

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN PROKRASTINASI PADA MAHASISWA JURUSAN X YANG PERNAH MENJALANI PEMBELAJARAN ONLINE DI MASA PANDEMI COVID-19

Gelora Wahyu Wiratama Pradhana

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. gelora.17010664092@mhs.unesa.ac.id

Riza Noviana Khoirunnisa

Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. rizakhoirunnisa@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi pada mahasiswa jurusan X yang pernah menjalani pembelajaran online selama masa pandemi Covid-19. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini sebanyak 180 mahasiswa dengan sampel penelitian sebanyak 147 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik *probability sampling*. Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini yaitu skala stres akademik dan skala prokrastinasi. Teknik analisis data yang digunakan yaitu menggunakan uji asumsi dan uji hipotesis dengan bantuan SPSS 25.0. Untuk uji asumsi dilakukan uji normalitas dengan menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov Test* dan uji linearitas dengan menggunakan uji ANOVA, sedangkan uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *product moment*.

Kata Kunci : Stres Akademik, Prokrastinasi, Mahasiswa, Pembelajaran Online

Abstract

This study aims to determine the relationship between academic stress and procrastination in X major students who have undergone online learning during the Covid-19 pandemic. The method used in this study is a quantitative method with a correlational approach. The population in this study were 180 students with a sample of 147 students. The sampling technique used is probability sampling technique. The instruments used in this research are academic stress scale and procrastination scale. The data analysis technique used is assumption testing and hypothesis testing with the help of SPSS 25.0. For the assumption test, normality test was performed using the Kolmogorov-Smirnov test and linearity test using the ANOVA test, while the hypothesis test used the product moment correlation technique.

Keywords: *Academic Stress, Procrastination, Students, Online Learning*

PENDHULUAN

Masalah pendidikan dewasa ini mendapatkan perhatian yang luas dan besar dari kalangan masyarakat, para ahli dan pemerintah. Pada masa pandemi ini Menteri Pendidikan dan Kebudayaan mengeluarkan Surat Edaran No.4 Tahun 2020 Tentang Pelaksanaan Kebijakan Pendidikan Dalam Masa Darurat Penyebaran Coronavirus Disease (COVID-19) yang memuat tentang proses belajar mengajar jarak jauh yang berlaku untuk PAUD, pendidikan dasar dan menengah juga berlaku di perguruan tinggi. Penelitian ini dilatarbelakangi

kondisi pembelajaran pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran *online*. Alasan penulis memilih judul ini didasarkan atas dorongan dan keinginan penulis untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi pada mahasiswa jurusan X yang pernah menjalani pembelajaran online dimasa pandemi COVID-19.

Berdasarkan latar belakang tersebut rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah Ada Hubungan Antara Stres Akademik Dan Prokrastinasi?”. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan

prokrastinasi pada mahasiswa jurusan X yang pernah menjalani pembelajaran online dimasa pandemi COVID-19.

Dengan dikeluarkannya Surat Edaran Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan Nomer 36962/MPK.A HK/2020 tentang pembelajaran secara daring dari rumah pada mahasiswa maka, perubahan ini mengakibatkan mahasiswa harus beradaptasi dengan sistem baru yang memiliki beberapa tantangan dalam pelaksanaannya. Bagi mahasiswa, pandemi ini mengakibatkan stres dan kecemasan yang berkaitan dengan perubahan proses perkuliahan dari tatap muka ke pembelajaran jarak jauh.

Hal ini sesuai dengan penelitian Harahap dkk. (2020) yang melakukan penelitian analisis tingkat stres akademik pada mahasiswa selama pembelajaran jarak jauh di masa COVID-19 dengan sampel berjumlah 300 didapatkan hasil sebanyak 36 mahasiswa (12%) mengalami stres akademik rendah, 225 mahasiswa (75%) mengalami stres akademik sedang dan 39 mahasiswa (13%) mengalami stres akademik tinggi. Penelitian lainnya oleh Hasanah dkk. (2020) yang meneliti gambaran psikologis mahasiswa dalam proses pembelajaran selama pandemi COVID-19 dengan sampel berjumlah 190 didapatkan hasil sebanyak 79 mahasiswa (41,58%) mengalami kecemasan ringan dan normal, sebanyak 32 mahasiswa (16,84%) mengalami kecemasan sedang, sebanyak 167 mahasiswa (87,89%) mengalami stres akademik normal dan sebanyak 23 mahasiswa (12,11%) mengalami stres ringan.

Menurut Sarafino & Smith (2011), stres adalah suatu kondisi yang dihasilkan ketika terjadi interaksi antara suatu individu dengan lingkungannya yang menyebabkan terjadinya ketidaksesuaian antara tuntutan dan sumberdaya biologis, psikologis dan sosial. Sedangkan menurut Lazarus dan Folkman (Folkman 2013), stres akademik merupakan proses transaksional yang terjadi ketika suatu keadaan dianggap memiliki kaitan dengan kesejahteraan individu yang dapat memiliki kaitan dengan kesejahteraan individu yang dapat berpotensi merugikan dan membutuhkan upaya psikologis, fisiologis, dan perilaku yang dapat mengendalikannya.

Zuama (2014) mendefinisikan stres akademik sebagai suatu kesenjangan yang harus dihadapi karena banyaknya tuntutan pikiran akademik, seperti banyaknya tugas yang diberikan oleh dosen dan tenggan waktu pengumpulan tugas yang mendesak.

Menurut Kadipati & Vinjayalaxmi (2012), stres akademik merupakan akibat dari adanya berbagai tuntutan yang berkaitan dengan akademik mahasiswa yang melebihi batas kemampuan mahasiswa tersebut. Stres akademik ialah suatu kondisi terhadap individu yang muncul karena terdapat tuntutan atau tekanan dalam akademik yang melebihi kapasitas kemampuannya yang individu tersebut miliki sehingga individu tersebut merasa terbebani secara mental (Yusuf & Yusuf, 2020).

Stres akademik dapat terjadi pada berbagai keadaan atau peristiwa. Menurut Desmita (2010) Mendefinisikan stres akademik sebagai stres yang disebabkan oleh *academic stressor* atau stressor akademik dimana stres yang dialami siswa/mahasiswa berasal dari proses belajar atau berkaitan dengan kegiatan sekolah seperti contohnya, tekanan untuk mendapatkan prestasi, waktu belajar, menyontek, nilai ujian yang jelek, tekanan dalam mendapatkan tugas, dll.

Dari hasil wawancara dengan 10 mahasiswa yang dilakukan melalui media Google Meet dan Zoom, ada beberapa hal yang diketahui tentang pembelajaran online. Semua mahasiswa menjalani pembelajaran online pada masa pandemi. Pendidikan di sekolah dengan metode tatap muka dari kecil membuat mereka mengalami kendala dalam pembelajaran online. Mahasiswa lebih mudah mendapatkan penjelasan langsung. Perasaan frustrasi membuat mereka mengalami stres dalam proses belajar. Mahasiswa menganggap tugas kuliah, terutama waktu pengumpulannya sangat singkat dibandingkan dengan kuliah langsung. Hal ini membuat mahasiswa merasa tertekan dengan perkuliahannya. Mereka merasa enggan untuk melakukan tugas tersebut. Tentu saja mereka tetap mengerjakan tugas mereka tetapi menunda pekerjaan mereka.

Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung dipengaruhi oleh keterampilan dalam mengatur waktu antara belajar dan kegiatan lainnya. Rizki (2009) mengungkapkan banyak mahasiswa yang mengeluh karena tidak bisa membagi waktu kapan harus memulai dan melakukan sesuatu sehingga waktu yang seharusnya berguna terbuang percuma. Rumiani (2006) menyatakan bahwa kecenderungan untuk menunda dalam melakukan suatu kegiatan disebut prokrastinasi.

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastinare*, dari kata *pro* yang artinya maju dengan *crastinus* yang artinya esok hari. Ghuffron (2012)

mendefinisikan prokrastinasi berkaitan dengan khawatir akan kegagalan, tidak suka, serta melawan kontrak. Menurutnya prokrastinasi merupakan suatu kebiasaan penundaan yang tidak bertujuan dan proses penghindaran tugas yang sebenarnya tidak diperlukan. Hal ini dapat terjadi karena adanya ketakutan untuk gagal dan berpandangan jika segala sesuatu harus dilakukan dengan benar dan sempurna. Penundaan yang telah menjadi respon tetap atau kebiasaan, dapat dipandang sebagai suatu ciri prokrastinasi.

Menurut Steel penundaan yang dilakukan dalam lingkup kegiatan pendidikan dan pembelajaran disebut dengan prokrastinasi (Steel, 2007). Dan menurut Ferrari dkk. (1995) prokrastinasi bisa diwujudkan dengan indikator yang dapat diamati dan diukur. Indikator tersebut adalah *percieved time*, seseorang yang tidak mampu memenuhi pekerjaannya dengan tepat waktu yang memiliki kecenderungan terhadap prokrastinasi dan persepsi waktu seseorang. Penunda hanya memikirkan kepentingan saat ini serta tidak memikirkan kepentingan yang akan datang. Penunda mengerti bahwa sebenarnya pekerjaan atau tugas harus diselesaikan tepat waktu namun penunda sering menunda pekerjaannya. Keadaan tersebut menyebabkan penunda tidak dapat memprediksi alokasi waktu untuk menyelesaikan pekerjaan yang dimiliki. Yang kedua adalah *Intention-action* atau kesenjangan antara maksud dan perbuatan. Contoh nyata kesenjangan antara maksud dan perbuatan pada mahasiswa adalah ketidakberhasilan mahasiswa dalam menyelesaikan pekerjaan akademis meskipun mahasiswa memiliki maksud atau niat untuk melakukannya. Penunda akan kesulitan menyelesaikan pekerjaan sesuai jadwal merupakan contoh dari kesenjangan waktu antara kerja yang dikerjakan dengan pekerjaan yang sebenarnya. Mahasiswa prokrastinator sudah membuat jadwal rencana pengerjaan tugasnya namun ketika waktu pengerjaan tugas dia tidak mengerjakannya sesuai rencana yang telah dibuatnya sendiri. Hal ini mengakibatkan keterlambatan maupun kegagalan dalam menyelesaikan tugasnya secara maksimal.

Kemudian adalah rasa cemas ketika melakukan penundaan disebut *Emotional distress*. Akibat negatif pada prokrastinasi adalah timbulnya kecemasan bagi pelakunya. Pada awalnya mahasiswa bersikap tenang karena merasa masih banyak waktu yang tersedia. tanpa disadari waktu semakin menipis, hal ini

membuat mereka merasa cemas karena belum menyelesaikan tugas. Keyakinan akan kemampuan diri sendiri atau *Percieved ability*. Keraguan akan kemampuan diri sendiri dapat menjadi alasan seseorang melakukan prokrastinasi walaupun sebenarnya prokrastinasi tidak ada kaitannya dengan kemampuan kognitif seseorang. Adanya perasaan takut mengalami kegagalan membyat seseorang menyalahkan dirinya sendiri karena ketidakmampuannya. Mahasiswa tidak mampu mengerjakan tugas akademis dengan alasan takut mengalami ketidakberhasilan dan menghindari timbulnya perasaan takut mengalami kegagalan dan keraguan akan kemampuan diri sendiri.

Berikut adalah penelitian yang meneliti adanya hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi. Catrunada & Puspitawati (2008) menjelaskan bahwa rasa, toleransi ketidaknyamanan rendah, mencari kesenangan, depresiasi diri, disorganisasi waktu, disorganisasi lingkungan, pendekatan tugas yang buruk, kurangnya penegasan, permusuhan dengan orang lain, stres dan kelelahan adalah faktor-faktor mengapa seseorang melakukan perilaku prokrastinasi. Anggraeni dan Widayarni (2008) melakukan penelitian prokrastinasi pada bidang akademik yang menunjukkan bahwa stres, tingginya rasa kemalasan, rendahnya motivasi dalam diri, pengaruh teman sebaya, pola asuh yang longgar, serta dari lingkungan keluarga merupakan beberapa pengaruh yang menyebabkan perilaku prokrastinasi

Studi selanjutnya dilakukan Handayani & Abdullah (2016), menjelaskan bahwa stres berkontribusi terhadap prokrastinasi di antara mahasiswa dengan nilai sebesar 14,1%. Dari hasil penelitian itu ditunjukkan terdapat hubungan yang sangat signifikan antara stres dengan prokrastinasi, artinya stres mempengaruhi prokrastinasi. Penelitian ketiga dari Ghufroon & Suminta (2017) merupakan salah satu sindrom yang muncul karena prokrastinasi disebabkan oleh stres. Penelitian keempat oleh Melisa & Astrini (2012) pada mahasiswa menunjukkan hubungan antara tingkat stres dan prokrastinasi. Studi kelima oleh Sirois (2014) menjelaskan fenomena ini dengan melihat prokrastinasi sebagai mekanisme koping untuk stres dan suasana hati negatif yang disebabkan oleh tugas yang tidak menyenangkan. Penjelasan mereka menyatakan bahwa jika suatu tugas sangat tidak disukai atau memiliki imbalance yang sangat luas; Emosi negatif seperti stres mungkin

dialami dalam kaitannya dengan tugas, mempengaruhi motivasi untuk keterlibatan tugas. Setelah ini, penundaan bekerja sebagai semacam perbaikan suasana hati jangka pendek; mengurangi stres jangka pendek dan ketidaknyamanan emosional dengan cara menghindari.

Dari beberapa penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa jurusan X berjumlah 180 mahasiswa yang pembelajaran secara online. Tujuan penelitian ini adalah peneliti ingin menggali lebih dalam apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang menjalani pembelajaran secara online dimasa pandemi. Teknik pengambilan sampel menggunakan *probability sampling*. Alasan menggunakan *probability sampling* karena, dalam populasi setiap subjek mempunyai peluang untuk menjadi sampel di dalam penelitian (Jannah & Prasetyo, 2014).

Dalam penelitian ini stres akademik yang merupakan suatu keadaan dimana individu sedang merasa tertekan karena permasalahan akademiknya disebut Variabel X (Variabel Bebas). Dan prokrastinasi merupakan suatu kegiatan dalam menunda suatu tugas atau pekerjaan disebut Variabel Y (Variabel Terikat).

Adaptasi alat ukur dari penelitian ini adalah Skala Likert dengan skala yang digunakan merupakan adaptasi dari Chabibatul (2021) untuk skala stres akademik dan Noerma (2021) untuk skala prokrastinasi. Penelitian ini menggunakan instrumen yang mengacu pada stres akademik dan prokrastinasi. Aplikasi SPSS 25.0 digunakan untuk mengukur korelasi item total menggunakan *Product Moment Pearson* dan dalam menghitung reliabilitas metode yang digunakan adalah *Cronbach's Alpha*. Untuk hasil analisis penelitian ini menggunakan uji asumsi dan uji hipotesis.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Dalam pengambilan data terdapat 20 pertanyaan valid yang dapat digunakan dalam skala stres akademik. Empat merupakan nilai paling tinggi dan satu merupakan nilai yang paling rendah di lembar

jawaban pertanyaan. Maka dari itu diketahui nilai 74 merupakan kemungkinan skor paling tinggi yang dapat dicapai subjek dan nilai 20 merupakan kemungkinan skor paling rendah yang dapat dicapai subjek dalam penelitian.

Dalam pengambilan data terdapat 41 pertanyaan valid yang dapat digunakan dalam skala prokrastinasi. Empat merupakan nilai paling tinggi dan satu merupakan nilai yang paling rendah di lembar jawaban pertanyaan. Maka dari itu diketahui nilai 146 merupakan kemungkinan skor paling tinggi yang dapat dicapai subjek dan nilai 41 merupakan kemungkinan skor paling rendah yang dapat dicapai subjek dalam penelitian.

Tabel 1
Hasil Uji Statistik Deskriptif

		Stres Akademik	Prokrastinasi
N	Valid	147	147
	Missing	0	0
Mean		49.90	100.16
Median		50.00	101.00
Mode		47	94 ^a
Standar Deviasi		10.265	20.186
Minimum		20	41
Maximum		74	145

Dari data yang didapat, skor paling tinggi pada skala stres akademik yang dicapai subjek penelitian adalah 74. Skor paling rendah yang dicapai subjek penelitian adalah 20. Dengan nilai mean 49,90, nilai median 50, modus 47, dan standar deviasi 10,265 didapatkan dari hasil analisis statistik.

Dari data yang didapat, skor paling tinggi pada skala prokrastinasi yang dicapai subjek penelitian adalah 145. Skor paling rendah yang dicapai subjek penelitian adalah 41. Dengan nilai mean 100,16, nilai median 101, modus 94, dan standar deviasi 20,186 didapatkan dari hasil analisis statistik.

1. Uji Normalitas

Untuk diketahui jika data penelitian berdistribusi normal atau berdistribusi tidak normal maka dilakukan uji normalitas. Data dikategorikan berdistribusi normal jika memiliki nilai signifikansi > 0,05 dan data dengan nilai signifikansi < 0,05 maka data merupakan data tidak berdistribusi normal.

Tabel 2
Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		Unstandardized Residual
N		147
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Standard Deviation	6.17884295
Most Extreme Differences	Absolute	.070
	Positive	.047
	Negative	-.070
Test Statistic		.070
Asymp. Sig. (2-tailed)		.075 ^c

Dari data yang diperoleh, melalui uji normalitas diketahui bahwa nilai signifikansi variabel stres akademik dan variabel prokrastinasi adalah 0,075. Disimpulkan dengan nilai 0,075 > 0,05, maka nilai residual berdistribusi normal.

2. Uji Linearitas

Untuk mengetahui bahwa linearitas distribusi antara Variabel X dan Variabel Y yang akan mempengaruhi validitas hasil model regresi maka digunakan uji linearitas. Data dianggap linier jika nilai signifikansi >0,05 dan jika nilai signifikansi <0,05 maka data dikatakan tidak berdistribusi normal.

Tabel 3
Hasil Uji Linieritas ANOVA Table

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Prokrastinasi * Stres Akademik	126.070	44	2.865	34.00	.000
Between Groups	36.000	1	36.000	4.29	.041
Linear	17.399	1	17.399	2.08	.156
Total	162.070	146			

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Deviation from Linearity	178.43	43	4.15	49.6	.000
Within Groups	4.36	2	2.18	26.1	.000
Total	594.914	14			

Dari data yang diperoleh, maka dapat disimpulkan bahwa data memiliki hubungan linier karena nilai signifikansi pada tabel ANOVA adalah 0,314 > 0,05

3. Uji Hipotesis

Untuk mengetahui jika terdapat hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi terhadap mahasiswa yang menjalani pendidikan melalui media *online* maka digunakan uji hipotesis. Teknik *Product Moment* dengan aplikasi SPSS 25.0 digunakan dalam menganalisa korelasi. Derajat korelasi digunakan untuk menentukan korelasi antara dua variabel yang digunakan. 0.05 digunakan sebagai tingkat signifikansi dalam penelitian ini. Jika nilai P<0,05 maka hipotesis dapat diterima. Sebaliknya jika P<0.05 hipotesis ditolak. Menurut Sugiyono (2014) berikut ini merupakan derajat korelasi:

Tabel 4
Derajat Korelasi Pearson

Nilai <i>Person Correlation</i>	Keterangan
0,00–0,199	Sangat Rendah
0,20–0,399	Rendah
0,40–0,599	Sedang
0,60–0,799	Kuat
0,80–1,00	Sangat Kuat

Dari data yang diperoleh, untuk menentukan korelasi, maka perlu dilakukan uji korelasi. Berikut adalah hasil uji korelasi:

Tabel 5
Hasil Uji Korelasi

Stres Akademik	Prokrastinasi

Stres Akademik	Pearson	1	.952**
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	147	147
Prokrastinasi	Pearson	.952**	1
	Correlation		
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	147	147

Dari data yang diperoleh, nilai korelasi Pearson dari uji korelasi antara stres akademik dan prokrastinasi adalah 0,952. Berdasarkan pedoman derajat korelasi dapat diketahui ada keterkaitan yang sangat kuat terhadap variabel stres akademik dan prokrastinasi.

Pembahasan

Berlandaskan dari penelitian yang sudah dilaksanakan diperoleh hasil bahwa terdapat keterkaitan yang relevan antara stres akademik dan prokrastinasi. Hasil pengujian analisa menggunakan aplikasi SPSS 25.0 dan memakai rumus *Product Moment Pearson*. Berdasarkan hasil uji korelasi *Product Moment* didapatkan nilai signifikansi variabel stres akademik dan prokrastinasi sebesar $0,000 < 0,05$ yang artinya ada keterkaitan yang relevan antara stress akademik dan prokrastinasi, pada mahasiswa jurusan X dimasa penyebaran COVID-19. Sehingga bisa ditarik kesimpulan bila hipotesa dalam penelitian bahwa “ada hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi pada mahasiswa jurusan X pada masa pandemi covid-19” bisa diterima.

Berdasarkan dari penelitian yang sudah dilaksanakan diperoleh nilai 0,952 untuk koefisien korelasi stres akademik dan prokrastinasi. Bila dilihat dari pedoman koefisien korelasi, terlihat nilai 0,952 masuk di kategori koefisien korelasi sangat kuat. Dari hasil analisis koefisien korelasi menunjukkan adanya hubungan yang positif antara stres akademik dan prokrastinasi. Dengan demikian dapat dijelaskan semakin tinggi stres akademik pada mahasiswa, maka semakin tinggi pula prokrastinasi yang mereka miliki. Begitu pula sebaliknya, semakin rendah stres akademik pada mahasiswa, semakin rendah pula prokrastinasi yang mereka miliki.

Hasil ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Retno, Handayani & Abdullah (2016)

menjelaskan bahwa stres berkontribusi terhadap prokrastinasi. Dan Melisa (2012) pada mahasiswa menunjukkan hubungan antara tingkat stres dan prokrastinasi.

Di tanah air terjadi pandemi COVID-19 yang menjadikan penyebab aktivitas masyarakat yang menyesuaikan dengan kondisi pandemi, contohnya bidang pendidikan. Masyarakat harus mampu beradaptasi dengan kebiasaan dan aturan baru dalam kehidupan sehari-hari. Salah satu perubahan dalam kehidupan adalah himbauan untuk melakukan segala aktivitas secara online dengan tujuan mengurangi penyebaran wabah. Hal ini tentu saja berdampak pada kehidupan mahasiswa.

Mahasiswa yang mengerjakan tugasnya berbeda saat pandemi dengan saat mereka mengerjakannya secara tatap muka. Pengerjaan tugas kuliah dengan sistem online ini memberikan pilihan kepada mahasiswa untuk dapat terus menunda tugas mereka. Itu juga karena kendali waktu ada di tangan mahasiswa. Dimana tidak seperti tatap muka, dosen hanya membimbing dan mengumpulkan mahasiswa melalui media *online* sehingga tidak bisa mengawasi secara detail seperti ketika dilaksanakan pembelajaran *offline*.

Perilaku prokrastinasi mahasiswa meningkat dimasa pandemi saat ini. Beberapa permasalahan yang menjadikan meningkatnya perilaku prokrastinasi mahasiswa antara lain adalah pemberlakuan pembelajaran *online* dan diberhentikannya sementara pembelajaran tatap muka serta adanya beban tugas dari dosen pengajar yang harus segera diselesaikan dengan batas waktu yang telah ditentukan dosen yang biasanya bersamaan dengan dosen lainnya membuat mahasiswa dituntut untuk mampu mengatur waktunya agar semua tugas terselesaikan secara tepat waktu. Selain harus menyelesaikan beban tugas kuliah akademik mahasiswa juga harus membagi waktunya untuk kegiatan yang lain. Permasalahan-permasalahan diatas dapat mengakibatkan peningkatan stres yang juga meningkatkan perilaku prokrastinasi yang membuat mahasiswa menunda untuk mengerjakan tugas dan kewajibannya. Akan tetapi bila mahasiswa mampu untuk membagi waktu dengan menyelesaikan tugas secara tepat waktu maka mahasiswa bisa melanjutkan menempuh matakuliah yang lain dan tidak mengulang matakuliah yang sama di semester berikutnya.

Menurut Ferrari (1995) ketika individu mengalami prokrastinasi ada akibat yang terjadi antara

lain bertambahnya beban pikiran, meningkatnya tekanan pada berbagai hal, kurang percaya diri dan rendahnya kualitas hidup sehingga berdampak negatif pada individu yang menunda-nunda. Penundaan yang dilakukan dalam perkuliahan seperti mengerjakan tugas juga akan berdampak negatif bagi mahasiswa seperti waktu yang terbuang percuma, tidak bisa menyelesaikan perkuliahan tepat waktu, dan tugas yang tidak terselesaikan. Hal tersebut berakibat negatif bagi mahasiswa diantaranya waktu yang terbuang, pengaruh penilaian dari perguruan tinggi, dan pengeluaran biaya tambahan kuliah sampai mahasiswa dinyatakan lulus. Steel (2007) menerangkan bahwa mahasiswa sebenarnya menyadari akibat negatif yang didapatkan apabila melakukan perilaku prokrastinasi.

Son dkk. (2020) menjelaskan bahwa penyebab meningkatnya rasa cemas dan stres mahasiswa adalah kondisi penyebaran COVID-19 yang meningkat. Kecemasan mahasiswa terkait pandemi adalah bagaimana mahasiswa mampu beradaptasi dengan selalu menyelesaikan tugasnya agar lulus kuliah. Tuntutan di lingkungan mahasiswa juga mempengaruhi seperti tuntutan dari keluarga dapat berakibat mahasiswa tertekan dengan sering adanya pertanyaan tentang keberhasilan kuliah mereka. Mahasiswa menjadi tertekan ketika ditanya tentang tugas karena khawatir dengan kemajuan tugas yang mereka kerjakan akibat pembatasan lingkungan sosial dan interaksi dengan mahasiswa dan dosen lain.

Dalam Catrunada & Puspitawati (2008) stres merupakan salah satu unsur penyebab seseorang melakukan perilaku prokrastinasi. Stres akademik adalah bagaimana individu mempersepsikan stresor akademik dan juga bagaimana individu bereaksi terhadap stresor akademik (Gadzella, 2004). Stres akademik adalah stres yang terjadi karena adanya tuntutan atau tekanan dalam bidang akademik seperti tugas dan kewajiban perkuliahan yang dilakukan oleh mahasiswa. Menurut Yumba (2010) unsur yang mempengaruhi stres akademik adalah unsur internal seperti kondisi biologis dan jenis kelamin, kondisi sosial ekonomi, karakteristik individu, strategi koping, etnis dan budaya, dan kecerdasan individu.

Studi ini menunjukkan bahwa stres telah terbukti berhubungan dengan penundaan dalam Universitas Negeri Surabaya yang dapat dilihat pada signifikansi data penelitian. Artinya, perilaku prokrastinasi disebabkan oleh stres meskipun ada faktor lain yang juga menyebabkan penundaan tidak

diselidiki dalam penelitian ini. Bahwa mahasiswa dengan tingkat stres akademik yang tinggi memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi pula.

PENUTUP

Kesimpulan

Berlandaskan hasil analisis data kesimpulan yang didapat adalah ada korelasi positif antara stres akademik dan prokrastinasi mahasiswa jurusan X yang menjalani perkuliahan selama pandemi covid-19. Dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,000 dan nilai korelasi sebesar 0,952 yang berarti ada hubungan antara variabel stres akademik dengan prokrastinasi akademik. Artinya semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi pula perilaku prokrastinasi akademik. Sebaliknya, jika stres akademik rendah maka perilaku prokrastinasi akademik akan rendah.

Saran

Berlandaskan hasil penelitian, terdapat saran bagi mahasiswa sebagai subjek penelitian dan bagi penelitian selanjutnya. Mahasiswa disarankan bagi mahasiswa yang tingkat prokrastinasi akademiknya yang tinggi agar untuk mengurangi perilaku menunda-nunda melalui pengurangan stres akademik. Dengan stres akademik yang rendah, mahasiswa akan mudah menyelesaikan kewajiban perkuliahan dan mampu menindaklanjuti permasalahan yang sering terjadi selama program perkuliahan yang mereka jalani. Sementara itu, peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan penelitian dengan menggunakan variabel lain. Diharapkan mahasiswa mampu untuk mengurangi tingkat stres akademik dan mengurangi perilaku prokrastinasi dengan berbagai cara selain dengan mengurangi stres akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- 'Alimah, C., Khoirunnisa, R.N. (2021) HUBUNGAN ANTARA SELF-EFFICACY DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI DI MASA PANDEMI COVID-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 20(2), 160-170. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/40972/35371>
- Anggraeni, Priska Devy dan Widayarni, M. M Nilam. 2008. Prokrastinasi pada Mahasiswa dalam Penyelesaian Skripsi. Jakarta:

- Program Sarjana Universitas Gunadarma.
http://www.gunadarma.ac.id/library/articles/graduate/psychology/2008/Artikel_1050413_5.pdf
- Catrunada, L., & Puspitawati, I. (2008). *Prokrastinasi Task Differences On Thesis Introvert And Extrovert Personality*. Skripsi. Jakarta: Universitas Gunadarma.
- Desmita, D. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Fadila, N.A., Khoirunnisa, R.N. (2021) HUBUNGAN SELF EFFICACY DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI PADA MASA PANDEMI COVID-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 20(2), 189-198, <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/40974/35373>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*. Boston: Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2017). *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: Ar-Ruzz Media.
- Harahap, A. C., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat stres Akademik Pada Mahasiswa selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Hasanah U., Ludiana, Immawati, PH. Livana. Gambaran Psikologis Mahasiswa Dalam Proses Pembelajaran Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. 2020;8(3):299–306. <https://jurnal.unimus.ac.id/index.php/JKJ/article/download/5941/pdf>
- Jannah, L. M., & Prasetyo, B. (2014). *Metode Penelitian Kuantitatif* (9th ed.) Jakarta: Rajawali Pers.
- Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A. H. M. (2012). Stressors of Academic Stress - A Study on Pre-University Students. *Indian Journal of Scientific Research*, 3, 171–175. (online), (<https://www.ijsr.in/upload/428127980Paper%20%2030.pdf>). Diakses 1 Juni 2021)
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, and Coping*. New York: Springer.
- Melisa. (2012). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Bina Nusantara Yang Sedang Mengerjakan Skripsi*. Skripsi. Jakarta: Universitas Bina Nusantara.
- Retno, S., Handayani, I., & Abdullah, A. (2017). HUBUNGAN STRES DENGAN PROKRASTINASI PADA MAHASISWA. *PSIKOVIDYA*, 20(1), 32-39. <https://psikovidya.wisnuwardhana.ac.id/index.php/psikovidya/article/view/15>
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Semarang* Vol.3, No. 2. (h.37-48).
- Sarafino, E. P., Timothy W. Smith. (2011). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*, 7th edition. Amerika Serikat: John Wiley & Sons, Inc.
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128–145. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on College Students' Mental Health in the United States: Interview Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e21279. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, Vol.13(2): hal.235–239. <https://doi.org/https://doi.org/10.29165/psikologi.v13i2.1363>
- Yumba, W. (2010). *Academic stress: A case of the undergraduate students*. <http://urn.kb.se/resolve?urn=urn:nbn:se:liu:diva-81902>

Zuama, S. N. (2014). "Kemampuan mengelola stres akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi angkatan 2009 Program Studi PG PAUD". *Kreatif*, 17(2).