

HUBUNGAN STRES DENGAN PROKRASTINASI PADA MAHASISWA

Sri Wiworo Retno Indah Handayani
Azis Abdullah

Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang
wor indah68@gmail.com
Azisabdullah29@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui korelasi antara stres dengan prokrastinasi. Stres adalah kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses pikiran, dan kondisi seseorang, serta merupakan hasil penafsiran seseorang mengenai keterlibatannya dalam lingkungannya, baik secara fisik maupun psikososialnya, prokrastinasi akademik adalah kegagalan mahasiswa dalam tugas atau menyelesaikan tugas sehingga menghambat kinerja. Obyek penelitian adalah mahasiswa yang terdiri dari guru-guru PAUD semester I dan III Universitas Wisnuwardhana Malang yang berjumlah 52 orang. Data untuk penelitian ini dikumpulkan dengan menggunakan skala stres dan skala prokrastinasi. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan program SPSS 18 dengan teknik analisis regresi. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa ada korelasi sangat signifikan antara stres dengan prokrastinasi artinya stres mempengaruhi prokrastinasi, sehingga hipotesa yang menyatakan adanya korelasi antara stres dengan prokrastinasi akademik mahasiswa, diterima.

Kata Kunci: Stres, Prokrastinasi

Abstract

This study aimed to determine the correlation between stress and procrastination. Stress is a state of tension that affects emotions, thought processes, and someone's conditions, and is the result of the interpretation of a person's involvement in their environment, both physical and psychosocial, academic procrastination is the failure of students in completing a task or a task that is hindering performance. Object of research is the students who comprised of early childhood teachers the first half and III University Wisnuwardhana Malang, amounting to 52 people. Data for this study were collected by using the stress scale and the scale of procrastination. Data were analyzed using SPSS 18 with regression analysis techniques. The results of this study indicate that there is a highly significant correlation between stress and procrastination means that stress affects procrastination, thus hypothesized the existence of a correlation between stress and student academic procrastination, accepted.

Keyword: Stress, Procrastination

Memasuki millennium ketiga, bangsa Indonesia menghadapi perubahan lingkungan yang sangat cepat dan cenderung tidak dapat diperkirakan (*unpredictable*). Salah satu perubahan yang sangat cepat adalah adanya kemajuan di bidang teknologi, yang disatu sisi memberikan kemudahan bagi kehidupan manusia, namun disisi lain memberikan dampak yang cukup serius yakni berkurangnya penggunaan tenaga manusia, yang pada akhirnya akan meningkatkan angka pengangguran.

Faktor kebiasaan menjadi hal yang sangat

menentukan bagi performa seseorang. Karena bagaimanapun kebiasaan (*habit*) merupakan faktor yang sangat berpengaruh dalam kehidupan manusia. Bahkan, kesuksesan atau kegagalan suatu usaha sangat ditentukan oleh kebiasaan yang dilakukan sebelumnya. Hal ini disebabkan kebiasaan adalah perilaku yang konsisten, sering tidak disadari, dilaksanakan sehari-hari, serta menjadi karakter. Aristoteles menyatakan bahwa kita adalah apa yang biasa kita lakukan. Artinya, setiap hasil usaha kita apakah dalam hal belajar, pekerjaan,

sosial, maupun pengembangan pribadi sangat ditentukan oleh perilaku yang biasa kita jalankan dalam hidup sehari-hari. Apabila kebiasaan kita dalam melakukan sesuatu bersifat positif maka hasilnya cenderung positif, demikian pula sebaliknya (Yusita, 2009).

Banyak hal mempengaruhi seseorang sehingga ia dapat melakukan aktivitas dengan baik. Baik secara internal maupun eksternal. Akan tetapi aspek internal individu menjadi penentu utama seseorang menjadi produktif. Dalam suatu waktu, seseorang menjadi bergairah melakukan aktivitas atau mungkin diwaktu lain ia menjadi malas sehingga menunda penyelesaian tugas, tergantung dari kondisi psikisnya. Selanjutnya perilaku ini menjadi menguat dan diulangi lagi sehingga menjadi kebiasaan.

Daya saing yang dimiliki seseorang tergantung pada perilaku yang berorientasi pada kesempatan, tidak statis dan tidak membuang waktu dengan percuma (Pascale,dkk, 1982). Pemanfaatan waktu yang tidak efektif dan ketidakdisiplinan tampaknya disinyalir juga oleh Godfrey (1991) yang mengemukakan bahwa program studi yang semestinya dapat diselesaikan dalam waktu 4 tahun, terpaksa diperpanjang menjadi 7-10 tahun. Solomon & Rothblum (1984) mengungkapkan bahwa indikasi penundaan akademik adalah masa studi 5 tahun atau lebih. Indikasi yang disebutkan oleh Solomon & Rothblum (1984) tersebut mengarah kepada apa yang disebut sebagai prokrastinasi akademik (Rumiani, 2006).

Prokrastinasi

Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda dalam memulai, melaksanakan dan mengakhiri suatu aktivitas, sehingga prokrastinasi akademik dapat didefinisikan sebagai prokrastinasi yang terjadi di lingkungan akademik. Ellis&Knaus (1977) menemukan bahwa hampir 70% mahasiswa di luar negeri melakukan prokrastinasi dalam makna luas (Yusita, 2009).

Salah satu tujuan penting dalam penelitian-penelitian mengenai prokrastinasi adalah melakukan analisis terhadap gaya kepribadian (*personality style*) orang-orang yang diketahui kerap menunda-nunda tugasnya (Ferrari & Diaz Morales, 2007). Konsep diri menjadi sebuah gaya kepribadian yang

penting untuk ditelaah lebih jauh dalam penelitian dibidang ini karena seseorang cenderung bertindak sejalan dengan konsep diri yang ia miliki, sementara hasil dari tindakannya juga mempengaruhi konsep diri awal orang itu (Shavelson dkk., dalam Marsh & Hattie, 1996). Dalam konteks prokrastinasi akademik, kecenderungan penundaan tugas yang dilakukan seorang pelajar bisa dilihat dari kepercayaan, persepsi, atau perasaan tertentu yang dimiliki pelajar itu mengenai dirinya sendiri dalam ranah akademik.(Andreas, 2007).

Setiap orang bersikap sesuai dengan konsep dirinya bila orang tersebut mempunyai konsep diri yang positif, maka akan bersikap yang sesuai, dan bila konsep dirinya negatif, maka akan bersikap anti sosial. Bila seseorang memiliki konsep diri yang positif maka akan mampu atau memiliki kemampuan untuk mengatasi masalahnya sendiri.

Perlu ditelusuri mengapa seseorang melakukan penundaan, atau mengapa seseorang memiliki prestasi baik dalam bekerja maupun akademik. Stres menjadi salah satu penyebab penundaan. Sebagaimana pendapat Burka dan Yuen (1983) : *Procrastination can ingreas stress, and stress can increase procrastination. This Ciycle is hard to break, and can cause harm to your body, as well as to your Ability to perform effectively. Making progress toward your goal can break the Cycle and result in your feeling less nervous and depressed. Conversely, learning Manage stress more effectively can helpyou make progress.*

Pengertiannya bahwa penundaan dapat semakin meningkatkan stres, dan stres dapat meningkatkan penundaan. Siklus ini sulit untuk istirahat, dan dapat menyebabkan kerusakan pada tubuh dan kemampuan untuk bekerja efektif. Mengakibatkan perasaan gugup dan tertekan. Sebaliknya, belajar mengelola stres lebih efektif dapat membantu membuat kemajuan.

Stres sebagai suatu pola reaksi yang meliputi pola reaksi fisik seperti peningkatan kadar adrenalin dalam darah, dan pola reaksi psikis seperti timbulnya rasa cemas, sangat mengganggu keseimbangan tubuh dan dapat menyebabkan seseorang merasa lelah sehingga diperlukan energi yang besar untuk memulihkan kembali keseimbangan tubuhnya.

Menurut Ismai (2004), mahasiswa adalah

kaum terpelajar dinamis yang penuh dengan kreativitas. Mahasiswa juga adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat. Mahasiswa juga tak luput dari kebiasaan jam karet seperti tersebut diatas, lebih suka menghindari atau menunda tugas dan lebih mengutamakan *hedonisme* atau kesenangan jangka pendek (Ellis, 1986).

Mahasiswa ada pada tahap peralihan dari masa remaja ke masa dewasa, pada masa peralihan tersebut banyak permasalahan akademik yang dialami dan bisa membuat stres, akhirnya mereka justru ingin menghindari dan menunda tugas yang dapat membuat mereka stres. Disamping itu pada masa ini mahasiswa sangat *conform* dengan kelompoknya sehingga tugas akademik sering ditunda dan lebih memilih asyik dengan kelompok tersebut.

Prokrastinasi merupakan suatu hambatan perilaku yang mengarah pada tindakan membuang-buang waktu sehingga menunda tugas (dalam berbagai jenis tugas), yang dilakukan secara berulang-ulang sebagai sebuah kebiasaan. Sebagaimana terdapat kaitan erat antara aspek afeksi, kognisi, dan psikomotorik, maka sekalipun ciri-ciri prokrastinasi dapat melekat secara fisik, akan tetapi sesungguhnya ia lebih mencerminkan problema psikis yang dialami seseorang. Terdapat beberapa penyebab mengapa seseorang menjadi procrastinator, aspek psikis lebih mendominasi. Jika seseorang mengalami masalah secara psikis, ia cenderung melakukan penundaan terhadap pekerjaannya. Oleh karenanya bagaimana upaya menanggulangi prokrastinasi dapat dilakukan, lebih tepat jika dimulai dari perbaikan aspek internal seseorang.

Salah satu problema psikis yang dialami oleh setiap individu adalah stres sebagai bentuk ketidakmampuan memberi jawaban terhadap stressor. Sifatnya sangat individual dan menentukan berat atau ringannya stres pada tiap individu. Stres menimbulkan beberapa konsekuensi yang juga dapat diamati baik secara fisik, psikologis maupun perilaku. Diantaranya adalah dampak subyektif berupa kecemasan, agresi, kebosanan, depresi, keletihan, dan sebagainya yang dapat menjadi salah satu penyebab prokrastinasi.

Berdasarkan uraian tersebut dapat dipahami bahwa perilaku prokrastinasi pada seseorang dapat disebabkan karena yang bersangkutan mengalami stres.

METODE PENELITIAN

Populasi

Dalam penelitian ini populasi yang hendak diteliti adalah mahasiswa yang terdiri dari guru-guru PAUD semester I dan III Universitas Wisnuwardhana Malang yang berjumlah 180 orang, dimulai dari angkatan 2012 – 2013.

Sampel

Sampel dalam penelitian ini diambil dengan menggunakan teknik *stratified proposional random sampling*, yaitu proses pemilihan sampel sedemikian rupa sehingga semua sub kelompok pada populasi diwakili pada sampel dengan perbandingan sesuai dengan jumlah yang ada dalam populasi (Sumanto, 1995).

Pengambilan sampel dengan cara masing-masing semester diambil secara acak sehingga diperoleh 52 mahasiswa.

Variabel Penelitian dan Pengukurannya

Variabel adalah konsep yang diberi satu nilai. Identifikasi variabel-variabel yang akan digunakan dalam suatu penelitian perlu dilakukan untuk dapat menguji hipotesis penelitian tersebut. Variabel-variabel yang terlibat dalam penelitian ini meliputi Prokrastinasi (sebagai variabel terikat) serta Konsep diri dan Stres (sebagai variabel bebas).

Definisi Operasional Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah kegagalan mahasiswa dalam mengerjakan tugas akademik berupa kecenderungan hingga tindakan untuk menunda-nunda memulai tugas atau menyelesaikan tugas sehingga menghambat kinerja dalam rentang waktu terbatas, yang akhirnya menimbulkan perasaan tidak nyaman berupa kecemasan pada pelakunya.

Pengukuran prokrastinasi akademik dilakukan melalui skala Prokrastinasi yang itemnya disusun sendiri oleh peneliti dengan berpedoman pada ciri-ciri atau indikator yang didasarkan pendapat Ferrari, dkk.(1995) sebagai berikut:

- 1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kinerja dalam menghadapi tugas dari dosen
- 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas dari dosen

- 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kerja aktual
- 4) Aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan

Definisi Operasional Stres

Kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses pikiran, dan kondisi seseorang, dan merupakan hasil penafsiran seseorang mengenai keterlibatannya dalam lingkungannya, baik secara fisik maupun psikososialnya yang ditandai dengan gejala-gejala sebagai berikut :

- 1) Gejala fisik yang meliputi : sakit kepala, susah tidur, sakit punggung terutama bagian bawah, tekanan darah tinggi atau serangan jantung, keringat yang berlebihan, nafsu makan berkurang atau sebaliknya berlebihan.
- 2) Gejala emosional yang meliputi : rasa cemas atau gelisah, sedih depresi, mudah menangis, mudah marah, gugup, terlalu peka, mudah tersinggung, rasa harga diri menurun, merasa tidak aman, mudah menyerang orang lain dan bersikap bermusuhan.
- 3) Gejala intelektual yang meliputi : daya ingat menurun, susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, mudah lupa, pikiran kacau, melamun secara berlebihan.
- 4) Gejala interpersonal meliputi : Kehilangan kepercayaan kepada orang lain, mudah menyalahkan orang lain, mudah membatalkan dan mengingkari janji, suka mencari-cari kesalahan orang lain dan semburan kata-kata (Harjdana, 1994).

ANALISIS DATA

Uji Normalitas Sebaran

Uji normalitas bertujuan untuk melihat normal tidaknya sebaran data variabel data penelitian dalam populasi, walaupun menyimpang masih bisa dtolerir atau tidak. Menurut Hadi (1992) uji normalitas sebaran dapat dilakukan hanya pada satu variabel tergantung. Dalam penelitian ini uji normalitas dilakukan pada variabel Prokrastinasi (y). Kaidah yang digunakan adalah jika $p > 0,05$ maka sebarannya dinyatakan normal dan sebaliknya

jika $p < 0,05$ maka sebarannya dinyatakan tidak normal. Hasil dari uji asumsi dengan program SPSS 19 pada teknik kolmogorov-smirnov menunjukkan nilai $K-Z = 0,821$ pada $p = 0,512$ dimana $p > 0,05$ sehingga data distribusi dinyatakan normal.

Uji Linieritas

Uji linieritas hubungan antara konsep diri dan stres dengan prokrastinasi dikerjakan dengan komputer SPSS 19. Uji linieritas hubungan variabel bebas terhadap variabel tergantung, uji linieritas hubungan dimaksudkan untuk mengetahui apakah antara variabel bebas dengan variabel tergantung terdapat hubungan linier atau tidak.

Untuk menguji linieritas hubungan antara variabel, pertama kita harus membuat diagram pancarnya. Kita akan melihat apakah titik-titik data tersebut membentuk pola linier atau tidak.

Metode lain yang dapat digunakan untuk menguji kelinieran suatu model adalah dengan membuat plot residual terhadap harga-harga prediksi dan harga-harga residual tidak membentuk pola tertentu (parabola, kubik, atau lainnya) berarti asumsi linieritas terpenuhi. Hal ini diindikasikan oleh residual-residual yang didistribusikan secara random dan terkumpul disekitar garis lurus yang melalui titik 0.

Kaidah yang digunakan adalah jika $P < 0,05$ maka sebarannya dinyatakan linier dan sebaliknya jika $P > 0,05$ maka sebarannya dinyatakan tidak linier.

Teknik Analisis

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis kuantitatif karena berkaitan dengan uji hipotesis, dan teknik statistik yang digunakan adalah teknik Analisis Regresi dan Korelasi Parsial.

Analisis regresi digunakan untuk mencari korelasi antara variabel-variabel bebas yaitu konsep diri dan stres dengan variabel tergantung yaitu prokrastinasi.

Sedangkan korelasi parsial digunakan untuk mencari korelasi antara konsep diri dengan prokrastinasi dan stres dengan prokrastinasi. Selain itu juga dimaksudkan untuk menguji taraf signifikansi korelasi, mencari bobot sumbangan

efektif masing-masing variabel bebas dan menemukan bobot prediktor lebih dominan serta untuk melihat kuat dan arah hubungan antara konsep diri dan stres dengan prokrastinasi.

Kriteria pengujian hipotesis didasarkan pada kaidah : 1) jika $p < 0,010$ korelasi sangat signifikan, 2) jika $p < 0,050$ korelasinya signifikan dan 3) jika $p > 0,050$ korelasinya tidak signifikan. Pengujian arah korelasi atau hubungan akan terlihat terlihat positif atau negatif nilai r_{xy} sedang bobot sumbangan masing-masing variabel bebas akan terlihat pada nilai sumbangan efektif. Untuk menganalisis data dikerjakan dengan komputer SPSS 19.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan ada korelasi signifikan stres dengan prokrastinasi. Hal ini dapat diketahui dari tabel ANOVA pada SPSS 18 diperoleh nilai $F = 8,196$ sedangkan $F_{tabel} = 4,03$ ($F_{hitung} > F_{tabel}$) pada $p = 0,006$. baik pada taraf 5% maupun 1% maka disimpulkan bahwa dalam penelitian ini ada korelasi signifikan antara stres dengan prokrastinasi artinya stres mempengaruhi prokrastinasi. Hasil uji regresi pada tabel bahwa konstanta = 69,709 dan koefisien regresi = 0,168 sehingga persamaan garis regresinya adalah $Y = 69,709 + 0,168X$, persamaan garis regresi ini signifikan $p < 0,01$ ($p = 0,006$) baik pada 5% maupun 1% (atau $F_{hitung} > F_{tabel}$), dengan demikian persamaan regresi ini signifikan untuk digunakan meramalkan pengaruh variabel X terhadap variabel Y. Berarti ada korelasi yang signifikan antara stres dengan prokrastinasi, sehingga hipotesa yang menyatakan adanya hubungan antara stres dengan prokrastinasi pada mahasiswa diterima.

Pada penelitian ini juga diperoleh nilai $R^2 = 0,141$ artinya variabel stres memberikan sumbangan efektif sebesar 14,1 % terhadap variabel prokrastinasi, sedangkan sisanya 85,9% disebabkan variabel lain.

PEMBAHASAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi secara signifikan stres artinya stres secara bersamaan bisa mempengaruhi terjadinya perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnu-

wardhana Malang, hal ini sesuai dengan teori yang mengatakan bahwa salah satu tujuan penting dalam penelitian-penelitian mengenai prokrastinasi adalah melakukan analisis terhadap gaya kepribadian (*personality style*) orang-orang yang diketahui kerap menunda-nunda tugasnya (Ferrari & Diaz Morales, 2007).

Prokrastinasi dapat semakin meningkatkan stres, dan stres dapat meningkatkan penundaan. Siklus ini sulit untuk istirahat, dan dapat menyebabkan kerusakan pada tubuh dan kemampuan untuk bekerja efektif. Mengakibatkan perasaan gugup dan tertekan. Sebaliknya, belajar mengelola stres lebih efektif dapat membantu membuat kemajuan.

Dapat disimpulkan bahwa stres bisa menjadi pemicu munculnya prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang stres akibatnya melakukan prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang memiliki konsep diri rendah kurang yakin akan kemampuan yang dimilikinya sehingga mudah mengalami stres saat menghadapi tugas, akibatnya melakukan prokrastinasi akademik, mereka merasa kesulitan dan enggan untuk memulai dan menyelesaikan tugas akademik dan menggantinya dengan kegiatan lain yang lebih menyenangkan.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa stres terbukti berhubungan dengan prokrastinasi di Universitas Wisnuwardhana Malang. Artinya perilaku prokrastinasi disebabkan oleh stres walaupun ada faktor-faktor lain yang juga menjadi penyebab prokrastinasi yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini tidak sesuai dengan penelitian Rumiani (2006) yang menyatakan bahwa stres mahasiswa tidak memiliki korelasi dengan prokrastinasi akademik. Hal tersebut terkait dengan seberapa besar pengaruh stresor terhadap kehidupan seseorang, tergantung dari kronis tidaknya stres itu bagi individu. Stres yang bersifat intensif dan kronis akan memiliki peluang untuk mempengaruhi aktifitas seseorang. Efek stres sendiri seringkali muncul lama setelah stresor itu sendiri tidak muncul (Taylor, 1995). Frankenhaeuser (1997) menyatakan bahwa terkadang individu dapat menyesuaikan dengan stresor yang bersifat moderat dan dapat diprediksi kemunculannya, sehingga individu tersebut akan menjadi tenang. Barbara Dowrenwend menyatakan bahwa stres tidak selalu

berakibat pada gangguan fisik atau psikologis, sebab masih ada beberapa faktor seperti finansial, dukungan sosial, waktu luang dan strategi coping yang dapat meminimalisir efek stresor (Nietzel, 1998). Sebagian mahasiswa yang menjadi subyek penelitian adalah mereka yang tidak lagi terlalu disibukkan dengan kegiatan perkuliahan di kelas saja, bahkan ada yang sudah bebas teori. Kondisi tersebut memberikan waktu luang yang lebih banyak, mereka memiliki banyak waktu untuk menyesuaikan dengan stresor yang diterimanya, sehingga efek stresor dapat diminimalisir dengan demikian tidak sampai menyebabkan terganggunya fungsi dan peran individu. Persepsi seseorang terhadap stresor sangat berpengaruh terhadap individu. Stresor yang mengakibatkan kecemasan akan memiliki kemungkinan untuk mendorong ke arah prokrastinasi akademik (Ferrari,dkk,1995). Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diketahui bahwa banyak stresor yang ditangkap oleh individu di “counter” dengan adanya dukungan sosial, sehingga tidak mengakibatkan gangguan afek (misal: kecemasan/*anxiety* atau *fatigue syndrom*), sampai menyebabkan gangguan kinerja. Hal itu dikarenakan individu merasa stresor yang ada tidak dianggap berbahaya karena tidak mengganggu tujuan yang akan dicapainya (Schabracq, 1996). Stres masih dapat ditolerir oleh subyek. Toleransi ini dilakukan dengan meningkatkan level ketahanan (*resistance*). Peningkatan level ketahanan ini secara otomatis mengubah persepsi subyek terhadap stresor dari yang dianggap berbahaya menjadi dianggap tidak berbahaya. (Rumiani, 2006). Munculnya prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Lebih lanjut Milgram (1991) menyatakan bahwa prokrastinator bukanlah kelompok yang homogen, akan tetapi bervariasi sangat dipengaruhi oleh motivasi dan tipe kepribadian. Misal: individu yang rentan terhadap gangguan emosional lebih cenderung melakukan prokrastinasi.

Pada penelitian ini juga menunjukkan bahwa stres memang memiliki sumbangan terhadap variabel prokrastinasi, tetapi ada pula faktor lain. Faktor lain tersebut seperti lingkungan (keluarga, kelompok, teman, dosen dll.), pola asuh orang tua, gangguan fisik, depresi dll.

Hipotesa penelitian ini diterima sehingga

bisa dinyatakan bahwa stres berpengaruh terhadap prokrastinasi maka hal ini dapat dijadikan dasar rekomendasi bagi pihak universitas dan segenap civitas akademik untuk melakukan perbaikan aspek individu mahasiswa yang sifatnya intrinsik maupun ekstrinsik sebagai upaya untuk terus memperbaiki kualitas mahasiswa.

KESIMPULAN

Masyarakat Indonesia terkenal dengan tradisi kedisiplinan yang kurang. Hal ini dapat dilihat dari kebiasaan mengulur-ulur waktu baik dalam menjalankan suatu tugas maupun dalam menghadiri sebuah pertemuan. Kebiasaan ini telah menjadi fenomena umum dimasyarakat Indonesia sehingga melahirkan istilah umum untuk kebiasaan tersebut yaitu jam karet. Sikap menunda ini dalam literatur psikologi biasa disebut dengan istilah prokrastinasi.

Mahasiswa adalah kaum terpelajar dinamis yang penuh dengan kreativitas. Mahasiswa juga adalah bagian yang tidak dapat dipisahkan dari masyarakat. Mahasiswa juga tak luput dari kebiasaan jam karet seperti tersebut diatas, lebih suka menghindari atau menunda tugas dan lebih mengutamakan *hedonisme* atau kesenangan jangka pendek.

Pihak Perguruan Tinggi selalu mengharapkan peningkatan kualitas mahasiswa, apabila kualitas mahasiswa meningkat, disamping pengguna lulusan meningkat, jumlah mahasiswa baru meningkat, nama perguruan tinggi juga semakin dikenal keberadaannya. Hal ini akan sangat menguntungkan bagi mahasiswa, dosen juga pihak Perguruan Tinggi.

Banyak aspek yang mempengaruhi individu mampu menghasilkan kualitas yang baik. Akan tetapi penelitian ini hanya ingin mengungkapkan sebagiann aspek intrinsik individu yang secara umum terjadi yaitu perilaku kebiasaan menunda penyelesaian tugas yang disebut prokrastinasi. Prokrastinasi ini dipengaruhi oleh stres. Secara analisis regresi dengan menggunakan program SPSS 18 ditemukan adanya korelasi yang sangat signifikan antara stres dengan prokrastinasi, hal ini dapat diketahui dari tabel ANOVA pada SPSS 18 diperoleh nilai $F = 8,196$ pada $p = 0,006$. Oleh karena $p < 0,01$ maka disimpulkan bahwa dalam

penelitian ini ada korelasi signifikan antara stres dengan prokrastinasi artinya stres mempengaruhi prokrastinasi, sehingga hipotesa yang menyatakan adanya korelasi antara stres dengan prokrastinasi akademik mahasiswa, diterima.

Bagi pihak Perguruan Tinggi perlu untuk melakukan peningkatan pengawasan terhadap peraturan batasan masa kuliah bagi mahasiswa, meningkatkan kualitas dosen dan fasilitas perkuliahan serta menciptakan kondisi kondusif bagi seluruh mahasiswa sehingga proses belajar dapat berlangsung dengan baik dan mahasiswa dapat menyelesaikan kuliah tepat waktu, misalnya mengatur waktu dan tempat bila ada acara-acara agar tidak mengganggu proses belajar mengajar,

DAFTAR RUJUKAN

- Ancok.1993. *Validitas dan Reliabilitas Alat Tes Psikologi*. Pengurus Pusat Ikatan Sarjana Psikologi Indonesia. Jakarta.
- Andreas. 2007. Hubungan antara Konsep Diri Akademik dengan Prokrastinasi Akademik. *Skripsi*. UI Jakarta.
- Azwar, Saifuddin, 2003. *Sikap Manusia dan Teori Pengukurannya*. Pustaka Belajar. Yogyakarta.
- _____. 2003. *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Belajar. Yogyakarta.
- _____. 2003. *Reliabilitas dan Validitas*. Pustaka Belajar. Yogyakarta.
- Bruno, F.J. 1998. *Stop Procrastinating!* (terjemahan). P.T. Gramedia. Jakarta.
- Burka, J.B and Yuen, L.M. 1983. *Procrastination why you do It, What to do about It*. Perseus Book Group. United States of America.
- Choulun, F. & Acocella, Joan Ross, 1990. *Psikologi tentang Penyesuaian dan Hubungan Kemanusiaan* (Edisi ketiga), IKIP Semarang Press. Semarang.
- Chun Chu,A.H. and Choi,J.N. 2005. Rethinking Procrastination : Positive Effects of Active Procrastination Behavior on Attitude and Performance. *Journal of social Psychology*, 45-245-265.
- Ellis, a & Knaus, W,J, 1997. Over-Coming Procrastination [http : //www.carleton.ca/~tpychl/tips.html](http://www.carleton.ca/~tpychl/tips.html) 13/4/03.
- Erwinawati,E. 2000. Harga Diri dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa UII. *Skripsi*. UII Yogyakarta.
- Fontana, David. 1993. *Managing Stres*. British Psychological Society
- Gufron,M.N, 2003. Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik. *Tesis*. UGM Yogyakarta.
- Hadi, Sutrisno. 2000. *Manual Seri Program Statistik (SPS) Paket Midi*. Universitas Gadjah Mada: Yogyakarta.
- Hardjana. A.M. 1994. *Stres Tanpa Distres*. Kanisius. Yogyakarta.
- _____. 2003. *Komunikasi Intrapersonal dan Interpersonal*. Kanisius: Yogyakarta.
- Hayyinah, 2004, Religiusitas dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. No 17 Tahun IX.31-41.
- Hidayat, A. 2004. Kebiasaan Menunda Belajar dan Prestasi Belajar Siswa. *Tesis*. Universitas Negeri Malang.
- Hidayati, Nur, 2005, Menghitung Angka Pengangguran Dan Harapan Yang Raib. <http://www.kompas.co.id/kompascetak/0502/12Fokus/1552012.htm>.
- Hurlock, Elizabeth, B. *Psikologi Perkembangan*. (Terjemahan, Istiwdyanti dan Jakarta. Kaifa. Bandung.
- Lazarus, R.S. 1996. *Psychological Stres and Coping Process*. Mc. Graw Hill. New York.
- Makin, P.E dan Lindley,P.A, 1994. *Mengatasi Stres Secara Positif*. PT. Gramedia Pustaka Utama Jakarta.
- Mierrina.2005. Pengaruh Pelatihan Sholat terhadap Prokrastinasi dan Stres kerja. *Tesis*.
- Mappiare,A. 1992. *Psikologi Remaja*. Rajawali Press. Jakarta
- Nugrasanti, Renni. 2006. Locus of Control dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal provitae* volume 2.no 1.
- Retno, Endang S, Prihastuti, Endah Mastuti, Sudaryono. 2000. Profil Perilaku Prokrastinasi Dosen Muda Universitas Airlangga yang diwakili oleh tujuh fakultas. *Jurnal*.
- Rizvi, A, Prawitasari, J.E, & Soetjipto, H.P. 1997. Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai Prediktor terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikologika* nomor 3 tahun II.51-66.

- Rumiani 2006. Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. vol.3.no 2, 37-47.Semarang.
- Sapadin,L. 1996. *Its About Time the Six Procrastination and How Overcome Them*. Pinguin Book.
- Saputera, Jaya.2007. Hubungan Konsep Diri dengan Kecemasan dalam Menghadapi UAN. *Skripsi*. UNIDHA Malang.
- Sumantri, H.2006. Pengaruh Tingkah Laku Koping terhadap Stres. *skripsi*.UNIDHA. Malang.
- Uyun, Q.1998. Hubungan Antara Religiusitas Dan Motivasi Berprestasi Mahasiswa UII. *Journal Psikologika*, 50-55 Fakultas Psikologi UII, Yogyakarta.
- Yuniwati, S.E. 2003, Hubungan Antara Self Talk dan Dukungan Sosial dengan Stres. *Tesis*. UNTAG 1945 Surabaya.
- Yusita, H. 2009, Stres, Motivasi Berprestasi Dan Prokrastinasi. *Tesis*. UNTAG 1945 Surabaya.
- Zimbardo, P.G.1985. *Psychology and Life*. Scot, Foresman and Company. Illinois.