

Stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja

Ari Fanti Wardani

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Herlan Pratikto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

Suhadianto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya, Jl. Semolowaru No.45 Surabaya

E-mail: arifanti996@gmail.com

Abstract

Academic procrastination is the behavior of delaying work on assignments which is carried out intentionally and has a negative impact on students which can harm their abilities. However, it can also reduce stress, even if only temporarily. This research aims to determine the relationship between academic stress and academic procrastination in working students. Participants in this research were 205 evening class students from the class of 2023-2024 using incidental sampling techniques. The instruments used in this research were the Tuckman Procrastination Scale (TPS) which was adapted from Tuckman (1991) and the academic stress scale which refers to the theory of Bedwy and Gabriel (2015). The results of the product moment correlation test show that the relationship between academic stress and academic procrastination obtained a correlation of $r_{xy} = 0.764$, significance of $p = 0.000$ ($p < 0.05$), which means that there is a significant positive relationship between academic stress and academic procrastination in working students. These results indicate that the higher the academic stress, the higher the academic procrastination in working students. The statement above states that the hypothesis in this research is accepted.

Keywords: *Academic stress, academic procrastination, working students*

Abstrak

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas yang dilakukan secara sengaja dan berdampak buruk pada mahasiswa yang dapat merugikan kemampuannya. Namun juga dapat mengurangi stres meskipun hanya bersifat sementara. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja. Partisipan pada penelitian ini adalah 205 mahasiswa kelas sore angkatan 2023-2024 dengan menggunakan teknik *sampling incidental*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah *Tuckman Procrastination Scale (TPS)* yang diadaptasi dari Tuckman (1991) dan skala stres akademik yang mengacu pada teori Bedwy dan Gabriel (2015). Hasil uji korelasi *product moment* bahwa hubungan stres akademik dengan prokrastinasi akademik memperoleh korelasi $r_{xy} = 0,764$ signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti adanya hubungan positif signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja. Pernyataan diatas menyatakan bahwa hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Kata kunci: *Stres akademik, prokrastinasi akademik, mahasiswa bekerja*

Pendahuluan

Mahasiswa merupakan individu yang sedang menempuh pendidikan di sebuah perguruan tinggi (Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2018). Tujuan utama seorang mahasiswa adalah mendapatkan nilai yang baik dan menyelesaikan masa kuliah dengan tepat waktu, untuk mencapai tujuan tersebut mahasiswa diberikan tanggung jawab seperti mengerjakan tugas (Iskandar dkk., 2013; Dewi, 2015). Saat ini mahasiswa tidak melakukan kegiatan akademik saja melainkan memiliki kegiatan non akademik seperti bekerja (Hakim & Hasmira, 2022). Hal tersebut dapat menyebabkan tertundanya pengerjaan tugas-tugas akademik, sehingga mahasiswa mengabaikan tugas yang seharusnya menjadi kewajibannya (Suryadi & Khoiri, 2019).

Perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas ini dikenal dengan istilah prokrastinasi. Prokrastinasi adalah kecenderungan individu untuk menghindari suatu tugas atau pekerjaan yang dilakukan secara sengaja. Prokrastinasi yang terjadi di dunia akademik disebut dengan prokrastinasi akademik (Klingsieck, 2013). Prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh beberapa aspek yaitu (1) membuang waktu, adalah gambaran individu terhadap kecenderungan untuk melakukan penundaan dalam pengerjaan tugas; (2) *task avoidance*, gambaran individu untuk menyerah ketika menghadapi kesulitan pada tugas atau cenderung menghindar; (3) *blaming others*, mengarah pada kecenderungan untuk menghindari tanggung jawab dan menyalahkan orang lain (Tuckman, 1991).

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Solomon & Rothblum (1984) mendapatkan hasil yang bervariasi terhadap tugas akademik. Dari 342 mahasiswa di Amerika terdapat 46% mahasiswa yang melakukan prokrastinasi pada tugas menulis, 27,6% mahasiswa belajar ketika akan ujian, 30,1% pada tugas membaca, 10,6% penundaan pada administrasi dan 23% mahasiswa menghindari perkuliahan sedangkan 10,2% melakukan prokrastinasi pada aktivitas perkuliahan secara umum. Sedangkan berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Suhadianto & Pratitis (2020) dari 500 mahasiswa Universitas 17 Agustus Surabaya diperoleh sebanyak 54,4% mahasiswa menunda dalam menyelesaikan administrasi akademik, 56,8% mahasiswa terlambat masuk kelas, 61,8% menunda dalam belajar, 76,8% menunda tugas dalam membaca buku dan 73% mahasiswa menunda dalam menyusun makalah.

Prokrastinasi dapat memberikan dampak kebiasaan buruk pada mahasiswa yang dapat merugikan kemampuan yang dimilikinya seperti tertundanya waktu kelulusan dan dapat berdampak pada nilai akademik yang kurang maksimal serta tidak dapat

memanfaatkan waktu dengan baik (Firdaus, 2013; Triyono & Khairi, 2018). Selain itu prokrastinasi dapat berdampak positif yang dapat mengurangi tingkat stres dan suasana hati yang buruk walaupun sifatnya sementara (Tjundjing, 2006).

Stres merupakan suatu tekanan yang mengakibatkan ketidaksesuaian antara harapan dan kenyataan yang menimbulkan kesenjangan antara tuntutan lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya (Barseli dkk., 2017). Tuntutan dan tekanan dalam bidang akademik disebut dengan stres akademik (Sagita dkk., 2017). Stres akademik adalah suatu kondisi yang menyebabkan individu memiliki pemikiran yang subjektif terhadap kemampuan dirinya dalam mengatasi tuntutan lingkungan yang berhubungan dengan penilaian individu pada beban akademik yang dirasakan. Hal yang dapat menyebabkan mahasiswa stres akademik adalah (1) persepsi diri akademik mahasiswa, mengacu pada penilaian kemampuan diri yang negatif terhadap bidang akademik; (2) ekspektasi akademik, merujuk pada harapan akademik yang tinggi dari dirinya, keluarga, teman dan lingkungan sekitar; (3) beban tugas dan ujian, adalah pandangan individu terhadap tekanan atau tuntutan beban tugas maupun ujian serta rasa kekhawatiran pada hal yang akan terjadi terhadap tugas tersebut (Bedewy & Gabriel, 2015).

Stres akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal yang berasal dari dalam individu dan eksternal yang berasal dari luar individu. Faktor internal meliputi cara individu dalam menyimpulkan berdasarkan sudut pandang tertentu, cara berinteraksi individu dengan orang lain, pemikiran dan kenyakinan individu dalam memandang situasi di sekitar. Sedangkan faktor eksternal yang meliputi padatnya pelajaran sehingga waktu belajar dan beban mahasiswa semakin bertambah, tuntutan mendapat nilai yang baik dan meraih prestasi, dorongan sosial Dimana orang yang memiliki kompetensi tinggi akan lebih dipandang dari pada yang kompetensinya rendah dan orang tua yang saling berlomba agar anaknya memiliki kemampuan yang lebih (Bedewy & Gabriel, 2015).

Berdasarkan uraian diatas, mahasiswa yang bekerja memiliki kesulitan dalam beradaptasi antara tuntutan akademik dengan pekerjaan, sehingga menyebabkan mahasiswa tidak dapat menghadapi tuntutan akademik dan menganggap bahwa tuntutan akademik sebagai gangguan. Hal itu, mengakibatkan tubuh sulit untuk beristirahat serta kurangnya kemampuan tubuh dalam melakukan pekerjaan sehingga individu merasa tertekan dan gugup. Tuntutan akademik seperti sulitnya tugas yang diberikan, kurangnya fasilitas untuk mengerjakan tugas, waktu pengumpulan yang lama, adanya kegiatan non-akademik di luar kampus, dan tugas yang semakin menumpuk. Keadaan tersebut dapat mempengaruhi perilaku penundaan pada tugas

akademik atau yang disebut dengan prokrastinasi akademik. oleh karena itu, peneliti akan berfokus pada hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa pekerja. Secara umum banyak penelitian dengan menggunakan variabel tersebut namun subjek yang digunakan secara keseluruhan mahasiswa. Sejauh ini peneliti belum menemukan variabel tersebut yang diujikan pada mahasiswa pekerja, dengan demikian peneliti akan menggunakan variabel tersebut pada mahasiswa pekerja.

Metode

Desain penelitian dalam penelitian ini akan termasuk dalam jenis penelitian kuantitatif korelasional. Menggunakan dua variabel stres akademik (X) sebagai variabel independent dan prokrastinasi akademik (Y) sebagai variabel dependent. Sampel yang digunakan pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif Strata-1 Univeritas 17 Agustus 1945 Surabaya kelas sore angkatan 2023-2024. Teknik sampling yang digunakan yaitu *sampling incidental*. Penentuan jumlah sampel menggunakan tabel Issac & Michael, dengan taraf signifikansi 5% yaitu sebanyak 221 mahasiswa. Diperoleh 230 responden dan 25 responden tidak dapat digunakan sehingga hanya 205 yang dapat di ujikan lebih sedikit dari yang disarankan. Dalam penelitian ini menggunakan dua alat ukur yaitu skala stres akademik yang mengacu pada aspek Bedwy dan Gabriel (2015) dan skala prokrastinasi menggunakan *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) yang diadaptasi dari Tuckman (1991) oleh Suhadianto (2023). Dari seluruh jawaban responden dilakukan uji normalitas dan lineritas. Analisis data dalam uji hipotesis ini menggunakan korelasi *pearson product moment*.

Hasil

Uji asumsi

Uji normalitas dapat dilakukan dengan menggunakan bantuan program *Statistic Package for Social Science for Windows* (SPSS) versi 25.0 dengan uji Kolmogorov Smirnov. Data yang tersebar dinyatakan normal jika $p > 0,05$, begitu juga sebaliknya data dinyatakan tidak normal jika $p < 0,05$. Sebaran skor variabel Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik diperoleh koefisien statistik Kolmogorov Smirnov = 0,056 pada $p = 0,200$ ($p > 0,05$). Sehingga dapat diasumsikan bahwa sebaran data Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik berdistribusi normal. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 1

Hasil uji normalitas sebaran variabel skala stres akademik dengan prokrastinasi akademik

<i>Statistic kolmogrof smirnov</i>	p	Keterangan
0,056	0,200	Normal

Uji linieritas dapat menggunakan bantuan program *Statistic Package for Social for Windows (SPSS)* versi 25.0 dengan menggunakan acuan nilai $p > 0,05$ menunjukkan adanya hubungan yang liner antara kedua variabel, sebaliknya jika $p < 0,05$ menunjukkan tidak adanya hubungan terhadap kedua variabel. Berdasarkan hasil uji linieritas menggunakan linierity antara variabel stres akademik dengan prokrastinasi akademik memperoleh hasil signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ yang berarti terdapat hubungan liner antara variabel stres akademik dengan prokrastinasi akademik. hasil selengkapnya bisa dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 2

Hasil uji linieritas sebaran variabel skala prokrastinasi akademik dengan stres akademik

<i>linearity</i>	p	Keterangan
326,498	0,000	Linear

Uji hipotesis

Uji analisis data menggunakan product moment dengan bantuan program *Statistic Package for Social (SPSS)* versi 25.0 *for Windows*. Hasil analisis *product moment* diperoleh nilai koefisien korelasi $r_{xy} = 0,764$ dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja. Dari hasil tersebut, maka hipotesis dalam penelitian yang berbunyi “apakah ada hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja” dapat diterima. Sehingga dapat diartikan semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Hasil selengkapnya dapat dilihat pada tabel di bawah.

Tabel 3

Hasil uji product moment stres akademik dan prokrastinasi akademik

r_{xy}	p	Keterangan
0,764	0,000	Signifikan

* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed)

Pembahasan

Pada penelitian yang telah dilakukan menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja. Hal tersebut menyatakan bahwa ketika seseorang yang mengalami stres akademik yang tinggi maka seseorang akan memiliki kecenderungan prokrastinasi akademik yang lebih tinggi. Begitu juga sebaliknya, jika seseorang memiliki stres akademik yang rendah, maka kecenderungan prokrastinasi akademik yang lebih rendah. Penelitian ini mendukung literatur sebelumnya yang membahas stres akademik dengan prokrastinasi akademik (Khoirunnisa & Pradhana, 2022) yang menunjukkan adanya hubungan yang positif antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik.

Stres akademik merupakan suatu kondisi yang menyebabkan individu mempunyai pemikiran yang subjektif terhadap kemampuannya dalam mengatasi tuntutan yang berhubungan dengan penilaian individu terhadap beban akademik (Bedewy & Gabriel, 2015). Pada penelitian ini menunjukkan bahwa dari 205 mahasiswa, 64% mahasiswa mengalami tekanan akademik dimana mahasiswa cenderung kurang percaya diri terhadap kemampuan yang dimilikinya dalam menyelesaikan tugas maupun kegiatan yang berhubungan dengan akademik. Kondisi tersebut dapat menyebabkan individu mengeluarkan banyak energi baik secara mental maupun fisik yang akan cenderung letih serta dapat menurunkan produktivitas yang menyebabkan seseorang melakukan penundaan kegiatan (Someville dalam Labiro & Kusumiati, 2022).

Penundaan yang dilakukan mahasiswa adalah penundaan akademik dimana mahasiswa cenderung melakukan penghindaran atau penundaan terhadap sesuatu dan lebih memilih melakukan kegiatan yang menyenangkan (Tuckman, 1991). Hasil penelitian ini yang menunjukkan bahwa 62,4 mahasiswa cenderung melakukan penundaan akademik dalam menyelesaikan tugas perkuliahan termasuk kategori sedang. Penelitian ini sejalan dengan literatur sebelumnya yang membahas stres akademik dan prokrastinasi akademik masing-masing tergolong kategori sedang (Astari & Nastiti, 2023; Revandra & Duryati, 2022)

Tujuan utama mahasiswa adalah belajar termasuk mengerjakan tugas-tugas perkuliahan dengan batas waktu yang telah ditentukan oleh pengajar. Namun ada juga mahasiswa yang melakukan kegiatan di luar perkuliahan atau non akademik (Dewi, 2015). Adanya kegiatan non akademik di luar perkuliahan seperti bekerja sehingga tugas akan semakin menumpuk. Sebagai mahasiswa yang berkuliah sambil bekerja merupakan hal yang tidak mudah sebab mereka harus mampu menjalankan peran ganda sebagai mahasiswa dan pekerja, dimana mahasiswa tidak hanya berfokus pada pekerjaannya melainkan juga harus fokus pada kegiatan perkuliahannya. Dengan bertambahnya

kegiatan tersebut menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam beradaptasi antara kuliah dan bekerja. Seorang mahasiswa yang tidak mampu beradaptasi akan menimbulkan tekanan pada dirinya atau yang disebut dengan stres (Govarest & Gregoire, 2004).

Kesimpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Berdasarkan hasil penelitian menggunakan uji korelasi product moment yang menghasilkan nilai koefisien korelasi $r_{xy} = 0,764$ dengan nilai signifikansi sebesar $p = 0,000$ ($p < 0,05$) artinya terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja. Dengan demikian hasil tersebut maka hipotesis dalam penelitian ini diterima. Penelitian ini didukung dengan penelitian Revandra & Duryati (2022) menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik mahasiswa di kota Padang.

Saran yang dapat peneliti sampaikan, harapannya mahasiswa yang bekerja sambil berkuliah dapat menurunkan stres akademik dengan cara mengubah pola pikir dalam menyimpulkan sesuatu dan meyakinkan dirinya dalam memandang sesuatu. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami. Sehingga mahasiswa akan mudah untuk menyelaraskan perkuliahan dan bekerja yang sama-sama menjadi tanggung jawabnya. Pada peneliti selanjutnya dapat menjadikan penelitian ini sebagai acuan untuk membuat penelitian yang serupa dengan mengganti atau menambah variabel independent lainnya yang dapat dijadikan faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik.

Instansi diharapkan untuk menambah referensi terbaru terkait stres akademik dan prokrastinasi akademik. Selain itu dapat memberikan pelatihan yang dapat mengedukasi mahasiswa untuk menurunkan stres akademik sehingga dapat meminimalisir perilaku prokrastinasi akademik.

Referensi

- Astari, A. Z., & Nastiti, D. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*, 1(2). DOI: <https://doi.org/10.47134/researchjet.v2i3.1>
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan*, 5(3), 143-148. DOI: <https://doi.org/10.29210/119800>
- Bedwey, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 2055102915596714. DOI: <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Dewi, N. P. (2015). Hubungan Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Kurikulum Berbasis Kompetensi Unika Soegijapranata (Doctoral dissertation, Prodi Psikologi Unika Soegijapranata Semarang)
- Firdaus, A. R., Sismiati, A., & Tjalla, A. (2013). Hubungan antara self efficacy dengan prokrastinasi akademik mahasiswa jurusan bimbingan dan konseling FIP UNJ. *INSIGHT: Jurnal Bimbingan Konseling*, 2(2), 1-6. <https://doi.org/10.21009/INSIGHT.022.01>
- Hakim, A. R., & Hasmira, M. H. (2022). Strategi Kuliah Sambil Bekerja Oleh Mahasiswa (Studi Kasus: Mahasiswa Bekerja di Universitas Negeri Padang). *Naradidik: Journal of Education and Pedagogy*, 1(1), 30-37 DOI: <https://doi.org/10.24036/nara.v1i1.6>
- Iskandar, G. Rani, P., & Syah, N. (2013). Perbedaan Hasil Belajar Mahasiswa Yang Bekerja Dengan Tidak Bekerja Program Studi Pendidikan Teknik Bangunan. Skripsi. Universitas Negeri Padang.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination in Different Life Domain: Is Procrastination Domain Specific? *Current Psychology*, 32(2), 175-185. DOI: <https://doi.org/10.1007/s12144-013-9171-8>
- Labiyo, C. S., & Kusumiati, R. Y. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 590-598. DOI: <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.354>
- Pradhana, G. W. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi pada mahasiswa jurusan x yang pernah menjalani pembelajaran online di masa pandemi covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 76-84. DOI: <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i1.44715>
- Revendra, A., & Duryati, D. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di kota padang. *Socio Humanus*, 4(1), 72-86.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43-52. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>

- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503-509. DOI: <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0022-0167.31.4.503>
- Suhadianto, S., & 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), 204-223. DOI: <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106672>
- Suryadi, S., & Khoiri, A. (2019). Tipologi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi BKI Fakultas Dakwah IAIN Jember Angkatan 2016. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 2(1), 1-14. DOI: <https://doi.org/10.59027/alisyraq.v2i1.12>
- Tjundjing, S. (2006). Apakah Prokrastinasi Menurunkan Prestasi? Sebuah Meta-Analisis. *Indonesian Psychological Journal*, 22(1), 17-27.
- Triyono, T., & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi akademik siswa SMA (Dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan islam). *Jurnal Al-Qalam: Jurnal Kependidikan*, 19(2), 57-74.
- Tuckman, B. W. 1991. "The Development and Concurrent Validity Of The Procrastination Scale". *Educational And Psychological Measurement*. DOI: <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>