

Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa

Oleh:

Nama Mahasiswa (Amarul Zulfiya Astari),

Nama Dosen Pembimbing (Dwi Nastiti)

Progam Studi Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

Januari, 2023

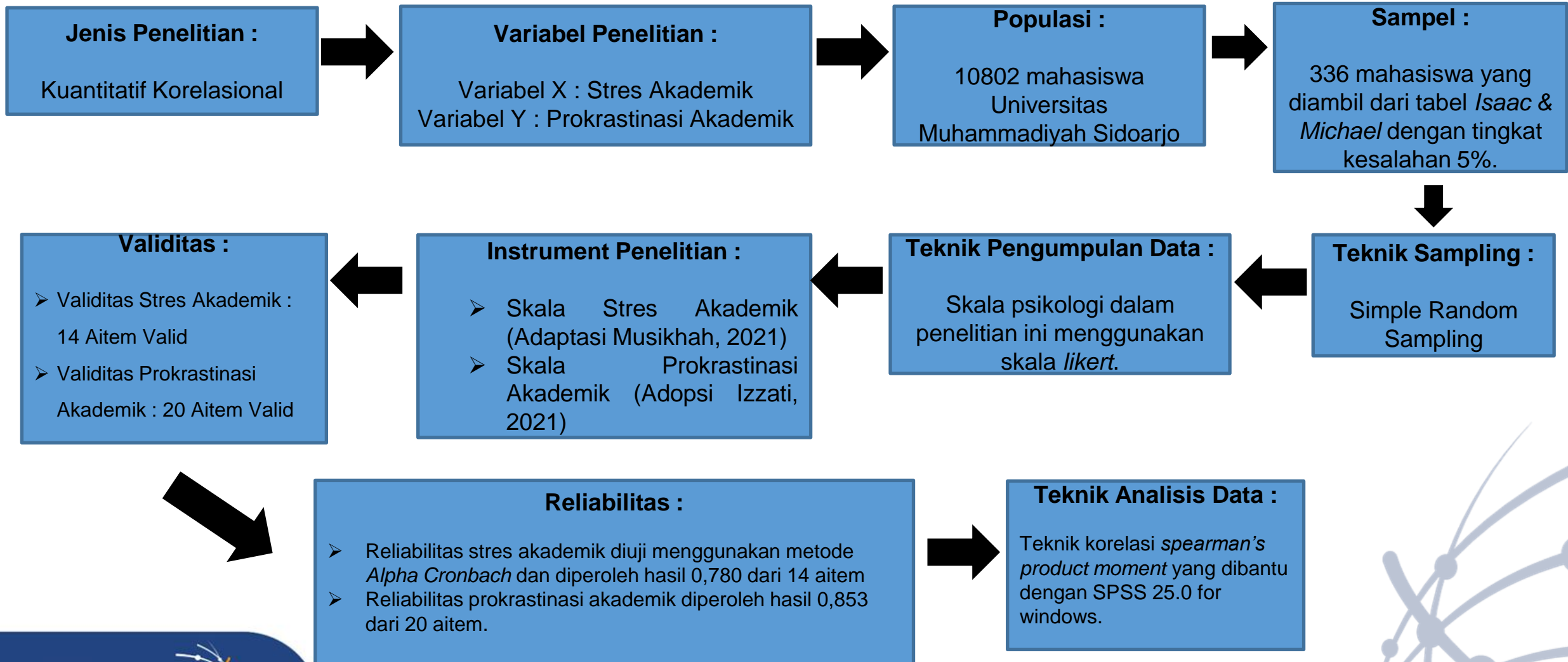
Pendahuluan

- Mahasiswa merupakan pelajar yang menuntut ilmu pengetahuan di Perguruan Tinggi. Mahasiswa biasanya dianggap sebagai individu yang matang secara fisik dan mental yang terdidik dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. Ada beberapa tanggung jawab dan kewajiban yang harus diemban mahasiswa dalam kegiatan perkuliahan, seperti menjalankan tugas akademik. Semua mahasiswa dituntut untuk mendapat nilai yang baik dalam setiap mata kuliah. Untuk mencapai nilai yang baik, mahasiswa harus berpartisipasi aktif di kelas, seperti menghadiri kelas secara teratur, mengikuti peraturan kampus, menyelesaikan tugas untuk setiap mata kuliah yang diambil, dan mempresentasikan di depan dosen
- Fenomena yang ada pada saat ini dalam proses perkuliahan selalu dihadapkan dengan tuntutan, keputusan, dan pilihan yang harus diambil oleh mahasiswa. Tuntutan yang banyak membuat mahasiswa sering terlambat dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas, mahasiswa mengerjakan tugas dengan sistem kebut semalam (SKS), membolos, terlambat dalam perkuliahan bahkan ada yang harus menunda kelulusannya. Hal ini dikenal sebagai prokrastinasi akademik.
- Hasil survey awal pada 33 mahasiswa dan hasil menunjukkan indikasi: 7 mahasiswa (26,9%) mengerjakan tugas kuliah dengan sistem kebut semalam, 12 mahasiswa (46,2%) mahasiswa lebih suka bermain sosial media atau game dibanding mengerjakan tugas, 10 mahasiswa (38,5%) jadwal pengerjaan tugas yang sudah mahasiswa tentukan tidak dilaksanakan tepat waktu, dan 4 mahasiswa (15,4%) mengalami kesulitan dalam memenuhi deadline menyelesaikan tugas.
- Pengelolaan tugas yang tidak bagus, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, dan sakit kepala merupakan aspek-aspek dari stres akademik. Hal ini sesuai dengan pendapat Jayusman (2020) dan Nafeesa (2018) yang mengungkapkan dampak negatif dari prokrastinasi akademik adalah timbulnya stres akademik yang tinggi. Hal ini juga sesuai dengan hasil penelitian Wahyu (2022) pada Mahasiswa Jurusan X yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik pada akhirnya mengalami prokrastinasi akademik.

Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo ?

Metode



Hasil

Hasil Uji Normalitas

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test

		Stres_Akademik	Prokrastinasi_Akademik
N		336	336
Normal Parameters^{a,b}	Mean	36,4167	48,6875
	Std. Deviation	5,16754	7,50804
	Most Extreme Differences		
	Absolute	0,079	0,048
	Positive	0,077	0,048
	Negative	-0,079	-0,047
Test Statistic		0,079	0,048
Asymp. Sig. (2-tailed)		.000 ^c	.056 ^c
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			

Hasil Kategorisasi Skor Subjek

Kategorisasi	Skor Subjek			
	Stres Akademik		Prokrastinasi Akademik	
	∑ Mahasiswa	%	∑ Mahasiswa	%
Sangat Tinggi	11	3,27	3	0,89
Tinggi	99	29,46	75	22,32
Sedang	177	52,68	160	47,62
Rendah	47	13,99	89	26,49
Sangat Rendah	2	0,60	9	2,68
Jumlah	336	100,00	336	100,00

Hasil Uji Linieritas

ANOVA Table

		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.	
Prokrastinasi_Akademik * Stres_Akademik	Between Groups	(Combined) 5000,491	27	185,203	4,109	0,000	
		Linearity	3152,819	1	3152,819	69,943	0,000
		Deviation from Linearity	1847,672	26	71,064	1,577	0,039
	Within Groups	13883,697	308	45,077			
	Total	18884,188	335				

Hasil Uji Hipotesis

Correlations

		Stres_Akademik	Prokrastinasi_Akademik
Spearman's rho	Stres_Akademik	Correlation Coefficient	1,000
		Sig. (2-tailed)	.365**
		N	336
	Prokrastinasi_Akademik	Correlation Coefficient	.365**
		Sig. (2-tailed)	0,000
N		336	

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

Pembahasan

Hasil Uji Asumsi

1. Uji Normalitas

- Nilai sig stres akademik = 0,000 ($<0,05$) maka data tidak berdistribusi normal.
- Nilai sig prokrastinasi akademik = 0,056 ($>0,05$) maka data berdistribusi normal.
- Oleh karena itu, uji korelasi Spearman digunakan dalam uji hipotesis penelitian ini untuk menganalisis korelasi.

2. Uji Linieritas

Nilai $F = 69,943$ dan $sig = 0,000$ ($<0,05$). Artinya stres akademik dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang linier.

Hasil Uji Hipotesis

Hasil $r_{xy} = 0,365$ dengan signifikansi = $0,000 < 0,05$. Artinya terdapat hubungan positif antara stres akademik dan prokrastinasi akademik

Hasil Kategorisasi Skor Subjek

➤ Stres Akademik

Sangat Tinggi = 11 mahasiswa (3,27%)
Tinggi = 99 mahasiswa (29,46%)
Sedang = 177 mahasiswa (52,68%)
Rendah = 47 mahasiswa (13,99%)
Sangat Rendah = 2 mahasiswa (0,60%).

➤ Prokrastinasi Akademik

Sangat Tinggi = 3 mahasiswa (0,89%)
Tinggi = 75 mahasiswa (22,32%)
Sedang = 160 mahasiswa (47,62%)
Rendah = 89 mahasiswa (26,49%)
Sangat Rendah = 9 mahasiswa (2,68%)..

Temuan Penting Penelitian

- Penelitian yang dilakukan oleh Izzati (2021) yang berjudul “Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo” subjek yang digunakan adalah 294 menunjukkan bahwa terdapat 72 mahasiswa (24,5%) berkategori tinggi, 222 mahasiswa (75,5%) berkategori sedang, dan 0 mahasiswa (0) berkategori rendah. Artinya prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo berkategori sedang
- Penelitian yang dilakukan oleh Nisa (2022) yang berjudul “Hubungan Antara *Self Directed Learning* dan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pasca Pandemi Covid-19” subjek yang digunakan adalah 375 menunjukkan bahwa terdapat 65 mahasiswa (17%) berkategori tinggi, 259 mahasiswa (69%) berkategori sedang, dan 51 mahasiswa (14%) berkategori rendah. Artinya prokrastinasi akademik mahasiswa pasca pandemi Covid-19 di UIN Sunan Ampel Surabaya berada pada kategori sedang
- Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wahyu (2022) yang berjudul “Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Jurusan X yang Pernah Menjalani Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19” menunjukkan bahwa pada masa pandemic Covid-19 seluruh mahasiswa diwajibkan menjalani pembelajaran online. Pendidikan di sekolah dengan pembelajaran tatap muka sejak usia muda membuat mahasiswa kesulitan untuk belajar secara online. Mahasiswa lebih mudah mendapatkan penjelasan dari dosen secara offline. Perasaan frustrasi membuat mahasiswa merasa stres selama proses pembelajaran. Mahasiswa beranggapan bahwa waktu pengumpulan tugas dalam elearning sangat singkat dibandingkan dengan perkuliahan tatap muka. Hal ini membuat mahasiswa merasa tertekan dengan perkuliahannya. Mereka merasa enggan untuk melaksanakan tugas tersebut. Tentu saja mereka terus melakukan pekerjaannya, tetapi menunda pekerjaan mereka. Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung mengalami manajemen waktu yang buruk antara belajar dan kegiatan lainnya

Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Dapat memberikan gagasan atau kontribusi yang bermanfaat dalam bidang psikologi, salah satunya psikologi pendidikan yang akan menjadi referensi untuk penelitian masa depan tentang stres akademik dan prokrastinasi akademik.

2. Manfaat Praktis

- a. Bagi Peneliti Selanjutnya
Dapat menjadi referensi bagi peneliti lain khususnya penelitian mengenai stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa sehingga menjadi ilmu yang bermanfaat untuk penelitian selanjutnya.
- b. Bagi Mahasiswa
Dapat memberikan informasi kepada mahasiswa untuk lebih memahami diri mereka sendiri terkait dengan stres akademik dengan prokrastinasi akademik.
- c. Bagi Dosen
Sebagai informasi bagi dosen untuk dapat memperoleh gambaran mengenai stres akademik dan prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa selama proses perkuliahan.

Referensi

- [1] M. R. Akbar and Nurhayati, "Pengaruh mahasiswa magang terhadap keberlangsungan kinerja kantor walikota medan," *J. Ilmu Komputer, Ekon. dan Manaj.*, vol. 2, no. 1, pp. 404–408, 2022, [Online]. Available: <https://ummaspul.e-journal.id/JKM/article/download/3149/986>.
- [2] M. Munthe and F. Lase, "Faktor-faktor dominan yang mempengaruhi kegiatan belajar mahasiswa," *Educ. J. Pendidik.*, vol. 1, no. 1, pp. 216–225, 2022, doi: 10.56248/educativo.v1i1.30.
- [3] M. Miswanto, "Prokrastinasi akademik mahasiswa di era kuliah online masa pandemi covid-19," *Psychocentrum Rev.*, vol. 4, no. 1, pp. 125–139, 2022, doi: 10.26539/pcr.41789.
- [4] Musfirah, N. H. Ar, and S. Latif, "Prokrastinasi akademik mahasiswa program studi PGSD di masa pandemi covid-19," *Konseling J. Ilm. Bimbing. dan Konseling*, vol. 3, no. 2, pp. 55–60, 2022, doi: 10.31960/konseling.v3i2.1510.
- [5] J. I. Lele, J. S. Sine, A. I. S. Sole, and Y. Foeh, "Perbedaan prestasi belajar mahasiswa saat pembelajaran daring dan tatap muka ditinjau dari prokrastinasi akademik," *Harati J. Pendidik. Kristen*, vol. 2, no. 1, pp. 1–17, 2022, doi: 10.54170/harati.v2i1.81.
- [6] R. Izzati, "Prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi dan ilmu pendidikan (fpip) di universitas muhammadiyah sidoarjo," Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, 2021.
- [7] W. Nisa, "Hubungan antara self directed learning dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa pasca pandemi covid-19," Universitas Islam Negeri Sunan Ampel Surabaya, 2022.
- [8] N. Nafeesa, "Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa yang menjadi anggota organisasi siswa intra sekolah," *Anthr. J. Antropol. Sos. dan Budaya (Journal Soc. Cult. Anthropol.)*, vol. 4, no. 1, p. 53, 2018, doi: 10.24114/antro.v4i1.9884.
- [9] Suhadianto and A. Ananta, "Bagaimana prokrastinasi akademik mahasiswa indonesia pada masa pandemi covid-19?; penguji deskriptif dan komparatif," *Sukma J. Penelit. Psikol.*, vol. 3, no. 01, pp. 71–81, 2022, doi: <https://doi.org/10.30996/sukma.v3i1.6955>.
- [10] I. Jayusman and O. A. K. Shavab, "Aktivitas belajar mahasiswa dengan menggunakan media pembelajaran learning management system (lms) berbasis edmodo dalam pembelajaran sejarah," *J. Artefak*, vol. 7, no. 1, p. 13, 2020, doi: 10.25157/ja.v7i1.3180.
- [11] J. R. Akerina and D. H. Wibowo, "Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kebahagiaan pada mahasiswa," *Humanlight J. Psychol.*, vol. 3, no. 1, pp. 1–14, 2022.
- [12] G. Wahyu, W. Pradhana, F. I. Pendidikan, U. N. Surabaya, F. I. Pendidikan, and U. N. Surabaya, "Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi pada mahasiswa jurusan x yang pernah menjalani pembelajaran online di masa pandemi covid-19," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 9, 2022.
- [13] M. R. Azhari, "Pengaruh kepercayaan diri terhadap stres akademik dengan penyesuaian diri sebagai variabel mediator pada siswa kelas 10 man 1 pasuruan," Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang, 2020.
- [14] Hardani *et al.*, *Buku metode penelitian kualitatif dan kuantitatif*, no. Maret. 2020.
- [15] Sugiyono, *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan r&d*. Bandung: Alfabeta, 2017.
- [16] W. Musikhah, "Stres akademik mahasiswa universitas muhammadiyah sidoarjo yang kuliah sambil bekerja angkatan 2021," Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, 2021.
- [17] S. Azwar, *Reliabilitas dan validitas edisi 4*. Yogyakarta: Pustaka Belajar, 2017.
- [18] C. D. Nata, "Hubungan antara stres kerja dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas muhammadiyah sidoarjo yang bekerja," Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, 2018.
- [19] K. J. Ernita, "Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa perantau," Universitas Sanata Dharma, 2021.
- [20] Duryati and A. Revendra, "Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di kota padang," *Sociol. Hum.*, vol. 4, no. 1, 2022.
- [21] B. K. Puspita and D. Kumalasari, "Prokrastinasi dan stres akademik mahasiswa," *J. Penelit. Psikol.*, vol. 13, no. 2, 2022, doi: <http://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>.

