

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENERJAKAN SKRIPSI DI UNIVERSITAS X

Mutiara Pratiwi

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. mutiara.18177@mhs.unesa.ac.id

Yohana Wuri Satwika

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Negeri Surabaya. yohanasatwika@unesa.ac.id

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan Teknik Informatika angkatan 2018 di Universitas X. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa jurusan Teknik Informatika angkatan 2018 di Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi yang berjumlah 100 mahasiswa. Teknik pengambilan sampelnya menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*. Teknik pengumpulan datanya menggunakan data kuesioner berskala likert. Instrumen penelitian ini menggunakan dua skala yaitu stres akademik yang diadaptasi dari teori Gadzella dan Masten, sedangkan skala prokrastinasi akademik diadaptasi dari teori Ferarri. Teknik analisis datanya menggunakan analisis korelasi *Product Momen Pearson*. Berdasarkan hasil analisis didapatkan nilai *Pearson Corellation* sebesar 0,326 dengan nilai signifikan sebesar 0,001. Maknanya adalah terdapat hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan Teknik Informatika angkatan 2018 di Universitas X.

Kata Kunci: Stres Akademik, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi

Abstract

This study aims to determine the relationship between academic stress and academic procrastination in students majoring in Informatics Engineering class 2018 at University X. The method used in this study is a quantitative method. The population in this study were students majoring in Informatics Engineering class of 2018 at University X who were working on a thesis totaling 100 students. The sampling technique used was the Cluster Random Sampling technique. The data collection technique uses Likert-scale questionnaire data. The research instrument uses two scales, namely academic stress which is adapted from Gadzella and Masten's theory, while the academic procrastination scale is adapted from Ferarri's theory. The data analysis technique uses Pearson Product Moment correlation analysis. Based on the results of the analysis, the Pearson Corellation value was 0.326 with a significant value of 0.001. The meaning is that there is a relationship between academic stress and academic procrastination in students majoring in Informatics Engineering class 2018 at University X.

Keyword: Academic Stress, Academic Procrastination, Studen Working On Thesis

PENDAHULUAN

Saat pandemi ini muncul di tahun 2019 akhir hingga saat ini membuat semua proses pembelajaran tatap muka diubah menjadi pembelajaran jarak jauh atau biasa disebut dengan dalam jaringan (*daring*). Hal ini membuat mahasiswa makin kesulitan dalam belajar sehingga tugas perkuliahan pun menjadi sangat menumpuk. Penumpukan tugas perkuliahan ini disebabkan oleh ketidakpahaman akan materi yang diajarkan oleh dosen pengampu mata kuliah. Selain itu, ada beberapa kendala lainnya seperti jaringan yang tidak stabil selama proses perkuliahan

membuat mahasiswa merasa takut dianggap tidak hadir oleh dosen pengampu mata kuliah karena tidak ada didalam ruang *Zoom Meeting*.

Berdasarkan penjelasan peneliti diatas, mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi pun ikut merasakan dampak dari pandemi ini. Mahasiswa akhir yang mengerjakan skripsi pun menjadi sangat kebingungan dalam membagi waktu untuk mengikuti kegiatan wajib dari jurusan masing-masing yaitu diwajibkan untuk mengikuti mata kuliah Praktek Kerja Lapangan (PKL), Praktek Pemrograman Berorientasi Objek (PBO) dan Praktek Rekayasa Perangkat Lunak (RPL) disemester lima. Selanjutnya, semester enam mahasiswa diwajibkan

mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan mengikuti mata kuliah pilihan 1,2,3 disemester enam (Informatika, 2022). Adapun kesulitan lainnya yaitu kesulitan dalam menyusun skripsi dan kesulitan dalam melaksanakan penelitian di lokasi penelitian secara langsung. Kesulitan dalam menyusun skripsi sangat dirasakan oleh mahasiswa akhir dimana mahasiswa akhir sering mengalami kesulitan mengikuti bimbingan skripsi secara *daring* dan kebanyakan dari mahasiswa masih bingung dalam menyusun bagian-bagian skripsi mulai dari menentukan judul skripsi, membuat pendahuluan, menentukan model penelitian dan melakukan penginterpretasian dari hasil penghitungan hasil analisis data menggunakan SPSS *versi 25.0*.

Fenomena tersebut telah peneliti temukan di lokasi penelitian. Peneliti melakukan penelitian dengan mengamati perilaku mahasiswa Teknik Informatika angkatan 2018 selama penyusunan skripsi atau artikel ilmiah. Kesulitan yang sering dialami mahasiswa ialah berawal dari penentuan judul penelitian yang tidak di *acc* oleh dosen pembimbing dengan beberapa alasan tertentu. Hal ini membuat mahasiswa enggan memperbaiki skripsinya. Selain itu, adanya tuntutan akademik dalam perkuliahan membuat mahasiswa sering mengalami kebingungan dalam membagi waktu dikehidupan sehari-hari.

Tentunya, Setiap jurusan pasti memiliki tuntutan akademik yang beragam misalnya tuntutan akademik di jurusan Teknik Informatika angkatan 2018. Tuntutan akademik di jurusan Teknik Informatika angkatan 2018 sudah mulai terlihat pada semester pertama yang mana mahasiswa Teknik Informatika angkatan 2018 diwajibkan mengambil dua praktikum yaitu sistem digital, algoritma dan pemrograman. Selanjutnya, semester dua pun sama yang mana mahasiswa Teknik Informatika angkatan 2018 diwajibkan mengambil dua praktikum yaitu algoritma & struktur data, basis data. Selanjutnya, semester tiga mahasiswa Teknik Informatika angkatan 2018 diwajibkan mengambil dua praktikum yaitu program berbasis *web* dan sistem operasi. Selanjutnya, semester empat mahasiswa Teknik Informatika angkatan 2018 diwajibkan mengambil satu praktikum yaitu praktikum jaringan komputer. Selanjutnya, semester lima mahasiswa Teknik Informatika angkatan 2018 diwajibkan mengambil dua praktikum yaitu rekayasa perangkat lunak dan pemrograman berorientasi objek. Selanjutnya, semester enam mahasiswa Teknik Informatika angkatan 2018 wajib mengikuti mata kuliah kecerdasan buatan dan grafika komputer. Harapan pihak universitas kepada

mahasiswa jurusan Teknik Informatika angkatan 2018 agar setelah lulus mahasiswa dapat membuat program baru untuk memudahkan masyarakat memperoleh informasi. Selanjutnya, semester tujuh mahasiswa Teknik Informatika angkatan 2018 wajib mengambil mata kuliah pengembangan aplikasi berbasis *web* dan mata kuliah skripsi.

Namun, kebanyakan dari mahasiswa jurusan Teknik Informatika angkatan 2018 mengalami stres akademik dalam menyusun skripsinya. Hal ini terbukti sesuai dengan hasil studi pendahuluan yang telah dilakukan oleh peneliti kepada 12 mahasiswa jurusan Teknik Informatika angkatan 2018 yang mengerjakan skripsi. Bahwasannya mahasiswa sering merasakan beberapa gejala stres akademik yang sesuai dengan kriteria yang dijelaskan oleh Sarafino & Smith (2012) mengatakan bahwa stres akademik terungkap ke dalam bentuk aspek-aspek dari stres. Antara lain sebagai berikut: susah tidur, tidak nafsu makan, mudah mengeluh, sakit kepala, sulit berkonsentrasi, mudah tersinggung.

Menurut mahasiswa jurusan Teknik Informatika angkatan 2018 di Universitas X, skripsi menjadi hal yang tidak dapat dibuat asal-asalan. Saat menentukan judul skripsi mahasiswa harus melewati beberapa langkah: (1) Menentukan topik permasalahan yang terjadi selama proses penelitian berlangsung di lokasi penelitian. Misalnya peneliti sudah menemukan permasalahan yang terlihat di lokasi penelitian yaitu terdapat mahasiswa jurusan Teknik Informatika angkatan 2018 di Universitas X yang mengikuti banyak kegiatan wajib di jurusannya yaitu diwajibkan untuk mengikuti mata kuliah Praktek Kerja Lapangan (PKL), Praktek Pemrograman Berorientasi Objek (PBO), Praktek Rekayasa Perangkat Lunak (RPL) disemester lima. Selanjutnya, disemester enam mahasiswa diwajibkan mengikuti Kuliah Kerja Nyata (KKN) dan mengikuti mata kuliah pilihan 1,2,3 disemester enam (Informatika, 2022). Semester tujuh mahasiswa jurusan Teknik Informatika angkatan 2018 di Universitas X wajib mengambil mata kuliah skripsi dan pengembangan aplikasi berbasis *web*. Hal seperti inilah yang membuat kebanyakan dari mahasiswa mengalami stres dan cenderung melakukan penundaan aktivitas demi mendapatkan ketenangan batin. Adapun penelitian lainnya yang dapat mendukung penelitian ini yaitu penelitian dari Barseli *et.al* (2017) mengatakan bahwa stres akademik timbul karena padatnya kegiatan disemester akhir.

Sebagian banyak dari mahasiswa mengalami kebingungan, ketakutan, dan bahkan ada yang cuek terhadap tugas akhirnya yaitu skripsi, sehingga skripsi

yang mahasiswa teliti mendadak ditunda. Gunawan (2017) mengatakan bahwa salah satu masalah umum yang terjadi pada mahasiswa akhir ialah pada masa penyusunan skripsi. Masa penyusunan skripsi menjadi masa paling terberat bagi semua mahasiswa yang berada disemester tua dan hal terberat itu sangat menguji kesabaran, wawasan, dan ketekunan dalam diri mahasiswa (Gunawan, 2017)

Sebagai mahasiswa jurusan Teknik Informatika angkatan 2018 juga sering merasakan kesulitan dalam penyusunan skripsi, karena dalam penyusunan skripsi mahasiswa harus melakukan beberapa penelitian terlebih dahulu dan tidak bisa dibuat asal-asalan. Maka dari itu, setiap penelitian tentunya memiliki tingkat kesulitan yang beragam. Dalam penelitian, mahasiswa harus menemukan penelitian mana yang layak untuk diteliti?. Oleh karena itu, mahasiswa akhir sering melakukan penundaan skripsi karena saat menyusun skripsi membuat mahasiswa merasa kebingungan. Penunda skripsi biasanya disebut dengan Prokrastinasi Akademik.

Ferrari (1995) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku melalaikan tugas tanpa adanya tujuan yang jelas. Prokrastinasi akademik secara umum memiliki empat aspek yang terdiri dari: (1) Keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, (2) Terdapat perbedaan antara rencana dan kerja nyata dalam merampungkan tugas, (3) Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, (4) Mendahulukan aktivitas yang disukai daripada merampungkan tugas (Ferrari et al., 1995).

Adapun beberapa faktor lain yang dapat memicu terjadinya prokrastinasi akademik, antara lain: faktor internal dan faktor eksternal. Faktor dalam terdapat tiga macam kondisi yaitu (1) Kondisi takdir seperti jenis kelamin dan umur, (2) Kondisi tubuh dan kebugaran seperti stres akan membuat fisik cepat sakit, (3) Kondisi psikologis seperti cenderung mengurung diri di kamar. Faktor luarnya seperti model pengasuhan orang tua, ruang lingkup keluarga, teman, dan masyarakat.

Stres akademik yang dialami mahasiswa jurusan Teknik Informatika angkatan 2018 disebabkan oleh padatnya struktur kurikulum pada program studi informatika, sehingga membuat kebanyakan dari mahasiswa menunda penyusunan skripsinya agar bisa lebih fokus pada mata kuliah pilihan 1,2,3 pada semester enam (Informatika, 2022).

Hal tersebut dapat dilihat di akhir semester 1-6 di Universitas X, yang mana di setiap akhir semester mahasiswa jurusan Teknik Informatika wajib mengikuti praktek pemrograman sistem perangkat

lunak yang memiliki tingkat kesulitannya sendiri-sendiri sehingga banyak mahasiswa yang mengalami stres akademik dan menunda penyusunan tugas akhirnya.

Penunda skripsi tidak hanya terjadi di Universitas X saja, melainkan di semua universitas negeri maupun universitas swasta. Hal ini sesuai dengan penelitian William (dalam Sagita et al., 2017) mengatakan bahwa banyak mahasiswa yang menunda skripsi dan ada sekitar 90% dari semua perguruan tinggi di seluruh Indonesia pernah melakukan prokrastinasi akademik atau menjadi *procrastinator*. Presentasi ini akan terus meningkat seiring berjalannya waktu karena kurikulum program studi di setiap jurusan memiliki tingkatan yang berbeda-beda.

Penelitian sejenis pun pernah dilakukan oleh penelitian terdahulu dengan menghubungkan pada stres akademik. Peneliti pun mengatakan bahwa ada hubungan signifikan pada prokrastinasi akademik dengan stres akademik (A'yunina & Abdurrohman, 2021; Ernita, 2021; Risdiantoro, R., Iswinarti, & Hasanati, 2016). Hal ini terbukti dari hasil pengukuran yang dilakukan oleh Risdiantoro (2016) memiliki koefisien korelasi sebesar 0,165 dengan ($p > 0,05$), lalu dari hasil penskoran yang dilakukan A'yunina (2019) memiliki koefisien korelasi sebesar 0,394 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,01$), lalu dari hasil penskoran yang dilakukan Ernita (2021) memiliki koefisien korelasi sebesar 0,396 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$).

Bila perilaku ini terus menerus dilakukan, maka akan membuat mahasiswa tidak bisa mengikuti sidang skripsi dan tidak bisa mendaftarkan dirinya untuk mengikuti wisuda bersama teman-temannya. Ada saatnya, mahasiswa merasakan kesedihan melihat progres penyusunan skripsi yang tak kunjung selesai, karena masih ada beberapa poin yang harus direvisi. Hal seperti inilah yang membuat mahasiswa merasa stres akan nasib akademiknya.

Gadzella dan Masten (2005) mengatakan bahwa stres akademik adalah ketidakmampuan individu dalam memenuhi kebutuhan akan akademiknya sehingga menimbulkan reaksi emosional, seperti stres dan frustrasi. Stres akademik secara umum memiliki empat aspek, (1) Tekanan adalah suatu keadaan yang seseorang alami. Namun, keadaan itu harus segera dilaksanakan seperti mahasiswa dituntut oleh dosen pembimbing agar bisa menyelesaikan skripsi tepat waktu, (2) Konflik adalah kondisi yang saling bertentangan satu sama lainnya seperti mahasiswa dituntut oleh orang tuanya agar segera cepat lulus, (3) Frustrasi adalah penghalang seseorang untuk mencapai tujuan yang diinginkan seperti mahasiswa

merasa tidak mampu menyelesaikan skripsi tepat waktu, (4) Krisis adalah keadaan yang bersifat mendadak dan tidak dapat dicegah seperti mahasiswa yang sakit tipis karena kelelahan fisik (Gadzella & Masten, 2005).

Teori ini juga pernah digunakan oleh Zuama (2014) pada penelitiannya mengenai kemampuan mengelola stres akademik pada mahasiswa skripsi angkatan 2009 program PG PAUD mengatakan bahwa mahasiswa akhir yang menyelesaikan skripsi cenderung lebih mudah terkena stres akademik dengan berbagai gejala seperti tangan gemetar, tubuh menjadi mudah berkeringat, cemas, takut, dan sedih.

Kai-wen (2010) mengatakan bahwa ada beberapa faktor yang dapat mempengaruhi stres akademik, antara lain: faktor fisik, faktor keluarga, dan faktor sosial. (1) Faktor fisik dapat terjadi karena kurangnya rasa syukur terhadap apa yang individu miliki seperti penampilannya kurang menarik, (2) Faktor keluarga dapat terjadi karena tidak bisa memahami satu sama lainnya. Misalnya saling menyalahkan saat terjadi masalah di dalam rumah, (3) Faktor sosial dapat terjadi karena anggota keluarga tidak dapat memainkan peran dalam lingkungannya. Misalnya ayah sebagai orang tua yang merawat anaknya. Sedangkan, ibu sebagai tulang punggung keluarga (Kai-wen, 2010).

Prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa jurusan Teknik Informatika angkatan 2018 juga bisa disebabkan oleh penumpukan tugas yang belum terselesaikan, sehingga dapat memunculkan gejala stres akademik karena ulahnya sendiri.

Setiap tugas tentunya memiliki rentang waktu pengumpulan yang berbeda-beda dan bahkan ada yang rentang waktu pengumpulannya *mepet*, sehingga mahasiswa harus pintar-pintar mengatur waktu agar tugas yang diberikan oleh dosen bisa terselesaikan dengan baik, tanpa meninggalkan kegiatan lainnya seperti Praktek, Praktek Kerja Lapangan (PKL) dan Kuliah Kerja Nyata (KKN).

Tugas tersebut sebenarnya dapat dikerjakan saat jam istirahat pada kegiatan Praktek, Praktek Kerja Lapangan (PKL), dan Kuliah Kerja Nyata (KKN) sehingga waktu kosong tersebut tidak terbuang sia-sia.

Penelitian stres akademik juga pernah dilakukan oleh penelitian terdahulu dengan menghubungkan dengan prokrastinasi akademik. Aini dan Azizah (2019) mengatakan bahwa ada hubungan signifikan pada tingkat stres dengan prokrastinasi akademik. Hal ini terbukti dari hasil pengukuran yang dilakukan oleh Aini dan Azizah ini memiliki koefisien korelasi sebesar 0,410 dengan $p = 0,000$ ($p < 0,05$), terdapat

sebanyak 34,1% yang mengalami tingkat stres sedang dan terdapat sebanyak 44,7% yang mengalami prokrastinasi akademik (Ulfatul Aini & Fajriyati Nur Azizah, 2019).

Maka dari itu, peneliti ingin menjelaskan secara singkat tentang bagaimana cara agar mahasiswa yang mengerjakan skripsi ini agar bisa terhindar dari gejala stres akademik dan perilaku prokrastinasi akademik. Berikut beberapa cara yang bisa dilakukan oleh mahasiswa untuk mengurangnya: mendapatkan dukungan sosial dari keluarga dan teman dekat,

Ng et al., (2016) mengatakan bahwa keterlibatan dan kontribusi berbagai pihak dengan memberikan dukungan positif dapat mengurangi sebab dan akibat stres akademik itu muncul seperti dukungan keluarga, dukungan sosial, mengubah metode pembelajaran dan mempromosikan pentingnya latihan psikis pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Pengembangan kegiatan relaksasi juga sangat diperlukan oleh mahasiswa, karena dengan melakukan kegiatan relaksasi dapat membantu mengurangi stres dan membantu mahasiswa untuk meningkatkan harga diri. Misalnya, menggabungkan suara dan kata-kata dapat memicu perasaan dan pikiran orang menjadi lebih tenang (Ng et al., 2016).

Sharma & Jagdv (2012) mengatakan bahwa terapi musik merupakan terapi yang cukup bagus untuk mengurangi ketidakseimbangan fisiologi tubuh dan psikologis tubuh. Hal ini dapat meningkatkan harga diri seseorang dengan mengekspresikan kepribadian mereka sendiri. Selain itu, manajemen waktu yang baik cenderung akan memiliki nilai yang baik juga (Nadinloyi et al., 2013). Perguruan tinggi di Indonesia perlu menyediakan banyak program tentang bagaimana mengatur waktu yang baik sehingga nilai rata-rata ipk mahasiswa tetap berada diposisi terbaik menurut versinya.

Khoirunnisa et al. (2021) mengatakan bahwa untuk menurunkan tingkat prokrastinasi akademik, mahasiswa dapat meningkatkan regulasi diri. Selain itu, mahasiswa juga dapat menerapkan manajemen waktu dalam pengerjaan skripsi agar upaya mengurangi prokrastinasi akademik bisa berjalan dengan baik. Manajemen waktu tentunya memiliki pengaruh yang sangat kuat pada prokrastinasi akademik (Khoirun Nisa et al., 2019). Selain regulasi diri dan manajemen waktu tadi, mahasiswa juga dapat meningkatkan *self-efficacy*. Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu yang pernah dilakukan oleh Hernández et al. (2020) mengatakan bahwa *self-efficacy* dapat mengurangi perilaku prokrastinasi akademik

Hal ini membuktikan bahwa *self efficacy* sangat banyak digunakan oleh peneliti lain untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik dan menjadikannya sebagai solusi utama dalam menurunkan perilaku prokrastinasi akademik (Fadila, 2021).

Tujuan peneliti memilih judul penelitian ini adalah karena permasalahan prokrastinasi akademik dan stres akademik menjadi permasalahan yang sangat mencolok di lokasi penelitian.

Berdasarkan dari analisis data yang telah dilakukan oleh peneliti menghasilkan sebuah hasil hipotesis yang signifikan, hal ini dapat dilihat pada tabel tujuh bahwasanya hasil tersebut memperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001. Maknanya adalah ada hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa jurusan Teknik Informatika angkatan 2018 di Universitas X, karena nilai signifikan < 0,05 sehingga dari hasil ini dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesis dalam penelitian bisa diterima.

Berdasarkan dari pemaparan diatas, peneliti tertarik untuk meneliti kembali judul penelitian ini. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yaitu, terletak pada karakteristik subjek penelitiannya. Untuk penelitian terdahulu peneliti masih menggunakan subjek penelitian yang berbeda-beda, seperti berikut: Mahasiswa di kota Malang, mahasiswa program reguler biasa di Universitas Islam Sultan Agung mulai dari angkatan 2014-2018, Mahasiswa perantau yang masih aktif menempuh S1 di Perguruan Tinggi, Mahasiswa Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Sedangkan, penelitian ini pun menggunakan subjek penelitian dari Mahasiswa Teknik Informatika angkatan 2018 di Universitas X yang mengerjakan skripsi.

METODE

Penelitian yang digunakan adalah penelitian kuantitatif dengan menggunakan metode penelitian korelasional. Penelitian kuantitatif merupakan proses pengumpulan data dengan bantuan angka. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang difokuskan untuk mencari hubungan kedua variabel (Suryani, 2016)

Populasi dalam penelitian ini adalah 100 mahasiswa jurusan Teknik Informatika angkatan 2018 di Universitas X. Alasan peneliti memilih subjek ini untuk dijadikan responden penelitian adalah karena subjek penelitian ini sebelumnya sudah diseleksi dan subjek ini telah memenuhi kriteria yang sesuai dengan

kebutuhan peneliti. Teknik sampling ini menggunakan *Cluster Random Sampling*.

Jumlah subjek penelitian yang digunakan sebanyak 100 mahasiswa meliputi 4 kelas dengan jumlah mahasiswa dalam kelasnya terdapat 25 mahasiswa. Subjek penelitian ini berasal dari mahasiswa jurusan Teknik Informatika di Universitas X.

Teknik pengumpulan datanya berupa kuesioner melalui *google form* dengan model skala likert. Skala likert sendiri memiliki empat menu pilihan jawaban yang terdiri dari sangat tidak setuju (STS), tidak setuju (TS), setuju (S), sangat setuju (SS). Dengan rincian skor sebagai berikut:

Tabel 1. Skala (Skor)

Jawaban	Pernyataan	
	Favorable	Unfavorable
SS (sangat setuju)	4	1
S (setuju)	3	2
TS (tidak setuju)	2	3
STS (sangat tidak setuju)	1	4

Instrumen penelitian ini menggunakan dua skala yaitu skala stres akademik dan skala prokrastinasi akademik. Pada skala pertama yaitu stres akademik, peneliti menggunakan teori dari Gadzella dan Masten (2005) dimana skala stres akademik memiliki 5 indikator yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, pemaksaan diri dan reaksi stres akademiknya memiliki 4 indikator yaitu psikologis, emosional, behavioral, dan kognitif. Alasan peneliti memilih teori ini dalam penelitian adalah untuk pedoman mahasiswa dalam membuat kuesioner sehingga pernyataan yang dibuat oleh peneliti bisa sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Skala selanjutnya yaitu skala prokrastinasi akademik dengan menggunakan teori dari Ferrari (1995) dimana skala prokrastinasi akademik memiliki 4 indikator yaitu keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, terdapat perbedaan antara rencana dan kerja nyata dalam merampungkan tugas, penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, dan mendahulukan aktivitas yang disukai daripada merampungkan tugas. Alasan peneliti memilih teori ini dalam penelitian adalah untuk pedoman mahasiswa dalam membuat kuesioner sehingga pernyataan yang dibuat oleh peneliti bisa sesuai dengan kebutuhan penelitian.

Berdasarkan hasil uji validitas angket stres akademik terdapat 14 aitem pernyataan yang gugur dan 11 aitem pernyataannya valid. Dalam penyebaran kuesioner peneliti membuat 50 pernyataan yang terdiri dari 25 aitem pernyataan untuk angket stres akademik dan ada 25 aitem pernyataan untuk angket prokrastinasi akademik. Sedangkan, hasil uji validitas

angket prokrastinasi akademik terdapat 1 aitem pernyataan yang gugur dan 24 aitem pernyataannya valid. Sedangkan, berdasarkan hasil uji reliabilitas dari kedua variabel memiliki *presentase* (100,0%) valid.

Proses pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan data primer karena data hasil penelitiannya menggunakan kuesioner. Kuesioner ini nantinya yang akan disebarakan kepada responden berupa pernyataan-pernyataan yang harus diisi oleh responden.

Kedua, bila data responses sudah terkumpul. Barulah peneliti membuat tabulasi data (berisi jawaban responden).Selanjutnya adalah penghitungan uji validitas dan uji reliabilitas di SPSS *versi 25.0*. Uji validitasnya menggunakan *Product Moment Pearson*, yang bertujuan untuk mengetahui atau menyatakan ada atau tidak adanya hubungan terhadap kedua variabel. Sedangkan, uji reliabilitasnya menggunakan *Alpha Cronbach* yang bertujuan untuk mengukur konsistensi subjek terhadap pernyataan yang telah diisi sehingga hasil yang didapatkan relatif sama dan tidak berubah.

Ketiga, melakukan penghitungan uji normalitas menggunakan *Kolmogorov-Smirnov* pada tabulasi data yang bertujuan untuk mengetahui apakah datanya berdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

		Residual tidak standar
N		100
Parameter Normal ^{a,b}	Mean	0
	Std. Deviation	10.25961137
Perbedaan paling ekstrim	Absolute	0.081
	Positive	0.081
	Negative	-0.074
Test Statistic		0.081
Asymp. Sig. (2-tailed)		.105 ^c

- a. Tesnya berdistribusi normal
- b. Dihitung dari data
- c. Koreksi Signifikansi Lilliefors.

Berdasarkan tabel perhitungan di atas, dapat terlihat bahwa nilai signifikansi sebesar 0,105 sehingga data penelitiannya berdistribusi normal karena nilai signifikansi lebih dari 0,05. Maka data penelitiannya bisa digunakan terus menerus selama data penelitiannya masih dibutuhkan.

Keempat, melakukan penghitungan uji linearitas pada data yang bertujuan untuk mengetahui apakah variabel (x) memiliki hubungan terhadap variabel (y). Jika, datanya menunjukkan bahwa kedua variabel ini memiliki hubungan, maka penelitian ini dianggap valid.

Berdasarkan hasil perhitungan uji linearitas didapatkan nilai *deviation from linearity* sebesar 0,054 sehingga terdapat hubungan yang linear antara variabel bebas (x) dengan variabel terikat (y) karena nilai *sig deviation from linearity* >0,05 atau nilai *sig deviation from linearity* sebesar 0,054>0,05

Tabel 3. Hasil Uji Linearitas

		ANOVA Table				
		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
	(Corrected Total)	6235.554	37	168.528	1.928	0.011
	Between Groups	1235.737	1	1235.737	14.33	0.000
Prokrastinasi akademik * Stres akademik	Deviation from Linearity	4999.817	36	138.884	1.588	0.054
	Within Groups	5420.886	62	87.434		
Total		11656.44	99			

Teknik analisis datanya menggunakan analisis korelasi *Product Moment Pearson* karena peneliti ingin mengetahui apakah variabel (y) memiliki hubungan besar terhadap variabel (x) dan sebaliknya apakah variabel (x) juga memiliki hubungan besar terhadap variabel (y).

HASIL DAN PEMBAHASAN
HASIL

Berdasarkan dari perolehan data peneliti mendapatkan sebuah hasil data sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Statistik Deskriptif

stres akademik		prokrastinasi akademik	
Mean	67.280	Mean	57.660
Standard Error		Standard Error	1.085
Median	68.000	Median	57.500
Mode	69.000	Mode	69.000
Standard Deviation	10.042	Standard Deviation	10.851
Sample Variance	100.850	Sample Variance	117.742
Kurtosis	0.554	Kurtosis	-0.051
Skewness	-0.181	Skewness	-0.369
Range	55.000	Range	51.000
Minimum	37.000	Minimum	30.000
Maximum	92.000	Maximum	81.000
Sum	6728.000	Sum	5766.000
Count	100.000	Count	100.000

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa nilai rata-rata stres akademiknya yaitu 67,28 dan nilai rata-rata prokrastinasi akademiknya yaitu 57,66. Nilai standar deviasi stres akademiknya sebesar 10,042 dan standar deviasi prokrastinasi akademiknya sebesar 10,851. Nilai minimumnya berada pada kisaran 37 untuk stres akademik dan 30 untuk prokrastinasi akademik. Sedangkan, nilai maksimumnya berada pada kisaran 92 untuk stres akademik dan 81 untuk prokrastinasi akademik.

Tabel 5. Tingkat Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

	Frekuensi	Persen	Valid Persen	Persen Kumul-
valid	100	100	100	100
sedang				

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa Jurusan Teknik Informatika angkatan 2018 yang sedang mengerjakan skripsi masuk dalam kategori sedang.

Tabel 6. Tingkat Stres Akademik Mahasiswa

	Frekuensi	Persen	Valid Persen	Persen kumul-
Valid	rendah	15	15	15
	sedang	73	73	88
	tinggi	12	12	100
	Total	100	100	100

Berdasarkan tabel di atas, terlihat bahwa tingkat stres akademik pada mahasiswa jurusan Teknik Informatika angkatan 2018 yang mengerjakan skripsi masuk dalam kategori sedang, terdapat 73 mahasiswa (73,0%) yang masuk dalam kategori sedang, terdapat 15 mahasiswa (15,0%) yang masuk dalam kategori rendah, dan terdapat 12 mahasiswa (12,0%) yang masuk dalam kategori tinggi.

Tabel 7. Hasil Uji Hipotesis

ANOVA ^a						
Model	Sum of Square	df	Mean Square	F	Sig.	
1	Regresi	1235.737	1	1235.737	11.621	.001 ^b
	Residual	10420.7	98	106.334		
	Total	11656.44	99			

a. Variabel tak bebas: prokrastinasi akademik(y)

b. Prediktor: (Tetap), stres akademik(x)

Berdasarkan tabel perhitungan diatas, terlihat bahwa nilai signifikansi sebesar 0,001 sehingga terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik pada

mahasiswa jurusan Teknik Informatika angkatan 2018 di Universitas X karena nilai signifikan <0,05.

Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan Teknik Informatika angkatan 2018 di Universitas X dengan F_{hitung} sebesar 11,621 memiliki taraf signifikan sebesar 0,001 sehingga hipotesis diterima.

Berikut kriteria koefisien korelasi dapat dilihat pada tabel di bawah ini:

Tabel 8. Kriteria Koefisien Korelasi

Interval Koefisien	Kriteria
0,000-0,199	Sangat rendah
0,20-0,399	Rendah
0,40-0,599	Sedang
0,60-0,799	Kuat
0,80-1,00	Sangat Kuat

Dari data yang diperoleh, maka diperlukan uji korelasi untuk menentukan korelasinya. Berikut hasil uji korelasinya:

Table 9. Hasil Uji Korelasi Correlations

		Stres akademik	Prokrastinasi akademik
Stres akademik	Pearson Correlation	1	.326**
	Sig. (2-tailed)		0.001
	N	100	100
	Pearson Correlation	.326**	1
Prokrastinasi akademik	Sig. (2-tailed)	0.001	
	N	100	100

** . Korelasi signifikan pada level 0,01 level (2-tailed).

Berdasarkan hasil uji korelasi di atas dapat disampaikan bahwa stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan Teknik Informatika angkatan 2018 di Universitas X memiliki nilai pearson correlation sebesar 0,326 dan taraf signifikan sebesar 0,001 sehingga terdapat hubungan positif antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan Teknik Informatika angkatan 2018 di Universitas X yang berarti hipotesis diterima.

Berdasarkan tabel nomor 8 bila nilai *pearson correlation*nya sebesar 0,326, maka dapat dilihat di kriteria koefisien korelasinya berada pada kriteria rendah. Artinya semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi, maka semakin tinggi pula perilaku prokrastinasi

akademik yang dilakukan oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

PEMBAHASAN

Berdasarkan analisis data pada bagian hasil menunjukkan bahwa hasil uji hipotesis pada tabel tujuh menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,001 maka terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa jurusan Teknik Informatika angkatan 2018 di Universitas X karena nilai signifikan $<0,05$ sehingga dari hasil ini dapat ditarik kesimpulan bahwa hipotesa dalam penelitian bisa diterima.

Berdasarkan dari hasil uji korelasi pada tabel sembilan memperoleh *pearson correlation*nya sebesar 0,326 untuk stres akademik dan prokrastinasi akademik. Bila dilihat dari kriteria koefisien korelasi nilai 0,326 berada pada kriteria rendah. Artinya semakin tinggi gejala stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi maka semakin tinggi juga perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Hal ini sesuai dengan penelitian terdahulu bahwa stres akademik dapat menyebabkan mahasiswa yang mengerjakan skripsi melakukan prokrastinasi akademik (Retno et al., 2016)

William (dalam Sagita et al., 2017) mengatakan bahwa ada sekitar 90% dari semua perguruan tinggi di seluruh Indonesia juga pernah melakukan prokrastinasi akademik atau menjadi *procrastinator*.

Ferrari (1995) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik adalah perilaku melalaikan tugas tanpa adanya tujuan yang jelas. Secara umum, perilaku ini sangat sering dilakukan oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi karena dalam menyusun skripsi mahasiswa menemukan banyak sekali kendala. Kendalanya, seperti judul penelitian yang tak kunjung di *acc* oleh dosen pembimbing sehingga membuat mahasiswa enggan meneruskan atau memperbaiki skripsinya. Selain itu, tuntutan akademik di setiap jurusannya pun berbeda-beda, misalnya tuntutan akademik di jurusan Teknik Informatika. Tuntutan akademik di jurusan Teknik Informatika angkatan 2018 sudah mulai terlihat pada semester 1 yang mana mahasiswa Teknik Informatika angkatan 2018 diwajibkan mengambil dua praktikum yaitu Sistem Digital, Algoritma dan Pemrograman. Selanjutnya pada semester 2 sama dengan semester 1 mahasiswa Teknik Informatika angkatan 2018 diwajibkan mengambil dua praktikum yaitu Algoritma & Struktur Data, Basis Data. Selanjutnya pada semester 3 sama seperti semester 2 mahasiswa Teknik Informatika angkatan 2018 diwajibkan mengambil dua praktikum

yaitu Program Berbasis *Web* dan Sistem Operasi. Selanjutnya semester 4 sama seperti semester 3 mahasiswa Teknik Informatika angkatan 2018 diwajibkan mengambil satu praktikum yaitu Praktikum Jaringan Komputer. Selanjutnya, Semester 5 mahasiswa Teknik Informatika angkatan 2018 diwajibkan mengambil dua praktikum, yaitu Rekayasa Perangkat Lunak dan Pemrograman Berorientasi Objek. Selanjutnya, semester 6 mahasiswa Teknik Informatika angkatan 2018 wajib mengikuti mata kuliah kecerdasan buatan dan grafika komputer sehingga nantinya diharapkan mahasiswa jurusan Teknik Informatika angkatan 2018 bisa membuat program baru yang dapat memudahkan masyarakat untuk memperoleh informasi. Selanjutnya semester 7 mahasiswa Teknik Informatika angkatan 2018 wajib mengambil mata kuliah Pengembangan Aplikasi Berbasis *Web* dan mata kuliah Skripsi. Hal seperti ini yang membuat mahasiswa terpaksa melakukan prokrastinasi akademik selama perkuliahan.

Bila perilaku ini terus menerus dilakukan oleh mahasiswa, maka akan membuat mahasiswa tidak bisa mengikuti sidang skripsi dan tidak bisa mendaftarkan dirinya untuk mengikuti wisuda bersama teman-temannya karena masih ada saja bab-bab yang harus direvisi. Hal seperti inilah yang membuat mahasiswa merasa stres akan nasib akademiknya.

Gadzella dan Masten (2005) mengatakan bahwa stres akademik adalah ketidakmampuan individu dalam memenuhi kebutuhan akan akademiknya sehingga menimbulkan reaksi emosional seperti stres dan frustrasi. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa jurusan Teknik Informatika angkatan 2018 disebabkan oleh padatnya struktur kurikulum pada program studi informatika angkatan 2018 di Universitas X, sehingga membuat kebanyakan dari mahasiswa yang mengerjakan skripsi menunda penyusunan skripsinya agar bisa lebih fokus pada mata kuliah pilihan 1,2,3 pada semester enam (Informatika, 2022).

Hal tersebut dapat dilihat di akhir semester 1-6 di Universitas X, yang mana di setiap akhir semester mahasiswa jurusan Teknik Informatika angkatan 2018 wajib mengikuti praktek pemrograman sistem perangkat lunak yang memiliki tingkat kesulitan yang berbeda-beda sehingga banyak mahasiswa yang mengalami stres akademik.

Berdasarkan dari penjelasan di atas dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik terbukti bisa membuat mahasiswa mengalami stres akademik. Artinya, mahasiswa yang mengerjakan skripsi terbilang memiliki kriteria yang rendah dalam

koefisien korelasi sehingga semakin tinggi perilaku prokrastinasi akademiknya maka semakin tinggi juga gejala stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Simpulan Berdasarkan analisis data di atas menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,001. Maknanya ada hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa jurusan Teknik Informatika angkatan 2018 di Universitas X karena nilai signifikan <0,05. Jika nilai signifikannya sebesar 0,001 dan memiliki nilai F_{hitung} sebesar 11,621, maka hipotesis diterima.

Berdasarkan dari hasil korelasi yang diperoleh oleh peneliti menghasilkan nilai sebesar 0,326. Jika nilai koefisien korelasi sebesar 0,326, maka terletak pada kriteria rendah. Artinya semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi, maka semakin tinggi pula perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa yang mengerjakan skripsi.

Saran

Saran yang dapat peneliti sampaikan dalam penelitian ini adalah harapannya mahasiswa yang mengerjakan skripsi pada semester ini, harus bisa mengurangi perilaku prokrastinasi akademiknya agar penyusunan skripsi dapat segera terselesaikan.

Cara yang dapat dilakukan oleh mahasiswa semester akhir untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik, antara lain sebagai berikut: mahasiswa harus memiliki manajemen waktu yang baik agar mahasiswa dapat menentukan tujuan yang akan dicapai sehingga perilaku yang kurang baik tadinya bisa diubah menjadi perilaku yang lebih baik.

Saran yang dapat peneliti sampaikan dalam penelitian ini adalah harapannya supaya peneliti selanjutnya dapat mengambil datanya secara luring (luar jaringan). Sebab waktu penelitian berlangsung, mahasiswa jurusan Teknik Informatika melakukan pembelajaran secara daring (dalam jaringan) selama pandemi covid19 sehingga peneliti menggunakan alternatif lain dengan cara menyebarkan kuesioner di *Whatsapps Group* mahasiswa jurusan Teknik Informatika angkatan 2018 Universitas X.

DAFTAR PUSTAKA

A'yunina, H., & Abdurrohman, A. (2021). Hubungan antara stres akademik dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*, 0(0). <http://jurnal.unissula.ac.id/index.php/kimuhum/art>

icle/view/8209

Ernita, K. J. (2021). *Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa perantau* [Sanata Dharma University]. <http://repository.usd.ac.id/id/eprint/40739>

Fadila, N. A. (2021). *Hubungan self efficacy dengan prokrastinasi akademik mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi pada masa pandemi covid 19*. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*. <https://ejournal.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/40974>

Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance, theory, research and treatment*. Plenum Press.

Gadzella, B. M., & Masten, W. G. (2005). An analysis of the categories in the student-life stress inventory. *American Journal of Psychological Research*, 1(1), 1–10. <https://www.mcneese.edu/f/c/47c32f80/ajpr1.pdf>

Gunawan, C. (2017). *Skripsi don't worry*. Deepublish.

Hernández, Y. C. U., Cueto, O. F. A., Shardin-Flores, N., & Luy-Montejo, C. A. (2020). Academic procrastination, self-esteem and self-efficacy in university students: Comparative study in two peruvian cities. *International Journal of Criminology and Sociology*, 9, 2474–2480. <https://doi.org/10.6000/1929-4409.2020.09.300>

Informatika, P. S. (2022). *Informatika*. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. <https://informatika.umsida.ac.id/struktur-kurikulum/>

Kai-wen, C. (2010). A study of stress sources among college students in Taiwan. *Journal of Academic and Business Ethics*, 1–8. <https://www.aabri.com/manuscripts/10471.pdf>

Khoirun Nisa, N., Mukhlis, H., Arif Wahyudi, D., Hediya Putri, R., & Kesehatan Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Aisyah Pringsewu, F. (2019). Manajemen waktu dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, 1(1), 29–34. <https://doi.org/10.47679/JOPP.1172019>

Khoirunnisa, R. N., Jannah, M., Dewi, D. K., & Satiningsih, S. (2021). Prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, 11(3), 278–292. <https://doi.org/10.26740/JPTT.V11N3.P278-292>

Nadinloyi, K. B., Hajloo, N., Garamaleki, N. S., &

- Sadeghi, H. (2013). The study efficacy of time management training on increase academic time management of students. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 84, 134–138. <https://doi.org/10.1016/J.SBSPRO.2013.06.523>
- Ng, K. C., Chiu, W.-K., & Fong, B. Y. F. (2016). A review of academic stress among Hong Kong undergraduate students. *Journal of Modern Education Review*, 6(8), 531–540. [https://doi.org/10.15341/jmer\(2155-7993\)/08.06.2016/003](https://doi.org/10.15341/jmer(2155-7993)/08.06.2016/003)
- Retno, S. W., Handayani, I., & Abdullah Aziz. (2016). *Hubungan stres dengan prokrastinasi pada mahasiswa*. PSIKOVIDYA. <http://psikovidya.wisnuwardhana.ac.id/index.php/psikovidya/article/view/15>
- Risdiantoro, R., Iswinarti, & Hasanati, N. (2016). Hubungan prokrastinasi akademik, stres akademik dan kepuasan hidup mahasiswa. In *Psychology & Humanity*. (Vol. 19–20). <https://eprints.umm.ac.id/78982/>
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan dan Konseling Teori dan Praktik)*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed). John Willey & Sons.
- Sharma, M., & Jagdv, T. (2012). *Use of music therapy for enhancing self-esteem among academically stressed adolescents*. Punjabi University. https://www.researchgate.net/publication/277155373_Use_of_Music_Therapy_for_Enhancing_Self-esteem_among_Academically_Stressed_Adolescents
- Suryani, H. (2016). *Metode riset kuantitatif: Teori dan aplikasi pada penelitian bidang manajemen dan ekonomi islam*. Prenada Media.
- Ulfatul Aini, -, & Fajriyati Nur Azizah, -. (2019). *Hubungan tingkat stres dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta* [Universitas Jenderal Achmad Yani]. <http://repository.unjaya.ac.id/3288/>