

ABSTRAK

Mutiara Aqilla Tasya. 2022. Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. Skripsi. Jurusan Bimbingan dan Konseling. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Padang.

Stres akademik adalah respon individu terhadap berbagai tuntutan akademik yang dipersepsikan sebagai beban melebihi batas kemampuannya dengan ditandai berbagai reaksi yang mempengaruhi fisik, emosi, dan perilaku. Salah satu faktor yang diduga mempengaruhi stres akademik adalah prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis: (1) prokrastinasi akademik, (2) stres akademik, serta (3) menguji dan menganalisis hubungan prokrastinasi akademik dengan stres akademik.

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian deskriptif korelasional. Populasi penelitian ini sebanyak 902 siswa yang terdaftar di kelas X, XI, dan XII SMAN 1 Guguk Kab. Lima Puluh Kota pada Semester Juli-Desember Tahun Ajaran 2021/2022 dengan sampel 283 siswa yang dipilih secara *Stratified Random Sampling*. Instrumen yang digunakan adalah “instrumen penelitian prokrastinasi akademik dan instrumen penelitian stres akademik” dengan menggunakan skala model *Likert*. Data dianalisis dengan teknik statistik deskriptif dan teknik korelasional *Pearson Product Moment*.

Temuan penelitian memperlihatkan bahwa: (1) prokrastinasi akademik berada pada kategori rendah, (2) stres akademik berada pada kategori rendah, dan (3) terdapat hubungan positif lemah yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik dengan koefisien korelasi 0,369 dan taraf signifikan 0,000. Implikasi bagi Bimbingan dan Konseling dapat dilakukan dengan pemberian layanan informasi dan bimbingan kelompok dengan topik “menciptakan pola waktu yang sehat”, “kiat-kiat mengatur waktu”, dan “keterampilan mencatat”.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Stres Akademik