

PERBEDAAN PROKRASTINASI AKADEMIK DITINJAU DARI TINGKAT STRES PADA MAHASISWA PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA

Indah Eka Prastya Ningsih

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa. Email: indahningsih@mhs.unesa.ac.id

Damajanti Kusuma Dewi

Jurusan Psikologi, FIP, Unesa. Email: damjantikusuma@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari tingkat stres pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan subjek penelitian mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2017 sebanyak 116 mahasiswa. Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala prokrastinasi akademik dan tingkat stres yang dianalisis menggunakan analisis varian (ANOVA) satu jalur. Hasil analisis data menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,118 ($p > 0,05$), artinya menunjukkan bahwa hipotesis tidak ada perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari tingkat stres pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya.

Kata kunci : Prokrastinasi Akademik, Tingkat Stres

Abstract

The purpose of this research to make a differentiation test of Universitas Negeri Surabaya, Psychology Departement students' academic procrastination based on their stress level. Research methodology used in this research based on quantitative research methodology using 116 population. Research instrument used in this research consists of Academic Procrastination Scale, Stress Level Scale and One-Way Analysis of Variance (One-Way ANOVA). The result of our research show that significant value of ANOVA testing have 0,118 value (greater than 0.05). We can conclude that our initial hypothesis become invalid and also there are no difference of academic procrastination based on their stress level in Universitas Negeri Surabaya, Psychology Departement Students.

Keyword : Academic Procrastination, Stress Level

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan salah satu bagian dari lingkungan akademik pada suatu pendidikan tinggi. Saat memasuki pendidikan tinggi mahasiswa akan mengalami perubahan gaya belajar dari sekolah menengah atas menuju pendidikan tinggi yang mengharuskan mahasiswa lebih mandiri dalam aktivitas akademik. Mahasiswa akan dihadapkan pada berbagai tuntutan tugas-tugas yang harus diselesaikan seperti tugas mengarang, membaca buku yang berkaitan dengan perkuliaha, menghadiri pertemuan, kerja administratif, kinerja akademik secara keseluruhan, serta belajar untuk menghadapi ujian (Solomon, Laura & Rothblum, Esther, 1984). Banyaknya tuntutan dan beban tugas yang dihadapi mahasiswa dapat mempengaruhi prestasi mahasiswa yang menyebabkan penurunan prestasi mahasiswa dikarenakan adanya penundaan dalam memulai dan menyelesaikan tugas atau yang disebut dengan prokrastinasi.

Prokrastinasi merupakan perilaku menunda untuk memulai pekerjaan, penghindaran tugas, perasaan takut akan kegagalan dalam mengerjakan tugas, kesulitan dalam membuat keputusan, dan sulit

melawan kontrol diri (Nur Ghufron & Risnawati, 2010). Kebiasaan menunda yang tidak bertujuan dan proses penghindaran terhadap tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan yang berdampak pada kegagalan dalam memenuhi kewajiban, perasaan tidak berharga, dan ketidak nyamanan psikologis (Suriyah & Tjundjing, 2007). Prokrastinasi banyak dimanifestasikan dalam dunia pendidikan sehingga disebut dengan prokrastinasi akademik. Menurut (Chun Chu & Choi, 2005) ada beberapa faktor yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik, yakni: faktor internal yang terdiri dari penggunaan waktu, efikasi diri, motivasi, stres, kepuasan hidup, depresi, IPK. Faktor eksternal yaitu gaya pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menurut (Chun Chu & Choi, 2005) yaitu stres.

Stres terjadi saat mahasiswa mendapatkan peran dan tanggung jawab baru sebagai mahasiswa yang mempunyai beban belajar dan konsep pendidikan yang berbeda dengan masa sekolah sebelumnya, beban akademik yang berbebeda, kurangnya kemampuan mengelola waktu, dan tingginya harapan terhadap pencapaian akademik

(Misra & Castillo, 2004). Mahasiswa yang mengalami stres akan merasakan sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, perubahan pola makan, sulit berkonsentrasi, cemas, mood cepat berubah, kehilangan kepercayaan diri, dan kehilangan kepercayaan diri (Rasmun, 2004). Stres dapat dibedakan menurut tingkatannya, yakni : tinggi, sedang, dan rendah. Tingkat stres yang dialami setiap mahasiswa berbeda-beda. Tingkat stres rendah terjadi apabila tidak terdapat gejala berat yang dialami mahasiswa yang dapat mempengaruhi mahasiswa dan tingkat stres akan menjadi tinggi apabila semua gejala stres yang dialami berintensitas berat (Dewi, Lilik, & Karyanta, 2012).

Fenomena prokrastinasi inipun ditemukan pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya dimana mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam bentuk penundaan mengerjakan tugas, belajar menghadapi ujian, membaca, serta menghadiri pertemuan. Peneliti melakukan wawancara pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya sebanyak 15 mahasiswa yang terdiri dari angkatan 2016, 2017, dan 2018. Namun dari ketiga angkatan tersebut, angkatan 2017 lebih menunjukkan kecenderungan prokrastinasi dibandingkan angkatan 2018. Pada saat peneliti melakukan studi pendahuluan angkatan 2018 masih menjadi mahasiswa baru atau berada pada semester satu dan beban tugas yang diterima mahasiswa angkatan 2018 masih lebih sedikit dibandingkan angkatan 2017 yang telah memasuki semester 3. Karena semakin tinggi tingkat pendidikan mahasiswa akan semakin berat beban tugas yang akan diterima setiap semesternya. Namun hal berbeda terlihat pada mahasiswa angkatan 2016 yang memasuki semester 5 yang telah memiliki manajemen waktu yang cukup baik dan dapat melakukan kontrol diri yang baik, sehingga dapat mengurangi perilaku prokrastinasi.

Mahasiswa angkatan 2017 melakukan prokrastinasi dengan alasan jangka waktu pengumpulan yang lama, bosan terhadap bentuk tugas, tingkat kesulitan tugas, dan kurangnya referensi yang dimiliki, sehingga mereka lebih memilih untuk menunda mengerjakan dan melakukan hal lain yang lebih menyenangkan. Prokrastinasi yang pada akhirnya menghasilkan tugas yang menumpuk dan hasil kinerja yang buruk, sehingga dapat mengakibatkan potensi tekanan yang akan memunculkan stres. Mahasiswa yang mengalami stres akan merasakan sulit berkonsentrasi, mudah marah, merasa cemas, kurang percaya diri, sering mengalami sakit kepala/pusing, sulit tidur, dan berubahnya pola makan.

Berdasarkan fenomena diatas, maka penelitian ini bermaksud untuk meneliti prokrastinasi akademik ditinjau dari tingkat stres pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya.

METODE

Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif. Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari tingkat stres pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Psikologi angkatan 2017 sebanyak 116 mahasiswa.

Instrumen dalam penelitian ini adalah skala prokrastinasi akademik dari (Suriyah & Tjundjing, 2007) yaitu *perceived time*, *intention-action gap*, *emotional distress* dan skala tingkat stres dari (Mumtahinnah, 2006) yaitu gejala fisik, gejala emosi, gejala kognitif, dan gejala perilaku.

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua jenis skala, yaitu prokrastinasi akademik menurut (Suriyah & Tjundjing, 2007) yaitu, *perceived time*, *intention-action gap*, *emotional distress* dan skala tingkat stres dari (Mumtahinnah, 2006) yaitu gejala fisik, gejala emosi, gejala kognitif, dan gejala perilaku. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan model skala Likert yang telah dimodifikasi menjadi empat alternatif jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), sangat tidak setuju (STS).

Penelitian ini menggunakan teknik analisis varians (Anova) satu jalur dengan bantuan program SPSS versi 25.0 *for windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Berikut merupakan hasil analisis deskripsi dalam penelitian ini :

Tabel 1. Hasil Deskripsi Statistik

	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
Prokrastinasi Akademik	116	41,00	84,00	63,0517	8,08525
Tingkat Stres	116	67,00	129,00	95,6379	11,74023

Deskripsi statistika diatas menunjukkan bahwa jumlah subjek dalam penelitian ini adalah 116 mahasiswa. jumlah variabel dua yang diukur dalam penelitian ini yaitu prokrastinasi akademik dan tingkat stres. Variabel prokrastinasi akademik memiliki nilai minimum 41 dan maksimum 84 dengan standar deviasi 8,09. Variabel tingkat stres memiliki nilai minimum 67 dan maksimum 129, dengan standar deviasi 11,74.

Berikut hasil analisis yang digunakan untuk menguji perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari tingkat stres ini menggunakan analisis varians (ANAVA) satu jalur (*one-way anova*). Dalam penelitian ini analisis varians (ANAVA) akan menggunakan bantuan software *SPSS versi 25.0 for windows*.

Tabel 2. Hasil Uji Anova

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	279,428	2	139,714	2,181	,118
Within Groups	7238,262	113	64,055		
Total	7517,690	115			

Tabel 3. Hasil Uji Multiple Comparisons

(I) Tingkat Stres	(J) Tingkat Stres	Mean Difference (I-J)	Std. Error	95%		
				Lower Bound	Upper Bound	
Rendah	Sedang	-2,174	2,131	,566	-7,23	2,89
	Tinggi	-5,732	2,788	,104	-12,35	,89
Sedang	Rendah	2,174	2,131	,566	-2,89	7,23
	Tinggi	-3,558	2,185	,238	-8,75	1,63
Tinggi	Rendah	5,732	2,788	,104	-,89	12,35
	Sedang	3,558	2,185	,238	-1,63	8,75

Hasil uji hipotesis diketahui bahwa nilai signifikansi yang diperoleh dari data penelitian adalah 0,118. Karena nilai signifikansi lebih dari 0,05 ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa tidak ada perbedaan antara prokrastinasi akademik ditinjau dari tingkat stres pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya.

Berdasarkan hasil uji *multiple comparisons* tersebut dapat diketahui bahwa :

- Nilai signifikansi tingkat stres rendah dengan sedang adalah 0,566 ($p > 0,05$) disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara prokrastinasi akademik mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya ditinjau dari tingkat stres rendah dan sedang.
- Nilai signifikansi tingkat stres rendah dengan tinggi adalah 0,104 ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara prokrastinasi akademik mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya ditinjau dari tingkat stres rendah dan tinggi.
- Nilai signifikansi tingkat stres sedang dan tinggi adalah 0,238 ($p > 0,05$) maka dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara prokrastinasi akademik mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya ditinjau dari tingkat stres sedang dan tinggi.

Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 116 mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya angkatan 2017, hasil analisis uji hipotesis analisa varians (ANAVA) satu jalur menunjukkan nilai signifikansi yang diperoleh variabel prokrastinasi akademik dan tingkat stres adalah 0,118 ($> 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa nilai signifikansi yang didapat lebih besar dari 0,05, sehingga kedua variabel tersebut tidak terdapat perbedaan yang signifikan. Tujuan dari penelitian ini adalah melihat apakah terdapat perbedaan prokrastinasi yang ditinjau dari tingkat stres pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya.

Mahasiswa mempunyai kewajiban dalam menyelesaikan tugas sebagai peserta didik pada

perguruan tinggi, namun mahasiswa masih sering meremehkan dan menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas secara keseluruhan. Tugas-tugas tersebut berupa tugas mengarang, belajar untuk menghadapi ujian, membaca, kerja tugas administrasi, menghadiri pertemuan, kinerja akademik keseluruhan, Solomon & Rothblum (Nur Ghufron & Risnawati, 2010). Faktor-fakto yang mempengaruhi terjadinya perilaku prokrastinasi adalah faktor internal (efikasi diri, penggunaan waktu, motivasi, emosi, stres, kepuasan hidup, *locus of control*) dan faktor eksternal (pola asuh orang tua, dan kondisi lingkungan).

Prokrastinasi merupakan kebiasaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak perlu dilakukan (Nur Ghufron & Risnawati, 2010) sehingga akan membuang-buang waktu, menghasilkan kinerja yang buruk dan pada akhirnya meningkatkan stres. Stres merupakan suatu keadaan yang disebabkan oleh tuntutan-tuntutan yang terlalu banyak yang bersumber dari kondisi internal maupun eksternal sehingga terancam kesejahteraannya.

Penelitian prokrastinasi akademik juga pernah diteliti oleh pihak lain dengan hasil yang beragam seperti yang dilakukan oleh (Rumiani, 2006) yang meneliti tentang perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau pada motivasi berprestasi dan stres pada mahasiswa. Hasil penelitian ang dilakukan oleh Ruminai bahwa tidak da hasil yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan stres. Melalui penelitian tersebut Ruminai menjelaskan bahwa motivasi berprestasi masih memiliki nilai 30,7% dalam terjadinya perilaku prokrastinasi akademik dibandingkan stres. Hal ini menunjukkan bahwa masih ada faktor lain yang tidak diikutsertakan dalam penelitian.

Pada penelitian inipun hasil tingkat stres yang didapat pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya menunjukkan hasil nilai signifikansi tingkat stres rendah dengan sedang adalah 0,566 ($p > 0,05$) dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara prokrastinasi akademik mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya ditinjau dari tingkat stres rendah dan sedang. Nilai signifikansi tingkat stres rendah dengan tinggi adalah 0,104 ($p > 0,05$) disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara prokrastinasi akademik mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya ditinjau dari tingkat stres rendah dan tinggi. Nilai signifikansi tingkat stres sedang dan tinggi adalah 0,238 ($p > 0,05$) dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan antara prokrastinasi akademik mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya ditinjau dari tingkat stres sedang dan tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa antara tingkat stres rendah, sedang, dan tinggi tidak ada perbedaan yang signifikan.

Berdasarkan pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa tidak adanya perbedaan antara

prokrastinasi akademik ditinjau dari tingkat stres pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya.

PENUTUP

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian terhadap 116 mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya, hasil uji hipotesis prokrastinasi akademik dan tingkat stres menunjukkan nilai 0,118 ($p > 0,05$) yang berarti lebih besar dari 0,05. Hal ini menyatakan bahwa hasil uji hipotesis ditolak dan dapat disimpulkan tidak terdapat perbedaan antara prokrastinasi akademik ditinjau dari tingkat stres pada mahasiswa Psikologi Universitas Negeri Surabaya. Ada kemungkinan adanya perbedaan pada faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini seperti faktor internal dan eksternal berupa motivasi, pola asuh, *locus of control* dan kondisi lingkungan.

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, maka peneliti memberikan saran kepada beberapa pihak agar dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan, sebagai berikut.

Saran

Bagi peneliti selanjutnya yang ingin melakukan penelitian dengan topik serupa dapat menggali lagi mengenai prokrastinasi akademik dan faktor yang mempengaruhinya. Mengkaji lebih dalam lagi mengenai faktor prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa selain variabel yang telah dijelaskan oleh peneliti. Peneliti selanjutnya dapat memperhatikan kembali area prokrastinasi akademik yang akan diteliti yang menjadi alasan terjadinya prokrastinasi akademik. Pada penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan subjek peneliti yang lebih luas seperti pada tingkat fakultas atau beberapa tingkat angkatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Chun Chu, A. H., & Choi, J. N. (2005). Rethinking procrastination: Positive effects of "active" procrastination behavior on attitudes and performance. *Journal of Social Psychology*, 145(3), 245–264. <https://doi.org/10.3200/SOCP.145.3.245-264>
- Dewi, S. P., Lilik, S., & Karyanta, N. A. (2012). *Perbedaan Perilaku Merokok Ditinjau Dari tingkat Stres Pada Mahasiswa Dewasa Awal Di Yogyakarta*.
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management*, 11(2), 132–148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Mumtahinnah, N. (2006). Hubungan Antara Stres Dengan Agresi Pada Ibu rumah Tangga. *Jurnal Psikologi*.
- Nur Ghufroon, M., & Risnawati, R. (2010). *Teori-Teori Psikologi* (1st ed.). Jogjakarta: Jogjakarta Ar-Ruzz Media.
- Rasmun. (2004). *Stres Koping dan Adaptasi*. Jakarta: Sagung Steo.
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Undip*, 3(Vol 3, No 2 (2006): Jurnal Psikologi UNDIP), 37–48. Retrieved from <http://ejournal.undip.ac.id/index.php/psikologi/article/view/656/530>
- Solomon, Laura, J., & Rothblum, Esther, D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-167.31.4.503>. CITATIONS
- Surijah, E., & Tjundjing, S. (2007). *Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness . Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness* . (July 2007).