

Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa di Masa Pandemi: Review Literatur

Anisa Bela¹, Salsabila Thohiroh¹, Yoga Rezki Efendi¹, Syahnur Rahman¹

¹Fakultas Psikologi, Universitas Pendidikan Indonesia
Email anisabela@upi.edu

Submitted: 07 Oktober 2021 Revised: 15 September 2022 Accepted: 03 Juli 2023

DOI: 10.38156/psikowipa.v%vi%i.59

Abstract

This study aims to determine the effect of academic procrastination and time management on academic stress. The research method used by the author is a literature study method by reading, collecting data, analyzing, and drawing conclusions based on references sourced from several selected scientific journals that have been previously selected and reviewed by researchers. The results of this study are found to match the factors in academic procrastination and time management that cause academic stress.

Keywords: Academic stress; Procrastination; Time management

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prokrastinasi akademik dan manajemen waktu terhadap stres akademik. Metode penelitian yang digunakan oleh penulis adalah metode studi pustaka dengan cara membaca, mengumpulkan data, menelaah, dan menarik kesimpulan berdasarkan rujukan yang bersumber dari beberapa jurnal ilmiah pilihan yang telah diseleksi dan di-review sebelumnya oleh peneliti. Hasil pada penelitian ini adalah ditemukan kesesuaian faktor-faktor pada prokrastinasi akademik dan manajemen waktu yang menyebabkan terjadinya stres akademik.

Kata kunci: Stres akademik; Prokrastinasi; Manajemen waktu

Pendahuluan

Virus corona atau Covid-19 telah menginfeksi jutaan manusia di dunia. Covid-19 telah dinyatakan sebagai pandemi oleh *World Health Organization* dikarenakan telah menyebar ke berbagai negara (Baety & Munandar, 2021). Menurut KBBI, pandemi adalah suatu wabah yang menular dan menyebar di mana-mana meliputi daerah geografis yang luas. Pandemi Covid-19 telah banyak memberi perubahan pada sistem kehidupan, terutama pada dunia pendidikan. Hampir dua tahun sudah sistem pendidikan kita melaksanakan pembelajaran jarak jauh atau daring. Pembelajaran jarak jauh menimbulkan dampak negatif bagi kesehatan mental mahasiswa. Problematik yang dialami mahasiswa seperti depresi dan stres akibat kesulitan dalam mengikuti pembelajaran secara daring karena kendala sinyal, esensi pembelajaran tidak mencapai tujuan, tunggakan pembayaran perkuliahan, dan tugas yang menumpuk (Rahmadani, 2021).

Merujuk pada *Caesaria*, Ibda menemukan data sejak awal pandemi Covid-19, 87,7 persen mahasiswa Bangladesh mengalami kecemasan ringan hingga berat. Sedangkan di Prancis terdapat 60,2 persen mahasiswa mengalami kecemasan tinggi, serta 88 persen mahasiswa Fakultas Kedokteran UPN Veteran mengalami kecemasan berat dan kecemasan sedang 12 persen. Akibat pembelajaran jarak jauh, 250 dari 262 mahasiswa UIN Syarif

Hidayatullah Jakarta lebih dari 12 kali mengalami stres tingkat tinggi (Adeed, 2021). Penelitian terbaru menunjukkan bahwa orang kebanyakan mengalami ketakutan, kesedihan, mati rasa, insomnia, kebingungan, kemarahan, gejala stres pasca-trauma, gejala depresi, suasana hati yang rendah, stres, gangguan emosional, lekas marah dan kelelahan emosional (Brooks et al., 2020).

Dari beberapa penelitian yang telah dilakukan sebelumnya dijelaskan bahwa stres akademik masih terus menjadi masalah yang menghancurkan yang mempengaruhi kesehatan mental dan kesejahteraan siswa (Reddy, Menon, & Thattil, 2018). Prokrastinasi dan keterampilan manajemen waktu yang buruk dapat menyebabkan stres akademik di kalangan mahasiswa, Stres akademik dapat menyebabkan kesehatan fisik dan mental yang buruk, kehilangan kepercayaan diri, dan kegagalan akademik (Nayak, 2019). Pada penelitian yang dilakukan terhadap mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial di Universitas Punjab didapatkan bahwa 62,82% mahasiswa di tingkat universitas melakukan prokrastinasi (menunda-nunda) terhadap tugas Penelitian mereka dan 82,05% menunda-nunda persiapan ujian (Ahmad, Malik, & Jumani, 2018). Fleksibilitas psikologis dan manajemen waktu merupakan faktor penting yang mempengaruhi prokrastinasi, dan lebih jauh lagi, hal itu tampaknya menjadi faktor yang berkaitan erat dan bersama-sama mempengaruhi perilaku prokrastinasi atau menunda-nunda (Hailikari, Katajavuori, & Asikainen, 2021).

Penelitian mengenai prokrastinasi, manajemen waktu, dan stres akademik sudah ada namun dalam setting yang berbeda. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (Nayak, 2019). menemukan bahwa prokrastinasi memiliki korelasi positif dengan stres akademik. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh (Nayak, 2019) menemukan bahwa manajemen waktu memiliki korelasi negatif dengan stres akademik. Mereka juga menyimpulkan bahwa prestasi akademik adalah upaya dari gabungan manajemen waktu dan stres yang dirasakan.

Berdasarkan penjelasan diatas mengenai prokrastinasi, manajemen waktu, dan stres akademik masih terbatas, penelitian sebelumnya dilakukan pada geografis yang berbeda, subjek dan situasi yang berbeda. Bahkan belum ada penelitian mengenai prokrastinasi, manajemen waktu, dan stres akademik yang dilakukan pada situasi pandemi. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti pengaruh prokrastinasi, manajemen waktu, dan stres akademik pada mahasiswa dimasa pandemi.

Dari beberapa penelitian yang ada dan penulis temukan sebelumnya, penulis cukup banyak menjumpai literatur ilmiah yang membahas hubungan antara prokrastinasi dan manajemen waktu, kemudian juga banyak menjumpai literatur ilmiah tentang stres akademik. Pembahasan yang ada saat ini hanya menjelaskan keterkaitan antara keduanya prokrastinasi dan manajemen waktu tanpa menyinggung masalah stres akademik, dengan kata lain untuk keterkaitannya terhadap stres akademik belum ada dibahas dalam satu pembahasan. Bersamaan dengan situasi pandemi Covid-19 yang sejauh ini masih merebak di sebagian besar negara, maka peneliti ingin melihat dan mengetahui bagaimana pengaruh prokrastinasi dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi.

Berdasarkan fenomena yang dipaparkan diawal, pada penelitian ini peneliti berfokus pada stress akademik sebagai variabel dependen. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh prokrastinasi terhadap stres akademik pada mahasiswa dimasa pandemi dan untuk mengetahui pengaruh manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa dimasa pandemic. Faktor-faktor yang menyebabkan penundaan adalah adanya sedikit kegigihan (motivasi), emosi negatif yang dimiliki, serta ketidakkonsistenan antara

perilaku dan sikap. Penundaan adalah masalah motivasi yang melibatkan lebih dari keterampilan manajemen waktu yang buruk atau sifat malas.

Tinjauan Pustaka

Prokrastinasi

Pada tahun 1967, untuk pertama kalinya istilah prokrastinasi dicetuskan oleh Brown & Holtzman. Istilah ini berakar dari bahasa latin "*procrastinatione*" yang berarti menunda sampai hari selanjutnya. Menurut Milgram pada tahun 1991 bahwa prokrastinasi dilakukan semata-mata untuk melengkapi tugas secara optimal, namun penundaan yang dilakukan tidak membuat tugas yang dikerjakan menjadi lebih baik dan penundaan tersebut lebih mengarah pada hal yang tidak berguna. Menurut Ferrari berdasarkan teori *reinforcement*, bahwa procrastinator tidak pernah atau jarang menerima hukuman. bahkan seseorang yang melakukan penundaan merasa lebih diuntungkan karena penundaan yang dilakukan pada akhirnya akan selesai juga. Sedangkan dari teori *cognitive behavioral* menjelaskan bahwa perilaku penundaan tersebut terjadi karena kesalahan dalam berpikir dan adanya pikiran-pikiran yang irasional terhadap tugas seperti takut gagal dalam penyelesaian. Seseorang dapat dikatakan melakukan prokrastinasi apabila ia menunjukkan ciri-ciri antara lain takut gagal, impulsive, perfeksionis, pasif, dan sehingga menunda pengerjaan tugas pada tenggat waktu (Rumiani, 2006).

Dua kata yang merujuk pada istilah *procrastinate* menurut warga Mesir Kuno. Yang pertama adalah berupa perilaku yang bermanfaat untuk menghindari perilaku yang tidak bermanfaat. Kedua adalah kebiasaan buruk yang disebabkan oleh kemalasan dalam menyelesaikan suatu tugas untuk kepentingan kehidupan, seperti pengolahan tanah yang sesuai dengan periode waktu tertentu berdasarkan siklus banjir Sungai Nil. Pada 800 M, Hesoid mengemukakan terhadap penundaan dalam mengerjakan sesuatu hal hingga keesokan harinya yang dapat menyebabkan banyak kegagalan. Sedangkan menurut seorang Jendral Athena, Thucydides mengenai taktik dan strategi peperangan melawan Sparta. Ia menuliskan bahwa prokrastinasi adalah perilaku yang paling tidak menguntungkan dalam peperangan (Suriyah & Tjundjing, 2007).

Schouwenburg dan Lay mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai suatu perilaku menunda dalam melakukan sesuatu pada konteks akademik. Bentuk perilaku prokrastinasi akademik yaitu mengerjakan tugas mendekati waktu pengumpulan dan menghabiskan waktu untuk hal lain ketika sedang mempersiapkan ujian (Schouwenburg & Lay, 1995).

Menurut Yong mengemukakan bahwa "*academic procrastination is an irrational tendency to delay at the beginning or completion of an academic task. Many tertiary students intend to complete their academic tasks within the time frame, but they lack the motivation to get started. Due to their self-defeating behavior, academic procrastinators often experience dire consequences, including low self-esteem, depression, and academic failure*".

Dalam pernyataan tersebut, Yong mengartikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan menunda untuk memulai atau menyelesaikan tugas akademik yang disebabkan oleh pikiran yang irasional. Banyak pelajar yang hanya berniat untuk menyelesaikan tugas-tugas pada waktu yang telah ditentukan, namun mereka tidak memiliki motivasi untuk memulainya. Karena sikap yang dilakukan tersebut pelajar yang

melakukan prokrastinasi akan mengalami kerugian dan harus menerima konsekuensi yang dilakukannya, seperti rendah diri bahkan gagal di akademiknya.

Penelitian yang dilakukan oleh Siti Muyana pada tahun 2018 mengenai "Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling" dengan tujuan penelitian untuk memberikan gambaran mengenai prokrastinasi dikalangan mahasiswa. Dan hasil penelitian yang diperoleh adalah bahwasannya prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa cenderung menunjukkan kategori tinggi. Mahasiswa yang cenderung berperilaku prokrastinasi akademik diidentifikasi melalui berbagai indikator antaranya keyakinan akan kemampuan, gangguan perhatian, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif pribadi, dan kemalasan.

Faktor-faktor yang menyebabkan penundaan adalah adanya sedikit kegigihan (motivasi), emosi negatif yang dimiliki, serta ketidakkonsistenan antara perilaku dan sikap. Penundaan adalah masalah motivasi yang melibatkan lebih dari keterampilan manajemen waktu yang buruk atau sifat malas. Beberapa penelitian yang sudah dilakukan sebelumnya oleh Niversitesi pada tahun 2009 bahwa prokrastinasi akademik bervariasi antar jenis kelamin dan yang paling berisiko lebih tinggi dalam penundaan penyelesaian tugas yang diberikan adalah laki-laki (Li, Gao, & Xu, 2020).

Dari hasil pemaparan diatas, bahwasannya prokrastinasi akademik memiliki korelasi dengan manajemen waktu dan stres akademik. Sehingga perlu adanya pemaparan yang lebih dalam dan penelitian yang lebih lanjut mengenai prokrastinasi akademik, manajemen waktu, dan stress akademik.

Manajemen Waktu

Therese Hoff Macan mendefinisikan manajemen waktu sebagai pengatutan diri dalam menyikapi waktu se-efektif dan se-efisien mungkin dalam melakukan perencanaan, penjadwalan, kontrol atas waktu, dan membuat skala prioritas berdasarkan kepentingannya, serta keinginan yang terorganisasi yang dapat dilihat dari perilaku seperti mengatur tempat kerja dan tidak melakukan penundaan pekerjaan (Macan et al., 1990).

Manajemen waktu adalah suatu jenis keterampilan yang berkaitan dengan segala bentuk upaya dan tindakan seseorang yang dilakukan secara terencana agar individu dapat memanfaatkan waktunya dengan sebaik-baiknya. Masih belum ada persetujuan mengenai definisi manajemen waktu pada beberapa penelitian sebelumnya. Namun, kebanyakan penulis mengacu pada pendapat Lakein, yang mendefinisikan bahwa manajemen waktu melibatkan proses menentukan kebutuhan (*determining needs*), menetapkan tujuan untuk mencapai suatu kebutuhan (*goal settings*), memprioritaskan, dan merencanakan (*planning*) tugas yang diperlukan untuk mencapai tujuan. Selain definisi dari Lakein yang banyak diajukan, definisi oleh Claessens et al, juga banyak diajukan. Claessens et al, menyebutkan bahwa manajemen waktu sebagai suatu tindakan yang bertujuan untuk memperoleh sebuah penggunaan waktu yang efektif ketika melakukan tindakan tertentu yang mengarah pada tujuan (Iven, 2008).

Setelah membaca beberapa hasil penelitian terdahulu, kami menemukan beberapa keterkaitan terhadap studi yang kami lakukan saat ini terkait manajemen waktu. Pada penelitian yang dilakukan oleh Košíková dan kawan-kawan (2020) yang berjudul "A Cross-Culture Study of Academic Procrastination and Using Effective Time Management". Disampaikan bahwa tujuan penelitian ini adalah untuk mengidentifikasi kemungkinan adanya perbedaan dalam penundaan (prokrastinasi) dan penggunaan yang tepat dari

manajemen waktu dalam konteks lintas budaya mahasiswa Slovakia dan Ukraina. Sampel penelitian terdiri dari 292 mahasiswa dari Universitas Nasional Uzhhorod dan dari Universitas Prešov. Pengambilan data dilakukan melalui proses survei tingkat penundaan (prokrastinasi) dan manajemen waktu dengan kuisisioner yang mereka buat sendiri, kemudian hasilnya diolah dengan menggunakan metode matematis dan statistik dalam software Statistica.

Hasil penelitian tersebut memberikan penjelasan bahwa mahasiswa di Slovakia dan Ukraina mengalami kesulitan dalam masalah prokrastinasi dan proses manajemen waktu. Walaupun mahasiswa di kedua negara mengalami masalah yang sama, tingkat prokrastinasi dan kualitas manajemen waktu mahasiswa di Slovakia dan Ukraina menunjukkan perbedaan. Košíková dan kawan-kawan (2020) berasumsi bahwa perbedaan di bidang ini juga dapat disebabkan oleh perbedaan tingkat dan fungsi sistem pendidikan di Slovakia dan Ukraina. Temuan ini mungkin juga disebabkan oleh perbedaan mentalitas siswa, pendidikan, atau situasi sosial dan ekonomi mereka di negara ini.

Dari penelitian diatas dapat kami pahami bahwa prokrastinasi dan manajemen waktu bukan semata-mata murni hadir dari dalam diri seseorang (internal), namun ada faktor-faktor yang berasal dari lingkungan (eksternal) sehingga menjadi sebab terjadinya prokrastinasi dan kesulitan dalam memanajemen waktu.

Untuk keterkaitannya dengan permasalahan yang saat ini kami angkat adalah stres akademik mungkin saja merupakan dampak lanjutan dari terjadinya masalah prokrastinasi dan manajemen waktu. Karena jika ditarik dari pernyataan pada penelitian sebelumnya yang menjelaskan bahwa temuan tersebut mungkin juga disebabkan oleh mentalitas siswa dan situasi sosial di negara yang bersangkutan, yang mana dapat diketahui bahwa situasi pandemi yang kita alami sekarang merupakan salah satu masalah besar yang mempengaruhi mentalitas siswa dan situasi sosial saat ini.

Stres Akademik

Sekitar awal abad keempat belas, istilah stres bisa ditemukan, namun pengertiannya masih pada "kesulitan atau penderitaan yang begitu berat". Istilah stres tersebut pun masih berdasarkan penekanan yang belum secara sistematis (Lazarus, 1993). Stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (stressor), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (coping).

Stres adalah respon non-spesifik dari tubuh terhadap tuntutan apapun terhadap diri individu. Setiap tuntutan tersebut dalam tubuh akan membangkitkan respon tertentu (Selye, 1950). Dalam jumlah kecil, stres adalah normal dan dapat membantu individu menjadi lebih aktif dan produktif. Namun, tingkat stres yang sangat tinggi dialami dalam periode yang lama dapat menyebabkan masalah mental dan fisik yang signifikan. Sedangkan, stres akademik didefinisikan sebagai respons tubuh terhadap tuntutan terkait akademik yang melebihi kemampuan adaptif siswa. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan definisi stress akademik menurut (Alvin, 2007), stres akademik adalah stress yang muncul karena adanya tekanan-tekanan untuk menunjukkan prestasi dan keunggulan dalam kondisi persaingan akademik yang semakin meningkat sehingga siswa semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan.

Penelitian mengenai stress akademik telah banyak diteliti sebelumnya. Stres akademik menjadi isu diberbagai penelitian karena pengaruhnya terhadap kehidupan sosial dan akademik. Berikut merupakan penelitian terdahulu mengenai stress akademik.

Penelitian yang dilakukan oleh Gayatri Adicipta Pertiwi dalam Jurnal Ilmiah Psikologi dengan judul Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Subjek penelitian ini adalah 100 mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman, Samarinda yang dipilih dengan menggunakan teknik *purposive sampling*. Metode pengumpulan data yang digunakan adalah skala prokrastinasi akademik, stres akademik, dan manajemen waktu. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji analisis regresi berganda dengan bantuan program *Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.0 for windows*.

Alvin, (2007) mengemukakan stress akademik diakibatkan oleh dua faktor yaitu eksternal dan internal. Faktor internal yang menyebabkan stress akademik; 1) Pola Pikir, Individu yang berpikir bahwa mereka tidak dapat mengendalikan situasi mereka cenderung mengalami stress yang lebih besar. Semakin besar kendali yang siswa pikir dapat ia lakukan, semakin kecil kemungkinan stress yang akan siswa alami. 2) Kepribadian, Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stress. Tingkat stress yang optimis biasanya lebih kecil dibandingkan dengan siswa yang sifatnya pesimis. 3) Keyakinan, Keyakinan terhadap diri penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi disekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah cara berfikir nya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stress secara psikologis.

Faktor eksternal yang menyebabkan stress akademik; 1) Pelajaran Lebih Padat, Kurikulum dan sistem pendidikan telah ditambah bobotnya dengan standar yang lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban pelajar semakin berlipat. 2) Banyaknya kegiatan yang ingin dilakukan tetapi waktu terbatas, banyak nya kegiatan pelajaran tambahan sedangkan waktu yang dimiliki siswa terbatas, seperti banyaknya tugas sekolah dan kegiatan tambahan diluar sekolah. 3) Tekanan untuk berprestasi tinggi, tekanan dapat dari sekolah, guru, teman sebaya dan terutama datang dari orang tua. Secara tidak sadar, orang tua melontarkan ungkapan-ungkapan dan perlakuan yang mengarahkan anak untuk berprestasi tinggi. 4) Dorongan meniti tangga sosial, Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat, dan sebaliknya. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak oleh guru, dimarahi oleh orangtua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

Metode Penelitian

Metode yang peneliti gunakan dalam penelitian ini yaitu menggunakan metode penelitian studi literatur/penelitian kepustakaan. Metode penelitian kepustakaan merupakan kumpulan kegiatan yang berhubungan dengan pengumpulan data perpustakaan, membaca dan mencatat, serta metode penentuan bahan penelitian (Zed dalam Yuliana & Rahadi, 2021). Dalam penelitian ini peneliti berfokus pada kegiatan membaca, mengumpulkan data, menelaah, dan menarik kesimpulan berdasarkan rujukan yang bersumber dari beberapa jurnal ilmiah pilihan yang telah diseleksi dan di-review sebelumnya oleh peneliti. Proses pencarian referensi dan data-data tersebut menggunakan *google scholar, science direct, dan sage*. Kemudian data yang sudah didapatkan akan dianalisis melalui pendekatan deskriptif.

Hasil Penelitian

Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu yang buruk telah menjadi permasalahan yang semakin serius bagi mahasiswa di masa pandemi ini. Hasil dari review literatur menunjukkan adanya hubungan yang kuat antara prokrastinasi akademik dan stres akademik. Mahasiswa cenderung menunda pekerjaan akademik mereka, seperti tugas, presentasi, dan penelitian, yang pada akhirnya menimbulkan tekanan dan kecemasan yang signifikan. Keterbatasan akses ke sumber daya dan fasilitas kampus yang biasanya mereka andalkan, serta perubahan dalam pola belajar jarak jauh dan kehidupan sehari-hari, semakin memperburuk situasi ini. Dari pembahasan diatas dapat terlihat pada tabel berikut:

Tabel 1 Rujukan penelitian terdahulu

Judul	Penulis	Temuan Hasil Penelitian
Academic Procrastination: An Exploration for the Cause at University Level	Saira Ijaz Ahmad ¹ Dr. Samina Malik ² Dr. Nabi Bux Jumani ³	Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa siswa di tingkat Universitas memiliki tingkat Prokrastinasi sedang. Penyebab utama Prokrastinasi Akademik adalah Ketergantungan, Kepercayaan Diri yang Buruk, Kemalasan, Penyangkalan, Takut untuk Sukses, Manajemen Waktu yang Buruk dan Kurangnya Pengambilan Risiko. Studi merekomendasikan bahwa mahasiswa harus menyadari dampak negatif dari fenomena prokrastinasi akademik.
I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu	Kartadinata, Tjundjing (2008) Iven and Sia,	Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa pengelolaan waktu dan prokrastinasi akademik. Bagian kedua PASS mengungkap alasan paling dominan prokrastinasi: rasa malas, rasa kewalahan, tak mampu mengatur waktu dengan baik, dan sulit membuat putusan. Didiskusikan apakah prokrastinasi merupakan perilaku bawaan (trait) atau situasional (state)
College students' time management: Correlations with academic performance and stress.	Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L., & Phillips, A. P.	Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang merasakan kendali atas waktu mereka melaporkan evaluasi kinerja mereka yang jauh lebih besar, pekerjaan dan kepuasan hidup yang lebih besar, ambiguitas peran yang lebih sedikit, beban peran yang lebih sedikit, dan lebih sedikit ketegangan yang disebabkan oleh pekerjaan dan ketegangan

Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Pertiwi, G. A. (2020)

somatik. Temuan konsisten dengan teori dan saran tentang manajemen waktu (misalnya, RS Schuler; 1979) tetapi juga menunjukkan bahwa dinamika manajemen waktu lebih kompleks dari yang diyakini sebelumnya. (Catatan Database PsycINFO (c) APA 2016, semua hak dilindungi undang-undang) Hasil penelitian menunjukkan bahwa: (1) ada pengaruh dan signifikan stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik dengan nilai f hitung $>$ f tabel ($52.153 > 2.70$) dan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$). Kontribusi pengaruh (R^2) stress akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik adalah sebesar 0.518; (2) ada pengaruh positif antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik dengan koefisien beta (β) = 0.281, serta nilai t hitung $>$ t tabel ($3.738 > 1.984$) dan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$); (3) ada pengaruh negatif antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik

Pembahasan

Terdapat pengaruh antara stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Pertiwi, 2020). Artinya semakin tinggi stres akademik maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik, dan sebaliknya semakin rendah stres akademik akan semakin rendah pula prokrastinasi akademik, dan terdapat pengaruh negatif antara manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Yang artinya semakin tinggi manajemen waktu maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik, dan sebaliknya semakin rendah manajemen waktu akan semakin tinggi prokrastinasi akademik. Dari penelitian tersebut dapat diketahui bahwa, terdapat korelasi positif antara stress akademik dan manajemen waktu, dan terdapat korelasi positif antara stress akademik dengan prokrastinasi pada mahasiswa.

Prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai, melaksanakan dan mengakhiri aktivitas. Prokrastinasi yang terjadi dalam lingkungan

akademik akan berhubungan dengan tugas-tugas (Fauziah, 2016). Berdasarkan hasil analisis kualitatif yang dilakukan oleh Hana Hanifah Fauziah mengenai faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik terbagi menjadi dua, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada psikis antara lain perilaku prokrastinasi dapat muncul disebabkan oleh tidak mengertinya mahasiswa dengan tugas yang diberikan; tidak menguasainya materi yang diberikan oleh dosen, adanya rasa malas pada mahasiswa sehingga menimbulkan perilaku prokrastinasi akademik; mahasiswa lebih tertarik untuk bermain *game*, menonton film, dan baca novel dari pada mengerjakan tugas; ketidakmampuan mahasiswa dalam mengatur waktu antara kuliah dan kegiatan diluar kampus, sehingga mahasiswa lupa untuk mengerjakan tugas; kurang minatnya mahasiswa dalam mata kuliah tertentu; suasana hati (*mood*), dimana mahasiswa merasa belum munculnya suasana hati yang baik, sehingga sering menunda-nunda tugas; dan tugas yang sudah menumpuk (Fauziah, 2016).

Faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada psikis yaitu prokrastinasi akademik yang berasal dari luar individu, seperti lingkungan yang membentuk perilaku prokrastinasi akademik pada individu. Begitu pula dengan keadaan fisik, seperti mahasiswa yang merasa mengantuk, lelah, dan capek karena aktivitas yang dilakukan sehingga memilih untuk istirahat (Fauziah, 2016).

Menurut Anggawijaya (Pertiwi, 2020) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik akan menimbulkan kecemasan pada diri mahasiswa, kecemasan yang berlebihan akan menimbulkan stres akademik yang berkelanjutan bahkan mencapai depresi sehingga menyebabkan terganggunya kehidupan efektif mahasiswa tersebut.

Santrock dalam (Sagita et al., 2017) menyatakan bahwa alasan peserta didik melakukan prokrastinasi akademik meliputi manajemen waktu yang buruk, kesulitan untuk berkonsentrasi, merasa takut dan kecemasan. Manajemen waktu yang kurang baik menjadi salah satu faktor terjadinya perilaku prokrastinasi akademik.

Triana menyatakan individu yang mengalami prokrastinasi akademik sebenarnya bukan karena menghindari atau tidak mau tahu dengan tugas yang dihadapinya. Akan tetapi hanya saja individu mengalihkan pikiran dan perhatiannya sehingga menunda waktu mengerjakannya yang menyebabkan kegagalan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu (Pertiwi, 2020).

Pada penelitian yang dilakukan oleh Ferrari & Tice mengenai prokrastinasi atau menunda dapat dikaitkan dengan kecemasan dan ketakutan terhadap kegagalan. Prokrastinasi dianggap sebagai hambatan mahasiswa untuk mencapai kesuksesan akademik dikarenakan dapat menurunkan kualitas dan kuantitas pembelajaran, menambah tingkat stress, serta berdampak negatif pada kehidupan mahasiswa (Muyana, 2018).

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

Berdasarkan hasil uji regresi linier berganda dalam penelitian (Nyoman, Pradnyanita, & Marheni, 2019), diketahui dukungan sosial keluarga dan efikasi diri berperan dalam menurunkan stres akademik mahasiswa baru. Sebelumnya pada tinjauan pustaka, dijelaskan oleh (Alvin, 2007) bahwa keyakinan terhadap diri merupakan salah satu faktor internal yang menyebabkan stress akademik. Hal ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Siti Mulyana pada tahun 2018 yang menjelaskan bahwa keyakinan terhadap kemampuan yang dimiliki dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik memberi kontribusi terhadap prokrastinasi akademik sebesar 16 persen.

Dalam proses pembelajaran diperlukannya perhatian khusus agar konsentrasi yang dimiliki penuh. Apabila ada kesulitan dalam konsentrasi akan menimbulkan gangguan-gangguan dari dalam maupun luar. Pada penelitian ini gangguan perhatian memberikan kontribusi 9 persen terhadap prokrastinasi akademik. Faktor sosial seringkali berpengaruh terhadap hal lain, salah satunya yaitu prokrastinasi. Dalam penelitian ini faktor sosial berkontribusi sebesar 17 persen terhadap prokrastinasi. Kemampuan mahasiswa dalam manajemen waktu memiliki kontribusi terbesar dalam prokrastinasi terbukti dengan hasil yang diperoleh 33 persen. Sedangkan untuk inisiatif dan kemalasan berkontribusi terhadap prokrastinasi sebesar 17 persen dan 8 persen (Muyana, 2018).

Penelitian Liu pada tahun 2011 mendapatkan hasil bahwa 90% subjek penelitian mengalami stres akademik yang disebabkan oleh ujian, kurangnya prestasi, penundaan tugas (Prokrastinasi), pekerjaan rumah, iklim sekolah yang kurang mendukung, serta keyakinan dan kemauan belajar. Sagita menjelaskan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung dipengaruhi oleh keterampilan dalam manajemen waktu antara belajar dan kegiatan lainnya (Putri et al., 2020).

Simpulan dan Saran

Simpulan

Tidak bisa dipungkiri bahwa stres akademik terjadi pada sebagian besar mahasiswa yang disebabkan oleh faktor motivasi, emosi negatif yang dimiliki, ketidakkonsistenan antara perilaku dan sikap, mentalitas siswa, pendidikan, situasi sosial, ekonomi, pola pikir, kepribadian, keyakinan, pelajaran lebih padat, banyaknya kegiatan dengan waktu yang terbatas, tekanan untuk berprestasi tinggi, dan dorongan meniti tangga sosial. Hal ini terbukti dari banyaknya penelitian terdahulu hingga saat ini yang masih membahas isu tersebut. Dari sekian banyak faktor yang mempengaruhi stres akademik, menurut penulis prokrastinasi dan manajemen waktu adalah faktor yang cukup berperan sebagai salah satu sebab dari terjadinya stres akademik. Jika penundaan tugas dan rendahnya kemampuan dalam memajemen waktu terus dilakukan maka mahasiswa memiliki potensi yang lebih besar untuk cenderung mengalami stres akademik.

Saran

Saran untuk penelitian selanjutnya dianjurkan untuk melakukan penelitian langsung ke lapangan. Hal ini mengingat situasi pandemi yang dialami saat ini sehingga penulis mengalami kendala dan kesulitan jikalau hendak melakukan penelitian langsung ke lapangan. Serta untuk mahasiswa dianjurkan mulai belajar mengelola waktu dan menumbuhkan motivasi belajar.

Daftar Pustaka

- Adeed. (2021, July 27). *Fenomena Stres Akademik dan Solusinya*. Retrieved from <https://siedoo.com/>: <https://siedoo.com/>
- Ahmad, S. I., Malik, S., & Jumani, N. B. (2018). Academic Procrastination : An Exploration for the Cause at University Level. *International Journal of Innovation in Teaching and Learning*, 4(1), 1–11.
- Baety, D. N., & Munandar, D. R. (2021). Analisis Efektifitas Pembelajaran Daring dalam Menghadapi Wabah Pandemi COVID-19. *EDUKATIF: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 3(3), 880–889.
- Berprestasi, M., & Stres, D. A. N. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 3(2), 37–48. <https://doi.org/10.14710/jpu.3.2.37>
- Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020). The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence. *The Lancet*, 395(10227), 912–920. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)
- Fauziah, H. H. (2016). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Hailikari, T., Katajavuori, N., & Asikainen, H. (2021). Understanding procrastination: A case of a study skills course. *Social Psychology of Education*, 24(2), 589–606. <https://doi.org/10.1007/s11218-021-09621-2>
- Harahap, A. C. P., Harahap, D. P., & Harahap, S. R. (2020). Analisis Tingkat Stres Akademik Pada Mahasiswa Selama Pembelajaran Jarak Jauh Dimasa Covid-19. *Biblio Couns : Jurnal Kajian Konseling Dan Pendidikan*, 3(1), 10–14. <https://doi.org/10.30596/bibliocouns.v3i1.4804>
- Iven, K. (2008). I Love You Tomorrow: Prokrastinasi Akademik dan Manajemen Waktu Iven Kartadinata dan Sia Tjundjing. *Indonesian Psychological Journal*, 23(2), 109–119.
- Košíková, M., Loumová, V., Koval'ová, J., Vašaničová, P., & Bondarenko, V. M. (2020). A cross-culture study of academic procrastination and using effective time management. *Periodica Polytechnica Social and Management Sciences*, 28(2), 121–128. <https://doi.org/10.3311/PPSO.13348>
- Li, L., Gao, H., & Xu, Y. (2020). The mediating and buffering effect of academic self-efficacy on the relationship between smartphone addiction and academic procrastination. *Computers and Education*, 159(August), 104001. <https://doi.org/10.1016/j.compedu.2020.104001>
- Macan, T. H., Dipboye, R. L., Phillips, A. P., & Shahani, C. (1990). <Mecan & Shahani 1990 College Studenta Time Management Correlations With Academic Performance and Stress.Pdf>. *Journal of Educational Psychology*, 82(4), 760–768.
- Molofsky, M. (2019). Lazarus. *Psychological Perspectives*, 62(1), 104–108. <https://doi.org/10.1080/00332925.2019.1564598>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nayak, S. G. (2019). Impact of procrastination and time-management on academic stress among undergraduate nursing students: A cross sectional study. *International Journal*

of Caring Sciences, 12(3), 1480–1486.

- Nyoman, N., Pradnyanita, I., & Marheni, A. (2019). Peran dukungan sosial keluarga dan efikasi diri terhadap stres akademik mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Universitas Udayana angkatan 2018. *Jurnal Psikologi Udayana Fakultas Kedokteran*, 6(164–173), 1390–1399.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik, 8(4), 738–749. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo>
- Rahmah, R. A. (2018). Pengaruh Strategi Coping dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 6(2), 221–227. Retrieved from <http://e-journals.unmul.ac.id/index.php/psikoneo/article/view/4561>
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531–537. <https://doi.org/10.13005/bpj/1404>
- Sagita, D. D. S. (2017). Abstrak. *HUBUNGAN SELF EFFICACY, MOTIVASI BERPRESTASI, PROKRASTINASI AKADEMIK DAN*, 01(1), 43–52.
- Schouwenburg, H. C., & Lay, C. H. (1995). Trait procrastination and the Big-five factors of personality. *Personality and Individual Differences*, 18(4), 481–490. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(94\)00176-S](https://doi.org/10.1016/0191-8869(94)00176-S)
- Surijah, E. A., & Tjundjing, S. (2007). Mahasiswa Versus Tugas : Prokrastinasi Akademik dan Conscientiousness. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 22(4), 352–374. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/275715751_Mahasiswa_Versus_Tugas_Prokrastinasi_Akademik_dan_Conscientiousness/link/55451c8b0cf23ff71686997a/download
- Yuliana, R., & Rahadi, D. R. (2021). Komunikasi Interpersonal Dalam Meningkatkan Motivasi Karyawan Di Masa Pandemi Covid-19. *Magisma: Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Bisnis*, 9(1), 27–35. <https://doi.org/10.35829/magisma.v9i1.133>