

## Konsep Diri, Stres, dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

**Sri Wiworo Retno Indah Handayani**  
Universitas Wisnu Wardana  
Malang

**Suharnan**  
Universitas Darul Ulum  
Jombang

**Abstract.** *The present research aims to find the correlation between self concept and stress with academic procrastination. The research subjects were 337 students of faculty of psychology, Wisnuwardhana University. Data for this research were obtained by self concept scale, stress scale and academic procrastination scale. The data then were analyzed using SPSS for Windows 17, with regression analysis technique and then partial correlation. The results of regression analysis showed the significant correlation between self concept, stress and academic procrastination. The results of partial correlation analysis showed the negative correlation between self concept and procrastination, and other while, no correlation between stress and procrastination.*

**Keywords :** *self concept, stress, procrastination*

**Intisari.** Penelitian sekarang bertujuan untuk menemukan korelasi antara konsep diri dan stress dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Subjek penelitian berjumlah 337 mahasiswa fakultas psikologi Universitas Wisnuwardana. Data penelitian diperoleh melalui skala konsep diri, skala stress dan skala prokrastinasi akademik. Data tersebut dianalisis dengan program SPSS for Windows 17, program regresi kemudian dilanjutkan dengan analisis korelasi parsial. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa konsep diri dan stress berkorelasi dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. Hasil analisis korelasi parsial menunjukkan bahwa konsep diri berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik, sementara yang lain yakni stress tidak berkorelasi dengan prokrastinasi akademik.

Kata kunci: konsep diri, stress, prokrastinasi akademik

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 (Rumiani, 2006).

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 prokrasti-

nasi 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 increase stress, and stress can increase procrastination. This Cycle 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 help you make progress.*

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).

Keterkaitan antara konsep diri dengan prokrastinasi terlihat dari kemunculannya dalam fase perkembangan manusia, di masa kanak-kanak awal biasanya telah memiliki kemampuan kognitif yang cukup untuk memahami bahwa dirinya terpisah dari lingkungan dan orang-orang di sekitarnya, pemahaman ini merupakan cikal bakal konsep diri. Pola pengasuhan yang salah dari orang tua terhadap anak – anak mereka dapat menyebabkan dominanya rasa malu dan keragu-raguan jika dibiarkan terus, akan berkembang di masa remaja dan dewasa sebagai kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi di berbagai bidang

## Metode

### Populasi

Dalam penelitian ini populasi yang hendak diteliti adalah mahasiswa fakultas Psikologi semester II, IV, VI dan VIII Universitas Wisnuwardhana Malang yang berjumlah 337 orang, dimulai dari angkatan 2007 – 2010.

### 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).

### Variabel Penelitian dan Pengukurannya

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 berdasarkan 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

### Pengembangan Alat Ukur Variabel

Untuk mengumpulkan data variabel prokrastinasi menggunakan kuesioner prokrastinasi yang memiliki 40 aitem, terdiri dari 20 aitem favorabel dan 20 aitem unfavorable.

Pengumpulan data untuk variabel Prokrastinasi menggunakan skala Likert dengan empat alternative jawaban. Aitem pernyataan dalam kuesioner bersifat *favourable* dan *unfavourable*. Dalam memberikan penilaian terhadap jawaban-jawaban yang ada, untuk setiap pernyataan *favourable* bernilai dari 4 sampai 1. Pilihan sangat setuju diberi nilai 4, pilihan setuju diberi nilai 3, pilihan tidak setuju diberi nilai 2, pilihan sangat tidak setuju diberi nilai 1. Sebaliknya untuk pertanyaan *unfavourable*.

### Validitas dan Reliabilitas Alat Ukur

Dalam skala yang di berikan terdapat 40 aitem yang harus dijawab oleh responden Teknik uji validitas menggunakan komputer SPSS 17. Dari uji validitas ditemukan bahwa validitas untuk skala prokrastinasi dari 40 item yang diuji, 4 item gugur dan 36 item dinyatakan valid. Item yang gugur meliputi item nomor 6, 23, 36, 37.

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas dengan program SPSS, diketahui nilai koefisien Alpha sebesar 0,894 dan nilai tabel r adalah 0,250. Dengan demikian

nilai hitung Alpha lebih besar dari nilai tabel r atau  $0,894 > 0,250$ . Artinya instrumen angket dinyatakan reliabel dan dapat digunakan sebagai alat pengumpul data.

### Definisi Operasional konsep diri

Konsep diri adalah pandangan seseorang tentang dirinya, dimana pandangan itu hasil dari bagaimana seseorang menilai dirinya, pemikiran atau pendapat tentang dirinya dan sikap terhadap dirinya.

Aspek konsep diri dalam penelitian ini adalah menggunakan dasar teori dari Burns (1993) tentang konsep diri, yaitu meliputi aspek:

- 1) *Physical self image*, terdiri dari kualitas tubuh seperti tinggi atau pendek, kurus atau gemuk, ada cacat atau tidak.
- 2) *Psychological self image*, terdiri dari berbagai macam *traits*, seperti pemalu, jujur sederhana, kikir atau agresif.
- 3) *Real self image*, merupakan pencerminan inti yaitu anggapan orang lain yang berarti baginya seperti orang tua, guru, teman baik, dari segi fisik maupun segi psikologis.
- 4) *Ideal self image*, merupakan gambaran yang diinginkan oleh remaja baik secara fisik maupun psikis. Hal ini merupakan standar baginya yang ditentukan oleh harapan dan aspirasinya yang didasari pengetahuan atau anggapan dari lingkungan sosialnya.

### Pengembangan alat ukur

Untuk mengumpulkan data variabel konsep diri menggunakan kuesioner yang memiliki 40 aitem, terdiri dari 20 aitem *favorabel* dan 20 aitem *unfavorable*.

Pengumpulan data untuk variabel konsep diri menggunakan skala Likert.

### Validitasi dan Reliabilitas Alat Ukur

Dalam skala yang di berikan terdapat 40 aitem yang harus dijawab oleh responden Teknik uji validitas menggunakan komputer SPSS 17. Dari uji validitas ditemukan bahwa validitas untuk skala konsep diri terdiri dari 40 aitem yang diuji, 9 aitem

gugur dan 31 aitem dinyatakan valid. aitem yang gugur meliputi aitem nomor 1, 5, 6, 13, 18, 2, 28, 36, 37.

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas dengan program SPSS, diketahui nilai koefisien Alpha sebesar 0,901 dan nilai tabel  $r$  adalah 0,250. Dengan demikian nilai hitung Alpha lebih besar dari nilai tabel  $r$  atau  $0,901 > 0,250$ . Artinya instrumen angket dinyatakan reliabel dan dapat digunakan sebagai alat pengumpul data.

### 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).

### Pengembangan Alat Ukur

Penyusunan skala dalam penelitian ini menggunakan skala likert yang sudah dimodifikasi dimana hanya terdapat empat

alternatif jawaban atau tanggapan atas pertanyaan-pertanyaan yang ada yaitu; SS (sangat setuju), S (Setuju), TS (tidak setuju), dan STS (sangat tidak setuju). Untuk mengumpulkan data variabel prokrastinasi menggunakan kuesioner prokrastinasi yang memiliki 63 aitem, terdiri dari 37 aitem favorabel dan 26 aitem unfavorable.

Pengumpulan data untuk variabel stres menggunakan skala Likert dengan empat alternative jawaban.

### Validitas dan Reabilitas Alat Ukur

Dalam skala yang di berikan terdapat 63 aitem yang harus dijawab oleh responden Teknik uji validitas menggunakan komputer SPSS 17. Dari uji validitas ditemukan bahwa validitas untuk skala stres dari 63 item yang diuji, 26 item gugur dan 37 aitem dinyatakan valid. Item yang gugur meliputi aitem nomor 2, 4, 6, 10, 12, 14, 16, 17, 18, 20, 24, 26, 28, 30, 32, 34, 36, 38, 40, 42, 44, 46, 47, 49, 52, 53.

Berdasarkan hasil pengujian reliabilitas dengan program SPSS, diketahui nilai koefisien Alpha sebesar 0,916 dan nilai tabel  $r$  adalah 0,250. Dengan demikian nilai hitung Alpha lebih besar dari nilai tabel  $r$  atau  $0,916 > 0,250$ . Artinya instrumen angket dinyatakan reliabel dan dapat digunakan sebagai alat pengumpul data.

### Analisis Data

#### *Uji Normalitas Sebaran*

Uji normalitas bertujuan untuk melihat normal tidaknya sebaran data variabel penelitian dalam populasi. 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 17 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 17.

Hasil dari uji linieritas menunjukkan bahwa pada variabel konsep diri dengan prokrastinasi dinyatakan linier, diperoleh nilai  $t$  hitung = -3,672 pada  $p = 0,000$ , sedangkan pada variabel stres dengan prokrastinasi dinyatakan tidak linier, dimana diperoleh  $t$  hitung = 1,177 pada  $p = 0,242$ .

### 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. 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.

### Hasil

Hasil penelitian menunjukkan ada korelasi yang signifikan antara konsep diri dan stres dengan prokrastinasi, artinya konsep diri dan stres mempengaruhi prokrastinasi. Hal ini dapat diketahui dari tabel ANOVA pada SPSS 17 diperoleh nilai  $F = 6,901$  pada  $p = 0,002$ . Oleh karena  $p < 0,01$  maka disimpulkan bahwa dalam penelitian ini ada korelasi signifikan antara konsep diri dan stres dengan prokrastinasi artinya konsep diri dan stres mempengaruhi prokrastinasi.

Hasil analisis korelasi parsial menunjukkan terdapat korelasi negatif yang signifikan antara konsep diri dengan prokrastinasi akademisi,  $r = -0,348$  pada  $p = 0,000$  ( $p < 0,01$ ). Artinya, mahasiswa yang memiliki konsep diri positif memiliki kecenderungan yang rendah pada perilaku prokrastinasi. Demikian pula sebaliknya, mahasiswa yang memiliki konsep diri negative cenderung melakukan prokrastinasi akademik.

Hasil analisis korelasi parsial pada variabel stres dengan prokrastinasi menun-

jukkan tidak ada korelasi antara stress dengan kecenderungan prokrastinasi akademik,  $r = 0,118$  pada  $p = 0,121$  ( $p > 0,05$ ) maka hasilnya adalah tidak signifikan, artinya tidak ada korelasi positif yang signifikan antara stres dengan prokrastinasi, sehingga hipotesa yang menyatakan adanya korelasi positif antara stres dengan prokrastinasi pada mahasiswa artinya semakin tinggi stres, prokrastinasi mahasiswa makin tinggi, ditolak.

Pada penelitian ini juga diperoleh nilai  $R^2 = 0,125$  artinya variabel konsep diri dan stres memberikan sumbangan efektif sebesar 12,5 % terhadap variabel prokrastinasi.

### Pembahasan

Secara umum hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh konsep diri dan stres. Artinya konsep diri dan stres secara bersamaan mempengaruhi terjadinya perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana 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). 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).

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 konsep diri dan stres bisa menjadi pemicu munculnya prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang mempunyai konsep diri rendah rentan terhadap 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 juga menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif antara konsep diri dengan prokrastinasi. Hal ini sesuai dengan penelitian Andreas (2007) yang menyatakan bahwa keterkaitan antara konsep diri dengan prokrastinasi terlihat dari kemunculannya dalam fase perkembangan manusia, dimasa kanak-kanak awal biasanya telah memiliki kemampuan kognitif yang cukup untuk memahami bahwa dirinya terpisah dari lingkungan dan orang-orang di sekitarnya, pemahaman ini merupakan cikal bakal konsep diri. Pola pengasuhan yang salah dari orang tua terhadap anak-anak mereka dapat menyebabkan dominannya rasa malu dan keraguan jika dibiarkan terus, akan berkembang di masa remaja dan dewasa sebagai kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi di berbagai bidang.

Beberapa peneliti memang menemukan adanya kesamaan sejumlah sikap dan perilaku pada orang-orang yang melakukan prokrastinasi maupun mereka yang memiliki konsep diri negatif (Andreas, 2007).

Konsep diri menjadi sebuah gaya kepribadian yang penting untuk ditelaah lebih jauh dalam penelitian di bidang 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).

Konsep diri yang negatif merupakan salah satu faktor yang menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi akademik. Hal ini sesuai dengan pendapat Shavelson dkk. (dalam Marsh & Hattie, 1996) mengenai perilaku seseorang yang cenderung searah dengan persepsi mereka mengenai dirinya sendiri. Sesuai dengan hasil penelitian-penelitian mengenai prokrastinasi akademik, perilaku menunda pengerjaan atau penyelesaian tugas juga sering kali bersifat kontraproduktif terhadap hasil yang dicapai sehingga yang tidak memuaskan dapat semakin mempertahankan atau memperkuat persepsi seseorang yang negatif mengenai kompetensinya dalam bidang akademik (Hoge dkk., 1995; Marsh dkk., 2002; Shavelson dkk., dalam Marsh & Hattie, 1996).

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa stres terbukti tidak berhubungan dengan prokrastinasi di Universitas Wisnuwardhana Malang. Artinya tidak semua perilaku prokrastinasi disebabkan oleh stres tetapi disebabkan oleh faktor-faktor yang lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini 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.

### Kesimpulan

Banyak aspek yang mempengaruhi individu mampu menghasilkan kualitas yang baik. Akan tetapi penelitian ini hanya ingin mengungkapakan sebagiann aspek

intrinsik individu yang secara umum terjadi yaitu perilaku kebiasaan menunda penyelesaian tugas yang disebut prokrastinasi. Prokrastinasi ini dipengaruhi oleh aspek konsep diri dan stres. Secara analisis regresi dengan menggunakan program SPSS 17 ditemukan adanya korelasi yang sangat signifikan antara konsep diri dan stres dengan prokrastinasi, hal ini dapat diketahui dari tabel ANOVA pada SPSS 17 diperoleh nilai  $F = 6,901$  pada  $p = 0,002$ . Oleh karena  $p < 0,05$  maka disimpulkan bahwa dalam penelitian ini ada korelasi signifikan antara konsep diri dan stres dengan prokrastinasi artinya konsep diri dan stres mempengaruhi prokrastinasi, sehingga hipotesa yang menyatakan adanya korelasi antara konsep diri dan stres dengan prokrastinasi akademik mahasiswa, diterima.

Dalam analisis korelasi parsial pada korelasi konsep diri dengan prokrastinasi menunjukkan nilai  $r = - 0,348$  pada  $p = 0,000$  karena  $p$  lebih kecil dari 0,01 maka hasilnya adalah sangat signifikan, artinya ada korelasi negatif yang sangat signifikan antara konsep diri dengan prokrastinasi, sehingga hipotesa yang menyatakan adanya korelasi negatif antara konsep diri dengan prokrastinasi pada mahasiswa artinya semakin tinggi konsep diri, prokrastinasi mahasiswa makin rendah, diterima.

Analisis korelasi parsial pada korelasi stres dengan prokrastinasi menunjukkan nilai  $r = 0,118$  pada  $p = 0,121$  karena  $p$  lebih besar dari 0,05 maka hasilnya adalah tidak signifikan, artinya tidak ada korelasi positif yang signifikan antara stres dengan prokrastinasi, sehingga hipotesa yang menyatakan adanya korelasi positif antara stres dengan prokrastinasi pada mahasiswa artinya semakin tinggi stres, prokrastinasi mahasiswa makin tinggi, ditolak.

### Daftar Pustaka

- 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 Prokrastinating!* (terjemahan), P.T. Gramedia. Jakarta.
- Burns, R.B, 1993. *Konsep Diri. Terjemahan Edi dari Self Concept*, Liberty. Jakarta.
- Fontana, David. 1993. *Managing Stres*. British Psychological Society
- Hidayat, A. 2004. *Kebiasaan Menunda Belajar dan Prestasi Belajar Siswa. Tesis* Universitas Negeri Malang.
- Hurlock, Elizabeth, B. *Psikologi Perkembangan*. (Terjemahan, Istiwidyanti dan Jakarta. Kaifa. Bandung.