
PENGARUH STRES AKADEMIK DAN MANAJEMEN WAKTU TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UHAMKA

Regitha Ananda Putri¹, Anissa Rizky Andriany^{2a}

^{1,2} Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. HAMKA

^a anissarizkyandriany@uhamka.ac.id

Abstract

Procrastination is the behavior of getting rid of activities or tasks that should be completed immediately. In the world of lectures, some students tend to do activities they like and leave things they don't like, such as academic affairs, so that the tasks to be completed end up piling up. The tendency to procrastinate is due to various factors such as time management problems or academic stress experienced by students. Academic stress is a response that is raised by individuals when they cannot meet academic demands. While time management is a person's ability to organize themselves in dealing with time by making a priority scale so that it is organized. This study aims to determine the effect of academic stress and time management on academic procrastination of UHAMKA psychology faculty students. This study uses a quantitative approach. Respondents in this study were 54 active psychology students selected using a purposive sampling technique. The time management measurement tool used the Time Management Behavior Scale (TMBS) with Cronbach alpha 0.883, academic stress used the Academic Stress Inventory (ASI) scale with Cronbach alpha 0.922 and procrastination used the Tuckman Procrastination Scale with Cronbach alpha 0.716. The collected data were analyzed by using multiple linear regression analysis with the SPSS v.26 application. The results showed this means that there is a significant effect of academic stress and time management on academic procrastination, with the contribution of time management and academic stress on academic procrastination in students of the Faculty of Psychology, University of Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka by 46.0 percent. Furthermore, the results of the study of academic stress mean that there is no effect of academic stress on academic procrastination. While the time management it can be interpreted that there is an influence of time management on academic procrastination. The better one's time management, the lower the academic procrastination.

Keywords: *Academic; academic stress; academic procrastination; student; time management.*

Abstrak

Prokrastinasi adalah perilaku menyingkirkan kegiatan atau tugas yang seharusnya diselesaikan dengan segera. Dalam dunia perkuliahan beberapa mahasiswa cenderung melakukan kegiatan yang disenangi dan meninggalkan hal yang kurang disenangi seperti urusan akademik sehingga tugas-tugas yang harus diselesaikan berujung menumpuk. Kecenderungan melakukan prokrastinasi dikarenakan berbagai macam faktor seperti masalah manajemen waktu atau stres akademik yang dialami mahasiswa. Stres akademik adalah suatu respon yang dimunculkan oleh individu saat tidak bisa mencapai tuntutan akademik. Sedangkan manajemen waktu adalah kemampuan seseorang mengatur diri dalam menyikapi waktu dengan membuat skala prioritas sehingga terorganisasi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas psikologi UHAMKA. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Responden penelitian ini berjumlah 54 mahasiswa aktif fakultas psikologi dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Alat ukur manajemen waktu menggunakan skala *Time Management Behavior Scale* (TMBS) dengan *Cronbach alpha* 0.883, stres akademik menggunakan skala *Academic Stress Inventory* (ASI) dengan *Cronbach alpha* 0.922 dan

prokrastinasi menggunakan skala *Tuckman Procrastination Scale* dengan *Cronbach alpha* 0.716. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji analisis regresi linear berganda dengan bantuan IBM SPSS v.26. Hasil penelitian terdapat pengaruh stres akademik dan manajemen waktu yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik, dengan kontribusi manajemen waktu dan stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Prof. Dr. Hamka sebesar 46.0 persen. Selanjutnya hasil penelitian variabel stres akademik tidak terdapat pengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Sedangkan variabel manajemen waktu terdapat pengaruh manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik.

Kata Kunci: *Akademik, mahasiswa, manajemen waktu, prokrastinasi akademik, stres akademik*

Pendahuluan

Sebagai seseorang yang menimba ilmu di perguruan tinggi, mahasiswa akan selalu dihadapkan dengan tugas-tugas akademik. Banyaknya tuntutan dan tanggung jawab yang harus dijalankan mengharuskan mahasiswa mempunyai kemampuan manajemen waktu yang baik agar tugas-tugas akademik mampu terselesaikan. Akan tetapi tidak semua mahasiswa mampu mengatur waktu dengan sebaik mungkin. Masih ada mahasiswa yang lebih senang mengerjakan suatu hal yang mereka senangi dan menyingkirkan hal yang dirasa kurang disenangi seperti melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas akademik yang berakibat tugas menjadi menumpuk dan waktu terbuang sia-sia. Seseorang yang melakukan prokrastinasi disebut prokrastinator. Prokrastinasi akademik merupakan kegagalan dalam mengerjakan tugas sesuai dengan tenggat waktu yang telah ditentukan dan tugas dikerjakan sampai saat-saat terakhir (Wolter, 2003).

Kecenderungan prokrastinasi akademik akan memberikan dampak buruk bagi yang melakukannya. Menurut Mujahidah (2003) penundaan yang dilakukan secara terus menerus dengan sengaja akan menimbulkan perasaan tidak nyaman meliputi rasa cemas, merasa bersalah, panik, dan lain sebagainya. Adapun jika disepelekan tentu akan merugikan mahasiswa yakni dalam hal perkembangannya untuk mencapai prestasi akademik. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Surijah dan Tjundjing (2007) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik berkorelasi negatif dengan prestasi akademik dan terlambat lulus. Prokrastinasi dipengaruhi oleh dua faktor yakni faktor internal dan eksternal, faktor internal berasal dari dalam diri mahasiswa seperti ketika mendapatkan tugas-tugas dengan tingkat kesulitan yang diluar kemampuan mereka sehingga mahasiswa mengalami stres (Ferrari, Joseph, Johnson & mccown, 1995). Menurut Purwanti dan Amalia (2018) banyaknya tuntutan tugas, kegagalan dalam berhubungan yang baik dengan teman, dosen ataupun anggota keluarga, lama belajar,

persaingan akademik yang dialami mahasiswa merupakan sumber munculnya stres akademik.

Menurut alvin (2007) stres akademik merupakan suatu kondisi yang muncul karena adanya tuntutan atau tekanan untuk mencapai prestasi akademik. Mahasiswa yang mengalami stres akademik tentunya tidak mempunyai skala prioritas sehingga kewalahan dalam menghadapi tugas-tugas akademik yang akhirnya memunculkan respon psikologis seperti perasaan tegang, pusing, kecemasan dan gangguan tidur. Menurut Sagita, Daharnis dan Syahniar (2017) menyatakan terdapat pengaruh positif antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi bukan karena menghindari tugas yang ada melainkan tidak mau tahu akan tugas yang sedang dihadapinya (Triana, 2013). Adapun menurut Savira dan Suharso (2013) prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa tidak semata-mata karena mahasiswa kekurangan waktu, akan tetapi lebih memilih hal-hal yang mereka senangi meliputi traveling, menonton TV, kecanduan game online, begadang dan suka menunda pekerjaan dibandingkan tugas-tugas akademik yang dianggapnya sulit dan cenderung kurang disenangi.

Manajemen waktu yang buruk seperti tidak adanya perencanaan, penetapan jadwal, serta skala prioritas juga menjadi pemicu

mahasiswa melakukan prokrastinasi. Menurut James, Horne dan John (2005) manajemen waktu merupakan usaha mengontrol waktu yang di dalamnya memuat penilaian waktu, menetapkan tujuan, perencanaan, prioritas dan pemantauan agar kegiatan lebih efektif. Menurut Alvin (2007) perlunya kemampuan manajemen waktu yang baik menjadi kunci utama dalam mengelola stres akademik. Sejalan dengan penelitian menurut Kartadinata dan Tjundjing (2008) manajemen waktu yang efektif mampu meningkatkan produktivitas dalam mengerjakan tugas sehingga menunda-nunda dan mampu menjaga keseimbangan waktu untuk mengerjakan tugas dan kegiatan lainnya.

Berdasarkan penjelasan permasalahan diatas, diketahui bahwa Fakultas psikologi merupakan fakultas yang berbeda diantara fakultas lainnya di UHAMKA, seperti meniadakan UAS/UTS dengan digantikan project akhir dengan diberikannya tenggang waktu yang cukup lama dari batas pengumpulan tugas. Hal lain yang menarik perhatian peneliti yakni terkait kenaikan angka keterlambatan lulus dari tahun pertahun. Mahasiswa yang tidak lulus tepat waktu terjadi karena mengulang mata kuliah ataupun tidak mengumpulkan tugas sesuai dengan tenggat waktu yang ditentukan. Oleh karena itu penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat pengaruh dari stress akademik dan manajemen waktu

terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di fakultas psikologi UHAMKA.

Metode

Desain Penelitian

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode penelitian kuantitatif.

Partisipan

Partisipan dalam penelitian ini berjumlah 150 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah *purposive sampling*. Adapun kriteria sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah Mahasiswa Fakultas Psikologi UHAMKA yang berstatus aktif, dan tidak sedang mengambil cuti kuliah. Data demografis partisipan telah diperiksa dan dipastikan validitasnya, sehingga tidak ada partisipan yang mengisi dua kali dan semua item terjawab.

Instrumen Pengumpulan Data

Pada penelitian ini, peneliti menggunakan tiga alat ukur berdasarkan teori yang digunakan peneliti. Dengan menggunakan skala Likert. Untuk prokrastinasi menggunakan alat ukur *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) yang diadaptasi oleh Bruce W. Tuckman (1990) dengan total 34 item, dengan validitas item 0,716. Ada empat tolak ukur yang digunakan mulai dari (IPBS) itu pasti bukan saya sampai (IPS) itu pasti saya. Dengan dimensi item *A general self-description of the*

tendency to deal with things (kecenderungan membuang waktu), *A tendency to avoid unpleasantness and to have difficulty doing unpleasant things* (kecenderungan menghindari tugas), dan *A tendency to blame others for one's own plight* (kecenderungan menyalahkan orang lain). Untuk stres akademik menggunakan *Academic Stress Inventory* (ASI) milik Lin dan Chen (2009) dengan dimensi *Teacher Stress, Result Stress, Text Stress, Studying in Group Stress, Peer Stress, Time Management Stress, Self-Inflicted Stress* dan total item 34. hasil validitas 0,922. Ada lima tolak ukur yang digunakan mulai dari (STS) sangat tidak setuju sampai (SS) sangat setuju. Untuk manajemen waktu menggunakan *Time Management Behavior Scale* (TMBS) milik Therese Hoff Macan (1994) dengan dimensi *setting goals and priorities, mechanics-planning and scheduling, perceived control of time, preference for organization* dan total item 30. Hasil validitas item 0,883. Ada empat tolak ukur yang digunakan mulai dari STS (sangat tidak setuju) sampa (SS) sangat setuju.

Adapun survey dilakukan untuk pengambilan data dengan menyebar angket melalui *google form* terhadap mahasiswa fakultas psikologi UHAMKA. *Google Form* atau *google formulir* merupakan fitur yang bertujuan untuk memudahkan survey melalui internet (Sudaryo, Sofiati Medidjati & Hadiana, 2019). Kuesioner yang disebar

berupa daftar pertanyaan maupun pernyataan tertulis sehingga responden hanya mengisi pada jawaban pertanyaan yang sudah ada, tidak diperkenankan memberikan jawaban lainnya.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian untuk melihat pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik adalah dengan menggunakan analisis regresi linier berganda dengan bantuan IBM SPSS Statistics versi 26.

Hasil dan Diskusi

Gambaran Subjek Penelitian

Penelitian ini menggunakan responden dengan status mahasiswa aktif Fakultas Psikologi UHAMKA. Responden yang didapatkan sebanyak 54 responden, semua responden terpilih menjadi sampel pada penelitian ini sesuai dengan kriteria. Adapun gambaran umum responden yang akan diuraikan berdasarkan jenis kelamin dan semester yang sedang diikuti.

Tabel 1

Gambaran Subjek Penelitian

Karakteristik	N	Persentase
Perempuan	38	70,4%
Laki-Laki	16	29,6%
Semester		
2	8	13,8%
4	12	22,4%
6	21	38,9%
8	13	24,1%

Berdasarkan tabel di atas mengenai jenis kelamin responden, didapatkan jenis kelamin perempuan yang mendominasi dengan presentase 70,4% dan laki-laki dengan presentase 29,6%. Sedangkan untuk semester yang sedang dijalankan responden, penelitian ini didominasi oleh semester 6 memiliki persentase 38,9%, dan 8 yang memiliki presentase 24,1% kemudian semester 4 dengan persentase 22,4%, dan semester 2 dengan presentase 13,8%.

Tabel 2

Model Summary

Model Summary		
Model	R	R square
1	.679	.460

a.Predictors: (Constant), Stres Akademik, Manajemen Waktu

Berdasarkan data analisis pada tabel di atas, stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik didapatkan koefisien R square sebesar 0.460. Hal ini menunjukkan bahwa adanya kontribusi variabel manajemen waktu dan stres akademik sebesar 46% terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi UHAMKA, sedangkan 54% lainnya dikontribusikan oleh variabel lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini sehingga diluar jangkauan peneliti.

Tabel 3
ANOVA^a

ANOVA ^a	
F	Sig
21.763	.000 ^b

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

b. Predictors: (Constant), Stres_Akademik, Manajemen_Waktu

Berdasarkan data analisis anova menunjukkan nilai yang signifikan, atau dapat diartikan bahwa stres akademik dan manajemen waktu memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas psikologi UHAMKA.

Tabel 4
Coefficients^a

Model Sig.	B
(Constant) 0.000	85.508
Stres Akademik .861	-.021
Manajemen Waktu .000	-.689

a. Dependent Variable: Prokrastinasi

Pada tabel *coefficient* diatas dapat dilihat variabel stres akademik memiliki $\beta = -0,021$ dengan nilai *probability value* sebesar 0.861 ($p > 0.05$) terhadap prokrastiansi akademik. Artinya, tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik. Kontribusi variabel stres akademik terhadap prokrastinasi akademik sangat kecil, dengan demikian berarti terdapat faktor lain yang

lebih memberikan pengaruh terhadap prokrastinasi akademik.

Selaras dengan pendapat Kartadinata dan Tjundjing (2008) yang menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah masalah manajemen waktu, penetapan prioritas dan karakteristik tugas. Variabel stres akademik kurang memiliki peran dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik, sebab faktor yang lebih berperan adalah manajemen waktu. Keduanya merupakan hal yang berbeda, stres akademik adalah suatu respon psikologis seperti munculnya rasa ketegangan atau perasaan yang tidak nyaman, cemas yang dirasakan mahasiswa dalam menghadapi situasi menekan. Sedangkan manajemen waktu lebih dari itu, yaitu dianggap sebagai kemampuan seseorang mengatur diri dalam menyikapi waktu dengan membuat skala prioritas menurut kepentingannya sehingga keinginannya dapat tercapai dan terorganisasi (Macan, 1994).

Selanjutnya pada variabel manajemen waktu didapatkan $\beta = -0.689$ dan memiliki nilai *probability value* sebesar 0.000 ($p < 0.001$) terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki efek negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Oleh karena itu Ha3 diterima, dapat diartikan ada pengaruh manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. Semakin baik manajemen waktu seseorang maka semakin

rendah untuk melakukan prokrastinasi akademik. Dalam hal ini mahasiswa yang mampu menetapkan tujuan dan prioritas kegiatan dengan baik maka kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik akan lebih rendah karena dapat memilih tugas sesuai dengan skala prioritas sehingga waktu yang dimilikinya dapat dikendalikan dengan baik dan menghindari stress yang memunculkan reaksi psikologis seperti perasaan tidak nyaman seperti cemas dan pusing. Berdasarkan hal tersebut, mahasiswa fakultas psikologi UHAMKA cenderung memiliki ketrampilan manajemen waktu yang baik sehingga untuk melakukan prokrastinasi akademik juga rendah.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan:

1. Stres akademik dan manajemen waktu memberikan pengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Dengan kontribusi variabel 46.0% dan terhadap 54% variabel lain yang belum diteliti oleh peneliti
2. Stres akademik tidak memberikan pengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik.
3. Manajemen waktu memberikan pengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Artinya, jika individu memiliki manajemen waktu yang baik maka kecenderungan untuk melakukan

prokrastinasi akan rendah, begitupula sebaliknya.

Saran

Adapun saran yang dapat diberikan dari hasil penelitian ini yaitu sebagai berikut:

1. Perlu dikajinya variable seperti *self control* yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Manajemen waktu dan stres akademik hanya sebagai salah satu variabel yang dapat mempengaruhi prokrastinasi.
2. Disarankan melakukan penelitian lain dengan variabel yang sama namun menggunakan metode yang berbeda seperti kualitatif agar menutupi kekurangan metode kuantitatif pada penelitian ini.

Daftar Pustaka

- Kartadinata, Iven. Tjundjing, S. (2008). I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu Iven Kartadinata dan Sia Tjundjing. *Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109–119.
- Macan, T. H. (1994). Time Management: Test of a Process Model. *Journal of Applied Psychology*, 79(3), 381–391. <https://doi.org/10.1037/0021-9010.79.3.381>.
- Wolters, C. A. 2003. Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of educational psychology*. 95(1): 179.
- Surijah, E. A., & Tjundjing, S. 2007. “Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinasi Akademik dan Conscientousness“, *Anima* :

- Indonesian Psychological Journal,
Vol. 22, No. 4.
- Djamarah . (2002). Strategi belajar mengajar.
Jakarta: Rineka Cipta.
- Mujahidah, A., & Mudjiran, M. (2019).
Hubungan antara Ketakutan Akan
Kegagalan dengan Prokrastinasi
Akademik pada Mahasiswa Tingkat
Akhir. *Jurnal Riset Psikologi*,
2019(2).
- Sagita, Daharnis & Syahniar. 2017. Hubungan
self efficacy, motivasi berprestasi,
prokrastinasi akademik dan stres
akademik mahasiswa. *Jurnal
Bikotetik*.
1 (2): 43-52.
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). self-
Regulated Learning (SRL) dengan
Prokrastnasi Akademik pada Siswa
Akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi
Terapan*, 01(01), 66-75.
- Ferrari., Joseph, R., Johnson, J. & McCown,
W. (1995). Procrastination and task
avoidance. New York, USA: Plenum
Press.
- Triana, K. 2013. Hubungan antara orientasi
masa depan dengan prokrastinasi
dalam menyusun skripsi pada
mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan
Ilmu Politik Universitas
Mulawarman. *Ejournal Psikologi*. 1
(3): 280-291.
- James, C., Horne, V., & John, M. V. 2005.
Prinsip-prinsip manajemen keuangan
edisi kedua belas. Jakarta: Salemba
Empat.
- Alvin, N. O. 2007. Handling study stress:
panduan agar anda bisa belajar
bersama anak-anak anda. Jakarta:
Elex Media Komputindo