

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi: Bagaimana peran stres akademik dan manajemen waktu?

Zayna Faisa Amel¹

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

Andik Matulesy²

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

Suhadianto³

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

E-mail: zaynac2603@gmail.com

Abstract

Academic procrastination will have a negative impact on individuals who do it. This study aims to determine the relationship between academic stress and time management with academic procrastination in active organizational students. The research method uses quantitative correlation with the number of respondents is 350 active students organizations in Surabaya with accidental sampling technique. Research scale uses the Tuckman Procrastination Scale (TPS) scale adapted by Suhadianto et al., (2024) with a CR value of TPS 0.915. The academic stress scale developed by the researcher with a Cronbach alpha value of 0.968. Time management scale with a scale developed by the researcher with a Cronbach alpha value of 0.925 which shows good psychometric quality. The results of the study through the Multiple Linear test showed that simultaneously there a significant positive relationship between academic stress and time management with academic procrastination. The partial test results show there is a significant positive relationship between academic stress and academic procrastination and also show there is an insignificant negative relationship between time management and academic procrastination, so time management cannot be a predictor of academic procrastination. however, if academic stress is high, academic procrastination will be high, and vice versa.

Keywords: Students active organizations; Academic Procrastination; Academic Stress; Time Management

Abstrak

Prokrastinasi akademik akan memberikan dampak buruk bagi individu yang melakukannya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui adanya hubungan antara stress akademik dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi. Metode penelitian menggunakan kuantitatif korelasional dengan jumlah responden sebanyak 350 mahasiswa aktif berorganisasi di Surabaya dengan teknik accidental sampling. Skala penelitian menggunakan skala Tuckman Procrastination Scale (TPS) yang diadaptasi oleh Suhadianto dkk., (2024) dengan nilai CR TPS = 0,915. Selanjutnya pada skala stress akademik yang di kembangkan sendiri oleh peneliti dengan nilai cronbach alpha 0,968. Lalu pada skala manajemen waktu dengan skala yang di kembangkan sendiri oleh peneliti dengan nilai cronbach alpha 0,925 yang menunjukkan kualitas psikometri yang baik. Hasil penelitian melalui uji Linier Berganda menunjukkan secara simultan ada hubungan positif yang signifikan antara stress akademik dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik. Hasil uji parsial menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik dan juga menunjukkan ada hubungan negatif yang tidak signifikan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik, maka manajemen waktu tidak dapat menjadi prediktor terhadap prokrastinasi akademik. akan tetapi jika stress akademik tinggi maka tindakan prokrastinasi akademik seseorang akan tinggi, begitu pun sebaliknya.

Kata kunci: Mahasiswa aktif berorganisasi; Prokrastinasi Akademik; Stress Akademik; Manajemen Waktu

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi: Bagaimana peran stres akademik dan manajemen waktu?

Pendahuluan

Prokrastinasi akademik merupakan sebuah tindakan yang dapat dilakukan oleh semua orang yang akan menimbulkan dampak yang buruk bagi yang melakukannya. Prokrastinasi akademik menurut Ferrari dkk, (1995) ialah, sebuah perilaku yang dilakukan oleh individu dimana individu akan melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas, melakukan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas ataupun mengerjakan tugas, dimana individu lebih memilih untuk merencanakan untuk melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan harus menyelesaikan tugas yang harus individu kerjakan. Selain itu untuk melengkapi pengertian sebelumnya terdapat pengertian menurut ahli lainya yaitu menurut Tuckman, (1998) prokrastinasi akademik merupakan sebuah kegiatan menunda atau menghindari suatu tugas secara sadar, dimana di asumsikan bahwa pengerjaan tugas akademik tersebut merupakan suatu hal yang tidak menyenangkan, sehingga individu lebih memilih untuk menunda atau tidak mengerjakan tugas tersebut, dan lebih memilih untuk melakukan kegiatan aktivitas lain yang lebih menyenangkan. Selain itu menurut Solomon & Rothblum, (1984) prokrastinasi adalah sebuah kecenderungan mahasiswa untuk melakukan perilaku menunda atau penghindaran secara utuh dari tanggung jawab, keputusan, atau tugas yang sedang dilakukannya, dan lebih memilih aktivitas lainya yang tidak berguna.

Penelitian yang dilakukan oleh Haryanti & Santoso (2020), mahasiswa yang aktif berorganisasi pada Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya yang mengalami prokrastinasi akademik ialah sebanyak 13,4% dalam kategori tinggi dan 12,6% dalam kategori rendah. Mahasiswa yang aktif dalam berorganisasi cenderung terlalu fokus dengan kegiatan yang ada pada organisasinya sehingga menyebabkan individu melakukan perilaku prokrastinasi akademik (Mawardi, 2019). selanjutnya secara umum, dimana penelitian yang dilakukan oleh Suhadianto & Ananta, (2022) dilakukan pada Mahasiswa di Indonesia dengan partisipan 326 mahasiswa, menunjukkan sebanyak 82,51% mahasiswa memiliki kategori sedang sampai tinggi dalam melakukan prokrastinasi akademik, lalu dengan kategori rendah terdapat 17,48% mahasiswa. selanjutnya penelitian internasional yang dilakukan oleh Hayat dkk., (2020) di *University of Medical Sciences* dengan 317 responden mendapati bahwa 29,25% mahasiswa melakukan kegiatan prokrastinasi akademik kategori tinggi, dan 47,9% melakukan kategori kegiatan prokrastinasi akademik dengan kategori sedang.

Prokrastinasi akademik akan menciptakan sebuah masalah terhadap yang melakukannya, dampak dari prokrastinasi akademik ialah dapat mengurangi tingkat percaya diri dalam diri individu karena merasa kurang mampu mengerjakan tugas secara tepat waktu serta mendapatkan pandangan negatif dari orang lain (Ghufron & Sumnita, 2022). Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik cenderung memilih untuk

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi: Bagaimana peran stres akademik dan manajemen waktu?

bermalas – malasan dengan pekerjaan tugas yang telah diberikan oleh dosen, karenanya membuat tugas tersebut selalu dikerjakan saat *deadline* atau mahasiswa cenderung menggunakan Sistem Kebut Semalam (SKS), yang membuat hasil tugas akademik tidak maksimal (Jannah, 2014). Prokrastinasi juga akan berdampak pada IPK yang dimiliki oleh mahasiswa, dimana IPK adalah sebuah tolak ukur dari kelulusan mereka, pengerjaan tugas yang dikerjakan dengan tidak maksimal dikarenakan tergesah – gesah akan membuahkan hasil kurang memuaskan (Sudjianto & Alimbudiono 2020).

Teori Prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Tuckman, (1998) yang menyatakan bahwa individu cenderung melakukan penundaan atau menghindari suatu tugas secara sadar, dimana individu cenderung lebih memilih untuk melakukan kegiatan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas akademik. sehingga menyebabkan tumpukan tugas yang harus diselesaikan, hal tersebut akan menyebabkan sebuah perasaan tertekan bagi mahasiswa yang menganggap bahwa tuntutan akademik tersebut ialah gangguan baginya, sehingga jika mahasiswa tidak mampu beradaptasi pada lingkungan akademik hingga tidak mampu menghadapi tuntutan tersebut akan menyebabkan mahasiswa mengalami stress akademik (Clabaugh dkk., 2021; Barseli dkk., 2017). Hal tersebut didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Labiro & Kusumiati (2022), dimana pada penelitian tersebut menyatakan bahwa terdapat signifikan yang positif antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik, dengan kategori paling banyak yaitu kategori sedang sebanyak 71% mahasiswa.

Selain stress akademik, terdapat manajemen waktu yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik dimana kurangnya individu dalam mengatur waktu dalam kegiatannya akan menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi akademik (Ardiansyah, 2019). Hal ini selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Bangun & Sovranita, (2022) dimana menyatakan terdapat hubungan negatif antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang kurang mampu untuk membagi waktu yang baik antara melakukan pekerjaan tugas akademik dan juga kapan mahasiswa melakukan kegiatan berorganisasi, hal tersebut akan menjadi sebuah faktor terjadinya prokrastinasi akademik. Kemampuan manajemen waktu wajib dimiliki oleh semua orang dimana mampu merencanakan suatu kegiatan, mengorganisasi kegiatan dan juga mengatur kegiatan secara efektif untuk mencapai suatu tujuan tertentu, dimana kemampuan manajemen waktu akan sangat berperan penting di segala hal demi meningkatkan produktivitas sesuai target (Hanafi & Widjaja, 2021).

Penelitian – penelitian tentang prokrastinasi akademik telah banyak diteliti oleh peneliti terdahulu. akan tetapi masih banyak penelitian menunjukkan hubungan stress akademik dengan prokrastinasi akademik, seperti penelitian yang dilakukan oleh Rahayu & Sari (2023) yang menunjukkan terdapat hubungan positif terhadap stress akademik dengan prokrastinasi akademik. dan hubungan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik, seperti penelitian yang dilakukan oleh Bangun & Sovranita (2022) yang menyatakan terdapat hubungan negatif terhadap manajemen waktu dengan

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi: Bagaimana peran stres akademik dan manajemen waktu?

prokrastinasi akademik, namun belum banyak penelitian yang menggabungkan antara kedua variabel bebas tersebut dengan prokrastinasi akademik. Selain itu pada penelitian ini peneliti akan mengambil responden lebih ber-variatif yaitu mahasiswa PTS dan PTN di Surabaya yang aktif dalam berorganisasi, tidak hanya meneliti pada satu prodi atau satu perguruan tinggi, yang dimana masih jarang ditemukan pada penelitian sebelumnya.

Maka dari itu tujuan dari penelitian ini adalah, adakah hubungan antara stress akademik dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi. lalu adakah hubungan antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi. dan adakah hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi. dengan letak penelitian dilakukan pada Mahasiswa aktif berorganisasi di PTN/PTS Surabaya.

Metode

Desain Penelitian

Desain penelitian yang digunakan oleh peneliti untuk penelitian ini yaitu penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Penelitian korelasional bertujuan untuk melihat hubungan antara stress akademik dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa PTN/PTS yang aktif berorganisasi di Surabaya.

Subjek

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 350 responden mahasiswa PTN/PTS aktif berorganisasi di Surabaya, dengan Teknik pengambilan sampel pada penelitian ini menggunakan jenis *accidental sampling* dengan *online participant*, pengambilan data menggunakan link G-form.

Instrumen penelitian

terdapat 3 skala yang digunakan dalam penelitian ini yaitu: stress akademik yang dikembangkan sendiri berdasarkan indikator dari Sun & Dunne (2011) terdiri dari 31 aitem valid dengan nilai konsistensi internal $\alpha = 0,968$. Skala berikutnya adalah skala manajemen waktu yang dikembangkan sendiri berdasarkan indikator Macan (1996) terdiri dari 28 aitem valid dengan nilai konsistensi internal $\alpha = 0,925$. lalu skala selanjutnya adalah *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) yang diadaptasi oleh Suhadiato dkk, (2024) untuk mengukur prokrastinasi akademik, terdiri dari 11 aitem valid dengan nilai CR TPS = 0,915.

Teknik analisis data

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis regresi berganda dengan bantuan SPSS versi 25.

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi: Bagaimana peran stres akademik dan manajemen waktu?

Hasil

Berdasarkan tabel 1 diketahui bahwa dari 350 responden diperoleh terdapat data tertinggi dan data terendah, diketahui bahwa 350 responden mahasiswa PTN/PTS di Surabaya yang aktif berorganisasi. Data tertinggi terdapat dari Universitas Negeri Surabaya dengan 59 partisipan dengan 16,9%, dan data terendah terdapat pada Institut Teknologi Adhi Tama Surabaya, Universitas Dr. Soetomo, dan Universitas PGRI Adibuana Surabaya dengan jumlah 2 partisipan dan persentase sebanyak 0,6%.

Tabel 1
Data demografi PTS/PTN di Surabaya

No	Asal Universitas	Jumlah	Presentase
1.	Akademi Farmasi Surabaya	4	1.1 %
2.	Institut Kesehatan Dan Bisnis Surabaya (IKBIS)	11	3.1 %
3.	Institut Teknologi Adhi Tama Surabaya (ITATS)	2	0.6 %
4.	Institut Teknologi Sepuluh Nopember (ITS)	14	4.0 %
5.	Politeknik Elektronika Negeri Surabaya (PENS)	5	1.4 %
6.	Poltekkes Kemenkes Surabaya	7	2.0 %
7.	Stie Mahardika Surabaya	16	4.6 %
8.	UIN Sunan Ampel Surabaya (UINSA)	29	8.3 %
9.	Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya (UNTAG)	22	6.3 %
10.	Universitas Adi Buana Surabaya	16	4.6 %
11.	Universitas Airlangga (UNAIR)	41	11.7 %
12.	Universitas Bhayangkara Surabaya	16	4.6 %
13.	Universitas Ciputra (UC)	10	2.9 %
14.	Universitas Dr. Soetomo (UNITOMO)	2	0.6 %
15.	Universitas Hayam Wuruk Perbanas (UHW)	3	0.9 %
16.	Universitas Kristen Petra	12	3.4 %
17.	Universitas Merdeka Surabaya	6	1.7 %
18.	Universitas Muhammadiyah Surabaya (UMSU)	18	5.1 %
19.	Universitas Nahdlatul Ulama Surabaya (UNUSA)	59	16.9 %
20.	Universitas Negeri Surabaya (UNESA)	3	0.9 %
21.	Universitas Pelita Harapan Surabaya (UPH)	3	0.9 %
22.	Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jawa Timur (UPN)	15	4.3 %
23.	Universitas PGRI Adibuana Surabaya	2	0.6 %
24.	Universitas Surabaya (UBAYA)	12	3.4 %
25.	Universitas Telkom Surabaya	16	4.6 %
26.	Universitas Wijaya Kusuma Surabaya	6	1.7 %
	Total	350	100%

Sumber : Output Statistic Program SPSS 25.0 for Windows

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi: Bagaimana peran stres akademik dan manajemen waktu?

Berdasarkan tabel 2 maka didapatkan jumlah mahasiswa yang tercatat sebagai anggota aktif di dalam sebuah organisasi dari 350 mahasiswa di PTN/PTS di Surabaya yang aktif berorganisasi. dimana data tertinggi terdapat dari mahasiswa yang mengikuti organisasi dengan jenis internal kampus yang berjumlah 223 responden dengan presentase 63,7%. dimana organisasi internal kampus meliputi seperti Hima Jurusan, Bem Fakultas, DPM, UKM, maupun Divisi Jurusan. selain itu data mahasiswa yang mengikuti organisasi eksternal kampus mendapati 127 responden dengan presentase 36,3%. dimana organisasi eksternal kampus meliputi seperti Karang Taruna, komunitas pencinta alam, komunitas fotografi hingga musik, PMII, Ikatan mahasiswa Muhammadiyah hingga Ikatan Mahasiswa Ekonomi Indonesia (IMEI), Pencak silat, GMNI, AIESEC dan sebagainya.

Tabel 2

Data demografi Jumlah mahasiswa mengikuti organisasi

No	Jenis organisasi	Jumlah	Presentase
1.	Eksternal Kampus	127	36.3%
2.	Internal Kampus	223	63.7%
	Total	350	100%

Sumber : Output Statistic Program SPSS 25.0 for Windows

Peneliti menggunakan jenis penelitian korelasi dengan 2 variabel bebas (X). Pada jenis penelitian korelasi 2 variabel bebas menggunakan uji asumsi klasik. Pada uji asumsi klasik berupa uji normalitas, uji linieritas, uji multikolinieritas dan uji heteroskedastisitas dengan bantuan program kompuer SPSS 25.

Dalam uji normalitas, peneliti menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov dengan menggunakan bantuan program Statistic Package for Social Science (SPSS) versi 25 for windows. Apabila angka signifikansi $> 0,05$ maka data dapat dikatakan berdistribusi normal, sebaliknya apabila angka signifikansi $< 0,05$ maka data berdistribusi tidak normal. Hasil uji normalitas sebaran variabel stress akademik, manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik menggunakan uji One Sample Kolmogorov-Smirnov Test diperoleh hasil signifikansi $p = 0.200$ ($p > 0.05$), artinya sebaran data berdistribusi normal. Dapat disimpulkan bahwa hasil uji normalitas stress akademik, manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik berdistribusi dengan normal.

Tabel 3

Hasil Uji Normalitas

Variabel	One Sample Kolmogorov Smirnov	
	Sig.	Keterangan
Prokrastinasi akademik – Stress akademik – Manajemen waktu	0,200	Normal

Sumber : Output Statistic Program SPSS 25.0 for Windows

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi: Bagaimana peran stres akademik dan manajemen waktu?

Hasil uji linearitas menggunakan SPSS versi 25 for Window dilihat melalui *linearity* dimana hubungan antara variabel stress akademik dengan prokrastinasi akademik diperoleh signifikan sebesar 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan hubungan antara variabel bersifat linear. Adapun hasil uji linearitas hubungan antara variabel manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik diperoleh signifikansi 0,000 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan hubungan antara variabel bersifat linear.

Tabel 4
Hasil Uji Linearitas

Variabel	linearity		
	F	Sig.	Ket.
Prokrastinasi akademik – Stress akademik	573.173	0,000	Linear
Prokrastinasi akademik – Manajemen waktu	122.797	0,000	Linear

Sumber : Output Statistic Program SPSS 25.0 for Windows

Hasil uji multikolinieritas antara variabel X1 (Stress akademik) dan X2 (Manajemen waktu) diperoleh nilai *tolerance* = 0,606 > 0,10 dan nilai VIF = 1,651 < 10,00. Artinya tidak ada multikolinieritas/interkoleransi antara variabel X1 (Stress akademik) dan X2 (Manajemen waktu).

Tabel 5
Hasil Uji Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Ket.
Stress Akademik	0,606	1,651	Tidak terjadi Multikolinieritas
Manajemen Waktu	0,606	1,651	Tidak terjadi Multikolinieritas

Sumber : Output Statistic Program SPSS 25.0 for Windows

Hasil uji heteroskedastisitas pada variabel stress akademik diperoleh signifikansi sebesar 0,076 ($p > 0,05$), artinya tidak terjadi ketidaksamaan variasi model/Heteroskedastisitas. Adapun hasil heteroskedastisitas pada variabel manajemen waktu diperoleh signifikansi 0,912 ($p > 0,05$), artinya tidak terjadi ketidaksamaan variasi model/ Heteroskedastisitas.

Tabel 6
Hasil Uji Heteroskedastitas

Variabel	p-value	Keterangan	Ket.
Stress Akademik	0.076	> 0.05	Tidak terjadi Heteroskedastitas
Manajemen waktu	0.912	> 0.05	Tidak terjadi Heteroskedastitas

Sumber : Output Statistic Program SPSS 25.0 for Windows

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi: Bagaimana peran stres akademik dan manajemen waktu?

Teknik yang digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini yaitu teknik korelasi. Teknik korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara variabel stress akademik dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi, hubungan variabel stress akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi, hubungan antara variabel manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi menggunakan teknik analisis regresi linier berganda. Berikut hasil data yang diperoleh oleh peneliti :

Hasil analisis simultan berdasarkan tabel 7 maka dapat diartikan uji korelasi simultan antara stress akademik (X_1) dan manajemen waktu (X_2) dengan prokrastinasi akademik (Y) diperoleh skor $F = 273,687$ dan skor $R = 0,782$ dengan signifikansi = $0,000$ ($P < 0,05$). Artinya secara simultan (bersama – sama) stress akademik dan manajemen waktu memiliki pengaruh positif terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil uji simultan tersebut diketahui bahwa hipotesis 1 diterima. Semakin tinggi stress akademik dan manajemen waktu seseorang maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik, begitu pula sebaliknya

Skor R square sebesar $0,612$ dapat diartikan stress akademik dan manajemen waktu secara simultan (bersama – sama) memiliki pengaruh sebesar 61% terhadap prokrastinasi akademik. Adapun 39% dipengaruhi variabel lain.

Tabel 7
Hasil Uji korelasi simultan

Model summary					
Variabel	R	R Square	F	Sig.	Keterangan
Stress akademik, manajemen waktu – prokrastinasi akademik	0.782	0.612	273.687	0.000	Signifikan

Sumber : Output Statistic Program SPSS 25.0 for Windows

Berdasarkan tabel 8 dapat diartikan uji korelasi parsial diperoleh skor parsial ($\beta = 0,263$; $t = 18,561$) dengan signifikansi sebesar $0,000$ ($p < 0,05$). Artinya ada korelasi positif yang signifikan antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik, sehingga semakin tinggi stress akademik seseorang maka semakin tinggi juga kecenderungan seseorang melakukan prokrastinasi akademik, begitu pula sebaliknya semakin rendah stress akademik seseorang maka semakin rendah juga seseorang melakukan tindakan prokrastinasi akademik. Berdasarkan uji parsial tersebut dapat diketahui hipotesis 2 diterima.

Berdasarkan tabel 8 maka dapat diartikan uji korelasi parsial diperoleh skor ($\beta = -0,14$; $t = -0,568$) dengan signifikansi sebesar $0,571$ ($p > 0,05$). Artinya tidak terdapat hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik. Hal ini disebabkan nilai signifikansi lebih dari $0,05$ maka manajemen waktu tidak mempengaruhi seseorang dalam melakukan prokrastinasi akademik, tinggi rendahnya seseorang dalam melakukan

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi: Bagaimana peran stres akademik dan manajemen waktu?

manajemen waktu tidak bisa menjadi prediktor yang signifikan untuk prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil uji parsial tersebut dapat diketahui bahwa hipotesis 3 ditolak.

Tabel 8
Hasil uji korelasi parsial

Model	Unstandardized Coefficients		t	Sig.	Keterangan
	B	Sttd. Error			
Constant	8.791	1.588	5.538	0.000	Signifikan
Stress akademik	0.263	0.014	18.561	0.000	Signifikan
Manajemen waktu	-0.14	0.024	-0.568	0.571	Tidak Signifikan

Sumber : Output Statistic Program SPSS 25.0 for Windows

Berdasarkan persamaan regresi tersebut sehingga dapat diuraikan persamaan regresi berganda sebagai berikut : (1) Nilai Konstanta sebesar 8,791 menyatakan bahwa jika variabel stress akademik dan manajemen waktu, jika dianggap (0), maka prokrastinasi akademik adalah 8,791. (2) Koefisien stress akademik sebesar 0,263 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 skor stress akademik akan meningkatkan prokrastinasi akademik sebesar 0,263. (3) Sedangkan koefisien manajemen waktu sebesar - 0,14 menyatakan bahwa setiap penambahan 1 skor manajemen waktu akan menurunkan prokrastinasi akademik sebesar - 0,14. Artinya semakin tinggi stress akademik maka akan semakin tinggi pula perilaku prokrastinasi akademik yang akan terjadi, begitu pula sebaliknya, semakin rendah stress akademik maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik. Selain itu terdapat penilaian terhadap manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik bahwa terdapat hubungan negatif antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik, yang artinya semakin tinggi manajemen waktu maka semakin rendah prokrastinasi akademik, begitupun sebaliknya, semakin rendah manajemen waktu maka semakin tinggi prokrastinasi akademik.

Pembahasan

Berdasarkan hasil dari data penelitian diatas hipotesis pertama menunjukkan bahwa secara simultan terdapat hubungan positif antara stress akademik dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi. dengan nilai signifikan 0,000 ($p < 0,05$) dan skor R square 0,612. Hal ini menunjukkan bahwa stress akademik yang tinggi dan manajemen waktu yang tinggi memiliki hubungan yang signifikan sehingga dapat meningkatkan prokrastinasi akademik. Dari penjelasan tersebut , maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis pertama diterima. Sejalan dengan hipotesis yang telah dijawab, stress akademik dan manajemen waktu merupakan salah satu penyebab dari munculnya prokrastinasi akademik yang terjadi di lingkungan mahasiswa (Labiro & Kusumiati., 2022; Reswita., 2019)

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi: Bagaimana peran stres akademik dan manajemen waktu?

Dari hasil uji parsial, maka hipotesis kedua pada penelitian ini diterima dan menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi. dengan nilai signifikan $0,000$ ($p < 0,05$) dan $\beta = 0,263$, maka Stress akademik yang dimiliki pada mahasiswa organisasi di Surabaya sangat berpengaruh pada tingkat prokrastinasi akademik yang ada. Artinya mahasiswa organisasi yang memiliki stress akademik yang tinggi kemungkinan akan melakukan tindakan prokrastinasi akademik. Begitu pula sebaliknya, Penelitian yang selaras mengenai hubungan positif yang signifikan antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik oleh Astari & Nastiti., (2024) yang menjelaskan terdapat hubungan positif antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik, mahasiswa yang mengalami stress akademik akan mengalami perubahan kognitif dalam dirinya, seperti sulit dalam mengelola tugas secara baik, sulitnya dalam berkonsentrasi, gampang lupa serta kebingungan, maka dari itu mahasiswa kesulitan dalam menyelesaikan tugasnya dan cenderung menunda – nunda tugas kuliah.

Dari hasil uji parsial selanjutnya, dimana menunjukkan manajemen waktu tidak dapat menjadi prediktor yang signifikan bagi prokrastinasi akademik, dengan kata lain hipotesis ketiga ditolak. dengan nilai signifikan $0,571$ ($p > 0,05$) dengan skor $\beta = -0,14$. Hasil penelitian mengungkapkan manajemen waktu yang dimiliki mahasiswa organisasi di PTN/PTS di Surabaya termasuk dalam kategori sedang. Maka dapat diartikan bahwa baik buruknya individu dalam melakukan manajemen waktu tidak menjadikan individu tersebut melakukan tindakan prokrastinasi akademik. Jika individu memiliki kemampuan perkiraan waktu yang buruk dan melakukan tindakan penundaan pengerjaan secara sengaja maka dapat di anggap sebagai prokrastinator, akan tetapi jika individu tersebut merasa mampu dalam mengerjakan tugasnya secara maksimal sehingga terlalu larut dalam pengerjaan tugasnya dan kurang memperkirakan waktu, hal tersebut tidak dapat dibilang sebagai prokrastinasi akademik, maka ditemukan bahwa manajemen waktu tidak dapat menjadi patokan individu melakukan tindakan prokrastinasi akademik (Steel, 2002; Kartadinata & Sia, 2008).

Penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Bangun & Sovranita (2022) memberikan hasil yang tidak selaras yang menyatakan bahwa terdapat hubungan yang kuat antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik, apabila individu mempunyai manajemen waktu yang rendah maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik, begitu pula sebaliknya apabila manajemen waktu yang dimiliki tinggi maka akan rendah tindakan prokrastinasi akademik, kurangnya dalam menggunakan waktu sebaik mungkin dengan tidak mengetahui prioritas tugas yang harus dikerjakan terlebih dahulu akan memicu individu melakukan tindakan prokrastinasi akademik. maka prokrastinasi akademik dapat memiliki korelasi yang signifikan dengan variabel lain seperti efikasi diri. hal ini di tunjukan dari penelitian oleh Wahyuningsih & Handoyo., (2020) yang menunjukkan terdapat hubungan negatif yang signifikan antara efikasi diri dengan prokrastinasi akademik dengan korelasi $-0,513$. Setelahnya terdapat variabel dukungan keluarga yang dapat

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi: Bagaimana peran stres akademik dan manajemen waktu?

menjadi prediktor pada prokrastinasi akademik. yang di tunjukan dari penelitian Panjaitan dkk., (2018) menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara dukungan keluarga dengan prokrastinasi akademik dengan tingkat korelasi sebesar -0,442. maka dari itu dapat disimpulkan bahwa variabel yang telah disebutkan dapat menjadi prediktor terhadap prokrastinasi akademik.

Penelitian ini juga memberikan hasil bahwa stress akademik pada mahasiswa organisasi PTN/PTS di Surabaya termasuk dalam kategori sedang dengan 187 partisipan atau sebesar 53,4% yang artinya mahasiswa cenderung merasakan bahwa tugas yang diberikan serta tuntutan – tuntutan yang harus mereka jalani menjadikan hal tersebut sebuah tekanan, sehingga mereka akan menghadapi stress yang menyebabkan menunda pekerjaan tugas tersebut dan menyebabkan tindakan prokrastinasi akademik. mahasiswa yang melakukan tindakan prokrastinasi akademik akan menimbulkan sebuah masalah baru, karena tumpukan tugas yang tidak segera mereka selesaikan tidak akan menyelesaikan masalah yang sedang mereka hadapi akan tetapi akan menimbulkan masalah baru dan akan menghasilkan hasil yang buruk karena penundaan tersebut akan menimbulkan efek terburu – buru dalam menyelesaikan tugas. Begitu pula dengan manajemen waktu yang menunjukkan dalam kategori sedang dengan 204 partisipan atau sebesar 58,3% yang artinya mahasiswa organisasi cenderung cukup mampu dalam mengelola kegiatan yang akan mereka lakukan serta cukup mampu dalam menentukan prioritas sebagai kebutuhan dalam mencapai sasaran. Kemudian hasil dari prokrastinasi akademik dengan 220 partisipan atau sebesar 62,9%.

Merujuk pada proses dan hasil penelitian ini terdapat beberapa keterbatasan yang dirasakan oleh peneliti. Subjek dari penelitian ini adalah mahasiswa organisasi PTN/PTS di Surabaya, akan tetapi penyebaran data kurang merata, hal ini ditunjukkan dari jumlah responden mahasiswa organisasi PTN/PTS Surabaya yang bervariasi, dengan sebagian besar memiliki jumlah yang cukup banyak, sementara lainnya terbilang sedikit. Lalu penelitian ini juga melakukan pengambilan data secara *online* dimana penyebaran melalui sosial media maupun QR code sehingga peneliti tidak memungkinkan untuk melakukan pengawasan secara langsung pada setiap responden. Maka dari itu pada peneliti memiliki beberapa keterbatasan selama penelitian berlangsung.

Kesimpulan

Subjek dalam penelitian ini yaitu mahasiswa aktif berorganisasi PTS/PTN di Surabaya dari berbagai macam organisasi internal/eksternal yang diikuti. Partisipan dalam penelitian ini yaitu sebanyak 350 responden mahasiswa aktif berorganisasi PTS/PTN di Surabaya. Berdasarkan hasil penelitian dapat diambil kesimpulan bahwa secara simultan ada hubungan positif yang signifikan antara stress akademik dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik. Uji parsial menunjukkan hubungan positif antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik. Lalu pada uji parsial

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi: Bagaimana peran stres akademik dan manajemen waktu?

hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik menunjukkan tidak ada hubungan yang signifikan pada prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini menunjukkan, bahwa manajemen waktu tidak dapat menjadi prediktor bagi prokrastinasi akademik, maka variabel lain dapat menjadi prediktor kuat pada prokrastinasi akademik. lalu jika individu merasakan stress akademik yang tinggi maka kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik akan tinggi, begitupula sebaliknya, jika stress akademik seseorang rendah maka kecenderungan prokrastinasi akademik akan rendah.

Peneliti menyarankan agar subjek mampu mengelola stress akademik dengan baik dimana dapat memikirkan pola pikir yang positif dalam menghadapi tantangan akademik. Sehingga dilakukan untuk menghindari kecenderungan tindakan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. lalu Di sarankan bagi peneliti selanjutnya, hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai kajian dalam pengembangan ilmu pengetahuan dibidang psikologi belajar dan memberikan kontribusi khususnya mengenai hubungan antara stress akademik dan manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik, lalu peneliti selanjutnya juga dapat melibatkan variabel – variabel lain yang belum terungkap, dimana memungkinkan variabel lain akan memperoleh hubungan yang signifikan dengan korelasi tinggi dengan prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi: Bagaimana peran stres akademik dan manajemen waktu?

Daftar Pustaka

- Ardiansyah, Y. P. (2019). *Hubungan antara motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
- Astari, A. Z., & Nastiti, D. (2024). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*, 1(1).
- Bangun, M. F. A., & Sovranita, D. (2022). Hubungan antara manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 8(22), 575-582.
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ildil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40-47.
- 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, 628787. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.628787>
- Ferrari, J. R., Johnson, W. G., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. New York: Plenum Press
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2022). The role of epistemological belief and self regulation in academic procrastination of muslim college students. *Islamic Guidance and Counseling Journal*, 5(2), 104-118.
- Hanafi, C. N., & Widjaja, Y. (2021). Kemampuan manajemen waktu mahasiswa tahap profesi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. *Tarumanagara Medical Journal*, 3(1), 18-28.
- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa organisasi. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1).
- Hayat, A. A., Jahanian, M., Bazrafcan, L., & Shokrpour, N. (2020). Prevalence of academic procrastination among medical students and its relationship with their academic achievement. *Shiraz E-Medical Journal*, 21(7).
- Jannah, M. (2014). *Prokrastinasi akademik (perilaku penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri surabaya* (Doctoral dissertation, State University of Surabaya).
- Kartadinata, I., & Sia, T. (2008). I love you tomorrow: Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu. *Anima Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109-119.
- Labiro, 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.
- Macan, T. H. (1996). Time-management training: Effects on time behaviors, attitudes, and job performance. *The Journal of psychology*, 130(3), 229-236.
- Mawardi, K. (2019). Tingkat prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa aktivis. *INSANIA: Jurnal Pemikiran Alternatif Kependidikan*, 24(1), 120-130.
- Panjaitan, S., Simanungkalit, M., Wardoyo, Y., Tuerah, F., & Roson, N. (2018). Hubungan Antara Dukungan Keluarga Inti Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Teologi Dan Pelayanan Kerusso*, 3(1), 24-31

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa aktif berorganisasi: Bagaimana peran stres akademik dan manajemen waktu?

- Rahayu, N. W., & Sari, D. N. (2023). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi keperawatan. *Nutrix Journal*, 7(1), 7-11.
- Reswita, R. (2019). Hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi akademik mahasiswa PG-PAUD FKIP UNILAK. *PAUD Lectura: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 2(02), 25-32.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503.
- Steel, P. (2002). *The measurement and nature of procrastination*. Unpublished doctoral dissertation, University of Minnesota, Minneapolis.
- Sudjianto, M. P., & Alimbudiono, R. S. (2021). Dampak prokrastinasi akademik pada ipk mahasiswa akuntansi universitas surabaya.
- 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
- Suhadianto, F. H., Eva, N., & Rahmawati, H. (2024). Mindfulness-based cognitive therapy for procrastination (mbct-p) to reduce muslim university students' academic procrastination: mixed methods research. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 10(1), 101-119.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, A. Q. (2011). Educational stress scale for adolescents: development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of psychoeducational assessment*, 29(6), 534-546.
- Tuckman, B. W. (1998). Using tests as an incentive to motivate procrastinators to study. *The Journal of Experimental Education*, 66(2), 141-147.
- Wahyuningsih, P., & Handoyo, A. W. (2021). Hubungan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *SISTEMA: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 39-45.