

Hubungan Beban Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Universitas Potensi Utama Yang Sedang Bekerja

The Relationship Between Academic Workload and Academic Procrastination Among Working Students at Potensi Utama University

Tifani Rizki^{a,1}, Lodiana Ayu^{b,2}

^{a,b} Program Studi Psikologi, Universitas Potensi Utama, Jl. KL. Yos Sudarso Km.6,5 No. 3-A, Medan, 20241, Indonesia
tifanirzki84@gmail.com¹, lodianaayu21@gmail.com²

ABSTRAK

Mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pelajar dan pekerja sering kali menghadapi tekanan akademik yang tinggi, baik dari segi jumlah tugas, tenggat waktu, maupun tuntutan pencapaian akademik. Tekanan tersebut dapat memicu perilaku prokrastinasi atau kecenderungan menunda tugas-tugas penting. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Potensi Utama yang bekerja sambil kuliah. Metode yang digunakan adalah pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel sebanyak 75 mahasiswa dipilih melalui teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan dengan menggunakan skala beban akademik dan skala prokrastinasi akademik. Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara beban akademik dan prokrastinasi akademik, dengan nilai $r = 0,624$ dan signifikansi $0,000$ ($p < 0,05$). Nilai koefisien determinasi sebesar $0,381$ menunjukkan bahwa beban akademik berkontribusi sebesar $38,1\%$ terhadap prokrastinasi akademik. Selain itu, hasil mean empirik menunjukkan bahwa kedua variabel berada pada kategori cenderung tinggi. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi beban akademik yang dirasakan mahasiswa, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk menunda penyelesaian tugas-tugas akademik.

Kata Kunci: Beban Akademik, Prokrastinasi Akademik

ABSTRACT

Students who juggle the dual roles of student and worker often face high academic pressure, both in terms of the number of assignments, deadlines, and academic achievement demands. This pressure can trigger procrastination behavior or a tendency to delay important tasks. This study aims to investigate the relationship between academic workload and academic procrastination among students at Universitas Potensi Utama who work while studying. A quantitative approach with a correlational design was employed. A sample of 75 students was selected using purposive sampling. Data collection was conducted using an academic workload scale and an academic procrastination scale. The results of Pearson's correlation analysis showed a significant positive relationship between academic workload and academic procrastination, with a value of $r = 0.624$ and significance of 0.000 ($p < 0.05$). The coefficient of determination value of 0.381 indicates that academic workload contributes 38.1% to academic procrastination. Additionally, the empirical mean results indicate that both variables fall into the high category. These findings suggest that the higher the academic workload perceived by students, the greater their tendency to postpone the completion of academic tasks.

Keywords: Academic Workload, Academic Procrastination

Info Artikel :

Disubmit: 10 September 2025

Direview: 14 Oktober 2025

Diterima : 11 November 2025

Copyright © 2025 – senadimu. All rights reserved.

1. PENDAHULUAN

Perguruan tinggi tidak hanya menjadi tempat mahasiswa memperoleh ilmu pengetahuan, tetapi juga menjadi ruang pengembangan diri, termasuk bagi individu yang telah memasuki dunia

kerja. Mahasiswa yang bekerja memiliki tantangan tersendiri karena harus mengatur waktu, tenaga, dan fokus antara tanggung jawab akademik dan profesional. Dalam konteks ini, mahasiswa bukan hanya pelajar, tetapi juga pekerja produktif yang memikul beban ganda, sehingga diperlukan pengelolaan diri yang lebih kompleks dibandingkan mahasiswa reguler (Lubis & Meliala, 2022).

Fenomena mahasiswa bekerja telah menjadi bagian dari dinamika dunia kerja modern, di mana banyak individu dewasa memilih melanjutkan studi untuk meningkatkan kompetensi dan mobilitas karier. Namun, dalam praktiknya, mereka kerap mengalami kesulitan dalam menyelesaikan kewajiban akademik tepat waktu. Menurut (S. K. Putri et al., 2022) prokrastinasi akademik menjadi salah satu gejala umum yang muncul, terutama ketika individu merasa kewalahan dengan tekanan pekerjaan dan studi. Perilaku ini mencerminkan adanya masalah dalam manajemen waktu, stres kerja, dan ketidakseimbangan peran. Aktivitas ini seringkali menjadi prioritas ketimbang menyelesaikan kewajiban akademik.

Menurut McCloskey dalam (Kogoya & Jannah, 2021) prokrastinasi akademik mengacu pada kecenderungan untuk menunda mengerjakan kegiatan atau tugas yang berhubungan dengan sekolah. Perilaku ini juga dapat diartikan sebagai bentuk ketidakdisiplinan yang ditunjukkan oleh peserta didik dalam menyelesaikan kewajiban akademiknya. Faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal yang mencakup kondisi fisik, psikologis (motivasi, perfeksionisme, kontrol diri) dan faktor eksternal yang meliputi pola asuh, lingkungan sosial, manajemen waktu yang buruk, dan ketidaksukaan terhadap tugas.

Prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja bukan hanya sekadar penundaan tugas, tetapi juga mencerminkan konflik peran yang dialami individu. Mereka harus bergantian memakai “topi” sebagai karyawan dan sebagai mahasiswa, dan kegagalan dalam mengelola kedua peran ini dapat menyebabkan stres berkepanjangan, kelelahan emosional, dan penurunan produktivitas baik di tempat kerja maupun di kampus. Hal ini menunjukkan bahwa prokrastinasi tidak hanya berkaitan dengan aspek akademik, tetapi juga dengan dinamika psikososial dan manajerial dalam kehidupan kerja.

Mahasiswa yang menjalani peran ganda sebagai pekerja dan pelajar sering kali tidak menyadari bahwa perilaku menunda tugas dapat berdampak langsung pada kualitas kinerja, baik di dunia kerja maupun dalam penyelesaian studi. Penundaan tidak hanya menyebabkan hasil tugas menjadi tidak optimal, tetapi juga memicu stres, kecemasan, dan rasa bersalah. Prokrastinasi dalam konteks mahasiswa pekerja bukan hanya cerminan dari kurangnya kemampuan, melainkan ketidakefektifan dalam pengelolaan diri, manajemen waktu, dan kecenderungan memilih kenyamanan jangka pendek. Ketika beban akademik terasa berat setelah menjalani pekerjaan sehari-hari, sebagian besar mahasiswa lebih memilih aktivitas yang menyenangkan seperti bermain HP, menonton video, atau istirahat berlebihan sebagai bentuk pelarian dari tekanan peran ganda (S. K. Putri et al., 2022).

Penelitian mengenai prokrastinasi telah banyak dilakukan, termasuk dalam konteks individu yang berada dalam tekanan ganda. Misalnya, studi oleh (Aliviani & Astuti, 2022) menunjukkan bahwa 43,70% responden menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi, meskipun dilakukan di tingkat pelajar. Penemuan ini tetap relevan dalam konteks mahasiswa pekerja karena memperlihatkan bahwa perilaku menunda adalah fenomena luas yang dapat diperparah oleh tekanan eksternal. Dalam dunia kerja, penundaan tugas bisa berujung pada keterlambatan target, buruknya penilaian atasan, hingga kehilangan peluang. Oleh karena itu, keyakinan diri (self-efficacy) dan pengelolaan stres menjadi kunci penting dalam menghadapi beban kerja dan studi secara bersamaan.

Para prokrastinator diketahui tetap melakukan penundaan meskipun sadar akan konsekuensi negatifnya. Penundaan ini merupakan bentuk kegagalan menjembatani niat dengan tindakan nyata (intention-action gap). (M. A. S. Putri & Suryadi, 2023) menyebutkan bahwa prokrastinator umumnya memiliki kesadaran dan tanggung jawab yang rendah (low conscientiousness), kesulitan merencanakan tujuan, serta kontrol diri yang lemah. Dalam konteks mahasiswa pekerja, hal ini

menjadi tantangan serius karena dunia kerja menuntut ketepatan waktu, sementara studi memerlukan perencanaan dan disiplin yang tinggi. Ketidakseimbangan kedua peran ini dapat menurunkan produktivitas kerja dan capaian akademik.

Tugas akademik mahasiswa pekerja sering tertunda hingga melewati batas waktu ideal. Kondisi ini memperlambat masa studi dan menambah tekanan psikologis. Prokrastinasi tidak berdiri sendiri, tetapi berkaitan erat dengan beban akademik, terutama jika dikombinasikan dengan tuntutan pekerjaan. Mahasiswa menghadapi multitugas intens, seperti pekerjaan, laporan, hingga ujian yang memicu rasa kewalahan dan stres. Ini menunjukkan bahwa beban akademik menjadi pemicu signifikan prokrastinasi, terutama saat jadwal kerja dan studi berbenturan.

Stres akademik mahasiswa tidak bisa dipisahkan dari tekanan kerja. Tekanan dari pekerjaan, keluarga, maupun ekspektasi sosial seperti orang tua dan atasan membuat posisi mereka dilematis. Tanpa strategi coping yang adaptif, kesejahteraan psikologis rentan terganggu. Dalam pendekatan psikologi industri dan organisasi, individu dengan tanggung jawab ganda sangat membutuhkan dukungan sosial dan pelatihan manajemen stres agar tetap produktif di kedua ranah.

Mahasiswa biasanya paling stres karena beban tugas dan tanggung jawab akademik mereka, sehingga mereka memiliki kecenderungan untuk memiliki persepsi negatif terhadap tanggung jawab akademik yang diberikan kepada mereka. Hal ini didukung oleh penelitian oleh (Susmiatin et al., 2024) tentang Hubungan Sikap terhadap Beban Tugas dengan stres Akademik Mahasiswa, yang menemukan hubungan yang positif dan kuat antara keduanya. Dengan demikian, disimpulkan bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi kesehatan mental dan emosional mahasiswa adalah persepsi beban akademik sebagai tugas yang terlalu banyak, yang menyebabkan tekanan dan ketidaksetujuan.

Mahasiswa pekerja umumnya mengalami stres tidak hanya dari akademik, tetapi juga dari kombinasi beban kerja dan studi yang tidak seimbang. Ketika tanggung jawab ini dirasakan terus-menerus sebagai tekanan, mahasiswa cenderung memandang beban akademik secara negatif dan mengalami kelelahan psikologis. (Susmiatin et al., 2024) menemukan bahwa sikap negatif terhadap beban tugas berhubungan kuat dengan stres akademik. Dalam konteks PIO, hal ini mencerminkan job strain tekanan tinggi akibat tuntutan kerja yang melebihi kapasitas individu.

Beban akademik dan ekspektasi profesional yang tinggi sering menyebabkan kelelahan fisik dan emosional. Mahasiswa pekerja harus membagi waktu untuk dua tanggung jawab besar, yang kerap menimbulkan konflik waktu (time-based conflict). Bila tidak dikelola dengan baik, tekanan dari kedua sisi ini dapat memicu stres berkelanjutan dan munculnya perilaku maladaptif seperti prokrastinasi. Dalam dunia kerja, kondisi ini berisiko menurunkan kinerja, meningkatkan absensi, dan mengganggu komitmen tugas.

Beban tugas akademik adalah tanggung jawab atas berbagai aktivitas seperti tugas, proyek, observasi, penelitian, presentasi, dan ujian yang harus diselesaikan mahasiswa dalam satu periode studi. Beban ini mencakup jumlah mata kuliah dan tuntutan akademik lainnya yang menuntut manajemen waktu dan konsistensi dalam menyelesaikannya. Biasanya, beban ini diukur melalui Satuan Kredit Semester (SKS), yang mencerminkan total waktu yang dihabiskan untuk pembelajaran, baik di kelas maupun secara mandiri. Bagi mahasiswa yang juga bekerja, beban ini bisa menjadi tantangan tersendiri dalam menjaga keseimbangan antara studi dan pekerjaan (Oktaviani, 2025). Berdasarkan pendapat Kurniawan & Rahayu (2022), beban akademik dapat diukur melalui beberapa indikator, yaitu kelelahan fisik atau emosional setelah bekerja, stres kerja mengganggu interaksi keluarga dan tekanan dari tugas yang membutuhkan konsentrasi tinggi.

Fenomena mahasiswa bekerja yang mengalami tekanan akademik dan pekerjaan juga terlihat di Universitas Potensi Utama Medan. Pengamatan awal menunjukkan banyak mahasiswa kesulitan membagi waktu antara kuliah dan pekerjaan. Menariknya, tidak semua mengalami kelelahan fisik; sebagian menunda tugas karena memilih istirahat lebih lama atau aktivitas hiburan setelah bekerja. Ini menunjukkan bahwa prokrastinasi juga bisa muncul akibat keinginan mencari kenyamanan setelah menghadapi tekanan kerja.

Beberapa mahasiswa pekerja menyebutkan bahwa hiburan menjadi cara pemulihan dari beban kerja harian. Sayangnya, waktu istirahat ini sering meluas hingga mengganggu alokasi waktu untuk tugas. Akibatnya, muncul siklus berulang: menunda karena lelah, lalu merasa bersalah, kemudian mengerjakan tugas menjelang tenggat. Siklus ini berdampak pada kualitas akademik dan produktivitas kerja karena istirahat tidak berkualitas dan stres meningkat akibat tekanan dua peran.

Memahami hubungan antara beban akademik dan prokrastinasi dari sudut pandang PIO diharapkan memberikan wawasan tentang pentingnya manajemen waktu, stres kerja, dan strategi adaptif dalam menghadapi peran ganda. Beban akademik tinggi tanpa dukungan organisasi dan coping personal dapat menyebabkan burnout, menurunnya performa kerja, dan gangguan peran (Lestari & Mirzam, 2024). Oleh karena itu, perlu intervensi seperti pelatihan manajemen diri, fleksibilitas jadwal kuliah untuk mahasiswa pekerja, serta dukungan psikologis yang dirancang untuk mengatasi tantangan ini secara efektif.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional, bertujuan untuk mengetahui hubungan antara beban akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pekerja. Pendekatan ini digunakan untuk mengukur sejauh mana variabel bebas (X) memengaruhi variabel terikat (Y).

Penelitian dilaksanakan di Universitas Potensi Utama Medan, berlokasi di Jl. K.L. Yos Sudarso Km 6,5 No. 3A, Kelurahan Mabar, Kecamatan Medan Deli. Kegiatan penelitian dilakukan selama satu bulan, mulai 15 Juni 2025, mencakup tahap perencanaan, pengumpulan data, analisis, dan pelaporan.

Populasi penelitian adalah 75 mahasiswa Program Studi Psikologi kelas malam semester 4, 6, dan 8 yang berstatus sebagai pekerja. Karena jumlah populasi kurang dari 100, maka penelitian ini menggunakan teknik sampling jenuh, di mana seluruh populasi dijadikan sebagai sampel penelitian.

Data dikumpulkan menggunakan kuesioner berbentuk skala Likert dengan empat pilihan jawaban (Sangat Setuju–Sangat Tidak Setuju), untuk mengukur persepsi responden terhadap dua variabel:

1. Beban Akademik (X) – meliputi tanggung jawab akademik mahasiswa dalam satu periode studi, termasuk jumlah SKS, tugas, dan kegiatan perkuliahan.
2. Prokrastinasi Akademik (Y) – kecenderungan mahasiswa menunda penyelesaian tugas akademik hingga mendekati batas waktu.

Data dianalisis menggunakan uji korelasi Product Moment Pearson untuk mengetahui hubungan antara kedua variabel. Sebelum analisis, dilakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen dengan bantuan SPSS versi 26. Selanjutnya dilakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas dan uji linearitas guna memastikan data memenuhi syarat statistik parametrik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

Hasil penelitian ini didasari pada uji coba instrumen yang meliputi uji validitas, reliabilitas, normalitas, dan linearitas, serta hasil analisis korelasi *product moment*.

1) Uji Validitas

Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi Product Moment dengan bantuan program SPSS versi 26.0 for Windows. Pengujian dilakukan terhadap 75

responden, sehingga nilai r tabel pada taraf signifikansi 5% (dua sisi) dengan derajat kebebasan ($df = 73$) adalah sebesar 0,227. Dengan demikian, suatu item dinyatakan valid apabila nilai r hitung lebih besar dari 0,227, dan dinyatakan tidak valid apabila nilai r hitung lebih kecil dari 0,227. Uji ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap item pada skala beban akademik benar-benar mengukur konstruk yang dimaksud.

Tabel 1. Sebaran Butir Item Skala Beban Akademik

No	Aspek	Indikator	Item				Jumlah
			Favorable		Unfavorable		
			Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1	Psikologis	Kelelahan Fisik atau Emosional Setelah Bekerja Stres Kerja Mengganggu Interaksi Keluarga	1,2,4,8 10,38,40	6,37,39	3,5,7,9 27,29 41,42 44	43	16
2	Sosial-Emosional	Tekanan dari Tugas yang Membutuhkan Konsentrasi Tinggi Kelelahan Fisik atau Emosional Setelah Bekerja	12,14,16 18,20,32 45,46	-	11,13,15, 17,19,31 47	48	15
3	Kognitif-Akademik	Stres Kerja Mengganggu Interaksi Keluarga	22,24,26 28,30,34 49	-	21,23,25 33,35,36 50	-	14
Jumlah			22	3	23	2	45 Item

Tabel 1 menunjukkan hasil uji validitas butir item skala beban akademik yang terdiri dari tiga aspek: psikologis, sosial-emosional, dan kognitif-akademik. Dari 50 item yang diuji, sebanyak 45 item dinyatakan valid dan 5 item gugur karena r hitung $< 0,227$. Pada aspek psikologis terdapat 22 item valid, sosial-emosional 23 item valid, dan kognitif-akademik seluruh itemnya valid. Hasil ini menunjukkan bahwa mayoritas item dalam skala beban akademik layak digunakan untuk mengukur konstruk yang dimaksud.

Tabel 2. Sebaran Butir Item Skala Prokrastinasi Akademik

No	Aspek	Indikator	Item				Jumlah
			Favorable		Unfavorable		
			Valid	Gugur	Valid	Gugur	
1	Kognitif	Keyakinan psikologis	7,8,37 38	3	12,22,27 39,40	-	9
2	Perhatian	Gangguan perhatian	5,9,23,41	-	4,11,15 42	-	8
3	Soial	Faktor sosial	13,20,31 43	-	17,18,19 44	-	8
4	Manajerial	Manajemen waktu	24,28,29 45	-	16,25,26 46	-	8
5	Motivasi Diri	Inisiatif pribadi	30,33 47	6	32,36,14 48	-	7
6	Emosional-Perilaku	Sikap malas	1,2,10,49	-	21,34,35 50	-	8
Jumlah			23	2	25	0	48 Item

Pada tabel 2 skala prokrastinasi akademik terdiri dari 50 item yang mencakup enam aspek: kognitif, perhatian, sosial, manajerial, motivasi diri, dan emosional-perilaku. Sebanyak 23 item favorable dan 25 item unfavorable dinyatakan valid, sementara 2 item favorable gugur. Item tersebar pada indikator seperti keyakinan psikologis, gangguan perhatian, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif pribadi, dan sikap malas.

2) Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas skala beban akademik dilakukan dengan teknik Alpha Cronbach menggunakan SPSS versi 26.0. Skala dinyatakan reliabel jika nilai Cronbach's Alpha $\geq 0,60$, yang menunjukkan konsistensi internal antar item dalam mengukur konstruk yang sama.

Tabel 3. Hasil Uji Reliabilitas Skala Beban Akademik

Reliability Statistics	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0.926	45

Berdasarkan tabel 3 hasil uji reliabilitas skala beban akademik menggunakan teknik Cronbach's Alpha diperoleh nilai sebesar 0,926 dengan jumlah item sebanyak 45. Nilai ini menunjukkan bahwa skala memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi, karena melebihi batas minimum 0,60. Dengan demikian, skala ini dapat dinyatakan konsisten dan layak digunakan untuk mengukur beban akademik pada responden penelitian.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik

Reliability Statistics	
<i>Cronbach's Alpha</i>	<i>N of Items</i>
0.938	48

Berdasarkan tabel 4 hasil uji reliabilitas skala prokrastinasi akademik menggunakan teknik Cronbach's Alpha diperoleh nilai sebesar 0,938 dengan jumlah item sebanyak 48. Nilai ini menunjukkan bahwa skala memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi, karena melebihi batas minimum 0,60. Dengan demikian, skala ini dapat dinyatakan konsisten dan layak digunakan untuk mengukur prokrastinasi akademik pada responden penelitian.

3) Uji Normalitas

Dalam penelitian ini, uji normalitas data dilakukan menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov, yang sesuai diterapkan apabila jumlah responden lebih dari 50 orang. Hal ini mengacu pada ketentuan umum bahwa uji Kolmogorov-Smirnov digunakan untuk sampel besar, guna melihat apakah distribusi data mendekati distribusi normal sebagai salah satu syarat analisis statistik parametrik yang digunakan dalam penelitian ini.

Tabel 5 Hasil Uji Normalitas Skala Beban Akademik dan Prokrastinasi Akademik

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test		
		<i>Unstandardized Residual</i>
<i>N</i>		75
<i>Normal Parameters^{a,b}</i>	<i>Mean</i>	0.0000000
	<i>Std. Deviation</i>	16.62850265
<i>Most Extreme Differences</i>	<i>Absolute</i>	0.049
	<i>Positive</i>	0.049

	<i>Negative</i>	-0.042
<i>Test Statistic</i>		0.049
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>		.200 ^{c,d}

Berdasarkan tabel 5 hasil uji normalitas dengan menggunakan Kolmogorov-Smirnov menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0.200 ($p > 0.05$), yang berarti data residual terdistribusi normal. Nilai ini diperoleh dari 75 responden dengan rata-rata residual sebesar 0.000 dan standar deviasi 16.63. Dengan demikian, asumsi normalitas terpenuhi sehingga data layak untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan uji statistik parametrik.

4) Uji Linearitas

Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan yang bersifat linear antara variabel bebas dan variabel terikat. Dalam penelitian ini, uji linearitas diterapkan untuk melihat hubungan antara variabel beban akademik (X) dan prokrastinasi akademik (Y). Uji ini penting dilakukan sebagai syarat analisis regresi, agar dapat dipastikan bahwa hubungan antara kedua variabel memenuhi asumsi linearitas.

Tabel 6. Hasil Uji Liniearitas

ANOVA Table							
			<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	<i>F</i>	<i>Sig.</i>
Y * X	<i>Between Groups</i>	<i>(Combined)</i>	24840.480	43	577.686	2.064	0.019
		<i>Linearity</i>	13056.421	1	13056.421	46.644	0.000
		<i>Deviation from Linearity</i>	11784.059	42	280.573	1.002	0.504
	<i>Within Groups</i>		8677.467	31	279.918		
	<i>Total</i>		33517.947	74			

Berdasarkan tabel 6 diatas, diketahui bahwa nilai signifikasni sebesar 0,504 $>$ 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa data dari skala beban akademik dan skala prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang linear.

5) Hasil Analisis Korelasi *Product Moment*

Tujuan analisis korelasi *Product Moment* dalam penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara variabel beban akademik dan variabel prokrastinasi akademik. Analisis ini digunakan untuk mengukur sejauh mana kekuatan dan arah hubungan linear antara kedua variabel tersebut. Korelasi *Product Moment* dipilih karena sesuai dengan jenis data interval dan asumsi normalitas yang telah terpenuhi. Hasil analisis korelasi antara beban akademik dan prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel berikut ini:

Tabel 7. Hasil Uji Korelasi Skala Beban Akademik dan Prokrastinasi Akademik

Statistik	Koefesien (rxy)	Koef.det (r2)	Sig	BE %	Keterangan
x-y	0,624	0,381	0,000	38,1%	S

Keterangan :

X = Beban Akademik

Y = Prokrastinasi Akademik

rxy = Koefisien korelasi antara variabel X dan Y

r 2 = Koefisien determinan X terhadap Y

Sig = Signifikansi

BE% = Bobot sumbangan efektif X terhadap Y dalam Persen
 S = Signifikansi

Berdasarkan tabel 7 hasil uji korelasi antara variabel beban akademik dan prokrastinasi akademik menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar 0.624 dengan nilai signifikansi 0.000 ($p < 0.05$). Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel. Artinya, semakin tinggi beban akademik yang dirasakan oleh responden, maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik yang mereka alami. Hubungan ini termasuk dalam kategori korelasi kuat dan searah.

Sementara itu, nilai koefisien determinasi (r^2) sebesar 0.381 menunjukkan bahwa sebesar 38,1% variasi dalam prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh variabel beban akademik. Dengan kata lain, beban akademik memiliki kontribusi sebesar 38,1% terhadap terjadinya prokrastinasi akademik, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Temuan ini menegaskan pentingnya perhatian terhadap tekanan beban akademik dalam upaya mengurangi perilaku menunda-nunda tugas di kalangan mahasiswa.

6) Hasil Perhitungan Mean Hipotetik dan Mean Empirik

a) Mean Hipotetik

Pada variabel beban akademik, jumlah butir yang valid sebanyak 50 butir dari 45 butir aitem kemudian yang diformat dengan skala likert dalam 4 pilihan jawaban, maka mean hipotetiknya adalah $[(45 \times 1) + (45 \times 4)] : 2 = 112,5$. Nilai SD Hipotetiknya adalah $[(45 \times 4) - (45 \times 1)] : 6 = 22,5$. Rumusan kategori skala beban akademik dapat dilihat pada tabel 8 dibawah ini:

Tabel 8. Rumusan Kategori Skala Beban Akademik

No.	Kategori	Rumusan	Skor Skala
1.	Sangat Rendah	Mean – 2 SD > X	67,5 > X
2.	Rendah	Mean – 2 SD < X < Mean – 1 SD	67,5 < X < 90
3.	Cenderung Rendah	Mean – 1 SD < X < Mean	90 < X < 112,5
4.	Cenderung Tinggi	Mean < X < Mean + 1 SD	112,5 < X < 135
5.	Tinggi	Mean + 1 SD < X < Mean + 2 SD	135 < X < 157,5
6.	Sangat Tinggi	Mean + 2 SD < X	X < 157,5

Pada variabel prokrastinasi akademik, jumlah butir yang valid sebanyak 50 butir dari 48 butir aitem kemudian yang diformat dengan skala likert dalam 4 pilihan jawaban, maka mean hipotetiknya adalah $[(48 \times 1) + (48 \times 4)] : 2 = 120$. Nilai SD Hipotetiknya adalah $[(48 \times 4) - (48 \times 1)] : 6 = 24$. Rumusan kategori skala prokrastinasi akademik dapat dilihat pada tabel 9 dibawah ini:

Tabel 9. Rumusan Kategori Skala Prokrastinasi Akademik

No.	Kategori	Rumusan	Skor Skala
1.	Sangat Rendah	Mean – 2 SD > X	72 > X
2.	Rendah	Mean – 2 SD < X < Mean – 1 SD	72 < X < 96
3.	Cenderung Rendah	Mean – 1 SD < X < Mean	96 < X < 120
4.	Cenderung Tinggi	Mean < X < Mean + 1 SD	120 < X < 144
5.	Tinggi	Mean + 1 SD < X < Mean + 2 SD	144 < X < 168
6.	Sangat Tinggi	Mean + 2 SD < X	168 < X

b) Mean Empirik

Penilaian terhadap kategori suatu variabel dapat ditentukan dengan membandingkan nilai mean hipotetik dan mean empirik serta mempertimbangkan nilai standar deviasi (SD). Jika mean empirik lebih tinggi dari mean hipotetik dan selisihnya melebihi nilai SD, maka variabel tersebut dikategorikan baik. Sebaliknya, apabila mean empirik lebih rendah dari mean hipotetik dan selisihnya melebihi SD, maka variabel tersebut dikategorikan kurang atau buruk. Namun, jika selisih antara mean empirik dan mean hipotetik berada dalam rentang kurang dari satu SD, maka variabel tersebut berada dalam kategori sedang atau cukup. Pendekatan ini memberikan gambaran umum tentang kecenderungan skor responden terhadap indikator yang diukur.

Tabel 10. Statistik Induk

Variabel	N	Rata rata	SD
Beban Akademik	75	98	18,4
Prokrastinasi Akademik	75	108	21,2

Keterangan:

N = jumlah subjek

Rata rata = mean empirik/nilai rata rata

SD = Standar Deviasi

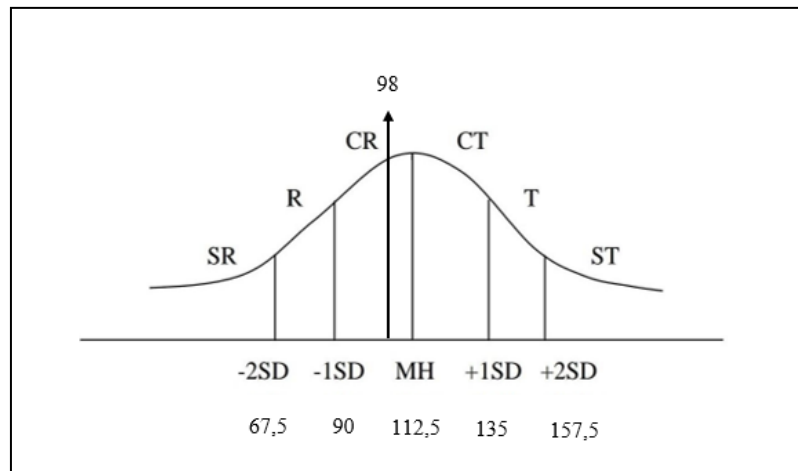
Berdasarkan hasil analisis data, seperti yang terlihat dari hasil uji normalitas dan statistik induk diketahui bahwa mean empirik variabel beban akademik sebesar 98 dengan bilangan SD 18,4. Selanjutnya mean empirik variabel prokrastinasi akademik sebesar 108 dengan bilangan SD sebesar 21,2.

7) Kriteria

Untuk mengetahui bagaimana kondisi beban akademik dan prokrastinasi akademik responden, maka dilakukan perbandingan antara nilai mean (rerata) empirik dan mean hipotetik dengan memperhatikan nilai standar deviasi (SD) dari masing-masing variabel. Pada variabel beban akademik, apabila mean empirik lebih tinggi dari mean hipotetik dan selisihnya melebihi nilai SD, maka variabel tersebut dikategorikan tinggi. Sebaliknya, jika mean empirik lebih rendah dari mean hipotetik dan selisihnya juga melebihi SD, maka beban akademik dikategorikan rendah. Apabila selisih antara mean empirik dan hipotetik kurang dari satu SD, maka dikategorikan sedang.

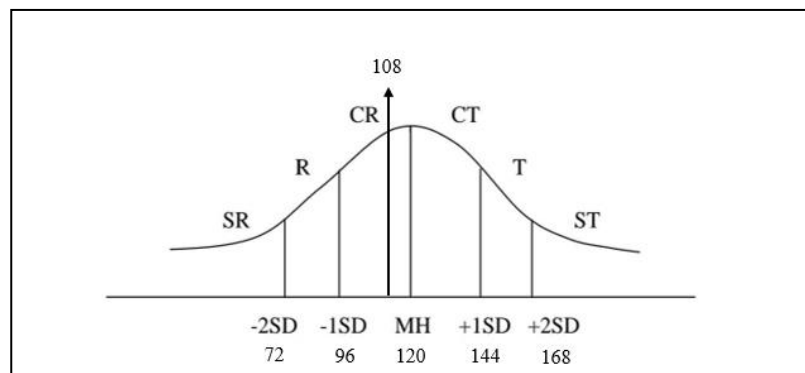
Demikian pula pada variabel prokrastinasi akademik, jika mean empirik melebihi mean hipotetik dengan selisih lebih besar dari SD, maka menunjukkan kecenderungan prokrastinasi yang tinggi. Namun, jika mean empirik lebih rendah dari mean hipotetik dan selisihnya melebihi SD, maka tingkat prokrastinasi dapat dikategorikan rendah atau baik. Sementara itu, apabila selisih antara keduanya tidak melebihi nilai SD, maka tingkat prokrastinasi berada pada kategori sedang. Pendekatan ini membantu memberikan gambaran menyeluruh mengenai kecenderungan perilaku akademik responden berdasarkan persepsi mereka terhadap beban dan sikap menunda.

Gambar berikut ini menampilkan arah panah pada kurva beban akademik dan kurva prokrastinasi akademik. Keterangan pada gambar meliputi kategori Sangat Rendah (SR), Rendah (R), Cenderung Rendah (CR), Cenderung Tinggi (CT), Tinggi (T), dan Sangat Tinggi (ST). Sesuai yang tertera pada gambar 1. Kurva beban akademik dan gambar 2. Kurva prokrastinasi akademik berikut ini:



Gambar 1. Beban Akademik

Berdasarkan gambar 1 maka dapat disimpulkan beban akademik cenderung rendah



Gambar 2. Kurva Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan gambar 2 maka dapat disimpulkan prokrastinasi akademik cenderung rendah

Berikut ini adalah rangkuman nilai rata rata hipotetik dan nilai rata rata empirik yang dapat dilihat pada tabel 11 berikut:

Tabel 11. Perhitungan Nilai Rata-Rata Hipotetik dan Empirik

Variabel	SD	Nilai Rata-Rata		Keterangan
		Hipotetik	Empirik	
Beban Akademik	18,4	98	112,5	Beban Akademik Cenderung Rendah
Prokrastinasi Akademik	21,2	108	120	Prokrastinasi Akademik Cenderung Rendah

Berdasarkan hasil perhitungan rata-rata, diketahui bahwa skor empirik beban akademik sebesar 112,5 berada pada rentang kategori cenderung rendah jika dibandingkan dengan mean hipotetiknya yaitu 98. Begitu pula pada variabel prokrastinasi akademik yang memiliki skor empirik sebesar 120, lebih tinggi dari mean hipotetik 108, sehingga juga termasuk dalam kategori cenderung rendah. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum responden mengalami beban akademik yang cukup rendah dan kecenderungan untuk menunda tugas akademik juga cukup rendah.

B. Pembahasan

Hasil analisis korelasi dalam penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan positif antara beban akademik dan prokrastinasi akademik dengan koefisien korelasi sebesar 0,624 dan nilai signifikansi 0,000 ($p < 0,05$). Ini menunjukkan bahwa semakin tinggi beban akademik yang dirasakan mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk menunda tugas-tugas akademik. Korelasi ini masuk dalam kategori kuat, artinya hubungan antara kedua variabel tidak hanya signifikan secara statistik tetapi juga memiliki pengaruh yang cukup nyata dalam konteks kehidupan akademik mahasiswa. Hasil ini memperkuat pemahaman bahwa tekanan dalam menjalani aktivitas akademik dapat mendorong mahasiswa untuk mencari jalan keluar sementara, salah satunya dengan menunda kewajiban belajar.

Selain itu, nilai koefisien determinasi (r^2) sebesar 0,381 menunjukkan bahwa 38,1% variasi perilaku prokrastinasi akademik dapat dijelaskan oleh beban akademik. Artinya, hampir separuh kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas disumbang oleh tingginya tekanan dalam menjalani aktivitas perkuliahan. Sisanya, sekitar 61,9%, kemungkinan berasal dari faktor lain seperti kurangnya manajemen waktu, motivasi belajar yang rendah, atau kondisi psikologis tertentu. Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan untuk tidak hanya fokus pada penyusunan beban akademik yang seimbang, tetapi juga memberikan dukungan emosional dan strategi pengelolaan waktu kepada mahasiswa agar mampu mengurangi perilaku prokrastinasi secara lebih efektif.

Penelitian ini sejalan dengan temuan Rachmawati & Safitri (2021) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif antara beban akademik dan prokrastinasi pada mahasiswa. Dalam studinya, mahasiswa dengan jadwal padat dan tekanan tugas cenderung mengalami peningkatan dalam menunda pekerjaan akademik, terutama saat mengalami kelelahan mental. Senada dengan itu, penelitian oleh Lestari & Wibowo (2020) juga menemukan bahwa tingginya tekanan akademik berdampak signifikan terhadap kebiasaan menunda tugas, terutama pada mahasiswa semester akhir yang menghadapi skripsi dan tugas akhir.

Penelitian terdahulu tersebut menunjukkan pola yang konsisten, yaitu bahwa tekanan akademik yang tidak terkendali dapat memicu reaksi penundaan sebagai bentuk mekanisme pertahanan psikologis. Dalam konteks mahasiswa yang juga bekerja, beban ganda dari dunia kerja dan kuliah justru memperkuat kemungkinan munculnya prokrastinasi. Hal ini menjadi penting untuk diperhatikan oleh institusi pendidikan agar mendesain sistem akademik yang lebih fleksibel dan mempertimbangkan kondisi mahasiswa pekerja sebagai bagian dari populasi yang rentan mengalami tekanan psikologis.

Fenomena yang dikemukakan mengenai mahasiswa malam Universitas Potensi Utama Medan yang bekerja sambil kuliah menunjukkan keselarasan dengan hasil temuan ini. Mahasiswa yang merasakan tekanan dari dua peran pekerja dan pelajar sering kali memilih istirahat atau aktivitas hiburan untuk meredakan beban, namun pada akhirnya menunda penyelesaian tugas kuliah. Siklus prokrastinasi yang terjadi akibat kelelahan dan kebutuhan akan kenyamanan justru memperburuk manajemen waktu mereka. Temuan dalam penelitian ini memperkuat bahwa prokrastinasi tidak semata-mata muncul dari kemalasan, tetapi juga merupakan bentuk respons terhadap tekanan yang muncul dari peran ganda sebagai mahasiswa.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil yang telah diperoleh dalam penelitian ini, maka peneliti menyimpulkan hal-hal sebagai berikut:

1. Terdapat hubungan positif antara beban akademik dengan prokrastinasi akademik sebesar 0,624 dengan nilai signifikan 0,000. Hal ini menunjukkan bahwa hubungan beban akademik dengan prokrastinasi akademik termasuk dalam kategori kuat. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi beban akademik yang dirasakan mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik.
2. Kontribusi beban akademik terhadap prokrastinasi akademik sebesar 38,1% ($R^2 = 0,381$), sedangkan 61,9% sisanya dipengaruhi faktor internal (misalnya kepribadian, motivasi, kondisi fisik) dan faktor eksternal (pola asuh, lingkungan sosial, manajemen waktu, masalah keuangan, dukungan sosial).
3. Beban akademik berada dalam kategori cenderung rendah. Berdasarkan hasil perhitungan nilai rata-rata empirik sebesar 112,5 dengan mean hipotetik sebesar 98, maka tingkat beban akademik yang dirasakan responden tergolong cenderung rendah.
4. Prokrastinasi akademik juga berada dalam kategori cenderung rendah. Hal ini ditunjukkan oleh rata-rata empirik sebesar 120 yang berada dalam rentang kategori “cenderung rendah” jika dibandingkan dengan mean hipotetik sebesar 108.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Ibu Dr.Lodianag Ayu M.Psi Psikolog atas bimbingan, masukan, dan dukungan yang tak ternilai selama proses penelitian dan penulisan naskah ini.

REFERENSI

- [1] Aliviani, C., & Astuti, N. W. (2022). Hubungan Autonomy-Supportive Teaching dengan Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Jakarta yang menjalani Pembelajaran Jarak Jauh. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 15(2), 93–115. <https://doi.org/10.24912/provita.v15i2.20897>
- [2] Khadijah, S., Dhanty, K. F., & Sambas, R. A. (2024). *Gambaran Tingkat Stress Akademik Mahasiswa Yang*. 5, 3626–3633.
- [3] Kogoya, M. P. V., & Jannah, M. (2021). Pengaruh regulasi emosi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(9), 14–23.
- [4] Kurniawan, K., & Rahayu, D. (2022). Konflik Peran Ganda dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Polri. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(2), 434. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i2.8111>
- [5] Lestari, D. P., & Mirzam, A. A. (2024). Hubungan Time Management dan Stress Akademik Terhadap Program Kerja Organisasi. *Journal of Exploratory Dynamic Problems*, 1(4), 140–147. <https://doi.org/10.31004/edp.v1i4.107>
- [6] Lubis, I. H., & Meliala, S. M. S. (2022). Perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa universitas x stambuk 2018. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi Dan Kesehatan*, 3(2), 107–112.
- [7] Nurjan, S. (2020). Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Muaddib : Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 1(1), 61. <https://doi.org/10.24269/muaddib.v1i1.2586>
- [8] Oktaviani, D. Z. (2025). *Pengaruh Beban Tugas Akademik dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Burnout Mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran*.

- [9] Putri, M. A. S., & Suryadi, D. (2023). Hubungan Antara Adiksi Internet Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Smkn X Indramayu. *Provita: Jurnal Psikologi Pendidikan*, 16(1), 22–31. <https://doi.org/10.24912/provita.v16i1.23539>
- [10] Putri, R. A., Fernanda, A., Permata, M., & Salianto. (2024). Analisis Dampak Bekerja Paruh Waktu Terhadap Prestasi Akademik Pada Mahasiswa K3C Semester VI UIN Sumatera Utara. *Jurna Riview Pendidikan Dan Pengajaran*, 7(3), 8119–8126.
- [11] Putri, S. K., Yusup, C. M. B., Rizqiyah, N., & Windayana, H. (2022). Analisis Fenomena Prokrastinasi pada Mahasiswa dan CBT sebagai Solusi Intervensi Dini. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 5(1), 83–86. <https://doi.org/10.31004/aulad.v5i1.254>
- [12] Rivaldi. (2024). Analisis Faktor Penyebab Stres Pada Mahasiswa dan Dampaknya Terhadap Kesehatan Mental. *Detector: Jurnal Inovasi Riset Ilmu Kesehatan*, 4(1), 11–18.
- [13] Saman, A. (2017). Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan Dan Bimbingan Konseling*, 3(2), 55. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v0i0.3070>
- [14] Susmiatin, A., Sari, M. K., & Suseno, P. (2024). Hubungan Antara Persepsi Beban Akademik Dengan Status Mental Emosional Pada Mahasiswa Prodi Sarjana Keperawatan Di Stikes Karya Husada Kediri. *Mandira Cendikia*, 3, 1–10.
- [15] Winarso, W. (2023). *Mengelola prokrastinasi akademik* (Issue March).
- [16] Zahroh, A. H., Rahman, D. H., & Santoso, D. B. (2023). Kontribusi Beban Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Kejenuhan Akademik Pada Peserta Didik SMKN 6 Malang. *Jurnal Pembelajaran, Bimbingan, Dan Pengelolaan Pendidikan*, 3(3), 222–232. <https://doi.org/10.17977/um065v3i32023p222-232>