

Hubungan Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Mahasiswa Semester Akhir Psikologi UNP

Shindi Yuvita Anandari^{1*}, Silfi Erisa Hestari², Hari Bayu Prasetya³, Arrijalul Hadid⁴

^{1,2,3,4} Departemen Psikologi Fakultas Psikologi dan Kesehatan Universitas Negeri Padang

E-mail: shindiuvita@gmail.com

ABSTRAK

Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda kegiatan, seringkali bertentangan dengan penilaian yang lebih baik. Salah satu faktor yang menyebabkan prokrastinasi yaitu stress akademik. Stres akademik adalah suatu kondisi ketika seorang individu tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan memiliki persepsi bahwa tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan. Saat ini banyak ditemukan dari beberapa mahasiswa mengalami stress akademik, yang disebabkan oleh banyaknya tugas yang diberikan dan adanya tekanan dari lingkungan sosial yang tidak mendukung. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional yaitu jenis penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dua variabel atau lebih. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir psikologi unp (BP 2019/2018). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik random sampling. Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi pada mahasiswa psikologi tingkat akhir dengan nilai kedua korelasi yaitu 0,557. Artinya terdapat hubungan yang positif antara stress akademik dengan prokrastinasi mahasiswa Tingkat akhir psikologi UNP.

Kata kunci: Stress akademik, Prokrastinasi, Mahasiswa Tingkat akhir, Psikologi UNP

ABSTRACT

Procrastination is the tendency to postpone activities, often against better judgment. One of the factors that causes procrastination is academic stress. Academic stress is a condition when an individual cannot face academic demands and has the perception that the academic demands they receive are a nuisance. Currently, it is found that many students experience academic stress, which is caused by the large number of assignments given and pressure from an unsupportive social environment. This research uses a quantitative correlational method, namely a type of research that aims to find out whether there is a relationship between two or more variables. The subjects in this research were final year psychology students at UNP (BP 2019/2018). The sampling technique in this research used a random sampling technique. The results of the research show that there is a relationship between academic stress and procrastination in final year psychology students with a second correlation value of 0.557. This means that there is a positive relationship between academic stress and procrastination in UNP final year psychology students.

Keywords: Academic stress, Procrastination, Final Year Student, UNP Psychology

PENDAHULUAN

Definisi mahasiswa dalam peraturan pemerintah RI No.30 tahun 1990 adalah di peserta didik yang terdaftar dan belajar di perguruan tinggi tertentu. Mahasiswa merupakan individu yang berada pada tahap kehidupan dimana mereka mengejar pengetahuan dan keterampilan yang lebih tinggi dalam bidang studi tertentu dengan tujuan untuk mendapatkan gelar akademik (Sarwono, 2013). Mahasiswa yang tidak membuat perencanaan atau gagal menepati perencanaan akademiknya akan memunculkan perilaku menunda-nunda karena alasan irasional. Mahasiswa yang tidak membuat perencanaan studi atau akademik tidak dapat mengetahui prioritas tugas yang harus dikerjakan. Akibatnya mereka cenderung menunda untuk mengerjakan tugasnya hingga menumpuk atau sering kita sebut dengan prokrastinasi.

Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda kegiatan, seringkali bertentangan dengan penilaian yang lebih baik (Hensley & Munn, 2020). Pada saat sekarang ini, mahasiswa cenderung menemukan hambatan dan tantangan dalam menjalankan kewajibannya sebagai mahasiswa, sehingga sering kali mahasiswa melakukan tindakan penundaan pengerjaan tugas (Bakri, 2021). Dan fenomena yang sering ditemukan pada saat sekarang ini banyak mahasiswa

yang menyelesaikan studi lebih dari empat tahun (Arahnur & Rinaldi, 2022). Prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa dapat merugikan mahasiswa itu sendiri karena banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang berguna (Wiyono, 2018). Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi cenderung memiliki alasan takut mengalami ketidakberhasilan dan menghindari perasaan takut akan kegagalan dan memiliki keraguan akan dirinya sendiri (Pradhana & Khoirunnisa, 2022).

Tetapi bertentangan dengan kepercayaan umum, prokrastinasi berbeda dari delay, waiting, pausing, pondering, atau prioritizing (Ferrari, 2018). Prokrastinasi itu sendiri bukan suatu hal yang “irasional”, tetapi terjadi ketika individu mengejar tujuan yang tidak sejalan dengan nilai-nilai pribadi dan kebutuhan dasar mereka (Grund & Fries, 2018). Individu yang melakukan prokrastinasi cenderung akan mengalami kegagalan dalam menyelesaikan tugasnya (Imansyah & Setyawan, 2019). Prokrastinasi juga dapat membuat seorang individu mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi karena adanya perasaan cemas, sehingga motivasi belajar menjadi rendah dan rasa percaya diri yang rendah juga. Selain itu, prokrastinasi juga dapat menimbulkan kecemasan, stress, dan dapat berujung pada depresi, baik ketika sedang mengerjakan tugas maupun ujian (Lubis, 2018).

Tekanan yang selalu terjadi ini dapat menyebabkan habisnya cadangan individu dan diterjemahkan kedalam serangkaian masalah, saat mahasiswa tidak dapat bereaksi dan beradaptasi dengan tuntutan lingkungan universitas, maka stress akademik muncul (Trigueros et al., 2020). Salah satu bidang yang menjadi perhatian khusus pada pendidikan tinggi adalah stress akademik yang berkaitan dengan kemampuan mereka untuk berhasil dalam lingkungan ini (Clabaugh et al., 2021). Stress akademik adalah suatu kondisi ketika seorang individu tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan memiliki persepsi bahwa tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan (Barseli et al., 2017). Stress yang tidak dapat dikendalikan oleh mahasiswa dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik dan tingkah laku, sehingga hal ini dapat mempengaruhi hasil prestasi akademik (Lubis et al., 2021). Gejala stress yang cenderung banyak dikeluhkan oleh mahasiswa yaitu sakit kepala yang mengganggu kegiatan sehari-hari, mengalami insomnia, sering merasa cemas, dan mudah marah, serta memiliki gangguan pada daya ingat (Mulya & Indrawati, 2017).

Berbagai macam hambatan dan tuntutan yang dialami mahasiswa dalam perkuliahan seperti praktikum, pencapaian beban studi, dan skripsi (Gatari, 2020). Dalam dunia pendidikan, mahasiswa juga dituntut untuk dapat memiliki kemampuan menyesuaikan diri untuk mengatasi terhadap tekanan seperti naik semester, lama belajar, kecemasan dalam menghadapi ujian, dan banyaknya tugas yang harus diselesaikan (Saniskoro & Akmal, 2020). Stress pada mahasiswa menjadi hal yang penting untuk diperhatikan karena akan memberikan pengaruh pada proses pendidikan (Oktavia et al., 2019). Ketidakseimbangan homeostatis dan tuntutan kehidupan akademik yang dialami mahasiswa dapat menjadi stress yang biasa dialaminya (Ishmah Rosyidah et al., 2020). Stress yang cenderung terjadi di lingkungan pendidikan atau akademik juga dikenal sebagai stress akademik (Ishmah Rosyidah et al., 2020).

Stress menjadi sebab akibat pada beberapa hal, salah satunya yaitu dalam pra survey seperti adanya perilaku prokrastinasi (Maharani et al., 2020). Pada penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh A'yunina & Abdurrohman (2019) menyatakan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara stress akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa UNISSULA yakni semakin tinggi stress akademik yang dialami, maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa, dan begitu pula sebaliknya (A'yunina & Abdurrohman, 2019). Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Revendra & Duryati (2022) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kota Padang (Revendra & Duryati, 2022).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional yaitu jenis penelitian yang bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara dua variabel atau lebih. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir psikologi unp (BP 2019/2018). Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan teknik random sampling, yaitu pengambilan sampel

secara acak tanpa memperlihatkan strata yang ada dalam populasi tersebut (Sugiyono, 2013). Mahasiswa yang akan dijadikan sasaran sampel penelitian menggunakan taraf kesalahan 10%. Untuk menghitung penentuan jumlah sampel dari populasi tertentu yang dikembangkan, maka pengambilan sampel menggunakan rumus Slovin. Metode sampling yang digunakan yaitu probability sampling atau metode pengambilan sampel yang digunakan ketika jumlah populasi diketahui. Jumlah sampel yang digunakan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 80 dari 387 orang mahasiswa tingkat akhir psikologi UNP. Untuk mengikuti penelitian ini responden harus memenuhi kriteria sebagai berikut: (a) mahasiswa Universitas Negeri Padang, (b) Angkatan 2018/2019.

Dalam penelitian ini untuk mengukur stress akademik dan prokrastinasi peneliti menyusun alat ukur dari aspek yang kemudian dikembangkan menjadi indikator kemudian item pernyataan. Item prokrastinasi di susun dari aspek yang dikembangkan oleh Tuckman (Sutriyono, Ryan, & Prasetya, 2012), dengan jumlah item sebanyak 35 item pernyataan dan nilai reliabilitas sebesar 0,955. Sedangkan item stres akademik disusun dari aspek yang dikemukakan oleh Robotham (2008) dengan jumlah item sebanyak 34 item pernyataan dan nilai reliabilitas 0,937. Skoring dalam penelitian ini menggunakan skala likert dengan skor minimum 1 dan maksimum 4.

Analisis data dilakukan secara kuantitatif. Untuk melihat hubungan antara dua variabel yaitu stress akademik dan prokrastinasi, maka selanjutnya data dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi product moment dari Karl Pearson. Selanjutnya akan digunakan uji asumsi sebagai prasyarat analisis sebelum memulai analisis data. Uji prasyarat ini dilakukan guna memastikan bahwa hasil yang diperoleh tidak menyimpang dari kebenaran saat diperoleh kesimpulan. Sebelum dilakukan uji hipotesis, harus dilakukan uji asumsi berupa uji normalitas dan linearitas.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Uji Normalitas

Tabel 1. One-sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Unstandardized Residual
N		81
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	0E-7
	Std. Deviation	11,45677798
	Absolute	,093
Most Extreme Differences	Positive	,074
	Negative	-,093
Kolmogorov-Smirnov Z		,836
Asymp. Sig. (2-tailed)		,487

Berdasarkan output di atas menggunakan uji kolmogorov-smirnov, nilai Asymp. Sig (2-tailed) 0,487 > 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data ini berdistribusi normal.

Uji Linearitas

Tabel 2. ANOVA Tabel

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
PROKRASINASI * STRESS AKADEMIK	Between Groups	9719,779	35	277,708	2,273	,005
	Linearity	4718,268	1	4718,268	38,610	,000
	Deviation from Linearity	5001,511	34	147,103	1,204	,277
Within Groups		5499,110	45	122,202		
Total		15218,889	80			

Berdasarkan output di atas, dapat disimpulkan bahwa nilai signifikansi yang diperoleh sebesar 0,277 > 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa data penelitian tersebut memiliki hubungan linear antar variabel yaitu adanya hubungan stres akademik dengan prokrastinasi.

Uji Hipotesis

Table 3. correlations

		STRESS AKADEMI K	PROKRASINASI
	Pearson Correlation	1	,557**
STRESS AKADEMIK	Sig. (2-tailed)		,000
	N	81	81
	Pearson Correlation	,557**	1
PROKRASINASI	Sig. (2-tailed)	,000	
	N	81	81

Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa nilai Sig. (2-tailed) adalah 0,000 yang mana nilai tersebut kecil dari 0,05. Sehingga, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan didapatkan data dengan nilai signifikansi 0,000 yang mana nilai tersebut kecil dari 0,05. Sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan antara prokrastinasi dengan stres akademik. Data di atas juga menunjukkan adanya korelasi yang positif dengan nilai kedua korelasi yaitu 0,557. Dimana nilai korelasi 0,557 termasuk ke dalam kriteria hubungan yang cukup kuat yang berada dalam interval 0,41-0,60. Hal ini menunjukkan stres akademik memiliki hubungan positif dan signifikan dengan prokrastinasi mahasiswa tingkat akhir psikologi UNP. Hal ini berarti semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Sebaliknya semakin rendah stres akademik maka semakin rendah prokrastinasi.

Adapun faktor yang menyebabkan terjadinya stress akademik pada mahasiswa Psikologi UNP adalah adanya perilaku Prokrastinasi yang dilakukan seperti menunda-nunda tugas yang diberikan oleh dosen. Stres yang tidak dapat dikendalikan oleh mahasiswa dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik dan tingkah laku, sehingga hal ini dapat mempengaruhi hasil prestasi akademik (Lubis et al., 2021). Hal ini juga menimbulkan sifat timbal-balik dimana perilaku prokrastinasi semakin tinggi terjadi dikarenakan adanya stress akademik yang dialami oleh mahasiswa Psikologi UNP tingkat akhir.

Menurut hasil penelitian ini disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara prokrastinasi dengan stres akademik mahasiswa tingkat akhir psikologi UNP. Dimana semakin tinggi prokrastinasi maka semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa semester akhir psikologi UNP. Sebaliknya, semakin rendah prokrastinasi maka semakin rendah stres akademik yang dialami mahasiswa semester akhir psikologi UNP.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh A'yunina & Abdurrohman (2019) menyatakan bahwa adanya hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa UNISSULA yakni semakin tinggi stres akademik yang dialami, maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa, dan begitu pula sebaliknya (A'yunina & Abdurrohman, 2019). Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Revendra & Duryati (2022) menyatakan bahwa terdapat hubungan yang positif antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kota Padang (Revendra & Duryati, 2022).

KESIMPULAN DAN SARAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi pada mahasiswa psikologi tingkat akhir. Hal ini didukung karena adanya keterkaitan antara prokrastinasi dan stress akademik sehingga diasumsikan mahasiswa selalu menunda-nunda pekerjaannya sampai mengalami stress akademik. Jadi, Semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa tersebut.

Oleh karena itu peneliti menyarankan bagi mahasiswa untuk mampu mengatasi stres dan kecemasan yang dihadapinya. Apabila seorang mahasiswa mampu mengatasi stres dan kecemasannya maka mahasiswa tersebut akan lebih produktif, kompeten, dan efisien. Mahasiswa

juga diharapkan untuk mampu mengontrol supaya bisa mengerjakan tugasnya sehingga tidak mengalami stress secara berlebihan. Dari hasil penelitian, dapat diketahui variabel stres akademik dengan prokrastinasi akademik memiliki nilai koefisien korelasi yang lemah, sehingga hal ini perlu untuk diteliti lebih jauh lagi. Oleh sebab itu, maka disarankan bagi peneliti berikutnya untuk meneliti lebih dalam lagi mengenai sumber-sumber dari stres akademik dan bagaimana cara meminimalisir prokrastinasi terhadap stress akademik dikalangan mahasiswa ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Aâ, H., & Abdurrohim, A. Hubungan Antara Stres Akademik dan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*. ISSN. 2720-9148
- Arahnur, L. D., & Rinaldi, R. (2022). Hubunganantara Adversity Quotient denganProkrastinasiAkademik pada Mahasiswa yang MengerjakanSkripsi di JurusanPsikologi UNP. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 6, 1060–1068. <https://www.jptam.org/index.php/jptam/article/view/2996%0Ahttps://www.jptam.org/index.php/jptam/article/download/2996/2581>
- Bakri, R. P. (2021). Pengaruh Stres Akademik dan Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 578. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6501>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, 5(3), 143–148. <https://doi.org/10.29210/119800>
- Clabaugh, A., Duque, J. F., & Fields, L. J. (2021). Academic Stress and Emotional Well-Being in United States College Students Following Onset of the COVID-19 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12(March). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.628787>
- Ferrari, J. R. (2018). Introduction to “Procrastination, Clutter, & Hoarding.” *Current Psychology*, 37(2), 424–425. <https://doi.org/10.1007/s12144-018-9803-0>
- Gatari, A. (2020). Hubunganstresakademikdengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79–89. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>
- Grund, A., & Fries, S. (2018). Understanding procrastination: A motivational approach. *Personality and Individual Differences*, 121(September 2017), 120–130. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2017.09.035>
- Hensley, L. C., & Munn, K. J. (2020). The power of writing about procrastination: journaling as a tool for change. *Journal of Further and Higher Education*, 44(10), 1450–1465. <https://doi.org/10.1080/0309877X.2019.1702154>
- Imansyah, Y., &Setyawan, I. (2019). Peran konformitas teman sebaya terhadap pprokrastinasi akademik pada siswa laki-Laki MA Boarding School Al- Irsyad. *Jurnal Empati*, 7(4), 1388–1392.
- Ishmah Rosyidah, Andi Rizal Efendi, Muh. Amri Arfah, Putri Amalia Jasman, & Nur Pratami. (2020). Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Keperawatan Unhas. *Jurnal Abdi*, 2(1), 33–39. https://core.ac.uk/display/287297367?msclki_d=5_47abde_7a93211e_c9abc57c6_6c7fa12a
- Kurniawati, J., &Baroroh, S. (2016). Literasi media digital mahasiswa universitas

- muhammadiyah bengkulu. *Jurnal Komunikator*, 8(2), 51-66.
- Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 10(1), 31. <https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454>
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2), 90. <https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1884>
- Maharani, I., Budiman, A., Psikologi, P., & Psikologi, F. (2020). Hubungan Stress Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Masa Pandemi. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 693–699. <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/24257>
- Mulya, H. A., & Indrawati, E. S. (2017). Hubungan Antara Motivasi Berprestasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal EMPATI*, 5(2), 296–302. <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15224>
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>
- Pradhana, G. W. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Mahasiswa Jurusan X Yang Pernah Menjalani Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 76–84.
- Revendra, A., & Duryati. (2022). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa di Kota Padang. *Socio Humanus*, 4(1), 72–86.
- Saniskoro, B. S. R., & Akmal, S. Z. (2020). Peranan penyesuaian diri di perguruan tinggi terhadap stress akademik pada mahasiswa perantau di Jakarta. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(1), 96–106. <https://doi.org/10.24854/jpu67>
- Sarwono, S. (2013). Psikologi Remaja. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2013). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D. Bandung: Alfabeta. ISSN 979-8433-64-0
- Trigueros, R., Padilla, A. M., Aguilar-Parra, J. M., Rocamora, P., Morales-Gázquez, M. J., & López-Liria, R. (2020). The influence of emotional intelligence on resilience, test anxiety, academic stress and the mediterranean diet. A study with university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph17062071>
- Wiyono, A., & NURWIDAWATI, D. (2018). Hubungan Antara Kematangan Emosi dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2017. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 5(03).