

# Pengaruh Dukungan Sosial dan Stres Akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja

Yhulis Widhias Tutik1\*), Eko Hardi Ansyah2  
Universitas Muhammadiyah Sidoarjo12

\*) Alamat Korespondensi: Jl. Mojopahit, Celep, Kec. Sidoarjo, Kabupaten Sidoarjo, Jawa Timur 61271, Indonesia; E-mail: [yhulis25102003@gmail.com](mailto:yhulis25102003@gmail.com)

## Article History:

Received: 17/02/2025;  
Revised: 31/05/2025;  
Accepted: 01/06/2025;  
Published: 11/06/2025.

## How to cite:

Yhulis Widhias Tutik 1, Eko Hardi Ansyah 2. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial dan Stres Akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *Terapeutik: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 9(1), pp. 123–135. DOI: 10.26539/terapeutik.913833



This is an open access article distributed under the Creative Commons 4.0 Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original work is properly cited. © 2025, Tutik, Y.W., & Ansyah, E.H.(s).

**Abstract:** This study aims to understand the influence between social support and academic stress with academic procrastination on working students at X Sidoarjo Private University. This study applies an inferential quantitative approach through multiple regression analysis research design. The observation sample was obtained through purposive sampling technique and obtained as many as 237 working students. The instruments in this study are a social support scale with a reliability value of 0.922, an academic stress scale with a reliability value of 0.805, and an academic procrastination scale with a reliability value of 0.834. The results showed that ( $F=46.701$ ) ( $R^2=0.285$ ) and ( $p<0.01$ ). This proves that the hypothesis can be accepted which means that there is an influence between social support and academic stress on the academic procrastination of working students at X Sidoarjo Private University. For future researchers, it is hoped that other variables can be used as material for research. These findings will highlight to students the importance of social support, both for themselves and for others, in overcoming academic procrastination. Furthermore, they emphasize the need for students to manage their academic stress in order to avoid engaging in continuous academic procrastination.

**Keywords:** Academic procrastination; Social support; Academic stress; Working students

**Abstrak:** Penelitian ini bertujuan guna memahami adanya pengaruh antara dukungan sosial dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik terhadap mahasiswa bekerja di Universitas Swasta X Sidoarjo. Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif inferensial melalui desain penelitian analisis regresi berganda. Sampel pengamatan diperoleh melalui teknik purposive sampling dan didapatkan sebanyak 237 mahasiswa bekerja. Instrumen pada penelitian ini yaitu skala dukungan sosial dengan nilai reabilitas berjumlah 0.922, skala stres akademik dengan nilai reabilitas sebesar 0.805, serta skala prokrastinasi akademik dengan nilai reabilitas sebanyak 0.834. Hasil penelitian didapatkan bahwa ( $F=46.701$ ) ( $R^2=0.285$ ) dan ( $p<0.01$ ). Hal tersebut membuktikan bahwa hipotesis dapat diterima yang memiliki makna yaitu terdapat pengaruh antara dukungan sosial dan stres akademik terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa bekerja di Universitas Swasta X Sidoarjo. Untuk peneliti selanjutnya diharapkan bisa menggunakan variabel lain sebagai bahan dari penelitian. Temuan ini nantinya akan menunjukkan kepada mahasiswa pentingnya sebuah dukungan sosial bagi dirinya sendiri maupun bagi mahasiswa lain dalam mengatasi masalah prokrastinasi akademik, selain itu agar mahasiswa mampu mengelola stres akademiknya agar tidak melakukan prokrastinasi akademik secara terus menerus.

**Kata Kunci:** Prokrastinasi Akademik, Dukungan Sosial, Stres Akademik, Mahasiswa Bekerja

## Pendahuluan

Perguruan tinggi adalah tempat bagi mahasiswa untuk menyelesaikan studinya. Ketika berada dalam lingkup perguruan tinggi maka mahasiswa akan banyak dihadapkan dengan tuntutan akademik, seperti banyaknya tugas akademik dari dosen, adanya kegiatan organisasi kampus, dll. Mahasiswa pun dituntut untuk menyelesaikan masa studinya / perkuliahannya dalam waktu 4 tahun bahkan 3,5 tahun, karena memang idealnya masa studi mahasiswa itu 8 semester atau 4 tahun. Namun mahasiswa tidak hanya berkutat pada tugas kuliah, ada yang sibuk berorganisasi, sibuk mengikuti kegiatan di luar kampus seperti magang dan bekerja. Mahasiswa bekerja itu sendiri merupakan pelajar yang menempuh pendidikan di jenjang Universitas sambil bekerja (Syukur, M., et al 2020). Mahasiswa yang memilih untuk berkuliah sambil bekerja memiliki

beban ganda, mereka dituntut untuk bisa melakukan tugas dan tanggung jawab dengan baik di tempat kerja maupun di perkuliahan. Besarnya tanggung jawab yang diterima oleh mahasiswa bekerja membuat mereka sering mengalami banyak permasalahan dalam perkuliahan, seperti sering menunda-nunda dalam mengerjakan tugas, kemudian mengerjakan tugas kuliah mendekati deadline pengumpulan tugas, dan terlambat mengumpulkan tugas kuliahnya (Sari & Aprianti, 2022).

Perilaku menunda dalam cabang ilmu Psikologi dikenal dengan sebutan prokrastinasi. Prokrastinasi yang dilakukan di ruang lingkup akademis, sering dikenal dengan istilah prokrastinasi akademik. Milgram (dalam Ferrari, et al, 1995) menjelaskan mengenai prokrastinasi akademik merupakan aktivitas menunda waktu ketika akan melakukan ataupun menyudahi tugas-tugas formal. Perilaku penundaan ini seringkali menimbulkan dampak negatif, seperti terlambat menyelesaikan tugas dan adanya emosi negatif yang dirasakan karena merasa gagal dalam menyelesaikan tugas tepat waktu (Sera, 2020). Saman (2017) menjelaskan bahwa salah satu alasan prokrastinator (pelaku prokrastinasi) melakukan penundaan dikarenakan dia memandang tugas sebagai hal yang sepele atau dianggap remeh, selain itu juga merupakan suatu kebiasaan dalam diri yang sudah sering dia lakukan dengan alasan tertentu (Adeline & Susanto, 2022). Sesuai dengan penelitian oleh Damri, et al (2018), yang menjelaskan yakni mahasiswa yang tengah melaksanakan prokrastinasi akademik akan semakin memutuskan untuk menghabiskan waktunya dengan aktivitas yang menarik, dibandingkan menyelesaikan tugas perkuliahan. Penelitian lain oleh Saman (2017) juga menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik sering kali menghabiskan waktu untuk menjalankan aktivitas yang tak produktif, misalnya bermain social media, menonton televisi, atau sekadar berjalan-jalan dengan teman-temannya (Orsy & Nastiti, n.d.).

Milgram (1991), menjelaskan mengenai 4 aspek utama dari perilaku menunda (prokrastinasi akademik), antara lain: 1. Adanya perilaku menunda dalam memulai atau menyelesaikan tugas kuliah, di mana seorang prokrastinator (pelaku prokrastinasi) menyadari jika penugasan yang dibagikan oleh dosennya tersebut seharusnya lekas diselesaikan, tetapi ia akan mengulur waktu pengerjaannya hingga mendekati batas waktu. 2. Terlambat dalam menyelesaikan tugas disebabkan oleh adanya perbedaan antara perencanaan dan kinerja aktual. Individu yang sering menunda tugas biasanya akan terlambat dalam menyelesaikannya, bahkan hasilnya pun kurang maksimal karena mereka terburu-buru saat mengerjakan tugas tersebut. 3. Prokrastinator menunda pengerjaan tugas dengan melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Mereka lebih memilih menghabiskan waktu untuk melakukan aktivitas yang dianggap lebih mengasyikkan, seperti bermain handphone, menonton film, menonton televisi, bermain game, atau jalan-jalan bersama teman, daripada menyelesaikan tugas yang diberikan dosen. 4. Emosi negatif yang dirasakan, di mana individu yang cenderung menunda pekerjaan sering kali merasakan emosi yang tidak menyenangkan, seperti rasa bersalah, kecemasan, ketakutan, kemarahan pada diri sendiri, serta penyesalan, akibat penundaan yang dilakukan (Sera, 2020).

Dampak negatif prokrastinasi akademik menurut Ferrari (1995), yaitu: (a) Banyak waktu yang terbuang karena menunda mengerjakan tugas; (b) Banyak tugas perkuliahan yang terbengkalai karena mahasiswa selalu menunda mengerjakan tugas tersebut, bahkan ketika dikerjakan tugas tersebut menjadi kurang maksimal karena terburu-buru dalam proses pengerjaan; (c) Prokrastinasi bisa menjadi sebuah bias, ketika menunda-nunda mengerjakan tugas kuliah mahasiswa cenderung mengabaikan konsekuensi negatif atau lebih fokus pada kesenangan sesaat daripada pada hasil jangka panjang yang lebih baik. Bias ini dapat muncul dalam bentuk optimisme berlebihan atau kecemasan yang berlebihan terhadap tugas sehingga kita justru menghindarinya; (d) Melakukan penundaan mengakibatkan mahasiswa kehilangan banyak kesempatan atau peluang, yang mana seharusnya ada planning berlibur dengan keluarga namun harus dibatalkan karena individu masih berkutat dengan tugas kuliahnya yang menumpuk; (e) Munculnya perasaan bersalah dan menyesal pada diri sendiri karena perilaku prokrastinasi akademik tersebut; (f) Hasil dari pengerjaan tugas tersebut kurang maksimal dikarenakan mahasiswa mengerjakan tugas tersebut dengan terburu-buru dan tanpa pemikiran yang panjang / yang penting tugas selesai tanpa memikirkan hasilnya, serta kurangnya waktu untuk membaca kembali tugas lalu merevisi atau memperbaiki kekurangan dari tugas tersebut;

(g) Pemberian sanksi atau hukuman oleh dosen kepada mahasiswa dalam mata kuliah karena mahasiswa terlambat mengumpulkan tugas / melebihi deadline tugas yang sudah disepakati, bahkan bisa menyebabkan penurunan nilai pada mahasiswa karena hasil pengerjaan tugas yang kurang maksimal; dan (h) Mahasiswa bisa terlambat lulus kuliah, apabila mahasiswa suka menunda mengerjakan tugas dan berakibat terlambat mengumpulkan tugas, maka nilai mahasiswa tersebut bisa jelek dan berakhir mahasiswa harus mengulang di semester depan (Nur Ikram Burhan, 2019).

Fenomena mahasiswa bekerja merupakan hal yang semakin umum ditemui di era modern, di mana tuntutan ekonomi dan kebutuhan akan pengalaman kerja mendorong mahasiswa untuk mengambil peran ganda sebagai pelajar dan pekerja. Kondisi ini sering kali menimbulkan tekanan yang signifikan, baik dari segi akademik maupun non-akademik, sehingga meningkatkan risiko terjadinya prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik yang berlangsung terus-menerus dapat berdampak negatif pada mahasiswa, terlebih lagi pada mahasiswa bekerja. Seperti yang terjadi di kota Sidoarjo, Jawa Timur tepatnya di Universitas Swasta Y Sidoarjo dan Universitas Swasta X Sidoarjo. Berdasarkan survei awal yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 4 Juni 2024 – 23 Juni 2024 di Universitas Swasta Y Sidoarjo dan Universitas Swasta X Sidoarjo yang dilakukan secara online, dengan jumlah keseluruhan responden sebanyak 62 mahasiswa bekerja, masing masing Universitas menggunakan 31 mahasiswa bekerja. Diketahui bahwa berdasarkan hasil survei awal dengan memberikan 9 pertanyaan yang berasal dari aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari, *et al.*, (1995), di Universitas Swasta Y Sidoarjo menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa bekerja sebesar 56% lebih rendah jika dibandingkan dengan hasil survei awal di Universitas Swasta X Sidoarjo yaitu sebesar 82%.

Dari pemamaparan diatas dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik ini berpengaruh sangat besar terhadap kehidupan mahasiswa bekerja, karena banyaknya dampak negatif yang akan diperoleh jika tetap melakukan perilaku menunda ini. Salah satu cara untuk mengurangi prokrastinasi akademik yaitu harus mengetahui terlebih dahulu faktor pemicu prokrastinasi akademik. Namun, penelitian mengenai faktor pemicu prokrastinasi akademik masih terbatas, terutama dalam konteks mahasiswa bekerja. Kebanyakan studi lebih berfokus pada mahasiswa tingkat akhir dan mahasiswa skripsi. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki urgensi tinggi dalam memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang mampu memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pihak kampus, konselor, dan mahasiswa sendiri dalam menyusun strategi pendampingan dan intervensi guna meminimalkan prokrastinasi serta meningkatkan kesejahteraan akademik mahasiswa bekerja.

Banyak faktor yang menjadi penyebab prorastinasi akademik, menurut Catrunada & Puspitawati (2008) yaitu karena adanya stres akademik (Pradhana Gelora W. W, 2022). Selain itu Ferrari (dalam Sekar & Anne, 2013) menyatakan bahwa terdapat 2 macam faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik, antara lain: a. Adanya faktor internal, yakni faktor dari dalam diri individu, yang terdiri dari keadaan psikologis serta fisik individu; b. Adanya faktor eksternal, faktor luar dari diri individu, semacam metode didik / cara mengasuh orang tua, lingkungan tempat tinggalnya, kondisi lingkungan sekitar, serta dukungan sosial (Iskandar & Y, 2023; Rahmat, C. P., *et al* 2020).

Menurut Sarafino (2017) Dukungan sosial adalah dukungan yang merujuk pada bantuan yang diberikan oleh orang-orang terdekat kepada individu, dengan tujuan agar individu merasa dicintai, dihargai, diperhatikan, dirawat, merasa berharga, dan merasa menjadi bagian dari lingkungan sekitarnya. Dukungan sosial sangat penting bagi seseorang ketika dalam menghadapi masalah, dimana individu membutuhkan orang terdekatnya yang bisa dipercaya untuk membantunya dalam menghadapi permasalahannya tersebut. Dukungan juga bisa dapat berupa materi maupun kata motivasi untuk menambah semangat individu tersebut sehingga dapat mengurangi beban pikiran mahasiswa dalam menghadapi masalah kuliah maupun pekerjaan Kurniawan, S. R., & Eva, 2020; Rahmat, C. P., *et al* 2020). Terdapat 4 aspek dukungan sosial menurut Sarafino, antara lain: 1. Dukungan emosional/Psikologis; 2. Dukungan moral; 3. Dukungan informasi; 4. Dukungan materi/instrumental (Purede *et al.*, 2022; Rahmat, C. P., *et al* 202).

Peran dukungan sosial dari orang terdekat seperti orang tua, keluarga besar, teman-teman, dan dosen sangat dibutuhkan bagi mahasiswa agar mahasiswa tidak sampai melakukan prokrastinasi akademik (menunda-nunda mengerjakan tugasnya) karena pekerjaan di kantor memang penting bagi mahasiswa bekerja, namun tugas kuliah harus tetap menjadi prioritas utama. Bentuk dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa akan memberikan dampak positif bagi mereka apalagi dari segi emosional. et al (2020). Pendapat diatas juga sejalan dengan penelitian terdahulu oleh (Andini et al., 2021) yang membahas mengenai pentingnya sebuah dukungan sosial bagi seorang mahasiswa. Saat mahasiswa mendapatkan dukungan sosial dari orang lain, maka ia akan merasa lebih termotivasi dan lebih semangat, segala masalah yang ia rasakan akan terasa lebih ringan dan terasa mudah untuk dilalui. Karena itulah pentingnya dukungan sosial bagi seseorang. Dengan adanya dukungan sosial mahasiswa juga akan lebih termotivasi dalam belajar serta bersemangat dan cepat menyelesaikan pendidikannya.

Selain dukungan sosial, stres akademik juga menjadi faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik (menunda mengerjakan tugas). Bedewy & Gabriel (2015) menjelaskan bahwa stres akademik adalah sebuah persepsi mahasiswa yang berkaitan dengan tekanan yang sedang mereka hadapi entah tekanan dari perkuliahan maupun tekanan kerja, selain itu stres juga hadir karena adanya batasan waktu dalam penyelesaian sebuah tugas, adanya beban akademik yang diyakini lebih besar dari kemampuan mereka sebagai mahasiswa, dan adanya banyak kekhawatiran tentang masa depan, banyak ketakutan yang mahasiswa rasakan tentang masa depan yang membuat mereka menjadi tidak bisa mengontrol stres tersebut. Bedewy & Gabriel (2015) mengembangkan sebuah skala pengukuran stres akademik yang dikenal dengan sebutan *Perceived Sources of Academic*. Menurut Bedewy & Gabriel stres akademik dibagi menjadi tiga dimensi, yaitu: 1. Stres terkait ekspektasi berlebih dalam bidang akademis, seperti adanya ekspektasi yang terlalu tinggi dari orang tua, persaingan nilai dengan teman, dosen yang memberikan kritik berlebihan tanpa adanya motivasi yang dapat membangun semangat mahasiswa; 2. Stres terkait tugas dan ujian, stres bisa dikarenakan adanya beban besar karena terlalu banyak pekerjaan atau penugasan yang diberi oleh para pengajar bahkan terkadang tugas itu bisa datang secara bersamaan dengan deadline yang cukup dekat, kemudian kurikulum yang terlalu padat, lalu banyaknya waktu dihabiskan untuk kelas maupun aktivitas lain di kampus, dan adanya ujian yang bersamaan, membuat mahasiswa khususnya mahasiswa bekerja yang mana mengakibatkan mahasiswa semakin terbebani; 3. Stres terkait persepsi diri sendiri dalam bidang akademis, stres juga bisa diakibatkan oleh ekspektasi maupun persepsi mahasiswa itu sendiri, seperti terkait dengan kecemasan di masa depan mengenai kelanjutan karir setelah lulus kuliah (Ramadhani, 2022).

Stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa cenderung dipengaruhi oleh perilaku menunda mengerjakan tugas (prokrastinasi akademik), seperti mahasiswa yang suka menyepelekan tugas lalu berakhir dengan menunda mengerjakan tugas tersebut dan lebih memilih melakukan kegiatan lain, serta kurangnya keterampilan manajemen waktu karena padatnya jadwal apalagi bagi mahasiswa bekerja yang mana harus bisa mengatur waktunya antara pekerjaan kantor dan tugas kuliah. Banyaknya tuntutan yang diterima mahasiswa bekerja membuat banyak mahasiswa bekerja tidak mampu mengatasi tuntutan tersebut yang mengakibatkan banyak mahasiswa mengalami stres akademik (Rafly & Rafsanjani, 2023). Sesuai dengan penelitian oleh (Bakri, 2021) dimana mengatakan bahwa ada mahasiswa yang pernah mengulang mata kuliah 2 kali berturut-turut dikarenakan saat itu banyak tugas yang dibebankan oleh dosennya, mahasiswa tersebut pun mengatakan bahwa karena banyaknya tugas yang diberikan oleh para dosennya membuat dia menjadi bingung harus memprioritaskan tugas apa terlebih dahulu, sehingga mahasiswa malah melakukan prokrastinasi akademik.

Pada pemaparan diatas diketahui bahwa dukungan sosial dan stres akademik menjadi salah satu faktor penting terhadap perilaku prokrastinasi akademik. Hal tersebut selaras dengan eksperimen terdahulu oleh (Muhammad Rizky, R., & Hadi, 2025) yang diketahui bila ditemukan adanya pengaruh negatif secara signifikan diantara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik. Dijelaskan bahwa dukungan sosial akan membantu mahasiswa untuk mengurangi kecenderungan menunda mengerjakan tugas. Sementara itu menurut (Prihanta et al., 2023) juga diketahui bahwa stres akademik dan prokrastinasi akademik berhubungan secara positif signifikan. Ketika mahasiswa memiliki banyak tugas di perkuliahan membuat ia merasakan stres

akademik karena stres akademik tersebut sudah berlebih menyebabkan ia melakukan perilaku menunda, ketika ia menunda maka ia akan mengalami kecemasan yang menyebabkan stres akademiknya semakin tinggi lagi. Dari dua penelitian diatas dilakukan untuk mengungkap hubungan variabel dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik terhadap pelajar perguruan tinggi dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik terhadap mahasiswa.

Pada penelitian ini memiliki kebaruan (novelty) dari penelitian penelitian lain, dalam fokus kajiannya terhadap mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja dan pelajar, kelompok yang belum banyak mendapat perhatian dalam studi mengenai prokrastinasi akademik. Berbeda dari penelitian sebelumnya yang umumnya hanya menyoroti prokrastinasi pada mahasiswa secara umum, penelitian ini secara khusus menganalisis peran dukungan sosial dan stres akademik dalam memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja. Selain itu, penelitian ini juga menggunakan pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi berganda untuk mengukur kontribusi simultan kedua variabel independen, sehingga memberikan gambaran yang lebih komprehensif terhadap dinamika psikososial yang dialami oleh mahasiswa bekerja di konteks pendidikan tinggi swasta di Sidoarjo.

Berdasarkan penjelasan latar belakang diatas, terdapat 3 rumusan masalah: 1. Apakah terdapat pengaruh antara dukungan sosial dan stres akademik terhadap prokrastinasi akademik terhadap mahasiswa bekerja di Universitas Swasta X Sidoarjo?", 2. "Apakah terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa bekerja di Universitas Swasta X Sidoarjo?", 3. "Apakah terdapat pengaruh antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa bekerja di Universitas Swasta X Sidoarjo?".

Berdasarkan permasalahan yang diuraikan di atas, tujuan pada penelitian ini yakni guna menelusuri pengaruh di antara dukungan sosial dan stres akademik terhadap prokrastinasi di Mahasiswa bekerja di Universitas Swasta X Sidoarjo. Adapun hipotesis dari penelitian tersebut sebagai berikut: H1: Terdapat pengaruh antara dukungan sosial dan stres akademik terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa bekerja di Universitas Swasta X Sidoarjo, H2: Terdapat pengaruh antara dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja di Universitas Swasta X Sidoarjo, dan H3: Terdapat pengaruh antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik terhadap mahasiswa bekerja di Universitas Swasta X Sidoarjo.

## Metode

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan inferensial. Populasi dalam pengamatan ini berjumlah 617 mahasiswa bekerja Universitas Swasta X Sidoarjo. Pengambilan sampel memakai teknik purposive sampling, yang mana penggunaan metode tersebut harus memiliki sebuah kriteria tertentu. Menurut Sugiyono (2015) Purposive sampling adalah teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu (Suriani et al., 2023). Teknik ini dilakukan bila peneliti memiliki kriteria tertentu yang digunakan untuk memilih subjek penelitian yang dianggap paling sesuai dengan tujuan penelitian. Kriteria untuk sampel penelitian ini, yaitu: 1. Merupakan mahasiswa aktif prodi PGSD di Universitas Nahdlatul Ulama Sidoarjo pada tahun ajaran 2021 – 2024, 2. Merupakan mahasiswa bekerja. Peneliti menggunakan perhitungan dengan aplikasi Raosoft untuk menghitung besarnya sampel dengan tingkat kesalahan 5%, dimana didapatkan sampel sebesar 237 mahasiswa bekerja. Mahasiswa bekerja yang dijadikan subjek penelitian telah melalui persetujuan etik dari Dekan Fakultas. Selain itu, peneliti juga telah melakukan perjanjian kerja sama (MoU) antar fakultas sebelum pelaksanaan penelitian.

Pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan skala likert dengan 4 jenis jawaban, antara lain: Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Tidak Setuju (TS), serta Sangat Tidak Setuju (STS). Pada perhitungan pernyataan positif (Favorable) diberikan nilai 4-1 untuk pilihan jawaban SS – STS. Sementara itu, pada pernyataan negatif (Unfavorable) diberikan point 1-4 di pilihan jawaban SS – STS. Pengamatan ini memakai tiga alat ukur di antaranya skala prokrastinasi akademik (Y), skala dukungan sosial (X1), dan skala stres akademik (X2): 1. Pada skala prokrastinasi akademik diukur berdasarkan aspek prokrastinasi akademik yang disusun oleh Milgam, 1991 (dalam Ferrari, etc, 1995) yang akan peneliti adopsi dari skripsi (SERA, 2020). Pada skala ini berjumlah 22 aitem dengan nilai Cronbach's Alpha ( $\alpha$ ) 0,834 sehingga dikatakan reliabel, selain itu semua item prokrastinasi akademik dinyatakan valid. 2. Pada skala dukungan sosial diukur menurut

faktor dukungan sosial yang disusun oleh Sarafino, dkk (2011) yang akan peneliti adopsi dari skripsi (Grace et al., 2024). Pada skala ini berjumlah 20 aitem dengan nilai Cronbach's Alpha ( $\alpha$ ) 0,922 sehingga dikatakan reliabel, selain itu semua item dukungan sosial dinyatakan valid. 3. Pada skala stres akademik diukur berdasarkan skala Perceived Sources of Academic Stress yang disusun oleh Bedewy & Gabriel (2015) yang akan peneliti adopsi dari skripsi (Ramadhani, 2022). Pada skala ini berjumlah 18 aitem dengan nilai Cronbach's Alpha ( $\alpha$ ) 0,805 sehingga dikatakan reliabel, selain itu semua item stres akademik dinyatakan valid.

Daftar pernyataan dari ketiga skala diatas akan peneliti susun dalam G-Form, lalu akan peneliti sebar pada mahasiswa bekerja di Universitas X Sidoarjo. Alasan peneliti memilih menyebar data secara online dikarenakan agar tidak memakan banyak waktu saat proses pengisian data, selain itu agar bisa mempermudah responden saat pengisian data berlangsung. Analisis data dilaksanakan dengan melakukan uji asumsi klasik sebagai tahap awal, yakni uji normalitas, uji linearitas, uji multikolinearitas, dan uji heteroskedastisitas. Pasca uji asumsi klasik terlaksana, diteruskan dengan melakukan uji hipotesis analisis regresi berganda, yakni Uji  $R^2$ , Uji F/Anova, dan Uji T (T-Test). Proses analisis ini akan menggunakan aplikasi JASP versi 0.18.1.0. Memilih menggunakan aplikasi JASP dibandingkan dengan aplikasi lain, dikarenakan aplikasi JASP memiliki tampilan antarmuka yang intuitif dan modern, sehingga lebih mudah dipahami oleh peneliti pemula dibandingkan SPSS yang cenderung kompleks dan klasik

## Hasil dan Diskusi

### Uji Asumsi

#### 1. Uji Normalitas

Uji asumsi yang pertama kali dilakukan adalah uji normalitas, diterapkan guna mengetahui apakah pada tiap variabel penelitian berdistribusi secara normal. Dalam uji normalitas seperti Kolmogorov-Smirnov apabila hasil p-value  $> 0.05$  sehingga data dinyatakan normal, namun bila p-value  $< 0.05$  dinyatakan tidak normal. Dapat dilihat pada tabel 2, diketahui bahwa variabel dukungan sosial (X1) ( $p = .166$ ), lalu pada variabel stres akademik (X2) diketahui ( $p = .102$ ), dan pada variabel prokrastinasi akademik ini ( $p = .104$ ). Karena data pada variabel dukungan sosial, stres akademik, dan prokrastinasi akademik  $> 0.05$  ( $p > 0.05$ ) hingga mampu dipastikan ketiga variabel tersebut berdistribusi secara normal.

Tabel 2. Uji Normalitas

Test	Variabel	Statistic	P	Keterangan	
Kolmogorov-Smirnov	Dukungan Sosial (X1)	0.072	.166	Data Normal	Berdistribusi
	Stres Akademik (X2)	0.079	.102	Data Normal	Berdistribusi
	Prokrastinasi Akademik (Y)	0.079	.104	Data Normal	Berdistribusi

#### 2. Uji Linearitas

Berikutnya diterapkan uji linearitas, dalam menelusuri apakah adanya hubungan yang linear dari variabel independen dengan variabel dependen. Dapat dilihat di tabel 3 memperlihatkan nilai signifikansi *linearity* yang diperoleh di variabel dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik adalah 0.002 ( $p < 0.05$ ) serta *nilai deviation of linearity* yang diperoleh berjumlah 0.184 ( $p > 0.05$ ). Hal tersebut ditunjukkan dengan variabel dukungan sosial terhadap variabel prokrastinasi akademik mempunyai hubungan yang linear. Selain itu, diperoleh nilai signifikansi *linearity* berjumlah 0.001 ( $p < 0.05$ ) serta nilai *deviation of linearity* dengan 0.456 ( $p > 0.05$ ) pada variabel stres akademik terhadap prokrastinasi akademik diperoleh. Hal itu membuktikan bahwa variabel stres akademik terhadap prokrastinasi akademik juga memiliki hubungan yang linear.

**Tabel 3. Uji Linieritas Variabel Independen terhadap Variabel Dependen**

Variabel	Linearity	Deviation of Linearity	Keterangan
Dukungan Sosial (X1) terhadap Prokrastinasi Akademik (Y)	0.002	0.184	Data Linear
Stres Akademik (X2) terhadap Prokrastinasi Akademik (Y)	0.001	0.456	Data Linear

### 3. Uji Multikolinearitas

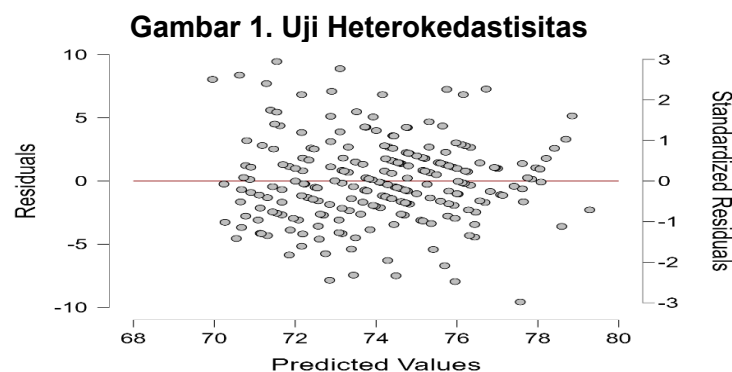
Uji asumsi berikutnya yaitu uji multikolinearitas, untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara variabel independen, selain itu untuk mengetahui apakah terdapat korelasi antar variabel independent. Hasil uji ini dapat dilihat dengan menggunakan nilai *tolerance* dan nilai *VIF*. Pada tabel 4 diketahui bahwa variabel dukungan sosial (X1) dan variabel stres akademik (X2) nilai *VIF* nya sebesar 1.000 yang mana ini ( $VIF < 10$ ), selain itu nilai *tolerance* yang diperoleh yaitu 1.000 yang mana ( $tolerance > 0.1$ ). Hal ini membuktikan bahwa tidak ada multikolinearitas pada variabel tersebut. Variabel independen merupakan pengukuran dukungan sosial dan skala stres akademik bersifat independen satu sama lain dalam menjelaskan variabel dependen (skala prokrastinasi akademik).

**Tabel 4. Uji Multikolinearitas**

Variabel	Collinearity Statistics		
	Tolerance	VIF	Keterangan
Dukungan Sosial	1.000	1.000	Tidak Ada Multikolinearitas
Stres Akademik	1.000	1.000	Tidak Ada Multikolinearitas

### 4. Uji Heterokedastisitas

Untuk uji asumsi berikutnya yaitu uji heteroskedastisitas, untuk mengetahui apakah ada penyimpangan pada ketika variabel. Dapat dilihat pada gambar 1, diketahui bahwa tidak terjadi heterokedastisitas, karena titik yang terdapat pada chart scatterplot menyebar dengan acak (merata) tidak membentuk sebuah gambar tertentu seperti lonceng, dll.



### Uji Hipotesis

Uji hipotesis itu sendiri merupakan uji yang dilaksanakan agar mendapatkan jawaban sementara pada rumusan masalah di penelitian. Karena itu diperlukan pengujian hipotesis untuk melihat kebenarannya dalam statistik. Uji hipotesis pada penelitian ini menggunakan desain penelitian regresi berganda. Hasil percobaan terhadap model regresi berganda terhadap variabel Dukungan Sosial (X1) dan Stres Akademik (X2) yang berpengaruh pada variabel Prokrastinasi Akademik (Y) dapat diketahui di tabel berikut:

## 5. Uji F / Anova

Untuk uji hipotesis pertama adalah uji F / Anova, guna menelusuri ada atau tidaknya pengaruh dari variabel independen terhadap variabel dependen secara sinkron (serentak). Pada tabel 5 diketahui bahwa uji F (2,234) = 46.701,  $p < 0.001$ , menunjukkan bahwa model regresi secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan. Dengan nilai  $p < 0.05$ , mampu dipastikan bahwasanya variabel Dukungan Sosial (X1) dan Stres Akademik (X2) dengan serentak mempunyai pengaruh secara signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik (Y). Dikarenakan F-hitung = 46.701 lebih besar daripada F-tabel = 3.034, oleh karena itu H0 ditolak sedangkan H1 diterima, hal tersebut mempunyai makna yaitu adanya pengaruh di antara variabel dukungan sosial dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik terhadap mahasiswa bekerja di Universitas Swasta X Sidoarjo.

Tabel 5. Uji Regresi Berganda

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
H <sub>1</sub>	Regression	970.066	2	485.033	46.701	< .001
	Residual	2.430.297	34	10.386		
	Total	3.400.363	237			

## 6. Uji R<sup>2</sup>

Berdasarkan tabel 6 diperoleh nilai R<sup>2</sup> sebesar 0.285, maka dapat disimpulkan bahwa variabel dukungan sosial dan stres akademik memberikan Sumbangan Efektif (SE) sebanyak 28,5% terhadap variabel prokrastinasi akademik, ukuran efek ini dianggap sebagai efek yang besar. Selain itu untuk Sumbangan Efektif (SE) dari setiap variabel terhadap variabel prokrastinasi akademik diketahui sebagai berikut, yaitu Sumbangan Efektif (SE) variabel dukungan sosial terhadap variabel prokrastinasi akademik sebesar 0.064 atau 6,4%. Sedangkan Sumbangan Efektif (SE) dari variabel Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik sebesar 0.0175 atau 1,75%.

Tabel 6. Besaran SE

Model	R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
H <sub>0</sub>	0.000	0.000	0.000	3.796
H <sub>1</sub>	0.534	0.285	0.279	3.223

## 7. Uji T

Pada tabel 7 menunjukkan bahwa setiap variabel bebas memiliki peran secara individu (parsial). Diketahui bahwa dukungan sosial sebagai variabel bebas mempunyai nilai *standardized* sebesar -0.474 serta p-value dengan  $< 0.001$  ( $p < 0.05$ ) hingga dukungan sosial berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik, hal tersebut bermakna bahwa hipotesis 2 diterima. Karena nilai *standardized* negatif, maka ini bermakna bahwasanya variabel dukungan sosial mempunyai pengaruh secara negatif terhadap variabel prokrastinasi akademik, maka mampu ditentukan bahwa apabila dukungan sosial rendah maka prokrastinasi akademik akan tinggi, namun bila dukungan sosial tinggi akan menjadikan prokrastinasi akademik rendah. Selain itu pada variabel stres akademik mempunyai nilai *standardized* sebesar 0.248 serta p-value berjumlah  $< 0.001$  ( $p < 0.05$ ) sehingga stres akademik berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik, hal ini bermakna bahwa hipotesis 3 diterima. Karena nilai *standardized* positif maka ini bermakna bahwa variabel stres akademik berpengaruh secara positif terhadap variabel prokrastinasi akademik, maka dapat disimpulkan bahwa apabila stres akademik rendah akan menyebabkan aktivitas menunda (prokrastinasi akademik) rendah, namun apabila stres akademik tinggi maka prokrastinasi akademik akan tinggi juga.

Tabel 7. Uji T

Model		Unstandarized	Std. Error	Std.	t	p	Collinearity Statistics	
							Tolerance	VIF
H <sub>0</sub>	(Intercept)	74.105	0.247		300.551	.001		
H <sub>1</sub>	(Intercept)	39.827	3.602		11.056	.001		
	Dukungan Sosial	- 0.436	0.051	- 0.474	- 8.584	.001	.000	.000
	Stres Akademik	0.102	0.023	0.248	4.495	.001	.000	.000

Pada tabel 8 berisi mengenai hasil rangkuman uji hipotesis pada penelitian “Pengaruh Dukungan Sosial dan Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bekerja di Universitas Swasta X di Sidoarjo”

Tabel 8. Hipotesis Penelitian

No	Hipotesis	Keterangan
1.	H1: Terdapat Pengaruh Antara Dukungan Sosial Dan Stres Akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bekerja Di Universitas X Sidoarjo	Hipotesis Diterima
2.	H2: Terdapat Pengaruh Antara Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bekerja Di Universitas X Sidoarjo H3: Terdapat Pengaruh Antara Stres Akademik Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Bekerja Di Universitas X Sidoarjo	Hipotesis Diterima

Berdasarkan analisis regresi berganda didapatkan hasil uji F (2,234) = 46.701,  $p < 0.001$ , menunjukkan bahwa model regresi secara serentak mempunyai pengaruh yang signifikan. Hal ini bermakna bahwa H1 diterima maka terdapat pengaruh di antara dukungan sosial dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik terhadap mahasiswa bekerja di Universitas Swasta X di Sidoarjo. Hasil uji hipotesis ini mendukung dan sesuai dengan pernyataan dari Catrunada & Puspitawati (2008) dan Joseph Ferrari (2013), yang mana faktor penyebab terjadinya prokrastinasi akademik adalah dukungan sosial dan stres akademik. Menurut Gafni dan Geri (2011) prokrastinasi akademik adalah perilaku mahasiswa yang cenderung melakukan sebuah penundaan terhadap kegiatannya seperti menunda mengerjakan tugas sampai mendekati akhir batas waktu yang telah ditentukan oleh dosen mata kuliah. Dampak buruk dari prokrastinasi akademik ini adalah hasil tugas yang dikerjakan oleh mahasiswa kurang maksimal karena kurangnya waktu dalam pengerjaan, nilai kuliah yang kurang memuaskan bahkan apabila mahasiswa tidak segera memperbaiki nilainya maka akan mengakibatkan mahasiswa tersebut mengulang di semester depan dan hal ini akan mempengaruhi skripsinya, dan dampak terburuk adalah bisa menyebabkan keterlambatan lulus kuliah (Anandita, 2024).

Perilaku prokrastinasi akademik ini memang dianggap banyak membawa pada arah negatif, hal tersebut dikarenakan perilaku menunda ini banyak membuang waktu, menurunkan kinerja seseorang, dan meningkatkan tingkat stres akademik pada mahasiswa. Karena itu prokrastinator (pelaku prokrastinasi) membutuhkan banyak dukungan sosial dari orang-orang disekitarnya, agar bisa lebih survive, tidak pantang menyerah, dan bisa menghindari perilaku menunda dalam mengerjakan tugas kuliahnya (Suhadianto, & Ananta, 2022). Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa dukungan sosial dan stres akademik merupakan dua faktor prokrastinasi akademik yang memiliki sifat berbalik, ketika dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa bekerja dari orang disekelilingnya itu besar maka akan berpengaruh pada prokrastinasi akademik yang semakin

menurun/rendah. Namun berbanding terbalik ketika stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa bekerja besar maka prokrastinasi akademiknya akan semakin besar pula. Sehingga solusi yang tepat adalah dengan selalu memberikan afirmasi positif pada orang disekitar kita, agar mahasiswa khususnya mahasiswa bekerja lebih merasa dihargai, diperhatikan, dan terhindar dari prokrastinasi akademik.

Selain itu ditemukan pada hasil uji T diketahui bahwa nilai *standardized* sebesar - 0.474 serta ( $p = < 0.001$ ) ini membuktikan bahwasanya H2 diterima secara negatif signifikan, maka terdapat pengaruh dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja di Universitas Swasta X di Sidoarjo. Karena hasil variabel tersebut negatif signifikan ini bermakna bahwa jika dukungan sosial rendah membuat prokrastinasi akademik akan mengalami peningkatan, demikian juga sebaliknya jika dukungan sosial tinggi membentuk prokrastinasi akademik bakal menghadapi penurunan. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian terdahulu dari (Prayoga et al., 2023) yang menyatakan bahwa dukungan sosial sangat penting bagi mahasiswa. Dukungan sosial yang diperoleh mahasiswa akan berdampak positif bagi mahasiswa, seperti bisa meningkatkan semangat dalam diri. Tanpa dukungan sosial akan membuat mahasiswa merasa sendiri, selalu merasa putus asa, dan merasa tidak mampu dalam mengerjakan setiap tugas yang diberikan oleh dosen. Dukungan sosial ini bisa berasal dari mana saja, seperti dari orang tua, teman, sahabat, dosen, dll. Peran lingkungan sekitar sangat diperlukan untuk mendukung mahasiswa dalam mengurangi prokrastinasi akademik yang mereka lakukan. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa ketika besar kecilnya dukungan sosial yang dirasakan oleh mahasiswa bekerja dari orang disekitarnya dapat mempengaruhi perilaku penundaan (prokrastinasi akademik), sehingga diharapkan upaya pencegahan yang bisa dilakukan adalah selalu mencoba untuk membantu teman kuliah disaat membutuhkan, mencoba mendengarkan keluh kesah teman tanpa *menjudge*, dan bisa melakukan kegiatan belajar bersama agar tidak tertinggal pelajaran di kelas. Karena pada dasarnya dukungan sosial bagi mahasiswa ini dapat membuat mahasiswa merasakan perasaan tidak sendiri, merasa lebih dihargai, merasa dilihat, dihormati, dan diperhatikan oleh orang disekitarnya (Laily & Candra, 2022).

Pada hipotesis 3 juga diterima, ini dibuktikan pada hasil uji T dimana ( $std. = 0.248$  serta  $P = < 0.001$ ) sehingga variabel stres akademik berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Berbeda dengan variabel dukungan sosial, pada variabel stres akademik terhadap prokrastinasi akademik ini diperoleh hasil positif signifikan, yang mana apabila stres akademik tinggi maka prokrastinasi akan tinggi, apabila stres akademik rendah akan menciptakan prokrastinasi akademik rendah juga. Sesuai dengan penelitian terdahulu oleh (Pertiwi, 2020) yang mana ditemukan bahwa adanya pengaruh positif di antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik terhadap mahasiswa, yang memiliki makna ketika stres akademik yang dirasakan mahasiswa tinggi maka kecenderungan perilaku menunda (prokrastinasi akademiknya) akan tinggi juga, namun apabila semakin rendah stres akademik yang dihadapi mahasiswa maka akan semakin rendah juga prokrastinasi akademiknya yang dilakukannya. Menurut Rumini (2006) menyatakan bahwa banyak tuntutan pada mahasiswa bekerja membuat mahasiswa merasakan kelelahan, tidak hanya lelah fisik namun juga lelah mental. Apalagi mahasiswa bekerja memiliki beban ganda yaitu harus bekerja dari pagi sampai sore lalu saat malam hari harus berkuliah, sering kali setelah pulang kuliah mahasiswa bekerja tetap harus begadang untuk mengerjakan tugas kuliahnya. Karena kondisi mahasiswa yang sudah lelah membuat banyak mahasiswa menurun dari segi akademiknya, banyak yang kehilangan motivasi untuk lanjut kuliah dan memutuskan untuk keluar dari dunia perkuliahan karena besarnya stres yang diterima. Kondisi tersebutlah yang membuat banyaknya mahasiswa bekerja melakukan prokrastinasi akademik.

Stres akademik ini cenderung berasal dari proses belajar di kuliah, serta banyaknya tekanan yang mengarah ke mental mahasiswa tersebut seperti adanya persaingan nilai sampai menjatuhkan satu sama lain, tuntutan dari dosen, tugas yang terlalu banyak, dan tuntutan untuk mendapatkan nilai yang bagus. Dampak negatif dari stres akademik ini sangat merugikan mahasiswa, kinerja mahasiswa akan semakin menurun sehingga akan membuat mahasiswa sering melakukan perilaku menunda mengerjakan tugas (prokrastinasi akademik). Saat pelajar di perguruan tinggi menghadapi stres akademik maka tingkat produktivitas mahasiswa akan menurun dan akan berpengaruh pada kinerjanya, entah kinerja di dunia perkuliahan maupun

ketika di tempat kerjanya (Astari & Nastiti, 2023). Dengan demikian maka dapat disimpulkan bahwa ketika tingkat stres akademik tinggi maka mahasiswa akan terpengaruh dengan melakukan penundaan mengerjakan tugas kuliahnya, karena itu perlu dilakukan pencegahan agar tidak semakin buruk perilaku menunda (prokrastinasi akademik). Pencegahan ini bisa dilakukan dengan mengelola waktu, hindari sifat perfeksionisme yang berlebihan, selain itu bisa pergi healing (jalan-jalan) untuk mengistirahatkan pikiran.

Berdasarkan Tabel 6, diketahui bahwa nilai koefisien determinasi ( $R^2$ ) sebesar 0,285. Hal ini menunjukkan bahwa variabel dukungan sosial dan stres akademik secara simultan memberikan pengaruh sebesar 28,5% terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja. Sementara itu, sebesar 71,5% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut antara lain manajemen waktu yang buruk, rendahnya motivasi belajar, stres kerja, beban kerja yang tinggi, serta aspek afektif seperti kegelisahan, putus asa, kebosanan, tekanan psikologis, rasa takut, dan perasaan bersalah. Selain itu, aspek kognitif juga turut berperan, seperti keresahan, rendahnya motivasi internal, kegagalan dalam regulasi diri, serta kondisi kesehatan fisik dan mental. Karakteristik tugas akademik juga dapat memengaruhi, misalnya ketika mahasiswa menganggap tugas sebagai beban, terlalu sulit, atau justru terlalu penting sehingga menimbulkan tekanan tersendiri (Sri et al., 2024).

Berbeda dengan penelitian terdahulu, pada penelitian ini peneliti berfokus pada mahasiswa bekerja, selain itu peneliti juga membahas mengenai dua faktor yang menjadi faktor terjadinya prokrastinasi akademik, yakni faktor dukungan sosial dan faktor stres akademik, untuk melihat pengaruh masing-masing faktor maupun pengaruh kedua faktor terhadap perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa bekerja. Subjek pada penelitian ini sangat jarang ditemukan beserta dengan 3 variabel tersebut, karena itu peneliti ingin meneliti lebih dalam mengenai pengaruh 3 variabel tersebut pada mahasiswa bekerja di Universitas swasta X Sidoarjo. Diharapkan penelitian ini bisa dijadikan bahan evaluasi oleh Universitas terkait maupun oleh Universitas lain, bahwasannya pentingnya memberikan dukungan sosial pada setiap mahasiswa, selain itu para dosen bisa mengevaluasi lagi dalam memberikan tugas pada mahasiswa agar mahasiswa terhindar dari stres akademik. Apabila dua hal tersebut bisa di evaluasi maka mahasiswa bisa terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik, walaupun tidak menutup kemungkinan terdapat banyak faktor penyebab prokrastinasi akademik selain dua faktor yang peneliti kaji dalam artikel ini.

Penelitian ini juga tidak luput dari beberapa keterbatasan (limitasi), yakni hanya melibatkan 1 Prodi saja yaitu jurusan PGSD untuk menjadi populasi pada penelitian ini. Selain itu kurangnya variabel lain yang menjadi faktor penyebab prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja, karena masih banyak faktor lainnya yang bisa menjelaskan variabel prokrastinasi akademik

## Simpulan

---

Berlandaskan hasil analisis yang selesai dijalankan, mampu ditetapkan bahwa adanya pengaruh di antara dukungan sosial dan stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja di Universitas Swasta X di Sidoarjo. Hasil eksperimen juga membuktikan adanya pengaruh negatif secara signifikan pada dukungan sosial terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa bekerja di Universitas Swasta X di Sidoarjo, yang mana apabila semakin tinggi dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa bekerja dapat membentuk prokrastinasi akademik yang dijalankan rendah, begitu pun bisa berbanding terbalik yaitu apabila semakin rendah dukungan sosial yang diterima oleh mahasiswa bekerja akan semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukannya. Sedangkan ada pengaruh positif secara signifikan pada stres akademik terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa bekerja di Universitas Swasta X di Sidoarjo, yang mana apabila semakin rendah stres akademik yang dirasakan pada mahasiswa bekerja maka akan semakin rendah juga perilaku prokrastinasi akademiknya, namun apabila semakin tinggi stres akademik yang dirasakannya, bertambah tinggi pula prokrastinasi akademiknya.

Manfaat dari adanya penelitian ini adalah dapat membantu mahasiswa bekerja mengetahui seberapa pentingnya sebuah dukungan sosial untuk diri sendiri maupun untuk orang sekitarnya, kemudian bisa selain itu juga bisa membantu mahasiswa mengetahui bahwa pentingnya mempelajari coping stres agar tidak sampai mengalami stres akademik. Selain itu juga bermanfaat guna memahami pengaruh negatif dari aktivitas prokrastinasi akademik untuk mahasiswa bekerja. Saran untuk peneliti yang akan datang, diharapkan bisa melakukan penelitian dengan menambah ruang lingkup (variabel lain) dalam penelitian, selain itu juga bisa melakukan penelitian pada kampus lain atau bahkan pada kampus negeri.

### Ucapan Terima Kasih

Terima kasih peneliti haturkan kepada Allah SWT atas segala kemudahan yang telah diberikan, kemudian terima kasih pada kedua orang tua dan kakak perempuan peneliti atas segala dukungan moral dan dana yang diberikan pada peneliti, lalu terima kasih kepada dosen pembimbing peneliti atas segala arahnya dalam penelitian ini dari awal sampai akhir, dan tidak lupa terima kasih banyak pada teman-teman peneliti dengan semua *support* yang telah diberikan kepada peneliti dari awal perkuliahan sampai berakhirnya perkuliahan ini, selain itu terima kasih banyak kepada Dekan PGSD Universitas Swasta X Sidoarjo beserta jajarannya karena telah mengizinkan peneliti untuk melakukan penelitian di Universitas Swasta X Sidoarjo.

### Daftar Rujukan

- Adeline, A., & Susanto, A. (2022). Hubungan Antara Conscientiousness Personality Dan Peer Conformity Terhadap Prokrastinasi Pada Mahasiswa Pgsd Fip Umj. In *Jurnal Psikologi Insight* (Vol. 6, Issue 1).
- Agustina, A. D. (2023). The Self-Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa. *Jurnal Psikoedukasia*, 1(01), 34-47.
- Anandita, H. A. (2024). Pengaruh Efikasi Diri Dan Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Bachelor's Thesis, Fakultas Psikologi Uin Syarif Hidayatullah Jakarta). *Bachelor's Thesis*.
- Andini, M., Aprilia, D., & Distina, P. P. (2021). Kontribusi Psikoterapi Islam Bagi Kesehatan Mental. *Psychosophia: Journal Of Psychology, Religion, And Humanity*, 3(2), 165–187. <https://doi.org/10.32923/Psc.V3i2.2093>
- Astari, A. Z., & Nastiti, D. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Researchjet Journal Of Analysis And Inventions*, 2(3). <https://doi.org/10.47134/Researchjet.V2>
- Bakri, R. P. (2021). Pengaruh Stres Akademik dan Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 578. <https://doi.org/10.30872/Psikoborneo.V9i3.6501>
- Burhan, M. (2019). Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (*Studi Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Ilmu Pengetahuan Sosial Fakultas Ilmu Sosial Universitas Negeri Makassar*).
- Grace, Y., Sembiring, B. R., & Area, U. M. (2024). Hubungan Dukungan Sosial Dengan Psychological Well-Being Pada Mahasiswa Psikologi Angkatan 2019 Universitas Medan Area Program Studi Psikologi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Skripsi*.
- Haryuniayu Anggraini, D. S., Hari Cahyono, B. E., & Saputro, A. N. (2024). Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa pada Mata Kuliah Penulisan Karya Tulis Ilmiah. *Jurnal Manajemen Pendidikan dan Ilmu Sosial (JMPIS)*, 5(6).
- Iskandar, & Y. (2023). Hubungan Self-Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Semester 5 Fakultas Bisnis Dan Humaniora Universitas Nusa Putra (Sebuah Proposal Penelitian) Article Info Abstrak. In *Jurnal Psikologi dan Konseling West Science* (Vol. 1, Issue 01).
- Kurniawan, S. R., & Eva, N. (2020). Hubungan antara dukungan sosial dengan kesejahteraan psikologis pada mahasiswa rantau. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1).

- Lestari, D. (2022). Hubungan Burnout dan Dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja paruh waktu. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Imiah Psikologi*, 8, 738–749. <https://doi.org/10.30872/Psikoborneo>
- Pradhana, G. W. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi pada mahasiswa jurusan x yang pernah menjalani pembelajaran online di masa pandemi covid-19. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 76-84.
- Prayoga, A., Harini, H., & Totalia, S. A. (2023). Pengaruh Internal Locus Of Control Dan Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fkip Uns. *Journal On Education*, 05(04), 14021–14030.
- Prihanta, P. D. (2023). Hubungan Self Regulated Learning Dengan Stress Akademik Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja Di UIN Ar-Raniry (*Doctoral dissertation, UIN Ar-Raniry Banda Aceh*).
- Purede, M., Soetjningsih, C. H., Fakultas, ), Universitas, P., Satya, K., & Salatiga, W. (2022). Dukungan Sosial Orang Tua Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Tugas Kuliah Daring Pada Mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana Salatiga Social Support Of Parents With Academic Procrastination In Completing Online Lecture Assignments For Satya Wacana Christian University Salatiga Students. In *Motiva : Jurnal Psikologi 2022* (Vol. 5, Issue 2).
- Rafsanjani, M. R. N. (2023). Kebersyukuran dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Bekerja. *Doctoral dissertation*, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya.
- Rahmat, C. P., Nirwana, H., & Netrawati, N. (2020). Contribution of parental social support and self-control to student truancy behavior. *Journal of Counseling and Educational Technology*, 3(2), 47.
- Ramadhani, I. R. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan emotional eating pada mahasiswa. *Doctoral Dissertation*, Universitas Airlangga.
- Rizky, M., & Hadi, C. (2025). Pengaruh Dukungan Sosial Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Lewat Batas Studi Normal. *Skripsi*. Universitas Airlangga.
- Sari, A. K., & Aprianti, M. (2022). Pengaruh Burnout Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja. *Merpsy Journal*, 14(1), 61. <https://doi.org/10.22441/Merpsy.V14i1.15106>
- Sera, L. (2020). Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Kuliah Sambil Bekerja di Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh. *Skripsi*. Universitas Islam Negeri Ar-Raniry Banda Aceh.
- Suhadianto, & Ananta, A. (2022). Bagaimana Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Indonesia Pada Masa Pandemi Covid-19?; Penguji Deskriptif Dan Komparatif. *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(01), 71–81.
- Suriani, N., Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Konsep Populasi Dan Sampling Serta Pemilihan Partisipan Ditinjau Dari Penelitian Ilmiah Pendidikan. *Jurnal Ihsan : Jurnal Pendidikan Islam*, 1(2), 24–36. <https://doi.org/10.61104/Ihsan.V1i2.55>
- Syukur, M., Tenri Awaru, A. O., & Megawati, M. (2020). Fenomena Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Dan Ilmu Kimia*, 4(2), 92–97.
- Waty, F. L. N. C., & Agustina, M. W. (2022). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Prokrastinasi Siswa yang Bermukim di Pesantren Madrasah. *Happiness: Journal of Psychology and Islamic Science*, 6(2), 89-100.

---

#### Competing interests:

The authors declare that they have no significant competing financial, professional or personal interests that might have influenced the performance or presentation of the work described in this manuscript.

---