

# HUBUNGAN MANAJEMEN STRES DENGAN PERILAKU PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENYUSUN SKRIPSI

Eka Putri Wahyuningtiyas S., Siti Suminarti F., Sofa Amalia  
Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Malang  
[ekaputriw31@gmail.com](mailto:ekaputriw31@gmail.com), [fasikhahss@yahoo.com](mailto:fasikhahss@yahoo.com), [sofaamalia@umm.ac.id](mailto:sofaamalia@umm.ac.id)

*Abstract: The Relationship Between Stress Management and The Relationship of Student Academic Procrastination. Thesis is a requirement for students to get a bachelor's degree. In the process of completing the thesis, students are faced with various obstacles, recovery, and pressure. This situation can have a negative impact on students who can cause stress, which requires management skills so they do not need to do academic procrastination. The purpose of this study was to determine the relationship between stress management and the relationship of student academic procrastination. The method used in this study is a quantitative correlational research method with a total of 100 students. The technique used in this study is incidental sampling technique. The results showed that there was a negative relationship between stress management and academic procrastination ( $r = -0.803$ ,  $p = 0.000$ ). Stress management affects academic procrastination by 64.5%.*

**Keywords:** *Stress management, academic procrastination, students, thesis*

**Abstrak:** Hubungan Manajemen Stres dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. Skripsi merupakan syarat wajib bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana. Dalam proses penyelesaian skripsi, mahasiswa dihadapkan berbagai hambatan, tuntutan, dan tekanan. Keadaan tersebut dapat memberikan dampak negatif pada mahasiswa yang akhirnya dapat menimbulkan stres, yang mana diperlukan kemampuan manajemen stres agar tidak perlu melakukan prokrastinasi akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara manajemen stres dengan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode penelitian kuantitatif korelasional dengan subjek sebanyak 100 mahasiswa. Teknik yang digunakan adalah teknik insidental sampling. Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara manajemen stres dengan prokrastinasi akademik ( $r = -0.803$ ,  $p = 0.000$ ). Manajemen stres mempengaruhi prokrastinasi akademik sebesar 64.5%.

**Kata Kunci :** Manajemen stres, prokrastinasi akademik, mahasiswa, skripsi

## PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan suatu nama yang disandang oleh seseorang yang sedang menempuh pendidikan tinggi dan memulai jenjang kedewasaan (Daldiyono, 2009). Seorang mahasiswa memiliki peranan penting dalam memperdalam dan mengembangkan diri di dalam bidang-bidang keilmuan yang ditekuninya, sehingga nanti memiliki kemampuan untuk memikul tanggung jawabnya. Tanggung jawab disini merujuk pada pengaplikasian mahasiswa setelah lulus di dalam dunia kerja. Dalam perjalanan sebagai mahasiswa, seseorang akan dihadapkan pada berbagai tuntutan dan tekanan.

Mahasiswa yang khususnya yang berada pada semester akhir dituntut untuk segera menyelesaikan masa studinya. Skripsi merupakan syarat wajib bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana atau syarat kelulusan. Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian, atau kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama (Darmono & Hasan, 2005). Mahasiswa yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka

waktu yang telah ditentukan. Tuntutan tersebut dapat berasal dari sistem atau kebijakan universitas, tuntutan orang tua, masalah ekonomi, atau bahkan keinginan diri sendiri. Namun, pada kenyataannya mahasiswa dalam menjalankan tugasnya, ia mengalami tantangan dan hambatan dalam proses penyelesaian studinya. Hambatan tersebut bisa berupa tidak yakin dengan skripsinya, rasa malas, kesulitan memperoleh referensi, ketidakmampuan mengatur waktu, kurang komunikasi dengan dosen, dan lain-lain. Banyak mahasiswa yang sedang menyusun skripsi merasa diberi beban berat, akhirnya kesulitan-kesulitan yang dirasakan tersebut berkembang menjadi perasaan negatif yang akhirnya dapat menimbulkan stres, kehilangan motivasi, kurang percaya diri, yang akhirnya dapat menyebabkan mahasiswa menunda penyusunan skripsinya, bahkan ada yang memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya (Andarini dan Fatma, 2013).

Menunda menyelesaikan skripsi dapat disebut juga dengan prokrastinasi akademik. Tuckman (1991) menjelaskan bahwa prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menghindari aktivitas atau tugas yang harus diselesaikan. Indikator prokrastinasi akademik yaitu membuang waktu,

penghindaran terhadap tugas, dan menyalahkan orang lain (Tuckman, 1991). Prokrastinasi akademik merupakan prokrastinasi yang terjadi pada area akademik. Seseorang yang melakukan prokrastinasi disebut prokrastinator. Prokrastinasi bukan berarti tidak melakukan tugas, namun hanya menunda untuk melakukan aktivitas lain sehingga kinerja menjadi terhambat serta tidak menyelesaikan tepat pada waktunya (Silver, dalam Gufron, 2012). Meskipun pada akhirnya prokrastinator dapat menyelesaikan tugas perkuliahan tepat pada waktunya, namun kinerja seorang prokrastinator tidaklah sempurna. Hal ini dikarenakan dengan perilaku prokrastinasi menyebabkan individu mengerjakan tugas di waktu yang sangat singkat sehingga tidak memiliki waktu untuk mengerjakan tugas secara sungguh-sungguh atau hati-hati, teliti, cermat, dan mengecek kembali tugas yang telah dikerjakan. Prokrastinasi memengaruhi kesehatan seseorang dan juga kualitas pekerjaannya (Vargas, 2017).

Prevalensi prokrastinasi dikalangan mahasiswa terbilang sangat tinggi melebihi 50%. Hal ini diungkapkan oleh beberapa penelitian dimana dikatakan bahwa prokrastinasi merupakan hal yang biasa

dikalangan mahasiswa dan sering terjadi di lingkungan akademis. Berikut persentasi prokrastinasi akademik oleh beberapa penelitian, yaitu 10-70% (Abbasi & Alghamdi, 2015), 8%-50% (Mortazavi, 2016), 75% (Janssen, 2015), 25-75% (Kartadinata & Tjundjing, 2008), 80%-90% (O'Brian, 2000), 70% (Ellis & Knaus, dalam Rumiani, 2006), 17-70% (Aziz, 2015). Tidak hanya di luar negeri, prevalensi prokrastinasi akademik di Indonesia pun terbilang cukup tinggi, seperti lebih dari 50% (Saman, 2017), 73% (Jatikusumo, 2018), 81% (Muyana, 2018).

Menurut Rosario (2009) faktor yang menyebabkan mahasiswa suka menunda adalah karena kurang kepercayaan diri, cemas, bahkan stres. Tidak hanya stres yang menyebabkan seorang mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, namun juga seseorang yang sedang melakukan prokrastinasi ia akan merasakan stres. Hal ini dibuktikan oleh pernyataan Handayani & Suharman (2012) bahwa prokrastinasi dapat semakin meningkatkan stres karena mengakibatkan perasaan gugup dan tertekan akibat dari perilaku menunda yang dilakukannya tersebut. Dinamika kampus yang beragam membawa berbagai dampak bagi mahasiswa akhir, baik positif maupun

negatif, secara fisik dan psikologis selama proses menyelesaikan skripsi. Oleh karena itu mahasiswa dan khususnya mahasiswa akhir harus memiliki kemampuan manajemen stres yang baik agar mampu menghadapi segala tuntutan atau situasi sulit yang ada. Karena mahasiswa yang mudah stress cenderung untuk melakukan prokrastinasi atau bahkan melakukan penghindaran dari tugas yang diberikan. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Kurniati (2014) bahwa terdapat korelasi antara stres dengan prokrastinasi. Mahasiswa harus mampu mengidentifikasi sumber stresnya, sehingga mereka dapat percaya pada kemampuan mereka sendiri dan mengambil tindakan aktif-positif tanpa perlu menunda (prokrastinasi), yang kemudian akan menciptakan hasil yang baik (Lu & Fuqiang, 2018).

Seseorang yang memiliki manajemen stres yang rendah cenderung kurang bisa menghadapi bahkan menyelesaikan suatu tekanan atau situasi sulit yang menghampirinya sehingga muncul stres. Ketika seseorang mengalami stres atau merasa cemas, ia bukan menyelesaikan masalah namun bisa jadi akan membuat masalah baru, salah satunya problematika yang dihadapi mahasiswa adalah prokrastinasi akademik. Menurut

Gufron dan Risnawita (2010) faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua faktor, yaitu faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal meliputi gaya pengasuhan atau kondisi lingkungan. Faktor internal meliputi keadaan fisik dan psikologis seseorang seperti motivasi, perasaan stres, cemas, dan lain-lain. Mahasiswa yang mengalami cemas, stres, kurang motivasi, dan lain-lain akan cenderung menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas. Orang yang sedang stres, mereka tidak akan mampu untuk berpikir kritis sehingga ia diperlukan untuk mengatur atau memajemen stresnya dengan baik untuk mengembalikan perasaan rileks dan reaksi positif agar mampu menghadapi situasi sulit kembali.

Robbins (2013) menjelaskan manajemen stres merupakan alternatif pada seseorang dalam mengelola stres yang diterima. Stres sendiri merupakan kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan tuntutan-tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan kondisi sosial seseorang (Sarafino, 2008). Indikator manajemen stres yaitu identifikasi gejala stres, analisa gejala stres, strategi terhindar dari stres, dan *coping stress*.

Mahasiswa yang memiliki manajemen stres yang baik dapat membentuk emosi positif dengan cara mengembangkan sikap optimisme dalam diri di setiap menjalani permasalahan khususnya terkait permasalahan akademik. Berbeda halnya dengan mahasiswa yang menjalani kehidupan perkuliahan dengan penuh tekanan, hal ini tentunya akan berpengaruh pada sikap dan orientasi pada mahasiswa tersebut. Mahasiswa yang merasa stres cenderung menunda atau bahkan menghindari dari segala tuntutan atau kewajiban yang ada dalam rutinitas akademik seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Oleh karena itu diperlukan kemampuan manajemen stres yang baik agar terhindar dari perilaku negatif yang tidak diinginkan. Seseorang yang mampu memanager stress dengan baik, ia akan mampu menempatkan diri dalam situasi sulit sekalipun, mampu menghadapi berbagai tantangan yang ada sehingga dapat melakukan tugas dan tanggung jawab dengan tepat tanpa adanya perilaku prokrastinasi.

Sudah ada penelitian-penelitian sebelumnya terkait stres dan prokrastinasi akademik dengan hasil bahwa terdapat hubungan antara stres dengan prokrastinasi akademik (Handayani, 2012; Kurniati, 2014;

Melisa, 2016). Namun yang membedakan dengan penelitian ini adalah menggunakan konsep manajemen stres, dimana penelitian ini masih belum ada. Peneliti memilih konsep manajemen stres karena konsep ini luas dibanding dengan stres yang merupakan bagian dari manajemen stres. Manajemen stres bisa digunakan kepada individu untuk mencegah datangnya stres, mengelola stres agar tidak terlalu berpengaruh di dalam diri maupun kehidupan, selain itu manajemen stres juga bisa digunakan untuk menyembuhkan stres (*coping*). Berdasarkan uraian diatas, dalam penelitian ini dirumuskan masalah yaitu adakah hubungan antara manajemen stres terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan manajemen stres terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa. Manfaat teoritis penelitian ini adalah penelitian ini diharapkan mampu untuk menjadi referensi untuk penelitian selanjutnya serta mampu untuk dijadikan pengetahuan yang baru dalam bidang psikologi pendidikan. Kemudian manfaat praktis dari penelitian ini yaitu diharapkan penelitian ini dapat memberikan informasi kepada mahasiswa mengenai manajemen stres dengan perilaku prokrastinasi

akademik. Selain itu, sebagai upaya preventif agar mahasiswa tidak mengalami stres tingkat tinggi dengan melakukan pengontrolan atau pengaturan terhadap stres (manajemen stres) sehingga mahasiswa tidak prokrastinasi dan dapat lulus tepat waktu.

## **METODE PENELITIAN**

### **Rancangan penelitian**

Penelitian ini merupakan penelitian Kuantitatif. Menurut Kasiram (2008) penelitian kuantitatif yaitu proses dalam menemukan pengetahuan dengan menggunakan data yang berupa angka. Penelitian kuantitatif dalam melihat hubungan variabel terhadap objek yang diteliti lebih bersifat sebab akibat (kausal), sehingga dalam penelitiannya ada variabel independen dan dependen (Sugiyono, 2012).

### **Subjek penelitian**

Subjek penelitian ini adalah (a) mahasiswa angkatan 2012-2014 (b) Laki-laki dan Perempuan, (c) proses mengerjakan skripsi atau tugas akhir. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah sampling insidental. Sampling insidental adalah teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan, yaitu siapa saja yang secara kebetulan/insidental bertemu dengan peneliti

dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data (Sugiyono, 2012). Peneliti mengambil data ketika bertemu dengan subjek yang sesuai kriteria penelitian peneliti. Jumlah sampel yang harus diambil meliputi mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Sampel yang diambil dalam penelitian ini sebanyak 100 subjek. Penentuan jumlah sampel dikemukakan oleh Roscoe bahwa ukuran sampel lebih dari 30 dan kurang dari 500 adalah tepat untuk sebuah penelitian (Sugiyono, 2012). Metode pengumpulan data menggunakan kuesioner.

### **Variabel dan Instrumen Penelitian**

Pada penelitian ini, terdapat dua variabel yakni variabel bebas (X) dan variabel terikat (Y). Variabel bebas (X) dari penelitian ini adalah manajemen stres yang merupakan kemampuan mahasiswa dalam mengelola stres selama proses pengerjaan skripsi. Mahasiswa yang sedang menyusun skripsi harus memiliki pengelolaan stres yang baik agar mereka mampu menghadapi berbagai tuntutan dan hambatan yang datang tanpa menimbulkan perilaku atau dampak negatif sehingga dapat menyelesaikan skripsi dengan lancar dan maksimal. Skala manajemen stres disusun berdasarkan teori Robbins (2013), yaitu identifikasi gejala

stres, analisa gejala stres, strategi terhindar dari gejala stres, dan *coping stress* dengan jumlah 22 item terdiri dari 5 pilihan jawaban dengan skala Likert, yaitu 1) sangat setuju, 2) setuju, 3) netral/ragu-ragu, 4) tidak setuju, dan 5) sangat tidak setuju. Validitas dari skala manajemen stres sebesar 0.321-0.751, sedangkan reliabilitas skala ini sebesar 0.730.

Variabel terikat (Y) dari penelitian adalah prokrastinasi akademik yaitu kecenderungan mahasiswa untuk menunda mengerjakan skripsinya. Prokrastinasi akademik dalam penelitian ini adalah skor yang diperoleh dari subjek penelitian menggunakan TPS (*Tuckman Procrastination Scale*) yang dikembangkan Tuckman (1991) berdasarkan tiga indikator, yaitu: membuang waktu, penghindaran terhadap tugas, dan menyalahkan orang lain dan diadaptasi dan dikembangkan oleh Arif (2014). Skala yang digunakan berjumlah 24 item terdiri dari lima pilihan jawaban dengan skala Likert, yaitu: 1) sangat sesuai, 2) sesuai, 3) netral/ragu-ragu, 4) tidak sesuai, dan 5) sangat tidak sesuai. Validitas dari skala prokrastinasi akademik yaitu 0.323-0.703, sedangkan reliabilitas skala ini yaitu 0.702.

### **Prosedur dan Analisis Data**

Prosedur dari penelitian ini dimulai dengan penentuan fenomena pada variabel terikat (Y) dan akhirnya dihubungkan dengan variabel bebas (X). Peneliti kemudian melanjutkan dengan pembuatan proposal. Selanjutnya, peneliti mencari instrumen dari masing-masing variabel. Instrumen variabel terikat (Y) dan variabel terikat (X) di dapatkan dari penelitian sebelumnya oleh mahasiswa psikologi Universitas Muhammadiyah Malang.

Kemudian dilakukan *tryout* terlebih dahulu sebelum dilakukan penyebaran skala akhir untuk pengambilan data. Setelah skala terkumpul tahap yang dilakukan adalah analisa. Proses pengambilan data penelitian hingga menganalisa data selama kurang lebih satu bulan. Analisa data dilakukan dengan menggunakan *software* SPSS versi 21.0 (*Statistical Package for Social Science*) menggunakan analisis *uji korelasi pearson* atau *product moment*, dimana uji ini salah satu metode yang digunakan untuk menguji hipotesis asosiatif (uji hubungan). Serta terakhir peneliti melakukan pelaporan dari hasil penelitian.

**HASIL DAN PEMBAHASAN****Hasil**

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, didapatkan deskripsi subjek pada tabel 1:

**Tabel 1. Deskripsi Subjek Penelitian**

<b>Karakteristik</b>	<b>Frekuensi</b>	<b>Persentase</b>
Jenis Kelamin		
Perempuan	61	61%
Laki-laki	39	39%
Angkatan		
2012	8	8%
2013	35	35%
2014	57	57%
Fakultas		
FAI	8	8%
FISIP	14	14%
FKIP	9	9%
FH	6	6%
FT	20	20%
FEB	10	10%
FPP	10	10%
FPSI	20	20%
FK	1	1%
FIKES	2	2%
<b>Total</b>	<b>100</b>	<b>100%</b>

Berdasarkan data pada tabel 1, diketahui bahwa subjek penelitian berjumlah 100 mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, yang terdiri dari 61 Perempuan

(61%) dan 39 Laki-laki (39%). Subjek penelitian merupakan mahasiswa dari berbagai macam fakultas, diantaranya FAI (8%), FISIP (14%), FKIP (9%), Hukum (6%), Teknik (20%), FEB (10%), FPP

(10%), Psikologi (20%), FK (1%), dan mahasiswa yang digunakan subjek FIKES (2%). Selain itu, angkatan penelitian adalah dari tahun 2012-2014.

**Tabel 2. Klasifikasi Manajemen Stres**

Kategori	Interval	Jumlah Subjek	Persentase
Tinggi	T-score $\geq$ 50	42	42%
	T-score $<$ 50		
Rendah		58	58%
<b>Total</b>		<b>100</b>	<b>100%</b>

Penentuan kategorisasi dilakukan dengan melihat perhitungan nilai T-score, jika nilai T-score  $\geq$  50 maka masuk dalam kategori tinggi dan jika nilai T-score  $<$  50 maka berada pada kategori rendah. Berdasarkan tabel 4 diatas, diperoleh data menunjukkan bahwa dari 100 subjek yang dijadikan sampel terdapat 42 mahasiswa

dengan persentase 42% memiliki kemampuan manajemen stres yang tinggi. Sedangkan sisanya terdapat 58 mahasiswa yang memiliki manajemen stres rendah dengan persentase 58%, pada kategori ini menandakan bahwa subjek rentan terkena stres karena memiliki manajemen stres yang rendah.

**Tabel 3. Klasifikasi Prokrastinasi Akademik**

Kategori	Interval	Jumlah Subjek	Persentase
Tinggi	T-score $\geq$ 50	52	52%
Rendah	T-score $<$ 50	48	48%
<b>Total</b>		<b>100</b>	<b>100%</b>

Penentuan kategorisasi dilakukan dengan melihat perhitungan nilai T-score, jika nilai T-score  $\geq$  50 maka masuk dalam kategori tinggi dan jika nilai T-score  $<$  50 maka berada pada kategori rendah. Berdasarkan tabel 5 diatas diperoleh data

menunjukkan bahwa dari 100 mahasiswa, 52 mahasiswa dengan persentase 52% menunjukkan perilaku prokrastinasi yang tergolong tinggi. Sisanya 48 mahasiswa dengan persentase 48% termasuk dalam perilaku prokrastinasi yang rendah.

**Tabel 4. Hasil Uji Korelasi Pearson – Product Moment**

<b>N</b>	<b>R</b>	<b>r<sup>2</sup></b>	<b>P</b>	<b>Keterangan</b>
100	-0.803	0.645	0.000	p < 0.05

Berdasarkan skor koefisien korelasi yang dihasilkan dengan menggunakan perhitungan SPSS, didapatkan koefisien korelasi (r) pada kedua variabel menunjukkan -0.803, sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif (-) yang signifikan antara manajemen stres dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi, dengan kata lain hipotesis pada penelitian ini diterima. Dimana semakin tinggi manajemen stres seseorang, maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa tersebut. Begitu juga sebaliknya. Koefisien determinansi (r<sup>2</sup>) berdasarkan hasil analisa pada tabel diatas adalah 0.645, yang mengandung pengertian bahwa pengaruh kemampuan manajemen stres terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa adalah sebesar 64.5%. Sedangkan 35.5% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Selain itu nilai signifikan (p) ialah 0.000 dimana angka tersebut lebih kecil dari

taraf signifikan 0.05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara manajemen stres dengan prokrastinasi akademik.

### **Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisa data menunjukkan bahwa ada hubungan negatif antara kemampuan manajemen stres dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi (p= 0.000, r= -0.803). Sehingga hipotesa dalam penelitian ini diterima, hal ini membuktikan bahwa kemampuan manajemen stres dapat berpengaruh pada perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa, khususnya yang sedang menyusun skripsi. Dengan demikian hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi kemampuan manajemen stres mahasiswa, maka akan semakin rendah perilaku prokrastinasi akademiknya. Begitu juga sebaliknya ketika semakin rendah kemampuan manajemen stres mahasiswa,

maka akan semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademiknya.

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen stres di dalam kehidupan sehari-hari khususnya pada ruang lingkup akademika dapat dikatakan sangat penting. Hal ini karena di dalam setiap kehidupan seseorang termasuk juga mahasiswa akan mengalami berbagai tuntutan, hambatan, tekanan, dan lain-lain. Salah satu contoh yang terjadi pada mahasiswa akhir adalah untuk segera menyelesaikan masa perkuliahan atau program studinya. Salah satu syarat untuk menjadi seorang sarjana adalah dengan menyelesaikan skripsi. Berbagai lika-liku yang terjadi saat proses penyelesaian skripsi yang akhirnya mendatangkan tekanan/stres pada mahasiswa tersebut. Ketika mahasiswa kurang dapat memajemen stresnya dengan baik, ia cenderung kurang bisa menghadapi bahkan menyelesaikan suatu tekanan atau situasi sulit yang menghampirinya sehingga muncul stres. Ketika seseorang mengalami stres atau merasa cemas, ia bukan menyelesaikan masalah namun bisa jadi akan membuat masalah baru, salah satunya problematika yang dihadapi mahasiswa adalah prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang suka menunda cenderung dikarenakan oleh beberapa faktor seperti kurang

kepercayaan diri, cemas, bahkan stress (Rosario, 2009).

Mahasiswa yang memiliki manajemen stres yang baik dapat membentuk emosi positif dengan cara mengembangkan sikap optimisme dalam diri di setiap menjalani kehidupan khususnya dalam kehidupan akademik (Rohim, 2016). Dengan kata lain, mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen stres yang baik, ia tetap memiliki motivasi yang tinggi sehingga tidak akan mudah goyah ketika terjadi berbagai hambatan yang menghampirinya. Berbeda halnya dengan mahasiswa yang menjalani kehidupan perkuliahan dengan penuh tekanan, hal ini tentunya akan berpengaruh pada sikap dan orientasi pada mahasiswa tersebut. Mahasiswa yang merasa stres cenderung menunda atau bahkan menghindari dari segala tuntutan atau kewajiban yang ada dalam rutinitas akademik seperti yang telah dijelaskan sebelumnya. Hal tersebut sesuai dengan pernyataan Gadzella, Masten, dan Stack (1998) yang mengungkapkan bahwa mahasiswa yang dapat mengelola stres dengan baik mampu mengendalikan kecemasan dan tidak mudah mengalami frustrasi. Tidak hanya itu, penelitian lain oleh Maramis (1980) dikatakan bahwa seseorang yang memiliki manajemen stres yang baik biasanya akan cenderung hidup dalam

kondisi yang lebih sehat, dan menyenangkan. Stres dapat dikelola dengan mengadakan penyesuaian diri terhadap keadaan. Oleh karena itu diperlukan kemampuan manajemen stres yang baik agar terhindar dari perilaku negatif yang tidak diinginkan. Seseorang yang mampu manajemen stres dengan baik, ia akan mampu menempatkan diri dalam situasi sulit sekalipun, mampu menghadapi berbagai tantangan yang ada sehingga dapat melakukan tugas dan tanggung jawab dengan tepat tanpa adanya perilaku prokrastinasi. Ah (2005) juga menyatakan menunda suatu pekerjaan atas tindakan yang tidak diinginkan merupakan fenomena universal yang mungkin digunakan untuk banyak alasan, salah satunya adalah tindakan menunda untuk menghindari stres.

Bukan berarti seseorang dengan kemampuan manajemen stres baik, cenderung tidak pernah merasakan stres. Setiap manusia termasuk mahasiswa pasti pernah merasakan stres. Namun, stres dapat dicegah dan dapat dihadapi tanpa memperoleh dampak negatif. Memanajemen stres berarti berusaha mencegah timbulnya stres dan meningkatkan pertahanan stres. Hal ini sesuai dengan pernyataan Munandar (2001), dimana manajemen stres bertujuan untuk

mencegah berkembangnya stres mulai dari jangka pendek maupun jangka panjang. Sehingga memiliki kemampuan manajemen stres yang baik tentunya sangat penting bagi seseorang tidak terkecuali bagi mahasiswa yang sedang menyelesaikan atau menyusun skripsi. Robbins (2013) menyatakan bahwa dengan manajemen stres, individu dapat melakukan koordinasi antara aktivitas sehari-hari dan juga melakukan tugas-tugas. Individu tetap mampu menghasilkan hasil yang baik dengan seefektif dan seefisien mungkin. Dengan demikian, mahasiswa tetap memiliki perasaan yang nyaman, tidak mengganggu aktivitas, prestasi belajar pun tetap dapat meningkat di situasi apapun, serta tentunya mahasiswa tidak harus melakukan prokrastinasi khususnya pada prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian menunjukkan jumlah subjek yang memiliki manajemen stres rendah sebesar 58 (58%) dimana hasil ini merupakan hasil yang terbilang buruk karena menunjukkan lebih dari 50% mahasiswa mudah stres. Mahasiswa cenderung merasa putus asa dan mengeluh ketika dihadapkan suatu kondisi yang menekan. Hal ini sesuai dengan pernyataan Baron & Bryne (1991) bahwa respon terhadap stres yang kurang bisa dihadapi

menyebabkan kurang bisanya individu dalam mengontrol efek negatif dari suatu situasi yang dihadapi. Selain itu tidak hanya kemampuan manajemen stres yang buruk, tetapi juga lebih dari 50% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik yaitu dengan jumlah subjek 52 (52%). Hasil ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan untuk menunda menyelesaikan skripsinya. Dari hasil kedua variabel ini diperlihatkan bahwa semakin rendah kemampuan manajemen stres mahasiswa, maka semakin tinggi perilaku prokrastinasi mahasiswa, dan begitu juga sebaliknya.

Dari hasil penelitian juga yang didapatkan koefisien determinasi ( $r^2$ ) dari kedua variabel tersebut adalah 0.645. yang berarti pengaruh kemampuan manajemen stres terhadap perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa adalah sebesar 64.5%. sedangkan 35.5% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Faktor lain yang dimaksud dapat dilihat dari faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya adalah kondisi fisik mahasiswa seperti perasaan lelah, sakit, dan lain-lain. Selain kondisi fisik, tentunya terdapat kondisi psikis, seperti rasa malas, suasana hati mahasiswa (*moody*), kurang mengerti dengan instruksi dosen, dan lain-lain. Faktor eksternal bisa dilihat dari referensi yang susah, kurang adanya fasilitas

(contohnya tidak ada jaringan internet, laptop rusak, dan lain-lain), *deadline* masih lama, kurang bisa manajemen waktu, dan lain-lain. Selain faktor-faktor diatas, Joseph Ferrari (1995) juga menjelaskan faktor yang mempengaruhi prokrastinasi diantaranya adalah gaya pengasuhan orang tua, dan dukungan sosial. Penerapan gaya pengasuhan orang tua berpengaruh pada tingkat prokrastinasi anak. Hal ini karena pola perilaku yang diajarkan kepada anak akan diterapkan di kehidupan sosial anak dan bersifat relative konsisten dari waktu ke waktu. Setiap keluarga memiliki gaya pengasuhan yang berbeda-beda. Gaya pengasuhan orang tua merupakan gambaran tentang sikap dan perilaku orang tua dan anak dalam berinteraksi, berkomunikasi selama pengasuhan yang akhirnya memiliki dampak besar pada perkembangan sosial anak juga dalam pembentukan kepribadian anak. Tidak hanya itu, dengan adanya dukungan sosial yang positif, seseorang cenderung mengurangi perilaku prokrastinasi karena adanya pengaruh dari teman, lingkungan, serta kehidupan sosial yang positif pula.

Beberapa teknik yang digunakan dalam manajemen stres menurut Greenberg (2011) yaitu: manajemen waktu, seperti menetapkan tujuan, prioritas, penjadwalan, dan investasi waktu. Seorang prokrastinator,

tentunya mereka akan kesulitan dalam menentukan prioritas terkait apa yang akan mereka kerjakan. Hal ini sesuai dengan penelitian oleh Fauziah (2015), disebutkan bahwa salah satu faktor prokrastinasi adalah batas pengumpulan tugas yang masih lama sehingga terjadi penumpukan tugas, yang akhirnya menyebabkan individu sulit untuk menentukan prioritas tugas karena kurangnya penjadwalan dan investasi waktu. Manajemen waktu melibatkan proses menentukan kebutuhan dan menetapkan tujuan untuk mencapai tujuan. Manajemen waktu yang buruk, kesulitan dalam menetapkan tujuan, dan mengatur jadwal serta prioritas dalam mengerjakan tugas inilah yang dapat menimbulkan prokrastinasi akademik. Akhirnya dari beberapa pernyataan diatas, terjadi sinkronisasi antara manajemen stres dan prokrastinasi. Individu yang memiliki kemampuan manajemen stres rendah, tentunya ia juga memiliki manajemen waktu yang rendah pula, sehingga menyebabkan perilaku prokrastinasi akademik. Begitu pula sebaliknya.

Peneliti mempunyai keterbatasan dalam penelitian ini yaitu dalam membagi jumlah kuota subjek berdasarkan setiap fakultas, angkatan, dan juga jenis kelamin.

Jadi subjek di dapatkan secara acak namun tetap sesuai dengan kriteria penelitian. Selain itu, populasi penelitian ini termasuk terbatas karena hanya dilakukan pada satu tempat yakni mahasiswa S1 di Universitas Muhammadiyah Malang, sehingga tidak bisa di generalisasi bagi populasi lain selain mahasiswa Universitas Muhammadiyah Malang. Pengambilan subjek juga belum terarah pada mahasiswa yang prokrastinasi terhadap skripsi, sehingga peneliti kurang tau seberapa lama subjek telah memprogram mata kuliah skripsi.

## **SIMPULAN DAN SARAN**

### **Simpulan**

Berdasarkan hasil dari penelitian, dapat disimpulkan bahwa hipotesa penelitian ini diterima karena terdapat hubungan antar kedua variabel, yaitu hubungan negatif antara manajemen stres dengan perilaku prokrastinasi akademik ( $r = -0.803$ ;  $p = 0.000$ ). Oleh karena itu semakin tinggi kemampuan manajemen stres mahasiswa, maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik yang dapat terjadi, begitu juga sebaliknya. Selain itu, kontribusi efektif dari penelitian ini termasuk tinggi yaitu sebesar 64.5%, sementara sisanya 35.5% dipengaruhi oleh faktor lainnya. Sehingga penelitian ini kemudian dapat

memberikan sumbangsih kepada pihak institusi sebagai upaya meningkatkan manajemen stres pada mahasiswa.

### Saran

Saran dari penelitian ini adalah diharapkan mahasiswa peduli dan mengerti betapa pentingnya mengatur atau manajemen stresnya agar tidak mengganggu proses kegiatan akademika khususnya pada proses penyelesaian skripsi sehingga tidak perlu terjadi perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini dapat

dimulai dari manajemen waktu dengan baik, karena dengan manajemen waktu dengan baik, secara tidak langsung hal tersebut juga dapat manajemen stres individu. Selanjutnya, bagi peneliti yang akan melakukan penelitian dengan variabel yang sama, yakni manajemen stres dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa disarankan untuk membagi rata kuota responden atau mengubah sampel penelitian menjadi siswa-siswi yang masih bersekolah atau karyawan untuk melihat hubungannya dengan prokrastinasi di tempat kerja.

### DAFTAR RUJUKAN

- Abbasi, Irum Saeed; Alghamdi, Nawal G.; (2015). The Prevalence, Predictors, Causes, Treatment, and Implications of Procrastination Behaviors in General, Academic, and Work Setting. *International Journal of Psychology Studies*, 7(1): 59-66.
- Andarini, S. R., & Fatma, A. (2013). Hubungan Antara Distress dan Dukungan Sosial dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi. *Talenta Psikologi*, 2(2): 159-180.
- Arif, T. (2014). Hubungan Antara Self-Compassion dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMA. *Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Aziz, R. (2015). Model perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa pascasarjana. *Journal of Islamic Education*, 1(2): 270-295.
- Baron, R., & Byrne. (1991). *Social Psychology: Understanding Human Interaction 6th edition*. USA: Allyn&Bacon.
- Beutel, M. E., Klein, E., Aufenanger, S., Brahler, E., Dreier, M., Muller, K., et al. (2016). Procrastination, Distress and Life Satisfaction Across the Age Range - A German Representative

- Community Study. *Journal Plos One*, 11(2): e0148054. doi:10.1371/journal.pone.0148054 .
- Chun, C., & Choi, J. (2005). Rethinking Procrastination: Positive Effects of "Active" Procrastination Behavior on Attitude and Performance. *The Journal Of Social Psychology*, 145(3): 245-64.
- Daldiyono. (2009). *How To Be A Real and Successful Student (Buku Panduan Untuk Menjadi Sarjana yang Sadar dan Berpikir)*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Darmono, H. (2005). *Menyelesaikan Skripsi dalam Satu Semester*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2): 123-132.
- Ferrari, J. (1995). Self handicapping by procrastinator. Protecting self esteem, social esteem, or both. *Journal Research in Personality*, 25(2): 245-61.
- Ferrari, J. R. (2000). Procrastination as a self-handicap for men and women: A task-avoidance strategy in a laboratory setting. *Journal of Research in Personality*, 34: 73-83.
- Ferrari, J., Johnston, J., & McCown. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*. New York: Plenum Press.
- Gadzella, B., Masten, W., & Stacks, J. (1998). Student's stress and their learning strategies, test anxiety, and attributions. *College Student Journal*, 39(2): 416-421.
- Ghufron, N. &. (2012). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: arRuzz Media.
- Greenberg, J. S. (2011). *Comprehensive Stress Management*. New York: McGraw-Hill Company Inc.
- Gufron, M., & R. R. (2011). *Teori-Teori Psikologi*. Jakarta: ARRUIZZ MEDIA.
- Handayani, S. R., & Suharnan. (2012). Konsep Diri, Stres, dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2): 114-121.
- Hapsari, E. W. (2016). Self Efficacy Pengerjaan Skripsi Prokrastinasi Akademik dengan pada Mahasiswa Fakultas Farmasi Universitas Katolik Widya Mandala Surabaya. *Jurnal Exprentia*, 4(2): 75-84.

- Heiman dan Kariv. (2005). Task-Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies: The Case of College Students. *College Student Journal*, 39 (1): 72-89.
- Janssen, J. (2015). Academic Procrastination: Prevalence Among High School and Undergraduate Students and Relationship to Academic Achievement. *Scholar Works : Georgia State University*.
- Jatikusumo, M. R. (2018). Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Skripsi. Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Sanata Dharma Yogyakarta*.
- Joseph, F. (1995). Self Handicapping by Procrastinator: Protecting Self-Esteem, Social Esteem, or Both? *Journal Research in Personality*, 25(2): 245-261.
- Kardinata, I. &. (2008). I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu. *Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109-119 .
- Kasiram, M. (2008). *Metodologi Penelitian*. Malang: UIN-Malang Pers.
- Kurniati, T. (2014). Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa DIV Bidang Pendidik Anvullen Di Stikes 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2014. *Program Studi Bidang Pendidik Jenjang DIV Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan 'Aisyiyah Yogyakarta*.
- L, I. A. (2017). Hubungan Tingkat Stres Terhadap Motivasi Mahasiswa dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung. *Skripsi. Fakultas Kedokteran Universitas Lampung* .
- Maramis, W. (1980). *Ilmu kedokteran jiwa*. Surabaya: Airlangga University Press.
- Melisa. (2016). Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Bina Nusantara yang Sedang Mengerjakan Skripsi pada Semester Genap.
- Mortazavi, F. (2016). The Prevalence of Academic Procrastination and Its Association with Medical Students' Well-Being Status. *International Journal of Humanities and Cultural Studies*, 3(2), 1256-1269.
- Munandar. (2001). *Psikologi Industri dan Organisasi*. Jakarta: Penerbit Universitas Indonesia.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1): 45-52.

- O'Brien, W. K. (2000). *Applying the Transtheoretical Model to Academic Procrastination*. Houston: University of Houston.
- Putri, N. D. (2016). Hubungan Kepercayaan Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Qian, L., & Fuqiang, Z. (2018). Academic Stress, Academic Procrastination, and Academic Performance: A Moderated Dual-Mediation Model. *Journal on Innovation and Sustainability*, 9(2): 38-46.
- Robbins, S. (2013). *Organizational Behavior Fifteen Edition*. United States of America: Prentice Hall.
- Rohim, R. (2016). Hubungan Antara Spiritualitas dan Manajemen Stres pada Individu Paruh Baya. *Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*.
- Rosario, P. C., Munez, M., Pienda, J. C., J. G. Solano, P., & Valle, A. (2009). Academic Prcrastination: associations with personal, school, and family variables. *Journal of Psychology*, 12 (1), 118-127.
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*.
- Saman, A. (2017). Analisis Prokrastiniasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 3(2): 55-62.
- Sarafino, E. P. (2008). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. New York: John Wiley & Sons.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavioral Correlates. *Journal of Conseling Psychology*, 31 (4), 503-509.
- Sugiyono. (2012). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta, CV.
- Tuckman, B. W. (1991). The Development and Concurrent Validity of The Procrastination Scale. *Educational and Psychological Measurement*.
- Vargas, M. P. (2017). Procrastination: The Case of Mexican Researchers in Psychology. *American Journal of Education and Learning*, 2(2): 103-120.