

PROKRASTINASI AKADEMIK DITINJAU DARI MOTIVASI BERPRESTASI DAN STRES MAHASISWA

Rumiani

Prodi Psikologi Universitas Islam Indonesia

Abstract

This research aimed to find out whether variables need for achievement and students stress having correlation with variable academic procrastination. Hypotheses proposed were there's negative correlation between need for achievement and academic procrastination by controlling variable student stress and student stress is having positive correlation with academic procrastination by controlling need for achievement. Data collected through need for achievement scale, student stress scale and academic procrastination scale. 112 students of UII were involved in this study. Data analyzed by partial correlation has proved that need for achievement is having negative correlation with r score was -0.5508 with p level at <0.01 , meanwhile the students stress didn't have correlation with academic procrastination with $r -0.0153$ with p level at > 0.05 .

Keywords: need for achievement, students stress, academic procrastination

PENGANTAR

Memasuki millennium ketiga, bangsa ini menghadapi perubahan lingkungan yang sangat cepat dan tidak dapat diperkirakan (*unpredictable*). Salah satu perubahan yang sangat cepat adalah kemajuan teknologi. Teknologi telah memberikan kemudahan bagi kehidupan manusia. Namun demikian, teknologi memberikan dampak yang cukup serius yakni berkurangnya penggunaan tenaga manusia, hal ini akan membuat angka pengangguran semakin tinggi. Pengangguran adalah masalah klasik yang dihadapi oleh hampir semua negara berkembang. Khusus di Indonesia ada fenomena yang menarik yaitu meningkatnya jumlah pengangguran di Indonesia. Tingkat pengangguran pada tahun 2003 sebanyak 9.53% atau sekitar 9.5 juta warga negara sama sekali tidak memiliki pekerjaan, dan pada Januari tahun 2005 meningkat menjadi 9,86%. Hal ini diperparah dengan semakin sempitnya lapangan pekerjaan, sehingga akan terjadi persaingan yang sangat ketat antara sarjana tersebut. Terbukti pada tahun dari tahun 2003 sampai 2005 terjadi penyusutan lapangan pekerjaan di kota dari 1,2 juta lapangan pekerjaan menjadi 564.000 lapangan pekerjaan, proporsi penyusutan yang sama terjadi pula di pedesaan (Hidayati, 2005)

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 ketidaksiplinan 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.

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

Prokrastinasi yang dilakukan seseorang menjadi indikasi kurangnya motivasi berprestasi (*need for achievement*) seseorang untuk tampil optimal seperti sering terlambat, persiapan yang terlalu lama sehingga tidak mampu menyelesaikan tugas tepat waktu. Mahasiswa sebagai penerus bangsa diharapkan memiliki motivasi berprestasi yang tinggi yang ditunjukkan dengan semangat hidup yang tinggi, ulet, optimis dan memiliki dorongan untuk meraih sukses (Uyun, 1998).

Globalisasi akan menciptakan lingkungan yang penuh persaingan. Kondisi tersebut potensial untuk menjadi sumber tekanan (*stressor*) bagi mahasiswa sehingga dapat mengakibatkan stres (Fontana, 1993). Akibat buruk stres adalah meningkatnya kelelahan (*fatigue*) hingga mengakibatkan ketidakmampuan. Kondisi lelah (*fatigue*) mengakibatkan turunnya produktifitas dalam belajar maupun aktifitas pribadi (Friedberg, 1960). seseorang juga dapat kehilangan motivasi dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari karena banyaknya stressor yang diterima. Kondisi ini rentan untuk membuat mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik yang ditandai dengan kelambanan, keterlambatan menghadiri kuliah, terlambat dalam menyelesaikan tugas hingga menunda belajar untuk ujian (Rizvi dkk, 1997) sehingga tidak mungkin membuat waktu studinya lebih lama. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara motivasi berprestasi dan stres dengan perilaku prokrastinasi.

TELAAH PUSTAKA

Prokrastinasi Akademik

Istilah prokrastinasi ini pertama kali dicetuskan oleh Brown&Holtzman pada tahun 1967 (Ferrari, dkk, 1995). Istilah ini berakar dari bahasa latin "*procrastinare*" yang berarti menunda sampai hari selanjutnya. Milgram (1991) menyebutkan bahwa prokrastinasi dilakukan semata-mata untuk melengkapai tugas secara optimal. Namun penundaan itu tidak membuat tugas lebih baik, hal itu mengarah pada penundaan yang tidak berguna. Mengapa seseorang dapat menjadi prokrastinator (sebutan untuk pelaku prokrastinasi)? Ferrari, dkk (1995) menyebutkan bahwa menurut pandangan teori *Reinforcement* menyatakan bahwa prokrastinator tidak pernah atau jarang menerima hukuman. Bahkan ia merasa diuntungkan karena dengan menunda pengerjaan suatu tugas toh pada akhirnya selesai juga. Sedangkan teori *cognitive behavioral* menjelaskan bahwa perilaku menunda akibat dari kesalahan dalam berpikir dan adanya pikiran-pikiran yang irasional terhadap tugas seperti takut gagal dalam penyelesaian suatu tugas (Ellis&Knaus, 1977; Solomon&Rothblum, 1984). Seseorang dikatakan melakukan prokrastinasi apabila ia menunjukkan ciri-ciri antara lain takut gagal, impulsif, perfeksionis, pasif dan menunda-menunda sehingga melebihi tenggat waktu (Ellis&Knaus, 1977; Birner, 1994).

Prokrastinasi akademik merupakan prokrastinasi yang berkaitan dengan unsur-unsur tugas dalam area akademik. Solomon&Rothblum (1984) menyatakan terdapat 6 area akademik yaitu tugas mengarang (membuat *paper*), belajar dalam menghadapi ujian, membaca buku penunjang, tugas-tugas administratif penunjang prose belajar ,menghadiri pertemuan dan kinerja akademik secara keseluruhan. Faktor-faktor apa sajakah yang mempengaruhi prokrastinasi? Berdasarkan beberapa kajian literatur antara lain Ferrari,dkk (1995), Rizvi,dkk (1997), Bruno (1998) dan Wulan (2000) dapat disimpulkan bahwa dua faktor utama yang mempengaruhi prokrastinasi yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor-faktor yang berasal dari individu yang turut membentuk perilaku prokrastinasi yang meliputi faktor fisik dan psikologis. Faktor eksternal yaitu faktor yang berasal dari luar individu dapat berupa tugas yang banyak (*overloaded tasks*) yang menuntut penyelesaian yang hampir bersamaan (Bruno,1998). Hal ini akan diperparah apabila lingkungan kondusif dalam membentuk prokrastinasi (Rizvi,dkk, 1997). Setiap orang yang melakukan prokrastinasi memiliki alasan yang berbeda-beda dari takut untuk mengalami kegagalan hingga memang karena malas saja (<http://www.procrastinatorhelp.com/stop-procrastination.html>). Faktor internal memang memiliki potensi yang lebih besar untuk memunculkan prokrastinasi, namun jika terjadi interaksi antara faktor internal dan eksternal maka prokrastinasi yang terjadi akan semakin buruk (Ervinawati,1999).

Kesimpulan yang dapat diambil mengenai prokrastinasi akademik adalah kecenderungan perilaku dalam menunda pelaksanaan atau penyelesaian tugas pada 6 area akademik (tugas mengarang, belajar untuk ujian, membaca, kinerja administratif, menghadiri pertemuan dan kinerja akademik secara umum) yang dilakukan secara terus menerus baik itu penundaan jangka pendek, penundaan beberapa saat menjelang deadline ataupun penundaan jangka panjang hingga melebihi deadlina sehingga mengganggu kinerja dalam rentang waktu terbatas dengan mengganti aktivitas yang tidak begitu penting.

Motivasi Berprestasi

Woolfolk (1995) mendefinisikan motivasi sebagai suatu kondisi internal yang membangkitkan (*energizing*), mengarahkan (*directing*) dan menjaga (*maintaining*) perilaku. Istilah-istilah yang biasa digunakan dan memiliki konotasi yang sama dengan motivasi adalah kebutuhan, keinginan, harapan dan motif (Neale,1990). Hersy&Blanchard (1988) menyebutkan bahwa motif sendiri sebenarnya merupakan kebutuhan (*need*), dorongan atau impuls sedangkan motivasi adalah kemauan untuk berbuat sesuatu (dalam Satrijono, 1993). Kemauan tersebut dilandasi adanya kebutuhan atau dorongan tertentu, sehingga motivasi sebenarnya merupakan penampakan dari motif-motif dari dalam diri seseorang.

Mengenai motivasi berprestasi, McClelland (1987) mengartikan sebagai motif yang mendorong individu untuk meraih sukses dan bertujuan untuk meraih hasil dengan standar tertentu. Sedangkan Keith&Nastron (1989) mendefinisikan motivasi berprestasi sebagai dorongan yang dimiliki oleh seseorang untuk mengatasi hambatan dalam mencapai tujuan, sehingga individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi menunjukkan usaha yang lebih besar dan ulet. Dalam arti kata lain, motivasi berprestasi merupakan dorongan individu untuk meraih sukses

dengan standar tertentu dan berusaha untuk lebih unggul dari orang lain dan mampu untuk mengatasi segala rintangan yang menghambat pencapaian tujuan.

Menurut McClelland (1987) orang yang memiliki motivasi berprestasi menunjukkan ciri-ciri seperti : suka bekerja keras, ulet, membutuhkan umpan balik secara nyata, berorientasi masa depan, tidak suka membuang waktu, optimis, bertanggung jawab dan memperhitungkan resiko. Dengan demikian motivasi berprestasi adalah dorongan yang menggerakkan individu untuk meraih sukses dengan standar tertentu dan berusaha untuk lebih unggul dari orang lain dan mampu untuk mengatasi segala rintangan yang menghambat pencapaian tujuan

Stres Mahasiswa

Pengertian stres menurut Fontana (1993) adalah ketidakcocokan antara kemampuan dan ketrampilan seseorang dengan tuntutan atau kebutuhannya. Senada dengan hal tersebut, Taylor (1995) mengungkapkan bahwa stres merupakan kondisi yang tidak seimbang antara sumber pribadi (*personal resources*) dengan tuntutan yang diminta. Lazarus&Folkman menyatakan bahwa ketidakseimbangan tersebut dinilai oleh individu sebagai kondisi yang berbahaya dan mengancam keberadaannya (Prokop,dkk, 1991).

Kondisi stres, secara fisik akan menampilkan ciri seperti denyut nadi meningkat, mudah berkeringat terutama di daerah telapak tangan, daya tahan tubuh menurun sehingga rentan terhadap beberapa penyakit. Sedangkan secara kognitif akan menampilkan gejala seperti konsentrasi yang mudah terganggu dan menurun, kemampuan menghadapi masalah yang kurang, intrusif. Secara emosi, akan menunjukkan gejala seperti muncul rasa takut, cemas, rasa malu, marah, depresi dan penolakan (Taylor,1995). Perubahan baik secara fisik, kognitif, emosi dan perilaku menurut Prokop,dkk (1991) akan berpengaruh kepada perubahan fungsi yang dijalankan individu baik dalam skala personal,sosial dan adanya pergeseran kepuasan hidup dan munculnya somatisasi.

Kondisi internal maupun eksternal di sekitar individu potensial untuk menjadi sumber stres. Prokop (1991) mengemukakan beberapa sumber stres yaitu : peristiwa dalam hidup yang sangat berat atau disebut *stressfull/major life events* misal kematian orang tua, hambatan sehari-hari atau *daily hassles* misal : kemacetan lalu lintas setiap hari, kurangnya dukungan sosial atau *lack of social support*. Namun demikian, Guerra,dkk (1995) menyebutkan bahwa lingkungan fisik seperti kepadatan penduduk, kebisingan, temperatur merupakan sumber stres yang cukup beresiko karena meningkatkan masalah sosial, emosional dan perilaku.

Moore (2006) menyatakan bahwa stress mahasiswa berbeda dalam hal stresor. Pada mahasiswa stresor dapat berupa keuangan, beban tugas, ujian dan masalah interaksi dengan temannya. Sedangkan Whitman dkk (2006) menyatakan bahwa khusus pada mahasiswa yang menjelang lulus adalah sumber stres dapat berasal dari ketidakpastian akan pilihan karir mereka dan prospek masa depan

Martaniah,dkk(1991) menyebutkan bahwa stres terjadi melalui tahapan :

1. tahap 1 : stres pada tahap ini justru dapat membuat seseorang lebih bersemangat, penglihatan lebih tajam, peningkatan energi, rasa puas dan senang, muncul rasa gugup tapi mudah diatasi.
2. tahap 2 : menunjukkan kelelahan, otot tegang, gangguan pencernaan

3. tahap 3 : menunjukkan gejala seperti tegang, sulit tidur, badan terasa lesu dan lemas
4. tahap 4 dan 5 : pada tahap ini seseorang akan tidak mampu menanggapi situasi dan konsentrasi menurun dan mengalami insomnia
5. tahap 6 : gejala yang muncul detak jantung meningkat, gemetar sehingga dapat pula mengakibatkan pingsan.

Kesimpulan yang dapat ditarik mengenai stres mahasiswa adalah keadaan tegang baik fisik maupun psikologis akibat dari ketidakmampuan seseorang untuk memberikan tanggapan atas tuntutan atau kebutuhan yang ada dan ditangkap sebagai stresor sehingga dapat mengancam kemampuan seseorang dalam menghadapi situasi tertentu

Dinamika Psikologis Antarvariabel Penelitian

Rizvi,dkk (1997) mengemukakan bahwa faktor motivasi internal yang rendah dapat mendorong seseorang untuk melakukan prokrastinasi akademik. Sebab, ketika seseorang memiliki motivasi yang rendah, maka ia akan malas untuk memulai suatu pekerjaan sehingga kinernjanya akan menurun. Woolfolk (1996) menyatakan bahwa motivasi berprestasi sebenarnya memiliki aspek maintaining yaitu menjaga agar perilaku yang dimaksud tetap stabil. Seorang prokrastinator mudah sekali terganggu oleh interupsi dari luar yang tampak menyenangkan (Milgram, 1991). Individu yang memiliki motivasi berprestasi yang rendah biasanya menggunakan *self handicapping strategy*, dan strategi ini biasanya juga dipakai oleh prokrastinator (Midgley,dkk, 1996).

Stresor yang terlalu banyak (*overloaded*) akan menyebabkan kelelahan (*fatigue*) sehingga dapat menurunkan kinerja seseorang (Taylor, 1995 ; Friedberg, 1996). Ada kecenderungan bahwa individu yang memiliki beban kerja atau tugas yang terlalu banyak akan melakukan prokrastinasi (Bruno, 1998). Penelitian tentang stres dan prokrastinasi yang dilakukan Kanner,dkk menunjukkan bahwa prokrastinasi berhubungan dengan stresor daily hassles (dalam Ferrari,dkk, 1995).

Prabandari (1989) menemukan korelasi negatif antara stres dan motivasi berprestasi, tingkat stres yang tinggi akan diikuti dengan motivasi berprestasi yang rendah. Rusaknya motivasi berprestasi mahasiswa akibat stres diawali dengan keenggannya untuk melakukan aktifitas dan tugasnya sehari-hari. (Prokop,dkk,1991). Perasaan bersalah, stres dan kecemasan pada dasarnya akan mengganggu pencapaian tujuan oleh seseorang (<http://www.procrastinatorhelp.com/stop-procrastination.html>).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti memiliki keyakinan bahwa motivasi berprestasi dan stres mahasiswa memiliki hubungan. Memahami hubungan antara variabel tersebut akan dapat membantu kita untuk menyelesaikan masalah prokrastinasi.

HIPOTESIS

Dua hipotesis yang diajukan adalah pertama, ada korelasi negatif antara motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik dengan mengontrol stres mahasiswa. Kedua, ada korelasi positif antara stres mahasiswa dengan prokrastinasi akademik dengan mengontrol motivasi berprestasi.

METODE

Variabel dalam penelitian ini adalah melibatkan variabel tergantung prokrastinasi akademik dan 2 (dua) variabel bebas yaitu motivasi berprestasi dan stres mahasiswa. Prokrastinasi akademik adalah kecenderungan perilaku dalam menunda pelaksanaan atau penyelesaian tugas pada 6 area akademik (tugas mengarang, belajar untuk ujian, membaca, kinerja administratif, menghadiri pertemuan dan kinerja akademik secara umum) yang dilakukan secara terus menerus baik itu penundaan jangka pendek, penundaan beberapa saat menjelang *deadline* ataupun penundaan jangka panjang hingga melebihi deadlina sehingga mengganggu kinerja dalam rentang waktu terbatas dengan mengganti aktivitas yang tidak begitu penting. Variabel ini akan diungkap dengan Skala Prokrastinasi Akademik dari Ervinawati (1999) yang memiliki koefisien reliabilitas 0.8561.

Motivasi Berprestasi adalah dorongan yang menggerakkan individu untuk meraih sukses dengan standar tertentu dan berusaha untuk lebih unggul dari orang lain dan mampu untuk mengatasi segala rintangan yang menghambat pencapaian tujuan Variabel ini akan diungkap dengan menggunakan skala motivasi berprestasi yang disusun oleh peneliti. Melalui proses uji coba alat ukur diperoleh koefisien alpha 0.8730

Stres mahasiswa adalah keadaan tegang baik fisik maupun psikologis akibat dari ketidakmampuan seseorang untuk memberikan tanggapan atas tuntutan atau kebutuhan yang ada dan ditangkap sebagai stresor sehingga dapat mengancam kemampuan seseorang dalam menghadapi situasi tertentu. Peneliti menyusun skala stres mahasiswa berdasarkan konsep diatas. Melalui proses uji coba alat ukur diperoleh koefisien alpha 0.9405.

Tabel 1.
Deskripsi Subjek Penelitian

Aspek	Keterangan	Jumlah	Prosentase
Jenis Kelamin	Pria	60	53.57
	Wanita	52	46.43
Fakultas	Teknik Industri	34	30.35
	Teknik Sipil	22	19.64
	Psikologi	23	20.53
	Ekonomi	15	13.39
	Ilmu Agama Islam	3	2.69
	Hukum	15	13.39

Sebagai yang ditampilkan pada tabel 1, subyek penelitian adalah 120 mahasiswa (namun hanya 112 mahasiswa yang mengembalikan angket.) yang masih aktif kuliah dengan karakteristik mahasiswa dan mahasiswi yang telah menempuh studi 5 tahun (10 semester) hingga 10 tahun (20 semester), sedang mengambil tugas akhir atau masih mengikuti mata kuliah. Dengan demikian hanya subyek dengan karakteristik tersebut yang akan diikutkan dalam penelitian ini

sehingga metode pengumpulan datanya adalah *purposive sampling*. Data yang diperoleh akan dianalisis dengan korelasi parsial dari program *SPSS for windows*.

HASIL PENELITIAN

Uji linieritas dan normalitas dilakukan sebelum dilakukan pengujian hipotesis. Melalui uji normalitas *One Sample Kolmogorov Smirnov* diperoleh sebaran normal untuk masing masing variabel : Prokrastinasi akademik (K-Z= 0.769; $p>0.05$), Motivasi berprestasi (K-Z= 0.820; $p>0.05$) dan stres mahasiswa (K-Z= 0.584; $p>0.05$). sedangkan uji linieritas antara prokrastinasi akademik dan motivasi berprestasi diperoleh (62.029, $p < 0.01$), sedangkan stres mahasiswa dan prokrastinasi akademik diperoleh 0.543; $p>0.05$.

Tabel 2
Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Hipotetik			Empiris			
	Min	Maks	Mean	Min	Maks	Mean	SD
Prokrastinasi Akademik	28	140	84	32	109	75.80	16.26
Stres Mahasiswa	44	176	110	44	150	110.36	17.56
Motivasi Berprestasi	43	215	129	108	211	164.8	18.91

Berdasarkan analisis data diperoleh bahwa besarnya koefisien korelasi antara variabel stres mahasiswa dan prokrastinasi akademik dengan mengontrol motivasi berprestasi adalah 0.0153 dengan $p>0.05$ hal ini menunjukkan bahwa tidak ada korelasi antara variabel stres mahasiswa dan prokrastinasi akademik sehingga hipotesis ditolak. Analisis terhadap korelasi variabel motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik dengan mengontrol variabel stres mahasiswa diperoleh koefisien korelasi sebesar -0.5508 dengan $p<0.01$ sehingga hipotesis diterima. Ditemukan pula bahwa koefisien determinasi (*R squared*) variabel motivasi berprestasi terhadap prokratinasi akademik adalah sebesar 0.307. dengan kata lain bahwa variabel motivasi berprestasi memberikan sumbangan sebesar 30.7% terhadap prokrastinasi akademik.

Tabel 3
Hasil Uji beda Variabel

Variabel	Stres Mahasiswa	Motivasi Berprestasi	Prokrastinasi Akademik
Jenis Kelamin	T= - 2,751, $p>0.05$	T= -0,413, $p>0.05$	T= 1,392, $p>0.05$
Disiplin Ilmu	T= - 0,752, $p<0.05$	T= 0,080, $p>0.05$	T= 1,424, $p>0.05$

PEMBAHASAN

Hasil analisis data melalui korelasi parsial diperoleh korelasi negatif antara motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik. Korelasi negatif antara motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa penurunan motivasi berprestasi secara proporsional akan diikuti oleh kenaikan prokrastinasi akademik dan sebaliknya semakin tinggi motivasi berprestasi maka prokrastinasi akademik akan rendah. Hal ini berarti pula bahwa munculnya prokrastinasi akademik dapat digunakan untuk memprediksi munculnya prokrastinasi akademik.

Motivasi berprestasi merupakan pendorong bagi seseorang untuk mencapai kesuksesan. Hal tersebut ditandai dengan perjuangan yang gigih dari individu untuk meraih tujuannya (Woolfolk,1995). Kegigihan tersebut memunculkan sikap untuk bisa menjaga kualitas kerja yang tinggi, ulet (McClelland,1987). Hal ini berlawanan dengan kinerja yang ditampilkan oleh prokrastinator yang seringkali mengabaikan, ceroboh atau sengaja membelot (Solomon&Rothblum,1984). Davis&Nastron (1989) menyatakan bahwa individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi memiliki karakter suka bekerja keras seperti ulet, pantang menyerah dan ingin menyelesaikan tugas dalam waktu singkat, selain itu individu berorientasi pada tujuannya,sehingga ia tidak akan membiarkan dirinya melakukan sesuatu yang tidak berguna. Menurut Heckhausen, orang yang memiliki motivasi berprestasi tinggi tidak suka membuang waktu dengan cara mengalihkan pelaksanaan tugas dengan hal-hal yang tidak berguna (dalam hidayat,1995). Prokrastinator akan mudah tergoda untuk mengalihkan pembuatan tugas yang rumit dengan aktifitas yang menyenangkan akan tetapi tidak berguna.

Hasil penelitian ini didukung pula oleh Sweeny (1979);Biordy (1980) dan Aitken (1982) yang menemukan korelasi negatif antara motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik (dalam Ferrari,1995). Beberapa penelitian tentang motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik juga menunjukkan hal yang sama yaitu siswa yang melakukan prokrastinasi akademik menunjukkan motivasi berprestasi yang rendah.

Rerata empirik subyek penelitian pada tabel 2 menunjukkan bahwa motivasi berprestasi berada pada kategori tinggi, sedangkan prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang. Hal ini dapat terjadi karena sebagian besar subyek baru saja memasuki tahun kelima dari masa studi mereka. Solomon&Rothblum menyatakan bahwa indikasi prokrastinasi akademik akan muncul pada tahun kelima dan akan bertambah buruk seiring lamanya studi.

Hasil analisis data melalui korelasi parsial menunjukkan hasil yang tidak signifikan antara stres mahasiswa dan prokrastinasi akademik, sehingga dalam penelitian ini tidak ditemukan korelasi antara stres mahasiswa dan 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 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).

Rerata empirik tingkat stres subyek penelitian berada pada kategori sedang. Kondisi itu menunjukkan bahwa stres yang dialami subyek masih dalam level moderat, dimana 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.

Munculnya prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Termasuk dalam faktor internal adalah rendahnya motivasi dan tipe kepribadian, sedangkan faktor eksternal antara lain lingkungan, tugas yang menumpuk. Gaya pengasuhan sebagai salah satu aspek dalam lingkungan turut memberikan sumbangan terhadap pembentukan prokrastinasi sebesar 4.41% sampai 11.83% (Wulan,2000). 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.

Melalui penelitian ini ditemukan pula sumbangan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik sebesar 30.7%, artinya masih ada sekitar 69.3% faktor lain yang tidak diikutsertakan dalam penelitian ini. Variabel stres mahasiswa yang diikutsertakan dalam penelitian ini, ternyata tidak memiliki korelasi dengan munculnya prokrastinasi akademik, sehingga dapat dikatakan bahwa prokrastinasi akademik pada subyek penelitian lebih dipengaruhi oleh faktor internal. Hasil analisis tambahan yang ditemukan antara lain tidak ada perbedaan prokrastinasi akademik, stres mahasiswa dan motivasi berprestasi jika ditinjau dari jenis kelamin. Hal ini membuktikan bahwa fenomena prokrastinasi akademik dapat terjadi pada pria maupun wanita, tanpa ada perbedaan derajat kecenderungan. Berdasarkan tabel 3 dapat diamati bahwa jika ditinjau dari disiplin ilmu, ditemukan tidak ada perbedaan prokrastinasi akademik dan motivasi berprestasi dari kelompok humaniora maupun eksakta, namun ada perbedaan tingkat stres, dimana kelompok humaniora menunjukkan tingkat stres yang lebih tinggi daripada kelompok eksakta.

Perbedaan tingkat stres ini dapat bersumber dari persepsi mengenai lamanya studi pada masing-masing kelompok.

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil analisa data penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa motivasi berprestasi memiliki korelasi dengan prokrastinasi akademik. Stres mahasiswa tidak memiliki korelasi dengan prokrastinasi akademik. Ini berarti bahwa pada subyek penelitian ini, prokrastinasi banyak dipengaruhi oleh faktor internal (motivasi berprestasi). Hal ini diharapkan dapat menjadi arahan dalam merancang strategi mengatasi prokrastinasi akademik.

Saran untuk penelitian ke depan diharapkan memperhatikan beberapa faktor internal yang berkaitan dengan prokrastinasi akademik seperti harga diri, manajemen diri. Penelitian prokrastinasi akademik dengan memahami setting budaya setempat akan lebih memperkaya wacana ini. Penelitian ke depa diharapkan mengarah pada tritmen terhadap prokrastinasi akademik

DAFTAR PUSTAKA

- Atkinson,RL; Richard,E.E.S; Daryl,J.B.E.M. 1996. *Hilgard's Introduction to Psychology*,2nd Edition. New York: Harcourt Beace College Publishing.
- Birner,L. 1994.Procrastination:It's Role in Tranference and Counter Transference. *Psychoanalytic Review*. Vol.80,No.4, 541-558
- Bruno,F.J.1998.Stop Procarstinating! (*terjemahan*), Jakarta: PT.Gramedia
- Davis,K&Nastron,J.W. 1989. *Human Behavior at Work:Organizational Behavior*. Singapore:McGraw Hill Company.
- Ellis,A & Knaus,W.J. 1977. *Overcoming Procrastination*. New York: Institute for Rational Living
- Ervinawati,E.2000. Harga Diri dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa UII. *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Yogyakarta: Universitas Islam Indonesia.
- Ferrari,JR;Johnson,JL & McCown,WG. 1995. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*. New York:Plenum Press
- Fontana, D. 1993. *Managing Stress*. Leicester: BPS Books and Routhlegde Ltd
- Friedberg, F. 1996. Chronic Fatigue Syndrome: A New Clinical Application: *Journal of Professional Psychology and Practice*, Vol:27, 487-494
- Godfrey,M. 1991. *Education, Training and Employment: What Can Planners Do?.* Switzerland : ILO & ARTEP

- Griessman,E.B. 1991. *The Achievement Factors (Terjemahan)*. Jakarta: Binarupa Aksara.
- Guerra,N.G; Heresmann,R&Van Acker,P.R. 1998. Stressfull Environment and Correlate of Economic Disadvantage and Aggression among Urban Children. *Journal of Clinical and Consulting Psychology*. Vol:63,No 4, p:518-528
- Hidayat, MN. 1995. Perbedaan Motif Berprsetasi terhadap Lingkungan pada Program Pendidikan Kampung Improvement dan Pendidikan Kampung Nonimprovement. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Hidayati,Nur. 2005. Menghitung Angka Pengangguran dan Harapan yang Raib. <http://www.kompas.co.id/kompas-cetak/0502/12Fokus/1552012.htm>
- Martaniah, SM: Retnowati,S&Prawitasari,J.E. 1991. Relaksasi Sebagai Suatu Strategi untuk Mengatasi Stres. Laporan Penelitian. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Midgley,C.:Urdan,A.R&Timothy,C. 1996. If I Don't Do Well Tomorrow, There's A Reason: Predictors of Adolescent's Use of Self Handicapping Strategies. *Journal of Educational Psychology*, Vol:88,No.3, p: 423-434.
- Milgram, N. 1991. *Procrastination*. Encyclopedia of Human Biology. New York: Academic Press.
- Moore, Wendy. 2006. *Student Stress*. http://www.channel4.com/health/microsites/0-9/4health/stress/syp_student.html
- Neale, M.A & Northcraft,GB.1990. *Organizational Behavior: A Management Challenge*. Florida: The Dryder Press.
- Nietzel,T; Berstein,D.A&Millich,R. 1998. *Intoduction to Clinical Psychology,5th Edition*. New Jersey: Prentice Hall.
- Prabandari,Y.S. 1989. Hubungan antara Stres dan Motivasi Berprestasi dengan Depresi pada Mahasiswa Tingkat Lanjut. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Prokop,C.K. Bradley,L.A, Buris,T.G,Anderson,K.O&Fox,J.E.1991. *Health Psychology: Clinical Methodes and Reserach*. New York ; Macmillan Inc

- Rizvi,A,Prawitasari,J.E&Soetjipto,H.P. 1997. Pusat Kendali dan Efikasi Diri sebagai Prediktor Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Psikologika*, No 3 tahun II. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia.
- Satriyono,W.1993. Hubungan antara Pusat Kendali, Motif Berprestasi dan Pemantauan Diri dengan Tingkat Kefektifan Pengambilan Keputusan pada Peserta Penyelia di Diklat PT.Telkom Witel VII Jatim. Skripsi. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Schabraq,M.J, Winnubst,J..A.M. & Cooper C. 1996. *Handbook of Work and Health Psychology*. England: John Willey and Sons
- Solomon, L.J&Rothblum,E.D.1984. 1989. Academic Procrastination: Frequency and Cognitive Behavior correlation. *Journal of Counseling Psychology*,vol 31,p 304-510.
- Taylor,S.E. 1995. *Health Psychology*. 3rd Edition. New York: Mc Graw Hill International
- Yun,Q.1998. Hubungan antara Religiusitas dan Motivasi Berprestasi Mahasiswa UII. *Jurnal Psikologika*, hal 50-55. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Islam Indonesia
- Whitman, Neal A. - And Others. 2006. *Student Stress: Effect and Solution*, <http://www.ericdigests.org/pre-926/stress.htm>
- Woolfolk,A.E.1995. *Educational Psychology*. 6th ed. Boston : Allyn and Bacon
- Wulan,R. 2000. Hubungan antara Pengasuhan Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik pada Remaja SMU. Skripsi (tidak diterbitkan). Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada
- Stop Procrastination and Get Motivated. (<http://www.procrastinatorhelp.com/stop-procrastination.html>)