

## Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik

Gayatri Adhicipta Pertiwi

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman

Email: [Tiwipertiwi@gmail.com](mailto:Tiwipertiwi@gmail.com)

---

### Article Info

#### Article history:

Received Oktober 15, 2020

Revised November 2, 2020

Accepted Desember 2, 2020

---

#### Keywords:

Academic procrastination

Academic stress

Time management

---

### ABSTRACT

*This study aims to determine the effect of academic stress and time management on academic procrastination. This study uses a quantitative approach. The subjects of this study were 100 students of the Faculty of Social and Political Sciences, Mulawarman University, Samarinda, who were selected using a purposive sampling technique. Data collection methods used are the scale of academic procrastination, academic stress, and time management. The collected data were analyzed with multiple regression analysis tests with the help of the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) program 25.0 for windows. The results showed that: (1) there was an influence and significant academic stress and time management on academic procrastination in students doing academic procrastination with values of  $f_{count} > f_{table}$  ( $52.153 > 2.70$ ) and  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). The contribution of influence ( $R^2$ ) academic stress and time management to academic procrastination on students who carry out academic procrastination is 0.518; (2) there is an influence positive of academic stress on academic procrastination on students who carry out academic procrastination with a coefficient of beta ( $\beta$ ) = 0.281, as well as  $t_{count} > t_{table}$  ( $3.738 > 1.984$ ) and  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ); (3) there is an influence negative of time management on academic procrastination on students who carry out academic procrastination with the coefficient beta ( $\beta$ ) = -0.571, as well as  $t_{arithmetic} > t_{table}$  ( $-7.588 > 1.984$ ) and  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ).*

---

### ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 100 mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda yang dipilih dengan menggunakan teknik purposive sampling. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik, stres akademik, dan manajemen waktu. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji analisis regresi berganda dengan bantuan program Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada pengaruh dan signifikan stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik dengan nilai  $f_{hitung} > f_{tabel}$  ( $52.153 > 2.70$ ) dan nilai  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ). Kontribusi pengaruh ( $R^2$ ) stress akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik adalah sebesar 0.518; (2) ada pengaruh positif antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik dengan koefisien beta ( $\beta$ ) = 0.281, serta nilai  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $3.738 > 1.984$ ) dan nilai  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ); (3) ada pengaruh negatif antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik dengan koefisien beta ( $\beta$ ) = -0.571, serta  $t_{hitung} > t_{tabel}$  ( $-7.588 > 1.984$ ) dan nilai  $p = 0.000$  ( $p < 0.05$ ).

---

### Kata kunci

Prokrastinasi akademik  
Stres akademik  
Manajemen waktu

## PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah peserta didik yang terdaftar di sebuah Perguruan Tinggi. Jika ditinjau dari masa perkembangannya, mahasiswa tergolong pada fase dewasa awal. Dalam fase dewasa awal ini mahasiswa dituntut untuk mampu menerapkan pengetahuan yang telah di dapat pada perkuliahan. Masa kuliah adalah masa bagi mahasiswa untuk belajar dan menuntut ilmu, mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam waktu yang telah ditentukan. Untuk bisa menyelesaikan masa studinya tergantung dalam diri

mahasiswa itu sendiri. Tepat waktu atau tidak masa studinya ditentukan oleh kemauan dan tekak yang ada dalam diri mahasiswa.

Purnama (2014) berpendapat mahasiswa yang tidak lulus tepat waktu tentunya memiliki banyak faktor. Seperti perilaku menunda-nunda pekerjaan yang sangat sering dilakukan oleh mahasiswa. Berdasarkan data yang diperoleh dari Bidang Akademik Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik dapat dilihat rata-rata lama masa studi mahasiswa hingga mencapai kelulusan dibawah ini:

**Tabel 1. Data Lama Masa Studi Mahasiswa  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman**

No	Tahun	Rata-rata IPK kelulusan	Rata-rata masa studi (tahun)
1.	2016/2017	3.30	5
2.	2017/2018	3.35	5.2
3.	2018/2019	3.32	5.1

Perilaku prokrastinator tentunya akan membawa dampak yang sangat buruk bagi mahasiswanya apabila terus-menerus dilakukan. Apa yang sudah menjadi tugasnya seharusnya dapat langsung diselesaikan agar tidak menjadi beban dan menumpuk dengan tugas-tugas yang lainnya. Prokrastinasi sebagai kecenderungan menunda atau menghindari suatu tugas serta kurangnya efikasi diri terhadap tugas-tugas akademik (Arif, 2014). Prokrastinasi akademik merupakan kegagalan yang mengerjakan suatu tugas dalam jangka waktu yang diinginkan atau menunda mengerjakan tugas yang diinginkan atau menunda mengerjakan sampai saat-saat terakhir (Wolter, 2003). Subjek MR (Perempuan, 20 tahun) yang saat ini akan memasuki semester enam. Jika berpatokan pada buku kontrol program studi mahasiswa psikologi yang telah memasuki semester enam seharusnya telah menempuh sks sebanyak 139, tetapi subjek MS hanya mampu mengambil 129 sks. Hal ini subjek jelaskan karena ada beberapa mata kuliah

yang mengharuskannya untuk mengulang di semester selanjutnya. Subjek mengaku hal ini terjadi karena ia kurang maksimal dalam mengerjakan tugas sehingga mendapat nilai dibawah standar. Subjek kesulitan dalam mengerjakan tugas individu yang diberikan oleh dosen terutama saat tugas tersebut diberikan mendadak dengan waktu pengumpulan yang dekat. Adanya mata kuliah yang mengulang ini juga berdampak pada semester selanjutnya karena ada beberapa mata kuliah yang tidak dapat diambil subjek karena kurangnya jatah sks. Hal yang paling berdampak dari hal ini adalah subjek tidak dapat menjalani Kuliah Kerja Nyata (KKN) seperti yang telah terjadwal.

Fauziah (2015) yang menyatakan prokrastinasi akademik dipengaruhi dua faktor yaitu eksternal dan internal. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu seperti adanya pengaruh dari lingkungan yang membentuk mahasiswa menjadi prokrastinasi akademik, sedangkan faktor internal adalah faktor yang berasal

dari dalam diri individu yang menjadikan prokrastinasi akademik.

Selain dari beberapa faktor yang telah disebutkan diatas, terdapat faktor lain yang membuat mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik yaitu salah satunya adalah stres akademik. Stres merupakan bagian dari psikologis yang dapat dialami oleh individu. Dalam menghadapi berbagai situasi yang mengancam, dapat muncul reaksi psikologis maupun fisiologis sebagai respon terhadap stres. Stres dapat diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (APA, 2012). Stres juga dapat dialami oleh mahasiswa terhadap aktivitas atau situasi kampus yang disebut stres akademik. Menurut Alvin (2007) stres akademik adalah kondisi yang muncul karena adanya tuntutan atau tekanan untuk mencapai prestasi akademik yaitu lulus tepat waktu, kondisi persaingan akademik yang meningkat membuat individu semakin terbebani oleh berbagai tuntutan dan tekanan. Mahasiswa mengalami stres sebagai tuntutan kehidupan yang harus dijalani.

Subjek MR mengatakan pernah mengalami masa-masa stres terhadap tugas-tugas perkuliahan. Subjek akan merasa stress saat mendapat tugas yang *deadline* pengumpulannya berdekatan dengan tugas lain sehingga membuatnya bingung untuk mengerjakan. Akibat dari stres ini juga subjek menjadi malas untuk mengerjakan dan seringkali ingin menyerah dalam mengerjakan tugas, jika ia mengerjakan pun maka hasilnya tidak maksimal. Nilai yang didapatkan subjek dari pengerjaan yang tidak maksimal inipun tidak sesuai standar yang telah ditentukan sehingga ada mata kuliah yang harus mengulang. Subjek mengaku terkadang pusing memikirkan ada beberapa mata kuliah yang belum bisa diambil karena adanya pengulangan mata kuliah di semester sebelumnya. Subjek juga

seringkali merasa pusing dan sakit kepala karena memikirkan tugas-tugas kuliah yang harus dikerjakannya, tidak jarang ia jatuh sakit karena harus begadang untuk mengerjakan tugas.

Peningkatan jumlah stress akademik akan menurunkan kemampuan akademik yang berpengaruh terhadap indeks prestasi. Beban stres yang dirasa terlalu berat dapat memicu gangguan memori, konsentrasi, penurunan kemampuan penyelesaian masalah dan kemampuan akademik (Goff., 2011). Selain stress akademik, faktor lain yang menjadi penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi adalah manajemen waktu.

James, Horne & John (2005) mengungkapkan manajemen waktu merupakan usaha untuk kontrol atas waktu yang didalamnya termasuk penilaian waktu, menetapkan tujuan, perencanaan, prioritas dan pemantauan dengan harapan akan menghasilkan hal yang efektif. Tapi pada kenyataannya tidak semua mahasiswa dapat membagi waktunya dengan baik sehingga sulit memprioritaskan tugas mana yang akan dikerjakan terlebih dahulu yang menyebabkan tugas yang pada dasarnya lebih penting menjadi terabaikan dan ditunda-tunda.

Subjek MS menyatakan sulit mengatur waktu antara perkuliahan dengan aktivitas lain yaitu salah satunya adalah organisasi. Saat subjek telah sibuk dengan aktivitasnya yang lain, ia menjadi sulit untuk mengembalikan motivasi dan mood untuk mengerjakan tugas kuliah sehingga akan menunda untuk mengerjakan tugasnya. Jika *deadline* pengumpulan sudah semakin dekat, subjek baru akan mengerjakan tugasnya dan terkadang harus bertabrakan dengan aktivitas yang lain. Hal inilah yang menjadi salah satu penyebab subjek tidak dapat mengerjakan tugasnya secara maksimal karena harus mengerjakan tugas dengan waktu singkat.

Berdasarkan rangkaian permasalahan yang telah diuraikan di atas, maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik”.

## METODE PENELITIAN

Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan penelitian kuantitatif, yaitu penelitian yang banyak menggunakan angka, mulai dari pengumpulan data. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2017.

### Desain Penelitian

Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif disebut juga sebagai statistik deduktif yaitu statistik yang berkenaan dengan metode atau cara mendeskripsikan, menggambarkan, menjabarkan, atau menguraikan data sehingga mudah dipahami dengan membuat tabel, distribusi frekuensi dan diagram atau grafik.

### Subjek Penelitian

Sampel dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2017 yang berjumlah 150 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik pengambilan sampel tidak acak (non random) dengan teknik purposive.

### Metode Pengambilan Data

Metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini yaitu alat pengukuran atau instrumen. Instrumen penelitian yang digunakan ada tiga yaitu

skala prokrastiasi akademik, stres akademik dan manajemen waktu. Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan teknik uji coba atau try out kepada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2017 sebanyak 50 orang dan 100 orang subjek penelitian.

### Teknik Analisa Data

Penelitian ini bertujuan untuk mencari arah pengaruh antara variabel bebas terhadap variabel terikat. Metode statistik yang digunakan yaitu teknik analisis regresi linier berganda. Menurut Sugiyono (2015) analisis regresi linier berganda digunakan untuk melakukan prediksi bagaimana perubahan nilai variabel dependen bila nilai variabel independen dinaikkan atau diturunkan.

## HASIL PENELITIAN

Hipotesis pertama dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh antara stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. Teknik analisis data yang digunakan adalah analisis regresi model penuh. Kaidah yang digunakan adalah jika nilai  $f$  hitung  $> f$  tabel pada taraf signifikansi 0.05 dan nilai  $p < 0.05$ , maka  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak. Sebaliknya jika nilai  $f$  hitung  $< f$  tabel pada taraf signifikansi 0.05 dan nilai  $p > 0.05$  maka  $H_1$  ditolak dan  $H_0$  diterima. Sementara itu untuk melihat seberapa jauh kemampuan variabel bebas yang ada dalam menjelaskan hubungannya terhadap variabel terikat dengan cara melihat nilai koefisien determinan atau  $R^2$  (Santoso, 2018).

Berdasarkan hasil pengujian regresi model penuh atas variabel-variabel stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik secara bersama-sama didapatkan hasil yaitu:

**Tabel 2. Hasil Uji Analisis Regresi Model Penuh**

Variabel	F Hitung	F Tabel	R <sup>2</sup>	P
Prokrastinasi Akademik (Y)				
Stres Akademik (X1)	52.153	2.70	0.518	0.000
Manajemen Waktu (X2)				

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan F hitung > F tabel yang artinya bahwa stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang sangat signifikan dengan nilai  $F = 52.153$ ,  $R^2 = 0.518$ , dan  $P = 0.000$ . Kemudian pada hipotesis selanjutnya menggunakan analisis regresi sederhana. Analisis regresi sederhana bertujuan untuk memprediksi atau menguji sejauh mana sebab akibat satu variabel bebas terhadap variabel terikat. Adapun kaidah yang digunakan dalam uji regresi sederhana adalah jika nilai T hitung > T tabel pada taraf signifikansi 0.05 dan nilai

$p < 0.05$  maka  $H_1$  diterima,  $H_0$  ditolak. Sebaliknya, jika nilai T hitung < T tabel pada taraf signifikansi 0.05 dan nilai  $p > 0.05$  maka  $H_1$  ditolak,  $H_0$  diterima. Sementara itu, untuk melihat regresi yang dihasilkan berhubungan positif atau negatif adalah melalui koefisien beta ( $\beta$ ). Apabila koefisien beta memiliki tanda minus (-) berarti hubungan yang dihasilkan adalah negatif, sebaliknya apabila koefisien beta tidak memiliki tanda minus (-), maka arah hubungan yang dihasilkan adalah positif (Santoso, 2018). Berikut rangkuman hasil analisis regresi bertahap disajikan dalam tabel di bawah ini:

**Tabel 3. Rangkuman Hasil Analisis Regresi Bertahap**

Variabel	Beta	T Hitung	T Tabel	P
Stres Akademik (X1)				
Prokrastinasi Akademik (Y)	0.281	3.738	1.984	0.000
Manajemen Waktu (X2)				
Prokrastinasi Akademik (Y)	-0.571	-7.588	1.984	0.000

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa pada stres akademik terhadap prokrastinasi menunjukkan T hitung > T tabel yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai beta = 0.281,  $t = 3.738$ , dan  $p = 0.000$ . Hal ini menunjukkan bahwa  $H_1$  diterima dan  $H_0$  ditolak, hal tersebut bermakna bahwa hipotesis kedua dalam penelitian ini diterima, yaitu ada pengaruh positif antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik. Kemudian pada manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik menunjukkan T hitung > T tabel yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan dengan nilai beta = -0.571,  $t = -7.588$ , dan  $p = 0.000$ . Hal ini menunjukkan bahwa  $H_1$  diterima dan

$H_0$  ditolak, hal tersebut bermakna bahwa hipotesis ketiga dalam penelitian ini diterima, yaitu ada pengaruh negatif antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik.

Kemudian pada analisis korelasi parsial, yakni uji analisis yang bertujuan untuk mengukur korelasi antara dua variabel dengan mengeluarkan pengaruh dari satu atau beberapa variabel lain (Santoso, 2018). Adapun kaidah yang digunakan untuk uji analisis korelasi parsial adalah jika nilai T hitung > T tabel pada taraf signifikansi 0.05 dan nilai  $p < 0.05$ , maka memiliki hubungan positif dan signifikan. Jika memenuhi kedua kaidah, namun terdapat tanda negatif (-) di depan angka, maka memiliki hubungan

negatif dan signifikan. Sementara itu, jika nilai  $T$  hitung  $< T$  tabel dan nilai  $p > 0.05$ , maka tidak memiliki hubungan yang signifikan. Berikut rangkuman hasil analisis korelasi parsial pada aspek adanya

penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi ( $Y_1$ ) dapat diketahui sebagai berikut:

**Tabel. 4 Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Parsial dengan Adanya Penundaan Untuk Maupun Menyelesaikan Kerja Pada Tugas Yang Dihadapi ( $Y_1$ )**

Aspek	Beta	T Hitung	T Tabel	P
Tekanan belajar ( $X_1$ )	0.073	0.688	1.984	0.506
Beban tugas ( $X_2$ )	0.061	0.553	1.984	0.581
Kekhawatiran terhadap nilai ( $X_3$ )	0.111	1.044	1.984	0.229
Ekspetasi diri ( $X_4$ )	-0.077	-0.727	1.984	0.469
Keputusanasaan ( $X_5$ )	0.038	0.370	1.984	0.712
Menetapkan tujuan dan prioritas ( $X_6$ )	-0.040	-0,332	1.984	0.741
Perencanaan dan penjadwalan ( $X_7$ )	-0.195	-1.603	1.984	0.113
Kemampuan mengontrol waktu ( $X_8$ )	-0.134	-1.095	1.984	0.277
<b>Preferensi untuk terorganisasi (<math>X_9</math>)</b>	<b>-0.362</b>	<b>-2.960</b>	<b>1.984</b>	<b>0.004</b>

Berdasarkan tabel diatas dapat diketahui bahwa aspek preferensi untuk terorganisasi ( $X_9$ ) dengan adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi ( $Y_1$ ) menghasilkan nilai koefisien beta = -0.362,  $t$  hitung = -2.960  $> 1.984$  ( $t$  hitung  $> t$  tabel) dan nilai  $p = 0.004$ , kaidah yang digunakan untuk uji analisis korelasi parsial adalah jika nilai  $t$  hitung  $> t$  tabel pada taraf signifikan 0.05, dan nilai  $p < 0.05$  maka aspek preferensi untuk terorganisasi memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.

Aspek tekanan belajar ( $X_1$ ), beban tugas ( $X_2$ ), kekhawatiran terhadap nilai ( $X_3$ ), ekspetasi diri ( $X_4$ ), keputusanasaan ( $X_5$ ), menetapkan tujuan dan prioritas ( $X_6$ ), perencanaan dan penjadwalan ( $X_7$ ), dan kemampuan mengontrol waktu ( $X_8$ ) tidak berkorelasi dengan adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi ( $Y_1$ ). Lebih lanjut pada hasil analisis model regresi parsial terhadap aspek kelambanan dalam mengerjakan tugas ( $Y_2$ ) disajikan pada tabel dibawah ini:

**Tabel 5. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Parsial dengan Aspek Kelambanan Dalam Mengerjakan Tugas ( $Y_2$ )**

Aspek	Beta	T Hitung	T Tabel	P
Tekanan belajar ( $X_1$ )	0.069	0.651	1.984	0.513
Beban tugas ( $X_2$ )	0.093	0.883	1.984	0.380
Kekhawatiran terhadap nilai ( $X_3$ )	0.030	0.292	1.984	0.771
Ekspetasi diri ( $X_4$ )	0.165	1.621	1.984	0.109
Keputusanasaan ( $X_5$ )	0.135	1.372	1.984	0.173
<b>Menetapkan tujuan dan prioritas (<math>X_6</math>)</b>	<b>-0.292</b>	<b>-2.494</b>	<b>1.984</b>	<b>0.014</b>
Perencanaan dan penjadwalan ( $X_7$ )	-0.139	-1.187	1.984	0.238
Kemampuan mengontrol waktu ( $X_8$ )	-0.231	-1.955	1.984	0.054
<b>Preferensi untuk terorganisasi (<math>X_9</math>)</b>	<b>-0.255</b>	<b>-2.170</b>	<b>1.984</b>	<b>0.033</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa aspek menetapkan tujuan dan prioritas (X6) dengan kelambanan dalam mengerjakan tugas (Y2) menghasilkan nilai koefisien beta = -0.292, t hitung = -2.494 > 1.984 (t hitung > t tabel) dan nilai p = 0.014 berdasarkan kaidah yang digunakan untuk uji analisis korelasi parsial adalah jika nilai t hitung > t tabel pada taraf signifikan 0.05, dan nilai p < 0.05, maka aspek menetapkan tujuan dan prioritas memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan aspek kelambanan dalam mengerjakan tugas. Dan aspek preferensi untuk terorganisasi (X9) dengan kelambanan dalam mengerjakan tugas (Y2) menghasilkan nilai koefisien beta = 0.255, t hitung = -2.170 > 1.984 (t hitung > t tabel) dan nilai p = 0.033 berdasarkan kaidah yang

digunakan untuk uji analisis korelasi parsial adalah jika nilai t hitung > t tabel pada taraf signifikan 0.05, dan nilai p < 0.05, maka aspek aspek preferensi untuk terorganisasi memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan kelambanan dalam mengerjakan tugas.

Aspek tekanan belajar (X1), beban tugas (X2), kekhawatiran terhadap nilai (X3), ekspetasi diri (X4), keputusan (X5), perencanaan dan penjadwalan (X7) dan kemampuan mengontrol waktu (X8) tidak berkorelasi dengan kelambanan dalam mengerjakan tugas (Y2). Lebih lanjut pada hasil analisis model regresi parsial terhadap aspek kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual (Y3) disajikan pada tabel dibawah ini :

**Tabel 6. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Parsial dengan Aspek Kesenjangan Waktu Antara Rencana Dan Kinerja Aktual (Y3)**

Aspek	Beta	T Hitung	T Tabel	P
Tekanan belajar (X1)	-0.081	-0.703	1.984	0.436
Beban tugas (X2)	0.162	1.565	1.984	0.121
Kekhawatiran terhadap nilai (X3)	0.090	0.898	1.984	0.372
Ekspetasi diri (X4)	0.064	0.641	1.984	0.523
Keputusan (X5)	0.089	0.920	1.984	0.360
<b>Menetapkan tujuan dan prioritas (X6)</b>	<b>-0.312</b>	<b>-2.718</b>	<b>1.984</b>	<b>0.008</b>
Perencanaan dan penjadwalan (X7)	-0.114	-0.992	1.984	0.324
Kemampuan mengontrol waktu (X8)	-0.037	-0.317	1.984	0.752
<b>Preferensi untuk terorganisasi (X9)</b>	<b>-0.387</b>	<b>-3.360</b>	<b>1.987</b>	<b>0.001</b>

Berdasarkan tabel di atas dapat diketahui bahwa aspek menetapkan tujuan dan prioritas (X6) dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual (Y3) menghasilkan nilai koefisien beta = -0.312, t hitung = -2.718 > 1.984 (t hitung > t tabel) dan nilai p = 0.008 dan preferensi untuk terorganisasi (X9) dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual (Y3) menghasilkan nilai koefisien beta = -0.387, t

hitung = -3.360 > 1.987 (t hitung > t tabel) dan nilai p = 0.001. Berdasarkan kaidah yang digunakan untuk uji analisis korelasi parsial adalah jika nilai t hitung > t tabel pada taraf signifikan 0.05, dan nilai p < 0.05, maka aspek tujuan dan prioritas serta preferensi untuk terorganisasi memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

Aspek tekanan belajar (X1), beban tugas (X2), kekhawatiran terhadap nilai (X3),

ekspetasi diri ( $X_4$ ), keputusan ( $X_5$ ), perencanaan dan penjadwalan ( $X_7$ ) dan kemampuan mengontrol waktu ( $X_8$ ) tidak berkorelasi dengan kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual ( $Y_3$ ). Lebih

lanjut pada hasil analisis model regresi parsial terhadap melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas akhir yang harus dikerjakan ( $y_4$ ) disajikan pada tabel dibawah ini :

**Tabel 7. Rangkuman Hasil Analisis Korelasi Parsial dengan Aspek Kesenjangan Waktu Antara Rencana Dan Kinerja Aktual ( $Y_3$ )**

Aspek	Beta	T Hitung	T Tabel	P
Tekanan belajar ( $X_1$ )	-0.081	-0.703	1.984	0.436
Beban tugas ( $X_2$ )	0.162	1.565	1.984	0.121
Kekhawatiran terhadap nilai ( $X_3$ )	0.090	0.898	1.984	0.372
Ekspetasi diri ( $X_4$ )	0.064	0.641	1.984	0.523
Keputusan ( $X_5$ )	0.089	0.920	1.984	0.360
<b>Menetapkan tujuan dan prioritas (<math>X_6</math>)</b>	-0.312	-2.718	1.984	0.008
Perencanaan dan penjadwalan ( $X_7$ )	-0.114	-0.992	1.984	0.324
Kemampuan mengontrol waktu ( $X_8$ )	-0.037	-0.317	1.984	0.752
<b>Preferensi untuk terorganisasi (<math>X_9</math>)</b>	-0.387	-3.360	1.987	0.001

Berdasarkan tabel 43 di atas dapat diketahui bahwa aspek preferensi untuk terorganisasi ( $X_9$ ) dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas akhir yang harus dikerjakan ( $Y_4$ ) menghasilkan nilai koefisien beta = -0.433, t hitung = -3.598 > 1.984 (t hitung > t tabel) dan nilai p = 0.001. Berdasarkan kaidah yang digunakan untuk uji analisis korelasi parsial adalah jika nilai t hitung > t tabel pada taraf signifikan 0.05, dan nilai p < 0.05, maka aspek preferensi untuk terorganisasi memiliki hubungan negatif dan signifikan dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas akhir yang harus dikerjakan.

Aspek tekanan belajar ( $X_1$ ), beban tugas ( $X_2$ ), kekhawatiran terhadap nilai ( $X_3$ ), ekspetasi diri ( $X_4$ ), keputusan ( $X_5$ ), menetapkan tujuan dan prioritas ( $X_6$ ), perencanaan dan penjadwalan ( $X_7$ ) dan kemampuan mengontrol waktu ( $X_8$ ) tidak berkorelasi dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada

melakukan tugas akhir yang harus dikerjakan ( $Y_4$ ).

## PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2017. Hasil penelitian berdasarkan analisis regresi secara penuh didapatkan nilai  $F = 52.153$ ,  $R^2 = 0.518$ , dan  $P = 0.000$ . Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis pertama dalam penelitian ini diterima, yang artinya terdapat pengaruh antara stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. Kontribusi pengaruh ( $R^2$ ) stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 0.518, hal ini menunjukkan bahwa 51.8 persen dari faktor terjadinya prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh stres akademik dan manajemen waktu. Sisanya

48.2 persen dijelaskan oleh variabel lain atau sebab-sebab lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Prokrastinasi akademik adalah kegagalan dalam penyelesaian tugas sesuai dengan waktu yang telah ditentukan atau menunda mengerjakan tugas hingga batas deadline pengumpulan. Prokrastinasi akademik merupakan jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan tugas akademik (Purnama dan Muis, 2014). Terdapat beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, salah satunya adalah stres akademik. Stres akademik ditengarai menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik sebagai bentuk *coping* yang digunakan untuk menyesuaikan diri terhadap situasi yang dipersepsikan penuh stres.

Hasil penelitian Sagita, Daharnis dan Syahniar (2017) menyatakan terdapat pengaruh positif antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik. Anggawijaya (2013) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik akan menimbulkan kecemasan pada diri mahasiswa, kecemasan yang berlebihan akan menimbulkan stres akademik yang berkelanjutan bahkan mencapai depresi sehingga menyebabkan terganggunya kehidupan efektif mahasiswa tersebut.

Santrock dalam (Sagita, Daharnis dan Syahniar, 2017) menyatakan bahwa alasan peserta didik melakukan prokrastinasi akademik meliputi manajemen waktu yang buruk, kesulitan untuk berkonsentrasi, merasa takut dan kecemasan.

Manajemen waktu yang kurang baik menjadi salah satu faktor terjadinya perilaku prokrastinasi akademik. Triana (2013) menyatakan individu yang mengalami prokrastinasi akademik sebenarnya bukan karena menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapinya. Akan tetapi hanya saja individu mengalihkan pikiran dan

perhatiannya sehingga menunda waktu mengerjakannya yang menyebabkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu.

Hasil penelitian Kartadinata dan Tjundjing (2008) menyatakan terdapat pengaruh negatif antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. Kebiasaan prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh kemampuan manajemen waktu pada seseorang. Mahasiswa yang kurang mampu memajemen waktu mengalami kesulitan dalam mengatur waktu untuk memulai dan menyelesaikan pekerjaannya. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapinya harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas Gasim (dalam Rahmah, 2018).

Pada hasil analisis regresi secara bertahap didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh positif yang signifikan antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai beta = 0.281,  $t = 3.738$ , dan  $P = 0.000$ . Hal tersebut menjadi dasar terjawabnya hipotesis kedua penelitian ini yaitu, ada pengaruh antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2017.

Hasil dari hipotesis di atas membuktikan bahwa ada pengaruh antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik yang memiliki pengaruh signifikan, hal tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Yunina dan Abdurrohman (2019) yang menyatakan bahwa semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa maka akan semakin tinggi terjadinya prokrastinasi akademik, demikian juga sebaliknya bahwa semakin rendah stres akademik maka akan semakin rendah pula prokrastinasi akademik. Hayyinah (2004) juga menyatakan bahwa prokrastinasi

akademik merupakan bentuk *coping* dari mahasiswa untuk mengatasi stres akademik.

Rumiani (2006) menyebutkan hal-hal seperti banyaknya tuntutan tugas yang harus dikerjakan dapat berpotensi menjadi sumber tekanan (stresor) bagi mahasiswa sehingga dapat berakibat kelelahan atau *fatigue*. Kondisi lelah tersebut dapat mengakibatkan turunnya produktifitas dalam belajar maupun aktivitas pribadi, kehilangan motivasi dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari karena banyaknya stresor yang diterima. Kondisi tersebut sangat berpotensi membuat mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik.

Pada hasil analisis regresi secara bertahap didapatkan hasil bahwa terdapat pengaruh negatif yang signifikan antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai beta = -0.571,  $t = -7.588$ , dan  $p = 0.000$ . Hal tersebut menjadi dasar terjawabnya hipotesis ketiga penelitian ini yaitu, ada pengaruh antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2017.

Hasil dari hipotesis di atas membuktikan bahwa ada pengaruh antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik yang memiliki pengaruh signifikan, hal tersebut sejalan dengan penelitian Yuniati, Suroso dan Arifiana (2019) yang menyatakan semakin tinggi prokrastinasi akademik maka semakin rendah manajemen waktu dan sebaliknya semakin rendah prokrastinasi akademik maka semakin tinggi manajemen waktunya. Fauziah (2015) juga menyebutkan bahwa salah satu faktor penyebab mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik adalah tidak bisa mengatur waktu antara kuliah dengan kegiatan diluar kampus, hal ini dikarenakan jadwal kuliah yang padat

sehingga mahasiswa lupa tugas apa saja yang harus dikerjakan.

Kartadinata dan Tjundjing (2008) menyatakan manajemen waktu yang efektif dapat meningkatkan produktivitas dalam mengerjakan tugas sehingga mengurangi kecenderungan untuk menunda-nunda dan mampu menjaga keseimbangan waktu untuk mengerjakan tugas dan kegiatan lainnya. Tidak sedikit mahasiswa yang rela bolos kuliah demi kerja sampingan dan sibuk berorganisasi dengan alasan untuk memperkaya pengalaman dan menambah wawasan. Tetapi terdapat juga mahasiswa yang menghabiskan waktu untuk hal negatif seperti nongkrong dengan temannya, begadang dimalam hari dan bermain game. Hal tersebut yang pada akhirnya mengakibatkan terbatasnya waktu untuk mengerjakan tugas-tugas akademiknya sebagai mahasiswa.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian diatas, maka kesimpulan dari penelitian ini ialah:

1. Terdapat pengaruh antara stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa.
2. Terdapat pengaruh positif antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Yang artinya semakin tinggi stres akademik maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik, dan sebaliknya semakin rendah stres akademik akan semakin rendah pula prokrastinasi akademik.
3. Terdapat pengaruh negatif antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Yang artinya semakin tinggi manajemen waktu maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik, dan sebaliknya semakin rendah manajemen waktu akan semakin tinggi prokrastinasi akademik.

## SARAN

Berdasarkan penelitian yang dilakukan, ada beberapa saran yang dapat peneliti berikan berkaitan dengan proses dan hasil yang diperoleh dari penelitian ini. Adapun saran tersebut adalah sebagai berikut:

### 1. Bagi mahasiswa

Diharapkan untuk dapat mulai mengatur waktu dengan membuat catatan kegiatan apa saja yang akan dilakukan selama satu minggu dan periksa kembali pada akhir pekan. Pencatatan dan pemeriksaan ini penting untuk mengevaluasi kegiatan apa saja yang berhasil dilakukan dan tidak berhasil dilakukan sesuai dengan jadwal yang telah rencanakan. Kemudian dapat menggali potensi diri yang dimiliki dalam bidang akademik seperti mengikuti himpunan mahasiswa maupun diluar bidang akademik dengan mengikuti berbagai pelatihan *hard skill* dan *soft skill*. Hal ini penting untuk meningkatkan kepercayaan diri.

### 2. Bagi Program Studi Psikolog Universitas Mulawarman

Disarankan kepada pembimbing akademik untuk mengontrol dan mengevaluasi jadwal yang telah dibuat mahasiswa dalam hal akademik dengan tujuan untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik. Kemudian memberikan edukasi mengenai perilaku prokrastinasi yang akan berdampak negatif pada studi mahasiswa. Kemudian disarankan untuk memfasilitasi bagi mahasiswa yang ingin bercerita mengenai masalah atau hambatan dalam menjalani studi akademik, misal mengoptimalkan layanan konseling mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman.

### 3. Bagi peneliti selanjutnya

Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk melakukan penelitian dengan tema yang sama dapat mengkaji lebih banyak

jurnal sejenis yang terkait dengan prokrastinasi akademik, stres akademik, maupun manajemen waktu. Kemudian variabel kontrol diri dan konformitas teman sebaya dapat menjadi pertimbangan faktor yang menyebabkan prokrastinasi akademik. Penelitian juga dapat dilakukan dengan metode yang berbeda.

## DAFTAR PUSTAKA

- Alvin, N. O. 2007. *Handlimg study stress: panduan agar anda bisa belajar bersama anak-anak anda*. Jakarta: Elex Media Komputindo.
- Anggawijaya, S.2013. Hubungan antara depresi dan prokrastinasi akademik. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*. 2 (2): 1-12.
- Arif, H., Noor, S. S. 2014. Academic procrastination among male and female university and college students. *FWU Journal of Social Sciences*. 8 (2): 65-70.
- Carveth, J. A. 1996. Survival strategies for nurse midwifery students. *Journal of Nurse Widwifery*. (41): 50-58.
- Fauziah, Hana Hanifah. 2015. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*. 2 (2): 123-132.
- Goff, A. M. 2011. Stressors, academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students. *International journal of nursing education scholarship*. 8(1): 923-1548.
- Gusniarti, U. (2002). Hubungan antara persepsi siswa terhadap tuntutan dan harapan sekolah dengan derajat stres siswa Sekolah Plus. *Psikologika: Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. 7 (13): 53-68.

- Hayyinah. 2004. Religiusitas dan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psikologika*. 17 (9): 31-41.
- James, C., Horne, V., & John, M. V. 2005. *Prinsip-prinsip manajemen keuangan edisi kedua belas*. Jakarta: Salemba Empat.
- Kartadinata, I & Tjundjing, S. 2008. Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu. *Indonesian Psychological Journal*. 23 (2): 109-119.
- Macan, T. H. 1994. Time Management: Test of proses model. *Jurnal of Applient Psychology*. 79 (30): 381-391.
- Milgram, N. N., Mey-Tal, G., & Levison, Y. 1998. Procrastination, generalized or specific, in college students and their parents. *Personality and Individual Differences*. 25 (2): 297-316.
- Purnama, S & Muis, T. 2014. Prokrastinasi akademik (penundaan akademik) mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK UNESA*. 5 (11): 682-692.
- Rumani. 2006. Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stres mahasiswa Prodi Pskologi Universitas Islam Indonesia. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. 2 (3): 37-48.
- Sagita, Daharnis & Syahniar. 2017. Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*. 1 (2): 43-52.
- Santoso, S. 2015. *Menguasai statistik multivariat*. Jakarta: PT. Elex Media Komputundo.
- Shah. 2010. *Perceived stress sources and severity of stress among merdical undergraduates in a Pakistani Medical School*. BMC Medical Educatinal.
- Sugiyono. 2012. *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sun, J., Dunne, M. P., & Hou, X. 2011. Educational stress scale for adolescents: development, validity and reliability with chinese students. *Journal of Psychoeducational Assesment*. 29 (6): 534-546.
- 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.
- Wolters, C. A. 2003. Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of educational psychology*. 95(1): 179.