**HUBUNGAN ANTARA PROKRASTINASI AKADEMIK DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA MAHASISWA**

**UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**NASKAH PUBLIKASI**



***Disusun Oleh:***

***Harris Supriansyah***

***12081088***

**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS MERCUBUANA**

**YOGYAKARTA**

**2019**

**HUBUNGAN ANTARA PROKRASTINASI AKADEMIK DENGAN KEPUASAN HIDUP PADA MAHASISWA UNIVERSITAS MERCU BUANA YOGYAKARTA**

**Harris Supriansyah**

Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta

# *Abstract*

*This study aim is to determine the relationship between academic procrastination and life satisfaction. The predictor variable in this study was academic procrastination. Academic procrastination is a delay done out by an individual when he/she starts to complete a task so that the task cannot be completed on time. The dependet variable in this study was life satisfaction. Life satisfaction is a cognitive assessment of how well and satisfying the things an individual has done in his life as a whole and over the main areas of life that are considered important (domain satisfaction). The hypothesis proposed in this study was that there was a negative relationship between life satisfaction and academic procrastination. The subjects in this study were active male and female bachelor students of Universitas Mercu Buana Yogyakarta. There were 60 participans in this study. Hypothesis testing was done by using Product Moment Correlation by Karl Pearson. The result of the hypothesis test in this study indicated that rxy = -0,556; p <0,05, which means there was a negative and significant relationship between life satisfaction and academic procrastination, thus the hypothesis was proved. The effective contribution of academic procrastination to life satisfaction was 30,9%.*

*Keywords : life satisfaction, academic procrastination, college student*

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup.Varibel bebas pada penelitian ini adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan suatu penundaan yang dilakukan oleh individu ketika memulai atau menyelesaikan tugas sehingga tugas tersebut tidak dapat selesai tepat pada waktunya. Variabel terikat pada penelitian ini adalah kepuasan hidup. Kepuasan hidup merupakan penilaian secara kognitif mengenai seberapa baik dan memuaskan hal-hal yang sudah dilakukan individu dalam kehidupannya secara menyeluruh dan atas area-area utama dalam hidup yang dianggap penting (*domain satisfaction*). Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup. Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif S1 Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan sejumlah 60 orang. Alat ukur yang digunakan dalam penelitian ini adalah *The Satisfaction With Life Scale* (SWLS) dan Skala Prokrastinasi Akademik. Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan metode korelasi *product moment* dari *Karl Pearson.* Hasil uji hipotesis dalam penelitian ini menunjukkan rxy = -0,556 ; p < 0,05, yang berarti terdapat hubungan negatif dan signifikan antara prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup sehingga hipotesis penelitian dapat diterima. Sumbangan efektif prokrastinasi akademik terhadap kepuasan hidup sebesar 30,9%.

**Kata Kunci** : kepuasan hidup, prokrastinasi akademik, mahasiswa

**PENDAHULUAN**

Setiap orang menginginkan kebahagiaan didalam hidupnya (Ningsih, 2013). Baik keinginan seperti perubahan hidup, pekerjaan, atau prestasi, dan begitu mendapatkannya, ada perasaan yang begitu membahagiakan, yaitu rasa puas (Wulan, 2016). Bila individu merasa puas, maka inividu juga akan mengatakan dirinya bahagia (Syaiful dan Bahar, 2018).

Mahasiswa dalam menjalani proses pendidikan mengalami berbagai masalah. Masalah dalam pendidikan berasal dari akademik dan sosial. Menurut Balkis (2013) mahasiswa mengalami berbagai masalah penyesuaian akademik dan sosial. Kemampuan mahasiswa menyesuaikan lingkungan sosial dan memenuhi kompetensi akademik berpengaruh terhadap kepuasan hidupnya (Capan, 2010). Mahasiswa seharusnya memiliki kepuasan hidup yang tinggi. Hal tersebut karena berkaitan dengan motivasi, pembelajaran, penampilan dan kesuksesan yang akan mem-pengaruhi kehidupan mahasiswa secara keseluruhan (Capan, 2010).

Kepuasan hidup mahasiswa merupakan konsep penting dalam kehidupan mahasiswa. Kepuasan hidup mahasiswa ditunjukkan salah satunya melalui kepuasan hasil akademik. Hasil akademik yaitu ketercapaian kompetensi yang merespon kebutuhan mahasiswa (Eyck, Tews & Ballester, 2009). Kepuasan hidup mahasiswa merupakan konsep yang penting karena berkaitan dengan motivasi, pembelajaran, penampilan dan kesuksesan (Sahin & Shelley, 2008), yang akan mempengaruhi kehidupan secara keseluruhan (Capan, 2010).

Menurut *World Health Organization* (WHO) (dalam Novianti dan Alfiasari, 2017), karena rendahnya tingkat kepuasan hidup, diperkirakan di seluruh dunia tiap 40 detik ada satu individu yang meninggal bunuh diri. Di Indonesia, kasus bunuh diri telah mencapai 9.105 pada tahun 2017 dengan perhitungan sekitar 3,6 per 100.000 penduduk (WHO, 2017). Masih terdapat mahasiswa yang merasa sangat tidak puas terhadap jumlah waktu yang dimiliki 15,6% dan capaian akademik yang didapatkan 26,4%. Sebanyak 10,8% mahasiswa juga masih menyatakan sangat tidak puas terhadap diri sendiri, 6,9% merasa tidak puas dengan kesenangan yang dimiliki, 12,8% tidak puas dengan kondisi kesahatan dan fisik, 22,6% merasa tidak puas dengan teman yang dimiliki dan 2,9% tidak puas dengan kehidupan sosialnya.

Terdapat beberapa aspek kepuasan hidup menurut Diener & Biswas-Diener (2008) yaitu Keinginan untuk mengubah kehidupan kepuasan terhadap hidup saat ini, kepuasan terhadap hidup di masa lalu, kepuasan terhadap hidup di masa depan dan penilaian orang lain terhadap kehidupan individu. Kepuasan hidup dapat diraih dengan memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhinya. Adapun faktor-faktor yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup individu antara lain penghasilan, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, pendidikan, dan jenis kelamin, (Ngoo, Tan& Tey, 2015).

Campbell (Ngoo, Tan & Tey, 2015) mengemukakan bahwa pendidikan memiliki hubungan positif dengan kepuasan hidup karena pendidikan dapat berfungsi sebagai sumber daya individu dan juga dapat meningkatkan aspirasi individu tersebut. Mahasiswa sebagai bagian dari institusi pendidikan dituntut untuk mampu mengembangkan berbagai potensi diri secara optimal dan selalu dihadapkan pada tugas-tugas baik yang bersifat akademik maupun non-akademik. Namun kenyataanya, dalam menghadapi tugas-tugas tersebut terkadang muncul rasa enggan atau malas untuk mengerjakannya sehingga mendorong mahasiswa menghindari atau menunda tugas yang seharusnya dikerjakan. Gejala dari perilaku ini dapat disebut sebagai prokrastinasi. Kandemir (2014) mengungkapkan bahwa salah satu permasalahan yang menghambat mahasiswa dalam melaksanakan fungsinya dengan baik dibidang akademik adalah perilaku prokrastinasi akademik.

Rothblum, Solomon & Murakami (Kandemir, 2014) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai perilaku menunda tugas akademik seperti menyiapkan ujian atau menunda tugas rumah secara berkala atau terus menerus. Sedangkan Ferarri (1995) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu penundaan yang dilakukan oleh individu ketika memulai atau menyelesaikan tugas sehingga tugas tersebut tidak dapat selesai tepat pada waktunya.

Diener (Maryam, Kiani & Dahar, 2016) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi yang dilakukan oleh individu, maka semakin rendah kepuasan hidup individu tersebut. Hal ini terjadi karena munculnya stress dan kecemasan yang diakibatkan oleh perilaku menunda tugas atau pekerjaan yang seharusnya diselesaikan. Hussain & Sultan (Maryam, Kiani & Dahar, 2016) menambahkan bahwa rendahnya kepuasan hidup mahasiswa tersebut juga dikarenakan rendahnya performa akademik atau prestasi yang didapatkan akibat melakukan prokrastinasi. Oleh karena itu, dapat dikatakan bahwa prokrastinasi akademik memiliki hubungan langsung dan tidak langsung terhadap kepuasan hidup mahasiswa (Maryam, Kiani & Dahar, 2016).

Berdasarkan uraian diatas, peneliti mengajukan rumusan permasalahan “apakah terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup pada mahasiswa”.

**METODE PENELITIAN**

Subjek penelitian ini adalah mahasiswa aktif S1 Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang berjenis kelamin laki-laki dan perempuan sejumlah 60. Metode pengumpulan data dilakukan dengan metode skala dan menggunakan skala *The Satisfaction With Life Scale* (SWLS) dan Skala Prokrastinasi Akademik. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi *Product Moment* dari *Karl Pearson* dengan bantuan program IBM Statistics SPSS for Windows versi 22.0.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

Berdasarkan hasil analisis *Product Moment* diketahui bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup pada subjek penelitian. Koefisien korelasi yang diperoleh sebesar rxy =-0,556 dengan p sebesar 0,000 (p<0,05). Koefisien korelasi yang bernilai negatif tersebut dapat diartikan bahwa semakin tinggi prokrastinasi akademik maka kepuasan hidup akan cenderung rendah dan sebaliknya apabila prokrastinasi akademik semakin rendah maka kepuasan hidup akan cenderung tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang menyatakan adanya hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup dapat diterima.

Berdasarkan mean hipotetik, untuk kepuasan hidup subjek, dapat diketahui bahwa subjek termasuk dalam kategori rendah, yaitu sebanyak 26 subjek (43,3%) Sementara untuk prokrastinasi akademik subjek penelitian berada pada kategori sedang yaitu sebanyak 48 subjek (80,0%).

Hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup dalam penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Beutel dkk (2016) bahwa prokrastinasi memiliki hubungan yang kuat terhadap tingginya tingkat stress, afek depresif, kecemasan, perasaan lelah dan menurunnya tingkat kepuasan hidup pada semua aspek yang ada didalamnya (bekerja, waktu luang, dan lain sebagainya). Diener (Maryam, Kiani & Dahar, 2016) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi yang dilakukan oleh individu, maka semakin rendah kepuasan hidup individu tersebut. Hal ini terjadi karena munculnya stress dan kecemasan yang diakibatkan oleh perilaku menunda tugas atau pekerjaan yang seharusnya diselesaikan.

Hussain & Sultan (Maryam, Kiani & Dahar, 2016) menambahkan bahwa rendahnya kepuasan hidup mahasiswa tersebut juga dikarenakan rendahnya performa akademik atau prestasi yang didapatkan akibat melakukan prokrastinasi. Hal ini dapat dilihat dari rata-rata skor prokrastinasi akademik yang tinggi dan diikuti dengan rata-rata skor kepuasan hidup yang rendah.

Hubungan tersebut juga sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Ozer & Sackes (2011) bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah (M = 19,94) apabila dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak melakukan prokrastinasi (M = 23,34). Durden (Balkis, 2013) juga mengemukakan bahwa mahasiswa yang memiliki skor prokrastinasi tinggi, secara signifikan merasa tidak puas dengan kehidupannya dibandingkan dengan mahasiswa yang memiliki skor prokrastinasi rendah.

Prokrastinasi akademik memilki nilai koefisien derterminasi ($R^{2}$) sebesar 0,309 sehingga prokrastinasi akademik memiliki kontribusi sebesar 30,9% dari total faktor yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat 69,1% dari faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup. Faktor lain yang dapat menjadi kontributor bagi kepuasan hidup mahasiswa antara lain penghasilan, status pernikahan, kehidupan sosial, usia dan jenis kelamin. Beberapa penelitian membuktikan bahwa terdapat perbedaan antara kepuasan hidup yang dirasakan individu dengan status ekonomi menengah ke atas dengan status ekonomi menengah ke bawah. Ketika individu berada dalam lingkungan dengan status ekonomi menengah ke bawah, menjadi individu yang memiliki kemampuan ekonomi tinggi dapat membuat individu tersebut lebih bahagia (Ngoo, Tan & Tey, 2015). Penelitian lain juga membuktikan bahwa terdapat korelasi positif antara pernikahan dengan kepuasan hidup individu. *The National Opinion Research Centered* melakukan survei terhadap 35 ribu orang amerika selama lebih dari 30 tahun dan menemukan bahwa 40% orang yang menikah merasa puas terhadap kehidupannya, sedangkan hanya 24% dari kelompok orang yang tidak menikah, bercerai, dan ditinggal meninggal pasangan yang merasakan kepuasan hidup. Kepuasan hidup dalam pernikahan dapat diukur dari pendapatan, usia ketika menikah, dan dukungan emosional yang diberikan atau diterima dalam pernikahan tersebut (Ngoo, Tan & Tey, 2015).

Selain itu faktor lain yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup adalah faktor kehidupan sosial dan usia (Ngoo, Tan & Tey, 2015). Kehidupan sosial merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan kepuasan hidup. Individu yang memiliki perasaan positif akan cenderung memiliki hubungan yang baik lain. Hubungan yang baik dengan orang lain akan meningkatkan kepuasan hidup individu. Orang yang puas terhadap hidupnya akan lebih banyak menghabiskan waktu berinteraksi dengan orang lain daripada menghabiskan waktu seorang diri. Sedangkan usia juga dianggap menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup. Semakin bertambahnya usia, maka afek positif yang dimiliki individu akan melemah, sedangkan afek negatif tidak berubah. Hal ini tidak berarti bahwa individu yang lanjut usia tidak dapat merasakan kepuasan hidup, hanya saja kepuasan yang dirasakan tidak akan mencapai titik puncak karena sudah terlalu banyak pengalaman yang terlewati.

**KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, pemaparan hasil, dan pembahasan, maka dapat peneliti simpulkan bahwa terdapat hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup dengan tingkat korelasi rxy= -0,556 (p<0,05). Semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dimiliki maka kepuasan hidup akan cenderung rendah dan semakin rendah prokrastinasi akademik yang dimiliki maka kepuasan hidupnya akan cenderung tinggi. Hubungan negatif tersebut membuktikan bahwa hipotesis yang diajukan oleh peneliti dapat diterima. Prokrastinasi akademik berkontribusi sebesar 30,9% dari total faktor yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat 69,1% faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup. Faktor tersebut dapat berupa faktor penghasilan, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, dan jenis kelamin.

**SARAN**

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup. Oleh karena itu, diharapkan mahasiswa dapat menurunkan perilaku prokrastinasi akademik sehingga dapat membantu mereka dalam meningkatkan kualitas kepuasan hidup. Selain itu dengan menurunnya prokrastinasi akademik diharapkan mahasiswa mampu menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan dan tugas-tugas yang harus dijalankan dan mampu mengatur dirinya sendiri terutama dalam konteks akademik.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berkontribusi sebesar 30,9% dari total faktor yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup. Hal ini menunjukkan bahwa masih terdapat 69,1% faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup. Oleh karena itu peneliti menyarankan kepada peneliti selanjutnya untuk mengkaji faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kepuasan hidup seperti faktor penghasilan, status pernikahan, kehidupan sosial, usia, dan jenis kelamin.

**DAFTAR PUSTAKA**

Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness* (2nd ed). Sussex: Routledge

Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan Validitas* (Ed. 4). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Azwar, S. (2015). *Penyusunan Skala Psikologi* (Ed. 2)*.* Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Balkis, M. (2013). Academic Procrastination, Academic Life Satisfaction and Academic Achievement: The Mediation Role of Rational Beliefs abous Studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13 (1), 57-74.

Burka, J.B., & Yuen, L.M. (2008). *Procrastination: Why You Do It,What To Do About It*. Cambridge: Da Capo Press.

Capan, B.E. (2010). Relationship among Perfectionism, Academic Procrastination and Life Satisfaction of University Students. *Procedia Social and Behavioral Science*, 5, 1665-1671.

Coccia, C., & Daring, C.A. (2014). Having the Time of Their Life: College Student Stress, Dating and Satisfaction with Life. *Stress and Health*. Doi: 10.102/smi/2575.

Diener, E. (2009). *Assessing Well-Being; The Collected Works of Ed Diener*. New York: Springer Dordrecht Heidelberg London.

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *The Science of Optimal Happiness*. Boston: Blackwell Publishing.Beutel, M.E., dkk (2016). Procrastination, Distress and Life Satisfaction across the Age Range – A German Representative Community Study.*PLOSONE*. Doi: 10.1371/journal.pone.0148054.

Capan, B.E. (2010). Relationship among Perfectionism, Academic Procrastination and Life Satisfaction of University Students.*Procedia Social and Behavioral Science*, 5, 1665-1671.

Coccia, C., Darling, C.A, Rehm, N., Cui, M. & Sathe, S.K (2011). Adolescent Health, Stress and Life Satisfaction: The Paradox of Indulgent Parenting. *Stress and Health*. Doi: 10.1002/smi/1426.

Coccia, C., & Daring, C.A. (2014). Having the Time of Their Life: College Student Stress, Dating and Satisfaction with Life. *Stress and Health*. Doi: 10.102/smi/2575.

Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008).*The Science of Optimal Happiness*. Boston: Blackwell Publishing.

Djamarah, S. (1999). *Psikologi Belajar*. Jakarta: Rineka Cipta.

Fauziah, H.H. (2015). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psympathic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2(2); 123-132.

Ferrari, J. R., et al. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York & London: Plenum Press.

Hadi, S. (2000). *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Andi Offset.

Krumei, E.J., Newton, F.B., Kim, E. & Wilcox, D. (2013). Psychosocial Factors Predicting First Year College Student Success. *Journal of College Student Development*. 54 (3), 247-266.

Lent, R.W., Taveira, M.C., Sheu, H., & Singley, D. (2009). Social Cognitive Predictors of Academic Adjustment and Life Satisfaction in Portugese College Students: A Longitudinal Analysis. Journal of Vocational Behavior, 74, 190-198. Doi: 10.1016/j.jvb.2008.12.006.

Mahardika, E.S. (2017). Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dan Moral Judgement Maturity dengan Perilaku Menyontek pada Mahasiswa Universitas Mercu Buana Yogyakarta. *Skripsi*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana.

Mahmoud, J.S. (2012). The Relationship among Youth Adult College Students Depression, Anxiety, Stress, Demographics, Life Satisfaction, and Coping Styles. *Issues in Mental Health Nursing*, 33, 149-156.

Maryam, A., Kiani, A., Dahar, M.A. (2016). Relationship of Procrastination with Life Satisfaction of Students at University Level. *Sci.Int.(Lahore)*, 28 (4), 331-336.

Ngoo, Y.T., Tan, E.C. & Tey, N.P. (2015). Determinants of Life Satisfaction in Asia. *Social Indicators Research*. Doi: 10.1007/s11205014-0772-x.

Novianti, D.S. & Alfiasari. (2017). Kepuasan Hidup Mahasiswa Tingkat Pertama: Kaitannya dengan Karakter Mahasiswa dan Gaya Pengasuhan Orangtua. *Jur. Ilm. Kel. & Kons*., Vol. 10(1); 13-23.

Nurudin, M., Mara, M.N., & Kusnandar, D. (2014). Ukuran Sampel dan Distribusi Sampling dari Beberapa Variabel Random Kontinu*. Buletin Ilmiah Mat. Stat. dan Terapannya (Bimaster)*, Vol. 3(1); 1-6.

Kandemir, M. (2014). Reasons of Academic Procrastination: Self Regulation, Academic Self Efficacy, Life Satisfaction and Demographic Variables. *Social and Behavioral Sciences*, 152, 188-193.

Ozer, B.U.& Sackes, M. (2011). Effecs of Academic Procrastination on College Students Life Satisfaction. *Social and Behavioral Sciences*, 12, 512-519.

Prasoon, R. & Chaturvedi, K.R. (2016). Life Satisfaction: A Literature Review. *International Journal of Management Humanities and Social Sciences*. 1 (2).

Rahardjo,W., Juneman., Setiani, Y. (2013). Computer Anxiety, Academic Stress, and Academic Procrastination on College Students. *Journal of Education and Learning*, 7(3), 147-152.

Ryff, C.D., & Singer, B.H. (2008). Know Thyself and Become What You Are: A Endaimonic Approach to Psychological Well-Being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39.

Santrock, J.W. (2012). *A Tropical Approach to Life Span Development* (6th ed.) New York: Mc Graw-Hill.

Seligman & Peterson, C. (2004). *Character Strengths and Virtues*. New York: Oxford University Press.

Sokolowska, J. (2009). Behavioral, Cognitive, Affective, and Motivational Dimensions of Academic Procrastination among Community College Students: AQ Methodology Approach. *Dissertation*. AA, LaGuardia Community College, City University of New York.

Sousa, L., & Lyumbomirsky, S. (2001). *Life Satisfaction Encylopedia of Women and Gender: Sex Similarities and Differences and The Impact of Society on Gender*. San Diego: Academic Press.

Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D.* Bandung:Penerbit Alfabeta