

# Pengaruh Dukungan Sosial dan Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bekerja di Universitas Swasta X Sidoarjo

Oleh:

Yhulis Widhias Tutik,

Eko Hardi Ansyah

Psikologi

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

April, 2025

# Pendahuluan

Perguruan tinggi adalah tempat bagi mahasiswa untuk menyelesaikan studinya. Namun mahasiswa tidak hanya berfokus pada tugas kuliah, ada yang sibuk berorganisasi, sibuk mengikuti kegiatan di luar kampus seperti magang dan bekerja. Mahasiswa bekerja itu sendiri merupakan pelajar yang menempuh pendidikan di jenjang Universitas sambil bekerja.



Besarnya tanggung jawab yang diterima oleh mahasiswa bekerja membuat mereka sering mengalami banyak permasalahan dalam perkuliahan, seperti sering menunda-nunda dalam mengerjakan tugas. Perilaku menunda yang dilakukan di ruang lingkup akademis, sering dikenal dengan istilah **prokrastinasi akademik**.



Perilaku penundaan ini seringkali menimbulkan dampak negatif, seperti terlambat menyelesaikan tugas, adanya emosi negatif yang dirasakan karena merasa gagal dalam menyelesaikan tugas tepat waktu, hasil tugas kuliah kurang maksimal, selain itu mahasiswa bisa terlambat lulus kuliah.



Milgram (dalam Ferrari, etc, 1995) menjelaskan mengenai prokrastinasi akademik merupakan aktivitas **menunda** ketika akan **mengerjakan** ataupun **menyelesaikan tugas-tugas akademik**.

# Pendahuluan

Banyak faktor yang menjadi penyebab terjadinya prorastinasi akademik pada mahasiswa, terdapat faktor eksternal seperti **dukungan sosial** dan faktor internal seperti **stres akademik**.

Menurut Sarafino (2017) Dukungan sosial adalah dukungan yang merujuk pada **bantuan yang diberikan oleh orang-orang terdekat kepada individu**, dengan tujuan agar **individu merasa dicintai, dihargai, diperhatikan, dirawat, merasa berharga, dan merasa menjadi bagian dari lingkungan sekitarnya**.

Bedewy & Gabriel (2015) menjelaskan bahwa stres akademik adalah sebuah persepsi mahasiswa yang berkaitan dengan **tekanan yang sedang mereka hadapi** entah tekanan dari perkuliahan maupun tekanan kerja, selain itu stres juga hadir karena adanya batasan waktu dalam penyelesaian sebuah tugas, adanya beban akademik yang diyakini lebih besar dari kemampuan mereka sebagai mahasiswa, dan adanya banyak kekhawatiran tentang masa depan.

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Bagaimana Pengaruh Dukungan Sosial dan Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bekerja di Universitas Swasta X Sidoarjo?

# Metode

- ❖ Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan pendekatan inferensial
- ❖ Populasi dalam pengamatan ini berjumlah 617 mahasiswa bekerja Universitas Swasta X Sidoarjo
- ❖ Pengambilan sampel memakai teknik purposive sampling
- ❖ Perhitungan sampel menggunakan aplikasi Raosoft untuk menghitung besarnya sampel dengan tingkat kesalahan 5%, didapatkan sampel sebesar 237 mahasiswa bekerja
- ❖ Mengadaptasi tiga skala Psikologi di antaranya yaitu, skala prokrastinasi akademik (Y), skala dukungan sosial (X1), dan skala stres akademik (X2)
- ❖ Penelitian ini menerapkan analisis regresi linier berganda untuk menganalisis data

# Hasil

## Uji Normalitas

Test	Variabel	Statistic	P	Keterangan	
Kolmogorov-Smirnov	Dukungan Sosial (X1)	0.072	.166	Data Normal	Berdistribusi
	Stres Akademik (X2)	0.079	.102	Data Normal	Berdistribusi
	Prokrastinasi Akademik (Y)	0.079	.104	Data Normal	Berdistribusi

Diketahui bahwa variabel dukungan sosial (X1) ( $p = .166$ ), lalu pada variabel stres akademik (X2) diketahui ( $p = .102$ ), dan pada variabel prokrastinasi akademik ini ( $p = .104$ ). Karena data pada variabel dukungan sosial, stres akademik, dan prokrastinasi akademik  $> 0.05$  ( $p > 0.05$ ) hingga mampu dipastikan ketiga variabel tersebut berdistribusi secara normal.

## Uji Linearitas

Variabel	Linearity	Deviation of Linearity	Keterangan
Dukungan Sosial (X1) terhadap Prokrastinasi Akademik (Y)	0.002	0.184	Data Linear
Stres Akademik (X2) terhadap Prokrastinasi Akademik (Y)	0.001	0.456	Data Linear

Diketahui bahwa nilai signifikansi linearity yang diperoleh di variabel dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik adalah 0.002 ( $p < 0.05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial terhadap variabel prokrastinasi akademik mempunyai hubungan yang linear. Selain itu, diperoleh nilai signifikansi linearity berjumlah 0.001 ( $p < 0.05$ ) pada variabel stres akademik terhadap prokrastinasi akademik. Hal itu membuktikan bahwa variabel stres akademik terhadap prokrastinasi akademik juga memiliki hubungan yang linear.

# Hasil

## Uji F

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H <sub>1</sub>	Regression	970.066	2	485.033	46.701	< .001
	Residual	2.430.297	34	10.386		
	Total	3.400.363	237			

Diketahui bahwa uji F (2,234) = 46.701,  $p < 0.001$ , menunjukkan bahwa model regresi secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan. Dengan nilai  $p < 0.05$ , mampu dipastikan bahwasanya variabel Dukungan Sosial (X1) dan Stres Akademik (X2) dengan serentak mempunyai pengaruh secara signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik (Y). Dikarenakan Fhitung = 46.701 lebih besar daripada F-tabel = 3.034, oleh karena itu H0 ditolak sedangkan H1 diterima, hal tersebut mempunyai makna yaitu adanya pengaruh di antara variabel dukungan sosial dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik terhadap mahasiswa bekerja di Universitas Swasta X Sidoarjo.

## Uji R<sup>2</sup>

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
H <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	3.796
H <sub>1</sub>	0.534	0.285	0.279	3.223

Diperoleh nilai R<sup>2</sup> sebesar 0.285, maka dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial dan stres akademik memberikan Sumbangan Efektif (SE) sebanyak 28,5% terhadap variabel prokrastinasi akademik, ukuran efek ini dianggap sebagai efek yang besar.

## Uji T

Model	I	Unstandardized	Std. Error	Std.	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
H <sub>0</sub>	(Intercept)	74.105	0.247		300.551	< .001		
H <sub>1</sub>	(Intercept)	39.827	3.602		11.056	< .001		
	Dukungan Sosial	-0.436	0.051	-0.474	-8.584	< .001	1.000	1.000
	Stres Akademik	0.102	0.023	0.248	4.495	< .001	1.000	1.000

Diketahui bahwa dukungan sosial sebagai variabel bebas mempunyai nilai standarized sebesar -0.474 serta p-value dengan  $<0.001$  ( $p < 0.05$ ) hingga dukungan sosial berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Selain itu pada variabel stres akademik mempunyai nilai standarized sebesar 0.248 serta p-value berjumlah  $<0.001$  ( $p < 0.05$ ) sehingga stres akademik berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

# Pembahasan

Berdasarkan analisis regresi berganda didapatkan hasil uji  $F(2,234) = 46.701$ ,  $p < 0.001$ , menunjukkan bahwa model regresi secara serentak mempunyai pengaruh yang signifikan. Hal ini bermakna bahwa **H1 diterima** maka terdapat pengaruh di antara dukungan sosial dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik terhadap mahasiswa bekerja di Universitas Swasta X di Sidoarjo.

Pada hasil uji T diketahui bahwa nilai standardized sebesar  $-0.474$  serta ( $p = < 0.001$ ) ini membuktikan bahwasanya **H2 diterima** secara negatif signifikan, maka terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja di Universitas Swasta X di Sidoarjo. Karena hasil variabel tersebut negatif signifikan ini bermakna bahwa jika dukungan sosial rendah maka prokrastinasi akademik akan mengalami peningkatan, demikian juga sebaliknya jika dukungan sosial tinggi maka prokrastinasi akademik akan mengalami penurunan.

**Hipotesis 3** juga diterima, ini dibuktikan pada hasil uji T dimana ( $std. = 0.248$  serta  $P = < 0.001$ ) sehingga variabel stres akademik berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Berbeda dengan variabel dukungan sosial, pada variabel stres akademik terhadap prokrastinasi akademik ini diperoleh hasil positif signifikan, yang mana apabila stres akademik tinggi maka prokrastinasi akan tinggi, apabila stres akademik rendah akan menciptakan prokrastinasi akademik rendah juga.

# Temuan Penting Penelitian

- Temuan penting pada penelitian ini salah satunya yaitu Hipotesis 1, Hipotesis 2, dan hipotesis 3 diterima. Yang mana variabel dukungan sosial dan stress akademik berpengaruh secara signifikan terhadap variable prokrastinasi akademik.
- Variabel dukungan sosial (X1) berperan secara negatif terhadap variabel prokrastinasi akademik (Y). Sedangkan variabel stres akademik (X2) berperan secara positif terhadap variabel prokrastinasi akademik (Y).
- Berdasarkan hasil perhitungan  $R^2$  mendapatkan nilai sebesar 0.285, ini menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial (X1) dan variabel stres akademik (X2) memberikan sumbangan efektif terhadap variabel prokrastinasi akademik sebesar 28,5%.
- Terdapat faktor lain selain dukungan sosial dan stres akademik sebesar 71,5% menjadi faktor penyebab prokrastinasi akademik.

# Manfaat Penelitian

Penelitian ini bisa digunakan sebagai pembelajaran bagi mahasiswa maupun para dosen mengenai dampak negatif dari adanya perilaku prokrastinasi akademik bagi pelajar. Selain itu para mahasiswa bisa meningkatkan dukungan sosial terhadap temannya dan mengurangi stres akademik agar bisa terjauhkan dari perilaku prokrastinasi akademik.

# Referensi

- Adeline, A., & Susanto, A. (2022). Hubungan Antara Conscientiousness Personality Dan Peer Conformity Terhadap Prokrastinasi Pada Mahasiswa Pgsd Fip Umj. In *Jurnal Psikologi Insight* (Vol. 6, Issue 1).
- Anandita, H. A. (2024). Pengaruh Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Bachelor's Thesis, Fakultas Psikologi Uin Syarif Hidayatullah Jakarta). Bachelor's Thesis.
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia: Journal Of Psychology, Religion, And Humanity*, 3(2), 165–187. <https://doi.org/10.32923/Psc.V3i2.2093>
- Astari, A. Z., & Nastiti, D. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Researchjet Journal Of Analysis And Inventions*, 2(3). <https://doi.org/10.47134/Researchjet.V2>
- Bakri, R. P. (2021). Pengaruh Stres Akademik Dan Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 578. <https://doi.org/10.30872/Psikoborneo.V9i3.6501>
- Grace, Y., Sembiring, B. R., & Area, U. M. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Medan Area Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area Medan Hubungan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Ma.
- Iskandar, & Y. (2023). Hubungan Self-Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 5 Fakultas Bisnis Dan Humaniora Universitas Nusa Putra (Sebuah Proposal Penelitian) Article Info Abstrak. In *Jurnal Psikologi Dan Konseling West Science* (Vol. 1, Issue 01).
- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Kesejahteraan. 152–162.
- Laily, F., & Candra, N. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Siswa Yang Bermukim Di Pesantren Madrasah Pendahuluan. 6, 89–100
- Lestari, D. (2023). Hubungan Burnout Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu. 1807016114.

# Referensi

Muhammad Rizky, R., & Hadi, C. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Lewat Batas Studi Normal. *Jurnal Psikologi*.

Nur Ikram Burhan, M. (2019). Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar).

Orsy, O., & Nastiti, D. (N.D.). The Correlation Between Self Regulated Learning And Academic Procrastination In Students Of The University Of Muhammadiyah Sidoarjo [Hubungan Antara Self Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo].

Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Imiah Psikologi*, 8, 738–749. <https://doi.org/10.30872/Psikoborneo>

Pradhana Gelora W. W, R. N. K. (2022). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Jurusan X Yang Pernah Menjalani.

Prayoga, A., Harini, H., & Totalia, S. A. (2023). Pengaruh Internal Locus Of Control Dan Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fkip Uns. *Journal On Education*, 05(04), 14021–14030.

Prihanta, P. D. W. I., Psikologi, P. S., Psikologi, F., Ar-Raniry, U. I. N., & Aceh, B. (2023). Hubungan Self Regulated Learning Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Uin Ar-Raniry Banda Aceh.

Purede, M., Soetjningsih, C. H., Fakultas, ), Universitas, P., Satya, K., & Salatiga, W. (2022). Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Tugas Kuliah Daring Pada Mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga Social Support Of Parents With Academic Procrastination In Completing Online Lecture Assignments For Satya Wacana Christian University Salatiga Students. In *Motiva : Jurnal Psikologi 2022* (Vol. 5, Issue 2).

Rafly, M., & Rafsanjani, N. (2023). Kebersyukuran Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Bekerja (Vol. 4, Issue 02).

# Referensi

- Ramadhani, I. R. (2022). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Emotional Eating Pada Mahasiswa.
- Sari, A. K., & Aprianti, M. (2022). Pengaruh Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Merpsy Journal*, 14(1), 61. <https://doi.org/10.22441/merpsy.v14i1.15106>
- Sera, L. (2020). Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Sri, D., Anggraini, H., Eko, B., Cahyono, H., & Nasrulloh, A. (2024). Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pada Mata Kuliah Penulisan Karya Tulis Ilmiah. 5(6), 2613–2627.
- Suhadianto, & Ananta, A. (2022). Bagaimana Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Indonesia Pada Masa Pandemi Covid-19?; Penguji Deskriptif Dan Komparatif. *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(01), 71–81.
- Syukur, M., Tenri Awaru, A. O., & Megawati, M. (2020). Fenomena Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Kimia*, 4(2), 92–97.
- Utami, P., & Duryati. (2023). Hubungan Antara Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2345–2353.
- Wardani, A. F. (2024). Stres Akademik Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bekerja. 5(01), 156–164.

