tugas, tidak memiliki keinginan untuk berkompetisi dengan temannya, dan tidak merasa malu dengan kegagalan yang di hadapinya. Hal ini dinyatakan sebagai motivasi berprestasi yang rendah pada mahasiswa dan akan menjadi permasalahan yang kompleks sehingga menimbulkan stres pada mahasiswa. Mendukung pendapat Hasibuan di atas, Naurilita (2012) dengan penelitiannya tentang “Hubungan penyesuaian diri, motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa perantauan Bandung” menjelaskan bahwa, terdapat hubungan negatif antara motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa dengan sumbangan sebesar 28,6%. Berdasarkan pendapat ahli dan hasil

penelitian tersebut disimpulkan bahwa motivasi berprestasi dengan stres akademik memiliki hubungan yang bersifat negatif.

Berdasarkan penjelasan di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik dapat menjadi suatu permasalahan yang kompleks bagi mahasiswa terutama dalam pelaksanaan kehidupan efektif sehari-harinya. Oleh karena itu, bimbingan dan konseling memiliki peranan yang penting dalam usaha membantu mahasiswa dalam mengentaskan permasalahan tersebut. Hal ini dapat dilakukan dengan pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling kepada mahasiswa seperti: layanan orientasi, layanan informasi, layanan konseling perorangan, bimbingan kelompok, dan layanan lainnya. Dalam pelaksanaan layanan konseling tersebut konselor harus mengetahui berbagai faktor yang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa diantaranya keyakinan diri, prokrastinasi akademik, dan motivasi berprestasi mahasiswa. Maka, untuk membuktikan seberapa besar sumbangan dari faktor-faktor tersebut dalam membentuk stres akademik mahasiswa maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan *self efficacy*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa.

B. Identifikasi Masalah

Stres akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik itu faktor internal yang berasal dari dalam diri individu maupun faktor eksternal yang berasal dari luar diri individu. Oon (2007:38) mengemukakan bahwa stres akademik disebabkan oleh 2 faktor yaitu: (1) faktor internal yang berasal dari dalam diri

individu yang berupa pola pikir, kepribadian, dan keyakinan, serta (2) faktor eksternal yaitu pelajaran yang padat, tekanan berprestasi, penundaan pengerjaan tugas, dan orangtua yang saling berkompetensi. Selanjutnya, Korn dan Frazer (dalam Lara, 2010:7) mengemukakan faktor yang menyebabkan stres akademik meliputi pekerjaan yang menumpuk, tugas yang tidak jelas, dan ruangan belajar yang tidak nyaman. Lebih lanjut, Shahmohammadi (dalam Taufik dan Ifdil, 2012:261) menjelaskan stres dalam bidang akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang siswa miliki sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah

Banyak faktor yang menjadi penyebab stres akademik pada mahasiswa, seperti yang telah dijelaskan sebelumnya menurut para ahli. Dari berbagai faktor tersebut di antaranya adalah keyakinan diri (*self efficacy*) dari mahasiswa terhadap kegiatan akademiknya, dorongan yang muncul dari dalam dan luar diri mahasiswa dalam melaksanakan kegiatan akademik, serta penundaan (*procrastination*) dalam pengerjaan tugas-tugas akademik oleh mahasiswa.

C. Pembatasan Masalah

Berbagai faktor yang muncul dalam latar belakang masalah dan identifikasi masalah di atas, menunjukkan berbagai kemungkinan yang diduga memiliki keterkaitan dengan stres akademik mahasiswa. Agar penelitian ini memiliki arah yang jelas dan dapat dirancang dengan baik maka masalahnya

dibatasi pada masalah *self efficacy*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik. Faktor-faktor tersebut diduga memberikan sumbangan paling dominan pada stres akademik mahasiswa.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah, identifikasi masalah, dan pembatasan masalah, maka rumusan masalah dalam penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Bagaimana gambaran *self efficacy*, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dan stres akademik mahasiswa?
2. Apakah terdapat hubungan *self efficacy* dengan stres akademik mahasiswa?
3. Apakah terdapat hubungan motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa?
4. Apakah terdapat hubungan prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa?
5. Apakah terdapat hubungan *self efficacy*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa?

E. Tujuan Penelitian

Berdasarkan perumusan masalah yang telah dikemukakan di atas maka tujuan penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Mendeskripsikan gambaran *self efficacy*, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dan stres akademik mahasiswa.
2. Menguji hubungan *self efficacy* dengan stres akademik mahasiswa.

3. Menguji hubungan motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa.
4. Menguji hubungan prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa.
5. Menguji hubungan *self efficacy*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa.

F. Manfaat Penelitian

Manfaat penelitian dapat dikemukakan baik secara teoretis maupun secara praktis.

1. Manfaat teoretis

Hasil penelitian ini selanjutnya diharapkan dapat dijadikan dasar dalam memperkaya pengetahuan dan pemahaman konsep/teori mengenai hubungan *self efficacy*, prokrastinasi, dan motivasi berprestasi terhadap stres akademik mahasiswa.

2. Manfaat praktis

- a. Mahasiswa, sebagai gambaran bagi mahasiswa untuk mengetahui bagaimana bentuk *self efficacy*, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dan stres akademik dalam aktivitas akademiknya di perguruan tinggi.
- b. Ketua Jurusan BK FIP UNP, sebagai gambaran bagi ketua jurusan untuk mengetahui bagaimana bentuk *self efficacy*, prokrastinasi akademik, motivasi berprestasi, dan stres akademik mahasiswa, sehingga dapat dipergunakan sebagai dasar dalam penyusunan program-program berkaitan dengan peningkatan dan pengembangan variabel tersebut.

- c. Konselor, sebagai bahan masukan dalam pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling secara efektif dan efisien terutama dalam upaya membentuk dan menampilkan kepribadian yang baik dan efektif bagi mahasiswa dalam kegiatan akademiknya di perguruan tinggi.
- d. Peneliti lainnya, agar dapat dijadikan sebagai bahan kajian dasar untuk mengembangkan penelitian selanjutnya.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Landasan Teori

1. Stres Akademik

a. Pengertian Stres

Menurut Sarafino (2006:74) stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis, atau sistem sosial individu tersebut. Selanjutnya Cranwell (dalam Irawati, 2010:8) mengemukakan bahwa stres dapat diartikan sebagai reaksi psikologis yang terjadi jika seseorang merasakan tidak seimbang antara tuntutan yang dihadapi dengan kemampuan untuk mengatasinya.

Mendukung pendapat di atas, Agolla dan Ongori (2009:64) juga menjelaskan stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Kemudian Santrock (2007:557) menjelaskan stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*).

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan stres merupakan ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan yang didapat, dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial

membahayakan, mengancam, mengganggu, dan tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping*.

b. Pengertian Stres Akademik

Stres yang terjadi di lingkungan akademik atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Desmita (2010:297) menggambarkan stres akademik ialah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* yaitu stres peserta didik yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapat nilai ulangan, mendapatkan peserta didik, keputusan menentukan jurusan atau karir serta kecemasan ujian, dan manajemen stres.

Mendukung pendapat di atas, Rahmawati (2012:54) menjelaskan stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Alvin (dalam Eryanti, 2012:17) juga menyatakan stres akademik adalah stres yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Menurut Gusniarti (dalam Eryanti, 2002:17) stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi

yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa. Lebih lanjut Bariyyah (2012) mengemukakan stres akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar meliputi: (1) tuntutan naik kelas, (2) menyelesaikan banyak tugas, (3) mendapat nilai ulangan yang tinggi, (4) keputusan menentukan jurusan, (5) kecemasan menghadapi ujian, dan (6) tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar.

Berdasarkan berbagai definisi yang dikemukakan oleh beberapa ahli tersebut, maka dapat diambil kesimpulan bahwa stres akademik adalah persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami peserta didik berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah atau akademik.

c. Stresor Akademik

Stresor akademik diidentifikasi dengan banyaknya tugas, kompetisi dengan siswa lain, kegagalan, kekurangan uang, relasi yang kurang antara sesama mahasiswa dan dosen, lingkungan yang bising, sistem semester, dan kekurangan sumber belajar (Angola dan Ongori, 2009:77). Selanjutnya, Olejnik dan Holschuh (2007:188) menyatakan sumber stres akademik atau stresor akademik yang umum adalah sebagai berikut.

1) Ujian, menulis, atau kecemasan berbicara di depan umum

Beberapa mahasiswa merasa stres sebelum ujian atau menulis sesuatu ketika mereka tidak bisa mengingat apa yang mereka pelajari. Telapak tangan mereka berkeringat, dan jantung berdegup kencang. Mereka merasa sakit kepala atau merasa dingin ketika dalam situasi ujian. Biasanya mahasiswa ini tidak bisa melakukan yang terbaik karena mereka terlalu cemas ketika merefleksikan apa yang telah dipelajari.

2) Prokrastinasi

Beberapa tenaga pendidik menganggap bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi menunjukkan ketidakpedulian terhadap tugas mereka, tetapi ternyata banyak mahasiswa yang peduli dan tidak dapat melakukan itu secara bersamaan. Mahasiswa tersebut merasa sangat stres terhadap tugas mereka.

3) Standar akademik yang tinggi

Stres akademik terjadi karena mahasiswa ingin menjadi yang terbaik di perguruan tinggi mereka dan dosen memiliki harapan yang besar terhadap mereka. Hal ini tentu saja membuat mahasiswa merasa tertekan untuk sukses pada level yang lebih tinggi.

Dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa stresor akademik yang umum antara lain: ujian, menulis, kecemasan berbicara di depan umum, prokrastinasi, dan standar akademik yang tinggi.

d. Faktor- faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Stres akademik pada mahasiswa disebabkan oleh berbagai faktor. Menurut Alvin (dalam Eryanti, 2012:120) faktor yang menyebabkan terjadinya stres akademik pada mahasiswa adalah sebagai berikut.

1) Faktor internal

a) Pola pikir

Individu yang berfikir mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali yang mahasiswa pikir dapat mereka lakukan, semakin kecil kemungkinan stres yang akan di alami.

b) Kepribadian

Kepribadian seorang mahasiswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres mahasiswa yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan mahasiswa yang sifatnya pesimis.

c) Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres mahasiswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar individu.

2) Faktor eksternal

a) Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah, dan beban pelajar semakin berlipat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, tetapi tidak dapat menutup mata bahwa hal tersebut menjadikan tingkat stres yang dihadapi mahasiswa meningkat pula.

b) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para mahasiswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, keluarga guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

c) Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Mahasiswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lamban, malas, atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak oleh dosen, dimarahi orang tua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

d) Orangtua saling berlomba

Pada kalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan menjamurnya pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan mahasiswa terpandai, terpintar, dan serba bisa.

Dari penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal yang meliputi: pola pikir, kepribadian, keyakinan, dan faktor eksternal yang terdiri dari tekanan untuk berprestasi tinggi, dorongan status sosial, pelajaran lebih padat, dan orang tua saling berlomba.

e. **Gejala-gejala Stres Akademik**

Adapun gejala-gejala yang menunjukkan terjadinya stres akademik pada mahasiswa. Menurut Hadjana (dalam Fahmi, 2011:13) individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala sebagai berikut.

1) Gejala emosional

Gelisah atau cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik, merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari pendidikan atau akademik.

2) Gejala fisik

Sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur, sakit punggung, mencret, lelah, atau kehilangan energi untuk belajar.

Sejalan dengan pendapat sebelumnya, Goloszek (dalam Fahmi, 2011:12-13) menyatakan gejala stres terdiri atas fisik, emosi, dan ditambah dengan perilaku, seperti yang dijelaskan sebagai berikut:

1) Gejala fisik

Gejala yang termasuk kategori fisik yaitu sakit kepala, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan lemah/lemas, sering buang air kecil, dan sulit menelan.

2) Gejala emosi

Gejala emosi antara lain depresi, cepat marah, murung, cemas, khawatir, mudah menangis, gelisah terhadap hal-hal yang kecil, panik, dan berperilaku impulsif.

3) Gejala perilaku

Gejala perilaku yang ditimbulkan adalah seperti dahi berkerut, tindakan agresif, kecendrungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, gelak tawa gelisah bernada tinggi, berjalan mondar-mandir, dan perilaku sosial yang berubah.

f. Respon terhadap Stres Akademik

Menurut Olejnik dan Holschuh (2007:53) berbagai bentuk reaksi atau respon terhadap *stresor* akademik sebagai berikut.

1) Pemikiran

Respon yang muncul dari pemikiran, seperti: kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berfikir terus-menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan.

2) Perilaku

Respon yang muncul dari perilaku, seperti menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan.

3) Reaksi tubuh

Respon yang muncul dari reaksi tubuh, seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut.

4) Perasaan

Respon yang muncul dari perasaan, seperti: perasaan cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut.

Adapun respon lain terhadap stres akademik menurut Bariyyah (2012) yaitu respon seseorang terhadap berbagai tuntutan pada dirinya yang tidak menyenangkan dan dipersepsikan individu sebagai stimulus yang membahayakan serta melebihi kemampuan individu tersebut untuk melakukan *coping* sehingga individu tersebut bereaksi baik secara fisik,

emosi maupun perilaku. Tuntutan yang bersumber dari proses belajar meliputi: tuntutan menyelesaikan banyak tugas, tuntutan mendapat nilai tinggi, kecemasan menghadapi ujian, dan manajemen waktu. Dari penjelasan diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat respon terhadap stres akademik yaitu berupa respon fisik, respon emosi, dan respon tingkah laku.

2. *Self Efficacy*

a. Pengertian *Self Efficacy*

Secara etimologi *self efficacy* berasal dari bahasa Inggris yaitu *self* dan *efficacy*. *Self* artinya diri sendiri, sedangkan *efficacy* artinya kemandirian, kemujaraban, keyakinan, dan penilaian diri. Maka secara konteks tatanan tersebut, *self efficacy* adalah penilaian terhadap diri sendiri, apakah dapat melakukan tindakan yang baik atau buruk, dan bisa atau tidak bisa dalam mengerjakan sesuatu sesuai dengan yang dipersyaratkan.

Istilah *self efficacy* dalam konteks ilmiah pertama kali diperkenalkan oleh Bandura pada tahun 1997. Ia mendefenisikan *self efficacy* sebagai keyakinan seseorang terhadap kemampuannya untuk mengorganisasikan dan melaksanakan serangkaian kegiatan untuk mencapai tujuan yang dikehendaki. Bandura (dalam Andriastuti, 2007:12) mengungkapkan bahwa *self efficacy* adalah penilaian seseorang terhadap kemampuannya untuk mengatur dan menyelesaikan beberapa tindakan dibutuhkan untuk mencapai sebuah hasil kerja yang spesifik. Selanjutnya Bandura

memaparkan konsep *self efficacy* (dalam Santrock, 2007:523) yakni keyakinan bahwa seseorang dapat menguasai situasi dan memproduksi hasil positif.

Penguasaan yang baik terhadap diri sendiri secara psikis dan biologis, akan menghasilkan perilaku yang dapat menunjang kinerja seseorang dalam menyelesaikan tugas. *Self efficacy* berhubungan dengan pendapat seseorang tentang kemampuannya untuk bertindak pada tugas dan situasi tertentu. Dengan adanya keyakinan akan kemampuan diri sendiri, persoalan-persoalan yang menjadi tanggung jawab diri sendiri akan segera teratasi. Jerusalem dan Schwarzer (dalam Hudson, 2007:4) mendefinisikan *self efficacy* merupakan keyakinan bahwa seseorang dapat melakukan tugas yang sulit atau mengatasi kesulitan dengan kemampuan yang dimilikinya.

Self efficacy merupakan salah satu potensi yang ada pada faktor kognitif manusia yang merupakan bagian dari penentu tindakan manusia selain lingkungan dan dorongan internal. Bandura (dalam Untung, 2008:27) menyatakan bahwa *self efficacy* merupakan aspek yang paling penting dari persepsi yang merupakan bagian fungsi kognitif. Hal ini diperkuat oleh Bandura (1994:65):

“self efficacy theory tells us that people generally will only attempt things they believe they can accomplish and won't attempt things they believe they will fail. Makes sense, why would you try something you don't think you can do? However, people with a strong sense of efficacy believe they can accomplish even difficult tasks. They see these as challenges to be mastered, rather than threats to be avoided”.

Teori *self efficacy* menerangkan bahwa pada umumnya individu hanya akan mencoba hal-hal yang mereka yakin dapat menuntaskannya dan tidak akan mencoba hal yang mereka yakini bahwa mereka akan gagal. Hal ini masuk akal, mengapa mencoba sesuatu yang kita sendiri yakin tidak bisa melakukannya. Namun, orang yang mempunyai *self efficacy* atau efikasi diri yang tinggi, mereka percaya bahwa mereka dapat menyelesaikannya, bahkan dengan tugas-tugas yang sulit. Mereka menganggap tugas sebagai sebuah tantangan yang harus dikuasai, bukan sebagai ancaman yang harus dihindari.

Berdasarkan beberapa definisi di atas dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk melakukan serangkaian tindakan berdasarkan tujuan dan situasi tertentu untuk menuntaskan atau menyelesaikan tugas yang menjadi tanggung jawab.

b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi *Self Efficacy*

Tingkat *self efficacy* seseorang dalam mengerjakan tugas sangat bervariasi. Hal ini disebabkan karena adanya beberapa faktor yang berpengaruh dalam mempersepsikan kemampuan diri. Menurut Bandura (dalam Andiny, 2008:7) tingkat *self efficacy* seseorang dipengaruhi oleh:

- 1) sifat dari tugas yang dihadapi individu

Dalam hal ini sifat-sifat tugas meliputi tingkat kesulitan dan kompleksitas dari tugas yang dihadapi. Semakin sedikit jenis tugas

yang dapat dikerjakan dan tingkat kesulitan tugas yang relatif mudah, maka makin besar kecenderungan individu untuk menilai rendah kemampuannya sehingga akan menurunkan kepercayaan akan kemampuan dirinya. Namun apabila seseorang tersebut mampu menyelesaikan berbagai macam tugas dengan tingkat kesulitan yang berbeda, maka individu akan menilai dirinya mempunyai kemampuan sehingga akan meningkatkan *self efficacy* yang dimilikinya,

2) penghargaan (*reward*) yang diterima individu dari orang lain

Semakin besar intensitas *reward* yang diperoleh seseorang dalam menyelesaikan tugas, maka semakin tinggi derajat *self efficacy*-nya. Hal ini diperkuat oleh pernyataan Bandura (dalam Andiny, 2008:8) yang menyatakan bahwa salah satu faktor yang dapat meningkatkan *self efficacy* adalah *competence contingent insentif*, yaitu insentif atau *reward* yang diberikan oleh orang lain yang merefleksikan keberhasilan seseorang dalam menguasai atau melaksanakan tugas tertentu,

3) status atau peran individu dalam lingkungannya

Seseorang yang memiliki status yang lebih tinggi dalam lingkungannya atau kelompoknya akan mempunyai derajat kontrol yang lebih besar pula sehingga memiliki *self efficacy* yang lebih tinggi.

4) informasi tentang kemampuan diri

Informasi yang disampaikan orang lain secara langsung bahwa seseorang mempunyai kemampuan tinggi, dapat menambah keyakinan diri seseorang sehingga mereka akan mengerjakan suatu tugas dengan sebaik mungkin. Namun, apabila seseorang mendapat informasi kemampuannya rendah maka akan menurunkan *self efficacy* sehingga kinerja yang ditampilkan rendah.

Perubahan tingkah laku menurut Bandura (dalam Pinasty, 2011:42), kuncinya adalah perubahan ekspektasi *self efficacy*.

a) Pengalaman Performansi

Performansi adalah prestasi yang pernah dicapai pada masa yang lalu. Sebagai sumber, performansi masa lalu menjadi pengubah *self efficacy* yang kuat pengaruhnya. Prestasi (masa lalu) yang bagus meningkatkan ekspektasi kemampuan (efikasi), sedangkan kegagalan akan menurunkan kemampuan. Menurut Bandura (dalam Pinasty, 2011:33) jika individu telah memiliki *self efficacy* yang kuat, individu akan dapat mengembangkannya dengan mengulangi keberhasilannya. Kegagalan kadang-kadang tidak memiliki pengaruh banyak terhadap penilaian dari kemampuan seseorang.

Bandura menekankan bahwa pengalaman performansi adalah sumber yang mempengaruhi keyakinan diri dan menjadi

implikasi penting untuk pemberdayaan diri akan pencapaian akademik, yang mana berisikan untuk meningkatkan pencapaian mahasiswa diperguruan tinggi, usaha pendidikan yang seharusnya fokus pada membangkitkan perasaan kelayakan diri mahasiswa dan kompensasinya (dalam Alfaiz, 2013:20).

b) Pengalaman orang lain

Pengalaman orang lain dapat diperoleh melalui model sosial. *Self efficacy* akan meningkat apabila mengamati keberhasilan orang lain, sebaliknya *self efficacy* akan menurun, jika mengamati orang yang kemampuannya kira-kira sama dengan dirinya ternyata gagal. Melalui pengamatan terhadap orang lain, individu dapat meningkatkan persepsi diri tentang keberhasilan bahwa ia memiliki kemampuan dalam melaksanakan kegiatan yang serupa dengan orang lain.

c) Persuasi sosial

Sumber efikasi diri (*self efficacy*) menurut Bandura juga dapat diperoleh, diperkuat atau dilemahkan melalui persuasi sosial. Menurut Pajeres (dalam Alfaiz, 2013:27) persuasi sosial itu juga dapat membentuk dan mengembangkan keyakinan diri sebagai hasil dari ajakan sosial yang diterima dari orang lain. Sebagaimana dalam kutipan sebagai berikut.

Individuals also create and develop self efficacy beliefs as a result of the social messages they receive from others. These persuasions can involve exposure to the verbal judgments of others and is a weaker source of efficacy information than mastery or vicarious experience, but persuaders can play an important part in the development of an individual's self-beliefs. Most adults can recall something that was said to them (or done to/for them) during their childhood that had a profound effect on their confidence throughout the rest of their life.

Kutipan di atas menjelaskan bahwa individu juga membentuk dan mengembangkan efikasi diri sebagai hasil dari pesan sosial yang mereka terima dari orang lain. Dimana adanya beberapa poin sebagai berikut.

Persuasi ini melibatkan pemasukan keputusan verbal dari orang lain dan ini merupakan sumber informasi efikasi yang lemah daripada pengalaman performansi atau pengalaman vikarius, tapi si pembujuk dapat memainkan bagian penting dalam perkembangan kepercayaan diri individu tadi. Kebanyakan orang-orang dewasa dapat mengingat kembali sesuatu yang pernah mereka katakan (dilakukan untuk orang lain/untuk diri mereka) semenjak masa anak-anak mereka yang sangat besar pengaruhnya kepada kepercayaan diri dalam melalui akhir dari hidup mereka.

Pada kondisi yang tepat persuasi diri orang lain dapat mempengaruhi *self efficacy*. Kondisi itu adalah rasa percaya kepada pemberi persuasi dan sifat realistik dari apa yang dipersuasikan. *Self efficacy* juga dapat diperoleh, diperkuat, dan dilemahkan melalui persuasi sosial. Dampak dari sumber ini terbatas tetapi pada kondisi yang tepat persuasi dari orang lain dapat mempengaruhi *self efficacy*.

d) Keadaan emosi

Keadaan emosi yang mengikuti suatu kegiatan akan mempengaruhi *self efficacy* dibidang kegiatan itu. Emosi yang kuat, takut, dan cemas dapat mengurangi *self efficacy*. Namun bisa terjadi peningkatan emosi dapat meningkatkan *self efficacy*. Keadaan emosi antara laki-laki dan perempuan berbeda, dimana laki-laki memiliki keadaan emosi yang stabil daripada perempuan.

Cara-cara tersebut diatas diharapkan mampu menguatkan serta mengembangkan *self efficacy* yang ada dalam diri individu. Adanya *self efficacy* akan mempengaruhi performance individu sehingga lebih mudah mencapai tujuan yang diharapkan

c. Sumber-sumber *Self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Andiny, 2008:9) terdapat empat sumber informasi yang dapat diperoleh individu mengenai kemampuan dirinya, yaitu sebagai berikut.

1) *Enactive Attainment* (hasil yang dicapai secara nyata)

Hasil kerja yang ditampilkan seseorang dalam menyelesaikan suatu tugas merupakan sumber informasi yang paling berpengaruh karena didasarkan pada pengalaman nyata dalam menguasai suatu tugas. Kesuksesan yang sering didapatkan akan meningkatkan kemampuan diri seseorang, sedangkan kegagalan yang sering

dialami akan merendahkan persepsi seseorang mengenai kemampuannya.

2) *Vicarious Experiences* (Pengalaman orang lain)

Pengamatan terhadap keberhasilan orang lain yang memiliki kemiripan dengan individu dalam mengerjakan suatu tugas tertentu akan meningkatkan keyakinan dalam mengerjakan tugas yang sama. *Self efficacy* seseorang dapat meningkat melalui melakukan observasi terhadap orang lain dan meniru perilaku orang tersebut untuk kemudian membandingkan dengan dirinya.

3) *Verbal Persuasion* (Persuasi Verbal)

Persuasi verbal merupakan perkataan atau dukungan dari orang lain yang menyatakan bahwa ia memiliki kemampuan. Informasi mengenai kemampuan yang disampaikan secara verbal oleh orang lain yang berpengaruh biasanya digunakan untuk meyakinkan seseorang bahwa mereka cukup mampu dalam melakukan tugas.

a) *Physiological and emotional arousal* (kondisi dalam diri seseorang baik fisik maupun emosional)

Level of arousal dapat memberikan informasi mengenai tingkat *self efficacy* tergantung pada bagaimana *arousal* tersebut diinterpretasi. Bagaimana seseorang menghadapi suatu tugas, apakah cemas atau khawatir (*self efficacy* rendah) atau tertarik (*self*

efficacy tinggi) dapat memberikan informasi mengenai *self efficacy* orang tersebut (Pintrich, 2008:32). Dalam menilai kemampuannya, seseorang dipengaruhi oleh informasi tentang keadaan fisiknya untuk menghadapi situasi tertentu dengan memperhatikan keadaan fisiologisnya.

Berdasarkan faktor-faktor diatas, individu diharapkan mampu menguatkan bahkan mengembangkan *self efficacy* yang ada dalam dirinya. Adanya *self efficacy* akan mempengaruhi perilaku dan kinerja individu dalam mengerjakan tugas sehingga lebih mudah mencapai tujuan dan hasil yang diharapkan.

d. Dimensi *self Efficacy*

Menurut Bandura (dalam Untung, 2008:29) *self efficacy* individu dapat dilihat dari tiga dimensi, yaitu:

1) tingkat (Level)

Self efficacy individu dalam mengerjakan suatu tugas berbeda dalam tingkat kesulitan tugas. Individu memiliki *self efficacy* yang tinggi pada tugas yang mudah dan sederhana, atau juga pada tugas-tugas yang rumit dan membutuhkan kompetensi yang tinggi. Individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi cenderung memilih tugas yang tingkat kesukarannya sesuai dengan kemampuannya.

2) keluasaan (*Generality*)

Dimensi ini berkaitan dengan penguasaan individu terhadap bidang atau tugas pekerjaan. Individu dapat menyatakan dirinya memiliki *self efficacy* pada aktivitas yang luas, atau terbatas pada fungsi domain tertentu saja. Individu dengan *self efficacy* yang tinggi akan mampu menguasai beberapa bidang sekaligus untuk menyelesaikan suatu tugas. Individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah hanya menguasai sedikit bidang yang diperlukan dalam menyelesaikan suatu tugas.

3) kekuatan (*Strength*)

Dimensi yang ketiga ini lebih menekankan pada tingkat kekuatan atau kemantapan individu terhadap keyakinannya. *Self efficacy* menunjukkan bahwa tindakan yang dilakukan individu akan memberikan hasil yang sesuai dengan yang diharapkan individu. *Self efficacy* menjadi dasar dirinya melakukan usaha yang keras, bahkan ketika menemui hambatan sekalipun.

e. Karakteristik Individu yang Mempunyai *Self Efficacy* Tinggi dan *Self Efficacy* Rendah

Bandura (dalam Untung, 2008:29) mengatakan bahwa *self efficacy* berkaitan dengan penilaian terhadap seberapa baiknya seseorang dalam melakukan suatu tindakan yang diperlukan dalam situasi tertentu.

Karakteristik individu yang memiliki *self efficacy* yang tinggi seperti yang dikemukakan Untung (2008:29) adalah sebagai berikut.

- 1) Merasa yakin bahwa dirinya mampu menangani secara efektif peristiwa dan situasi yang dihadapi.
- 2) Tekun dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik.
- 3) Percaya pada kemampuan diri sendiri.
- 4) Memandang kesulitan sebagai tantangan bukan ancaman dan suka mencari situasi yang baru.
- 5) Menetapkan sendiri tujuan yang menantang dan meningkatkan komitmen yang kuat terhadap dirinya.
- 6) Meningkatkan usaha dalam menghadapi kegsagalan.
- 7) Memiliki strategi khusus dalam menghadapi kesulitan.
- 8) Mampu mengontrol diri dalam menghadapi sumber stres .

Sedangkan karakteristik individu yang memiliki *self efficacy* yang rendah adalah sebagai berikut.

- 1) Merasa cepat sedih, cemas dan merassa tidak berdaya dalam menghadapi suatu tugas.
- 2) Menjauhkan diri dari tugas-tugas yang sulit.
- 3) Cepat menyerah dalam menghadapi suatu rintangan.
- 4) Aspirasi yang rendah dan komitmen yang lemah dalam menghadapi tujuan yang ingin dicapai.
- 5) Lambat dalam membangkitkan semangat dalam kegagalan.

3. Prokrastinasi Akademik

a. Pengertian Prokrastinasi

Istilah prokrastinasi dalam konteks ilmiah pertama kali digunakan oleh Brown & Holtzman pada tahun 1967 (Rumiani, 2006:38). Prokrastinasi berasal dari bahasa latin "*Procrastination*" dengan awalan *Pro* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran *Crastinus* yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Gufron dalam Ahmaini, 2010:13). Selanjutnya, Solomon dan Rothblum (dalam Ferrari, Johnson, dan McCown, 1995:72) menyatakan "*Procrastination as the act of needlessly delaying task to the point of experiencing subjective discomfort*". Penundaan sebagai tindakan yang tidak diperlukan menunda tugas hingga mengalami kegelisahan subjektif.

Menurut Ferrari (dalam Ilfiandra, 2012:5) prokrastinasi tidak selalu menghasilkan kinerja dan hasil yang buruk. Faktanya, banyak individu menampilkan kinerja yang baik meskipun waktu yang tersedia sangat terbatas sehingga individu dipandang sebagai seorang prokrastinator apabila memiliki kecenderungan kronis untuk menunda atau menyelesaikan suatu tugas.

Sedangkan Milgram (dalam Ferrari, Johnson, dan McCown, 1995:11) memberikan defenisi luas dan sistematis tentang prokrastinasi, definisi ini melibatkan komponen perilaku dan afektif yang menunjukkan: 1) urutan

perilaku menunda, 2) menunjukkan perilaku yang tidak memenuhi syarat, 3) melibatkan tugas yang dipersepsi oleh prokrastinator sebagai sesuatu yang penting namun diabaikan, dan 4) menghasilkan gangguan emosional.

Sementara itu Silver (dalam Mayasari, 2010:97) berpendapat bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapi. Akan tetapi hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas.

Berdasarkan pendapat beberapa ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda penyelesaian tugas atau pekerjaan sehingga menyebabkan kegagalan untuk menyelesaikannya tepat waktu.

b. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Seseorang yang memiliki kecenderungan untuk menunda-nunda, atau tidak segera memulai suatu pekerjaan, menghadapi pekerjaan atau tugas disebut sebagai seseorang yang melakukan prokrastinasi. Orang yang melakukan prokrastinasi disebut prokrastinator (Mariyanti, 2012). Rumiani (2006:38) mengatakan prokrastinasi yang terjadi di lingkungan akademik dan berhubungan dengan penundaan penyelesaian tugas akademik disebut dengan prokrastinasi akademik. Rothblum, Beswick, dan Mann (dalam Rizki, 2009:12) mendefinisikan prokrastinasi akademik

sebagai kecenderungan melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas-tugas akademik dan kecenderungan individu mengalami kecemasan yang berhubungan dengan penundaan yang dilakukannya.

Milgram, Meytal dan Levison (dalam Rizki, 2009:24) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah salah satu tipe prokrastinasi dari lima tipe prokrastinasi yang ada, empat prokrastinasi lainnya adalah prokrastinasi umum atau prokrastinasi rutinitas kehidupan, prokrastinasi dalam membuat keputusan, prokrastinasi neurotis dan prokrastinasi kompulsif atau prokrastinasi disfungsi. Karakteristik prokrastinasi akademik yang membuat prokrastinasi ini berbeda dari prokrastinasi lainnya adalah prokrastinasi ini khusus terjadi pada konteks tugas-tugas akademik. Selanjutnya, Noran (dalam Rizki, 2009:24) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Seorang prokrastinator cenderung menghabiskan waktunya dengan melakukan hal-hal yang menyenangkan bagi dirinya.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli, maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja oleh individu dalam memulai dan menyelesaikan suatu tugas atau kegiatan yang berhubungan dengan akademik.

c. Jenis-jenis Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi dapat dilakukan pada beberapa jenis kegiatan atau pekerjaan. Menurut Peterson (dalam Ahmaini, 2010) orang dapat melakukan prokrastinasi hanya pada hal-hal tertentu saja, sedangkan jenis tugas yang sering ditunda oleh prokrastinator adalah pada tugas pembuatan keputusan, tugas rumah-tangga, tugas akademik dan tugas perkantoran. Senada dengan itu, Solomon dan Rothblum (1984:504) mengemukakan jenis tugas yang lazim diprokrastinasi oleh mahasiswa adalah tugas menulis, tugas belajar menghadapi ujian, tugas membaca, tugas administratif, tugas kehadiran, dan tugas akademik secara keseluruhan. Selanjutnya menurut Rizki (2009:28-29) menguraikan jenis tugas yang lazim diprokrastinasi oleh mahasiswa sebagai berikut.

1) Tugas menulis

Tugas menulis meliputi penundaan melaksanakan tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan observasi, ringkasan, peta konsep atau tugas menulis lainnya.

2) Tugas belajar menghadapi ujian

Tugas belajar menghadapi ujian mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian misalnya ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan atau ujian kecil.

3) Tugas membaca

Tugas membaca meliputi adanya penundaan membaca buku, jurnal, referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.

4) Tugas administratif

Tugas administratif meliputi penundaan menyalin catatan kuliah, mengambil kartu studi atau menyusun kartu rencana studi, mengembalikan buku perpustakaan, membaca pengumuman, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum dan sebagainya.

5) Tugas kehadiran

Tugas kehadiran meliputi menghadiri pertemuan, yaitu penundaan maupun keterlambatan dalam menghadiri perkuliahan, menghadiri praktikum, membuat janji dan bertemu dosen untuk tutorial dan pertemuan-pertemuan lainnya.

6) Tugas akademik secara keseluruhan

Penundaan dalam tugas akademik secara keseluruhan yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara keseluruhan.

Jadi dapat dipahami bahwa jenis-jenis tugas prokrastinasi akademik terdiri dari tugas menulis, tugas belajar menghadapi ujian, tugas membaca, tugas administratif, dan tugas akademik secara keseluruhan.

d. Ciri-ciri Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari, Johnson dan Mc Cown (dalam Ahmaini 2010:19) prokrastinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri seperti dibawah ini.

- 1) Penundaaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi

mahasiswa yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

- 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari pada waktu yang dibutuhkan orang-orang pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokratinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Terkadang tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan, dalam arti lambannya kerja seseorang dalam melakukan

suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah ia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah ia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba orang tersebut tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan, sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca majalah, nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik, dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

Jadi, dapat disimpulkan bahwa ciri-ciri prokrastinasi akademik adalah penundaan dalam memulai, mengerjakan, menyelesaikan tugas yang dihadapi, terlambat dalam mengerjakan tugas, dan kesukaran dalam mengatur waktu dan rencana dalam penyelesaian tugas, serta melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dari pada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

e. Faktor Penyebab Prokrastinasi

Solomon dan Rothblum (dalam Ferrari, Johnson, dan McCown, 1995:89) menyimpulkan bahwa prokrastinasi akademik mungkin tergantung pada tugas, di antara mahasiswa dalam kuliah pengantar psikologi, 46% dari mahasiswa diketahui melakukan penundaan ketika menulis makalah, 30% ketika membaca tugas mingguan, 28% ketika belajar untuk ujian, 23% pada tugas-tugas kehadiran, dan 11% pada tugas-tugas administratif. Selain itu, hasil penelitian Solomon dan Rothblum juga menunjukkan bahwa ketakutan akan kegagalan dan tidak menyukai tugas adalah motif utama yang dilaporkan menjadi faktor penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik.

Menurut Biordi (dalam Ahmaini, 2010:21) faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yang dapat dikategorikan menjadi tiga macam yaitu:

- 1) karakteristik tugas yang dipersepsikan mahasiswa sebagai tugas yang menyenangkan atau membosankan mempengaruhi mahasiswa untuk

menunda penyelesaian tugas. Karakteristik tugas yang membosankan pada umumnya membuat mahasiswa melakukan penundaan terhadap suatu tugas,

- 2) individu yang memiliki kepercayaan diri yang rendah akan cenderung melakukan prokrastinasi. Hal ini merupakan faktor kepribadian procrastinator,
- 3) faktor situasional, yaitu adanya gangguan atau distraksi lingkungan yang mempengaruhi seseorang untuk menunda pekerjaan.

f. Akibat Prokrastinasi Akademik

Menurut Knaus (dalam Ferrari, Johnson, dan McCown, 1995:71) perilaku menunda dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi individu. Selanjutnya, Sirois (dalam Ahmaini, 2010:23) mengemukakan konsekuensi negatif yang timbul dari perilaku menunda, sebagai berikut.

- 1) Performa akademik yang rendah
- 2) Stres yang tinggi
- 3) Menyebabkan penyakit
- 4) Kecemasan yang tinggi

Ferrari & Morales, Tice & Baumeister , & Utomo (dalam Siaputra, 2013:2) mengungkapkan prokrastinasi akademik memberikan dampak yang negatif bagi para mahasiswa, yaitu banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna, menyebabkan penurunan

produktivitas dan etos kerja individu sehingga membuat kualitas individu menjadi rendah, menyebabkan stres dan memberi pengaruh pada disfungsi psikologis individu. Hal ini terjadi karena individu yang melakukan prokrastinasi akan menghadapi deadline dan hal ini dapat menjadi tekanan bagi mereka.

Dari penjelasan di atas dapat dipahami bahwa prokrastinasi akademik menyebabkan berbagai hal yang negatif bagi individu yang melakukannya yaitu tidak terselesaikannya tugas akademik tepat waktu, menimbulkan stres, waktu terbuang sia-sia, dan menyebabkan kualitas sumber daya manusia individu menjadi rendah.

4. Motivasi Berprestasi

a. Pengertian Motivasi

Kata “Motif” diartikan sebagai daya upaya yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu, motif dapat dikatakan sebagai daya penggerak dari dalam dan di dalam subyek untuk melakukan aktivitas-aktivitas tertentu demi mencapai suatu tujuan (Sardiman, 2009:73). McDonald (dalam Sardiman, 2009:73) mengemukakan bahwa motivasi adalah perubahan energi dalam diri seseorang yang ditandai dengan munculnya *feeling* dan didahului dengan tanggapan terhadap adanya tujuan. Dari pengertian yang dikemukakan McDonald ini mengandung tiga elemen penting yaitu:

- 1) bahwa motivasi itu mengawali terjadinya perubahan energi pada setiap individu manusia. Perkembangan motivasi akan membawa beberapa perubahan energi di dalam sistem *neuropsychological* yang ada pada organisme manusia,
- 2) motivasi ditandai dengan munculnya rasa/*feeling*, afeksi seseorang,
- 3) motivasi akan dirangsang karena adanya tujuan. Jadi motivasi dalam hal ini sebenarnya merupakan respons dari suatu aksi, yakni tujuan. Motivasi memang muncul dari dalam diri manusia, tetapi kemunculannya karena terangsang/terdorong oleh adanya unsur lain dalam hal ini adalah tujuan.

Dalam hal belajar, Sardiman (2009:75) mengemukakan dalam kegiatan belajar, motivasi dapat dikatakan sebagai keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar dan yang memberikan arah pada kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki oleh subjek belajar itu tercapai. Kegiatan belajar akan timbul apabila ada daya penggerak atau dorongan dari dalam diri siswa.

Lebih lanjut, Uno (2008:31) mengemukakan hakikat motivasi belajar adalah dorongan internal dan eksternal pada siswa yang sedang belajar untuk mengadakan perubahan tingkah laku yang pada umumnya dan keinginan untuk belajar lebih semangat lagi. Dari pendapat tersebut

dapat dipahami bahwa keberhasilan dalam belajar harus diikuti oleh dorongan internal dan eksternal siswa.

Selanjutnya, Bernard (1965:238) mengemukakan bahwa, *“Motivation is the stimulation of action toward a particular objective where previously there was little or no attraction toward that goal. It is the process of arousing, maintaining, and controlling interest”*. Dapat diartikan bahwa Bernard memandang motivasi sebagai stimulus tindakan terhadap suatu tujuan atau aktivitas sebelumnya ada sedikit daya tarik ataupun tidak ada daya tarik sama sekali terhadap tujuan atau aktivitas tersebut. Motivasi merupakan proses membangkitkan, mempertahankan dan mengontrol minat terhadap suatu tujuan atau aktivitas. Menurut Pintrich, (2008:47) mengemukakan, *“Motivation as an internal process that activates, guide and maintains behavior over time”*.

Dari uraian di atas, dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan keseluruhan daya penggerak di dalam diri siswa yang menimbulkan kegiatan belajar, yang menjamin kelangsungan dari kegiatan belajar, sehingga tujuan yang dikehendaki siswa dapat tercapai.

b. Pengertian Motivasi Berprestasi

Dorongan yang ada pada diri individu untuk mencapai prestasi atau kesuksesannya disebut dengan motivasi berprestasi. McClelland et.al (dalam Moore, Grabsch, & Rotter, 2010:25) memberi penjelasan mengenai motivasi berprestasi,

...need for achievement is success in competition with some standard of excellence. The individual may fail to achieve this goal, but the concern over competition with a standard of excellence still enables one to identify the goal sought as an achievement goal.

Dalam pernyataan di atas, McClelland, dkk menjelaskan bahwa motivasi berprestasi adalah keberhasilan individu dalam persaingan dengan beberapa standar keunggulan kesuksesan. Dalam persaingan individu mungkin saja gagal dalam mencapai tujuannya, namun dengan adanya persaingan ini masih memungkinkan seorang untuk lebih berusaha lagi mencapai prestasi yang diinginkan.

Santrock (2007:474) mendefinisikan motivasi berprestasi sebagai keinginan untuk menyelesaikan sesuatu, dan mencapai suatu standar kesuksesan. Senada dengan itu, Chaplin (2009:5) juga mengartikan *achievement motive* sebagai kecenderungan memperjuangkan kesuksesan atau memperoleh hasil yang didambakan, dan pengharapan sukses dalam melaksanakan suatu tugas. Motivasi berprestasi juga dapat diartikan sebagai dorongan yang dimiliki oleh seseorang untuk menghadapi hambatan dalam mencapai tujuan, sehingga individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi menunjukkan usaha yang lebih besar atau ulet (Keith & Nastron, dalam Rumiani, 2006:39).

Selanjutnya, teori motivasi berprestasi yang dikembangkan oleh Abraham H. Maslow pada intinya berkisar pada pendapat bahwa manusia mempunyai lima tingkat atau hierarki kebutuhan, yaitu: (1) kebutuhan

fisiologikal (*physiological needs*), seperti haus, istirahat, dan *sex*, (2) kebutuhan rasa aman (*safety needs*), tidak dalam arti fisik semata, akan tetapi juga mental, psikologikal, dan intelektual, (3) kebutuhan akan kasih sayang (*love needs*), (4) kebutuhan akan harga diri (*esteem needs*), yang pada umumnya tercermin dalam berbagai simbol-simbol status, dan (5) aktualisasi diri (*self actualization*), dalam arti tersedianya kesempatan bagi seseorang untuk mengembangkan potensi yang terdapat dalam dirinya sehingga berubah menjadi kemampuan nyata (Djaali, 2008:101).

Dari pernyataan di atas, menunjukkan bahwa orang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan mempunyai prakarsa dalam melaksanakan tugasnya. Ia lebih menyukai pekerjaan yang menantang dibandingkan dengan orang yang memiliki motivasi rendah. Dengan kata lain orang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi akan berbuat semaksimal mungkin, pantang menyerah, mempunyai target untuk selalu sukses dan berprestasi dalam setiap pekerjaan yang dilakukannya.

Selanjutnya, seseorang yang telah berprestasi perlu mendapat umpan balik dari lingkungannya sebagai bentuk pengakuan terhadap prestasinya tersebut. Contohnya adalah seorang anak, misal ia sudah berprestasi dalam belajar, maka ia akan mengharapkan hadiah, pengakuan berprestasi dari guru dan orangtuanya, sehingga hal ini akan menimbulkan motivasi dirinya untuk lebih giat belajar dan lebih baik dalam berprestasi. Seseorang yang mendapatkan pengakuan berprestasi akan merasa bahwa

dirinya dihargai serta akan merasa bangga atas keberhasilan yang telah dicapainya selama ini. Motivasi berprestasi seperti ini akan menimbulkan semangat lebih maju dalam bekerja, lebih memacu seseorang menimbulkan ide-ide cemerlang yang bagus bagi kemajuan dirinya. Apabila yang menjadi tujuannya itu telah tercapai, maka akan menimbulkan kepuasan pribadi atas kerja kerasnya tersebut.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi adalah dorongan dasar yang menggerakkan seseorang untuk meraih prestasi tertentu dengan mengerahkan segala kekuatan, kemampuan dan keterampilan yang ada dalam dirinya.

c. Karakteristik Motivasi Berprestasi

Karakteristik individu yang memiliki motivasi berprestasi dalam belajar menurut Djaali (2012:109-110) adalah sebagai berikut.

- 1) Menyukai situasi atau tugas yang menuntut tanggung jawab pribadi atas hasil-hasilnya dan bukan atas dasar untung-untungan, nasib, atau kebetulan.
- 2) Memilih tujuan yang realistis tetapi menantang dari tujuan yang terlalu mudah dicapai atau terlalu besar risikonya.
- 3) Mencari situasi atau pekerjaan di mana ia memperoleh umpan balik dengan segera dan nyata untuk menentukan baik atau tidaknya hasil pekerjaannya.
- 4) Senang bekerja sendiri dan bersaing untuk mengungguli orang lain

- 5) Mampu menanggukkan pemuasan keinginannya demi masa depan yang lebih baik.
- 6) Tidak tergugah untuk sekadar mendapatkan uang, status, atau keuntungan lainnya, ia akan mencarinya apabila hal-haltersebut merupakan lambang prestasi, suatu ukuran keberhasilan.

Sedangkan Heckhansen (dalam Diniaty, 2001:25) menyatakan bahwa karakteristik motivasi berprestasi antara lain:

- 1) berorientasi sukses dan lebih percaya diri dalam menggapai prestasi yang berhubungan dengan tugas-tugas,
- 2) mengarahkan tujuan dan memiliki sikap yang berorientasi masa depan,
- 3) menyukai tugas-tugas yang memiliki tingkat kesulitan sedang,
- 4) tidak suka membuang-buang waktu,
- 5) tahan dalam mengerjakan tugas,
- 6) lebih menyakini dengan kemampuan sendiri daripada menyukai orang lain sebagai teman untuk menyelesaikan tugas, sehingga motivasi berprestasi lebih tinggi dari motivasi afiliasi.

Selanjutnya, Hariandja (2007:330) mengemukakan bahwa motivasi berprestasi memiliki beberapa karakteristik yaitu: (1) suka dengan pekerjaan dengan tingkat kesulitan sedang, (2) menyukai situasi dimana individu secara pribadi harus memecahkan masalah, 3) selalu menginginkan umpan balik tentang seberapa baik karyawan melakukan

suatu pekerjaan, (4) sering berpikir bagaimana karirnya terus berkembang dan bagaimana melakukan pekerjaan dengan lebih baik dan hasil yang maksimal, (5) berusaha untuk mencapai sasaran organisasi dan sanggup bekerja dengan tekanan yang cukup tinggi, (6) selalu berpikir positif dalam menghadapi tantangan dan ambisi untuk maju dalam mencapai prestasi, (7) dapat memikul tanggung jawab, disiplin serta menghargai waktu kerja dengan sebaik-baiknya, dan (8) dapat bekerja sama dan menerima pendapat orang lain.

Menurut McClelland (dalam Hasan, 2006:18) mahasiswa yang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi, mempunyai ciri-ciri sebagai berikut.

1) Mempunyai tanggung jawab pribadi

Mahasiswa yang mempunyai motivasi berprestasi akan melakukan tugas sekolah atau bertanggungjawab terhadap pekerjaannya. Mahasiswa yang bertanggung jawab terhadap pekerjaan akan puas dengan hasil pekerjaannya karena merupakan hasil usahanya sendiri. Keberhasilan mengerjakan tugas dapat dicapai berkat usaha yang optimal dari mahasiswa tersebut.

2) Menetapkan nilai yang akan dicapai atau menetapkan standar keunggulan

Mahasiswa menetapkan nilai yang akan dicapai. Nilai itu lebih tinggi dari nilai sendiri (*internal*) atau lebih tinggi dari nilai yang dicapai

oleh orang lain (*eksternal*). Untuk mencapai nilai yang sesuai dengan standar keunggulan, mahasiswa harus menguasai secara tuntas materi pelajaran dan harus lebih kreatif dalam mengerjakan tugas.

3) Berusaha bekerja kreatif

Mahasiswa yang bermotivasi tinggi, akan gigih dan giat mencari cara yang kreatif untuk menyelesaikan tugas sekolahnya. Siswa mempergunakan beberapa cara yang kreatif atau melakukan cara menghasilkan tugas yang diciptakannya sendiri, sehingga mahasiswa lebih menguasai materi sesuai dengan jurusannya yang telah diberikan oleh dosen dan akhirnya memperoleh prestasi yang tinggi.

4) Berusaha mencapai kesuksesan

Mahasiswa yang sukses akan lebih berusaha sebaik-baiknya dalam menciptakan metode yang lebih inovatif dan kreatif atau mempunyai motivasi yang tinggi dalam belajar. Mahasiswa akan rajin mengerjakan semua tugas yang diberikan oleh dosen, menciptakan inovasi sendiri serta dengan kreatifitas yang dia punya, tekun, ulet dan tidak menunda waktu dalam mengerjakannya. Mahasiswa akan bekerja menyelesaikan tugasnya sampai selesai dan bila mengalami kesulitan ia akan bertanya kepada dosen maupun teman sampai mendapatkan hasil yang diinginkan. Keberhasilan pada setiap tugas yang diberikan oleh mahasiswa dan memperoleh hasil yang baik serta memuaskan akan memungkinkan mahasiswa mencapai kesuksesan dalam belajarnya.

5) Memilih tugas yang moderat

Memilih tugas yang moderat yaitu memilih tugas yang tidak terlalu sukar dan tidak terlalu mudah. Tugas yang moderat yaitu memilih tugas yang tingkat kesulitannya menengah. Tugas yang sukar tetapi masih dapat diselesaikan termasuk tugas yang moderat. Mahasiswa dengan motivasi berprestasi tinggi, yang harus mengerjakan tugas yang sangat sukar, akan tetap mengerjakan tugas tersebut dengan membagi tugas menjadi beberapa bahagian, yang tiap bagian lebih mudah menyelesaikannya. Membagi tugas menjadi beberapa-beberapa bagian yang lebih sederhana, siswa perlu memahami tugas tersebut sehingga mengetahui bahagian-bahagian dari tugas. Mengerjakan tugas yang sukar akan menjadi lebih mudah jika disediakan peralatan yang membantu mempermudah penyelesaian tugas tersebut.

6) Melakukan aktivitas untuk berprestasi sebaik-baiknya

Mahasiswa yang mempunyai motivasi berprestasi yang tinggi akan melakukan semua kegiatan dengan sebaik mungkin dan tidak ada kegiatan yang lupa dikerjakannya. Mahasiswa selalu mengikuti aktivitas yang dapat mendorong mereka menjadi produktif dan inovatif seperti mengikuti lomba-lomba dan seminar. Selain mengikuti aktivitas tersebut mahasiswa juga bisa melakukan kegiatan belajar bersama teman secara berkelompok untuk menciptakan suatu inovasi pembelajaran sesuai

jurusan dengan kreativitas dan inovasi yang mereka miliki untuk mencapai prestasi yang diinginkan di dalam belajar.

7) Mengadakan antisipasi

Mengadakan antisipasi maksudnya melakukan kegiatan untuk menghindari kegagalan atau kesulitan yang mungkin terjadi. Antisipasi yang dapat dilakukan mahasiswa untuk belajar salah satunya selalu mencari peluang untuk berinovasi, yaitu dengan menciptakan sesuatu yang baru dan berbeda dan sesuatu yang lebih bermanfaat serta mudah digunakan. Semakin tinggi kemampuan mahasiswa dalam mengerjakan berbagai tugas sekaligus, semakin besar pula kemungkinan untuk memperoleh kesuksesan seperti yang diharapkannya.

Berdasarkan penjelasan ahli di atas, karakteristik motivasi berprestasi antara lain: mempunyai tanggung jawab pribadi, menetapkan nilai yang akan dicapai atau menetapkan standar keunggulan, berusaha bekerja kreatif, berusaha mencapai kesuksesan, memilih tugas yang moderat, melakukan aktivitas untuk berprestasi sebaik-baiknya dan mengadakan antisipasi.

d. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi merupakan suatu proses psikologis yang mempunyai arah dan tujuan untuk sukses sebagai ukuran terbaik. Sebagai proses psikologis, motivasi berprestasi dipengaruhi oleh faktor individu, dan faktor lingkungan.

1) Faktor Individu (*intern*)

Individu sebagai pribadi mencakup sejumlah aspek yang saling berkaitan. Motivasi berprestasi sebagai salah satu aspek psikis, dalam prosesnya dipengaruhi oleh faktor individu (Djaali, 2008:65-70) yaitu kemampuan, kebutuhan, minat, dan harapan/keyakinan.

a) Kemampuan

Kemampuan adalah kekuatan penggerak untuk bertindak yang dicapai oleh manusia melalui latihan belajar. Dalam proses motivasi, kemampuan tidak mempengaruhi secara langsung tetapi lebih mendasari fungsi dan proses motivasi. Individu yang mempunyai motivasi berprestasi tinggi biasanya juga mempunyai kemampuan tinggi pula.

b) Kebutuhan

Kebutuhan adalah ada sesuatu yang kurang dan oleh karena itu timbul kehendak untuk memenuhi atau mencukupinya. Kehendak itu sendiri adalah tenaga pendorong untuk berbuat sesuatu atau bertingkah laku. Adanya kebutuhan pada individu yang tidak terpenuhi akan menimbulkan keadaan tak seimbang. Hal ini sejalan dengan pendapat Lefton (dalam Fatimah, 2006:130) bahwa kebutuhan dapat muncul karena keadaan psikologis yang mengalami goncangan atau ketidakseimbangan.

Bila kebutuhan belum terpuaskan maka ketegangan akan tetap timbul. Keadaan demikian mendorong seseorang untuk mencari pemuasan. Kebutuhan merupakan faktor penyebab yang mendasari lahirnya perilaku seseorang, atau kebutuhan merupakan suatu keadaan yang menimbulkan motivasi.

c) Minat

Minat adalah suatu kecenderungan yang agak menetap dalam diri subjek untuk merasa tertarik pada bidang atau hal tertentu dan merasa senang berkecimpung dalam bidang itu. Sukardi (2010:45) menyatakan bahwa minat sebagai suatu perangkat mental yang terdiri dari kombinasi, perpaduan dan campuran perasaan, harapan, cemas, takut dan kecenderungan-kecenderungan lain yang bisa mengarahkan individu ke suatu pilihan tertentu.

d) Peranan *Locus of Control*

Locus of control merupakan pusat kendali di dalam diri mengenai keyakinan individu terhadap penyebab keberhasilan dan kegagalan yang dialaminya, sehingga keyakinannya itu akan mempengaruhi pola perilakunya. Individu yang memiliki keyakinan dalam dirinya bahwa keberhasilan atau kesuksesan yang diraihinya akan ditentukan oleh usaha dan kemampuan dirinya sendiri, maka individu tersebut akan memiliki dorongan dan kebutuhan untuk berprestasi.

e) Harapan/Keyakinan

Harapan merupakan kemungkinan yang dilihat untuk memenuhi suatu kebutuhan tertentu dari seseorang/individu yang didasarkan atas pengalaman yang telah dilaluinya. Kecenderungan yang kuat untuk bertindak dalam suatu arah bergantung pada kekuatan harapan yang akan dihasilkan dari tindakannya dan ketertarikan lain yang dihasilkan bagi seseorang.

2) Faktor Lingkungan (*ekstern*)

Menurut McClelland (dalam Danim, 2004:28) beberapa faktor lingkungan yang dapat membangkitkan motivasi berprestasi yaitu: adanya norma standar yang harus dicapai, adanya situasi kompetisi, jenis tugas dan situasi menantang.

a) Adanya norma standar yang harus dicapai

Lingkungan secara tegas menetapkan standar kesuksesan yang harus dicapai dalam setiap penyelesaian tugas, baik yang berkaitan dengan kemampuan tugas, perbandingan dengan hasil yang pernah dicapai maupun perbandingan dengan orang lain. Keadaan ini akan mendorong seseorang untuk berbuat yang sebaik-baiknya.

b) Ada situasi kompetisi

Sebagai konsekuensi adanya standar keunggulan, timbulah situasi kompetisi. Namun perlu juga dipahami bahwa situasi

kompetitif tersebut tidak secara otomatis dapat memacu motivasi seseorang manakala individu tersebut tidak beradaptasi didalamnya.

c) Jenis tugas dan situasi menantang

Jenis tugas dan situasi yang menantang adalah tugas yang memungkinkan sukses dan gagalnya seseorang. Jenis tugas dan situasi menantang apabila dapat dilalui oleh seseorang dengan sebaik-baiknya maka akan mendapatkan hasil yang memuaskan, jika dilakukan dengan usaha yang maksimal. Setiap individu terancam akan gagal apabila kurang berusaha.

Selain itu, menurut Siregar (2006:10) ada berbagai faktor yang mempengaruhi motivasi berprestasi seseorang sebagai berikut.

1) Keluarga dan Kebudayaan

Motivasi berprestasi seseorang dipengaruhi oleh lingkungan sosial seperti, orangtua dan teman. Apabila seseorang hidup dan tinggal di dalam keluarga yang senantiasa mendorong anak untuk berprestasi maka akan membangkitkan motivasi anak tersebut untuk berprestasi sesuai dengan keinginan dari keluarganya. Begitupun halnya dengan teman sebaya, jika anak berada dalam lingkungan teman yang memiliki motivasi berprestasi tinggi maka akan timbul semangat untuk bisa menyamai teman-temannya. Bernstein (dalam Siregar, 2006:10) menyatakan kebudayaan pada suatu negara seperti

cerita rakyat atau hikayat-hikayat yang mengandung tema-tema prestasi dapat meningkatkan semangat masyarakatnya.

2) Konsep Diri

Konsep diri merupakan bagaimana individu berpikir mengenai dirinya sendiri, apabila individu percaya dirinya mampu untuk melakukan sesuatu maka individu akan termotivasi untuk melakukannya sehingga berpengaruh dalam tingkah laku. Menurut Hurlock (1980:234) “Konsep diri merupakan gambaran yang dimiliki individu tentang dirinya yang meliputi karakteristik fisik, sosial, psikologis, emosional, aspirasi, dan prestasi”.

3) Jenis Kelamin

Pencapaian motivasi berprestasi tinggi biasanya diperoleh laki-laki tetapi sekarang banyak perempuan memiliki kemampuan motivasi berprestasi tinggi yang menampilkan karakteristik perilaku berprestasi layaknya laki-laki.

4) Pengakuan dan Prestasi

Individu akan lebih termotivasi untuk bekerja lebih keras apabila merasa dipedulikan atau diperhatikan oleh orang lain. Pengakuan yang didapatkan dari orang lain sangat berpengaruh kepada seseorang untuk membantu lebih termotivasi melakukan hal sesuatu yang nantinya dapat mencapai suatu prestasi yang di inginkan.

B. Hubungan antara *Self Efficacy*, Motivasi Berprestasi, dan Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik

Berbagai faktor yang menjadi penyebab terjadinya stres akademik pada mahasiswa seperti yang dikemukakan Oon (2007:36) bahwa faktor penyebab stres akademik yaitu pola pikir individu, kepribadian, keyakinan diri (*self efficacy*), jam pelajaran yang padat, tekanan atau dorongan berprestasi, dan dorongan orangtua. Hal ini menunjukkan terdapat hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik mahasiswa karena keyakinan dalam diri individu akan mempengaruhi individu dalam bersikap dan mengambil sebuah keputusan.

Keyakinan merupakan karakteristik dalam kepribadian individu. Menurut Bandura (dalam Rahmawati, 2012:41) *self efficacy* yang ada dalam diri seseorang sangat bermanfaat dalam usaha melatih kontrol terhadap stresor. Keyakinan seseorang untuk mengontrol perilakunya sangat berpengaruh pada respon individu terhadap kejadian-kejadian yang menyebabkan stres. Odgen (dalam rahmawati, 2012:42) mengemukakan bahwa ketika individu yakin akan kemampuannya untuk menghadapi situasi-situasi yang tidak menguntungkan maka tingkat stres yang mereka alami juga cenderung akan lebih rendah daripada individu yang tidak berdaya dalam menghadapi kondisi yang tidak menguntungkan mereka.

Kemudian, tekanan dan dorongan berprestasi tersebut didefinisikan sebagai sebuah motivasi berprestasi yang juga dapat menjadi penyebab stres akademik pada mahasiswa. Stres dan motivasi memiliki sama-sama melibatkan

proses psikologis seseorang. Saydam (2002:325) menyatakan bahwa motivasi merupakan suatu proses psikologis yang mencerminkan interaksi antara sikap, kebutuhan, persepsi, dan kepuasan yang terjadi pada diri seseorang. Sementara itu, Handoko (2000:200) mendefinisikan bahwa stres adalah suatu kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses berpikir, dan kondisi seseorang. Berkaitan dengan stres akademik, Handoko (2000:202) menambahkan bahwa salah satu akibat yang dapat ditimbulkan oleh stres akademik adalah frustrasi. Frustrasi adalah suatu akibat dari dorongan atau motivasi yang terhambat yang mencegah seseorang siswa untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Stres juga timbul karena adanya suatu kekecewaan atas apa yang diharapkan tidak sesuai dengan apa yang di dapat.

Hasil penelitian Prabandari (1989) menemukan korelasi negatif antara motivasi berprestasi dengan stres mahasiswa, tingkat stres yang tinggi akan diikuti dengan motivasi berprestasi yang rendah. Rusaknya motivasi berprestasi mahasiswa merupakan akibat dari stres akademik yang diawali dengan keenggannya untuk melakukan aktifitas belajar dan pelaksanaan tugas akademiknya.

Faktor lain yang menyebabkan stres akademik adalah prokrastinasi. Menurut Olejnik dan Holscuch (2007:4) menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu faktor dapat menyebabkan stres akademik pada mahasiswa. Hal ini didukung dengan hasil penelitian Melisa (2012) yang menemukan hubungan positif antara tingkat stres mahasiswa dengan

prokrastinasi akademik mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa maka tingkat stresnya juga akan tinggi. Hal ini membuktikan terdapatnya hubungan yang positif antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa. Berdasarkan pendapat tersebut di atas maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self efficacy*, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dan stres akademik mahasiswa baik secara simultan maupun secara parsial.

C. Kajian Penelitian yang Relevan

Berdasarkan telaah pustaka dan kajian penelitian, ditemukan beberapa penelitian yang relevan, seperti yang di jelaskan sebagai berikut.

1. Purwati (2012) meneliti tentang “Tingkat stres akademik pada mahasiswa reguler angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia”. Temuan ini mengungkapkan bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa cenderung tinggi dan dapat menimbulkan dampak negatif bagi mahasiswa itu sendiri.

Kaitan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah bidang kajian yang sama-sama membahas tentang stres akademik mahasiswa. Perbedaannya penelitian sebelumnya mengkaji tentang tingkat stres akademik pada mahasiswa, sedangkan penelitian yang akan dilakukan akan menguji tentang hubungan *self efficacy*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi dengan stres akademik mahasiswa.

2. Hokardi (2013) meneliti tentang “Pengaruh stres akademik terhadap kondisi jaringan periodontal dan kadar hormon kortisol dalam cairan krevikular gingival (studi pada mahasiswa program akademik Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Indonesia)”. Hasil temuannya tidak ada perbedaan antar stres akademik dan kadar kortisol dengan kondisi periodontal.

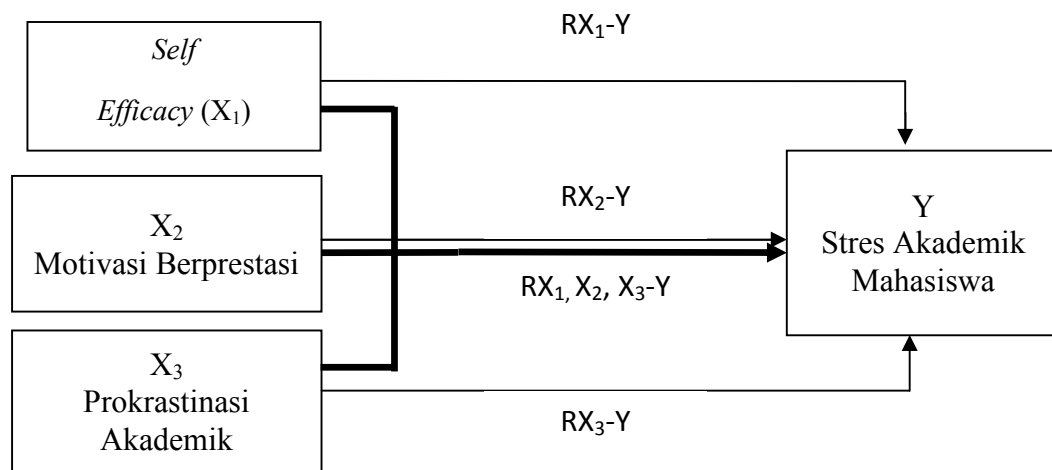
Kaitan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama membahas kajian tentang stres akademik pada mahasiswa. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan lebih memfokuskan pada hubungan *self efficacy*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi dengan stres akademik mahasiswa.

3. Rumiani (2006) meneliti tentang “Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stres mahasiswa”. Temuan dari penelitian ini adalah adanya hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan motivasi berprestasi dan prokrastinasi banyak dipengaruhi oleh faktor internal (motivasi berprestasi) kemudian hal ini lah yang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa.

Kaitan penelitian ini dengan penelitian yang akan dilakukan adalah sama-sama membahas kajian tentang stres akademik, prokrastinasi dan motivasi berprestasi pada mahasiswa. Perbedaan dengan penelitian yang akan dilakukan lebih memfokuskan pada hubungan *self efficacy*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi dengan stres akademik mahasiswa.

D. Kerangka Berfikir

Penelitian ini terdiri dari empat variabel. Adapun yang menjadi variabel bebas adalah *self efficacy*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik sedangkan variabel terikat adalah stres akademik mahasiswa. Stres akademik mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor di antaranya keyakinan diri (*self efficacy*), motivasi berprestasi dan kebiasaan menunda-nunda tugas (*procrastination*) baik secara langsung masing-masing variabel maupun secara bersama-sama. Berikut ini merupakan bentuk kerangka berfikir mengenai hubungan antar variabel penelitian.



Gambar 1. Kerangka Berfikir

E. Hipotesis

Berdasarkan kajian teori dan kerangka pemikiran di atas, maka dapat dirumuskan hipotesis penelitian sebagai berikut.

1. Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik mahasiswa.
2. Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa.
3. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa.
4. Terdapat hubungan yang signifikan *self efficacy*, motivasi berprestasi dan prokrastinasi dengan stres akademik mahasiswa secara bersama-sama.

BAB III METODOLOGI PENELITIAN

A. Jenis Penelitian

Berdasarkan permasalahan, batasan masalah, dan tujuan penelitian, jenis penelitian adalah penelitian deskriptif korelasional, maksudnya penelitian ini menggambarkan suatu keadaan atau situasi tertentu sebagaimana adanya secara sistematis, aktual, akurat, kemudian ditentukan hubungan antar variabel yang akan diteliti. Arikunto (2006:64) menjelaskan:

penelitian deskriptif korelasional adalah metode penelitian yang dapat diartikan sebagai prosedur pemecahan masalah yang sedang diteliti dengan menggambarkan dan melukiskan keadaan objek penelitian pada saat sekarang berdasarkan fakta-fakta yang tampak dan sebagaimana adanya kemudian dicari hubungannya.

Berdasarkan pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa penelitian ini berusaha menjelaskan kejadian yang ada secara mendetail, sistematis dan apa adanya sesuai dengan fakta di lapangan dan kemudian dicari hubungannya antara *self efficacy* (X_1), motivasi berprestasi (X_2), dan prokrastinasi akademik (X_3) sebagai variabel bebas dan stres akademik (Y) sebagai variabel terikat. Penelitian yang akan dikorelasikan adalah hubungan antara *self efficacy*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa.

B. Populasi dan Sampel

1. Populasi

Populasi adalah keseluruhan dari objek penelitian baik berupa karakteristik, nilai-nilai, jumlah maupun jenis dari objek yang dikategorikan

dalam penelitian (Yusuf, 2005:180). Selanjutnya Martono (2010:66) mengemukakan populasi merupakan keseluruhan objek atau subjek yang berada pada suatu wilayah dan memenuhi syarat-syarat tertentu berkaitan dengan masalah penelitian, atau keseluruhan unit atau individu dalam ruang lingkup yang diteliti.

Dalam penelitian ini yang akan menjadi populasi adalah mahasiswa BK FIP UNP yang terdaftar pada tahun ajaran 2014/2015. Secara rinci dapat dilihat pada Tabel 1 berikut.

Tabel 1. Populasi Penelitian

NO	Tahun Masuk	Jumlah
1	2008	14
2	2009	8
3	2010	13
4	2011	194
5	2012	122
6	2013	116
7	2014	108
Total		575

Sumber: Tata Usaha Jurusan BK FIP UNP

2. Sampel

Menurut Yusuf (2013:149) sampel adalah "Bagian dari populasi yang diteliti untuk memperoleh data yang diperlukan". Sampel yaitu sebagian dari seluruh individu yang menjadi objek penelitian. Pengambilan sampel ditetapkan untuk mencapai tujuan penelitian yang telah dirumuskan. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik *Proportional*

Stratified Random Sampling. Yusuf (2013:161) mengatakan bahwa *Proportional Stratified Random Sampling* adalah pengambilan sampel dari anggota populasi secara acak dan berstrata secara proposional. Pengambilan sampel ini dilakukan secara acak pada tingkat kelas. Untuk menentukan kelas yang akan dijadikan sampel dilakukan langkah-langkah sebagai berikut.

a. Menentukan besar sampel

Untuk menentukan jumlah sampel yang akan digunakan, maka dipakai rumus dari Taro Yamane (dalam Riduwan, 2006:65) yaitu:

$$n = \frac{N}{1+N.d^2}$$

Keterangan: n = jumlah sampel
 N = jumlah populasi
 d = presisi kelonggaran/ ketidaktelitian karena kesalahan pengambilan sampel (ditetapkan 5%)

Berdasarkan rumus yang di atas, maka jumlah sampel penelitian ini dapat ditentukan sebagai berikut:

$$n = \frac{575}{1+575 \times 0.05^2} = \frac{575}{1+575 \times 0.0025} = \frac{575}{1+1.4375} = \frac{575}{2.4375} = 235,897$$

Dibulatkan menjadi 236

Jadi, sampel dari penelitian ini berjumlah 236 siswa.

b. Menentukan sampel yang akan diambil menggunakan rumus yang dikemukakan Yusuf (2013:202) sebagai berikut.

$$\text{Sampel sub kelompok} = \frac{\text{Jumlah masing-masing kelompok}}{\text{Jumlah total}} \times \text{besar sampel}$$

Dengan menggunakan rumus di atas, maka diperoleh data.

$$\text{Angkatan 2008} = \frac{14}{575} \times 236 = 5,746 \text{ dibulatkan menjadi } 6$$

$$\text{Angkatan 2009} = \frac{8}{575} \times 236 = 3,283 \text{ dibulatkan menjadi } 3$$

$$\text{Angkatan 2010} = \frac{13}{575} \times 236 = 5,335 \text{ dibulatkan menjadi } 5$$

$$\text{Angkatan 2011} = \frac{194}{575} \times 236 = 79,62 \text{ dibulatkan menjadi } 80$$

$$\text{Angkatan 2012} = \frac{122}{575} \times 236 = 50,07 \text{ dibulatkan menjadi } 50$$

$$\text{Angkatan 2013} = \frac{116}{575} \times 236 = 47,610 \text{ dibulatkan menjadi } 48$$

$$\text{Angkatan 2014} = \frac{108}{575} \times 236 = 44,32 \text{ dibulatkan menjadi } 44$$

Jadi yang menjadi sampel penelitian dapat dilihat pada Tabel 2.

Tabel 2. Sampel Penelitian

NO	Kelas	Jumlah
1	2008	6
2	2009	3
3	2010	5
4	2011	80
5	2012	50
6	2013	48
7	2014	44
Jumlah		236

C. Definisi Operasional

Agar penjelasan variabel pada penelitian ini tidak menyimpang dari batasan teori yang dibahas, maka dijelaskan istilah yang dimaksud dalam penelitian adalah sebagai berikut.

1. Stres Akademik

Stres akademik adalah persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami peserta didik berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan akademik. Dalam penelitian ini stres akademik yang dimaksud adalah untuk melihat reaksi/respon yang ditimbulkan secara fisiologis (fisik) dan psikologis (jiwa). Respon terhadap stres akademik dalam penelitian ini adalah: (a) respon fisik, (b) respon emosi, dan (c) respon perilaku.

2. *Self Efficacy*

Self efficacy dalam penelitian ini adalah penilaian mahasiswa terhadap kemampuan dirinya dalam mengerjakan tugas dengan hasil yang optimal. Dalam penelitian ini terdiri dari: (a) performansi, (b) kapabilitas mengatur kondisi emosi, (c) kapabilitas penyelesaian tugas, dan (d) kapabilitas memberikan influence/persuasi.

3. Motivasi Berprestasi

Motivasi berprestasi dalam penelitian ini adalah motivasi yang mendorong seseorang untuk berbuat lebih baik dari apa yang pernah dibuat dan diraih sebelumnya maupun yang dibuat atau diraih orang lain, yang dapat

diukur melalui berusaha untuk unggul dalam kelompok, menyelesaikan tugas dengan baik.

Motivasi berprestasi yang dimaksudkan dalam penelitian ini adalah dorongan yang ada dalam diri mahasiswa untuk berbuat lebih baik lagi dari apa yang pernah dilakukan dan diraih sebelumnya, yang dapat diukur melalui usaha dalam penyelesaian tugas akademik dengan kemampuan setinggi mungkin dalam aspek: (a) resiko pemilihan tugas, (b) kesempatan untuk unggul, (c) membutuhkan umpan balik, (d) tanggung jawab, (e) ketekunan, dan (f) berprestasi.

4. Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik dalam penelitian ini adalah kecenderungan mahasiswa dalam merespon tugas yang dihadapi dengan mengulur-ulur waktu untuk memulai dan menyelesaikan tugas tersebut dengan sengaja dan berulang-ulang yang meliputi: (a) tugas menulis, (b) tugas belajar menghadapi ujian, (c) tugas membaca, (d) tugas administratif, dan (e) tugas kehadiran mahasiswa.

D. Pengembangan Instrumen

Dalam penelitian ini instrumen yang digunakan untuk *self efficacy*, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dan stres akademik adalah dengan menggunakan skala. Skala disusun untuk mendapat gambaran secara lebih luas dan mendalam tentang pembahasan tersebut. Variabel ini akan dikembangkan

dengan indikator-indikator dan kisi-kisi yang disusun terlebih dahulu oleh peneliti berdasarkan teori yang digunakan.

Dalam hal ini peneliti menggunakan model skala *Likert*. Menurut Yusuf, (2013:221) skala *Likert* merupakan serangkaian item (pernyataan) dimana responden hanya memberikan persetujuan dan tidak setuju terhadap pernyataan tersebut. Skala *Likert* digunakan untuk mengukur *self efficacy*, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik. Alternatif respon dalam bentuk kontinum yang terdiri dari lima skala yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Kurang Sesuai (KS), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS) untuk variabel *Self efficacy*. Alternatif jawaban untuk variabel motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dan stres akademik adalah Selalu (SL), Sering (SR), Kadang-kadang (KD) Jarang (JR), dan Tidak Pernah (TP). Jawaban-jawaban ini diberi skor 5-1 untuk pernyataan positif dan skor 1-5 untuk pernyataan yang mengukur nilai negatif.

Pembuatan instrumen dilakukan dengan langkah-langkah sebagai berikut.

- a. Melakukan kajian teori untuk mengkaji konsep-konsep atau variabel yang akan diukur.
- b. Menyusun kisi-kisi instrumen yang dirumuskan berdasarkan indikator dan sub indikator yang ada dalam kajian teori.
- c. Menyusun item-item instrumen.

- d. Menyusun petunjuk pengisian instrumen penelitian. Hal ini bertujuan untuk memudahkan responden dalam mengisi instrumen penelitian dan menghindari kesalahan dalam mengumpulkan data.
- e. Menelaah kesesuaian pernyataan instrumen penelitian dengan kisi-kisi instrumen yang bertujuan untuk mengetahui apakah item-item yang dikembangkan sudah mewakili setiap indikator yang dibutuhkan.
- f. Instrumen yang telah disusun kemudian dikonsultasikan pada sejumlah ahli berupa *expert judgement* yang sekaligus juga untuk mengkonsultasikan validitas isi dan konstruk dengan meminta bantuan kepada Prof. Dr. Herman Nirwana, M.Pd., Kons., Dr. Marjohan, M.Pd., Kons., dan Dr. Solfema, M.Pd. Berdasarkan proses *judgement* diperoleh beberapa perubahan kata dan kalimat berkaitan dengan item-item pernyataan yang akan diujicobakan kepada responden. Hasil *judgement* ini diperbaiki atau direvisi dan dikonsultasikan dengan dosen pembimbing, sehingga item pernyataan mengalami penyempurnaan.
- g. Instrumen yang telah disempurnakan, dilakukan uji validitas instrumen. Untuk memperoleh validitas dari instrumen yang disusun, maka instrumen diujicobakan kepada beberapa responden. Setelah instrumen diujicobakan lalu data ditabulasikan, maka pengujian validitas konstruksi dilakukan dengan analisis faktor, yaitu dengan mengkorelasikan antara skor item instrumen dalam suatu faktor, dan mengkorelasikan skor faktor dengan skor total. Ketentuannya jika besar nilai *Sig.* r_{hitung} di bawah 0,05 maka item dinyatakan

valid. Adapun rumus yang digunakan untuk mencari korelasi adalah rumus *Product Moment Correlation*.

Untuk mendapatkan hasil analisis yang tepat dan akurat serta menghindari resiko kesalahan perhitungan manual maka dalam hal ini peneliti menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for the Social Science*.) for windows release 17.00. pengambilan keputusan dapat dilihat korelasi kuisioner dengan membandingkan r_{hitung} dengan r_{tabel} pada $n=40$ dan α 0,05 sebesar 0,320. Jika $r_{hitung} \geq 0,320$ maka item pernyataan dinyatakan valid dan jika $r_{hitung} \leq 0,320$ maka item pernyataan dinyatakan tidak valid. Berdasarkan hasil validitas variabel *self efficacy* $r_{hitung} (0,562) \geq r_{tabel} (0,320)$, variabel motivasi berprestasi $r_{hitung} (0,469) \geq r_{tabel} (0,320)$, variabel prokrastinasi akademik $r_{hitung} (0,512) \geq r_{tabel} (0,320)$ dan stres akademik $r_{hitung} (0,568) \geq r_{tabel} (0,320)$ maka keseluruhan instrumen pada penelitian ini dinyatakan valid.

Berdasarkan kriteria yang telah dikemukakan, maka dari 35 item untuk variabel *self efficacy*, 33 item pernyataan dinyatakan valid dan 2 item pernyataan dinyatakan tidak valid. Dari 48 item variabel motivasi berprestasi, 45 item pernyataan dinyatakan valid dan 3 item pernyataan dinyatakan tidak valid. Kemudian, dari 34 item variabel prokrastinasi akademik, 30 item pernyataan dinyatakan valid dan 4 item pernyataan dinyatakan tidak valid dan dari 37 item variabel stres akademik, 34 item pernyataan dinyatakan valid dan 3 item pernyataan dinyatakan tidak valid. Dengan demikian, jumlah item

pernyataan instrumen *self efficacy* sebanyak 33 item pernyataan, motivasi berprestasi 45 item, prokrastinasi akademik 30 item, dan stres akademik sebanyak 34 item.

- h. Selain uji validitas dilakukan juga uji reliabilitas. Reliabilitas mengacu kepada sejauh mana suatu alat ukur secara ajeg (konsisten) mengukur apa saja yang diukur. Menurut Yusuf (2013:242) reliabilitas adalah “konsistensi atau kestabilan skor suatu instrumen penelitian terhadap individu yang sama dan diberikan dalam waktu yang berbeda”. Suatu konstruk atau variabel dikatakan reliabel jika memberikan nilai *Alpha Cronbach* $\geq 0,80$. Uji reliabilitas instrumen dalam penelitian ini dengan bantuan program SPSS (*Statistical Package for the Social Science, for windows release 17.00*). Dari hasil pengolahan ditemukan nilai *Alpha Cronbach* untuk variabel *self efficacy* sebesar 0.930, motivasi berprestasi sebesar 0.906, prokrastinasi akademik sebesar 0.868, dan stres akademik ditempati sebesar 0.932. Berdasarkan nilai *Alpha Cronbach* tersebut keempat instrumen dinyatakan reliabel.

E. Teknik Pengumpulan Data

Jenis data yang dikumpulkan pada penelitian ini menggunakan skala psikologis yang dikembangkan untuk masing- masing variabel penelitian yaitu *self efficacy*, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dan stres akademik. Data yang akan dikumpulkan terdiri dari 4 jenis data, yakni: data *self efficacy*, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dan stres akademik mahasiswa.

Pengumpulan data dilakukan melalui pengadministrasian instrumen kepada mahasiswa tersebut. Prosedur pengumpulan data dilakukan melalui langkah-langkah sebagai berikut.

1. Mempersiapkan instrumen secara utuh dan menyeluruh.
2. Menemui sampel penelitian.
3. Memberikan penjelasan tentang instrumen dan cara pengisiannya.
4. Mengadministrasikan instrumen dan mempersilahkan responden untuk mengisinya.
5. Mengumpulkan instrumen.

F. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data merupakan suatu tahapan penting dalam penelitian, karena dari analisis data inilah nantinya akan diperoleh hasil penelitian yang selanjutnya akan menjadi temuan dari penelitian yang dilakukan. Menurut Sugiyono (2012:147) analisa data dalam penelitian merupakan suatu kegiatan yang sangat penting dan memerlukan ketelitian serta kekritisan dari peneliti. Selanjutnya Yusuf (2013:254) mengemukakan analisa data merupakan salah satu langkah dalam kegiatan penelitian yang sangat menentukan ketepatan dan kesahihan dalam penelitian.

1. Deskripsi Data

Teknik-teknik analisis yang dilakukan adalah dengan mendeskripsikan *self efficacy*, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dan stres akademik mahasiswa, dengan menggunakan teknik statistik deskriptif. Sugiyono

(2012:147) mendefinisikan statistik deskriptif adalah statistik yang digunakan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan data yang telah terkumpul sebagaimana adanya tanpa bermaksud membuat kesimpulan yang berlaku untuk umum atau generalisasi. Data yang diperoleh dari instrumen akan diolah dengan memberikan skor setiap item. Data dari variabel stres akademik diukur dengan 5 alternatif jawaban dengan memberi skor 1, 2, 3, 4, dan 5 dengan pilihan jawaban yang sama dengan data *self efficacy*, motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik.

Tabel 3. Skor Item Skala *Self Efficacy* dan Motivasi Berprestasi

Pilihan Jawaban	Item Positif	Item Negatif
Sangat Sesuai (SS)	5	1
Sesuai (S)	4	2
Kurang Sesuai (KS)	3	3
Tidak Sesuai (TS)	2	4
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	5

Tabel 4. Skor Item Skala Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik

Pilihan Jawaban	Item Positif	Item Negatif
Selalu (SL)	1	5
Sering (SR)	2	4
Kadang-kadang (KD)	3	3
Jarang (JR)	4	2
Tidak Pernah (TP)	5	1

Analisis data yang dilakukan adalah mendeskripsikan skala *self efficacy*, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa dengan menggunakan rumus.

$$P = \frac{f}{N} \times 100$$

Keterangan:

P = Tingkat persentase jawaban

f = Frekuensi jawaban

N = Jumlah sampel

(Yusuf, 2013:259).

Dalam melakukan kategorisasi, diperlukan rentangan data atau interval, yang diperoleh dari rumus berikut:

$$\text{Interval}_K = \frac{\text{Data Terbesar} - \text{Data Terkecil}}{\text{Jumlah Kelompok}}$$

(Irianto, 2010:22).

a. *Self Efficacy*

Untuk mengetahui kategorisasi dan persentase *self efficacy* dengan 33 item pernyataan, skor tertinggi adalah 165 dan skor terendah adalah 33.

Tabel 5. Kategori Penskoran dan Persentase *Self Efficacy*

Kategorisasi <i>Self Efficacy</i>	Rentang	
	Skor	% Rata-rata
Sangat Tinggi (ST)	≥ 138	84%-100%
Tinggi (T)	111 – 137	68% - 83%
Sedang (S)	84 – 110	52% - 67%
Rendah (R)	57 – 83	36% - 50%
Sangat Rendah (SR)	≤ 56	≤ 35%

b. **Motivasi Berprestasi**

Untuk mengetahui kategorisasi dan persentase motivasi berprestasi dengan 45 item pernyataan, skor tertinggi adalah 225 dan skor terendah adalah 45.

Tabel 6. Kategori Penskoran dan Persentase Motivasi Berprestasi

Kategorisasi Motivasi Berprestasi	Rentang	
	Skor	% Rata-rata
Sangat Tinggi (ST)	≥ 189	84%-100%
Tinggi (T)	153 – 188	68% - 84%
Sedang (S)	117 – 152	52% - 68%
Rendah (R)	81 – 116	36% - 52%
Sangat Rendah (SR)	≤ 80	$\leq 35\%$

c. Prokrastinasi

Untuk mengetahui kategorisasi dan persentase *self efficacy* dengan 30 item pernyataan, skor tertinggi adalah 150 dan skor terendah adalah 30.

Tabel 7. Kategori Penskoran dan Persentase Prokrastinasi Akademik

Kategorisasi Prokrastinasi	Rentang	
	Skor	% Rata-rata
Sangat Tinggi (ST)	≥ 126	84%-100%
Tinggi (T)	102 – 125	68% - 84%
Sedang (S)	78 – 101	52% - 68%
Rendah (R)	54 – 77	36% - 51%
Sangat Rendah (SR)	≤ 53	$\leq 35\%$

d. Stres Akademik

Untuk mengetahui kategorisasi dan persentase *self efficacy* dengan 34 item pernyataan, skor tertinggi adalah 170 dan skor terendah adalah 34.

Tabel 8. Kategorisasi Penskoran dan Persentase Stres Akademik

Kategorisasi Stres Akademik	Rentang	
	Skor	% Rata-rata
Sangat Tinggi (ST)	≥ 142	84%-100%
Tinggi (T)	114 – 141	68% - 84%
Sedang (S)	86 – 113	52% - 68%
Rendah (R)	58 – 85	36% - 50%
Sangat Rendah (SR)	≤ 57	$\leq 35\%$

2. Pemeriksaan Persyaratan Analisis

Uji persyaratan analisis dilakukan terhadap data penelitian sebagai dasar pertimbangan untuk memilih dan menetapkan jenis teknik analisis data yang akan digunakan dalam pengujian hipotesis penelitian. Uji persyaratan yang dilakukan pada data penelitian dijabarkan sebagai berikut.

a. Pengujian Normalitas

Pemeriksaan persyaratan analisis dilakukan dengan uji normalitas dengan maksud memeriksa apakah data yang berasal dari populasi yang berdistribusi normal atau tidak. Menurut Widiyanto (2013:166) pedoman yang dipakai dalam uji normalitas ini adalah menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* yaitu membandingkan koefisien *Asymp. Sig.* atau *P-value* dengan 0,05 (taraf signifikansi), maka:

1. jika *Asymp. Sig.* atau *P-value* \geq dari 0,05, maka data berasal dari populasi yang berdistribusi normal.
2. jika *Asymp. Sig.* atau *P-value* $<$ 0,05, maka data berasal dari populasi yang berdistribusi tidak normal.

b. Uji Linieritas

Persyaratan uji statistik parametrik analisis asosiasi lainnya yang diperlukan adalah uji kelinieran regresi antara variabel X dengan variabel Y. Hipotesis yang dikemukakan untuk uji linieritas data adalah sebaran data variabel bebas membentuk garis linier terhadap variabel terikat (Y). Uji linieritas dalam penelitian ini memanfaatkan program SPSS versi

17.00 dan melihat nilai *linier term* dengan taraf signifikansi 0,05. Menurut Coakes, Steed, & Ong (2010:114) jika nilai sig. $\leq 0,05$ maka dinyatakan linier, dan jika nilai sig $>$ dari 0,05 maka tidak linier.

c. Uji Multikolinieritas

Sebelum melakukan uji regresi ganda peneliti akan melakukan uji multikolinieritas, yakni untuk melihat hubungan antar variabel dalam penelitian ini. Untuk mengetahui multikolinieritas peneliti akan menggunakan bantuan program SPSS (*Statistical Package for the Social Science, for windows release 17.00*). Menurut Widiyanto (2013:241) pengambilan keputusan multikolinieritas dengan melihat nilai *Tolerance* dan melihat nilai VIF (*Variance Inflation Factor*) dengan ketentuan sebagai berikut.

- 1) Tidak terjadi multikolinieritas, jika nilai *Tolerance* lebih besar 0,10.
- 2) Terjadi multikolinieritas, jika nilai *Tolerance* lebih kecil atau sama dengan 0,10.

Melihat nilai VIF (*Variance Inflation Factor*).

- 1) Tidak terjadi multikolinieritas, jika nilai VIF lebih kecil 10,00.
- 2) Terjadi multikolinieritas, jika nilai VIF lebih besar atau sama dengan 10,00.

3. Pengujian Hipotesis

Menguji hipotesis pertama, kedua dan ketiga dianalisis dengan menggunakan teknik analisa data regresi linier sederhana (Winarsunu, 2010:185). Hipotesis keempat dianalisis menggunakan regresi ganda. Pengujian hipotesis variabel-variabel penelitian dilakukan dengan memanfaatkan program SPSS (*Statistical Package for the Social Science*.) for windows release 17.00.

BAB IV HASIL PENELITIAN

Pada bab ini akan diuraikan tentang deskripsi data *self efficacy*, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dan stres akademik mahasiswa. Selanjutnya, akan diuraikan analisis data untuk menjawab hipotesis serta pembahasan hasil penelitian sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian ini.

A. Deskripsi Data

Berdasarkan verifikasi terhadap data penelitian, seluruh data yang diperoleh dari hasil pengadministrasian terhadap mahasiswa layak diolah yaitu sebanyak 236 orang. Data penelitian ini meliputi variabel *self efficacy* (X_1), motivasi berprestasi (X_2), prokrastinasi akademik (X_3), dan stres akademik mahasiswa (Y). Berikut adalah deskripsi hasil pengolahan data penelitian.

1. Deskripsi Data *Self Efficacy* Mahasiswa

Secara keseluruhan jumlah item pernyataan variabel *self efficacy* ada sebanyak 33 butir item, rentangan skor dari 1-5, jadi skor tertinggi adalah 165, skor terendah 33. Dengan menggunakan rumus interval yang telah dijelaskan pada Bab III, didapatkan kriteria skala *self efficacy* secara keseluruhan sebagai berikut.

Tabel 9. Distribusi Frekuensi dan Persentase *Self Efficacy* (X_1) Berdasarkan Kategori (n=236)

Kategori	Interval Skor	F	%
Sangat Tinggi	≥ 138	31	13.1
Tinggi	111 – 137	156	66.1
Sedang	84 – 110	48	20.3
Rendah	57 – 83	1	0.4
Sangat Rendah	≤ 56	0	0.0
Total		236	100%

Untuk kriteria skala masing-masing sub variabel disesuaikan dengan jumlah item pernyataan yang ada pada masing-masing sub variabel tersebut. Deskripsi data *self efficacy* dapat dilihat pada Tabel 10 berikut.

Tabel 10. Deskripsi Rata-rata (Mean) dan Persentase (%) *Self Efficacy* Berdasarkan Sub Variabel

Variabel	Sub Variabel	Skor							
		Ideal	Max	Min	Total	Rata-rata	% Rata-rata	Sd	Kategori
<i>Self Efficacy</i>	Performansi (9)	45	44	21	7895	33,60	74,7	4,32	T
	Kapabilitas Manajemen Emosi (9)	45	44	19	7810	33,09	73,5	4,25	T
	Kapabilitas penyelesaian tugas (10)	50	50	19	8892	37,68	75,33	5,50	T
	Kapabilitas memberikan influence/persuasi (5)	25	25	9	4137	17,53	70,12	3,03	T
Keseluruhan (33)		165	161	68	28769	121,9	73,3	14,68	T

Berdasarkan Tabel 10 dapat diketahui bahwa secara keseluruhan skor ideal adalah 165, skor tertinggi 161, skor terendah 68, skor total 28769, rata-rata skor 121,9, dan standar deviasi 14,68. Secara rata-rata capaian terhadap skor ideal adalah 73,3%. Jadi, secara rata-rata *Self efficacy* mahasiswa berada pada kategori tinggi (T).

2. Deskripsi Data Motivasi Berprestasi Mahasiswa

Secara keseluruhan jumlah item pernyataan variabel motivasi berprestasi ada sebanyak 45 butir item, rentangan skor dari 1-5, jadi skor tertinggi adalah 225, skor terendah 45. Dengan menggunakan rumus interval yang telah dijelaskan pada Bab III, didapatkan kriteria skala motivasi berprestasi secara keseluruhan sebagai berikut.

Tabel 11. Distribusi Frekuensi dan Persentase Motivasi Berprestasi (X₂) Berdasarkan Kategori (n=236)

Kategori	Interval Skor	F	%
Sangat Tinggi	≥ 189	13	5,5
Tinggi	153 – 188	119	50,4
Sedang	117 – 152	103	43,6
Rendah	81 – 116	1	0,4
Sangat Rendah	≤ 80	0	0,0
Total		236	100%

Untuk kriteria skala masing-masing sub variabel disesuaikan dengan jumlah item pernyataan yang ada pada masing-masing sub variabel tersebut. Deskripsi data motivasi berprestasi dapat dilihat pada Tabel 12 berikut.

Tabel 12. Deskripsi Rata-rata (Mean) dan Persentase (%) Motivasi Berprestasi Berdasarkan Sub Variabel

Variabel	Sub Variabel	Skor							
		Ideal	Max	Min	Total	Rata-rata	% Rata-rata	Sd	Kategori
Motivasi Berprestasi	Resiko pemilihan tugas (7)	35	31	11	5151	21,8	62,36	3,71	S
	Kesempatan untuk unggul dari orang lain (7)	35	34	12	5333	22,6	64,56	3,74	S
	Membutuhkan umpan balik (8)	40	40	20	7029	29,78	74,46	4,74	T
	Tanggung jawab (10)	50	48	21	8617	36,5	73,02	5,14	T
	Ketekunan (8)	40	40	16	6959	29,5	73,71	4,22	T
	Berprestasi (5)	25	24	11	4180	17,7	70,84	2,53	T
Keseluruhan (45)		225	207	108	37269	157,9	70,18	17,5	T

Berdasarkan Tabel 12 dapat diketahui bahwa secara keseluruhan skor ideal adalah 225, skor tertinggi 207, skor terendah 108, skor total 37269, rata-rata skor 157,9, dan standar deviasi 17,5. Secara rata-rata

capaian terhadap skor ideal adalah 70,18%. Jadi, secara rata-rata motivasi berprestasi mahasiswa berada pada kategori tinggi (T).

3. Deskripsi Data Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

Secara keseluruhan jumlah item pernyataan variabel prokrastinasi akademik ada sebanyak 30 butir item, rentangan skor dari 1-5, jadi skor tertinggi adalah 150, skor terendah 30. Dengan menggunakan rumus interval yang telah dijelaskan pada Bab III, didapatkan kriteria skala prokrastinasi akademik secara keseluruhan sebagai berikut.

Tabel 13. Distribusi Frekuensi dan Persentase Prokrastinasi Akademik (X₃) Berdasarkan Kategori (n=236)

Kategori	Interval Skor	F	%
Sangat Tinggi	≥ 126	6	2.5
Tinggi	102 – 125	54	22.9
Sedang	78 – 101	121	51.3
Rendah	54 – 77	51	21.6
Sangat Rendah	≤ 53	4	1.7
Total		236	100%

Untuk kriteria skala masing-masing indikator disesuaikan dengan jumlah butir item pernyataan yang ada pada masing-masing indikator tersebut. Deskripsi data prokrastinasi akademik dapat dilihat pada Tabel 14 berikut.

Tabel 14. Deskripsi Rata-rata (Mean) dan Persentase (%) Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Berdasarkan Indikator

Variabel	Indicator	Skor							
		Ideal	Max	Min	Total	Rata-rata	% Rata-rata	Sd	Kategori
Prokrastinasi Akademik	Tugas Menulis (7)	35	33	8	4939	20,93	59,8	4,16	S
	Tugas Belajar Mengadapi Ujian (5)	25	24	7	3801	16,10	64,4	2,99	S
	Tugas Membaca (6)	30	30	10	4637	19,64	65,4	3,43	S
	Tugas Administratif (5)	25	25	5	3319	14,06	56,2	4,56	S
	Tugas Kehadiran Mahasiswa (7)	35	33	7	4681	19,83	56,7	5,71	S
Keseluruhan (30)		150	137	48	21377	90,58	56,6	17,29	S

Berdasarkan Tabel 14 dapat diketahui bahwa secara keseluruhan skor ideal adalah 150, skor tertinggi 137, skor terendah 48, skor total 21337, rata-rata skor 90,58, dan standar deviasi 17,29. Secara rata-rata capaian terhadap skor ideal adalah 56,6%. Jadi, secara rata-rata prokrastinasi akademik mahasiswa berada pada kategori sedang (S).

4. Deskripsi Data Stres Akademik Mahasiswa

Secara keseluruhan jumlah item pernyataan variabel stres akademik ada sebanyak 34 butir item, rentangan skor dari 1-5, jadi skor tertinggi adalah 170, skor terendah 34. Dengan menggunakan rumus interval yang telah dijelaskan pada Bab III, didapatkan kriteria skala stres akademik secara keseluruhan sebagai berikut.

Tabel 15. Distribusi Frekuensi dan Persentase Stres Akademik (Y) Berdasarkan Kategori (n=236)

Kategori	Interval Skor	F	%
Sangat Tinggi	≥ 142	2	0.8
Tinggi	114 – 141	57	24.2
Sedang	86 – 113	105	44.5
Rendah	58 – 85	66	28.0
Sangat Rendah	≤ 57	6	2.5
Total		236	100%

Untuk kriteria skala masing-masing sub variabel disesuaikan dengan jumlah butir item pernyataan yang ada pada masing-masing indikator tersebut. Deskripsi data stres akademik dapat dilihat pada Tabel 16 berikut.

Tabel 16. Deskripsi Rata-rata (Mean) dan Persentase (%) Stres Akademik Berdasarkan Indikator

Variabel	indikator	Skor							
		Ideal	Max	Min	Total	Rata-rata	% Rata-rata	Sd	Kategori
Stres akademik	Respon Fisik (8)	40	39	8	5731	24,28	60,7	6,5	S
	Respon Emosi (13)	65	63	13	10364	43,91	67,6	8,7	S
	Respon Perilaku (13)	65	61	15	8660	36,69	56,4	9,9	S
Keseluruhan (34)		170	155	49	24755	104,89	61,7	21,8	S

Berdasarkan Tabel 16 dapat diketahui bahwa secara keseluruhan skor ideal adalah 170, skor tertinggi 155, skor terendah 49, skor total 24755, rata-rata skor 104,89, dan standar deviasi 21,8. Secara rata-rata capaian terhadap skor ideal adalah 61,7%. Jadi, secara rata-rata stres akademik mahasiswa berada pada kategori sedang (S).

B. 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 dilakukan dengan menggunakan rumus regresi sederhana dan regresi ganda. Oleh karena itu, uji persyaratan analisis yang dilakukan pada data penelitian ini adalah uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinieritas.

1. Uji Normalitas

Tujuan pengujian normalitas *sampling* adalah untuk menguji asumsi bahwa distribusi *sampling* dari sampel mendekati atau mengikuti normalitas populasi. Keadaan *sampling* yang normal penting karena merupakan persyaratan penggunaan statistik untuk pengujian hipotesis.

Banyak teknik pengujian normalitas yang dipakai, namun yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Kolmogorov Smirnov* dengan membandingkan koefisien *Asymp. Sig.* atau *P-value* dengan 0,05 (taraf signifikansi).

- 1) Jika *Asymp. Sig.* atau *P-value*) lebih besar dari 0,05, maka data berasal dari populasi yang berdistribusi normal.
- 2) Jika *Asymp. Sig.* atau *P-value*) lebih kecil dari 0,05, maka data berasal dari populasi yang berdistribusi tidak normal.

Hasil dari uji normalitas dapat dilihat pada Tabel 17 sebagai berikut.

Tabel 17. Uji Normalitas Data

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test				
	<i>Self efficacy</i>	Motivasi Berprestasi	Prokrastinasi akademik	Stres Akademik
N	236	236	236	236
Asymp. Sig. (2-tailed)	.661	.328	.898	.615
Keterangan	Normal	Normal	Normal	Normal

Tabel 17 memperlihatkan bahwa uji normalitas data *self efficacy* dengan nilai Asymp. Sig 0,661 > 0,05, motivasi berprestasi dengan nilai Asymp. Sig 0,328 > 0,05, prokrastinasi akademik dengan nilai Asymp. Sig 0,898 > 0,05 dan stres akademik dengan nilai Asymp. Sig 0,615 > 0,05, sehingga keempat variabel berdistribusi normal.

2. Uji Linieritas

Uji linieritas garis regresi ini dilakukan untuk memastikan bahwa sebaran masing-masing data variabel *self efficacy*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik cenderung membentuk garis linier dengan sebaran variabel stres akademik. Uji linieritas adalah uji yang menyatakan bahwa hubungan antara variabel independen dengan variabel dependen haruslah linier atau searah. Uji linieritas dalam penelitian ini memanfaatkan program SPSS versi 17.00 dan melihat nilai *linear term* dengan taraf signifikansi 0,05. Menurut Coakes, Steed, & Ong (2010:114) jika nilai sig. \leq dari 0,05 maka dinyatakan linier, dan jika nilai sig. > dari 0,05 maka tidak linier. Hasil analisis data dapat dilihat pada Tabel 18.

Tabel 18. Uji Linieritas Data *Self Efficacy*, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik, dan Stres Akademik Mahasiswa

Variabel	Linear Term	Taraf Signifikansi	Keterangan
<i>Self Efficacy</i> dengan Stres Akademik	0,000	0,05	Linier
Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik	0,000	0,05	Linier
Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik	0,000	0,05	Linier

3. Uji Multikolinieritas

Untuk melihat kemungkinan terjadinya multikolinieritas digunakan bantuan SPSS versi 17.00. Apabila nilai VIF 10 atau lebih menjadi aturan praktis untuk menyimpulkan VIF terlalu besar, sehingga disimpulkan terjadi multikolinieritas. Berdasarkan perhitungan melalui SPSS versi 17.00 diperoleh Tabel 19 sebagai berikut.

Tabel 19. Hasil Uji Multikolinieritas Variabel *Self Efficacy*, Motivasi Berprestasi, dan Prokrastinasi Akademik

Model	Tolerance	VIF
(Constant)		
<i>Self Efficacy</i>	.702	1.424
Motivasi Berprestasi	.541	1.850
Prokrastinasi Akademik	.653	1.531

Tabel 19 memperlihatkan bahwa nilai VIF *self efficacy* sebesar 1.424, motivasi berprestasi sebesar 1.850, dan stres akademik sebesar 1.531. Dengan demikian ketiga VIF lebih kecil dari 10. Artinya, tidak terjadi multikolinieritas antara *self efficacy*, motivasi berprestasi, dengan prokrastinasi akademik.

C. Pengujian Hipotesis

Hipotesis penelitian ini adalah sebagai berikut.

1. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik.
2. Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik.
3. Terdapat hubungan positif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik.
4. Terdapat hubungan yang signifikan *self efficacy*, motivasi berprestasi dan prokrastinasi dengan stres akademik secara bersama-sama.

Berikut ini disajikan hasil pengujian terhadap ketiga hipotesis penelitian yang telah diajukan di atas.

a. Hipotesis pertama

Adapun hipotesis pertama yang akan diuji dalam penelitian ini dapat dinyatakan dalam bentuk kalimat berikut.

Ha: Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* (X_1) dengan stres akademik mahasiswa (Y).

Ho: Tidak terdapat hubungan negatif yang signifikan antara *self efficacy* (X_1) dengan stres akademik mahasiswa (Y).

Untuk membuktikan hipotesis di atas dilakukan dengan menggunakan analisis regresi antara *self efficacy* dengan stres akademik mahasiswa yang menghasilkan koefisien regresi, sebagaimana dapat dilihat pada Tabel 20 berikut.

Tabel 20. Hasil Analisis Regresi Hubungan *Self Efficacy* (X_1) dengan Stres Akademik (Y)

Variabel	R	R Square
X_1 -Y	.300	.090

Pada Tabel 20 dapat dilihat bahwa nilai *Square* (R^2) sebesar 0,090, ini berarti 9% variasi pada stres akademik dapat di jelaskan oleh *self efficacy*, sedangkan sisanya 91% dijelaskan oleh variabel lain. Arah hubungan *self efficacy* dengan stres akademik adalah negatif. Setelah diketahui koefisien regresi dan hubungan *self efficacy* dengan stres akademik, maka langkah selanjutnya dilakukan uji signifikansi yang bertujuan untuk menjelaskan apakah variasi nilai variabel independen dapat menjelaskan variasi nilai dependen dengan menggunakan besaran nilai F, sebagaimana dapat dilihat pada Tabel 21 berikut.

Tabel 21. Hasil Uji Signifikansi Hubungan *Self Efficacy* (X_1) dengan Stres Akademik (Y)

No	Variabel	F_{hitung}	F_{tabel}	Sig.
1	X_1 -Y	23.156	2.64	0.000

Tabel 21 memperlihatkan nilai F_{hitung} adalah 23,697, sedangkan nilai F_{tabel} adalah 2,64, berarti F_{hitung} yang lebih besar dari F_{tabel} dengan taraf signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti *self efficacy* dapat digunakan untuk memprediksi stres akademik mahasiswa. Selanjutnya untuk mengetahui persamaan regresi sederhana dapat dilihat pada Tabel 22 berikut.

Tabel 22. Hasil Analisis Regresi Sederhana Hubungan *Self Efficacy* (X_1) dengan Stres Akademik (Y)

Variabel	Unstandardized Coefficients	T	Sig.
	B		
(Constant)	159.310	13.987	0.000
X_1	-.446	-4.812	0.000

Hasil regresi sederhana pada Tabel 22 memperlihatkan bahwa $t_{hitung} < t_{tabel}$, yaitu $-4,868 < 1,970$. Hal ini berarti *self efficacy* memiliki hubungan yang negatif dengan stres akademik mahasiswa. Persamaan regresi dari hasil analisis tersebut adalah sebagai berikut.

$$\tilde{Y} = a + bX_1 = 159,310 - 0,446X_1$$

b. Hipotesis Kedua

Hipotesis kedua yang akan diuji dalam penelitian ini dinyatakan dalam bentuk kalimat berikut.

Ho: Tidak terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa

Ha: Terdapat hubungan hubungan yang negatif dan signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa

Membuktikan hipotesis di atas, dilakukan analisis regresi antara hubungan motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa, sebagaimana dapat dilihat pada Tabel 23 berikut.

Tabel 23. Hasil Analisis Regresi Hubungan Motivasi Berprestasi (X₂) dengan Stres Akademik (Y)

Variabel	R	R Square
X ₂ -Y	.376	.141

Pada Tabel 23 dapat dilihat bahwa nilai *Square* (R^2) sebesar 0,141 ini berarti 14,1% variasi pada stress akademik dapat di jelaskan oleh motivasi berprestasi, sedangkan sisanya 85,9% dijelaskan oleh variabel lain. Arah hubungan motivasi berprestasi dengan stres akademik adalah negatif. Setelah diketahui koefisien regresi dan hubungan motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa, maka langkah selanjutnya dilakukan uji signifikansi yang bertujuan untuk menjelaskan apakah variasi nilai variabel independen dapat menjelaskan variasi nilai dependen dengan menggunakan besaran nilai F, sebagaimana dapat dilihat pada Tabel 24 berikut.

Tabel 24. Hasil Uji Signifikansi Hubungan Motivasi Berprestasi (X₂) dengan Stres Akademik Mahasiswa (Y)

No	Variabel	F _{hitung}	F _{tabel}	Sig.
1	X ₂ -Y	38.560	2.64	0.000

Tabel 24 memperlihatkan nilai F_{hitung} adalah 38,560, sedangkan nilai F_{tabel} adalah 2,64, berarti F_{hitung} > F_{tabel} dengan taraf signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti motivasi berprestasi dapat digunakan untuk memprediksi stres akademik mahasiswa.. Selanjutnya untuk mengetahui persamaan regresi sederhana dapat dilihat pada Tabel 25 berikut.

Tabel 25. Hasil Analisis Regresi Sederhana Hubungan Motivasi Berprestasi (X_2) dengan Stres Akademik Mahasiswa (Y)

Variabel	Unstandardized Coefficients	T	Sig.
	B		
(Constant)	178,836	14,927	0.000
X_2	-.468	-6,210	0.000

Hasil analisis regresi sederhana pada Tabel 25 memperlihatkan bahwa $t_{hitung} < t_{tabel}$, yaitu $-6,210 < 1,970$. Hal ini berarti motivasi berprestasi memiliki hubungan negatif dengan stress akademik mahasiswa. Persamaan regresi dari hasil analisis tersebut adalah sebagai berikut.

$$\tilde{Y} = a + bX_2 = 178,836 - 0,468X_2$$

c. Hipotesis Ketiga

Hipotesis ketiga yang akan diuji dalam penelitian ini dinyatakan dalam bentuk kalimat berikut.

Ho: Tidak terdapat hubungan positif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa

Ha: Terdapat hubungan positif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa

Membuktikan hipotesis di atas dilakukan analisis regresi antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik, sebagaimana dapat dilihat pada Tabel 26 berikut.

Tabel 26. Hasil Analisis Regresi Hubungan Prokrastinasi Akademik (X₃) dengan Stres Akademik Mahasiswa (Y)

Variabel	R	R Square
X ₃ -Y	.629	.395

Pada Tabel 26 dapat dilihat bahwa nilai *Square* (R^2) sebesar 0,395, ini berarti 39,5% variasi pada stres akademik dapat di jelaskan oleh prokrastinasi akademik, sedangkan sisanya 60,5% dijelaskan oleh variabel lain. Arah hubungan prokrastinasi akademik dengan stres akademik adalah positif. Setelah diketahui koefisien regresi dan hubungan prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa, maka langkah selanjutnya dilakukan uji signifikansi yang bertujuan untuk menjelaskan apakah variasi nilai variabel independen dapat menjelaskan variasi nilai dependen dengan menggunakan besaran nilai F, sebagaimana dapat dilihat pada Tabel 27 berikut.

Tabel 27. Hasil Uji Signifikansi Hubungan Prokrastinasi Akademik (X₃) dengan Stres Akademik Mahasiswa (Y)

Variabel	F _{hitung}	F _{tabel}	Sig.
X ₃ -Y	152.998	2.64	0.000

Tabel 27 memperlihatkan nilai F_{hitung} sebesar 152.998, sedangkan F_{tabel} sebesar 2,64, berarti F_{hitung} > F_{tabel} dengan taraf signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti prokrastinasi dapat digunakan untuk memprediksi stres akademik pada mahasiswa.. Selanjutnya untuk

mengetahui hasil analisis regresi sederhana dapat dilihat pada Tabel 28 berikut.

Tabel 28. Hasil Analisis Regresi Sederhana Hubungan Prokrastinasi Akademik (X₃) dengan Stres Akademik Mahasiswa (Y)

Variabel	Unstandardized Coefficients	T	Sig.
	B		
(Constant)	32.927	5.570	0.000
X ₃	.794	12.369	0.000

Hasil regresi sederhana pada Tabel 28 memperlihatkan bahwa $t_{hitung} > t_{tabel}$, yaitu $12,369 > 1,970$. Hal ini berarti prokrastinasi akademik memiliki hubungan dengan stres akademik mahasiswa. Persamaan regresi dari hasil analisis tersebut adalah sebagai berikut.

$$\hat{Y} = a + bX_3 = 32,927 + 0,794X_3$$

Kesimpulan dari hasil pengujian hipotesis pertama, kedua, dan ketiga menolak H_0 , yakni tidak terdapat hubungan *self efficacy*, motivasi berprestasi, prokrastinasi dengan stres akademik mahasiswa. Konsekuensinya, H_a diterima, yakni terdapat hubungan yang signifikan *self efficacy*, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dengan stres akademik mahasiswa. Hasil pengujian hipotesis juga menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki hubungan paling besar dengan stres akademik, yaitu sebesar 39,5%, di ikuti oleh motivasi berprestasi sebesar 14,1%, dan terakhir *self efficacy* sebesar 9,0%.

a. Hipotesis Keempat

Hipotesis keempat yang akan dijawab dalam penelitian ini dapat dinyatakan dalam bentuk kalimat berikut.

Ho: Tidak terdapat hubungan secara bersama-sama *self efficacy*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa

Ha: Terdapat hubungan secara bersama-sama *self efficacy*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa

Membuktikan hipotesis penelitian di atas, dilakukan uji signifikansi koefisien regresi multipel sebagaimana dapat dilihat pada Tabel 29 berikut.

Tabel 29. Hasil Uji Koefisien Regresi Multipel Hubungan *Self Efficacy* (X_1), Motivasi Berprestasi (X_2), dan Prokrastinasi Akademik (X_3) dengan Stres Akademik Mahasiswa (Y)

Variabel	R	R Square
$X_1 X_2 X_3$ - Y	.633	.400

Tabel 29 memperlihatkan bahwa nilai R sebesar 0,633, yang menunjukkan koefisien regresi multipel hubungan *self efficacy*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa. Nilai *Square* (R^2) sebesar 0,400, berarti 40% *self efficacy*, motivasi berprestasi dan prokrastinasi hubungan secara bersama-sama dengan stres akademik. Setelah diketahui koefisien regresi dan hubungan secara bersama-sama, maka langkah selanjutnya

dilakukan uji signifikansi yang bertujuan untuk menjelaskan apakah variasi nilai variabel independen dapat menjelaskan variasi nilai dependen dengan menggunakan besaran nilai F, sebagaimana dapat dilihat pada Tabel 30 berikut.

Tabel 30. Hasil Uji Signifikansi Hubungan *Self Efficacy* (X_1), Motivasi Berprestasi (X_2), dan Prokrastinasi Akademik (X_3) dengan Stres Akademik Mahasiswa (Y)

No	Variabel	F _{hitung}	F _{tabel}	Sig.
1	X ₁ X ₂ X ₃ Y	51.591	2.64	0.000

Tabel 30 memperlihatkan variasi nilai variabel bebas (X_1 , X_2 , dan X_3) dapat menjelaskan variabel terikat (Y) dengan melihat besarnya nilai F_{hitung} yang diperoleh sebesar 51,591 dengan signifikansi 0,000 yang lebih kecil dari 0,05. Hal ini berarti *self efficacy*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik dapat digunakan untuk memprediksi stress akademik mahasiswa. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa. Dapat disimpulkan, bahwa koefisien regresi multipel yang diperoleh dalam penelitian ini signifikan.

Temuan ini menolak H_0 , yakni tidak terdapat hubungan *self efficacy*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa secara bersama-sama. Konsekuensinya H_a diterima, yaitu terdapat hubungan *self efficacy*, motivasi berprestasi

dan prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa secara bersama-sama.

Tabel 31. Hasil Analisis Regresi Multipel Hubungan *Self Efficacy* (X_1), Motivasi Berprestasi (X_2), dan Prokrastinasi (X_3) dengan Stres Akademik Mahasiswa (Y)

Variabel	Unstandardized Coefficients	T	Sig.
	B		
(Constant)	44.530	2.408	0.000
X_1	-.122	-1.348	0.000
X_2	.032	0.374	0.000
X_3	.774	9.743	0.000

Model persamaan tersebut mengandung makna:

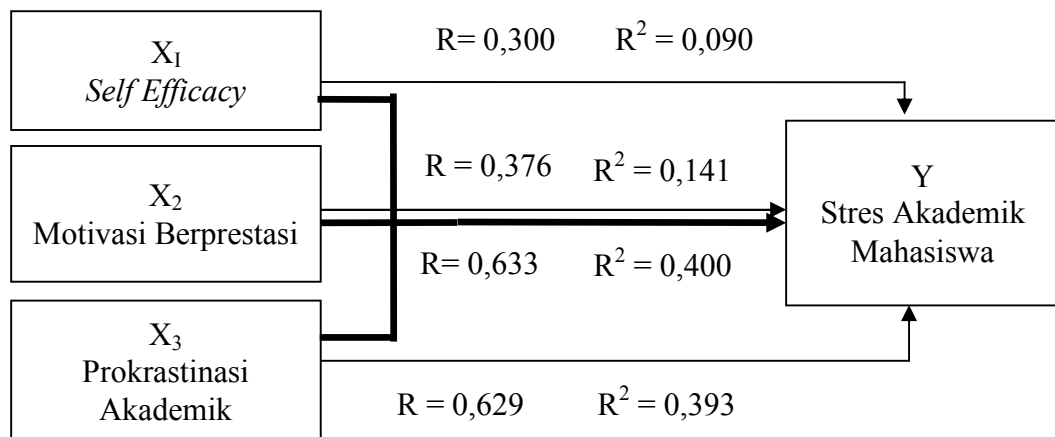
1. nilai konstanta (a) adalah 44,530, artinya jika *self Efficacy*, motivasi berprestasi dan prokrastinasi bernilai 0, maka stres akademik mahasiswa bernilai 44,530.
2. nilai koefisien regresi *self efficacy* (b_1) bernilai negatif, artinya setiap peningkatan *self efficacy* sebesar 1 akan menurunkan stress akademik mahasiswa sebesar -0,122 dengan asumsi variabel lain bernilai tetap.
3. nilai koefisien regresi motivasi berprestasi (b_2) bernilai positif, artinya setiap peningkatan motivasi berprestasi sebesar 1 akan meningkatkan stres akademik mahasiswa sebesar 0,032 dengan asumsi variabel lain bernilai tetap.
4. nilai koefisien regresi prokrastinasi (b_3) bernilai positif, artinya setiap peningkatan prokrastinasi akademik sebesar 1 akan

meningkatkan minat stres akademik mahasiswa sebesar 0,774 dengan asumsi variabel lain bernilai tetap.

Tabel 31 di atas, memperlihatkan persamaan regresi sebagai berikut.

$$\begin{aligned}\tilde{Y} &= a + b_1X_1 + b_2X_2 + b_3X_3 \\ &= 44,530 - 0,122X_1 + 0,032X_2 + 0,774X_3\end{aligned}$$

Hasil pengujian hipotesis di atas dapat disimpulkan hasil penelitian dalam bentuk gambar hubungan *self efficacy*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa seperti Gambar 2 di bawah ini.



Gambar 2. Hubungan Variabel *Self Efficacy* (X₁), Motivasi Berprestasi (X₂), dan Prokrastinasi Akademik (X₃) dengan Stres Akademik (Y)

Gambar 2 di atas menunjukkan bahwa arah regresi *self efficacy*, motivasi berprestasi dan prokrastinasi dengan stres akademik mahasiswa berbeda. Berdasarkan pemaparan tersebut dapat memberi arti bahwa tinggi rendahnya stres akademik mahasiswa ditentukan oleh tinggi

rendahnya masing-masing variabel *self efficacy*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik. Dengan demikian untuk mengurangi stres akademik mahasiswa diperlukan peningkatan *self efficacy*, motivasi berprestasi, dan penurunan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa.

D. Pembahasan Hasil Penelitian

Pada bagian berikut akan dijelaskan pembahasan untuk masing-masing variabel dalam penelitian ini.

1. *Self Efficacy* Mahasiswa BK FIP UNP

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa *self efficacy* mahasiswa BK FIP UNP secara keseluruhan berada pada kategori tinggi dengan perolehan skor rata-rata sebesar 121,9 dengan besaran persentase responden sebesar 73,3%. Tingginya *self efficacy* mahasiswa menunjukkan bahwa mahasiswa telah memiliki tingkat keyakinan yang kuat akan kemampuannya dalam menjalankan tugasnya sebagai mahasiswa seperti belajar, penyelesaian tugas, dan memanfaatkan lingkungan belajar. Hal ini menunjukkan kemampuan mahasiswa dalam berbagai aspek yang mempengaruhi pembelajaran mereka sebagai mahasiswa dapat diatasi dengan keyakinan diri yang kuat dari diri mahasiswa tersebut.

Bandura (1997:3) menyatakan “*Self efficacy refers to beliefs in one’s capability to organize and execute the courses of action required to produce given attainments*”. Dari definisi yang dirumuskan Bandura, dapat dipahami bahwa *self efficacy* merupakan keyakinan seseorang akan kemampuannya untuk mengatur dan melaksanakan serangkaian tindakan

yang dibutuhkan untuk menghasilkan hasil yang ingin dicapai. Berdasarkan hal tersebut dapat dikembangkan bahwa *self efficacy* dapat menjadikan individu yakin akan kemampuannya dalam mengatur dan melaksanakan tindakan yang diinginkan untuk mencapai tipe kemampuan yang diinginkan, serta mengembangkannya dalam perilaku individu dan mempengaruhi tujuan, usaha/tingkat ketekunan dalam menghadapi tugas sehari-hari. *Self efficacy* juga dapat membantu menentukan apa yang akan dilakukan seseorang dengan pengetahuannya dan keterampilan yang mereka miliki dalam rangka mendapatkan hasil pengharapan

Self efficacy merupakan keyakinan dan harapan mengenai kemampuan mahasiswa untuk menghadapi tugasnya. Untung (2008:30) menyatakan bahwa berbagai studi menunjukkan *self efficacy* berpengaruh terhadap keinginan, keuletan dalam menghadapi kesulitan dari suatu tugas, dan dalam meningkatkan prestasi belajar. Dengan demikian, mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang rendah merasa tidak memiliki keyakinan bahwa mereka dapat menyelesaikan tugas dengan baik, maka mahasiswa tersebut akan berusaha untuk menghindari tugas tersebut. *Self efficacy* yang rendah tidak hanya dialami oleh mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan untuk belajar, tetapi memungkinkan dialami juga oleh mahasiswa berbakat yang tidak memiliki keyakinan akan kemampuan dari dirinya.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* yang kuat akan dapat mempengaruhi proses pembelajaran mahasiswa di lingkungan

pendidikannya. Kemudian, *self efficacy* sangat perlu ditingkatkan untuk mencapai pendidikan yang merata dalam proses pembelajaran mahasiswa. Pengembangan dan peningkatan *self efficacy* mahasiswa tidak hanya dapat dilakukan oleh individu itu sendiri namun sangat dibutuhkan dorongan atau dukungan dari *stake holder* di ranah pendidikan mahasiswa yaitu dalam lingkungan kampus dan lingkungan pendukung lainnya.

2. Motivasi Berprestasi Mahasiswa BK FIP UNP

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa motivasi berprestasi mahasiswa BK FIP UNP secara keseluruhan berada pada kategori tinggi dengan perolehan skor rata 157,9 atau dengan besaran persentase 70,18% dari 236 mahasiswa yang menjadi sampel penelitian. Hal ini tergambar dari aspek aspek yang menjadi pendukung yaitu resiko pemilihan tugas, kesempatan untuk unggul dari orang lain, membutuhkan umpan balik, tanggung jawab, ketekunan dan berprestasi. Hasil ini menggambarkan mahasiswa BK FIP UNP memiliki motivasi berprestasi yang kuat dan tinggi dalam pelaksanaan tugas belajarnya sebagai mahasiswa yang dapat dilihat dengan kemampuannya dalam meningkatkan motivasi berprestasi dari aspek-aspek yang telah dikemukakan di atas.

Motivasi berprestasi merupakan daya penggerak yang mendorong dan memotivasi semangat seseorang, untuk mengembangkan kemampuannya dalam mencapai prestasi yang maksimal dan menggerakkan semua kemampuan/energi yang dimilikinya demi mencapai prestasi yang maksimal (Santrock, 2003:475). Dorongan itu dapat berasal

dari dalam diri individu/*instrinsik* ataupun dorongan yang berasal dari luardiri individu/*ekstrinsik*, individu memanfaatkan dorongan ini untuk mencoba mencapai hasil yang lebih maksimal dalam pembelajarannya sebagai mahasiswa.

Heckhausen (dalam Diniati, 2001:18) menambahkan bahwa motivasi berprestasi sebagai usaha keras individu untuk meningkatkan atau mempertahankan kecakapan diri setinggi mungkin dalam semua aktivitas dengan menggunakan standar keunggulan sebagai pembanding. Standar keunggulan yang dimaksud adalah berupa prestasi orang lain atau prestasi sendiri yang pernah diraih sebelumnya. Dalam hal ini motivasi berprestasi mahasiswa BK meningkat salah satunya dengan aspek pendukungnya seperti kesempatan untuk unggul dari orang lain.

Mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan mengerjakan sesuatu secara optimal karena mengharapkan hasil yang lebih baik dari standar yang ada. Adanya motivasi berprestasi, membuat seseorang mengerahkan seluruh kemampuannya untuk menjalankan kegiatan belajarnya semaksimal mungkin, semua kegiatan yang sudah menjadi tugas dan tanggung jawabnya untuk mencapai target-target tertentu yang harus dicapainya pada setiap satuan waktu dengan penuh semangat dan orientasi yang kuat untuk berhasil. Mahasiswa tersebut menyukai tugas-tugas yang menantang tanggung jawab secara pribadi dan terbuka untuk umpan balik guna memperbaiki prestasi inovatif kreatifnya.

Berdasarkan hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa motivasi berprestasi mahasiswa BK FIP UNP berada pada kategori tinggi. Namun, peningkatan motivasi berprestasi juga perlu terus dilanjutkan dan dikembangkan pada setiap mahasiswa. Dengan peningkatan yang terus dilaksanakan diharapkan kedepannya pendidikan Indonesia dapat mencapai hasil yang optimal dan pendidikan akan terasa menyenangkan dengan mahasiswa yang bermotivasi berprestasi yang tinggi ini.

3. Prokrastinasi Akademik Mahasiswa BK FIP UNP

Hasil temuan memperlihatkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa BK FIP UNP berada pada kategori sedang dengan rata-rata 90,58 atau dengan persentase 56,6% dari 236 mahasiswa BK FIP UNP yang menjadi sampel penelitian ini. Prokrastinasi merupakan sebuah bentuk perilaku yang menunda dalam pengerjaan suatu aktivitas (Mayasari, 2010:97). Perilaku menunda ini merupakan akibat dari kesalahan dalam berpikir dan adanya pikiran-pikiran yang irasional terhadap tugas seperti takut gagal dalam penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan individu dalam sehari-harinya.

Adapun dalam penelitian ini prokrastinasi yang di bahas adalah prokrastinasi atau penundaan yang sering terjadi pada mahasiswa dalam pembelajarannya atau lebih dikenal dengan prokrastinasi akademik. Rumiani (2006:38) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku menunda-nunda pengerjaan tugas yang terjadi dalam lingkungan akademik. Penundaan dalam pengerjaan tugas akademik jeals

memberikan berbagai dampak dalam pelaksanaan pendidikan di lingkungan kampus terutama dampak negatif yang sangat merugikan mahasiswa.

Seseorang yang melakukan prokrastinasi terkadang tidak bermaksud untuk menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapinya. Akan tetapi, mahasiswa tersebut hanya menunda-nunda untuk mengerjakannya sehingga menyita waktu dalam pengerjaan tugas-tugas tersebut dan hasil maksimal dan optimal yang di harapkan sebelumnya tidak dapat diraih dengan baik.

Dalam penelitian ini menggali tentang perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa BK FIP UNP terutama dalam aspek-aspek yang menjadi pendukung dalam pelaksanaan penelitian ini. Aspek-aspek itu berupa tugas menulis sebagai seorang mahasiswa, tugas belajar menghadapi ujian, prokrastinasi mahasiswa, tugas membaca, tugas administratif, dan tugas kehadiran sebagai mahasiswa.

Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa BK FIP UNP masih banyak yang melakukan prokrastinasi dalam pengerjaan tugas-tugasnya sebagai seorang mahasiswa. Oleh karena itu, kebiasaan prokrastinasi ini tidak boleh larut dalam keseharian mahasiswa, maka diperlukan dorongan terhadap mahasiswa yang biasa jadi *procrastinator* agar tidak terus berada pada kondisi yang demikian, dengan demikian prokrastinasi akademik yang di alami mahasiswa BK FIP UNP dapat di turunkan menjadi rendah bahkan tidak ada lagi mahasiswa yang melakukan prokrastinasi.

4. Stres Akademik Mahasiswa BK FIP UNP

Hasil temuan menggambarkan bahwa stres akademik mahasiswa BK FIP UNP tergolong pada kategori sedang dengan rata-rata 104,89 dan persentase rata-rata dengan besaran 61,7% dari 236 sampel penelitian. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada kemungkinan stres akademik mahasiswa BK FIP UNP akan meningkat atau sebaliknya akan menurun. Stres merupakan suatu bentuk interaksi antara mahasiswa dengan lingkungan yang dinilai mahasiswa sebagai sesuatu yang membebani atau melampaui kemampuan yang dimilikinya serta dianggap dapat mengancam Kehidupan Efektif Sehari-harinya (KES).

Interaksi mahasiswa dengan lingkungan kampus adalah interaksi edukatif, yakni interaksi yang mengarah kepada pencapaian prestasi belajar, bukan pada pencapaian prestasi kerja. Karena itu, stres yang dialami siswa lebih merupakan stres belajar. Oleh sebab itu, para peneliti berusaha mengembangkan sebuah konsep secara khusus menggambarkan kondisi stres yang dialami oleh siswa akibat tuntutan sekolahnya, yakni *academic stress*.

Gusniarti (dalam Eryanti, 2002:17) mengemukakan stres akademik yang dialami siswa merupakan persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan akademis dan sumber daya aktual yang dimiliki mahasiswa sebagai seorang mahasiswa sebagai seorang sasaran pendidikan. Hal ini dapat berpengaruh terhadap kondisi diri mahasiswa itu sendiri dimana keseimbangan yang di harapkan antara

lingkungan dan sumber daya yang di harapkan tidak dapat diraih oleh mahasiswa dalam kondisi normal.

Gejala-gejala stres akademik yang dibahas dalam penelitian ini gejala/respon yang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa BK FIP UNP. Respon fisik merupakan salah satu gejala penyebab stres akademik pada mahasiswa, gejala ini terjadi pada adrenalin mahasiswa seperti, sakit kepala, jantung berdebar, perubahan pola makan, dan lain sebagainya. Selanjutnya, respon emosi yang meliputi gejala-gejala yang berupa depresi, cepat marah, murung, cemas, panik, risau, dan lainnya. Gejala ini sangat sering terjadi pada mahasiswa dalam pengerjaan tugasnya. Respon perilaku merupakan respon/gejala penyebab stres akademik lainnya pada mahasiswa. Respon ini berupa dahi yang berkerut, tindakan yang agresif, ceroboh, cenderung menyendiri, dan suka mondar mandir.

Dari ketiga respon penyebab stres akademik ini masih besar kemungkinan stres akademik pada mahasiswa BK ini akan meningkat karena perilaku individu yang tidak mampu mengambil sebuah sikap atau keputusan yang tepat dalam menghadapi sesuatu permasalahan. Untuk itu diharapkan berbagai metode pembelajaran yang dapat mendukung mahasiswa untuk dapat berfikir secara logis dan tidak berada situasi di bawah tekanan yang dapat menimbulkan stres akademik pada mahasiswa tersebut.

Menurut Lazarus dan Folkman (1984), ada dua proses penting yang perlu bagi mahasiswa dan lingkungannya, yaitu *cognitive appraisal*

(penilaian kognitif) dan *coping strategy* (strategi penanggulangannya). Karena adanya keduanya proses ini, maka stres akan bermakna positif ataupun negatif sangat tergantung pada mahasiswa yang mengalaminya. Stres bisa bermakna negatif, apabila mahasiswa menghayati situasi yang dihadapinya sebagai ancaman, atau ia merasakan adanya hambatan atau keterbatasan dalam diri untuk menghadapi tuntutan situasi tersebut. Sebaliknya, apabila mahasiswa menilai suatu yang dihadapinya sebagai tantangan untuk berusaha melakukan sesuatu, maka stres akan bermakna positif, karena situasi tersebut tidak sampai mengganggu dirinya.

Penilaian kognitif dapat dipahami sebagai proses mental yang berlangsung secara terus menerus untuk menginterpretasikan sebagai situasi dalam interaksinya dengan mahasiswa. Penilaian kognitif ini terjadi melalui dua tahap penilaian, yaitu *primary appraisal* (serangkaian penilaian yang berkaitan dengan keberadaan mahasiswa di dalam lingkungannya), dan *secondary appraisal* (proses evaluasi yang lebih kompleks, termasuk pilihan yang akan memberi arah pada proses penanggulangan atau *coping* yang dilakukan mahasiswa). Kedua bentuk penilaian kognitif ini saling mempengaruhi dan akan mencerminkan keunikan antara mahasiswa yang satu dengan mahasiswa yang lain melalui beberapa karakteristik, seperti sistem nilai, persepsi, dan proses berfikir.

Dengan demikian dapat dipahami bahwa tinggi atau rendahnya derajat stres yang dinilai oleh mahasiswa merupakan relasi integratif faktor personal dan eksternal dari mahasiswa tersebut yang tercakup dalam

suatu penilaian kognitif. Penilaian kognitif ini selanjutnya akan berpengaruh terhadap pola penanggulangannya (*copyng*) yang digunakan oleh mahasiswa yang bersangkutan dalam mengatasi stres tersebut.

5. Hubungan *Self Efficacy* dengan Stres akademik Mahasiswa

Berdasarkan temuan penelitian memperlihatkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik mahasiswa. Dalam Tabel 20 ditemukan koefisien regresi *self efficacy* dengan stres akademik dengan nilai R 0,300 dan R² sebesar 0,090 atau besarnya hubungan antara *self efficacy* dengan stres akademik adalah 9% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Dalam penelitian ini ditemukan hubungan yang bersifat negatif dimana semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres akademik mahasiswa BK FIP UNP.

Temuan ini dapat mendukung temuan sebelumnya oleh Pratiwi (2012) dalam penelitiannya terhadap mahasiswa BK UNY menemukan terdapat hubungan negatif antara *self efficacy* dengan stres akademik mahasiswa. Penelitian ini mengemukakan bahwa semakin tinggi *self efficacy* mahasiswa maka semakin rendah tingkat stres mahasiswa, begitupun sebaliknya semakin rendah *self efficacy* mahasiswa, maka semakin tinggi tingkat stres akademiknya.

Berdasarkan temuan tersebut terlihat bahwa keyakinan seorang mahasiswa dapat mempengaruhi aspek kepribadiannya yang lain seperti stres yang timbul pada diri mahasiswa. *Self Efficacy* berperan penting

dalam menghadapi kondisi stres yang dihadapi mahasiswa. Mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang kuat, terbukti mengalami tekanan yang lebih rendah saat berhadapan dengan sumber stres atau *stressor*. Jadi, apabila mahasiswa memiliki *self efficacy* yang kuat, maka ia akan kuat dan tangguh dalam menghadapi stres.

Dalam hal ini dikaitkan dengan *self efficacy* mahasiswa yang rendah cenderung akan bersifat malas, cemas dan tidak percaya diri dalam pengerjaan tugasnya sehingga mahasiswa cenderung mengalami stres akademik. Akibatnya, mahasiswa menjadi tertekan, cemas, dan tidak percaya diri atas penyelesaian tugas tersebut. Dengan demikian sangat diperlukan peranan dari *self efficacy* dalam mencegah terjadinya hal tersebut. *Self efficacy* adalah aspek kepribadian yang muncul dari dalam diri mahasiswa atau bersifat internal, stres akademik akan dapat diatasi oleh mahasiswa jika dapat menyeimbangkan *self efficacy* dengan faktor-faktor yang bersifat eksternal yang bersifat positif.

6. Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Stres akademik Mahasiswa

Berdasarkan temuan penelitian memperlihatkan terdapat hubungan negatif dan signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa. Dalam Tabel 23 ditemukan koefisien regresi motivasi berprestasi dengan stres akademik dengan nilai R 0,376 dan R^2 sebesar 0,141 atau besarnya hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik adalah 14,1% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Kebanyakan motivasi manusia dibangkitkan melalui kognitif. Individu

memberi motivasi atau dorongan bagi diri mereka sendiri dan mengarahkan tindakan melalui tahap pemikiran-pemikiran sebelumnya.

Kemampuan diri dalam mengendalikan kognitif dapat mempengaruhi motivasi dalam beberapa hal, yakni menentukan tujuan yang telah ditentukan mahasiswa, seberapa besar usaha yang dilakukan, seberapa tahan mereka dalam menghadapi kesulitan-kesulitan dan ketahanan mereka dalam menghadapi kegagalan (Bandura, 1997:204). Motivasi berprestasi menjadi hal yang sangat penting dalam mengatasi dan mencegah terjadinya suatu kegagalan tersebut. Dimana seorang mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi akan cenderung berusaha untuk memanajemen waktunya dengan baik dalam menentukan suatu tujuan yang telah di tetapkan sebelumnya sehingga kegagalan yang kan terjadi dapat di minimalisir oleh mahasiswa tersebut.

Mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi yang tinggi tidak akan mau membuang waktunya dengan beralih kepada hal-hal yang tidak berguna dalam mengerjakan tugasnya dengan baik dan maksimal, dengan demikian mahasiswa merasa tidak ada beban serta tekanan dalam penyelesaian tugasnya. Namun sebaliknya mahasiswa yang memiliki motivasi berprestasi yang rendah akan cenderung merasa terbebani dengan tugas yang dihadapinya sehingga sering memaksakan diri untuk mengerjakannya melebihi batas kemampuannya sehingga menimbulkan stres pada diri mahasiswa tersebut.

Lebih lanjut Bandura (1997:206) ada tiga teori yang menjelaskan tentang proses motivasi. Teori pertama adalah *causal attributions* (atribusi penyebab). Teori ini fokus pada sebab-sebab yang mempengaruhi motivasi, usaha, dan reaksi-reaksi individu. Individu yang memiliki motivasi tinggi apabila menghadapi kegagalan cenderung menganggap kegagalan tersebut diakibatkan usaha-usaha yang tidak cukup memadai. Teori kedua, *outcomes experience* (harapan akan hasil) yang menyatakan bahwa motivasi dibentuk melalui harapan-harapan. Biasanya individu akan berperilaku sesuai dengan keyakinan mereka tentang apa yang dapat mereka lakukan. Teori ketiga, *goal theory* (teori tujuan), dimana dengan membentuk tujuan terlebih dahulu dapat meningkatkan motivasi. Apabila teori ini dapat di aplikasikan mahasiswa dalam pembelajarannya maka stres akademik akan dapat di atasi dengan baik tanpa harus berhenti dalam mencapai tujuan tersebut.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa BK FIP UNP. Dimana semakin tinggi motivasi berprestasi mahasiswa maka semakin rendah stres akademik pada diri mahasiswa tersebut. Sebaliknya, semakin rendah motivasi berprestasi mahasiswa dalam melaksanakan proses pendidikan maka stres akademik akan meningkat karena adanya tujuan dari pembelajaran yang tidak dapat di capai dengan baik.

7. Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik Mahasiswa

Berdasarkan temuan penelitian memperlihatkan terdapat hubungan positif dan signifikan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa. Dalam Tabel 26 ditemukan koefisien regresi prokrastinasi akademik dengan stres akademik dengan nilai R 0,629 dan R^2 sebesar 0,395 atau besarnya hubungan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik adalah 39,5% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain. Prokrastinasi akademik menimbulkan berbagai dampak negatif dalam kegiatan akademik mahasiswa. Widyawati dan Asih (dalam Anggawijaya, 2013) mengemukakan bahwa prokrastinasi akan menimbulkan kecemasan pada diri mahasiswa, kecemasan yang berlebihan akan menimbulkan stres akademik yang berkelanjutan bahkan mencapai depresi sehingga menyebabkan terganggunya kehidupan efektif mahasiswa tersebut.

Kemudian, tugas yang banyak dalam perkuliahan dan dibiarkan menumpuk akan membuat prokrastinator menjadi malas dan tidak tertarik untuk melakukannya. Hal ini juga akan menimbulkan tekanan dalam diri mahasiswa saat tugas harus diselesaikan dengan waktu yang singkat. Santrock (2008:235) menyatakan bahwa alasan peserta didik melakukan prokrastinasi akademik meliputi manajemen waktu yang buruk, kesulitan untuk berkonsentrasi, merasa takut dan kecemasan (sebagai contoh rasa bosan dengan tugas dan takut mendapat nilai buruk), keyakinan negatif (sebagai contoh saya tidak akan berhasil pada apapun), masalah pribadi,

kebosanan, espektasi yang tidak realistik, dan perfeksionisme serta ketakutan terhadap kegagalan.

Prokrastinasi akademik diduga dapat mempengaruhi keberhasilan akademik dan pribadi mahasiswa BK FIP UNP. Apabila kebiasaan menunda ini muncul terus-menerus pada mahasiswa, tentu akan memberikan dampak negatif dalam kehidupan akademik mahasiswa itu sendiri seperti: nilai tidak memenuhi standar, gagal dalam ujian, tertunda dalam penyelesaian tugas akhir, penyelesaian skripsi, dan lain sebagainya. Hal inilah yang berdampak pada stres akademik mahasiswa akan semakin meningkat juga begitu sebaliknya. Dengan demikian dapat dilihat hubungan positif antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa.

8. Hubungan antara *Self Efficacy*, Motivasi Berprestasi, dan Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik Mahasiswa

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan memperlihatkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy*, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa dengan koefisien regresi 0,633 dan R^2 0.400. Namun jika dilihat dari hasil uji signifikansi regresi ganda ternyata tidak terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy* dan motivasi berprestasi, dengan stres akademik mahasiswa. Sedangkan untuk variabel prokrastinasi akademik terdapat hubungan yang signifikan.

Hilangnya makna hubungan variabel *self efficacy* dan motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa karena ditekan oleh

hubungan prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa. Berdasarkan nilai R^2 artinya stres akademik dipengaruhi oleh 38% *self efficacy*, motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik, dan 62% lagi berkemungkinan dipengaruhi oleh faktor lain yang belum dijelaskan dalam penelitian ini. Hal ini terlihat bahwa *self efficacy*, motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik secara bersama-sama lumayan dapat mempengaruhi stres akademik, diduga ada faktor lain yang dapat mempengaruhi stres akademik mahasiswa.

Untuk mendukung temuan ini sama seperti yang pendapat Oon (2007:36) yang telah di jelaskan pada Bab 2 tentang faktor penyebab stres akademik yaitu pola pikir individu, kepribadian, kebiasaan menunda-nunda tugas, keyakinan diri (*self efficacy*), jam pelajaran yang padat, tekanan atau dorongan berprestasi dan dorongan orangtua. Dengan demikian dapat dilihat hubungan yang kuat antara variabel X dengan variabel Y.

Rathus (dalam Irza, 2007) mengemukakan bahwa orang stres cenderung mengaitkan segala sesuatu dengan dirinya. Pada tingkat stres yang tinggi, orang bisa menjadi depresi, kehilangan rasa percaya diri, keyakinan diri dan harga diri. Akibatnya dia lebih banyak menarik diri dari lingkungannya, suka menyendiri, dan tidak tertarik melakukan pekerjaan yang seharusnya dilakukannya. Begitu juga dengan mahasiswa ketika berada pada kondisi stres akademik yang tinggi mahasiswa akan kesulitan mengontrol dirinya dan mengembalikan keyakinan dirinya dalam

pengerjaan tugas akademiknya, dia akan cenderung mengindahkan untuk mengerjakan tugas karena motivasi berprestasinya tidak ada, akibatnya mahasiswa melakukan prokrastinasi dan terus berada dalam tekanan. Dengan demikian, dapat disimpulkan terdapat hubungan antara variabel *self efficacy* (X_1), motivasi berprestasi (X_2), prokrastinasi akademik (X_3), dan juga stres akademik mahasiswa (Y) baik antar masing-masing variabel maupun secara bersama.

E. Implikasi dalam Bimbingan dan Konseling

Hasil penelitian menemukan *self efficacy* dan motivasi berprestasi mahasiswa BK berada pada kategori tinggi. Sedangkan prokrastinasi akademik dan stres akademiknya berada pada kategori sedang. Kemudian di dapatkan hubungan yang signifikan dari *self efficacy*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa.

Hasil ini juga dapat dijadikan salah satu masukan dalam program bimbingan konseling di perguruan tinggi terutama dalam pelaksanaan layanan bimbingan dan konseling seperti: layanan informasi, layanan penempatan penyaluran, layanan penguasaan konten, layanan konseling perorangan, layanan konseling kelompok dan layanan bimbingan kelompok. Dalam hal ini layanan bimbingan kelompok di anggap dapat di jadikan layanan dalam mensesiasati permasalahan dari hasil penelitian ini.

Menurut Sukardi (2003:48) layanan bimbingan kelompok dimaksudkan untuk memungkinkan individu secara bersama-sama memperoleh berbagai bahan dari nara sumber (terutama guru BK) yang bermanfaat untuk kehidupan

sehari-hari baik sebagai individu maupun sebagai pelajar, anggota keluarga dan masyarakat.

Sedangkan menurut Prayitno (2012:149) yang dimaksud dengan layanan bimbingan kelompok adalah “Suatu kegiatan yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok membahas berbagai hal yang berguna bagi pengembangan pribadi atau pemecahan masalah individu yang menjadi peserta kegiatan kelompok. Artinya, semua peserta dalam kegiatan kelompok saling berinteraksi, bebas mengeluarkan pendapat, menanggapi, memberi saran dan sebagainya, apa yang dibicarakan itu semuanya bermanfaat untuk diri peserta maupun peserta lainnya.

Dari beberapa pengertian bimbingan kelompok yang telah dikemukakan di atas, dapat disimpulkan bahwa bimbingan kelompok adalah suatu kegiatan kelompok yang dilakukan oleh sekelompok orang dengan memanfaatkan dinamika kelompok yaitu melalui adanya interaksi, saling mengeluarkan pendapat, memberikan tanggapan, saran, dan sebagainya.

Pendapat lain dari Corey (2008) menyatakan bahwa fokus bimbingan kelompok adalah untuk menuntaskan masalah pendidikan, sosial, dan pribadi yang meliputi proses interpersonal individu tentang kemampuan diri, perasaan dan tingkah laku yang akan mempengaruhi pengembangan diri. Jadi, melalui layanan bimbingan kelompok diharapkan setiap anggota akan memperoleh pengembangan diri, memperoleh informasi, dan penuntasan masalah yang dialami melalui dinamika kelompok.

Jadi berdasarkan hasil penelitian di dapatkan bahwa *self efficacy* mahasiswa dan motivasi berprestasi mahasiswa berada pada kategori tinggi. Hal ini berarti bahwa *self efficacy* dan motivasi belajar mahasiswa BK perlu dikembangkan lagi sehingga tidak menjadi menurun dan menimbulkan

permasalahan dalam kehidupan sehari-hari mahasiswa tersebut. Peningkatan ini juga diharapkan dapat menekan terjadinya prokrastinasi akademik dan stres akademik pada mahasiswa BK FIP UNP dalam penyelesaian studi di UNP.

Layanan bimbingan kelompok dapat dijadikan layanan yang sangat efektif dalam upaya meningkatkan *self efficacy* mahasiswa. Sesuai dengan penelitian Sofyan Adi Putra (2013) dengan judul “Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Meningkatkan *Self Efficacy* Siswa”. Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa *self efficacy* siswa dapat ditingkatkan dengan menggunakan layanan bimbingan kelompok dengan mengembangkan topik-topik bahasan yang tepat. Pemberian layanan ini dapat menunjukkan angka perubahan *self efficacy* siswa yang signifikan. Penelitian ini dapat dijadikan landasan dalam peningkatan *self efficacy* mahasiswa BK FIP UNP dengan menggunakan topik-topik yang sesuai dengan perkembangan dan kebutuhan dari mahasiswa tersebut, misalnya materi tentang bangkit dari kegagalan, belajar cerdas terhadap tugas sulit, tekun dalam mengerjakan tugas dan lainnya yang dapat mendukung peningkatan *self efficacy* mahasiswa BK FIP UNP.

Layanan bimbingan kelompok juga dapat digunakan dalam meningkatkan motivasi berprestasi mahasiswa. Seperti dalam penelitian Umi Salamah (2012) tentang ”Peningkatan Motivasi Berprestasi dengan Menggunakan Layanan Bimbingan Kelompok pada Siswa Kelas IX SMP Negeri 1 Liwa”. Hasil penelitian itu menunjukkan bahwa motivasi berprestasi dapat ditingkatkan dengan layanan bimbingan kelompok. Dengan demikian

efektifitas pelaksanaan layanan bimbingan kelompok ini dapat dilakukan dengan pemilihan topik-topik yang dapat mendukung peningkatan motivasi berprestasi mahasiswa, misalnya topik tentang cara belajar yang menyenangkan, meningkatkan semangat belajar, meningkatkan minat baca mahasiswa, belajar dari figur tokoh pendidikan dan lainnya. Sehingga motivasi berprestasi mahasiswa BK FIP UNP terus meningkat dan akan menghasilkan pembelajaran yang efektif dan efisien serta pencapaian hasil belajar yang lebih baik dan maksimal.

Kemudian hasil penelitian tentang prokrastinasi akademik mahasiswa BK FIP UNP tergolong pada kategori sedang. Hal ini berarti masih banyak mahasiswa BK FIP UNP yang melakukan prokrastinasi akademik baik itu dalam tugas membaca, menulis, belajar menghadapi ujian, tugas administratif dan tugas kehadiran dalam perkuliahan. Prokrastinasi ini perlu diturunkan agar pembelajaran mahasiswa dapat berjalan dengan baik dan lancar.

Layanan bimbingan dan konseling sangat diperlukan dalam rangka menurunkan tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa BK FIP UNP. Dwi Aliyatunnisa (2012) dalam penelitiannya tentang “Upaya Mengatasi Perilaku Prokrastinasi Akademik (Penundaan Tugas) Melalui Layanan Bimbingan Kelompok Siswa Kelas X-1 SMA N 1 Welahan Jepara”. Hasil penelitian tersebut dapat disimpulkan layanan bimbingan kelompok dapat mengatasi perilaku prokrastinasi akademik pada siswa hal ini terbukti dengan terjadinya penurunan perilaku prokrastinasi akademik siswa. Berdasarkan hasil penelitian tersebut layanan bimbingan kelompok dapat dilaksanakan kepada

mahasiswa BK FIP UNP untuk menurunkan tingkat prokrastinasi mahasiswa. Materi yang dapat diberikan adalah; manajemen waktu yang baik, keterampilan belajar, disiplin belajar dan materi pendukung lainnya. Sehingga, apabila materi yang di berikan sesuai dengan kebutuhan mahasiswa maka dengan sendirinya semangat belajar mahasiswa, disiplin mahasiswa meningkat dan dapat mencapai hasil belajar yang maksimal, serta dapat meminimalisir stres akademik mahasiswa.

Hasil stres akademik mahasiswa tergolong pada kategori sedang. Hasil ini berarti menjelaskan mahasiswa BK FIP UNP masih ada yang mengalami stres akademik yang mengganggu pembelajaran mahasiswa yang lebih efektif dan efisien. Permasalahan ini akan semakin kompleks jika terus dibiarkan begitu saja. Bimbingan kelompok disinyalir mampu mengurangi stres akademik mahasiswa yang memiliki dampak negatif terhadap pembelajaran mahasiswa. Armila (2014) dalam penelitiannya tentang "Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok Dalam Mengatasi Stres Yang Dialami Siswa MAN 1 Model Bukittinggi" menemukan bahwa bimbingan kelompok secara umum efektif dalam mengatasi stres siswa. Materi yang dapat di berikan seperti; stres lingkungan, strategi menanggulangi stres, belajar tanpa stres dan materi lainnya yang mendukung dan dapat menjadi landasan dalam menurunkan stres akademik mahasiswa. Sehingga pembelajaran mahasiswa dalam kesehariannya berjalan lancar dan akan memperoleh hasil yang lebih baik.

Layanan dalam bimbingan dan konseling lainnya yang dapat diberikan adalah layanan informasi, layanan konseling perorangan, layanan penguasaan

konten dan layanan lainnya. Untuk mencapai pembelajaran yang maksimal dan menyenangkan sangat di perlukan *self efficacy* dan motivasi yang tinggi serta berkurangnya tingkat prokrastinasi dan stres akademik mahasiswa. Kondisi ideal ini dapat dicapai apabila pelaksanaan layanan BK dapat berjalan dengan baik dan tepat sasaran.

Selain bimbingan dan konseling temuan ini juga dapat menjadi masukan bagi semua pihak yang terlibat dalam proses pendidikan baik di kampus, maupun di luar kampus karena dengan peningkatan *self efficacy* dan motivasi berprestasi mahasiswa dapat menjadikan mahasiswa menjadi bersemangat dan percaya diri untuk meraih prestasi belajar yang lebih baik. Begitu juga dengan kemampuan mahasiswa dalam mencegah terjadinya prokrastinasi atau penundaan terhadap tugas akademiknya akan menjadi mahasiswa mampu memaksimalkan kemampuan dirinya dalam belajar. Dengan demikian stres akademik yang dapat menjadi faktor penghalang dapat diminimalisir.

F. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini membahas tentang hubungan *self efficacy*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa. Pada prinsipnya, penelitian ini telah dilaksanakan secara optimal dengan mengacu pada metode dan prosedur ilmiah yang benar. Namun, kesempurnaan hasil yang diperoleh merupakan hal yang tidak mudah untuk diwujudkan. Peneliti menyadari bahwa penelitian ini tidak terlepas dari keterbatasan dan

kelemahan yang tidak dapat dihindari. Beberapa keterbatasan penelitian yang dapat dikemukakan sebagai berikut.

1. Populasi yang dilibatkan dalam penelitian ini terbatas pada satu jurusan saja, yaitu Jurusan BK FIP UNP dan belum mencakup keseluruhan mahasiswa UNP.
2. Pembahasan dalam penelitian ini masih dapat diperdalam lebih mendetail lagi.
3. Variabel penelitian ini masih terbatas, dengan demikian perlu kiranya dilakukan pengembangan bagi peneliti selanjutnya berkenaan dengan faktor-faktor lain yang berkenaan dengan *self efficacy*, motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik dengan stres akademik serta pengembangan dari variabel yang diteliti secara lebih mendalam.
4. Penelitian ini hanya menggunakan instrumen skala yang ditujukan kepada mahasiswa. Oleh karena itu bagi peneliti selanjutnya perlu dilakukan pendalaman data dengan data instrumen lain yang dapat digunakan dalam pengembangan penelitian selanjutnya.

Dengan keterbatasan-keterbatasan tersebut, penulis berharap adanya masukan dan saran dari para pembaca. Penelitian ini dapat dijadikan sebagai dasar penelitian lanjutan dengan kajian teori yang lebih baik, sehingga dapat dijadikan sebagai bahan rujukan pelaksanaan pelayanan bimbingan dan konseling secara umum, khususnya untuk meningkatkan *self efficacy*, motivasi berprestasi mahasiswa serta mengurangi terjadinya prokrastinasi akademik dan stres akademik pada mahasiswa.

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

A. Simpulan

Temuan hasil penelitian, dapat dikemukakan simpulan sebagai berikut.

1. Secara umum gambaran *self efficacy* dan motivasi berprestasi mahasiswa BK FIP UNP berada pada kategori tinggi, sedangkan prokrastinasi akademik dan stres akademiknya berada pada kategori sedang.
2. Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara *self efficacy* dengan stres akademik mahasiswa BK FIP UNP.
3. Terdapat hubungan yang negatif dan signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik mahasiswa BK FIP UNP.
4. Terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa BK FIP UNP.
5. Terdapat hubungan yang signifikan antara *self efficacy*, motivasi berprestasi, dan prokrastinasi akademik dengan stres akademik mahasiswa BK FIP UNP secara bersamaan: stres akademik dapat di prediksi secara bersama-sama oleh 3 variabel tersebut.

B. Saran

Berdasarkan hasil penelitian, pembahasan, simpulan, dan implikasinya ada kesempatan dalam meningkatkan *self efficacy* dan motivasi berprestasi pada mahasiswa, serta mengurangi/mencegah terjadinya prokrastinasi dan stres akademik mahasiswa.

Kepada dosen diharapkan mampu melihat berbagai permasalahan yang ada pada mahasiswa, terutama yang berhubungan dengan variabel yang diteliti dalam penelitian ini dan juga faktor lain yang menjadi mahasiswa tidak dapat belajar dengan baik. Dosen juga dapat melaksanakan dan meningkatkan pelaksanaan layanan dalam pembelajaran. Layanan ini berkaitan dengan peningkatan *self efficacy* mahasiswa dan motivasi berprestasi mahasiswa BK FIP UNP menjadi lebih baik lagi. Kemudian, layanan yang dapat di berikan kepada mahasiswa yang berhubungan dengan pengentasan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa dan penyebab timbulnya stres akademik pada mahasiswa BK FIP UNP.

Dosen Pembimbing Akademik (PA) juga diharapkan dapat memberi perhatian kepada mahasiswa bimbingannya terutama dalam permasalahan yang berhubungan dengan pribadi mahasiswa dan juga permasalahan dalam penyelesaian tugas akademik mahasiswa, agar tidak ada lagi pandangan negatif pada mahasiswa seperti: mahasiswa abadi, tua kampus, kobo kampus, dan sebagainya. Karena pandangan tersebut hanya akan memberikan dampak negatif juga kepada mahasiswa yang dapat menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi dan dapat menimbulkan stres akademik. Perhatian, arahan dan bimbingan dari dosen PA diharapkan mampu meningkatkan *self efficacy* dan motivasi berprestasi mahasiswa bimbingannya.

Unit Pelayanan Bimbingan dan Konseling (UPBK) UNP selaku lembaga yang melaksanakan kegiatan layanan bimbingan dan konseling di UNP,

diharapkan dapat melaksanakan layanan bimbingan dan konseling di lingkungan kampus secara terprogram. Kemudian UPBK mampu menjalin kerjasama dengan dosen pembina mata kuliah dan dosen pembimbing akademik dalam pengentasan permasalahan mahasiswa yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik dan stres akademik yang tinggi serta motivasi berprestasi dan *self efficacy* mahasiswa yang menurun serta permasalahan lainnya yang dapat mengganggu proses belajar mahasiswa.

Kepada mahasiswa diharapkan mampu meningkatkan *self efficacy* dan motivasi berprestasi dalam dirinya dengan mencegah adanya prokrastinasi akademik, stres akademik, serta gangguan lainnya yang dapat mengganggu dalam pencapaian hasil belajar yang maksimal dan dapat menyelesaikan perkuliahan tepat waktu. Mahasiswa juga diharapkan mampu membina komunikasi yang baik dengan dosen-dosen pembina mata kuliah ketika menghadapi permasalahan yang dapat mengganggu pembelajaran, sehingga dosen dapat membantu dalam pengentasan permasalahan tersebut.

DAFTAR RUJUKAN

- Ahmaini, D. 2010. "Perbedaan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Aktif dengan yang Tidak Aktif dalam Organisasi Kemahasiswaan PEMA Universitas Sumatera Utara" *Jurnal USU*, (Online), Vol. 7, No. 2, (<http://www.Jurnal.usu.ac.id/index.php/USU/search/>, diakses September 2014).
- Alfaiz. 2013. Kontribusi Efikasi Diri dan Konsep Diri terhadap Kesiapan Arah Karir Mahasiswa Berlatarbelakang Pendidikan Sekolah Umum dan Agama serta Implikasi pada Bimbingan dan Konseling. *Tesis Tidak Diterbitkan*. Padang: PSS2 BK FIP Universitas Negeri Padang.
- Alvin, N. O. 2007. *Handling Study Stress: Panduan agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda*. Jakarta: Alex Media Komputindo.
- Andiny, L. 2008. "Perbedaan *Self-efficacy* antara Guru SMA Plus dan Guru SMA non Plus". *Jurnal Lontar* (online), Vol. 5, No. 2, (<http://www.Lontar.ui.ac.id/file?file=digital/>, diakses September 2014).
- Andriastuti. 2007. "Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Stress Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UNISSULA". *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*, (Online), Vol. 19, No. 4, (<http://Jurnal.unissula.ac.id/index.php/proyeksi>, diakses September 2014).
- Anggawijaya, S. 2013. "Hubungan Depresi dengan Prokrastinasi Akademik". *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. Vol. 2, No. 2, (<http://www.journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus>, diakses September 2014)
- Angolla & Ongori. 2009. An Assessment of Academic Stress Among Undergraduate Students: The Case of University of Botswana. *Educational research and reviews*. Vol. 4, No. 2, (063-070).
- Arikunto, S. 2006. *Prosedur Penelitian : Suatu pendekatan praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- As'ari, D. K. 2007. *Mengenal Mahasiswa dan Seputar Organisasinya*. Jakarta: Pena Deni.
- Azwar, S. 1996. Efikasi Diri dan Prestasi Belajar Statistika pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*. Vol. 5, No. 1 (56).
- Bandura, A. 1994. *Encyclopedia of Human Behavior Vol 4*. New York: Academic Press.

- Bandura, A. 1995. *Self-efficacy in Changing Societies*. New York: Cambridge University Press.
- _____. 1997. *Self Efficacy: The Exercise of Control*. New York: Freeman.
- Bariyyah, K. 2012. *konselingkita.com*. Diakses pada tanggal 8 September 2014 pukul 21.54 WIB.
- Bernard, H. W. 1965. *Psychology of Learning Teaching*. New York: McGraw Hill Book Co.
- Danim, S. 2004. *Motivasi Kepemimpinan dan Efektifitas Kelompok*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Desmita. 2004. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Universitas Padjajaran.
- Diah, L. R. 2011. “Hubungan antara Efikasi Diri dengan Motivasi Berprestasi pada Siswa Kelas VIII Mts. Sunan Gunung Jati Blitar”. *Jurnal Mahasiswa*, (Online). Vol. 2, No. 4 (76-88) (<http://www.lib.uin-malang.ac.id/?mod=th>, diakses Januari 2015).
- Diniaty, A. 2001. “Keikutsertaan Siswa pada Lembaga Bimbingan Belajar dalam Kaitannya dengan Motivasi Berprestasi, Kemampuan dan Masalah Belajar serta Peran Guru Pembimbing di SMUN 1 Padang”. *Tesis* tidak diterbitkan. Padang: Program Pascasarjana Universitas Negeri Padang.
- Djaali. 2000. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: UNJ.
- _____. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- _____. 2012. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Eryanti, F. 2012. “Perbedaan Stres Akademik antara Kelompok Siswa Minoritas dengan Mayoritas di SMP WR. Supratman 2 Medan”. *Jurnal USU*, (Online), Vol. 7, No. 6, (145-162), <http://www.Jurnal.usu.ac.id/index.php/>, diakses September 2014.
- Fahmi, F. 2011. “Hubungan antara *Self Efficacy* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa”. *Jurnal Psikologi Universitas Katholik*. Vol. 12, no. 2.
- Fatimah, E. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Pustaka Setia.
- Ferari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. 1995. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press.
- Handoko, H. 2000. *Analisa Perilaku*. Yogyakarta: BPFE.

- Hariandja, M.T. 2007. *Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: Grasindo.
- Hasan, M. 2006. *Motivasi Berprestasi*. Jakarta: Rajawali Press.
- Hasibuan, M. 2005. *Organisasi dan Motivasi Dasar Peningkatan Produktivitas*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Hernawati. 2006. *Pelatihan manajemen stres dan strategi sukses menangani permasalahan psikososial mahasiswa IPB*. (online), (<http://repository.ipb.ac.id/handle/123456789/7394>, di akses oktober 2014)
- Hokardi. 2013. "Pengaruh Stres Akademik terhadap Kondisi Jaringan Periodontal dan Kadar Hormon Kortisol dalam Cairan Krevikular Gingival". *Tesis* tidak diterbitkan. Jakarta: Fakultas Kedokteran Gigi Universitas Indonesia.
- Hudson, E. Jr. 2007. *The Relationship between Academic Self-Efficacy and Resilience to Grades of Students Admitted under Special Criteria. Dissertation*. The Florida State University.
- Hurlock, E. B. 1980. *Psikologi Perkembangan*. Jakarta: Erlangga.
- Ilfiandra. 2012. "Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas: Konsep dan Aplikasi". *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*, (Online), Vol. 39, No. 4, (<http://www.jurnalikipnegerisingaraja.ac.id>, diakses Oktober 2014)
- Irawati, I. 2010. "Hubungan antara Penyesuaian Diri dengan Tingkat Stres pada Santri Pondok Pesantren Perguruan Tawalib Putera Padang Panjang". *Jurnal Konselor*. Vol. 2, No. 1, (<http://www.ejournal.unp.ac.id/index.php/konselor/>, diakses September 2014)
- Irianto, A. 2010. *Statistik: Konsep dasar, aplikasi, dan pengembangannya*. Jakarta: Kencana Prenada Media Goup.
- Irza, A. I. 2007. "Persepsi atas Program Akselerasi dan Stres Akademik". *Jurnal Proviante*. Jakarta: Fakutas Psikologi Universitas Tarumanegara. Vol. 3, No. 1, (<http://www.journal.tarumanagara.ac.id/>, diakses Oktober 2014)
- Julianda, B. N. 2012. "Hubungan antara *Self Efficacy* dan Prokrastinasi pada Mahasiswa Psikologi Ubaya". *Jurnal Calyptra*. Vol. 1, No. 1, (<http://www.journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus>, diakses September 2014)

- Mariyanti, S. 2012. "Prokrastinasi :Kebiasaan menunda tugas/pekerjaan". <http://www.esaunggul.ac.id/article/prokrastinasi-kebiasan-menunda-tugaspekerjaan/> diakses pada tanggal 4 Januari 2015.
- Martono, N. 2010. *Metode Penelitian Kuantitatif*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Mayasari, M. D. 2010. "Hubungan antara Persepsi Mahasiswa terhadap Metode Pengajaran Dosen dengan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya". *Jurnal INSAN*. Vol. 12, No. 02, (<http://www.ejournal.unair.ac.id/edu>, diakses September 2014)
- McClelland, D. C .1987. *Human Motivation*. Glenview, IL: Scott Foresman.
- Melisa. 2012. "Hubungan Tingkat Stress dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Bina Nusantara yang Sedang Mengerjakan Skripsi". *Jurnal Psikologi*, DKI Jakarta: Universitas Bina Nusantara. Vol. 2, No. 3, (23-24).
- Misra, R & McKean. 2000. College Students Academic Stress and Its Relation to Their Anxiety, Time Management, and Leisure Satisfaction. *American Journal of Health Studies*, (Online), ([Http://findarticles.com/p/articles/mi](http://findarticles.com/p/articles/mi), di akses Oktober 2014).
- Moore. L. L., Grabsch, D. K., & Rotter, C. 2010. Using Achievement Motivation Theory to Explain Student Participation in a Residential Leadership Learning Community. *Journal of Leadership Education*. Vol. 9, No. 8, (114-134).
- Narulita, A. 2011. "Hubungan Penyesuaian Diri, Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik Mahasiswa Perantauan Bandung". *Karya Ilmiah Universitas Negeri Malang*: Malang.
- Olejnuk, S & Holschuh, J. P. 2007. *Colleges Rules 2nd Editions How to Study Survive, and Success in College*. New York: Ten Speed Press.
- Oon, A, N. 2007. *Handling Study Stress*. Jakarta: Alex Media Komputindo.
- Patricia. 2012. "Hubungan antara Distress dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa". *Jurnal Pendidikan dan Pengajaran*. Vol. 45, No. 2, (14-27).

- Petriani. 2012. "Hubungan *Self Efficacy* dan Motivasi Berprestasi Penari Bali Remaja di Kabupaten Gianyar". *Tesis* tidak diterbitkan. Jakarta: Binus University.
- Pinasti, W. 2011. Pengaruh *Self Efficacy*, *Locus of Control* dan Faktor Demografis terhadap Kematangan Karir Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah. *Jurnal Mahasiswa*. Jakarta: UIN Syarif Hidayatullah
- Pintrich, P. R. 2008. *Motivation in Education Theory, Research and Applications Third Edition*. New Jersey Columbus Ohio: Pearson Merrill Prentice Hall.
- Prabandari, Y. S. 1999. "Hubungan Antara Stres dan Motif Berprestasi dengan Depresi pada Mahasiswa Tingkat Lanjut". *Jurnal Psikologi Universitas Gadjah Mada*. Vol. 1, No. 1, (17-24).
- Pratiwi, B. 2012. "Hubungan antara Keyakinan Diri (*Self Efficacy*) dalam Mengerjakan Skripsi dengan Stres yang dialami pada Mahasiswa Program Study BK UNY". *Tesis* tidak diterbitkan. Fakultas Ilmu Pendidikan: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Purwati. 2012. "Tingkat Stres Akademik pada Mahasiswa Regular Angkatan 2010 Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia". *Jurnal Lontar UI (online)*. Vol. XV, No. 6, (<http://lontar.ui.ac.id/opac/ui/detail>, di akses oktober 2014).
- Rahmawati, D. 2012. "Pengaruh *Self Efficacy* Terhadap Stres Akademik Pada siswa RSBI di SMP N 1 Medan". *Jurnal USU*, (Online), Vol. 7, No. 4, (108-120), (<http://www.Jurnal.usu.ac.id/index.php/USU/search/>, diakses September 2014).
- Riduwan. 2006. *Belajar Mudah Penelitian*. Bandung: CV. Alfabeta.
- Rizki, S. A. 2009. "Hubungan Prokrastinasi Akademis dan Kecurangan Akademis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara". *Jurnal USU*, (Online), Vol. 4, No. 2, (<http://www.Jurnal.usu.ac.id/index.php/USU/search/>, diakses September 2014).
- Rumiani. 2006. "Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa". *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol. 3, No. 2.
- Sardiman, A. M. 2009. *Interaksi dan Motivasi Belajar Mengajar*. Jakarta: Rajawali Pers.

- Santrock, J. W. 2003. *Adolescence: Perkembangan remaja*. Jakarta: Erlangga.
- _____. 2008. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana.
- Sarafino, E. P. 2006. *Health Psychology (5nd. ed)*. New York. John Wiley and Sons.
- Saydam, G. 2002. *Manajemen Sumber Daya Manusia: Suatu pendekatan mikro*. Jakarta: Djambatan.
- Siregar, A. 2006. *Etika Komunikasi*. Yogyakarta: Pustaka Book Publisher.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E.D. 1984. "Academic Procrastination Frequency and Cognitive Behavioral Correlates". *Journal of Counseling Psychology*, (Online), Vol. 31, No. 4, (503-509), (<http://www.researchgate.net/journal/>, diakses Oktober 2014).
- Steel, P. 2007. The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quint Essential Self Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, (Online), Vol. 133, No. 1, (65-94), (<http://jdsde.oxfordjournals.org/>, diakses Oktober 2014).
- Sugiyono. 2012. *Metode Kuantitatif, Kualitatif, R dan D*. Jakarta: Alfabeta.
- Sukardi. 2010. "Hubungan antara Persepsi dan Sikap Siswa terhadap Lingkungan Fisik Sekolah dengan Prestasi Belajar Siswa SMU Negeri di Kota Makasar". *Tesis* tidak diterbitkan. Makasar: Program Pascasarjana UNM.
- Supraba, D. 2012. "Hubungan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Pendidikan Psikologi Universitas Negeri Malang". *Karya Ilmiah*. Fakultas Pendidikan Psikologi, Universitas Negeri Malang.
- Tatan, Z. M. 2012. "Analisis Prokrastinasi Tugas Akhir atau Skripsi". *Prosiding*. ISBN : 978-979-16353-8-7.
- Taufik & Ifdil. 2012. Student's Academic Stress in SMA Negeri Padang (*Proseding Seminar Internasional Konseling Malindo 2*). Padang: Sukabina Press.
- Uno, H. B. 2008. *Teori Motivasi dan Pengukurannya*. Jakarta: Bumi Aksara.
- Untung, M. 2008. "Pengaruh *Self-Efficacy* terhadap *Resiliensi* pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri (UIN)". *Jurnal psikologi Malang*. Malang: Universitas Islam Negeri. Vol. 2, No. 3, (31-53).

Usman, H & Akbar, P. S. 2011. *Pengantar Statistik*. Jakarta: Bumi Aksara.

Veronica, S. 2012. "Hubungan Antara Self Control dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Sejarah UNP". *Jurnal Humanus*, (Online), Vol. X, No. 1, (1-9), (<http://ejurnal.unp.ac.id/index.php/humanus>, diakses Oktober 2014).

Yusuf, A. M. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.

_____. 2011. *Perkembangan Peserta Didik*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

_____. 2013. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan Penelitian Gabungan*. Padang: UNP Press.

Lampiran I. Tabulasi Data Skor Mentah Uji Coba Instrumen Penelitian

TABULASI DATA SELF EFFICACY

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	JUMLAH	
1	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	129
2	5	4	3	4	3	3	4	3	2	3	3	3	3	3	2	4	3	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2	2	4	99	
3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	2	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	123	
4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	4	130	
5	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	5	5	4	2	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	2	2	2	2	118	
6	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	130	
7	3	5	4	5	4	4	4	3	3	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	3	3	5	4	4	149	
8	4	4	4	3	4	3	3	2	4	4	4	2	3	4	5	5	3	4	5	4	4	5	5	5	3	3	4	3	2	5	3	4	4	4	4	132	
9	4	4	4	5	5	4	4	4	3	4	2	3	3	4	4	4	3	2	3	4	4	5	5	5	4	4	4	5	4	3	2	2	3	3	3	130	
10	4	3	4	3	4	4	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	4	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	3	111	
11	4	5	4	4	4	4	3	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	3	3	3	5	4	5	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	137	
12	4	4	4	4	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	3	5	4	5	4	4	4	4	4	149	
13	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	3	3	3	4	4	138	
14	4	4	5	4	4	5	5	4	3	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	5	4	5	4	3	4	4	4	5	4	4	4	5	5	149
15	4	3	3	3	4	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	2	3	3	3	3	3	108	
16	4	3	3	2	5	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	3	3	5	5	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	124	
17	1	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	5	5	5	5	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	126		
18	4	4	4	4	5	5	4	3	4	4	4	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	135	
19	4	4	5	4	5	4	4	5	2	5	5	5	4	4	4	4	4	3	4	3	4	5	5	5	4	5	4	4	5	5	5	4	3	4	4	148	
20	4	3	3	4	5	5	5	4	4	4	5	3	4	5	5	4	3	3	4	4	5	4	3	4	2	4	5	3	4	5	3	4	5	3	4	139	
21	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	153	
22	4	5	4	4	5	5	5	4	3	5	5	5	4	4	4	5	5	3	3	4	5	5	5	4	4	4	3	5	4	5	4	4	3	4	4	149	
23	3	3	4	2	5	2	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	5	2	3	2	5	4	3	2	2	3	3	2	2	2	2	3	3	3	99		
24	4	4	2	2	4	3	4	5	3	3	5	4	2	3	3	2	3	3	5	2	4	5	5	3	4	3	2	3	3	2	3	4	4	3	119		
25	4	5	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	142		
26	4	3	4	2	3	3	3	4	2	5	3	3	3	2	4	3	3	4	3	2	3	4	3	4	2	3	3	2	3	2	3	4	3	2	107		
27	4	4	3	4	4	3	3	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	127	
28	4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	4	3	4	3	4	4	5	4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	110	
29	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	134	
30	5	3	5	3	5	4	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	5	5	4	4	3	4	4	153		
31	4	4	3	3	4	4	4	3	2	4	4	4	3	3	2	3	3	3	1	3	4	5	5	5	3	4	2	3	3	2	2	3	4	3	2	114	
32	4	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	3	3	125		
33	4	4	4	5	5	5	3	4	3	2	4	3	5	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	5	4	5	5	4	5	5	137	
34	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	3	4	2	3	4	4	5	5	4	5	5	127	
35	4	4	4	5	5	5	3	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	4	4	5	4	4	5	5	135		
36	3	4	4	4	4	3	4	2	3	4	4	2	4	3	4	4	2	2	2	2	4	4	4	4	3	2	4	3	2	2	3	2	2	1	108		
37	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	5	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	132	
38	4	4	4	5	3	5	3	3	4	4	4	4	4	4	5	3	4	4	5	5	4	4	5	5	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	5	144	
39	4	4	4	4	5	3	3	2	4	4	4	2	4	3	4	3	2	1	2	3	3	4	4	3	5	2	4	3	4	4	4	4	4	4	5	121	
40	4	4	5	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	5	4	4	3	4	4	3	3	5	4	4	3	4	125		

TABULASI DATA PROKRASINASI AKADEMIK

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	JUMLAH	
1	4	3	3	4	4	4	4	3	3	2	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	4	114
2	5	4	5	5	1	2	2	1	2	1	1	4	3	4	5	2	4	3	4	4	4	4	5	1	1	1	2	5	5	4	4	4	1	1	5	105
3	3	3	2	3	3	3	3	1	1	1	1	3	2	3	3	3	3	4	3	2	2	2	1	1	3	5	4	2	3	2	4	1	1	2	83	
4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	2	3	4	4	4	4	4	2	4	4	4	2	2	3	4	4	4	3	2	3	2	2	3	108
5	4	4	4	4	4	4	4	2	3	2	2	3	3	4	4	4	2	3	3	2	2	4	1	1	2	2	3	4	2	2	3	2	1	1	95	
6	3	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	4	3	2	3	2	2	3	2	2	98	
7	3	2	2	3	3	3	4	1	2	3	1	5	1	5	2	3	1	4	3	2	2	3	3	4	4	3	3	4	2	1	1	1	2	1	87	
8	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	2	3	3	2	2	3	4	2	2	2	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	74
9	2	1	1	1	2	4	5	2	1	1	1	3	2	5	1	5	2	3	2	2	4	1	1	1	2	2	4	1	4	2	4	1	1	1	75	
10	2	3	3	4	3	2	3	4	5	3	3	4	5	4	4	3	2	2	3	4	2	3	4	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	102	
11	4	2	4	2	3	4	5	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	3	2	2	3	1	3	2	3	2	3	3	3	3	3	101	
12	2	2	3	2	2	2	3	2	2	3	2	4	2	2	2	3	2	2	4	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	82	
13	2	2	2	2	2	3	3	3	2	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	84	
14	2	1	3	2	2	3	4	2	1	5	2	4	1	2	4	1	2	4	3	3	4	3	2	3	2	2	4	3	2	2	3	1	1	2	85	
15	4	2	2	3	4	4	4	2	2	4	2	4	2	3	5	3	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	95	
16	2	3	3	4	2	2	2	3	3	2	2	4	2	5	3	3	3	3	3	3	4	5	1	1	1	4	2	2	3	2	2	2	2	2	90	
17	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	5	1	4	3	3	2	3	3	2	2	1	1	2	2	2	3	2	2	1	1	2	1	1	77	
18	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	4	2	3	3	2	3	4	3	2	2	2	2	1	3	3	3	4	4	4	3	4	2	2	2	90	
19	2	2	3	2	3	4	5	3	3	4	2	4	2	4	2	3	2	3	2	2	2	4	1	1	1	1	5	4	3	5	1	1	1	1	88	
20	5	2	5	4	5	3	4	4	5	4	4	3	2	1	4	3	4	5	2	4	5	4	3	4	5	4	4	5	4	5	4	3	2	4	129	
21	2	1	2	2	2	4	3	4	4	2	2	5	1	1	3	2	3	3	3	3	2	2	2	4	3	4	1	4	3	5	4	3	4	1	94	
22	4	3	3	3	3	4	5	1	3	1	1	4	2	5	3	3	4	4	4	2	2	3	1	1	1	1	3	2	2	1	3	1	1	1	85	
23	4	2	4	4	5	4	4	4	3	3	3	2	4	3	1	2	2	3	3	4	4	5	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	117	
24	4	4	3	5	4	4	4	3	4	3	3	2	3	3	1	4	4	4	2	4	4	1	2	2	5	4	4	4	4	3	3	4	3	4	115	
25	2	2	2	2	2	2	4	2	4	2	4	2	2	2	2	2	4	2	5	2	4	2	3	4	2	4	2	5	4	4	2	3	2	96		
26	2	2	3	3	3	4	4	3	3	3	4	2	3	2	2	4	2	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	5	3	4	3	2	3	103	
27	2	2	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	4	2	4	3	2	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	2	4	2	2	2	2	90	
28	4	2	3	4	4	4	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	4	4	2	3	4	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	3	2	4	115	
29	4	3	2	3	4	4	4	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	4	2	2	3	3	2	2	3	2	4	2	2	2	2	3	3	94	
30	5	1	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	1	1	4	5	4	5	1	5	4	5	4	5	5	5	4	5	4	5	5	4	4	4	141	
31	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	1	3	3	2	3	3	1	1	2	3	5	4	3	4	3	4	1	2	3	105	
32	4	2	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	3	108	
33	3	3	3	3	2	3	4	2	2	3	2	2	4	3	3	4	2	4	4	3	5	3	1	1	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	94	
34	4	2	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	2	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	105	
35	4	2	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	90	
36	5	4	3	3	4	4	4	5	5	5	3	3	2	4	4	4	4	2	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	127	
37	3	2	2	4	3	3	5	1	4	3	5	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	2	5	3	4	2	3	4	4	4	3	2	1	2	109	
38	4	2	5	4	3	3	3	2	4	3	2	3	3	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	1	5	3	3	1	2	3	4	3	105	
39	4	3	3	3	3	4	2	5	4	3	4	3	2	5	5	3	4	2	3	4	5	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	3	5	114		
40	2	3	2	3	3	4	2	2	3	2	2	3	4	4	5	3	4	3	4	2	2	2	2	2	2	2	2	3	5	2	4	2	2	3	3	135

TABULASI DATA STRES AKADEMIK

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	JUMLAH			
1	3	4	4	4	3	3	4	5	4	4	4	3	4	3	5	4	2	5	3	4	4	5	4	3	4	5	4	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	139			
2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	97		
3	2	2	4	2	2	2	3	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	4	4	4	2	3	3	2	2	2	3	2	1	2	4	2	1	2	1	2	1	2	93		
4	3	4	5	2	4	3	4	2	4	4	2	3	4	4	5	2	4	3	4	3	4	3	2	2	1	3	1	3	1	4	3	4	1	3	1	1	1	110			
5	4	5	4	4	5	1	4	3	3	3	2	4	5	4	3	4	3	3	2	3	2	4	3	3	2	2	3	2	4	2	3	2	3	1	3	2	1	111			
6	4	4	5	3	3	3	4	2	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	2	3	1	120	
7	4	1	5	1	3	1	5	1	5	3	3	1	3	1	3	3	1	1	2	4	2	3	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	1	2	2	1	78		
8	2	1	4	1	4	1	4	1	2	1	1	1	1	1	3	2	1	1	3	2	1	1	3	4	2	4	1	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	62		
9	1	2	5	2	4	4	4	2	5	3	2	3	5	2	4	4	2	5	3	3	5	4	2	4	3	2	2	3	5	1	2	1	4	1	2	1	1	108			
10	3	3	2	1	3	2	3	3	4	3	2	2	4	2	3	4	2	4	3	4	2	3	3	2	3	4	3	1	2	3	2	2	3	4	3	4	4	105			
11	3	3	4	3	3	1	3	2	2	3	2	2	2	2	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	2	3	3	1	3	2	1	2	2	3	3	2	3	1	100
12	3	3	4	3	4	2	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	4	2	3	4	3	116		
13	2	2	4	2	4	1	3	4	2	2	2	3	3	2	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	1	1	89		
14	2	3	5	3	4	1	4	4	4	4	4	2	3	2	3	5	5	4	5	3	5	3	4	2	2	3	2	3	3	2	1	3	3	1	1	3	1	112			
15	4	4	5	4	4	3	4	5	5	3	5	3	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	3	147			
16	4	4	4	3	5	2	5	4	3	3	2	3	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	2	3	3	5	2	4	1	3	133			
17	3	3	3	3	4	2	4	5	5	3	3	1	3	2	5	5	4	5	5	5	5	4	4	3	3	4	1	1	2	3	1	2	2	4	1	3	2	1	114		
18	3	1	3	1	4	1	1	2	3	3	2	1	3	2	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	2	4	3	3	2	2	2	1	2	3	3	2	3	1	94		
19	3	3	3	3	5	1	4	3	5	4	5	1	5	1	5	5	2	1	3	1	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	1	2	1	89		
20	5	4	4	3	2	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	3	3	4	3	3	5	4	4	142			
21	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	4	3	2	2	3	3	3	3	3	3	2	4	3	3	3	4	2	3	3	1	1	1	1	104			
22	4	4	5	3	4	1	5	4	5	5	1	5	2	5	5	5	5	3	4	5	4	5	4	2	1	2	1	3	1	2	4	3	1	2	1	1	1	122			
23	4	4	4	3	3	2	4	3	4	4	4	4	4	5	3	3	4	3	3	3	3	2	2	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	130			
24	4	4	4	3	3	2	5	3	4	3	1	3	4	4	4	2	3	2	4	1	4	1	1	3	3	2	3	2	5	1	2	2	4	4	3	2	1	106			
25	2	2	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	2	2	2	4	2	2	2	104			
26	5	4	3	4	5	4	3	4	4	5	4	4	5	3	4	5	5	5	5	5	4	3	4	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	139			
27	3	4	4	2	3	3	4	2	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	2	2	1	1	3	4	2	3	2	2	116		
28	4	4	5	3	5	2	5	3	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	5	4	3	4	4	4	4	5	5	2	2	2	1	149		
29	3	4	4	4	3	3	4	1	4	4	4	3	4	3	5	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	2	3	4	4	3	3	3	2	127			
30	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	5	5	4	5	4	5	5	5	4	5	5	5	4	4	5	4	5	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	161			
31	4	3	5	2	3	1	3	4	4	2	1	1	5	2	3	2	2	3	3	3	3	3	2	3	3	2	1	1	1	1	1	1	3	3	3	1	1	89			
32	3	4	3	3	4	2	1	2	4	4	4	4	4	5	3	2	4	5	3	3	5	5	4	3	3	3	3	4	5	3	4	3	3	4	3	4	5	131			
33	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	119			
34	4	4	5	4	4	3	4	5	5	3	4	3	5	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	4	2	1	1	1	2	1	1	1	1	2	1	1	1	112		
35	4	4	5	4	4	3	4	5	5	3	4	3	5	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	136			
36	4	4	4	3	4	2	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	2	2	3	4	2	2	4	1	4	4	4	4	3	2	2	121		
37	3	4	4	2	4	3	4	2	4	3	3	3	4	2	4	4	3	5	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	4	2	2	2	3	104			
38	4	4	4	3	5	2	5	3	5	4	3	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	1	3	3	1	127			
39	3	4	5	3	5	2	5	3	5	4	3	4	2	2	4	4	3	4	5	1	4	5	5	4	5	3	3	4	3	1	5	5	5	2	4	4	1	134			
40	3	3	4	1	1	2	1	3	4	3	1	1	1	4	4	4	2	5	3	2	5	4	5	3	4	5	4	4	3	1	3	3	3	3	3	1	1	107			

Lampiran 2. Hasil Validasi Butir dan Isi Uji Coba Instrumen Penelitian

SELF EFFICACY

ITEM	Pearson Correlation	Jumlah	Keterangan
VAR00001	Pearson Correlation	.103	
	Sig. (2-tailed)	.526	Tidak Valid
	N	40	
VAR00002	Pearson Correlation	.439**	
	Sig. (2-tailed)	.005	Valid
	N	40	
VAR00003	Pearson Correlation	.429**	
	Sig. (2-tailed)	.006	Valid
	N	40	
VAR00004	Pearson Correlation	.483**	
	Sig. (2-tailed)	.002	Valid
	N	40	
VAR00005	Pearson Correlation	.453**	
	Sig. (2-tailed)	.003	Valid
	N	40	
VAR00006	Pearson Correlation	.610**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00007	Pearson Correlation	.586**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00008	Pearson Correlation	.439**	
	Sig. (2-tailed)	.005	Valid
	N	40	
VAR00009	Pearson Correlation	.506**	
	Sig. (2-tailed)	.001	Valid
	N	40	
VAR00010	Pearson Correlation	.417**	
	Sig. (2-tailed)	.007	Valid
	N	40	
VAR00011	Pearson Correlation	.548**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00012	Pearson Correlation	.659**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	

VAR00013	Pearson Correlation	.648**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00014	Pearson Correlation	.651**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00015	Pearson Correlation	.755**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00016	Pearson Correlation	.403**	
	Sig. (2-tailed)	.010	Valid
	N	40	
VAR00017	Pearson Correlation	.607**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00018	Pearson Correlation	.429**	
	Sig. (2-tailed)	.006	Valid
	N	40	
VAR00019	Pearson Correlation	.277	
	Sig. (2-tailed)	.084	Tidak Valid
	N	40	
VAR00020	Pearson Correlation	.664**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00021	Pearson Correlation	.636**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00022	Pearson Correlation	.521**	
	Sig. (2-tailed)	.001	Valid
	N	40	
VAR00023	Pearson Correlation	.354*	
	Sig. (2-tailed)	.025	Valid
	N	40	
VAR00024	Pearson Correlation	.398*	
	Sig. (2-tailed)	.011	Valid
	N	40	
VAR00025	Pearson Correlation	.640**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	

VAR00026	Pearson Correlation	.598**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00027	Pearson Correlation	.545**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00028	Pearson Correlation	.659**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00029	Pearson Correlation	.714**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00030	Pearson Correlation	.789**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00031	Pearson Correlation	.631**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00032	Pearson Correlation	.514**	
	Sig. (2-tailed)	.001	Valid
	N	40	
VAR00033	Pearson Correlation	.586**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00034	Pearson Correlation	.652**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00035	Pearson Correlation	.610**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
**. Correlation is significant at the 0.01			
*. Correlation is significant at the 0.05 level			

VALIDITAS MOTIVASI BERPRESTASI

Item	Pearson Correlation	Jumlah	Keterangan
VAR00001	Pearson Correlation	.538**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00002	Pearson Correlation	.420**	
	Sig. (2-tailed)	.007	Valid
	N	40	
VAR00003	Pearson Correlation	.366*	
	Sig. (2-tailed)	.020	Valid
	N	40	
VAR00004	Pearson Correlation	.585**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00005	Pearson Correlation	.054	
	Sig. (2-tailed)	.741	Tidak Valid
	N	40	
VAR00006	Pearson Correlation	.576**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00007	Pearson Correlation	.562**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00008	Pearson Correlation	.374*	
	Sig. (2-tailed)	.017	Valid
	N	40	
VAR00009	Pearson Correlation	.442**	
	Sig. (2-tailed)	.004	Valid
	N	40	
VAR00010	Pearson Correlation	.424**	
	Sig. (2-tailed)	.006	Valid
	N	40	
VAR00011	Pearson Correlation	.611**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00012	Pearson Correlation	.322*	
	Sig. (2-tailed)	.043	Valid
	N	40	
VAR00013	Pearson Correlation	.361*	
	Sig. (2-tailed)	.022	Valid
	N	40	
VAR00014	Pearson Correlation	.647**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	

VAR00015	Pearson Correlation	.432**	
	Sig. (2-tailed)	.005	Valid
	N	40	
VAR00016	Pearson Correlation	.038	
	Sig. (2-tailed)	.818	Tidak Valid
	N	40	
VAR00017	Pearson Correlation	.515**	
	Sig. (2-tailed)	.001	Valid
	N	40	
VAR00018	Pearson Correlation	.562**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00019	Pearson Correlation	.354*	
	Sig. (2-tailed)	.025	Valid
	N	40	
VAR00020	Pearson Correlation	.461**	
	Sig. (2-tailed)	.003	Valid
	N	40	
VAR00021	Pearson Correlation	.519**	
	Sig. (2-tailed)	.001	Valid
	N	40	
VAR00022	Pearson Correlation	.447**	
	Sig. (2-tailed)	.004	Valid
	N	40	
VAR00023	Pearson Correlation	.107	
	Sig. (2-tailed)	.511	Tidak Valid
	N	40	
VAR00024	Pearson Correlation	.494**	
	Sig. (2-tailed)	.001	Valid
	N	40	
VAR00025	Pearson Correlation	.459**	
	Sig. (2-tailed)	.003	Valid
	N	40	
VAR00026	Pearson Correlation	.387*	
	Sig. (2-tailed)	.014	Valid
	N	40	
VAR00027	Pearson Correlation	.560**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00028	Pearson Correlation	.363*	
	Sig. (2-tailed)	.021	Valid
	N	40	
VAR00029	Pearson Correlation	.378*	
	Sig. (2-tailed)	.016	Valid
	N	40	

VAR00030	Pearson Correlation	.433**	
	Sig. (2-tailed)	.005	Valid
	N	40	
VAR00031	Pearson Correlation	.508**	
	Sig. (2-tailed)	.001	Valid
	N	40	
VAR00032	Pearson Correlation	.375*	
	Sig. (2-tailed)	.017	Valid
	N	40	
VAR00033	Pearson Correlation	.558**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00034	Pearson Correlation	.485**	
	Sig. (2-tailed)	.002	Valid
	N	40	
VAR00035	Pearson Correlation	.638**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00036	Pearson Correlation	.544**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00037	Pearson Correlation	.679**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00038	Pearson Correlation	.450**	
	Sig. (2-tailed)	.004	Valid
	N	40	
VAR00039	Pearson Correlation	.606**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00040	Pearson Correlation	.454**	
	Sig. (2-tailed)	.003	Valid
	N	40	
VAR00041	Pearson Correlation	.472**	
	Sig. (2-tailed)	.002	Valid
	N	40	
VAR00042	Pearson Correlation	.549**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00043	Pearson Correlation	.515**	
	Sig. (2-tailed)	.001	Valid
	N	40	
VAR00044	Pearson Correlation	.499**	
	Sig. (2-tailed)	.001	Valid
	N	40	

VAR00045	Pearson Correlation	.616**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00046	Pearson Correlation	.417*	
	Sig. (2-tailed)	.046	Valid
	N	40	
VAR00047	Pearson Correlation	.437**	
	Sig. (2-tailed)	.005	Valid
	N	40	
VAR00048	Pearson Correlation	.462**	
	Sig. (2-tailed)	.003	Valid
	N	40	

** . Correlation is significant at the 0.01

* . Correlation is significant at the 0.05 level

Validitas Prokrastinasi Akademik

Item	Pearson Correlation	Jumlah	Keterangan
VAR00001	Pearson Correlation	.598**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00002	Pearson Correlation	.392*	
	Sig. (2-tailed)	.012	Valid
	N	40	
VAR00003	Pearson Correlation	.508**	
	Sig. (2-tailed)	.001	Valid
	N	40	
VAR00004	Pearson Correlation	.609**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00005	Pearson Correlation	.648**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00006	Pearson Correlation	.431**	
	Sig. (2-tailed)	.005	Valid
	N	40	
VAR00007	Pearson Correlation	.493**	
	Sig. (2-tailed)	.001	Valid
	N	40	
VAR00008	Pearson Correlation	.486**	
	Sig. (2-tailed)	.001	Valid
	N	40	
VAR00009	Pearson Correlation	.644**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00010	Pearson Correlation	.490**	
	Sig. (2-tailed)	.001	Valid
	N	40	
VAR00011	Pearson Correlation	.570**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00012	Pearson Correlation	.421**	
	Sig. (2-tailed)	.007	Valid
	N	40	
VAR00013	Pearson Correlation	.256	
	Sig. (2-tailed)	.110	Tidak Valid
	N	40	
VAR00014	Pearson Correlation	-.449**	
	Sig. (2-tailed)	.004	Tidak Valid
	N	40	

VAR00015	Pearson Correlation	.341*	
	Sig. (2-tailed)	.031	Valid
	N	40	
VAR00016	Pearson Correlation	.377*	
	Sig. (2-tailed)	.016	Valid
	N	40	
VAR00017	Pearson Correlation	.567**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00018	Pearson Correlation	.385*	
	Sig. (2-tailed)	.014	Valid
	N	40	
VAR00019	Pearson Correlation	-.400*	
	Sig. (2-tailed)	.011	tidak Valid
	N	40	
VAR00020	Pearson Correlation	.658**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00021	Pearson Correlation	.493**	
	Sig. (2-tailed)	.001	Valid
	N	40	
VAR00022	Pearson Correlation	.368*	
	Sig. (2-tailed)	.020	Valid
	N	40	
VAR00023	Pearson Correlation	.492**	
	Sig. (2-tailed)	.001	Valid
	N	40	
VAR00024	Pearson Correlation	.431**	
	Sig. (2-tailed)	.005	Valid
	N	40	
VAR00025	Pearson Correlation	.578**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00026	Pearson Correlation	.392*	
	Sig. (2-tailed)	.012	Valid
	N	40	
VAR00027	Pearson Correlation	.240	
	Sig. (2-tailed)	.135	Tidak Valid
	N	40	
VAR00028	Pearson Correlation	.665**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00029	Pearson Correlation	.379*	
	Sig. (2-tailed)	.016	Valid
	N	40	

VAR00030	Pearson Correlation	.541**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00031	Pearson Correlation	.421**	
	Sig. (2-tailed)	.007	Valid
	N	40	
VAR00032	Pearson Correlation	.663**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00033	Pearson Correlation	.591**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00034	Pearson Correlation	.771**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).			

Validitas Stres Akademik

Item	Pearson Correlation	Jumlah	Keterangan
VAR00001	Pearson Correlation	.481**	
	Sig. (2-tailed)	.002	Valid
	N	40	
VAR00002	Pearson Correlation	.669**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00003	Pearson Correlation	.156	
	Sig. (2-tailed)	.337	Tidak Valid
	N	40	
VAR00004	Pearson Correlation	.702**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00005	Pearson Correlation	.403**	
	Sig. (2-tailed)	.010	Valid
	N	40	
VAR00006	Pearson Correlation	.564**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00007	Pearson Correlation	.229	
	Sig. (2-tailed)	.156	Tidak Valid
	N	40	
VAR00008	Pearson Correlation	.403**	
	Sig. (2-tailed)	.010	Valid
	N	40	
VAR00009	Pearson Correlation	.269	
	Sig. (2-tailed)	.093	Tidak Valid
	N	40	
VAR00010	Pearson Correlation	.639**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00011	Pearson Correlation	.599**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00012	Pearson Correlation	.671**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00013	Pearson Correlation	.407**	
	Sig. (2-tailed)	.009	Valid
	N	40	

VAR00014	Pearson Correlation	.682**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00015	Pearson Correlation	.337*	
	Sig. (2-tailed)	.034	Valid
	N	40	
VAR00016	Pearson Correlation	.399*	
	Sig. (2-tailed)	.011	Valid
	N	40	
VAR00017	Pearson Correlation	.707**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00018	Pearson Correlation	.561**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00019	Pearson Correlation	.578**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00020	Pearson Correlation	.341*	
	Sig. (2-tailed)	.031	Valid
	N	40	
VAR00021	Pearson Correlation	.403**	
	Sig. (2-tailed)	.010	Valid
	N	40	
VAR00022	Pearson Correlation	.430**	
	Sig. (2-tailed)	.006	Valid
	N	40	
VAR00023	Pearson Correlation	.587**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00024	Pearson Correlation	.548**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00025	Pearson Correlation	.685**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00026	Pearson Correlation	.627**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00027	Pearson Correlation	.742**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	

VAR00028	Pearson Correlation	.724**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00029	Pearson Correlation	.662**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00030	Pearson Correlation	.567**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00031	Pearson Correlation	.765**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00032	Pearson Correlation	.687**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00033	Pearson Correlation	.629**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00034	Pearson Correlation	.403**	
	Sig. (2-tailed)	.010	Valid
	N	40	
VAR00035	Pearson Correlation	.667**	
	Sig. (2-tailed)	.000	Valid
	N	40	
VAR00036	Pearson Correlation	.523**	
	Sig. (2-tailed)	.001	Valid
	N	40	
VAR00037	Pearson Correlation	.513**	
	Sig. (2-tailed)	.001	Valid
	N	40	
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).			
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).			

Lampiran 3 . Hasil Uji Reliabilitas Instrumen Penelitian.

a. *Self Efficacy*

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.930	35

b. Motivasi Berprestasi

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.906	48

c. Prokrastinasi Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.868	34

d. Stres Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
.932	37

RAHASIA

No :

SKALA *SELF EFFICACY*, MOTIVASI BERPRESTASI,
PROKRASINASI DAN STRES AKADEMIK
MAHASISWA

Oleh : Dony Darma Sagita, S. Pd
Dosen Pembimbing : 1. Dr. Daharnis, M. Pd., Kons
2. Dr. Syahniar, M. Pd., Kons

Instrument Penelitian Berjudul :

“ Hubungan Skala *Self Efficacy*, Motivasi Berprestasi dan
Prokrastinasi dengan Stres Akademik Mahasiswa”



PROGAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2015

PENGANTAR

Assalamu'alaikum warahmatullahi Wabarakatuh,

Pertama-tama saya mendoakan semoga Saudara-saudari dalam keadaan sehat wal'afiat dan sukses dalam menjalankan aktifitas sehari-hari, amiin Ya Rabbal 'Alamiin. Selanjutnya, pada kesempatan ini saya mohon kesediaan Saudara-saudari untuk mengisi instrumen yang telah di berikan kepada Saudara-saudari. Pengisian instrumen ini bertujuan untuk memperoleh data dan informasi berkenaan dengan hubungan *self efficacy*, motivasi berprestasi dan prokrastinasi dengan stres akademik mahasiswa

Informasi yang Saudara-saudari berikan *akan dijaga kerahasiaannya dan tidak akan merugikan studi Saudara-saudari*. Informasi yang Saudara-saudari berikan akan memberi sumbangan yang berarti dalam peningkatan mutu pembelajaran atau pendidikan Saudara-saudari di masa mendatang. Oleh karena itu, diharapkan Saudara-saudari memberikan informasi yang sesungguhnya dan berdasarkan keadaan yang sebenarnya.

Atas kesediaan Saudara-saudari saya ucapkan terima kasih.

Peneliti

Dony Darma Sagita

PETUNJUK PENGISIAN

A. Pendahuluan

Instrumen ini terdiri dari sejumlah item/butir pernyataan yang berkenaan dengan *self efficacy*, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik, dan stres akademik. Saudara-saudari diminta untuk memilih alternative jawaban dengan memberikan tanda cek (√) pada salah satu kolom jawaban yang telah disediakan.

Pilihan jawaban yang diminta adalah jawaban yang Saudara-saudari anggap paling sesuai dengan yang Saudara-saudari alami, pikirkan dan rasakan. Saudara-saudari diminta hanya memberikan satu tanda cek (√) pada kolom jawaban untuk setiap pernyataan.

B. Petunjuk Pengisian

Instrument ini menyatakan tentang 4 hal, yaitu : (1) *Self efficacy*, (2) Motivasi berprestasi, (3) Prokrastinasi akademik, dan (4) Stres akademik. Untuk setiap pernyataan disediakan 5 (lima) pilihan jawaban sebagai berikut:

- a. Untuk pernyataan *Self Efficacy*.
 - **Sangat Sesuai (SS)**, bila pernyataan yang ada sangat sesuai dengan yang dialami, dirasakan atau penilaian Saudara-saudari (tingkat kesesuaiannya antara 81% sampai 100%).
 - **Sesuai**, bila pernyataan yang ada sesuai dengan yang dialami, dirasakan atau penilaian Saudara-saudari (tingkat kesesuaiannya antara 61% sampai 80%).
 - **Cukup Sesuai**, bila pernyataan yang ada cukup sesuai dengan yang dialami, dirasakan atau penilaian Saudara-saudari (tingkat kesesuaiannya antara 41% sampai 60%).
 - **Tidak Sesuai**, bila pernyataan yang ada tidak sesuai dengan yang dialami, dirasakan atau penilaian Saudara-saudari (tingkat kesesuaiannya antara 21% sampai 40%).
 - **Sangat Tidak Sesuai**, bila pernyataan yang ada sangat tidak sesuai dengan yang dialami, dirasakan atau penilaian Saudara-saudari (tingkat kesesuaiannya antara 0% sampai 20%).

Contoh:

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	CS	TS	STS
1.	Saya mampu memanfaatkan laboratorium jurusan dalam pengerjaan tugas	√				

Berdasarkan contoh di atas Saudara-saudari memberi tanda cek (√) pada kolom jawaban "**Sangat Sesuai**", dengan demikian pernyataan " Saya mampu memanfaatkan laboratorium jurusan dalam pengerjaan tugas" sangat sesuai dengan yang Saudara-saudari alami.

- b. Untuk pernyataan motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stress akademik.
- *Selalu (SL)*, bila pernyataan terjadi antara 81% sampai 100%
 - *Sering (SR)*, bila pernyataan terjadi antara 61% sampai 80%
 - *Kadang-Kadang (KD)*, bila pernyataan terjadi antara 41% sampai 60%
 - *Jarang (JR)*, bila pernyataan terjadi antara 21% sampai 40%
 - *Tidak Pernah (TP)*, bila pernyataan terjadi antara 0% sampai 20%

Contoh:

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SL	SR	KD	JR	TP
1.	Saya bekerja sendiri dalam membuat tugas-tugas kuliah	√				

Berdasarkan contoh di atas Saudara-saudari memberi tanda cek (√) pada kolom jawaban "**Selalu**", dengan demikian pernyataan " Saya bekerja sendiri dalam membuat tugas-tugas kuliah " Selalu terjadi pada diri Saudara-saudari.

C. Identitas Pribadi

Nama :

Jenis Kelamin : Laki-Laki/Perempuan

Tahun Masuk :

Tanggal Pengisian :

KISI-KISI INSTRUMEN *SELF EFFICACY*

Variabel	Sub Variabel	Indikator	Jumlah Butir	Sumber
<i>SELF EFFICACY</i>	Performansi	1. Yakin dengan kemampuan dalam mengerjakan tugas akademik 2. Mampu melaksanakan performansi yang sesuai dengan tugas akademik	1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9,	Modifikasi instrument AL Faiz berdasarkan teori Bandura (1986) dalam buku <i>Self Efficacy in Changing Societies</i> Edited Albert Bandura
	Kapabilitas Manajemen Emosi	1. Mampu melakukan <i>coping abilities</i> 2. Mampu merespon lingkungan dengan emosi yang benar	10, 11, 12, 13, 14 15, 16, 17, 18	
	Kapabilitas penyelesaian tugas	1. Mampu menyelesaikan tugas dengan baik 2. Kemampuan pemecahan masalah	19, 20, 21, 22, 23 24, 25, 26, 27, 28	
	Kapabilitas memberikan <i>influence</i> /persuasi	1. Mampu mempersuasi Teman	29, 30, 31, 32, 33	
	Jumlah		33	

KISI-KISI INSTRUMEN MOTIVASI BERPRESTASI

Variabel	Indikator	Item	
		Favourable	Unfavourable
Motivasi Berprestasi	Resiko pemilihan tugas	2, 6, 7	1, 3, 4, 5,
	Kesempatan untuk unggul dari orang lain	8, 9, 10	11, 12, 13, 14
	Mebutuhkan umpan balik	15, 17, 20, 21, 22	16, 18, 19
	Tanggung jawab	23, 25, 26, 27, 28, 29, 31, 32	24, 30
	Ketekunan	33, 34, 35, 36, 38, 39, 40	37
	Berprestasi	41, 42, 44, 45	43

KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN PROKRASTINASI AKADEMIK

Variabel	Indikator	Item	
		Favourable	Unfavourable
Prokrastinasi Akademik	Tugas menulis	2	1, 3, 4, 5, 6, 7
	Tugas belajar menghadapi ujian	12	8, 9, 10, 11, 13
	Tugas membaca		14, 15, 16, 17, 18, 19
	Tugas administratif		20, 21, 22, 23, 24
	Tugas kehadiran mahasiswa		25, 26, 27, 28 29, 30

KISI-KISI INSTRUMEN PENELITIAN STRES AKADEMIK

Variabel	Indikator	Item	
		Favourable	Unfavourable
Stres Akademik	Respon Fisik		1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8
	Respon Emosi		9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22
	Respon Perilaku		23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34

I. Bagian 1, Skala *Self-efficacy*

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	CS	TS	STS
1	Saya mampu mengerjakan tugas yang sulit dengan baik					
2	Saya bisa mencari referensi tugas yang diberikan dosen ke perpustakaan					
3	Saya mampu mengerjakan tugas sesuai dengan jadwal yang telah disusun					
4	Saya bisa menggunakan media/alat bantu dalam mengerjakan tugas					
5	Saya mampu menjelaskan tugas kepada teman dengan baik dalam belajar kelompok					
6	Saya dapat mengatasi kesulitan yang dihadapi dalam tugas belajar					
7	Saya bisa mendapatkan bahan/materi pelajaran yang <i>up to date</i>					
8	Saya bisa belajar dengan baik walaupun dalam kondisi kelas yang kurang kondusif					
9	Saya mampu menyelesaikan tugas belajar dengan baik meskipun berada di lingkungan yang baru					
10	Saya mampu mencerminkan mahasiswa yang dapat berkerjasama dengan baik dalam penyelesaian tugas					
11	Saya mampu menguasai diri ketika menghadapi tugas yang sulit					
12	Saya mampu mengalihkan pikiran dari masalah ketika melaksanakan tugas					
13	Saya mampu menyelesaikan makalah/laporan sebagai tugas akhir kuliah dengan baik					
14	Saya mampu menyelesaikan tugas tepat waktu					
15	Saya dapat memanfaatkan perpustakaan dilingkungan kampus dalam mencari referensi tugas					

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	CS	TS	STS
16	Saya dapat memahami kebutuhan sebagai mahasiswa dalam penyelesaian tugas					
17	Saya mampu meredam perilaku teman yang mengganggu dalam penyelesaian tugas kelompok					
18	Saya mampu memanfaatkan waktu senggang dalam pengerjaan tugas					
19	Saya mampu berusaha maksimal dalam menyelesaikan tugas dengan baik					
20	Saya dapat bekerjasama dengan teman dalam penyelesaian tugas kuliah					
21	Saya mampu mempertanggungjawabkan tugas kepada dosen					
22	Saya mampu menerima saran/kritikan atas tugas yang dikerjakan					
23	Saya dapat menyelesaikan tugas yang diberikan dosen dengan berbagai referensi yang jelas.					
24	Saya mampu membantu teman yang mengalami kesulitan dalam penyelesaian tugas					
25	Saya dapat menghilangkan kebiasaan buruk dalam pengerjaan tugas kuliah					
26	Saya mampu mencari referensi ke perpustakaan dalam penyelesaian tugas.					
27	Saya mampu memecahkan masalah ketika mengerjakan tugas yang sulit					
28	Saya berani menanyakan tugas yang tidak dipahami kepada dosen					
29	Saya dapat mengajak teman mencari referensi tugas ke perpustakaan					
30	Saya mampu membuat teman merasa tertarik untuk belajar bersama dalam penyelesaian tugas kuliah					

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SS	S	CS	TS	STS
31	Saya mampu membuat teman bersikap positif terhadap dosen yang memberikan tugas kuliah					
32	Saya mampu membuat teman percaya diri dalam menyelesaikan tugas kuliah					
33	Saya dapat memotivasi teman dalam pengerjaan tugas yang sulit					

II. Bagian 2, Skala Motivasi Berprestasi

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SL	SR	KD	JR	TP
1	Saya mengerjakan tugas yang mudah saja					
2	Saya tidak tertarik mempelajari materi baru sebelum memahami materi sebelumnya.					
3	Saya kurang suka jika dosen yang memberikan tugas dengan menggunakan batas waktu tertentu					
4	Semakin sulit suatu pelajaran semakin tidak suka saya mempelajarinya					
5	Saya tidak tertarik mengerjakan tugas yang berhubungan dengan angka-angka					
6	Saya memanfaatkan waktu senggang untuk mencari bahan tugas perpustakaan					
7	Kegagalan saya dalam menyelesaikan tugas kuliah, tidak membuat saya putus asa.					
8	Saya suka bersaing dengan teman-teman di kelas untuk memperoleh nilai yang tinggi					
9	Adanya saingan di dalam kelas akan menambah semangat saya dalam belajar					
10	Saya akan memacu diri sendiri untuk mendapatkan nilai yang lebih baik lagi					
11	Saya kurang bergairah dalam belajar karena lingkungan kelas tidak kondusif					
12	Saya enggan untuk menanyakan materi pelajaran yang belum saya mengerti kepada dosen pembimbing mata kuliah.					
13	Saya ragu menanggapi pertanyaan dari dosen/teman-teman walaupun sebenarnya saya mengetahui jawabannya					
14	Semangat belajar saya menurun jika dosen/teman-teman menunjukkan kelemahan saya dalam belajar					

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SL	SR	KD	JR	TP
15	Saya menerima dengan lapang dada kritikan dari orang lain					
16	Kritikan dari orang lain dapat membuat saya patah semangat					
17	Apabila salah, saya akan mengakuinya					
18	Saya pura-pura tidak tahu jika ada kesalahan yang dilakukan					
19	Mengakui kesalahan di depan teman-teman akan membuat harga diri saya jatuh					
20	Saya segera memperbaiki kesalahan yang saya perbuat dalam belajar					
21	Saya memperbaiki makalah/laporan yang diperiksa dosen sesuai dengan komentar yang diberikan					
22	Saya menghargai pendapat teman ketika mengerjakan tugas kelompok					
23	Saya mengerjakan tugas setiap hari dengan baik sampai selesai					
24	Bila saya mengalami hambatan dalam mengerjakan tugas, saya tidak akan menyelesaikannya					
25	Saya terus mengerjakan tugas walau sudah merasa lelah					
26	Apabila mengalami kegagalan saya akan mencoba mengintrospeksi diri					
27	Saya berusaha mengerjakan makalah sesegera mungkin walaupun dikumpul pada akhir semester					
28	Semakin tinggi hasil belajar yang saya peroleh, saya merasa semakin besar pula tanggung jawab terhadap pelajaran tersebut					
29	Saya berusaha untuk mempelajari materi tertentu sampai benar-benar dipahami					

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SL	SR	KD	JR	TP
30	Saya meninggalkan kegiatan belajar di kelas saat teman mengajak berkumpul di kafe/kantin					
31	Saya mementingkan kegiatan belajar daripada kegiatan lain					
32	Saya merasa rugi jika tidak masuk kelas					
33	Saya merasa mempunyai beban apabila masih banyak tugas yang belum dikerjakan.					
34	Saya mengerjakan tugas dengan penuh semangat					
35	Saya berusaha mengerjakan tugas dengan penuh hati-hati agar tidak terdapat kesalahan					
36	Saya berusaha mengerjakan tugas kelompok yang diberikan guru seefektif mungkin					
37	Menyelesaikan tugas secara serius adalah hal yang paling membosankan bagi saya					
38	Saya terlebih dahulu berusaha sendiri mengatasi kesulitan dalam belajar					
39	Saya berusaha untuk tetap menekuni mata kuliah yang tidak saya sukai					
40	Saya mengerjakan tugas dengan maksimal tanpa memperdulikan hasilnya					
41	Saya berusaha meningkatkan hasil belajar setiap semester agar semakin membaik					
42	Saya membuat ringkasan yang lengkap tentang materi yang akan dibahas pada perkuliahan					
43	Saya merasa masa depan saya terletak pada tinggi rendahnya prestasi belajar yang diraih					
44	Saya baru akan merasa puas jika menjadi yang terbaik pada setiap mata kuliah					
45	Untuk mencapai prestasi belajar yang baik, saya belajar sendiri terlebih dahulu semaksimal mungkin					

III. Bagian 3, Skala Prokrastinasi Akademik

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SL	SR	KD	JR	TP
1	Saya menunda mengerjakan tugas karena jadwal ujian masih lama.					
2	Saya segera mengerjakan laporan yang diberikan dosen					
3	Saya menunda mencatat materi perkuliahan yang bahannya susah ditemukan					
4	Saya menunda mengerjakan tugas ketika masih berada dilingkungan kampus					
5	Saya menunda penyelesaian makalah karena belum diminta dosen					
6	Saya menunda mengerjakan makalah disebabkan ada kegiatan lain yang dikerjakan					
7	Saya memilih menyalin catatan teman dari pada membuat sendiri					
8	Saya belajar ketika ujian sudah dekat					
9	Saya menunda mengerjakan tugas akhir saat teman-teman mengajak bermain					
10	Hari libur sebelum ujian saya manfaatkan untuk bermain					
11	Saya mengikuti ujian tanpa belajar terlebih dahulu					
12	Saya mengatur waktu belajar dengan baik sebelum menghadapi ujian					
13	Referensi berbahasa Inggris membuat saya tidak tertarik untuk membaca					
14	Membaca buku fiksi lebih menarik bagi saya daripada buku pelajaran					
15	Membaca materi perkuliahan membuat saya mengantuk					
16	Saya membaca materi ketika perkuliahan akan dimulai					

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SL	SR	KD	JR	TP
17	Saya membaca materi kuliah dengan terburu-buru.					
18	Saya membaca materi yang saya senangi saja.					
19	Denda yang murah membuat saya suka menunda pengembalian buku pustaka					
20	Saya menyusun KRS ketika jadwal pengisian sudah mau berakhir					
21	SKS yang belum terpenuhi membuat saya menunda pengisian KRS					
22	Saya malas pergi ke perpustakaan untuk meminjam buku bahan tugas					
23	Saya menunda pengisian KRS karena jaringan internetnya lambat/sistemnya sering <i>error</i>					
24	Saya berangkat ke kampus ketika waktu perkuliahan sudah hampir dimulai					
25	Saya menunda datang kegiatan seminar karena kegiatannya sering molor					
26	Cuaca yang tidak mendukung membuat saya menunda untuk masuk kelas					
27	Takut mengganggu istirahat membuat saya menunda untuk menemui dosen pembimbing					
28	Kebiasaan duduk di kafetaria membuat saya menunda masuk kelas tepat waktu					
29	Saya mengobrol dengan teman di luar kelas meski dosen sudah masuk					
30	Saya menunda masuk kelas sebelum dosen datang.					

IV. Bagian 4, Skala Stres Akademik

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SL	SR	KD	JR	TP
1	Saya keringatan jika tidak mendapatkan nilai seperti yang saya harapkan					
2	Jantung saya berdebar jika terlalu banyak tugas yang harus diselesaikan					
3	Mulut saya terasa kering saat dosen memberi tugas yang banyak					
4	Pola makan saya berubah ketika banyak tugas yang harus dikerjakan					
5	Saya bolak balik ke toilet untuk buang air kecil jika akan mengerjakan ujian					
6	Mulut saya terasa kelu saat melihat nilai teman lebih tinggi					
7	Jantung saya berdebar jika tidak dapat mengerjakan tugas yang sulit					
8	Saya keringatan ketika tidak dapat membina komunikasi yang baik dengan teman di kelas					
9	Saya cepat marah ketika banyak tugas yang harus dikerjakan					
10	Saya merasa lelah jika jaringan internet lambat dalam pengisian KRS					
11	Saya menjadi pemurung jika banyak tugas dari dosen					
12	Saya cemas jika tidak menyelesaikan tugas yang diberikan dosen tepat waktu					
13	Saya panik jika tidak dapat menyelesaikan semua tugas dengan baik					
14	Saya mudah marah jika nilai ujian tidak sesuai harapan					
15	Tugas yang sama dengan teman membuat saya merasa khawatir akan di marahi dosen					
16	Saya khawatir tugas yang dikerjakan tidak diterima dosen					

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SL	SR	KD	JR	TP
17	Saya menjadi panik ketika tidak dapat mengembalikan buku perpustakaan tepat waktu					
18	Saya khawatir tidak dapat hadir dalam perkuliahan tepat waktu					
19	Saya menjadi cemas tidak dapat memahami jurnal luar negeri dengan baik					
20	Saya khawatir kegiatan belajar menjadi terganggu karena hubungan yang tidak baik dengan teman di kelas					
21	Saya murung ketika tidak dapat memperbaiki kesalahan dalam belajar					
22	Saya menjadi ceroboh karena jadwal belajar yang disusun berantakan					
23	Saya menjadi agresif ketika memiliki permasalahan dengan teman di kelas					
24	Saya melamun karena terlalu cemas menghadapi tugas yang banyak dari dosen					
25	Saya menyendiri karena tidak dapat menjawab soal ujian dengan baik					
26	Dahi saya berkerut saat dosen memberikan tugas yang banyak					
27	Saya menyalahkan orang lain jika tidak dapat menyusun KRS					
28	Melamun adalah aktivitas saya karena jenuh dengan banyaknya tugas					
29	Saya menyendiri di tempat tertentu jika nilai tugas saya tidak sesuai harapan					
30	Mengerjakan tugas secara terburu-buru membuat saya menjadi ceroboh.					
31	Saya suka keluar masuk kelas jika materi kuliah tidak menarik.					
32	Saya menjadi ceroboh karena terlalu banyak tugas yang harus diselesaikan					

No	Pernyataan	Pilihan Jawaban				
		SL	SR	KD	JR	TP
33	Saya menyendiri karena tidak dapat membantu teman dalam penyelesaian masalah belajarnya					
34	Saya menyalahkan orang lain jika terlambat masuk kelas					

75	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	2	3	4	4	5	5	4	5	5	4	3	4	120	T
76	5	5	3	4	3	2	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	3	4	4	5	4	4	5	4	4	5	5	4	4	3	125	T		
77	4	4	3	4	2	3	4	4	2	4	3	4	4	2	2	2	4	4	3	2	4	3	2	2	3	2	2	1	3	3	4	1	3	3	4	99	S		
78	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	5	4	3	3	2	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	123	T	
79	5	3	5	3	3	4	4	4	4	4	5	3	4	4	5	5	4	5	5	5	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	3	134	T			
80	5	3	3	3	2	4	4	4	2	4	3	4	3	2	1	2	3	4	4	3	5	2	4	3	4	4	4	4	4	5	3	4	3	112	T				
81	3	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	5	3	5	5	4	3	4	3	2	5	4	4	4	3	2	5	4	4	3	117	T			
82	5	3	3	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	4	5	4	5	4	5	4	4	5	4	5	4	131	T		
83	5	5	5	4	4	4	4	3	5	4	4	4	4	5	3	4	5	3	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	3	3	3	5	4	4	133	T			
84	3	2	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	5	2	4	3	3	3	3	4	4	4	4	2	3	3	4	3	3	2	2	108	S			
85	4	4	4	4	5	4	3	3	4	4	4	3	3	5	4	4	5	4	3	3	4	5	4	4	3	4	3	5	5	4	4	3	4	129	T				
86	5	5	5	5	4	3	5	3	3	4	3	3	4	3	3	5	5	5	3	5	2	5	4	4	3	5	4	3	3	3	3	3	4	4	128	T			
87	5	4	5	2	5	4	4	3	5	4	3	3	3	4	3	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4	3	3	4	4	4	3	3	129	T				
88	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	5	3	4	4	5	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	3	2	2	3	114	T		
89	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	3	4	4	4	4	5	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	113	T		
90	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	3	2	2	2	4	4	4	3	4	4	3	2	2	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	107	S			
91	4	4	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	4	4	5	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	2	4	3	2	4	4	3	2	2	106	S		
92	3	3	2	3	2	2	3	3	4	3	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	3	2	2	2	2	94	S			
93	5	5	4	3	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	5	4	4	4	4	5	5	3	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	125	T			
94	4	4	3	2	4	4	3	2	3	2	3	2	4	4	3	4	4	2	3	2	2	4	3	3	4	2	3	3	4	4	4	3	2	103	S				
95	4	4	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	5	5	5	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	116	T				
96	5	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	123	T			
97	5	4	4	5	2	5	5	5	4	4	4	4	3	4	3	4	5	5	4	5	4	5	4	4	5	5	5	4	3	4	3	3	2	3	133	T			
98	5	5	5	4	4	4	5	3	4	4	5	5	4	3	3	4	4	4	4	4	2	4	5	3	4	5	3	4	5	4	4	3	4	132	T				
99	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	3	5	143	ST				
100	3	3	4	4	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	106	S				
101	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	3	2	3	4	3	3	99	S			
102	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	2	3	96	S				
103	4	4	4	3	3	3	2	3	4	2	2	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	2	97	S			
104	3	4	3	3	2	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	4	4	3	2	91	S				
105	3	3	3	3	2	3	2	2	3	3	3	2	2	3	4	3	3	4	4	3	3	3	2	3	2	3	2	2	3	4	3	4	4	96	S				
106	4	5	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	3	3	104	S				
107	3	4	2	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	2	2	1	1	3	4	2	3	2	2	3	102	S					
108	5	2	5	3	5	4	4	5	5	4	5	5	5	5	4	5	4	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	2	2	2	1	3	132	T			
109	3	3	4	1	4	4	3	4	3	5	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	3	4	4	4	3	4	4	3	2	3	111	T				
110	3	4	4	3	4	4	5	4	5	4	3	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	5	4	1	5	3	123	T					
111	3	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	4	5	5	5	5	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	3	3	118	T					
112	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	121	T					
113	5	2	5	5	4	4	4	5	5	4	3	4	3	4	5	5	5	4	4	5	5	4	4	5	4	3	4	3	4	4	4	4	136	T					
114	4	4	4	4	5	3	4	5	5	4	3	3	4	4	5	4	3	2	4	5	3	4	5	3	4	5	3	3	3	4	4	4	127	T					
115	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	5	5	5	4	5	5	4	4	4	3	3	5	5	5	4	4	4	3	3	130	T							
116	4	3	5	5	5	4	4	4	5	5	3	3	4	5	5	5	4	4	3	5	4	5	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	134	T					
117	4	2	5	2	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	5	3	2	5	4	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	4	3	95	S				
118	2	2	4	3	4	5	3	3	5	4	2	3	3	2	3	3	5	4	5	5	5	3	4	3	2	3	3	2	3	4	4	3	3	112	T				
119	5	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	132	T				
120	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	115	T			
121	4	3	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	126	T				
122	4	5	1	3	4	5	1	3	5	1	2	3	4	2	5	3	5	5	4	1	4	2	4	3	5	1	1	3	5	2	2	3	4	105	S				
123	5	4	3	4	5	4	4	4	5	5	5	4	4	4	3	4	4	4	5	5	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	142	ST				
124	5	5	4	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	4	5	5	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	132	T				
125	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	130	T				
126	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	122	T				
127	5	4	5	5	4	4	3	2	4	4	3	4	5	5	5	4	3	3	5	5	4	5	5	4	3	4	4	5	4	3	3	4	4	134	T				
128	4	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	129	T				
129	4	4	3	4	4	2	3	3	4	4	3	2	3	3	3																								

152	3	4	3	5	5	4	5	2	3	2	4	2	4	3	4	4	3	2	3	4	3	3	4	3	4	4	2	3	2	3	3	4	3	110	S		
153	4	4	3	3	3	2	5	5	5	4	1	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	3	4	5	4	4	5	4	3	3	4	3	135	T		
154	3	3	3	2	3	2	4	4	5	2	2	3	4	2	4	5	5	1	2	3	3	4	3	4	3	4	5	3	2	2	3	4	105	S			
155	5	5	4	5	4	5	4	5	4	4	3	3	3	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	132	T		
156	4	4	4	3	5	4	5	4	5	5	5	2	4	3	5	4	4	5	5	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	5	5	5	3	5	5	144	ST
157	5	3	3	3	1	3	3	3	3	1	1	3	1	5	5	3	2	3	5	5	5	5	3	1	1	1	3	1	3	2	3	3	3	5	5	55	S
158	5	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	143	ST
159	5	4	5	5	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	4	5	4	145	ST
160	5	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	4	4	3	4	4	2	4	3	3	4	4	5	5	5	5	2	2	3	5	5	5	4	133	T		
161	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	113	T
162	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	137	T
163	4	5	5	5	4	4	5	4	4	3	4	4	5	5	5	4	4	4	4	3	5	5	5	4	4	4	4	5	3	3	3	3	3	3	136	T	
164	4	4	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	4	118	T
165	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	153	ST
166	4	3	3	4	3	3	3	2	3	4	3	4	3	2	4	4	3	2	3	4	3	3	2	3	3	4	3	4	3	4	2	4	3	2	3	102	S
167	5	4	4	5	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	4	114	T
168	4	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	3	5	4	5	5	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	5	5	4	3	5	4	3	3	140	ST	
169	4	5	5	5	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	5	5	3	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	3	5	3	4	4	4	136	T	
170	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	114	T	
171	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	115	T
172	5	4	3	4	4	3	3	2	3	3	4	3	5	5	4	4	4	2	4	4	4	4	5	3	3	2	4	3	5	4	5	5	5	4	125	T	
173	4	5	4	5	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	3	2	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	125	T	
174	5	5	5	5	5	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	4	4	128	T
175	4	4	4	5	4	5	4	4	3	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	3	3	5	5	5	4	5	5	4	5	4	5	4	139	ST	
176	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	3	1	2	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	3	109	S	
177	5	4	4	4	4	3	5	3	4	4	4	3	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	3	4	4	3	5	5	4	4	3	133	T	
178	4	3	4	4	4	4	2	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	4	4	4	119	T	
179	4	3	5	5	4	3	5	3	5	5	4	5	4	4	3	4	4	5	4	5	5	4	5	3	4	3	4	4	3	4	4	4	5	136	T		
180	3	5	5	4	3	5	4	2	4	5	4	3	4	3	5	5	4	4	3	4	4	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	5	3	137	T
181	4	4	4	4	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	5	5	5	5	4	4	5	4	5	4	5	5	4	4	4	4	133	T	
182	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	3	2	3	5	4	5	4	5	4	3	3	4	3	2	5	2	2	2	4	115	T	
183	3	4	4	4	3	5	4	3	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	131	T	
184	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	4	5	4	4	3	5	4	4	5	3	3	4	4	3	4	5	4	4	3	126	T
185	4	4	3	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	122	T	
186	5	4	4	5	5	5	5	2	4	5	4	4	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	4	5	4	5	5	150	ST
187	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	3	3	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	137	T	
188	4	4	3	4	4	4	4	2	3	5	5	3	4	3	5	5	4	3	3	5	5	5	3	3	3	5	4	5	5	4	3	3	2	127	T		
189	4	4	4	3	3	3	1	2	4	3	3	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	112	T	
190	5	5	5	5	4	5	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	152	ST	
191	4	4	5	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	3	3	139	ST		
192	5	3	4	5	3	3	2	3	3	3	3	4	5	3	5	3	4	4	3	4	5	5	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	113	T		
193	4	4	3	4	3	4	4	2	3	3	2	3	3	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	3	3	4	4	5	118	T		
194	5	5	5	5	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	127	T	
195	4	4	3	3	4	4	2	3	4	3	2	4	3	5	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	121	T	
196	4	4	4	5	3	4	2	3	4	3	2	4	4	5	4	2	3	4	3	4	4	5	3	2	4	3	1	3	4	4	3	5	115	T			
197	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	4	4	157	ST	
198	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	117	T		
199	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	2	4	4	4	4	123	T	
200	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	128	T	
201	4	4	4	5	5	5	5	4	3	4	4	2	3	3	3	4	3	2	3	4	5	4	5	4	2	4	3	5	3	4	4	4	4	125	T		
202	4	4	3	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	4	115	T	
203	5	4	5	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	5	4	4	4	5	4	3	3	3	3	132	T		
204	4	4	4	4	4	4	3	3	4	2	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	4	112	T	
205	5	4	4	5	4	5	3	5	4	4	4	5	5	4	5	5	4																				

229	4	4	3	4	4	3	5	2	4	5	5	4	4	4	5	3	4	5	4	5	5	5	4	4	4	5	5	4	4	3	3	3	3	133	T	
230	3	3	3	4	4	4	4	1	3	4	3	2	4	3	3	2	3	4	4	4	4	3	3	4	2	4	4	3	3	3	3	3	4	109	S	
231	3	3	2	4	2	2	2	1	2	2	3	2	2	1	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	2	2	1	2	2	2	2	68	R
232	4	5	4	5	5	5	4	4	5	5	4	5	4	4	4	5	5	5	5	4	5	4	5	5	4	5	5	4	5	4	3	3	3	146	ST	
233	3	4	5	5	4	2	4	1	1	1	2	4	3	4	2	3	2	4	4	4	4	4	3	4	2	2	3	2	1	1	2	3	96	S		
234	4	3	3	5	3	3	3	2	3	3	4	3	4	4	4	4	3	4	5	3	4	4	4	3	3	4	4	5	4	4	3	3	4	119	T	
235	4	3	4	4	3	3	4	5	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	2	3	3	4	3	3	3	108	S		
236	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	3	4	4	3	1	2	3	3	3	2	114	T		
	950	915	903	932	874	851	882	761	862	892	841	787	890	879	894	927	843	857	921	927	938	942	903	866	833	887	835	840	863	821	811	813	829	28769		

TABULASI DATA PROKRASIASI AKADEMIK

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	JUMLAH			
1		2	2	3	4	1	4	3	2	3	3	1	5	4	2	4	3	2	3	3	4	5	5	3	2	4	3	4	4	3	3	95	S	
2		3	2	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	4	3	2	3	2	2	2	2	5	2	1	2	90	S
3		3	3	4	3	4	2	5	4	4	4	5	5	5	5	4	3	2	4	1	3	4	3	2	3	2	2	2	4	4	1	100	S	
4		3	2	4	4	5	5	4	4	4	3	2	4	5	4	2	4	5	4	5	4	3	2	4	3	4	5	3	4	5	5	115	T	
5		3	2	3	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	84	S	
6		4	3	3	3	3	3	5	1	3	2	1	5	3	3	3	4	3	4	1	1	1	1	1	3	2	1	2	1	1	1	3	74	R
7		2	1	2	2	2	3	4	2	2	2	2	4	3	3	3	4	3	2	2	1	2	2	3	2	2	2	3	1	1	2	69	R	
8		1	5	2	2	1	1	3	3	3	3	3	5	5	3	3	3	3	4	4	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	1	71	R	
9		4	2	4	4	4	4	5	2	3	2	3	4	3	3	4	3	2	3	2	2	2	3	1	2	2	3	1	2	3	1	3	83	S
10		4	1	3	3	4	3	3	1	2	3	2	4	3	3	4	3	3	4	5	1	2	2	1	1	1	1	2	1	1	1	72	R	
11		2	2	1	1	1	1	2	3	2	2	1	4	3	2	1	4	3	1	4	1	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	52	SR	
12		4	2	2	2	2	2	3	1	1	1	1	2	1	3	3	3	2	4	1	1	1	1	1	5	3	1	1	1	2	60	R		
13		2	2	3	3	2	3	3	1	2	2	1	4	3	4	4	4	3	2	1	1	1	1	1	2	2	2	3	2	1	1	66	R	
14		5	4	3	2	4	4	4	3	4	4	2	3	5	5	4	4	4	4	5	2	2	4	1	5	4	3	4	2	2	2	104	T	
15		3	3	4	2	2	3	4	3	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	2	1	2	1	1	2	1	68	R	
16		4	3	2	4	4	4	5	4	3	4	4	2	3	2	2	4	4	3	2	3	4	2	3	4	2	3	4	3	4	5	102	T	
17		2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	3	2	2	1	2	2	1	3	2	2	1	3	2	2	2	1	1	1	1	53	SR	
18		2	1	1	1	1	1	1	2	2	3	5	3	3	2	4	3	2	1	1	1	2	1	2	3	2	3	1	1	2	58	R		
19		2	2	2	3	2	2	5	3	2	2	1	3	3	3	3	3	4	2	1	1	1	1	4	3	4	3	4	1	1	1	74	R	
20		2	3	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	3	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	3	91	S	
21		3	2	4	3	3	3	4	4	3	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	1	2	3	2	2	2	1	1	2	3	3	86	S	
22		3	2	3	3	3	3	4	3	3	1	1	3	3	4	4	4	3	3	3	2	1	3	5	2	3	3	2	2	3	2	84	S	
23		3	2	4	2	2	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	2	2	1	5	2	3	4	1	3	3	3	2	3	82	S	
24		4	2	3	3	3	4	5	5	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	5	5	1	106	T	
25		3	2	3	3	3	3	3	2	3	2	1	3	3	3	3	3	2	3	4	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	2	76	R	
26		3	2	2	2	1	3	2	3	5	3	3	2	2	2	4	3	3	4	3	2	2	2	3	2	2	2	2	1	1	1	72	R	
27		2	2	2	2	2	2	3	1	2	3	1	3	3	3	3	3	2	3	3	1	1	1	1	1	3	1	3	3	1	2	63	R	
28		2	2	2	1	2	1	2	3	3	2	2	1	4	3	2	2	2	2	2	4	3	2	1	2	3	3	2	3	3	1	67	R	
29		4	4	3	2	3	3	3	3	1	3	2	3	4	3	3	2	2	2	1	1	2	2	1	2	2	2	3	2	2	2	73	R	
30		3	3	4	2	3	3	4	3	2	2	2	4	4	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	2	78	S	
31		3	2	3	2	3	3	2	2	2	4	2	2	3	3	4	3	2	3	2	2	3	2	2	3	1	1	1	1	3	3	72	R	
32		5	3	4	1	3	4	4	2	4	4	3	3	5	5	4	3	3	4	3	3	4	3	4	3	5	3	4	4	3	3	105	T	
33		2	2	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	2	4	3	3	2	4	3	4	4	3	4	2	2	4	95	S	
34		4	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	2	4	4	4	4	3	3	3	1	1	2	3	3	3	3	3	3	2	3	86	S	
35		1	2	2	2	3	2	5	3	1	3	2	2	3	2	2	3	4	1	1	1	1	3	1	1	1	3	3	1	1	1	61	R	
36		2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	3	4	5	2	2	4	4	1	1	1	3	2	4	1	1	1	1	1	1	1	67	R	
37		2	2	4	1	2	2	3	4	2	3	4	2	3	1	2	4	2	4	5	1	1	2	1	1	5	2	4	2	1	4	76	R	
38		3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	1	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	85	S	
39		3	2	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	2	3	3	2	2	2	94	S	
40		3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	2	2	2	2	83	S	
41		4	3	3	4	4	4	5	3	4	3	4	3	5	4	3	1	3	3	1	2	2	5	4	4	2	2	3	4	4	4	100	S	
42		2	1	2	2	1	1	1	2	2	1	5	2	2	2	5	2	1	3	1	2	2	1	1	3	3	2	1	1	2	58	R		
43		2	2	3	3	3	3	3	2	4	2	4	4	4	3	3	3	4	3	2	4	4	4	3	4	2	2	1	1	3	91	S		
44		3	2	3	3	3	3	2	2	4	2	3	2	4	4	3	3	4	4	4	5	3	5	3	3	2	4	4	2	1	93	S		
45		3	2	4	4	2	2	4	2	4	3	3	3	5	4	3	3	2	4	3	3	2	4	4	3	3	4	2	2	2	92	S		
46		4	4	2	2	3	3	2	2	4	3	5	3	3	3	3	4	5	4	1	4	4	2	3	3	2	4	2	3	3	93	S		
47		3	4	4	4	2	4	3	3	5	5	4	5	2	3	3	4	5	4	5	2	5	3	3	3	4	4	1	3	3	2	105	T	
48		3	4	4	2	4	4	2	2	4	5	5	5	3	4	5	2	5	2	5	3	5	3	4	4	3	4	5	4	4	3	112	T	
49		2	3	4	5	3	3	4	4	4	2	4	3	2	3	4	2	2	4	4	3	4	3	5	3	5	3	4	4	2	2	100	S	
50		4	3	3	4	3	4	4	3	2	1	3	4	5	2	3	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	3	2	3	2	98	S	
51		3	3	2	3	2	3	3	2	3	4	2	4	2	2	2	4	3	3	3	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	77	R	
52		3	3	2	3	3	2	4	2	2	3	1	5	3	3	3	3	4	3	1	2	3	3	2	3	1	2	1	1	2	76	R		
53		5	2	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	97	S		
54		3	2	4	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	4	4	4	1	1	1	1	1	2	1	3	3	3	3	60	R		
55		2	2	3	2	2	3	4	2	3	3	2	4	2	3	3	4	3	3	1	1	1	2	2	3	3	3	2	1	2	74	R		
56		3	3	4	4	3	3	3	4	2	3	3	4	4	3	2	3	3	5	5	3	3	4	3	5	3	4	3	2	3	1	98	S	
57		3	3	4	4	3	3	2	2	3	3	4	4	3	2	3	4	5	4	2	3	4	3	2	2	4	4	4	2	2	3	94	S	
58		4	2	3	3	4	4	4	4	3	2	2	4	4	4	2	3	4	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	2	4	4	98	S	
59		3	2	4	4	2	3	3	3	3	3	3	4</																					

70	2	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	3	2	2	3	2		86	S
71	4	2	3	3	3	4	5	4	3	4	5	4	4	3	2	4	3	5	4	3	3	4	4	3	4	2	2	3	1	2		100	S
72	4	3	4	4	2	3	2	2	3	3	4	3	3	3	2	3	4	4	2	2	3	2	1	4	5	4	5	4	2	3		93	S
74	2	2	2	3	4	5	3	2	3	3	4	4	3	3	5	4	3	3	5	4	4	5	3	3	2	5	2	3	3		100	S	
74	3	3	4	4	4	3	5	4	4	3	2	3	2	4	4	3	4	4	1	1	2	4	3	3	3	4	2	4	2		94	S	
75	3	2	4	4	4	4	3	4	2	4	4	4	4	3	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2		92	S	
76	3	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2		78	S	
77	3	3	4	4	4	4	5	5	5	3	3	4	4	4	2	2	4	4	4	4	3	4	4	3	3	4	4	4	4		112	T	
78	2	2	3	3	5	1	4	3	5	4	3	3	3	4	4	3	4	4	2	5	3	4	2	4	4	4	3	2	1		96	S	
79	5	2	3	3	3	3	2	4	3	2	3	4	3	4	2	4	3	3	3	3	3	3	4	1	3	3	1	2	3		89	S	
80	3	3	3	3	4	2	5	4	3	4	3	5	5	3	4	2	3	4	5	3	3	2	2	3	3	3	3	4	3		102	T	
81	1	3	2	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	3	3	2	3	1	1	1	3	1	5	1	3	2	2	3		80	S		
82	2	2	2	2	3	3	2	2	3	2	1	4	3	2	3	4	2	3	4	2	4	4	3	4	4	4	2	3	2		83	S	
83	3	2	3	2	1	2	3	5	5	3	2	4	5	5	2	3	4	4	5	3	4	2	5	2	4	4	4	4		99	S		
84	3	3	3	2	4	3	4	4	2	2	3	3	3	4	4	4	4	1	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3		98	S		
85	3	3	3	4	4	3	5	4	3	2	4	5	4	3	5	3	2	4	3	4	3	3	3	3	2	2	5	1		101	S		
86	5	3	3	3	5	4	5	4	5	5	2	4	4	3	4	4	4	5	3	3	3	5	4	5	3	5	5	5		122	T		
87	4	2	5	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	5	5	4	4	3		113	T		
88	4	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4		109	T		
89	5	3	5	3	4	4	4	4	4	4	3	5	4	4	3	5	5	4	4	4	3	4	5	3	3	3	4	4		118	T		
90	4	1	4	4	4	3	3	3	5	4	3	5	4	5	5	4	3	3	3	3	3	5	4	4	4	4	4	4		111	T		
91	3	2	4	4	4	3	4	4	4	3	5	5	3	3	4	4	3	4	4	4	5	5	5	5	3	4	5	3		117	T		
92	3	2	5	5	5	4	3	4	4	3	4	4	4	3	5	5	2	3	4	4	4	3	4	5	4	5	4	4		116	T		
93	3	2	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	5	5	5	4	5	4	5	4	4	4		119	T			
94	4	1	4	4	4	4	3	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	3		112	T			
95	4	3	2	2	3	3	5	1	4	3	3	3	2	2	1	2	2	2	3	3	2	1	1	1	1	1	2	3		71	R		
96	4	4	4	4	2	4	4	2	3	3	4	4	3	2	2	2	5	3	3	3	4	4	4	4	2	2	2	3		95	S		
97	4	1	3	3	4	2	4	2	4	2	3	3	4	4	2	4	2	3	4	3	5	3	3	3	5	4	4		1		92	S	
98	3	3	4	3	4	4	3	2	1	4	3	5	2	3	4	4	3	4	3	4	4	5	4	4	3	2	4		1		98	S	
99	4	3	4	4	2	2	5	1	1	3	2	3	3	3	2	2	2	4	3	4	1	4	3	4	3	4	1		3		88	S	
100	3	2	5	5	4	4	4	5	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	5	5		3		116	T	
101	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	3	5	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	4		4		106	T	
102	4	2	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	5	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	4	4	4	3		4		109	T	
103	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	5	4	4	4	4	4	5	4	4	5	5	4	4	3	5	3	3		3		113	T	
104	3	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	2	3	4	4	3		2		104	T	
105	5	2	4	4	3	4	5	4	4	5	3	3	5	3	4	3	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3		4		111	T	
106	4	3	3	3	4	3	4	3	4	3	3	5	4	5	3	4	3	4	3	3	3	3	4	5	4	4	4		3		108	T	
107	3	3	3	4	4	3	3	2	2	3	2	4	3	2	3	2	2	4	2	2	2	3	2	2	4	2	2		2		80	S	
108	3	2	4	4	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	2	3	4	3	3	2	3	2	3	4	4	3	3		2		101	S	
109	2	3	4	4	4	2	3	2	3	3	3	2	3	2	3	4	2	2	3	3	2	2	3	4	2	2	2		2		82	S	
110	5	1	5	4	5	4	5	4	4	1	4	5	4	5	1	5	4	5	4	5	5	5	5	4	5	5	4		4		126	ST	
111	2	4	3	2	2	3	3	5	1	4	3	2	3	3	2	2	1	1	2	2	3	3	2	1	1	1	2		3		71	R	
112	2	4	2	2	2	2	2	4	2	3	3	4	3	2	2	2	1	3	3	3	4	4	3	4	2	2	3		4		84	S	
113	3	2	5	3	3	4	2	4	2	4	2	2	3	2	2	4	1	1	1	1	5	4	5	1	1	1	2		1		74	R	
114	3	3	3	4	3	4	4	3	2	1	4	4	5	2	3	4	4	3	4	3	4	4	5	3	4	3	2		3		100	S	
115	2	2	3	4	4	2	2	5	1	1	3	3	3	3	4	2	2	4	3	4	1	4	5	4	3	4	3		2		87	S	
116	3	2	5	1	3	1	1	4	2	5	3	4	4	4	2	2	3	1	1	1	1	3	2	1	3	1	1		2		69	R	
117	4	2	5	4	4	4	3	3	2	4	1	2	2	3	3	4	4	5	3	4	4	4	4	4	4	4	4		3		103	T	
118	3	1	4	4	4	3	4	3	3	2	3	1	4	4	2	4	4	1	2	2	5	4	4	4	3	3	4		3		96	S	
119	4	2	4	4	4	5	4	5	5	5	5	5	5	4	5	4	5	3	5	4	5	5	5	4	5	4		5		132	ST		
120	4	2	4	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4		4		114	T	
121	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	4		3		97	S	
122	4	2	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		2		88	S	
123	3	1	2	4	3	3	4	2	3	4	3	4	3	3	3	3	2	3	4	1	1	3	2	4	3	3	1		2		81	S	
124	4	2	3	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	3	4	3	4	5	4	3	2	2	4	4	4	4	2		2		93	S	
125	4	3	3	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	1	1	2	1	3	1	3	2	3		3		78	S	
126	4	3	3	4	3	3	1	3	3	4	4	2	3	3	3	3	4	3	2	3	3	3	4	2	3	4	3		3		92	S	
127	3	2	3	4	2	4	4	2	4	4	3	3	4	4	4	3	2	3	2	1	1	3	1	1	2	3		2		83	S		
128	4	2	4	4	4	3	3	5	5	3	5	3	5	4	3	5	3	3	3	4	4	3	3	5	4	3		4		113	T		
129	2	3	3	4	3	2	3	4	5	3	3	5	4	3	2	2	3	4	2	3	4	3	3	2	2	2		2		89	S		
130	2	4	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	4	2	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	5		3		96	S		
131	4	2	3	4	3	4	4	3	3	4	4	3	5	5	1	2																	

142	4	2	4	4	4	3	4	2	4	4	2	4	7	3	4	3	3	3	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	89	S		
143	3	3	3	3	3	2	2	4	2	3	3	2	3	3	4	3	3	2	2	3	3	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	79	S		
144	3	1	3	3	3	3	1	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	99	S		
145	5	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	5	5	3	5	5	3	5	5	5	5	5	3	2	2	3	4	3	2	2	3	3	2	100	S	
146	3	1	3	3	3	5	5	3	4	5	4	3	5	5	5	4	4	5	3	2	2	3	4	3	2	5	4	5	3	4		111	T			
147	3	1	3	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	5	5	5	3	4	4	4	3	4	5	4	5	4	5	4	3	3	4	111	T		
148	5	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	4	3	4	4	4	5	4	3	4	5	4	5	4	5	4	5	5	122	T			
149	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	2	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	96	S			
150	3	2	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3		90	S			
151	3	4	4	5	4	5	2	1	1	3	5	5	2	4	5	5	3	2	2	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	2		103	T			
152	4	2	4	4	4	4	5	4	4	4	3	3	4	4	3	3	5	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	3	2	4		108	T			
153	4	*	2	3	3	2	2	4	1	1	4	1	2	4	3	2	5	3	5	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3		88	S		
154	2	1	3	2	2	4	4	2	3	2	2	4	2	4	5	4	3	4	3	2	4	5	4	4	3	4	5	4	4	4		99	S			
155	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4		106	T		
156	4	2	4	3	3	4	3	3	3	4	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4		107	T			
157	4	1	5	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	3	5	4	4	4	5	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4		110	T		
158	2	2	2	2	3	3	2	2	3	3	2	2	2	3	3	4	3	3	1	2	3	2	3	1	2	2	3	1	2	2	3	3	1		72	R
159	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4		104	T	
160	3	3	3	3	4	5	5	5	3	3	3	4	4	4	3	5	3	3	2	1	3	1	2	3	3	2	3	1	3	1		91	S			
161	2	4	1	1	1	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	2	1	3	1	1	1	3	4	2	2	1	1	3			76	R			
162	4	2	4	4	4	5	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	1	1	4	1	5	4	3	2	5	3	5	2			102	T			
163	3	1	3	3	3	3	5	2	2	3	2	4	3	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2		75	R		
164	4	3	3	2	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	2	5	4	3	2	1	2	3	4	4	3	2	3	4	3	2			93	S		
165	3	3	3	3	3	3	4	4	4	2	3	4	4	4	4	4	4	3	4	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2			89	S		
166	4	3	2	3	2	3	4	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	3	2			91	S		
167	3	4	3	2	3	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	5	4	3	4	4	5	3	4	4	4	4	5			110	T		
168	1	4	3	4	5	4	3	2	1	2	3	4	4	3	2	3	2	2	2	2	2	3	4	3	5	3	3	4	4	3	3		91	S		
169	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	1	4	3	3	2	3	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	3	1	1	1			72	R		
170	3	3	2	2	2	3	4	2	3	2	2	4	3	3	2	3	3	3	4	2	3	3	3	3	2	2	3	2	1	1	3		78	S		
171	4	2	3	4	3	3	3	2	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	2	3	2	4			96	S		
172	4	2	3	4	3	2	4	3	3	3	3	4	2	3	3	4	3	2	1	2	1	3	3	2	2	2	2	1	1	2			77	R		
173	3	3	3	2	2	1	3	1	1	1	1	2	3	1	2	4	2	2	4	2	2	3	3	3	2	2	2	1	1	2			64	R		
174	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	3	3	1	1	1	2	2	3	3	3	2	1	1	2			80	S		
175	5	1	4	5	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	3	4			124	T			
176	4	2	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	3	3	4	4	5	4	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	5			117	T		
177	3	2	3	3	2	3	4	2	2	3	2	5	4	2	3	3	2	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	1	1	2			67	R		
178	4	3	3	2	3	3	4	3	3	4	2	2	3	4	3	3	3	4	2	1	2	3	4	2	3	3	2	3	2	2			85	S		
179	2	3	3	3	2	4	3	2	3	4	3	3	4	3	3	3	3	2	3	3	4	4	1	3	2	5	3	2	3			89	S			
180	3	2	5	4	5	4	5	3	5	4	5	5	3	5	4	5	3	5	4	5	4	3	5	5	4	3	5	4	5	3			124	T		
181	2	2	2	2	1	2	2	1	1	3	1	5	3	2	2	4	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1			51	SR		
182	3	2	4	4	4	4	1	4	4	2	4	3	4	4	4	4	4	1	1	3	2	3	3	3	4	3	2	3				95	S			
183	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3	2	3			85	S		
184	3	2	4	3	3	3	5	4	3	5	3	4	5	3	4	4	3	5	1	2	3	3	3	2	1	4	3	3	2	4			97	S		
185	3	2	3	4	3	4	5	2	2	4	2	4	4	2	4	4	4	2	1	2	2	3	2	3	2	1	4	1	3			86	S			
186	1	1	1	1	1	4	2	1	2	2	4	2	1	1	4	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	3			48	SR		
187	3	2	2	2	3	2	4	1	3	3	1	3	4	2	2	3	2	2	1	1	3	2	3	3	2	2	2	2	1	2			68	R		
188	4	3	3	3	3	4	4	3	3	2	2	2	4	4	3	2	3	4	2	2	2	2	2	3	3	4	2	2	2	2			84	S		
189	4	3	2	3	3	2	3	2	3	3	2	4	3	4	3	4	4	4	3	2	3	3	4	3	4	3	3	4				95	S			
190	4	2	3	3	4	4	3	2	3	2	2	5	4	1	4	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3			84	S			
191	4	3	3	3	3	3	4	1	2	2	1	4	4	3	3	4	3	3	2	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1			68	R		
192	3	2	3	3	2	2	3	2	3	3	2	3	5	4	3	3	2	2	1	1	1	4	1	2	4	3	3	1	1	2			74	R		
193	3	1	4	4	4	5	4	4	5	5	3	5	5	4	4	5	4	4	4	4	5	5	4	5	5	4	5	5	5			129	ST			
194	4	2	3	3	3	3	4	2	2	2	2	3	2	4	3	4	3	3	2	2	2	2	3	3	3	3	2	1	1	2			78	S		
195	4	3	3	3	4	3	4	2	3	3	2	3	2	4	3	4	2	4	4	1	1	2	1	3	3	3	1	2	2	2			81	S		
196	4	3	5	3	2	2	4	1	2	4	2	3	4	3	2	3	4	2	2	2	1	2	3	2	2	2	4	2	1	2			78	S		
197	2	1	1	3	3	3	3	1	3	3	1	5	2	3	3	3	2	2	3	1	1	1	1	2	3	2	3	2	2	1			66	R		
198	3	2	2	3	3	3	4	2	3	3	2	3	2	4	3	3	3	3	2	1	1	2	3	3	3	3	3	2	2	2			79	S		
199	3	2	3	3	3	3	4	2	3	4	4	4	3	3	4	3	3	4	4	1	1	2	1	2	2	2	5	2	1							

214	2	1	2	3	1	2	3	3	2	3	4	4	3	4	2	2	3	2	3	5	5	1	1	2	5	2	3	3	1	5	82	S	
215	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	1	4	1	2	1	4	2	3	1	1	2	3	83	S	
216	4	3	3	5	4	3	5	2	4	4	4	2	3	5	5	2	3	4	3	3	2	4	4	4	2	2	3	4	3	5	104	T	
217	3	2	3	3	2	2	4	2	3	4	2	4	2	3	3	4	3	4	3	2	2	2	3	2	4	3	1	2	1	1	79	S	
218	3	2	3	3	3	3	4	2	3	3	2	4	2	4	4	3	3	4	3	1	1	2	1	1	1	2	1	1	1	3	73	R	
219	4	3	4	4	2	3	5	4	4	4	2	3	2	3	4	3	4	4	2	4	5	5	4	3	5	5	4	1	2	4	106	T	
220	3	3	3	3	2	4	3	3	4	2	2	3	3	3	2	4	2	2	3	2	2	2	4	3	3	4	4	3	3	3	87	S	
221	3	2	3	3	3	3	4	3	3	2	1	5	3	3	2	3	3	3	2	2	2	2	3	3	3	2	2	1	3	2	79	S	
222	4	3	2	1	4	4	4	2	2	4	1	5	2	3	3	4	4	4	3	1	1	1	1	5	3	1	1	1	1	3	78	S	
223	4	4	2	3	4	5	5	4	3	4	3	4	1	5	4	4	4	4	1	3	2	5	3	4	3	3	4	4	3	3	105	T	
224	3	3	2	3	4	4	3	2	4	5	3	2	1	5	3	1	1	5	2	1	1	1	2	3	2	1	3	1	1	1	73	R	
225	3	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	2	2	2	3	3	3	3	3	1	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	89	S	
226	2	2	3	3	2	2	3	3	3	3	2	3	4	3	3	3	3	3	2	2	3	3	2	3	3	2	3	2	1	3	79	S	
227	2	3	2	3	2	3	3	3	2	2	2	4	3	3	3	3	2	4	2	1	1	2	2	3	3	1	2	1	1	1	69	R	
228	5	2	5	5	3	4	3	4	4	4	5	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	5	4	115	T
229	2	2	2	1	2	1	3	1	1	3	3	2	1	3	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	3	2	1	1	1	54	R	
230	3	2	3	3	3	1	3	3	4	4	3	2	3	3	3	1	1	1	3	1	1	5	4	3	3	3	4	3	4	83	S		
231	4	3	4	4	4	4	5	5	5	5	3	5	3	5	4	1	1	5	5	5	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	127	ST	
232	5	3	3	3	4	3	4	4	4	4	4	5	5	3	5	4	3	4	4	4	5	4	2	4	5	4	5	4	3	118	T		
233	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	3	2	3	2	4	1	3	1	4	3	4	4	99	S		
234	2	2	1	1	2	3	2	2	1	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	4	1	2	3	3	3	3	2	1	1	2	66	R	
235	3	2	2	2	2	2	3	1	2	3	2	4	3	3	2	3	2	2	1	1	1	2	2	2	3	3	1	1	1	64	R		
236	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	2	4	5	5	5	5	5	4	5	4	5	5	5	3	5	5	5	5	3	4	137	ST	
	756	566	741	737	726	736	837	677	715	750	679	820	797	790	745	801	745	759	680	613	641	688	697	719	716	690	692	624	593	647	21377	ST	

TABULASI DATA STRES AKADEMIK

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	JUMLAH			
1	4	5	5	3	1	2	2	3	3	4	2	4	4	3	5	3	2	4	3	5	4	4	4	4	2	2	4	3	4	4	2	3	4	2	113	S		
2	4	4	3	4	4	2	4	2	5	4	2	4	4	5	4	4	1	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	1	4	4	1	3	3	1	121	S		
3	4	2	2	5	1	1	4	1	4	5	2	4	4	3	4	5	5	5	5	1	2	4	1	2	2	4	1	4	2	4	3	4	2	1	103	S		
4	5	5	4	4	4	3	3	4	3	4	5	4	3	3	4	5	1	3	4	4	5	5	4	3	4	4	5	5	5	5	4	4	5	5	138	T		
5	3	3	2	4	2	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	4	3	3	4	3	3	3	3	3	4	2	2	2	3	2	3	3	2	96	S			
6	5	5	3	5	1	4	4	1	1	5	1	5	5	5	5	2	4	4	4	5	5	1	1	3	3	2	1	1	2	3	1	2	1	1	101	S		
7	2	3	3	3	2	2	3	2	3	4	3	4	4	2	4	4	2	5	4	3	4	3	2	3	2	3	1	2	2	3	2	3	2	1	95	S		
8	4	5	4	5	2	4	4	4	3	3	3	5	5	5	3	4	4	4	4	4	3	3	1	1	3	2	3	2	2	4	1	3	3	1	109	S		
9	3	4	1	4	1	3	4	4	2	4	3	5	4	3	5	3	2	4	3	3	4	4	3	3	2	4	1	3	2	4	1	3	2	1	101	S		
10	3	2	1	1	2	2	2	1	1	4	2	5	5	1	1	4	3	5	3	3	2	1	1	1	1	3	1	2	1	3	1	2	1	1	72	R		
11	4	3	2	3	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	1	1	1	1	1	5	2	1	1	1	2	1	1	1	52	SR		
12	1	1	1	1	1	1	1	1	2	4	3	4	3	1	5	2	1	4	1	1	2	2	1	1	1	1	3	1	2	2	4	4	2	1	66	R		
13	2	2	1	3	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	5	3	2	2	3	2	2	1	1	2	2	2	1	3	3	2	1	2	1	1	66	R		
14	4	4	3	4	1	3	4	3	3	5	3	5	5	4	5	4	1	5	3	4	4	4	3	4	3	4	1	5	4	4	1	4	2	1	117	S		
15	1	1	1	3	1	2	4	4	2	1	1	4	4	2	3	2	4	4	4	1	2	1	1	4	2	1	1	1	3	3	1	2	2	1	74	R		
16	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	4	2	2	4	3	2	4	2	2	4	2	2	2	2	2	2	2	2	1	4	1	4	2	4	2	1	83	R
17	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	1	5	4	2	2	1	1	4	4	1	3	2	1	1	2	1	1	1	1	2	1	2	2	1	61	SR		
18	3	5	1	1	1	1	3	3	1	3	1	5	5	1	5	3	5	5	3	5	2	3	2	2	1	3	1	1	1	3	2	3	3	3	90	R		
19	4	4	3	2	2	1	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	5	3	3	2	2	2	1	5	2	2	1	4	2	3	3	1	99	S		
20	2	2	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	3	2	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	2	82	R	
21	2	3	2	1	1	2	3	2	1	4	3	4	4	2	3	4	3	4	3	2	2	3	2	1	2	2	1	3	1	3	1	2	3	1	80	R		
22	3	4	3	4	1	3	3	2	2	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4	2	3	4	3	2	3	3	2	104	S		
23	3	4	3	4	1	3	3	2	2	4	3	3	4	4	3	3	4	4	4	3	3	2	3	3	3	4	2	3	4	3	1	3	3	2	103	S		
24	4	4	4	5	3	3	3	4	5	4	3	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	3	120	S		
25	1	3	2	2	3	3	3	1	4	3	4	4	4	3	4	4	2	3	3	3	4	4	4	3	2	2	2	4	3	4	1	3	2	2	99	S		
26	3	3	3	4	3	4	2	1	2	2	3	3	1	2	2	3	3	1	2	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	4	4	3	2	91	R		
27	2	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	5	1	3	3	3	66	R	
28	1	2	2	3	1	2	2	1	3	2	2	3	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	3	3	1	3	3	2	2	2	1	66	R		
29	2	2	1	4	1	1	3	2	2	2	3	4	3	3	4	3	3	2	2	4	4	3	3	2	2	2	2	1	1	2	2	2	1	78	R			
30	2	2	2	4	3	2	2	2	2	2	2	4	4	3	2	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	2	2	3	2	2	3	3	2	2	3	1	88	R
31	4	3	2	3	4	2	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	2	3	4	2	4	2	4	3	2	4	2	3	2	1	2	3	3	4	1	1	100	S
32	4	4	1	4	4	1	3	4	3	4	3	4	4	4	4	5	5	4	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	5	3	4	3	4	133	T
33	2	2	2	3	2	2	3	4	2	3	2	2	3	2	2	3	2	3	3	3	2	3	2	2	1	4	1	2	1	3	3	3	1	1	79	R		
34	4	4	4	4	3	2	3	3	3	5	2	3	3	1	3	3	2	2	2	3	3	3	2	2	2	4	1	4	3	3	4	3	3	2	98	S		
35	4	2	2	3	1	1	1	1	1	3	1	4	4	3	1	3	1	5	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	85	R	
36	4	5	4	2	1	4	4	5	4	5	2	5	5	4	5	5	3	5	5	4	2	2	4	2	4	1	5	1	4	1	1	3	1	1	117	S		
37	4	4	3	4	1	4	4	2	3	4	2	2	3	4	5	4	2	5	5	4	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	4	1	102	S		
38	4	4	3	2	2	2	3	3	3	4	3	4	4	3	5	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	2	3	3	3	1	2	2	1	98	S			
39	4	4	2	5	3	3	4	4	4	5	4	5	4	5	4	5	4	4	4	5	5	4	4	5	3	5	1	5	3	5	2	4	3	1	133	T		
40	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	76	R	
41	2	2	2	3	1	3	1	2	2	4	2	2	3	4	4	3	3	4	2	2	3	3	3	4	4	5	2	4	1	4	1	3	3	2	93	S		
42	3	2	2	1	1	1	3	1	3	3	1	3	3	2	3	2	2	1	3	1	1	2	1	2	1	1	1	1	1	3	3	1	2	1	63	SR		
43	1	3	3	4	4	1	3	4	4	4	3	5	5	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	3	5	3	4	4	3	119	S		
44	4	3	3	5	3	4	3	1	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	3	2	2	5	1	2	1	4	1	4	2	1	107	S		
45	4	3	4	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	2	134	T			
46	5	2	5	4	3	2	3	3	4	5	5	5	5	5	5	5	4	3	3	3	4	4	4	4	2	4	3	5	2	4	1	3	3	4	2	121	S	
47	4	2	4	5	5	3	3	2	5	5	4	5	5	5	4	4	3	3	4	1	1	2	3	1	2	2	4	1	3	2	1	4	3	2	107	S		
48	4	1	1	2	3	2	3	2	4	4	3	4	3	3	4	3	2	4	3	3	2	2	2	1	2	3	2	3	3	1	3	4	3	1	92	R		
49	5	1	4	3	5	5	1	5	5	2	1	3	1	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	3	3	81	R	
50	3	2	3	4	4	4	5	3	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	3	2	3	3	4	3	3	5	4	3	4	4	2	4	3	127	T		
51	3	3	2	4	3	1	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	2	1	1	1	1	2	1	3	2	2	2	1	76	R		
52	5	4	2	1	2	4	4	2	1	5	2	3	5	5	5	5	3	3	4	2	3	2	3	4	3	3	1	2	3	4	2	3	1	2	103	S		
53	2	3	3	3																																		

70	4	5	3	3	3	2	3	4	3	4	3	1	4	3	4	4	3	4	4	2	3	3	3	3	3	3	3	1	3	4	4	2	3	3	2	109 S
71	1	5	1	3	1	1	3	3	1	3	1	3	3	1	1	2	4	2	3	1	3	1	4	4	4	3	4	4	1	3	3	2	2	3	87 R	
72	1	4	1	4	1	1	3	3	4	3	4	3	2	4	1	3	4	2	4	4	1	4	1	5	2	4	3	3	4	2	3	3	1	2	94 S	
73	3	4	3	3	1	2	3	2	2	2	4	4	4	4	4	3	4	3	4	2	3	3	1	3	2	1	2	2	3	3	2	3	1	92 R		
74	2	2	2	5	5	4	3	2	2	4	5	4	3	2	5	4	2	3	3	3	2	2	2	5	2	4	5	1	2	4	5	5	5	1	110 S	
75	4	4	3	4	5	3	3	5	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	4	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	4	3	4	100 S	
76	4	4	3	4	5	3	3	5	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	4	3	4	3	3	3	3	4	4	3	122 T		
77	3	4	2	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	2	2	3	4	2	2	4	2	2	4	1	4	4	4	3	2	3	3	108 S	
78	2	4	3	4	2	3	3	4	2	4	4	3	5	3	2	2	1	3	2	2	3	2	2	3	2	2	1	4	2	2	2	2	3	2	90 R	
79	3	5	2	5	3	4	2	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	3	4	1	3	3	3	3	2	114 S	
80	3	5	2	5	3	4	4	2	2	4	4	3	4	5	1	4	5	5	4	5	3	3	4	3	1	5	5	5	2	4	4	3	4	4	124 T	
81	3	4	2	3	2	4	5	5	4	4	3	4	3	2	4	3	3	4	3	4	2	3	4	3	2	4	3	3	2	4	3	4	4	112 S		
82	4	3	3	3	1	3	3	2	2	3	2	3	3	3	4	4	2	4	4	3	4	2	4	4	4	4	4	4	2	3	2	3	2	3	104 S	
83	4	3	2	4	4	2	3	2	3	2	4	3	2	5	2	4	5	4	4	3	4	2	3	2	2	1	2	3	3	2	2	2	2	2	99 S	
84	4	3	3	5	3	4	3	4	3	4	3	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	3	2	3	1	3	4	5	2	4	3	2	116 S		
85	4	4	4	4	3	4	4	3	3	5	3	5	4	3	5	3	3	5	3	4	3	3	3	3	3	4	1	2	2	3	2	3	3	2	113 S	
86	4	4	4	5	4	5	3	3	4	5	5	5	5	4	4	5	3	3	3	3	3	4	5	3	2	5	3	5	2	4	4	5	2	3	131 T	
87	4	3	4	4	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	2	3	2	3	2	4	3	5	3	2	4	3	3	4	4	4	3	4	3	2	116 S	
88	4	4	4	5	3	4	3	4	4	3	4	5	3	4	3	4	4	5	3	4	4	5	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	127 T	
89	5	3	3	3	3	5	5	5	3	4	3	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	5	5	5	5	5	3	4	5	5	4	3	4	5	3	143 T
90	4	4	3	5	2	4	3	4	4	5	4	5	4	3	5	2	3	4	4	3	2	3	3	4	4	5	3	3	3	5	4	5	4	128 T		
91	4	5	4	4	5	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	4	3	3	2	3	5	4	3	4	4	4	3	4	4	5	4	5	129 T		
92	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	3	4	5	5	4	3	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	4	124 T
93	4	4	4	5	4	4	3	4	4	5	3	4	4	4	3	4	3	5	4	3	4	4	4	3	5	5	5	3	4	4	4	4	4	4	134 T	
94	2	3	2	3	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	131 T	
95	4	4	4	2	3	3	5	4	5	3	5	3	4	2	2	3	2	3	3	2	1	3	3	1	1	3	3	3	2	3	2	4	3	3	101 S	
96	5	3	5	3	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	4	2	4	4	4	3	4	3	3	4	4	3	4	4	2	3	130 T	
97	3	3	2	3	3	4	5	5	5	5	5	4	3	3	3	3	4	4	4	2	3	3	5	2	4	1	1	1	2	4	2	3	1	3	108 S	
98	5	3	3	1	3	5	4	5	5	4	3	3	4	1	2	3	1	2	2	4	1	3	2	1	3	2	1	1	3	4	2	4	1	1	96 S	
99	3	3	2	1	3	4	3	4	3	3	4	3	2	4	3	3	2	2	2	1	2	3	3	2	3	3	2	5	3	3	5	4	2	4	99 S	
100	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	5	5	5	5	5	5	5	3	4	4	4	4	4	136 T	
101	4	4	4	3	3	5	3	3	4	3	4	4	4	3	4	3	2	3	4	2	4	4	3	2	4	4	3	5	3	4	4	3	4	2	117 S	
102	4	3	3	5	3	4	3	4	4	3	5	5	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	5	4	3	4	3	3	134 T	
103	5	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	3	4	4	3	124 T	
104	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	4	5	4	4	4	4	4	3	4	3	2	2	3	129 T	
105	4	4	4	4	3	4	4	5	4	4	3	5	5	4	5	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	4	3	4	128 T	
106	3	3	3	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	4	3	3	2	3	3	2	2	3	2	3	2	4	3	3	4	4	3	3	108 S	
107	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	122 T	
108	3	2	3	2	3	2	2	2	4	3	4	3	4	4	5	4	4	3	3	3	3	4	4	3	3	4	4	3	4	3	3	3	3	3	107 S	
109	3	4	4	4	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	131 T
110	3	5	4	4	4	5	4	5	3	4	4	5	4	4	5	4	5	3	3	4	5	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	131 T	
111	4	2	4	4	5	3	3	2	5	5	4	5	5	4	4	3	3	4	1	1	2	3	1	2	2	4	1	3	2	3	2	2	3	107 S		
112	4	1	1	2	3	2	3	2	4	4	3	4	3	3	4	3	2	4	3	3	2	2	2	1	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	91 R	
113	5	1	4	3	5	5	5	1	5	5	2	1	3	1	3	3	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	3	3	3	83 R	
114	3	2	3	4	4	4	5	3	4	4	5	4	5	5	5	4	4	5	4	3	2	3	3	4	3	3	5	4	3	4	2	2	3	3	124 T	
115	3	3	3	3	4	4	2	3	4	4	3	2	2	3	3	3	3	3	4	2	3	3	1	1	1	1	1	4	4	4	1	1	4	4	1	97 S
116	4	1	5	4	5	5	5	2	5	5	5	5	3	4	5	4	5	4	2	1	2	1	3	1	2	4	3	1	2	1	4	3	3	3	112 S	
117	4	4	3	3	2	3	4	4	4	5	3	3	4	3	3	3	2	2	3	4	4	4	3	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	118 S	
118	4	4	3	3	2	3	3	1	3	4	4	2	3	2	4	1	4	1	1	3	3	2	3	2	3	2	5	1	2	2	4	4	3	3	96 S	
119	3	3	4	3	2	3	5	3	3	3	5	3	4	3	2	2	4	3	4	3	4	3	4	3	4	2	4	2	2	3	2	3	3	2	1	103 S
120	3	3	3	3	2	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	86 R	
121	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	118 S	
122	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	123 T
123	2	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	4	3	2	5	2	2	4	5	5	1	4	3	1	1	2	1	1	4	4	4	2	1	1	78 R	
124	4	4	3	5	4	3	3	3	2	2	2	5	5	5	5	2	3	4	4	4	4	4	5	2	2	2	2	2	5	5	3	3	3	3		

142	4	3	4	5	5	4	5	4	4	4	3	3	4	4	2	4	4	4	2	1	1	1	2	1	1	1	2	1	1	2	2	2	2	95	S				
143	4	3	4	5	5	4	5	4	4	4	4	3	4	3	4	4	3	3	3	4	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	121	S			
144	5	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	5	5	3	5	5	3	5	5	5	3	2	2	2	3	2	3	3	2	4	4	4	3	114	S				
145	5	4	4	5	5	5	4	5	5	4	4	5	4	3	2	1	1	5	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	4	5	3	3	3	135	T				
146	5	5	3	5	4	4	4	2	4	5	5	5	5	5	3	5	5	4	5	3	5	4	2	5	4	4	4	3	4	4	5	3	140	T					
147	5	5	4	3	4	3	4	4	3	3	3	5	5	3	5	5	4	4	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	129	T				
148	5	4	4	4	4	4	5	5	4	4	5	4	3	4	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	3	3	4	5	3	4	5	4	146	T			
149	3	2	2	3	2	1	2	2	1	1	4	4	1	3	3	3	3	4	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	3	2	2	1	1	71	R				
150	3	3	2	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	3	3	3	4	3	2	2	3	97	S				
151	4	5	5	4	3	3	3	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	87	R		
152	4	3	2	5	2	5	3	2	3	4	4	4	3	4	5	3	2	3	3	3	3	4	4	3	3	5	2	2	2	3	4	3	3	111	S				
153	5	5	3	5	3	5	5	5	3	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	149	T		
154	4	4	4	5	5	3	4	4	4	4	5	5	5	4	5	5	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	4	155	ST	
155	4	2	3	2	2	3	4	3	4	4	3	3	3	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	117	S			
156	4	4	4	5	3	3	3	3	4	4	5	4	4	3	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	5	4	134	T	
157	5	4	4	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	5	5	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	3	3	129	T			
158	5	5	4	4	4	4	4	5	5	1	5	3	3	5	4	4	4	3	4	5	3	2	2	2	1	2	4	4	5	4	3	4	5	3	125	T			
159	2	2	2	1	1	2	2	3	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	74	R		
160	3	2	4	3	2	2	2	2	2	3	2	2	3	3	2	3	2	3	2	2	3	2	2	3	3	3	3	4	4	1	3	3	4	91	R				
161	3	2	2	4	2	2	2	3	2	4	4	3	4	3	4	4	3	3	5	4	3	2	2	3	1	1	1	2	1	3	4	4	4	1	95	S			
162	4	3	1	1	1	3	3	3	3	4	4	4	4	3	5	4	3	5	3	5	2	4	4	4	4	4	1	2	2	4	2	4	3	1	107	S			
163	3	2	3	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	4	4	4	4	2	2	5	2	2	2	1	124	T			
164	4	4	4	3	3	2	2	3	4	3	3	2	3	4	4	3	3	3	2	2	2	3	3	4	4	4	4	3	2	3	4	3	4	3	3	106	S		
165	3	3	3	3	1	2	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	86	R		
166	4	3	2	3	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	4	2	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	107	S		
167	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	121	S		
168	2	3	3	3	4	4	2	1	2	3	3	2	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	4	5	4	4	2	111	S	
169	2	2	2	4	2	3	3	2	1	2	2	4	3	3	3	3	3	2	4	2	2	2	2	2	1	2	1	3	3	1	3	3	2	2	1	79	R		
170	3	2	1	4	2	4	2	3	2	4	4	3	4	4	3	4	4	3	2	3	2	3	2	1	3	3	3	2	3	3	1	2	94	S					
171	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	5	4	4	5	3	5	4	5	3	4	3	135	T	
172	3	4	3	3	4	4	4	4	4	2	5	4	4	5	5	2	2	5	4	3	4	3	4	2	3	1	2	3	4	3	3	2	1	112	S				
173	3	3	2	2	3	2	2	3	2	2	4	3	4	4	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	2	1	1	1	3	2	2	2	1	79	R	
174	2	1	1	1	1	2	3	2	3	4	4	5	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	87	R				
175	4	4	4	4	3	4	5	4	5	4	4	4	4	4	4	5	4	4	5	4	4	4	5	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	3	3	144	T	
176	5	4	5	5	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	4	4	4	4	4	5	5	4	4	4	4	4	4	136	T		
177	3	2	1	4	1	3	4	3	2	3	2	5	3	3	5	3	2	2	4	3	3	2	2	2	2	2	2	2	3	1	2	2	3	1	2	2	1	88	R
178	4	4	2	4	2	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	3	4	4	4	4	4	4	2	4	1	4	2	3	3	3	2	2	113	S	
179	3	4	4	4	3	4	4	3	2	1	5	4	4	4	4	3	5	3	5	3	4	4	4	1	1	2	4	5	3	2	2	2	1	109	S				
180	5	4	5	3	5	5	5	4	5	4	5	4	5	4	5	3	5	4	5	4	3	5	4	5	4	5	4	5	4	5	4	5	5	4	5	148	T		
181	3	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	2	2	1	5	5	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	53	SR			
182	4	4	1	5	1	5	4	4	1	5	1	5	5	5	3	3	4	4	3	3	3	4	1	4	4	3	1	3	3	3	1	3	3	1	107	S			
183	3	3	3	3	2	4	2	3	2	3	4	3	3	3	2	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	2	3	94	S			
184	4	5	3	4	2	4	4	4	3	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	3	4	3	2	1	4	4	5	3	3	1	129	T					
185	3	5	2	3	4	1	4	3	3	4	2	4	4	3	4	3	1	3	1	3	2	2	3	2	2	4	2	1	1	4	2	4	2	1	92	R			
186	3	1	1	2	1	1	3	4	1	1	1	5	5	1	5	3	2	4	4	5	3	1	1	1	2	1	4	3	4	1	3	2	1	3	83	R			
187	2	3	1	3	2	1	1	2	1	2	2	4	2	4	2	3	3	4	2	2	2	1	1	2	2	1	1	2	1	1	1	4	3	4	3	76	R		
188	2	3	2	2	2	2	2	1	1	1	1	4	5	2	3	2	2	4	2	1	1	3	1	1	1	3	1	1	1	4	1	3	1	1	67	R			
189	4	4	3	5	5	3	4	3	2	2	5	5	3	3	4	4	5	3	4	4	3	3	2	3	3	2	2	1	5	4	4	3	1	113	S				
190	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	2	96	S				
191	1	2	1	1	1	3	2	1	1	3	2	4	3	3	3	2	4	4	2	2	2	1	2	1	4	1	1	2	2	1	3	2	1	70	R				
192	4	4	4	3	2	4	5	4	2	3	3	4	4	3	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5	3	4	4	3	2	3	4	4	1	123	T				
193	4	5	4	5	5	4	5	5	5	4	5	4	4	5	4	4	4	4	4	5	4	4	4	5	5	5	4	5	4	4	4	5	5	4	151	ST			
194	4	4	4	4	2	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	4	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	2	4	3	3	120	S				
195	3	1	2	5	2	2	2	2	3	2	2	5	3	3	3	2																							

214	5	5	4	4	2	3	4	1	5	4	4	5	5	5	5	5	1	3	4	3	4	3	2	3	2	4	1	1	2	4	4	5	1	1	114	S	
215	3	3	1	3	2	2	1	2	3	2	2	4	4	3	2	3	3	4	4	4	4	3	2	3	4	4	1	3	3	2	2	2	2	2	2	92	R
216	4	4	3	3	1	3	4	4	4	5	1	3	4	2	4	3	3	3	1	4	3	3	3	3	1	4	1	3	2	4	5	4	2	1	102	S	
217	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	3	3	3	4	4	1	4	2	1	3	1	1	1	1	1	3	1	1	1	3	1	1	60	SR		
218	3	3	2	2	1	2	2	3	5	5	4	5	5	4	4	4	5	4	4	3	4	3	4	2	3	5	1	4	5	2	2	3	3	2	113	S	
219	5	5	4	3	1	2	3	3	4	4	3	4	2	5	3	5	2	4	4	4	4	4	4	5	2	4	3	3	2	5	3	3	3	2	117	S	
220	3	4	2	4	2	3	3	3	3	4	2	4	3	4	3	3	3	3	4	2	3	2	2	2	1	3	2	2	2	4	3	4	2	1	95	S	
221	4	4	2	2	1	2	3	1	2	4	2	5	5	2	5	4	3	4	4	3	3	3	2	2	3	3	1	1	1	2	1	2	1	1	88	R	
222	2	2	2	2	2	2	2	3	4	2	3	3	2	3	2	3	4	3	3	4	3	2	2	4	2	3	2	2	3	4	3	1	88	R			
223	4	3	2	5	2	1	5	1	2	2	1	5	4	2	4	3	1	4	1	2	2	1	2	3	1	5	3	1	1	3	4	2	2	1	85	R	
224	1	1	1	3	1	1	1	1	1	3	1	2	2	2	5	5	3	4	2	1	2	3	2	1	2	4	1	3	2	3	2	2	1	1	70	R	
225	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	3	1	1	1	1	1	1	3	2	2	1	49	SR	
226	3	3	2	2	3	4	3	2	3	3	3	4	4	3	5	3	4	4	4	4	4	3	2	3	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	100	S	
227	3	3	1	3	2	3	3	2	2	3	3	4	4	1	5	4	3	4	3	3	4	3	2	1	3	2	1	1	3	2	3	2	1	1	88	R	
228	4	4	5	4	3	4	5	4	5	4	4	4	5	4	3	4	4	3	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	5	3	4	3	3	129	T	
229	3	4	1	1	1	1	3	2	2	4	2	4	4	5	1	1	1	2	1	3	1	2	1	1	3	1	1	1	3	3	1	3	2	1	70	R	
230	3	4	4	4	1	1	2	1	4	3	1	3	1	1	1	3	3	3	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	3	3	3	3	2	1	68	R
231	4	4	4	5	4	4	5	4	5	5	4	5	5	5	5	5	3	2	3	4	4	3	4	1	1	5	5	1	4	5	5	5	1	4	133	T	
232	5	3	3	3	4	4	4	5	5	4	4	5	4	3	4	5	5	5	5	5	4	4	5	5	5	4	3	3	4	3	4	3	5	4	141	T	
233	4	2	2	2	2	3	2	2	2	2	4	4	3	4	4	1	5	4	4	4	3	2	3	4	3	2	2	1	4	3	3	2	1	95	S		
234	3	2	1	3	1	4	3	1	2	2	3	4	4	3	5	3	2	3	3	3	2	2	2	3	3	3	1	1	3	2	2	2	2	1	84	R	
235	3	3	4	3	1	2	3	3	2	4	2	4	4	2	3	3	4	5	2	4	4	1	2	1	1	1	1	1	1	3	1	2	1	1	82	R	
236	3	4	4	5	2	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	5	3	5	5	4	4	4	3	125	T		
	791	753	643	805	616	685	759	679	713	822	702	884	894	768	866	830	727	854	814	759	731	714	692	682	645	730	581	651	655	777	634	736	641	522	24755	ST	

Lampiran 6. Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		SE	MB	PA	SA
N		236	236	236	236
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	121.90	157.92	90.58	104.89
	Std. Deviation	14.683	17.546	17.296	21.842
Most Extreme Differences	Absolute	.048	.093	.037	.049
	Positive	.027	.093	.037	.043
	Negative	-.048	-.044	-.037	-.049
Kolmogorov-Smirnov Z		.730	1.433	.573	.757
Asymp. Sig. (2-tailed)		.661	.328	.898	.615

Lampiran 7. Hasil Uji Linieritas

ANOVA

Self Efficacy dengan Stres Akademik

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups (Combined)	40936.015	62	660.258	1.605	.009
Linear Term	10095.344	1	10095.344	24.538	.000
Weighted Deviation	30840.671	61	505.585	1.229	.153
Within Groups	71174.337	173	411.412		
Total	112110.352	235			

ANOVA

Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups (Combined)	40350.386	69	584.788	1.353	.061
Linear Term	15860.685	1	15860.685	36.690	.000
Weighted Deviation	24489.701	68	360.143	.833	.804
Within Groups	71759.965	166	432.289		
Total	112110.352	235			

ANOVA

Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups (Combined)	66090.409	70	944.149	3.385	.000
Linear Term	44322.396	1	44322.396	158.914	.000
Weighted Deviation	21768.012	69	315.478	1.131	.261
Within Groups	46019.943	165	278.909		
Total	112110.352	235			

Lampiran 8. Hasil Uji Multikolinieritas

Model		Coefficients ^a					Collinearity Statistics	
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Tolerance	VIF
		B	Std. Error	Beta				
1	(Constant)	44.530	18.495		2.408	.017		
	SE	-.122	.090	-.082	-1.348	.179	.702	1.424
	MB	.032	.086	.026	.374	.709	.541	1.850
	FA	.774	.079	.613	9.743	.000	.653	1.531

Lampiran 9. Hasil Uji Hipotesis

Hipotesis 1. Self Efficacy dengan Stres Akademik

Correlations

		SA	SE
Pearson Correlation	SA	1.000	-.300
	SE	-.300	1.000
Sig. (1-tailed)	SA		.000
	SE	.000	
N	SA	236	236
	SE	236	236

Variables Entered/Removed^b

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	SE ^a		Enter

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.300 ^a	.090	.086	20.880	1.566

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	10095.344	1	10095.344	23.156	.000 ^a
	Residual	102015.008	234	435.962		
	Total	112110.352	235			

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	159.310	11.390		13.987	.000
	SE	-.446	.093	-.300	-4.812	.000

Hipotesis 2. Motivasi Berprestasi dengan Stres Akademik

Correlations

		SA	MB
Pearson Correlation	SA	1.000	-.376
	MB	-.376	1.000
Sig. (1-tailed)	SA		.000
	MB	.000	
N	SA	236	236
	MB	236	236

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.376 ^a	.141	.138	20.281	1.527

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	15860.685	1	15860.685	38.560	.000 ^a
	Residual	96249.666	234	411.323		
	Total	112110.352	235			

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	178.836	11.980		14.927	.000
	MB	-.468	.075	-.376	-6.210	.000

Hipotesis 3. Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik

Correlations

		SA	PA
Pearson Correlation	SA	1.000	.629
	PA	.629	1.000
Sig. (1-tailed)	SA		.000
	PA	.000	
N	SA	236	236
	PA	236	236

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.629 ^a	.395	.393	17.020	1.810

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	44322.396	1	44322.396	152.998	.000 ^a
	Residual	67787.955	234	289.692		
	Total	112110.352	235			

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	32.972	5.919		5.570	.000
	PA	.794	.064	.629	12.369	.000

Hipotesis 4. Regresi Ganda

Descriptive Statistics

	Mean	Std. Deviation	N
SA	104.89	21.842	236
SE	121.90	14.683	236
MB	157.92	17.546	236
PA	90.58	17.296	236

Model Summary^b

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Durbin-Watson
1	.633 ^a	.400	.392	17.025	1.826

ANOVA^b

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	44862.807	3	14954.269	51.591	.000 ^a
	Residual	67247.545	232	289.860		
	Total	112110.352	235			

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.	Collinearity Statistics	
		B	Std. Error	Beta			Tolerance	VIF
1	(Constant)	44.530	18.495		2.408	.017		
	SE	-.122	.090	-.082	-1.348	.179	.702	1.424
	MB	.032	.086	.026	.374	.709	.541	1.850
	PA	.774	.079	.613	9.743	.000	.653	1.531



KEMENTERIAN RISET, TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING
Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus UNP Air Tawar Padang, Telp./Fax. (0751) 41650

Nomor : 0416.a/UN35.1.4.6/PG/2015

19 Juni 2015

Lamp. : -

Hal : Mohon Izin Uji Coba Instrumen Penelitian

Kepada : Yth. Ketua Jurusan Bimbingan dan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan UNP
di
Padang

Dengan hormat,

Dengan ini kami mohon bantuan Bapak/Ibu untuk dapat kiranya memberi izin melaksanakan uji coba instrumen penelitian yang akan diselenggarakan oleh mahasiswa Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, yaitu:

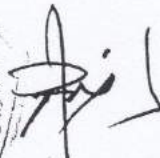
Nama	: Dony Darma Sagita
NIM/BP	: 1303697/2013
Semester ke-	: IV
Judul Penelitian	: Hubungan <i>Self Efficacy</i> , Motivasi Berprestasi dan Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik Mahasiswa
Mulai Kegiatan	: 22 Juni 2015 s/d selesai
Sasaran Kegiatan	: Mahasiswa BK

Atas perhatian dan bantuan Bapak/Ibu kami sampaikan terima kasih.

Mengetahui,
Pembantu Dekan I FIP UNP,

Ketua,




Dra. Nelfia Adi, M.Pd.
19630206 198602 2 001


Prof. Dr. Herman Nirwana, M.Pd.Kons.
NIP. 19620405 198803 1 001



KEMENTERIAN RISET TEKNOLOGI DAN PENDIDIKAN TINGGI
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
PROGRAM STUDI S2 BIMBINGAN DAN KONSELING
Jl. Prof. Dr. Hamka Kampus UNP Air Tawar Padang, Telp./Fax. (0751) 41650

Nomor : 0492/UN35.1.4.6/PG/2015
Lamp : -
Hal : Izin Penelitian

3 Juli 2015

Kepada : Yth. Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang
di
Padang

Dengan hormat,

Dengan ini kami mohon bantuan Bapak/ Ibu untuk dapat kiranya memberi izin melaksanakan penelitian yang akan diselenggarakan oleh mahasiswa Program Studi S2 Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang, yaitu:

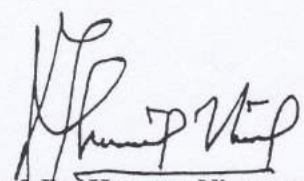
Nama : Dony Darma Sagita
NIM/BP : 1303697/2013
Tempat : Jurusan BK FIP UNP.
Judul Penelitian : Hubungan *Self Efficacy*, Motivasi Berprestasi dan Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik Mahasiswa.
Kegunaan Penelitian : Mengumpulkan data dalam rangka penyelesaian tesis
Mulai Penelitian : 6 Juli 2015 s/d selesai
Sasaran Penelitian : Mahasiswa Jurusan BK FIP UNP.

Atas perhatian dan bantuan Ibu kami sampaikan terima kasih.

Mengetahui,
Pembantu Dekan I FIP UNP,


Dra. Nelfia Adi, M.Pd.
NIP. 19630206 198602 2 001

Ketua,


Prof. Dr. Herman Nirwana, M.Pd.Kons.
NIP. 19620405 198803 1 001



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

Jln. Prof. Dr Hamka Kampus UNP Air Tawar Padang 25131 Telp 7058593

SURAT KETERANGAN

Nomor : 4042/UN35.1.4/PG/2015

Dekan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang mengizinkan kepada mahasiswa tersebut di bawah ini :

Nama : Dony Darma Sagita
NIM/BP : 1303697/2013
Jurusan : BK FIP UNP
Jenjang Program : S2
Tempat penelitian : FIP UNP
Judul penelitian : Hubungan *Self Efficacy*, Motivasi Berprestasi dan Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik Mahasiswa
Mulai penelitan : Juli 2015 s/d Selesai

adalah benar nama yang tersebut di atas telah menyelesaikan penelitian di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang.

Demikian surat ini kami terbitkan untuk dilaksanakan oleh yang bersangkutan sesuai aturan yang berlaku.

Padang, 3 Agustus 2015

An. Dekan
Pembantu Dekan I,



Dra. Nelfia Adi, M. Pd

NIP. 19630206 198602 2 001