

## Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Pekerja: Bagaimana Peran Stres Kerja?

**Dessy Fitry Natallya**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Sahat Saragih**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

**Yanto Prasetyo**

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya

E-mail: [sahatsaragih@untag-sby.ac.id](mailto:sahatsaragih@untag-sby.ac.id)

### **Abstract**

*Students who are experiencing work stress will be more likely to do academic procrastination which can affect academic performance. This study aims to examine the relationship between job stress and academic procrastination in working students. This study used a correlational quantitative method. The population used was working students from three selected faculties at Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Participants in this study amounted to 167 working students obtained by random sampling technique. The data collection technique used measuring instruments in the form of an academic procrastination scale (TPS) and a work stress scale (NJSS), which were measured using a 5 Likert scale. The data analysis technique used in this study is Pearson Correlation Product Moment. Based on the results of data analysis, the resulting correlation coefficient shows a highly significant positive correlation between job stress and academic procrastination. The results of the data analysis show that the work stress variable provides an effective contribution or impact of 18.4% on the academic procrastination variable in student workers at the University of August 17, 1945 Surabaya.*

**Keywords:** Academic Procrastination; Student Workers; Work Stress.

### **Abstrak**

*Mahasiswa yang sedang mengalami stres kerja akan lebih memungkinkan untuk melakukan prokrastinasi akademik yang dapat mempengaruhi kinerja akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara stres kerja dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif korelasional. Populasi yang digunakan adalah mahasiswa pekerja dari tiga fakultas terpilih di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Partisipan pada penelitian ini berjumlah 167 mahasiswa pekerja yang diperoleh dengan teknik random sampling. Teknik pengumpulan data yang dilakukan menggunakan alat ukur berupa skala prokrastinasi akademik (TPS) dan skala stres kerja (NJSS), yang coba diukur menggunakan 5 skala likert. Adapun teknik analisis data yang digunakan didalam penelitian ini adalah Pearson Correlation Product Moment. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh koefisien korelasi yang dihasilkan menunjukkan adanya korelasi positif yang sangat signifikan antara stres kerja dan prokrastinasi akademik. Hasil analisis data tersebut menunjukkan bahwa variabel stres kerja memberikan sumbangan efektif atau dampak sebesar 18,4% terhadap variabel prokrastinasi akademik pada mahasiswa pekerja di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.*

**Kata kunci:** Mahasiswa Pekerja; Prokrastinasi Akademik; Stres Kerja.

### **Pendahuluan**

Menempuh pendidikan dengan kesempatan yang sama merupakan salah satu hak esensial atau mendasar yang dimiliki oleh setiap manusia. Manusia dapat mengeksplorasi kemampuannya, menambah pengetahuan dan memperoleh

berbagai keterampilan umum maupun khusus untuk mengembangkan kehidupan yang dijalani menjadi lebih berkualitas dengan menempuh pendidikan. Akan tetapi, nyatanya dalam kehidupan banyak hal yang berada diluar kendali manusia dan situasinya akan berbeda-beda pada setiap individunya. Terlebih lagi, untuk bisa hidup pada zaman yang semakin modern ini, banyak tuntutan hidup yang semakin meningkat. Hal ini membuat banyak individu memutuskan untuk memiliki peran ganda sebagai mahasiswa sekaligus pekerja atau bisa disebut juga sebagai mahasiswa pekerja.

Terdapat survei yang dilakukan Endsleigh and National Union of Students yang menghasilkan data bahwa terdapat peningkatan pada jumlah mahasiswa yang bekerja. Survei tersebut dilakukan pada 4.642 mahasiswa, dan ditemukan bahwa 77% mahasiswa tersebut bekerja, sehingga hal ini menunjukkan peningkatan sebesar 59% dalam jumlah siswa yang bekerja pada tahun lalu (Rahmanillah & Qomariyah, 2019). Mahasiswa yang menempuh pendidikan ini diharapkan dapat mencapai prestasi akademik yang maksimal dengan baik agar siap menjalani dunia kerja. Akan tetapi, tantangan dan tuntutan yang dihadapi oleh mahasiswa pekerja tentu saja tidak hanya sebatas pada tuntutan akademik, tetapi juga harus menghadapi komitmen lain atas pekerjaan yang juga dijalaninya.

Perilaku menunda pengerjaan tugas tersebut bisa disebut juga dengan istilah prokrastinasi (Vitalonary, 2022). Perilaku menunda pengerjaan sesuatu tidak semuanya dapat dikatakan sebagai perilaku prokrastinasi. Perilaku menunda yang bisa dikatakan prokrastinasi adalah dimana perilaku tersebut dilakukan secara sengaja dan tidak rasional oleh individu, sehingga memberikan dampak negatif pada pelaku prokrastinasi tersebut (Suhadianto & Pratitis, 2020). Tuckman (dalam Raimon, 2020) menambahkan jika prokrastinasi merupakan sebuah kecenderungan yang dilakukan seseorang melakukan penundaan atau penghindaran dari suatu aktivitas atau tugas penting yang sedang dihadapi dan hal tersebut dilakukan individu dalam keadaan sadar. Biasanya, individu yang melakukan prokrastinasi cenderung memahami bahwa terdapat tugas penting menunggu untuk segera diselesaikan, namun individu tersebut lebih memilih membuang waktunya untuk hal yang kurang berarti hingga tidak punya cukup banyak waktu untuk menyelesaikan tugas pentingnya dengan baik. Penundaan untuk mengerjakan tugas akademik dengan sengaja yang dilakukan pada area pendidikan terutama pada lingkungan perkuliahan ini dapat disebut juga dengan prokrastinasi akademik.

Wolters (dalam Marafaniza, 2023) berpendapat bahwa prokrastinasi itu dapat terjadi ketika individu tidak memiliki cukup waktu untuk belajar. Pendapat itu diperkuat kembali melalui hasil survei wawancara yang langsung dilakukan peneliti kepada 4 mahasiswa pekerja yang sedang memprogram skripsi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya pada hari Jumat 20 Oktober 2023. Terdapat 3 dari 4 mahasiswa mengaku tidak belajar karena waktunya yang mereka miliki telah terbagi atau habis karena bekerja.

Berbeda dengan mahasiswa biasa, individu dengan dua peran yakni mahasiswa dan pekerja tentu saja memiliki tuntutan ganda, yakni tuntutan dari akademik maupun tuntutan dari lingkungan kerjanya yang dapat menjadi faktor

mahasiswa pekerja mengalami stres. Hal tersebut didukung pendapat Saragih dan Rizkiyani (dalam Rakhim dkk, 2021) yakni kondisi kerja mempunyai resiko yang cukup tinggi dan juga berbahaya akan memunculkan stres. Adapun Kreitner dan Kinicki (dalam Ridho & Susanti, 2019) menjelaskan stres merupakan sebuah respon psikologis maupun karakteristik dari individu, sebagai suatu konsekuensi terhadap sebuah tindakan eksternal yang meliputi situasi, kondisi maupun peristiwa yang dapat menempatkan tuntutan fisik maupun psikologis khusus pada individu.

Tentu saja para pekerja akan dihadapkan oleh kondisi kerja yang tidak bisa terprediksi dan dapat berpotensi sebagai *stressor* kerja (Asih dkk, 2018). Menurut Waluyo (dalam Asih dkk, 2018), *stressor* kerja itu ialah kondisi kerja dimana karyawan atau pekerjanya akan mempersepsikan sebagai sebuah tuntutan yang akan menimbulkan stres. Artinya para pekerja menerima banyak hal negatif pada lingkungan kerja yang diartikan sebagai sebuah tekanan yang dapat menyebabkan stres. Stres yang timbul dan dirasakan oleh para pekerja akibat tuntutan dari lingkungan kerja disebut dengan stres kerja.

Mahasiswa pekerja jika mengalami stres kerja hingga dapat mempengaruhi emosi, kondisi bahkan mengganggu proses berpikirnya, maka menjadi tidak mustahil jika mahasiswa pekerja tersebut akan melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Hal itu diperkuat melalui suatu penelitian yang menghasilkan bukti bahwa stres menjadi faktor yang dapat memunculkan prokrastinasi akademik (Suhadianto & Pratitis, 2020). Jika stres yang dialami terlalu besar, hal ini akan mempengaruhi kinerjanya dalam penyelesaian tugas sehingga mahasiswa pekerja menjadi kehilangan kemampuan untuk melaksanakan tugas akademik yang penting dan cenderung menolak untuk menyelesaikan tugas yang telah diberikan (Vitalonary, 2022). Menurut Grunschel, dkk (dalam Suhadianto & Ananta, 2022) prokrastinasi akademik juga dapat menjadi faktor penyebab munculnya stres dikarenakan prokrastinasi akademik menimbulkan dampak buruk pada mental individu.

Hal itu diperkuat kembali dengan hasil survei wawancara peneliti kepada 4 mahasiswa pekerja yang sedang memprogram skripsi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya pada hari Jumat 20 Oktober 2023. Ke-4 mahasiswa pekerja tersebut mengaku pernah menunda pengerjaan tugas kuliah saat mengalami stres kerja. Mahasiswa yang sedang mengalami stres kerja cenderung akan mencari aktivitas menyenangkan dan menunda pengerjaan tugas akademiknya atau melakukan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan latar belakang penelitian yang dipaparkan oleh peneliti, maka tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah benar ada hubungan antara stres kerja dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pekerja. Hasil dari penelitian ini diharapkan mampu bermanfaat untuk dapat dijadikan tambahan informasi ataupun pengetahuan khususnya pada ilmu psikologi dibidang pendidikan dan mampu menjadi landasan serta mempermudah dalam penelitian selanjutnya dengan kesamaan tema dan variabel.

Berdasarkan kajian literatur yang dilakukan, ditemukan bahwa belum banyak penelitian yang dilakukan dengan menggunakan variabel terkait yakni stres kerja dan prokrastinasi akademik. Terdapat satu penelitian yang terlebih dahulu

menggunakan variabel yang sama yakni stres kerja dan prokrastinasi akademik, yang memberikan saran pada peneliti selanjutnya untuk “menggunakan sampel acak dari berbagai jurusan” (Marafaniza, 2023). Peneliti pun menerima saran tersebut untuk mengembangkan penelitian dengan topik terkait, sehingga penelitian yang dilakukan peneliti jelas merupakan penelitian guna perkembangan ilmu pengetahuan pada topik terkait dibidang psikologi.

Mahasiswa yang sedang mengalami stres kerja akan lebih memungkinkan untuk melakukan prokrastinasi akademik yang dapat mempengaruhi kinerja akademik maupun memperburuk kondisi stres yang dialaminya. Berdasarkan sejumlah informasi dari penelitian terdahulu dan fenomena yang telah dibahas, maka peneliti merasa penelitian mengenai hubungan antara stres kerja dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja itu perlu dilakukan. Atas hal tersebut kemudian dinyatakan bahwa hipotesis pada penelitian ini yakni terdapat hubungan positif antara stres kerja dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pekerja.

## **Metode**

### **Desain Penelitian**

Kuantitatif merupakan jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini dengan menggunakan teknik korelasional. Penelitian ini dilakukan untuk melakukan pengujian atau penelitian mengenai hubungan antara stres kerja yang menjadi variabel X (bebas / *independent variable*) dengan prokrastinasi akademik yang menjadi variabel Y (tergantung / *dependent variable*). Pengumpulan data yang dilakukan pada penelitian ini menggunakan skala stres kerja yang bernama *The New Job Stres Scale* (NJSS), dan skala prokrastinasi akademik yang bernama *Tuckman's Procrastination Scale* (TPS). Penelitian ini menggunakan teknik kuesionare yang akan disertai dengan skala Likert dengan lima alternatif pernyataan, antara lain adalah Sangat Setuju, Setuju, Netral, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju.

### **Partisipan Penelitian**

Populasi yang ditentukan peneliti pada penelitian ini yakni mahasiswa pekerja yang sedang memprogram skripsi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Penelitian ini menggunakan teknik random sampling yang berarti pengambilan sampel akan dilakukan secara acak tanpa mengindahkan tingkat pada populasi. Adapun dari 7 fakultas yang ada di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, didapatkan secara random dengan bantuan alat *spinner online* ([wheelofnames.com](http://wheelofnames.com)) menghasilkan 3 fakultas yang akan menjadi sampel penelitian ini antara lain adalah Fakultas Psikologi, Fakultas Ilmu Budaya, dan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik.

Dari ketiga fakultas tersebut terdapat jumlah populasi mahasiswa malam sebanyak 195 partisipan.

### **Instrumen**

Penelitian ini memakai skala psikologi selaku instrumen pengumpulan datanya yang terdiri dari 2 skala penelitian, yakni skala stres kerja (X) dan skala prokrastinasi akademik (Y). Aitem yang dipakai dalam penelitian terdiri dari pernyataan yang memiliki sifat *favourable* dan *unfavourable*.

Prokrastinasi akademik pada penelitian ini akan coba diukur menggunakan *Tuckman's Procrastination Scale* (TPS) yang dikembangkan langsung oleh (Tuckman, 1991). Pengukuran skala prokrastinasi akademik terdiri dari 3 aspek, antara lain *Wasting Time* (membuang-buang waktu), *Avoiding the task* (menghindari tugas), *Blaming others people* (menyalahkan orang sekitar). Uji indeks diskriminasi item pada skala Prokrastinasi akademik atau TPS dilakukan sebanyak tiga kali pengujian dengan bantuan Program *SPSS (Statistical Product and Service Solution) for Windows* Versi 16.0. Pada pengujian terakhir diperoleh 19 aitem yang dapat digunakan dengan *index corrected item total correlation* yang bergerak dari 0,312 sampai dengan 0,710 dan diperoleh 16 aitem yang gugur. Hasil uji reliabilitas diperoleh koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,866, artinya skala prokrastinasi akademik (TPS) dapat dikatakan sebagai instrumen yang reliabel.

Stres kerja pada penelitian ini akan coba diukur menggunakan skala *The New Job Stress Scale* (NJSS) yang dikembangkan langsung oleh (Shukla & Srivastava, 2016). Pengukuran skala stres kerja terdiri dari 5 aspek, antara lain *Time Stress* (tekanan waktu), *Anxiety* (Kecemasan), *Role Expectation Conflict* (Konflik dengan ekspektasi peran), *Cowoker Support* (Dukungan teman kerja), *Work Life Balance* (Keseimbangan hidup dan kerja). Uji indeks diskriminasi item pada skala stres kerja atau NJSS dilakukan sebanyak dua kali pengujian dengan bantuan program *SPSS for Windows* Versi 16.0. Pada pengujian terakhir diperoleh 12 aitem yang dapat digunakan dengan *index corrected item total correlation* yang bergerak dari 0,325 sampai dengan 0,694 dan diperoleh 10 aitem yang gugur. Hasil uji reliabilitas diperoleh koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,848, artinya skala stres kerja (NJSS) dapat dikatakan sebagai instrumen yang reliabel.

### **Teknik Analisis Data**

Teknik analisis yang digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini adalah *Pearson Correlation Product Moment* dengan bantuan program *SPSS for Windows* Versi 16.0. Teknik korelasi *pearson product moment* ini merupakan teknik korelasi yang digunakan untuk data kontinu atau interval, yang cocok digunakan untuk data yang memiliki jumlah populasi yang besar. Teknik ini digunakan untuk menyatakan ada atau tidak adanya hubungan antara variabel X dan variabel Y serta digunakan juga untuk menyatakan besarnya sumbangan variabel satu terhadap yang lainnya.

### **Hasil**

#### **Uji Asumsi**

Pengambilan data yang dimulai dari tanggal 28 Oktober 2023 hingga 20 November 2023 menghasilkan 167 responden yang merupakan mahasiswa pekerja

yang sedang memprogram skripsi di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya. Penelitian ini melakukan uji normalitas dan uji linieritas sebagai uji prasyarat atau uji asumsi.

Uji normalitas sebaran pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan program *SPSS for Windows* Versi 16.0 menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* karena memiliki jumlah sampel lebih dari 100 partisipan (>100). Data penelitian dapat dikatakan memiliki sebaran data yang berdistribusi normal jika memiliki signifikansi lebih besar dari 0,05 ( $p > 0,05$ ), sedangkan data yang memiliki sebaran data yang berdistribusi tidak normal memiliki signifikansi kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Hasil uji normalitas sebaran pada penelitian ini tampak pada Tabel 1 untuk variabel prokrastinasi akademik menggunakan *Kolmogorov-Smirnov Test* diperoleh signifikansi  $p = 0,200 > 0,05$ . Artinya sebaran data prokrastinasi akademik berdistribusi normal.

**Tabel 1**  
**Hasil Uji Normalitas *Kolmogorov-Smirnov***

Variabel	$r_{xy}$	p	Keterangan
Stres Kerja Prokrastinasi Akademik	0,430	0,000	Hubungan positif yang sangat signifikan

**Sumber: Output SPSS Versi 16.0**

Uji Linieritas hubungan pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan program *SPSS for Windows* Versi 16.0 menggunakan perolehan nilai signifikansi pada *Deviation from Linearity*. Perolehan nilai signifikansi lebih dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) dapat dikatakan linier, sedangkan yang tidak linier memiliki signifikansi kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ). Hasil uji linieritas hubungan antara variabel stres kerja dengan prokrastinasi akademik yang tampak pada Tabel 2 diperoleh signifikansi pada *Deviation from Linearity* sebesar  $p = 0,605 > 0,05$ . Artinya ada hubungan yang linier antara variabel stres kerja dengan prokrastinasi akademik.

**Tabel 2**  
**Hasil Uji Linieritas Stres Kerja dan Prokrastinasi Akademik**

Variabel	F	Sig.	Keterangan
Stres Kerja – Prokrastinasi Akademik	0,916	0,605	Linier

**Sumber: Output SPSS Versi 16.0**

### Uji Hipotesis

Penelitian ini menggunakan analisis data dengan teknik korelasi. Koefisien korelasi *Product Moment* ( $r_{xy}$ ) ini bergerak dari -1 hingga 1, dimana koefisien 0 artinya tidak ada korelasi dan koefisien -1 atau 1 artinya memiliki korelasi yang sempurna. Tanda (-) atau (+) pada koefisien korelasi dapat menunjukkan arah hubungan antar variabel yang sedang diteliti. Jika diperoleh nilai signifikansi lebih

dari 0,05 ( $p > 0,05$ ) maka hasil uji tersebut dinyatakan tidak signifikan, artinya bahwa  $H_0$  diterima dan  $H_a$  ditolak. Perolehan nilai signifikansi kurang dari 0,05 ( $p < 0,05$ ) maka hasil uji tersebut dinyatakan signifikan, dan jika nilai signifikansi kurang dari 0,01 ( $p > 0,01$ ) maka hasil uji tersebut dinyatakan sangat signifikan, artinya bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima. Uji hipotesis pada penelitian ini dilakukan dengan bantuan program *SPSS for Windows* Versi 16.0. Hasil uji hipotesis yang tertera pada Tabel 3 diperoleh koefisien korelasi yang dihasilkan menunjukkan  $r_{xy} = 0,430$  dengan  $p = 0,000 < 0,01$ . Hasil ini menyatakan jika terdapat korelasi positif yang sangat signifikan antara stres kerja dengan prokrastinasi akademik, sehingga hipotesis pada penelitian ini diterima.

**Tabel 3**  
**Hasil Uji Hipotesis**

Variabel	$r_{xy}$	p	Keterangan
Stres Kerja Prokrastinasi Akademik	0,430	0,000	Hubungan positif yang sangat signifikan

Sumber: *Output SPSS Versi 16.0*

Hasil analisis data tersebut juga menunjukkan nilai koefisiensi determinasi ( $r^2$ ) sebesar 0,184. Hal ini menunjukkan bahwa variabel stres kerja berkontribusi memberikan sumbangan efektif atau dampak sebesar 18,4% terhadap variabel prokrastinasi akademik pada mahasiswa pekerja di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

### Kategorisasi

Dilakukan perhitungan untuk melihat posisi kategori dari variabel stres pada penelitian ini dan didapati kategorisasi untuk variabel stres kerja menjadi tiga bagian, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Didapatkan mean empiris pada variabel stres kerja adalah sebesar 37,64, sehingga menurut kategorisasi variabel stres kerja pada Tabel 4, dapat dilihat jika subjek pada penelitian ini memiliki stres kerja pada kategori sedang.

**Tabel 4**  
**Kategori Skor Stres Kerja**

Kategori Skor	Rentang Nilai
Rendah	12 – 22
Sedang	22 – 48
Tinggi	48 – 60

Dilakukan pula perhitungan untuk melihat posisi kategori dari variabel prokrastinasi pada penelitian ini dan didapati kategorisasi untuk variabel stres kerja menjadi tiga bagian, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Didapatkan mean empiris

pada variabel stres kerja adalah sebesar 55,85, sehingga menurut kategorisasi variabel prokrastinasi akademik pada Tabel 5, dapat dilihat jika subjek pada penelitian ini memiliki prokrastinasi akademik pada kategori sedang.

**Tabel 5**  
**Kategori Skor Prokrastinasi Kerja**

Kategori Skor	Rentang Nilai
Rendah	19 – 38
Sedang	38 – 76
Tinggi	76 – 95

Hal tersebut menunjukkan bahwa subjek atau mahasiswa pekerja yang diteliti pada penelitian ini memiliki status stres kerja dan prokrastinasi akademik yang sama yakni pada kategori sedang, sehingga hal ini sesuai dengan hasil uji hipotesis pada penelitian ini yang menyatakan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara stres kerja dengan prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa pekerja.

## **Pembahasan**

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah ada hubungan antara stres kerja dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang bekerja. Berdasarkan hasil pengujian hipotesis penelitian menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara stres kerja dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang bekerja. Oleh karena itu, hipotesis penelitian yang diajukan pada penelitian ini diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres kerja yang dialami oleh mahasiswa pekerja, maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh individu tersebut, begitu pula sebaliknya. Berdasarkan perhitungan kategorisasi pada kedua variabel menunjukkan bahwa subjek atau mahasiswa pekerja yang diteliti pada penelitian ini memiliki status stres kerja dan prokrastinasi akademik yang sama yakni pada kategori sedang, sehingga hal tersebut sesuai dengan hasil uji hipotesis pada penelitian ini yang menyatakan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara stres kerja dengan prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa pekerja. Hasil analisis data tersebut juga menunjukkan bahwa variabel stres kerja berkontribusi memberikan sumbangan efektif atau dampak sebesar 18,4% terhadap variabel prokrastinasi akademik pada mahasiswa pekerja di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Hasil dari penelitian ini sesuai dengan hasil penelitian sebelumnya yang melakukan penelitian terhadap 82 mahasiswa psikologi Islam di UIN Raden Mas Said Surakarta, yang hasil penelitiannya menyatakan bahwa stres kerja memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Marafaniza, 2023). Berdasarkan hasil pada penelitian ini dan penelitian sebelumnya,

maka terbukti bahwa stres kerja memang menjadi faktor yang dapat memunculkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang bekerja.

Hal tersebut selaras dengan pernyataan Govearst dan Gregoire (dalam Chofianida, 2019) yang menyatakan bahwa stres itu dapat menyebabkan individu tidak dapat berfungsi sebagaimana mestinya didalam menjalani aktivitas karena adanya ketidakseimbangan antara beban kerja dan kemampuannya untuk menyelesaikan aktivitas. Atas dasar hal tersebut, maka individu yang mengalami stres kerja cenderung memiliki kesulitan untuk mengerjakan tugas-tugas akademis yang dia miliki dan memilih untuk menunda pengerjaan tugasnya atau melakukan prokrastinasi akademik. Dalam hal ini Tuckman (dalam Khumaerah dkk, 2022) juga mengungkapkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan menghindari menyelesaikan tugas yang menurut individu tersebut cenderung susah, sehingga individu tersebut berupaya untuk mencari hal atau aktifitas lain yang cenderung menyenangkan.

Hasibuan (dalam Ahmad dkk, 2019) berpendapat bahwa stres kerja ialah kondisi yang dialami individu terhadap kecemasan yang dapat berakibat terhadap emosi, proses berpikirnya dan kondisi mental serta fisik individu tersebut. Oleh sebab itu, jika stres yang dialami terlalu besar, hal ini akan mempengaruhi kinerjanya dalam penyelesaian tugas sehingga mahasiswa pekerja menjadi kehilangan kemampuan untuk melaksanakan tugas akademik yang penting dan cenderung menolak untuk menyelesaikan tugas yang telah diberikan (Vitalonary, 2022). Pendapat tersebut diperkuat dengan suatu penelitian yang membuktikan bahwa stres menjadi salah satu faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik (Suhadianto & Pratitis, 2020). Sejalan dengan hal ini, dilain sisi menurut Grunschel, dkk (dalam Suhadianto & Ananta, 2022) sejatinya prokrastinasi akademik juga bisa menjadi salah satu faktor penyebab stres dikarenakan prokrastinasi akademik menimbulkan dampak buruk pada mental individu karena cenderung dapat memberikan perasaan yang tidak nyaman pada pelakunya.

Mahasiswa pekerja yang sedang mengalami stres kerja melakukan prokrastinasi akademik, tentunya akan mengalami kerugian karena pada akhirnya ada konsekuensi buruk yang harus diterima oleh mahasiswa tersebut. Menurut DeBruin dan Rudnick (dalam Sari dkk, 2022) terdapat berbagai konsekuensi dari prokrastinasi akademik antara lain yakni meningkatnya kecemasan saat menghadapi ujian, kemampuan menulis yang rendah, persiapan ujian yang tidak matang, tak memiliki cukup waktu untuk memenuhi tenggang waktu tugas atau bahkan bisa gagal melakukan pengumpulan tugas, hingga nilai akademik yang buruk.

## Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan oleh penulis, dapat dilihat bahwa perolehan koefisiensi korelasi diperoleh  $r_{xy} = 0,430$  dengan  $p = 0,000 < 0,01$ . Hasil tersebut menyatakan bahwa terdapat korelasi positif

yang sangat signifikan antara stres kerja dengan prokrastinasi akademik. Berdasarkan perhitungan kategorisasi pada kedua variabel menunjukkan bahwa subjek atau mahasiswa pekerja yang diteliti pada penelitian ini memiliki status stres kerja dan prokrastinasi akademik yang sama yakni pada kategori sedang, sehingga hal tersebut sesuai dengan hasil uji hipotesis pada penelitian ini yang menyatakan adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara stres kerja dengan prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa pekerja. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti pada penelitian ini diterima. Hasil analisis data tersebut juga menunjukkan nilai koefisiensi determinasi ( $r^2$ ) sebesar 0,184. Hal ini menunjukkan bahwa variabel stres kerja memberikan sumbangan efektif atau dampak sebesar 18,4% terhadap variabel prokrastinasi akademik pada mahasiswa pekerja di Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.

Berdasarkan hasil penelitian dan pengujian yang telah dipaparkan pada penelitian ini, peneliti hendak memaparkan saran untuk institusi pendidikan agar bisa mempertahankan kebijakan-kebijakan yang dimiliki karena sudah sesuai untuk mahasiswa pekerja hal tersebut tampak pada stres kerja dan prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa pekerja masih berada pada batas wajar. Bagi peneliti selanjutnya yang ingin meneliti topik yang serupa untuk memperluas metode, teknik, ataupun variabel yang belum dibahas pada penelitian ini. Diharapkan juga untuk peneliti selanjutnya dapat menambahkan teori yang relevan dengan lebih lengkap dan baru. Peneliti juga ingin menyarankan pada peneliti selanjutnya untuk melakukan penelitian dengan subjek yang lebih luas dan memiliki tuntutan yang lebih kompleks misalnya subjek dengan mahasiswa pekerja yang memiliki jumlah SKS penuh.

## Referensi

- Ahmad, Y. ., Tawal, B. ., & Taroreh, R. N. (2019). Pengaruh stres kerja, beban kerja, dan lingkungan kerja terhadap kinerja karyawan pada Pt. Fif Group Manado. *Jurnal EMBA : Jurnal Riset Ekonomi, Manajemen, Bisnis Dan Akuntansi*, 7(3), 2303–1174.
- Asih, G. Y., Widhiastuti, H., & Dewi, R. (2018). Stress kerja. In *Jurnal Penelitian Pendidikan Guru Sekolah Dasar* (cetakan 1, Vol. 6, Issue August). Semarang: University Press.
- Chofianida, L. (2019). Hubungan antara persepsi terhadap tuntutan peran sebagai pendidik dengan stres kerja guru bimbingan X Semarang. (Skripsi Sarjana, Universitas Semarang, Semarang). Universitas Semarang, Semarang (Vol. 2, Issue 1).
- Khumaerah, B., Matulesy, A., & Suhadianto. (2022). Prokrastinasi akademik mahasiswa di masa pandemi Covid-19: Bagaimana peran efikasi diri ?. *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 1–11.
- Marafaniza, E. (2023). Pengaruh stres kerja terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. (Skripsi Sarjana, Universitas Islam Negeri Raden Mas Said Surakarta) (Vol. 87, Issue 1,2).
- Rahmanillah, N. R., & Qomariyah, N. (2019). *Self-regulated learning* dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja. *Jurnal Psikologi*, 11(2), 117–125.

<http://dx.doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2256>

- Raimon, Devara Angki Diantha. (2020). Hubungan regulasi diri dan prokrastinasi tugas akhir pada mahasiswa. (Skripsi Sarjana, Universitas Muhammadiyah Malang).
- Rakhim, Akhman Fani, Matulesy, A., & Rini, Rr. Amanda Pasca. (2021). Stres kerja pada anggota kepolisian di jawa timur: Bagaimana peranan makna kerja?. *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, 2(01), 52–60.
- Ridho, M., & Susanti, F. (2019). Pengaruh stres kerja dan motivasi kerja terhadap kepuasan kerja pada karyawan Bank Mandiri Syariah cabang Padang. *INA-Rvix Papers*, 10.
- Sari, L. M., Pratitis, N. T., & Haryanti, A. (2022). *Internal locus of control* dan kemampuan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa skripsi. *PSYCOMEDIA : Jurnal Psikologi*, 1(2), 21–30. <https://doi.org/10.35316/psycomedia.2022.v1i2.21-30>
- Shukla, A., & Srivastava, R. (2016). *Development of short questionnaire to measure an extended set of role expectation conflict, coworker support and work-life balance: The new job stress scale*. *Cogent Business and Management*, 3(1), 1–19. <https://doi.org/10.1080/23311975.2015.1134034>
- Suhadianto, & Ananta, A. (2022). Bagaimana prokrastinasi akademik mahasiswa indonesia pada masa pandemi covid-19?: Pengujian deskriptif dan komparatif. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 71–81.
- Suhadianto, & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 193.
- Tuckman, B. W. (1991). *The development and concurrent validity of the procrastination scale*. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Vitalonary, H. (2022). Hubungan *burnout akademik* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa kuliah *online*. (Skripsi Sarjana, Univeritas Islam Sultan Agung Semarang).