

## Kontribusi *Growth Mindset* dan Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa

M. Yova Syukra<sup>1</sup>, Mario Pratama<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang  
e-mail: [yovasyukra@gmail.com](mailto:yovasyukra@gmail.com)

### Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kontribusi *growth mindset* dan stres akademik terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Populasi penelitian ialah mahasiswa Universitas Negeri Padang, yang diambil menggunakan teknik *purposive sampling* dengan jumlah sampel 180 orang. Berdasarkan uji simultan ditemukan kontribusi signifikan *growth mindset* dan stres akademik terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa dengan nilai F hitung sebesar 34,426 dan signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$  serta nilai R-Square sebesar 0,280. Hasil uji parsial menemukan *growth mindset* berkontribusi negatif secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai t hitung sebesar -5,994 dan signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ , stres akademik berkontribusi positif secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan nilai t hitung sebesar 3,916 dan signifikansi sebesar  $0,000 < 0,05$ . Kesimpulan, terdapat kontribusi signifikan *growth mindset* dan stres akademik terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa dengan koefisien determinasi sebesar 28%.

**Kata kunci:** *Growth Mindset, Stres Akademik, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa*

### Abstract

This research aims to determine the contribution of growth mindset and academic stress to student academic procrastination. This research uses quantitative methods. The research population was Padang State University students, taken using a purposive sampling technique with a sample size of 180 people. Based on simultaneous tests, a significant contribution of growth mindset and academic stress was found to student academic procrastination with a calculated F value of 34.426 and a significance of  $0.000 < 0.05$  and an R-Square value of 0.280. The partial test results found that growth mindset contributed significantly negatively to academic procrastination with a calculated t value of -5.994 and a significance of  $0.000 < 0.05$ , academic stress contributed significantly positively to academic procrastination with a calculated t value of 3.916 and a significance of  $0.000 < 0.05$ . In conclusion, there is a significant contribution of growth mindset and academic stress to student academic procrastination with a coefficient of determination of 28%.

**Keywords :** *Growth Mindset, Academic Stress, Academic Procrastination, Students*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa ialah individu yang mengikuti pendidikan formal, dimana mereka dituntut agar bisa bertindak dan menghasilkan karya (Anggraini & Pratisti, 2017). Mahasiswa mempunyai kewajiban yang harus diselesaikan dalam menempuh pendidikan, antara lain seperti menyelesaikan kewajiban akademik serta masa studi yang dijalani tepat pada waktunya agar mendapatkan predikat sarjana (Rizkyani, Feronika, & Saridewi, 2020). Salah satu unsur penentu keberhasilan mahasiswa meraih prestasi akademik di perguruan tinggi ialah kemampuan mahasiswa tersebut dalam menuntaskan tugas akademiknya dengan kualitas yang bagus berdasarkan tenggat waktu yang telah ditentukan (Lailiana & Handayani, 2017). Namun kenyatannya, masih banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dan tidak mampu untuk menghadapi tuntutan waktu dalam menyelesaikan tugas (Rachmahana, 2002). Mahasiswa seringkali hanya terlihat belajar ketika menjelang ujian saja dengan sistem kebut semalam. Mahasiswa juga sering tidak tepat waktu masuk kuliah, sering terlambat mengumpulkan tugas, dan sering menunda-nunda baik dalam memulai ataupun dalam penyelesaian suatu tugas (Muyana, 2018). Prestasi seseorang dapat terhambat atau bahkan gagal, apabila tidak maksimal dalam penyelesaian tugas akademik. Hal itu disebabkan karena mahasiswa tidak membagi waktu dengan bijak dan kerap menunda-nunda dengan mengerjakan hal-hal yang kurang penting (Savira & Suharsono, 2013). Perilaku menunda-nunda dalam melakukan suatu pekerjaan tersebut sering dikatakan sebagai prokrastinasi.

Cynthia dan Erin (2017) mendefenisikan prokrastinasi semacam sebuah kebiasaan menunda-nunda aktivitas ataupun tugas yang sudah menjadi pola menetap saat menghadapi sebuah tugas. Perilaku menunda dalam bidang pendidikan dikatakan dengan prokrastinasi akademik (Burka & Yuen, 2008). Prokrastinasi akademik ialah sebuah tindakan menunda sukarela individu atas aktivitas akademiknya meski menyadari bahwa hal itu bisa berdampak buruk (Steel, 2007). Prokrastinasi akademik bisa berdampak buruk, diantaranya waktu menjadi terbuang dengan percuma, terbengkalainya tugas akademik sehingga individu tidak mampu menyelesaikannya dengan baik. Prokrastinasi akademik juga dapat menimbulkan beban psikologis, seperti kecemasan, kurang percaya diri, dan menambah beban pikiran. Selain itu, juga mengakibatkan menurunnya kinerja serta kualitas kehidupan individu, sehingga prestasi akademik menjadi menurun.

Berdasarkan penelitian Steel dan Ferrari (2013) menunjukkan bahwa mahasiswa di perguruan tinggi melakukan prokrastinasi sebanyak 80%. Penelitian Klingsieck (2013) juga menemukan perilaku prokrastinasi yang dilakukan secara konsisten oleh 70% mahasiswa di perguruan tinggi. Penelitian tentang prokrastinasi akademik juga dilakukan di Indonesia. Penelitian Suroso, Pratitis, Cahyanti dan Sa'idah (2021) menemukan sebanyak 53,38% dari 266 mahasiswa melakukan tindakan prokrastinasi. Penelitian mengenai perilaku prokrastinasi pun pernah dilaksanakan terhadap mahasiswa BK FIP Universitas Negeri Padang dan ditemui bahwa mayoritas mahasiswa melakukan prokrastinasi, dengan rincian 1,7% melakukan prokrastinasi dalam golongan sangat rendah, 21,6% dalam golongan rendah, 51,3% dalam

golongan sedang, 22,9% dalam golongan tinggi, dan 2,5% pada kategori sangat tinggi (Sagita, Daharnis, & Syahniar 2017).

Survei yang dilakukan terhadap 50 mahasiswa Universitas Negeri Padang, memperoleh data bahwa 76% mahasiswa sering melakukan penundaan dengan sengaja terhadap tugas perkuliahan untuk melakukan aktivitas lain (bermain sosmed, *game online* dan lain-lain). 72% mahasiswa sering mengerjakan tugas menjelang batas akhir pengumpulan hingga beberapa jam sebelum kuliah dimulai. 78% mahasiswa tidak mampu mengerjakan tugas pada jadwal dan waktu yang telah mereka tetapkan sendiri akibat kebiasaan menunda. 72% mahasiswa merasa kinerjanya dalam mengerjakan tugas tidak maksimal dan terhambat akibat kebiasaan menunda sehingga tugas tidak selesai dengan maksimal. Berdasarkan survei, terlihat masih banyak mahasiswa yang melakukan penundaan dalam pengerjaan tugasnya. Apabila terus berlanjut dan tidak segera ditanggulangi, tentu akan meningkatkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Steel (2007) mengemukakan bahwa kegagalan dalam meregulasi diri, efikasi diri dan kontrol diri yang rendah, serta keyakinan atau pemikiran irrasional (takut gagal serta perfeksionis) dapat memicu terjadinya prokrastinasi. Ramadhan dan Maghfiroh (2020) menjelaskan bahwa perilaku menunda-nunda (prokrastinasi) dipengaruhi oleh pola berpikir atau *mindset* yang dikembangkan individu terhadap suatu pekerjaan yang sedang dihadapi.

Dweck (2006) membedakan *mindset* menjadi 2, yakni *fixed mindset* serta *growth mindset*. *Fixed mindset* ialah pemikiran individu bahwasanya kemampuan, bakat serta sikap adalah suatu hal yang menetap dan tidak bisa dikembangkan, sedangkan *growth mindset* ialah cara berpikir yang mempercayai bahwa kemampuan, bakat, dan sifat yang dimiliki dapat dikembangkan melalui usaha dan kerja keras. Mrazek, Ihm, Molden, Mrazek, Zedelius, dan Schooler (2018) mengungkapkan bahwa individu dengan pemikiran *growth mindset* memiliki ketekunan dan usaha yang lebih keras daripada individu dengan *fixed mindset* dalam mengerjakan berbagai tugas yang lebih berat supaya meraih keberhasilan. Jach, Sun, Loton, Chin, dan Waters (2017) menjelaskan bahwa individu dengan *growth mindset* yang baik, tidak bergantung pada kemampuannya saja tetapi juga memandang positif terhadap usahanya, memiliki motivasi yang tinggi sehingga mampu menyelesaikan segala kesulitan dalam mengerjakan tugas dan berbagai kondisi yang rumit. Dengan demikian, diasumsikan bahwa *growth mindset* bisa berpotensi menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa.

Riset sebelumnya oleh Youn dan Han (2021) menemukan bahwasanya *growth mindset* mempunyai korelasi negatif yang signifikan kepada prokrastinasi akademik. Hasil riset mengindikasikan bahwasanya prokrastinasi akademik dapat dicegah dengan cara membantu individu menumbuhkan *growth mindset* agar mereka memiliki sikap dan keyakinan yang positif terhadap dirinya. *Growth mindset* mendorong individu memiliki ketekunan dan usaha yang lebih sehingga mampu menyelesaikan berbagai tugas yang menantang supaya terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik.

Selain faktor yang sudah diuraikan di atas, Ferrari, Johnson, dan McCown (1995) menjelaskan bahwasanya prokrastinasi akademik terdorong oleh faktor internal serta eksternal. Faktor internal yakni keadaan fisik dan psikis seseorang. Keadaan psikologis yang berpengaruh terhadap tindakan prokrastinasi akademik ialah situasi stres yang dialami mahasiswa ketika berhadapan dengan berbagai tuntutan akademik yang dirasa diluar kendalinya (Bakri, 2021). Stres yang terjadi pada mahasiswa dalam menghadapi berbagai tekanan akademik dikatakan dengan stres akademik.

Stres akademik ialah respon tubuh, pikiran, emosi, serta perilaku individu secara negatif yang terbentuk akibat persepsi atau cara pandang individu terhadap suatu tuntutan maupun tekanan akademik (Barseli, Ildil, & Nikmarijal, 2017). Kondisi stres yang berat menyebabkan terganggunya konsentrasi, memori, hingga menurunnya kemampuan untuk menyelesaikan berbagai permasalahan akademik seperti, tugas akademik (Goff, 2011). Kondisi stres yang dialami individu akibat tuntutan tugas yang tinggi bisa menyebabkan kelelahan. Kelelahan yang berkepanjangan membuat individu kehilangan motivasi, turunnya produktifitas dalam mengerjakan tugas akademik maupun aktivitas lainnya akibat menerima banyak stresor (Rumiani, 2006). Berbagai situasi yang dialami tersebut dapat memicu individu untuk melakukan prokrastinasi akademik. Studi sebelumnya oleh A'yunina dan Abdurrohman (2019) menemukan bahwa diantara stres akademik dan prokrastinasi akademik didapati korelasi positif yang signifikan. Hasil riset ini mengindikasikan bahwasanya tingginya tingkat stres akademik menyebabkan prokrastinasi akademik menjadi meningkat, kebalikannya stres akademik yang rendah menyebabkan prokrastinasi akademik menjadi menurun.

Kondisi perkuliahan yang berat dan tuntutan tugas akademik yang tinggi harus disikapi dengan baik oleh mahasiswa. Namun, kenyataannya banyak mahasiswa yang menunda pengerjaan tugasnya karena tidak memiliki *growth mindset* dan mengalami stres akademik saat menghadapi tuntutan tugas. Agar prokrastinasi tidak meningkat, penting bagi mahasiswa untuk mengembangkan *growth mindset* dan menurunkan stres akademik. Adanya *growth mindset* dan tingkat stres yang rendah membuat kinerja individu menjadi lebih optimal sehingga prokrastinasi akademik menjadi menurun (Mrazek dkk., 2018; A'yunina & Abdurrohman, 2019). Berdasarkan fenomena yang sudah dijelaskan, peneliti terdorong untuk lebih mendalami tentang kontribusi *growth mindset* dan stres akademik terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa, terlebih lagi masih jarang penelitian yang mengangkat topik ini. Sehingga peneliti mengangkat sebuah judul tentang "Kontribusi *Growth Mindset* dan Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa".

## METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif. Sugiyono (2015) mengungkapkan penelitian kuantitatif ialah riset yang mengaplikasikan angka dalam pengumpulan data, lalu dianalisis secara statistik. Penelitian kuantitatif dipakai untuk mengkaji suatu populasi dan sampel, dengan memakai instrumen dalam mengumpulkan data. Selanjutnya data dianalisis dengan statistik, demi melakukan pengujian hipotesis yang sudah ditentukan (Sugiyono, 2015).

Pada riset ini, populasinya ialah mahasiswa Universitas Negeri Padang jenjang sarjana (S1), pengambilan sampel menerapkan metode purposive sampling. Parameter penarikan sampel yang peneliti tetapkan pada studi ini yaitu, mahasiswa/i aktif Universitas Negeri Padang jenjang sarjana, mahasiswa yang belum/ tidak sedang dalam pengerjaan skripsi, mahasiswa berasal dari seluruh fakultas di UNP. Dalam penelitian ini, peneliti mengambil masing-masing 20 sampel dari sembilan fakultas di UNP sehingga jumlah sampel yang digunakan berjumlah 180 sampel.

Riset ini memakai instrumen berupa skala yang terbagi menjadi 3 skala, yakni skala prokrastinasi akademik, skala *growth mindset*, serta skala stres akademik. Skala prokrastinasi akademik diadaptasi dari yang disusun skala Firdaus (2022) merujuk pada aspek prokrastinasi akademik yang dipaparkan Ferrari dkk. (1995). Skala *growth mindset* diadaptasi dari skala yang disusun Ainni dan Aulia (2021) merujuk pada aspek *growth mindset* yang dipaparkan Dweck (2006). Skala stres akademik diadaptasi dari skala yang disusun Mubarak dan Hermaleni (2021) merujuk pada aspek stres yang dipaparkan Sarafino dan Smith (2012). Skala penelitian ini menerapkan model *likert* dengan opsi jawaban meliputi sangat setuju (SS), setuju (S), netral (N), tidak setuju (TS), serta sangat tidak setuju (STS).

Metode analisis data yang dipakai dalam studi ini ialah analisis regresi berganda. Teknik ini digunakan sebab pada riset ini peneliti hendak mengetahui bagaimana kontribusi variabel bebas (*growth mindset* dan stres akademik) terhadap prokrastinasi akademik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Tabel 1. Deskripsi Data *Growth Mindset*, Stres Akademik dan Prokrastinasi Akademik

Variabel	Nilai hipotetik				Nilai empiric			
	Min	Max	Mean	SD	Min	Max	Mean	SD
<i>Growth mindset</i>	34	136	<b>85</b>	17	55	135	<b>111,09</b>	14,675
Stres akademik	18	72	<b>45</b>	9	23	67	<b>46,51</b>	6,746
Prokrastinasi akademik	23	115	<b>69</b>	15,3	24	95	<b>61,82</b>	13,466

Berdasarkan tabel diatas, bisa diketahui bahwasanya skor rata-rata empirik variabel *growth mindset* dan stres akademik lebih besar daripada skor rata-rata hipotetik, maka dikatakan bahwasanya subjek penelitian memiliki *growth mindset* dan stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan dugaan atau perkiraan penelitian. Pada variabel prokrastinasi akademik diketahui bahwasanya perhitungan rata-rata empirik lebih kecil ketimbang perhitungan rata-rata hipotetik, sehingga dikatakan tingkat prokrastinasi akademik subjek penelitian cenderung lebih rendah daripada dugaan atau perkiraan penelitian.

**Tabel 2. Kategorisasi Data Variabel *Growth Mindset***

Rumus	Skor	Kategorisasi	F	Persentase
$(\mu+1,5\sigma)<X$	$110,5<X$	Sangat Tinggi	102	56,7
$(\mu+0,5\sigma)<X\leq(\mu+1,5\sigma)$	$93,5<X\leq110,5$	Tinggi	57	31,7
$(\mu-0,5\sigma)<X\leq(\mu+0,5\sigma)$	$76,5<X\leq93,5$	Sedang	18	10
$(\mu-1,5\sigma)<X\leq(\mu-0,5\sigma)$	$59,5<X\leq76,5$	Rendah	1	0,6
$X\leq(\mu-1,5\sigma)$	$X\leq59,5$	Sangat Rendah	2	1,1
<b>Jumlah</b>			180	100%

Dari tabel diatas terlihat bahwa data telah dibagi ke dalam 5 kelompok yakni sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, serta sangat rendah. Temuan penelitian memperlihatkan bahwasanya mayoritas subjek penelitian mendapatkan skor *growth mindset* dalam kategorisasi sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwasanya subjek penelitian pada riset ini telah memiliki *growth mindset* yang baik.

**Tabel 3. Kategorisasi Data Variabel Stres Akademik**

Rumus	Skor	Kategori	F	Persentase
$(\mu+1,5\sigma)<X$	$58,5<X$	Sangat Tinggi	4	2,2
$(\mu+0,5\sigma)<X\leq(\mu+1,5\sigma)$	$49,5<X\leq58,5$	Tinggi	52	28,9
$(\mu-0,5\sigma)<X\leq(\mu+0,5\sigma)$	$40,5<X\leq49,5$	Sedang	95	52,8
$(\mu-1,5\sigma)<X\leq(\mu-0,5\sigma)$	$31,5<X\leq40,5$	Rendah	26	14,4
$X\leq(\mu-1,5\sigma)$	$X\leq31,5$	Sangat Rendah	3	1,7
<b>Jumlah</b>			180	100%

Berdasarkan tabel diatas, dapat dilihat bahwasanya sebagian besar subjek mendapatkan skor stres akademik dalam kelompok sedang. Temuan ini menunjukkan bahwasanya subjek yang diteliti pada studi ini, mayoritas mengalami stres akademik pada tingkatan atau kelompok sedang.

**Tabel 4. Kategorisasi Data Variabel Prokrastinasi Akademik**

Rumus	Skor	Kategori	F	Persentase
$(\mu+1,5\sigma)<X$	$91,95<X$	Sangat Tinggi	1	0,6
$(\mu+0,5\sigma)<X\leq(\mu+1,5\sigma)$	$76,65<X\leq91,95$	Tinggi	16	8,9
$(\mu-0,5\sigma)<X\leq(\mu+0,5\sigma)$	$61,35<X\leq76,65$	Sedang	87	48,3
$(\mu-1,5\sigma)<X\leq(\mu-0,5\sigma)$	$46,05<X\leq61,35$	Rendah	51	28,3
$X\leq(\mu-1,5\sigma)$	$X\leq46,05$	Sangat Rendah	25	13,9
<b>Jumlah</b>			180	100%

Merujuk pada tabel tersebut, diketahui bahwasanya mayoritas subjek memperoleh skor prokrastinasi akademik dalam kelompok sedang. Temuan ini berarti, bahwasanya mayoritas subjek telah mengalami prokrastinasi akademik dalam tingkatan sedang.

**Tabel 5. Uji Normalitas Data Penelitian**

<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	<b>Keterangan</b>
0,954	Data terdistribusi normal

Merujuk pada tabel, terlihat bahwasanya data penelitian mendapatkan skor signifikansi  $p = 0,954$  lebih besar ketimbang  $0,05$  ( $p > 0,05$ ), alhasil bisa ditarik kesimpulan bahwasanya data dalam penelitian terdistribusi dengan normal. Setelah itu, peneliti melakukan uji linear dan memperoleh nilai signifikansi *linearity* antara variabel X1 dan variabel Y ialah  $0,000$ . Skor signifikan diantara variabel X2 dan variabel Y ialah  $0,000$ . Terlihat bahwa nilai signifikan *linearity* lebih kecil dibandingkan  $0,05$  artinya data dalam penelitian memiliki hubungan linear.

**Tabel 6. Uji F (Simultan)**

F	Sig.
34,426	0,000

Merujuk pada tabel, diketahui bahwasanya nilai F hitung ialah  $34,426$  dan taraf signifikansi  $0,000 < 0,05$  sehingga bisa disimpulkan bahwasanya terdapat kontribusi signifikan antara *growth mindset* dan stres akademik secara bersama-sama terhadap prokrastinasi akademik.

**Tabel 7. Uji t (Parsial)**

Variabel	T	Sig.
<i>Growth Mindset</i>	-5,994	0,000
Stres Akademik	3,916	0,000

Berdasarkan table, terlihat bahwasanya nilai t hitung variabel *growth mindset* ialah  $-5,994$  dan taraf signifikan  $0,000 < 0,05$  sehingga disimpulkan bahwasanya terdapat kontribusi negatif yang signifikan *growth mindset* kepada prokrastinasi akademik. Sedangkan, nilai t hitung variabel stres akademik ialah  $3,916$  dengan taraf signifikan  $0,000 < 0,05$  maka bisa disimpulkan bahwasanya terdapat kontribusi signifikan stres akademik terhadap prokrastinasi akademik.

**Tabel 8. Uji Koefisien Determinasi (R<sup>2</sup>)**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	0,529	<b>0,280</b>	0,272	11,490

Dari tabel diatas, bisa dilihat nilai R Square yang didapat ialah  $0,280$  (28%). Temuan ini mengindikasikan bahwasanya variabel *growth mindset* dan stres akademik mempunyai sumbangan sebesar 28% terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan 72% lainnya diakibatkan karena faktor lain yang tidak dibahas pada studi ini.

## Pembahasan

Studi ini dilakukan demi melihat kontribusi *growth mindset* dan stres akademik terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Universitas Negeri Padang. Studi ini menemukan bahwa *growth mindset* serta stres akademik mempunyai kontribusi signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Growth mindset* memiliki kontribusi yang negatif terhadap prokrastinasi akademik, berarti makin tinggi *growth mindset* menyebabkan menurunnya prokrastinasi akademik begitu pun sebaliknya. Temuan ini sesuai dengan riset sebelumnya oleh Youn dan Han (2021) serta penelitian Howell dan Buro (2009) yang menemukan bahwa *growth mindset* berkorelasi negatif dengan prokrastinasi akademik. Studi ini turut menemukan bahwasanya stres akademik berkontribusi positif terhadap prokrastinasi akademik, artinya setiap peningkatan stres akademik dapat meningkatkan prokrastinasi akademik mahasiswa begitupun sebaliknya. Temuan ini sesuai dengan riset A'yunina dan Abdurrohman (2019) serta Retno dkk. (2016) yang menemukan korelasi positif diantara stres akademik dan prokrastinasi akademik.

Ferrari dkk. (1995) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai perilaku menunda yang diimplementasikan terhadap tugas formal yang berkaitan dengan kewajiban akademis (tugas perkuliahan dan lain-lain). Pada variabel prokrastinasi akademik di studi ini, ditemukan mayoritas subjek berada pada kategori sedang. Artinya, perilaku penundaan akademik yang dilakukan mahasiswa masih dapat dikendalikan sehingga dampaknya pun masih bisa diminimalisir. Prokrastinasi akademik bisa berdampak buruk, diantaranya waktu terbuang percuma, proses belajar terganggu, terbengkalainya tugas akademik sehingga tidak mampu menyelesaikan dengan baik, menimbulkan beban psikologis, seperti kecemasan dan menambah beban pikiran (Triyono & Khairi, 2018).

Pada variabel *growth mindset*, ditemukan mayoritas subjek terdapat dalam kelompok sangat tinggi. Temuan ini mengindikasikan bahwasanya mayoritas subjek mempunyai pola pikir yang bagus, meyakini bahwa kemampuan dan bakat yang dimiliki bisa dikembangkan, memiliki ketekunan dan usaha yang keras sehingga mampu menghadapi segala persoalan yang ditemui. Hal tersebut selaras dengan Chrisantiana dan Sembiring (2017) individu dengan *growth mindset* mempunyai keyakinan bahwa kecerdasan, keahlian, sikap dan kemampuan dapat berkembang melalui proses pembelajaran yang tekun dan usaha yang keras. Dweck (2006) juga memaparkan *growth mindset* sebagai cara berpikir yang mempercayai bahwa segala kemampuan, bakat, dan karakter yang dimiliki bisa dikembangkan melalui usaha dan kerja keras.

Pada variabel stres akademik, diketahui bahwa mayoritas subjek termasuk dalam golongan sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwasanya segala tekanan dan tuntutan akademik yang dirasakan cukup menjadi persoalan bagi subjek, tetapi masih dapat dikelola sehingga tingkat stres bisa ditekan. Sarafino dan Smith (2012) memaparkan bahwasanya stres adalah sebuah keadaan dimana individu mengalami ketidaksesuaian keadaan (fisik ataupun psikis) yang disebabkan oleh aturan sosial maupun biologis. Goff (2011) mengemukakan bahwa kondisi stres yang berat dapat



menyebabkan terganggunya konsentrasi dan memori seorang individu, sehingga kemampuan untuk menyelesaikan berbagai permasalahan akademik (tugas akademik) menjadi menurun.

Berdasarkan hasil penelitian ini, ditemukan bahwa *growth mindset* dan stres akademik berkontribusi sebesar 28% terhadap prokrastinasi akademik. Temuan ini berarti bahwasanya masih ada hal lain (faktor eksternal) yang berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik, selain *growth mindset* dan stres akademik (faktor internal). Ferrai dkk. (1995) menyatakan faktor yang berpengaruh kepada prokrastinasi akademik terdiri dari faktor internal (keadaan fisik dan psikologis) serta eksternal (pola asuh, keadaan lingkungan, tugas terlalu banyak dan lain-lain). Fauziah (2015) mengungkapkan bahwa faktor yang lebih berkontribusi terhadap prokrastinasi akademik ialah faktor eksternal yang muncul dari luar kendali seseorang yakni lingkungan (tugas yang sulit, minimnya fasilitas, aktivitas diluar kampus dan lain-lain

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil riset serta pengujian hipotesis yang dilaksanakan mengenai kontribusi *growth mindset* dan stres akademik terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa, diperoleh kesimpulan bahwa: *Growth mindset* pada mahasiswa Universitas Negeri Padang dapat dikelompokkan dalam kategori sangat tinggi. Stres akademik mahasiswa dapat dikelompokkan pada golongan sedang. Prokrastinasi akademik mahasiswa bisa dikelompokkan dalam golongan sedang. Terdapat kontribusi negatif yang signifikan *growth mindset* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Terdapat kontribusi positif yang signifikan stres akademik terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Terdapat kontribusi signifikan antara *growth mindset* dan stres akademik dengan bersamaan kepada prokrastinasi akademik. *Growth mindset* dan stres akademik secara simultan berkontribusi sebesar 28% terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Growth mindset* memiliki sumbangan efektif sebesar 18,53% dan stres akademik memiliki sumbangan efektif sebesar 9,47%.

## DAFTAR PUSTAKA

- A'yunina, H., & Abdurrohman, A. (2019). Hubungan antara stres akademik dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas islam sultan agung semarang. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU)* 2, 889-897.
- Ainni, S. A., & Aulia, F. (2021). Hubungan *growth mindset* dengan penyesuaian diri pada mahasiswa tahun pertama di universitas negeri padang. *Socio Humanus*, 3(3), 235-245.
- Anggraini, W. N., & Pratisti, W. D. (2017). *Hubungan anatara daya juang dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menempuh skripsi*. Doctoral Dissertation. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Bakri, R. P. (2021). Pengaruh stres akademik dan kecanduan smartphone terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 578-593.

- Barseli, M., Ildil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Burka, J. B. & Yuen, L. M. (2008) *Procrastination: why you do it, what to do about it*. Cambridge: Da Capo Press.
- Chrisantiana, T.G., & Sembiring, T. (2017). Pengaruh growth dan fixed mindset terhadap grit pada mahasiswa fakultas psikologi universitas "X" Bandung. *Humanitas (Jurnal Psikologi)*, 1(2), 133-146.
- Cinthia, R. R., & Erin, R. K. (2017). Hubungan antara konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Empati*, 6(2), 31-37.
- Dweck, C. S. (2006). *Mindset: The new psychology of success*. New York: Random House Publishing Group.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132. <http://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research and treatment*. New York: Plenum Press.
- Firdaus (2022). *Peran efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik siswa sma x bukittinggi pada masa pandemi covid-19* (skripsi). Universitas Negeri Padang
- Goff, A. M. (2011). Stressor, academic performance, and learned resoucefulness in baccalaureate nursing student. *International journal of nursing education scholarship*, 8(1), 923-1548
- Howell, A. J., & Buro, K. (2009). Implicit belief, achievement goals, and procrastination: A mediational analysis. *Learning and individual differences*, 19(1), 151-154. <http://doi.org/10.1016/j.lindif.2008.08.006>
- Jach, H. K., Sun, J., Loton, D., Chin, T. C., & Waters, L. E. (2017). Strengths and subjective wellbeing in adolescence: Strength-based parenting and the moderating effect of mindset. *Journal of Happiness Studies*, 19(2), 567-586.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination in different life-domains: is procrastination domain spesifik?. *Current Psychology*, 32(2), 175-185. <https://doi.org/10.1007/s12144-013-9171-8>
- Lailiana, N. A., & Handayani, A. (2017). Motivasi berprestasi ditinjau dari komitmen terhadap tugas pada mahasiswa. *Proceedings Education and Language International Conference*, 1(1). 89-96.
- Mrazek, A. J., Ihm, E. D., Molden, D. C., Mrazek, M. D., Zedelius, C. M., & Schooler, J. W. (2018). Expanding minds: Growth mindsets of self-regulation and the influences on effort and perseverance. *Journal of Experimental Social Psychology*, 79, 164-180.
- Mubarok, A. K., & Hermaleni, T. (2021). Kontribusi self-regulated learning terhadap stres akademik mahasiswa selama menjalani perkuliahan daring. *Jurnal Riset Psikologi*, 2021 (3), 1-11.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counselia: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45-52.

- Rachmahana, R. S. (2002). Perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Psikodimensia Kajian Ilmiah Psikologi*, 2 (3), 132-137.
- Ramadhan, J., & Maghfiroh (2020). Disiplin perspektif dolet unaradjan: Solusi alternatif dalam mengubah mindset dan perilaku prokrastinasi akademik. *JRTIE: Journal of Research and Thought on Islamic Education*, 3(2), 194-216.
- Retno, S. W., Handayani, I., & Abdullah, A. (2016). Hubungan stres dengan prokrastinasi pada mahasiswa. *PSIKOVIDYA*, 20(1), 32-39.
- Rizkyani, A. M., Feronika, T., & Saridewi, N. (2020). Hubungan antara self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pendidikan kimia di masa pandemi covid-19. *EDUSAINS*, 12(2), 252-258. <http://doi.org/10.15408/es.v12i2.18175>
- Rumiani, R. (2006). Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 37-48.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43-52. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2012). *Health Psychology* (7th ed.). New York: Jhon Willey & Sons, INC.
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). Self-regulated learning (srl) dengan prokrastinasi akademik pada siswa akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 66-75.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Steel, P., & Ferrari, J. (2013). Sex, education and procrastination: An epidemiological study of procrastinators' characteristics from a global sample. *European Journal of Personality*, 27(1), 51-58.
- Sugiyono. (2015). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan r&d*. Bandung: Alfabeta.
- Suroso, Pratitis, N. T., Cahyanti, R. O., & Sa'idah, F. L. (2021). Self-regulated learning dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi. *KELUWIH: Jurnal Sosial Dan Humaniora*, 2(1), 1-7. <https://doi.org/10.24123/soshum.v2i1.3953>
- Triyono, T., & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi akademik siswa sma (dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan islam). *Jurnal Al-Qalam*, 19(2), 57-74
- Youn, Y. G., & Han, C. W. (2021). The effect of perceived parental attitudes, growth mindset, and grit on academic procrastination of elementary school student: Focusing on the mediating effect of grit. *Korean Journal of Educational Research*, 59(6), 157-184. <http://dx.doi.org/10.30916/KERA.59.6.157>