

## Hubungan Prokrastinasi Akademik, Stres Akademik dan Kepuasan Hidup Mahasiswa

**Rindra Risdiantoro, Iswinarti, Nida Hasanati**

Universitas Muhammadiyah Malang  
rindrasutoro@gmail.com

**Abstrak.** Kepuasan hidup mahasiswa merupakan konsep yang penting karena berkaitan dengan motivasi, pembelajaran, penampilan dan kesuksesan yang mempengaruhi kehidupan seluruhnya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup mahasiswa yang dimediasi oleh stres akademik. Penelitian ini merupakan jenis penelitian korelasi dengan subjek penelitian mahasiswa di kota Malang dengan sampel 210 mahasiswa. Instrumen penelitian menggunakan *College Student Satisfaction Questionnaire*, *Academic Procrastination Scale* dan *Academic Stress Scale*. Analisis data menggunakan *Path Analysis*. Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup mahasiswa ( $r = -0,188$ ;  $p < 0,01$ ). Stres akademik tidak sebagai mediasi hubungan prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup mahasiswa.

Kata Kunci: Kepuasan hidup mahasiswa, prokrastinasi akademik, stres akademik.

### Pendahuluan

Pendidikan merupakan kebutuhan yang penting dalam kehidupan. Menurut Coccia, Darling, Rehm, Cui & Sathe (2011) pendidikan merupakan kebutuhan yang mendasar untuk membantu mencapai pengembangan diri, seperti membangun kepribadian dan identitas sosial. Tercapainya pengembangan diri dalam pendidikan diikuti dengan meningkatnya kemampuan individu, sebagaimana pendapat Giusta, Jewell & Kambhampati (2011) pendidikan untuk meningkatkan kemampuan secara individu.

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 (Coccia & Darling, 2014; Martikainen, 2008) dan memenuhi kompetensi akademik berpengaruh terhadap kepuasan hidupnya (Capan, 2010).

Kompetensi akademik berkontribusi untuk kepuasan hidup (Leung, Chang & Lai, 2004) dan kepuasan yang berasal dari akademik dapat meningkatkan kepuasan hidup (Diener & Seligman, 2004). Kompetensi akademik merupakan faktor yang mempengaruhi kepuasan hidup mahasiswa (Kuan, Juan & Keng, 2010). Berdasarkan beberapa pendapat ini dapat disimpulkan bahwa kompetensi akademik mempengaruhi kepuasan hidup mahasiswa.

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).

Mahasiswa merasa lebih puas pada kehidupan secara keseluruhan ketika mampu melaksanakan fungsinya dengan baik dibidang akademik (Lent, Taveira, Sheu & Singley, 2009). Salah satu faktor yang menyebabkan kepuasan hidup mahasiswa yaitu aktivitas di waktu luang (Rode, Arthaudday, Mooney, Near, Baldwin, Bommer & Rubin, 2005), ini berarti mahasiswa yang mempunyai kepuasan pada hidupnya adalah mahasiswa yang mampu memanfaatkan waktu luang dengan sebaik-baiknya untuk belajar sehingga perilaku prokrastinasi akademik menurun (Kandemir, 2014).

Mahasiswa dalam perkuliahan dihadapkan pada berbagai tuntutan belajar. Tuntutan belajar yang tinggi mengakibatkan mahasiswa merasa tertekan dalam akademik. Tekanan dalam bidang akademik menyebabkan perasaan bimbang (Ilias & Nor, 2013) sehingga terjadi stres (Krumrei, Newton, Kim & Wilcox, 2013). Menurut Mahmoud (2012) tekanan akademik mengakibatkan mahasiswa mengalami peningkatan stres dalam perkuliahan.

Stres pada mahasiswa disebabkan oleh berbagai faktor. Faktor yang dapat menyebabkan terjadinya stres pada mahasiswa yaitu mahasiswa sering dikritik oleh dosen ketika kuliah, dosen tidak memberikan layanan adil, dosen sering mencari kesalahan mahasiswa (Bahari, Rathakrishnan & Ismail, 2009). Menurut Naderi & Esmaili (2009) mahasiswa harus meninggalkan rumah, meninggalkan keluarga dan memasuki lingkungan yang baru dengan standar akademik yang tinggi menyebabkan stres.

Hasil studi menunjukkan adanya perbedaan hasil penelitian tentang hubungan prokrastinasi dengan stres. Menurut hasil penelitian oleh Rahardjo, Juneman & Setiani (2013) menunjukkan bahwa stres berpengaruh terhadap prokrastinasi. Hasil penelitian yang berbeda oleh Kandemir, Ilhan, Ozpolat & Palanci (2014), Sirois (2013), Veresova (2013), Fong (2012), Sharma & Kaur (2011), Beheshtifar, Hoseinifar & Moghadam (2011) menunjukkan bahwa prokrastinasi berpengaruh terhadap stres.

Perbedaan dari hasil penelitian-penelitian itu mendasari prediksi bahwa stres kemungkinan sebagai mediasi antara prokrastinasi dengan variabel lain, seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Sirois (2007) yang menunjukkan bahwa stres mediasi hubungan prokrastinasi dengan kesehatan. Hasil penelitian oleh Stead, Shanahan & Neufeld (2013) menunjukkan bahwa stres mediasi hubungan prokrastinasi dengan kesehatan mental. Hasil penelitian oleh Baker, Moschis, Ong & Pattanapanyasat (2013) menunjukkan bahwa stres mediasi hubungan materialisme dengan kepuasan hidup.

Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Sharma & Kaur (2011) menunjukkan bahwa prokrastinasi merupakan penyebab terjadinya stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Paschali & Tsitsas (2010) menunjukkan bahwa stres mahasiswa berhubungan dengan kepuasan hidupnya. Penelitian yang dilakukan oleh Capan (2010) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berhubungan dengan kepuasan hidup mahasiswa. Hasil dari penelitian-penelitian itu memunculkan prediksi adanya pola hubungan antara prokrastinasi akademik, stres akademik dengan kepuasan hidup mahasiswa karena selama ini belum ada penelitian yang menghubungkan antara ketiga variabel tersebut.

Berdasarkan masalah kepuasan hidup mahasiswa, hasil penelitian terdahulu yang memprediksi stres akademik sebagai mediasi dan hubungan antara prokrastinasi akademik, stres akademik dengan kepuasan hidup mahasiswa mendasari pentingnya untuk dilakukan sebuah penelitian sebagai pengembangan dari penelitian sebelumnya. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup mahasiswa yang dimediasi oleh stres akademik.

## **Tinjauan Pustaka**

### ***Kepuasan Hidup Mahasiswa***

Kepuasan hidup yaitu perasaan puas ketika kebutuhan yang paling penting, yang menjadi tujuan utama dan keinginan dalam hidup terpenuhi (Sirgy, 2012). Kepuasan hidup secara keseluruhan dievaluasi berdasarkan pengalaman masa lalu, sekarang dan masa depan, tetapi secara umum merujuk kepada tingkat kepuasan terhadap apa yang telah dicapai saat ini (Dubey & Agarwal, 2007). Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa kepuasan hidup mahasiswa adalah perasaan puas ketika kebutuhan dan tujuan dalam akademik saat ini terpenuhi.

Kepuasan hidup mahasiswa dapat ditingkatkan melalui berbagai cara. Meningkatkan kepuasan dilakukan dengan menargetkan perbaikan ketrampilan emosional (Wong, Oei, Ang, Lee, Ng & Leng, 2007) dan sosial (Martikainen, 2008) tetapi orientasi untuk kesenangan tidak kuat sebagai prediktor kepuasan individu (Peterson, Park & Seligman, 2005), dukungan dari teman (Paterson & Larson, 2012), dukungan dari pengajar dapat meningkatkan kepuasan hidup mahasiswa (Danielsen, Samda, Hetland & Wold, 2009).

Kepuasan hidup mahasiswa berdampak pada kehidupan. Kepuasan yang tinggi dalam kehidupan akan memiliki keyakinan yang kuat, optimisme, perilaku prososial, imunitas dan kesejahteraan fisik, *coping* yang efektif terhadap stres, orisinalitas, fleksibilitas, serta perilaku yang berorientasi pada tujuan (Frisch, 2006). Mahasiswa yang mempunyai kepuasan hidup yang baik dapat mencurahkan perhatian pada pendidikan dan mempunyai gaya hidup yang lebih sehat serta tidak merasa tertekan dalam hidupnya (Amat & Mahmud, 2009).

Kepuasan hidup merupakan bagian dari kesejahteraan psikologis. Menurut Mehmood & Shaukat (2014) penting untuk mempunyai kesejahteraan psikologis yang baik sehingga dapat mengatasi masalah dengan baik dan dapat menjalani kehidupan yang lebih baik. Kesejahteraan psikologis tidak hanya penting untuk menjadikan kehidupan yang bahagia (Mehmood & Shaukat, 2014) karena kebahagiaan adalah kepuasan hidup seluruhnya (Feldman, 2008), tetapi juga berdampak positif pada prestasi akademik dan kehidupan pribadi (Mehmood & Shaukat, 2014).

#### **Prokrastinasi Akademik dan Kepuasan Hidup Mahasiswa**

Prokrastinasi merupakan kebiasaan menunda dalam mengerjakan tugas (Rumiani, 2006; Savithri, 2014). Prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda untuk mencapai tujuan (Scher & Osterman, 2002). Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik adalah kebiasaan menunda-nunda untuk mengerjakan tugas akademik.

Prokrastinasi memiliki beberapa ciri-ciri tertentu. Menurut Tjundjing (2006) ciri-ciri prokrastinasi ditunjukkan melalui 1) kegagalan menepati deadline (*perceived time*), 2) perbedaan antara keinginan dengan perilaku yang terwujud dalam kegagalan mengerjakan tugas walaupun sangat menginginkan untuk mengerjakan (*intention-action gap*), 3) perasaan cemas (*emotional distress*), 4) prokrastinasi tidak berhubungan dengan kemampuan seseorang tetapi keragu-raguan terhadap kemampuan diri (*perceived ability*).

Prokrastinasi ditunjukkan melalui berbagai perilaku yang negatif. Prokrastinator akan mengalami kecemasan, takut gagal, kesulitan membuat keputusan, ketergantungan, kurang berani mengambil risiko, sulit mencapai otonomi, sulit adaptasi diri, sulit menilai personal dan kompetensi diri (Beheshtifar & Nasab, 2012), membenci tugas, kurangnya ketegasan dan melawan aturan (Beheshtifar, Hoseinifar & Moghadam, 2011) sehingga mengakibatkan tingkat stres yang tinggi, hasil prestasi belajar yang rendah dan kesejahteraan yang rendah pada mahasiswa (McCloskey & Scielzo, 2015).

Prokrastinasi berhubungan dengan kepuasan hidup. Menurut Savithri (2014) prokrastinasi akademik memiliki hubungan dengan kepuasan hidup mahasiswa. Prokrastinasi akademik mempunyai nilai hubungan negatif dengan kepuasan hidup mahasiswa (Capan, 2010; Balkis, 2013). Mahasiswa dengan prokrastinasi akademik tinggi menyebabkan kepuasan hidupnya rendah (Savithri, 2014) sebaliknya penurunan tingkat prokrastinasi akademik mempengaruhi peningkatan kepuasan hidup (Kandemir, 2014).

#### **Stres Akademik dan Kepuasan Hidup Mahasiswa**

Stres adalah suatu kondisi dengan gangguan fisik dan psikologis yang terjadi dalam situasi tekanan ketika tidak mampu memenuhi keinginan atau menghadapi situasi tertentu (Naqvi, Khan, Kant & Khan, 2013). Stres merupakan kejenuhan akibat tekanan yang menyebabkan perasaan tidak senang (Rumiani, 2006). Berdasarkan pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah gangguan fisik dan psikologis yang terjadi dalam situasi tekanan tertentu yang disebabkan oleh faktor akademik.

Stres disebabkan oleh stresor. Stresor adalah faktor yang memicu terjadinya reaksi stres (Selye, 1950), seperti faktor beban tugas, lingkungan, kondisi emosional, kompetensi individu (Putranto, 2013). Faktor akademik berkontribusi dalam menyebabkan stres sebesar 52%, faktor lingkungan sebesar 28% dan faktor interpersonal sebesar 20% (Eswi, Radi & Yousri, 2013).

Stres pada mahasiswa disebabkan oleh berbagai faktor. Menurut Yusoff (2010), masalah akademik merupakan penyebab utama stres pada mahasiswa. Mahasiswa mengerjakan tugas dan tidak menemukan kemampuan yang dibutuhkan maka menyebabkan stres (Kandemir, 2014) karena merasa tidak mampu mengerjakan tugas dengan baik (Odaci, 2012), tuntutan tugas akademik yang tinggi, perhatian yang singkat dalam belajar, penurunan jumlah waktu belajar (Coccia & Darling, 2014), terlalu banyak materi harus dipelajari, kesulitan dalam memahami materi, terlalu banyak tugas, jadwal terlalu padat (Yusoff, 2010), akibatnya terjadi sikap negatif, kehilangan minat, masalah dengan konsentrasi dan bersikap menghindari masalah (Veresova, 2013).

Tekanan akademik membentuk pengalaman stres yang mempengaruhi kepuasan hidup (Balkis, 2013; Akin, 2015). Stres mempunyai nilai hubungan negatif dengan kepuasan hidup sehingga situasi dengan tingkat stres rendah menyebabkan kepuasan hidup yang tinggi (Coccia, Darling, Rehm, Cui & Sathe, 2011; Aranda, Extremera & Galan, 2013; Coccia & Darling, 2014; Gnilka, Ashby, Matheny, Chung & Chang, 2015).

#### ***Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik***

Mahasiswa yang mengalami kesulitan belajar dan tidak mampu mengerjakan tugas maka akan melakukan prokrastinasi akademik sebagai bentuk pengelakan (Kandemir, 2014). Prokrastinasi merupakan perilaku membuang-buang waktu, kinerja yang buruk dan meningkatkan stres (Beheshtifar, Hoseinifar & Moghadam, 2011). Prokrastinasi yang terjadi saat ini terjalin dengan stres saat ini tetapi prokrastinasi yang tinggi tidak selalu memberikan kontribusi untuk risiko stres berikutnya (Jackson, Weiss & Lundquist, 2000). Berdasarkan pendapat ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik akan mengalami stres akademik.

Hasil studi menunjukkan prokrastinasi merupakan elemen kunci dalam munculnya stres (Sharma & Kaur, 2011) dan berdampak pada penerimaan stres (Jackson, Weiss & Lundquist, 2000). Prokrastinasi menjadikan pengalaman stres dan menurunkan kinerja dalam pendidikan (Veresova, 2013) sehingga mengakibatkan seorang yang prokrastinasi akan lebih rentan mengalami stres akademik dari pada seseorang yang tidak prokrastinasi (Sharma & Kaur, 2011)

Prokrastinasi akademik meningkatkan stres (Beheshtifar, Hoseinifar & Moghadam, 2011) dengan nilai hubungan positif (Fong, 2012). Semakin tinggi prokrastinasi menyebabkan tingkat stres yang semakin tinggi (Sirois, 2013) atau sebaliknya semakin rendah prokrastinasi menyebabkan tingkat stres yang semakin rendah.

#### ***Prokrastinasi Akademik, Stres Akademik dan Kepuasan Hidup Mahasiswa***

Hasil studi menunjukkan prokrastinasi akademik berhubungan dengan stres akademik dan kepuasan hidup mahasiswa. Menurut Sharma & Kaur (2011) prokrastinasi menyebabkan stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Paschali & Tsitsas (2010) menunjukkan bahwa stres mahasiswa berhubungan dengan kepuasan hidup. Penelitian yang dilakukan oleh Capan (2010) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berhubungan dengan kepuasan hidup mahasiswa. Berdasarkan hasil dari penelitian-penelitian ini memunculkan prediksi adanya pola hubungan antara prokrastinasi akademik, stres akademik dan kepuasan hidup mahasiswa.

Stres akademik diprediksi sebagai mediasi hubungan prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup mahasiswa. Prediksi ini ditunjukkan dari hasil penelitian yang menunjukkan bahwa stres mempengaruhi prokrastinasi dilakukan oleh Rahardjo, Juneman & Setiani (2013). Hasil penelitian yang menunjukkan bahwa prokrastinasi mempengaruhi stres dilakukan oleh Kandemir, Ilhan, Ozpolat & Palanci (2014), Sirois (2013), Veresova (2013), Fong (2012), Sharma & Kaur (2011), Beheshtifar, Hoseinifar & Moghadam (2011). Perbedaan hasil penelitian ini mendasari prediksi stres akademik sebagai mediasi hubungan prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup mahasiswa.

#### ***Hipotesis Penelitian***

Penelitian ini menggunakan hipotesis yaitu ada hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup mahasiswa yang dimediasi oleh stres akademik.

#### ***Metode Penelitian***

##### ***Rancangan Penelitian***

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasi. Penelitian ini dirancang dengan membentuk pola hubungan antara prokrastinasi akademik, stres akademik dan kepuasan hidup mahasiswa. Kepuasan hidup mahasiswa merupakan variabel kriterium (variabel yang dijelaskan) sedangkan prokrastinasi akademik dan stres akademik merupakan variabel prediktor (variabel yang menjelaskan). Prokrastinasi akademik mempunyai hubungan langsung dengan kepuasan hidup mahasiswa. Prokrastinasi akademik mempunyai hubungan tidak langsung dengan kepuasan hidup mahasiswa yaitu hubungan prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup mahasiswa yang dimediasi oleh stres akademik.

### **Subjek Penelitian**

Subjek penelitian yaitu mahasiswa di kota Malang. Mahasiswa dijadikan subyek penelitian karena mahasiswa sering menunda-nunda dalam mengerjakan tugas-tugas kuliah. Kota Malang dijadikan sebagai tempat penelitian karena di kota Malang banyak terdapat perguruan tinggi.

Sampel penelitian sebanyak 210 mahasiswa ditentukan menggunakan teknik *quota sampling*. Menurut Sugiono (2011) *quota sampling* yaitu menentukan sampel berdasarkan populasi pada ciri-ciri tertentu dan jumlah (kuota) yang diperlukan sehingga didapatkan hasil bagi rata jumlah tersebut pada unit-unit sampel yang telah dipilih. Universitas yang dijadikan sampel penelitian yaitu universitas besar yang ada di kota Malang ditinjau dari jumlah mahasiswanya. Sampel terdiri dari 30 mahasiswa dari masing-masing universitas yaitu Universitas Muhammadiyah Malang, Universitas Islam Malang, Universitas Merdeka Malang, Institut Teknologi Nasional Malang, Universitas Brawijaya, Universitas Negeri Malang dan Universitas Islam Negeri Malang.

### **Instrumen Penelitian**

*College Student Satisfaction Questionnaire (CSSQ)* digunakan untuk mengukur kepuasan hidup mahasiswa disusun oleh Baghban (1981) terdiri dari 70 item pada instrumen asli, sedangkan dalam penelitian ini 55 item meliputi aspek: kompensasi, kualitas pendidikan, kehidupan sosial, lingkungan belajar dan pengakuan. Menggunakan skala Likert dengan pilihan angka 1 sampai 5 (1 = sangat tidak puas, 2 = tidak puas, 3 = netral, 4 = puas, 5 = sangat puas). Cara memberi skor dengan menjumlahkan skor masing-masing item sehingga mendapatkan skor total. Skor tinggi berarti kepuasan hidup mahasiswa tinggi sedangkan skor rendah berarti kepuasan hidup mahasiswa rendah. Contoh pernyataan: "kualitas pendidikan yang didapatkan mahasiswa". Reliabilitas asli maupun reliabilitas pada penelitian ini 0,95.

*Academic Procrastination Scale (APS)* digunakan untuk mengukur prokrastinasi akademik disusun oleh McCloskey & Szielzo (2015) terdiri dari 25 item pada instrument asli, sedangkan pada penelitian ini 22 item meliputi aspek: keyakinan psikologis mengenai kemampuan, gangguan, faktor sosial, manajemen waktu, inisiatif pribadi dan kemalasan. Instrumen ini menggunakan skala Likert dengan pilihan angka 1 sampai 5 (1 = sangat tidak setuju, 2 = tidak setuju, 3 = netral, 4 = setuju, 5 = sangat setuju). Pernyataan pada item 9, 11 dan 22 merupakan *unfavourable* item. Cara memberi skor dengan menjumlahkan skor masing-masing item sehingga mendapatkan skor total. Skor tinggi berarti prokrastinasi akademik tinggi sedangkan skor rendah berarti prokrastinasi akademik rendah. Contoh pernyataan: "Saya seharusnya mengerjakan tugas, tetapi saya tidak melakukan itu". Reliabilitas asli 0,94 sedangkan pada penelitian ini reliabilitas 0,91.

*Academic Stress Scale (ASS)* digunakan untuk mengukur stres akademik disusun oleh Kohn and Frazer's (1986) terdiri dari 35 item pada instrument asli, sedangkan pada penelitian ini 28 item meliputi aspek: tugas, ujian, belajar, efek negatif pada mental dan penampilan kelas. Instrumen ini menggunakan skala Likert dengan pilihan angka 1 sampai 5 (1 = sangat tidak stres, 1 = tidak stres, 2 = netral, 3 = stres, 4 = sangat stres). Cara memberi skor dengan menjumlahkan skor masing-masing item sehingga mendapatkan skor total. Skor tinggi berarti stres akademik tinggi sedangkan skor rendah berarti stres akademik rendah. Contoh pernyataan: stresor "ujian". Reliabilitas asli 0,92 sedangkan pada penelitian ini reliabilitas 0,84.

### **Analisis Data**

Analisis dalam penelitian ini menggunakan Analisis Jalur (*Path Analysis*). Analisis jalur digunakan untuk menganalisis hubungan tidak langsung (Munir, 2012). Hubungan tidak langsung dalam penelitian ini yaitu stres akademik sebagai mediasi hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup mahasiswa. Analisis jalur dilakukan menggunakan program SPSS 17.

### **Hasil Penelitian**

Hasil deskripsi statistik skor prokrastinasi akademik, stres akademik dan kepuasan hidup mahasiswa berdasarkan karakteristik subjek penelitian ditunjukkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Deskripsi Statistik Subjek Penelitian

Karakteristik Penelitian	Subjek	Jumlah (N)		Prokrastinasi Akademik		Stres Akademik		Kepuasan Hidup Mahasiswa	
		N	%	M	SD	M	SD	M	SD
<b>Usia</b>									
	20 tahun	46	22	58,85	11,65	85,91	11,37	188,13	20,88
	21 tahun	79	38	58,47	13,46	89,78	12,21	193,06	27,00
	22 tahun	62	29	58,45	13,87	88,00	12,18	190,81	23,60
	23 tahun	18	9	55,22	12,86	83,00	13,92	198,22	23,25
	24 tahun	3	1	58,00	2,64	80,33	8,32	189,00	34,82
	25 tahun	2	1	61,00	15,15	88,00	5,6	173,00	45,25
<b>Jenis Kelamin</b>									
	Laki-laki	69	33	58,84	14,93	86,62	13,74	190,48	26,14
	Perempuan	141	67	58,64	12,08	88,42	11,49	192,49	24,06
<b>Status PT</b>									
	PTN	90	43	60,33	12,12	85,94	10,61	193,80	23,99
	PTS	120	57	57,48	11,65	89,64	13,26	190,35	25,25
<b>Total</b>		<b>210</b>	<b>100</b>	<b>58,70</b>	<b>13,05</b>	<b>87,83</b>	<b>12,87</b>	<b>191,83</b>	<b>24,72</b>

Hasil deskripsi statistik ditinjau dari usia diperoleh rata-rata skor tertinggi prokrastinasi akademik dialami oleh subjek pada usia 25 tahun ( $M=61,00$ ;  $SD=15,15$ ). Rata-rata skor tertinggi stres akademik dialami subjek pada usia 21 tahun ( $M=89,78$ ;  $SD=12,21$ ). Rata-rata skor tertinggi kepuasan hidup dialami subjek pada usia 23 tahun ( $M=198,22$ ;  $SD=23,25$ ).

Ditinjau dari jenis kelamin diperoleh rata-rata skor tertinggi prokrastinasi akademik dialami oleh subjek laki-laki ( $M=58,84$ ;  $SD=14,93$ ). Rata-rata skor tertinggi stres akademik dialami oleh subjek perempuan ( $M=88,42$ ;  $SD=11,49$ ). Rata-rata skor tertinggi kepuasan hidup dialami oleh subjek perempuan ( $M=192,49$ ;  $SD=24,06$ ).

Ditinjau dari status perguruan tinggi diperoleh rata-rata skor tertinggi prokrastinasi akademik dialami oleh subjek dari perguruan tinggi negeri (PTN) ( $M=60,33$ ;  $SD=12,12$ ). Rata-rata skor tertinggi stres akademik dialami oleh subjek dari perguruan tinggi swasta (PTS) ( $M=89,64$ ;  $SD=13,26$ ). Rata-rata skor tertinggi kepuasan hidup dialami oleh subjek dari perguruan tinggi negeri ( $M=193,80$ ;  $SD=23,99$ ).

Hasil skor total masing-masing variabel berdasarkan pedoman penskoran diperoleh prokrastinasi akademik ( $M=58,70$ ;  $SD=13,05$ ) menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam kategori rendah. Variabel stres akademik diperoleh ( $M=87,83$ ;  $SD=12,87$ ) menunjukkan tingkat stres akademik pada mahasiswa dalam kategori rendah. Variabel kepuasan hidup mahasiswa diperoleh ( $M=191,83$ ;  $SD=24,72$ ) menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup mahasiswa dalam kategori tinggi.

Hasil korelasi antar variabel ditunjukkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi antar Variabel

Variabel	Prokrastinasi akademik	Stres Akademik	Kepuasan Hidup Mahasiswa
Prokrastinasi Akademik	1	0,165*	- 0,188**
Stres Akademik		1	- 0,064
Kepuasan Hidup Mahasiswa			1

\*  $p < 0,05$

\*\*  $p < 0,01$

Hasil uji korelasi didapatkan hubungan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik menunjukkan nilai hubungan positif yang signifikan ( $r = 0,165$ ;  $p < 0,05$ ). Hubungan antara prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup mahasiswa menunjukkan nilai hubungan negatif yang signifikan ( $r = -0,188$ ;  $p < 0,01$ ). Hubungan antara stres akademik dengan kepuasan hidup mahasiswa menunjukkan nilai hubungan negatif tetapi tidak signifikan ( $r = -0,064$ ;  $p > 0,05$ ).

Hasil regresi prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup mahasiswa dan hubungan stres akademik dengan kepuasan hidup mahasiswa ditunjukkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

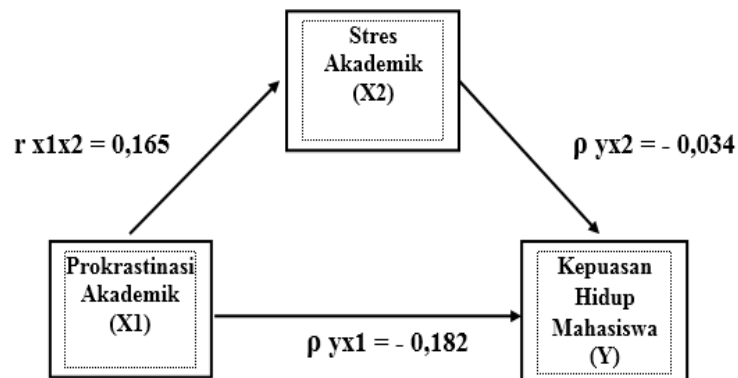
Tabel 3. Hasil Uji Regresi antar Variabel

Variabel	B	Beta	T	p
Konstanta	218,134		16,231	0,000
Prokrastinasi Akademik	- 0,345	- 0,182	- 2,631	0,009
Stres akademik	- 0,069	- 0,034	- 0,496	0,620

R square: 0,034

Hasil uji regresi prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup mahasiswa didapatkan nilai  $\beta = -0,182$ . Hasil uji regresi stres akademik dengan kepuasan hidup mahasiswa didapatkan nilai  $\beta = -0,034$ . Nilai  $\beta$  inilah yang selanjutnya digunakan sebagai nilai koefisien jalur ( $\square$ ).

Nilai koefisien jalur prokrastinasi akademik terhadap kepuasan hidup mahasiswa dan stres akademik terhadap kepuasan hidup mahasiswa ditunjukkan dalam bentuk gambar sebagai berikut:



Gambar 1. Nilai Koefisien Jalur antar Variabel

Hasil hubungan antara prokrastinasi akademik, stres akademik dan kepuasan hidup mahasiswa diidentifikasi sebagai berikut:

- Hubungan Langsung  
 Nilai hubungan prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup mahasiswa yaitu  $(\square_{yx1}) \times (\square_{yx1}) = 0,182 \times 0,182 = 0,033$ .
- Hubungan Tidak Langsung

Nilai hubungan prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup mahasiswa yang dimediasi oleh stres akademik yaitu  $(\square yx1) \times (r \times 1x2) \times (\square yx2) = 0,182 \times 0,165 \times 0,034 = 0,001$ .

c. Total Hubungan

Nilai total hubungan prokrastinasi akademik, stres akademik dan kepuasan hidup mahasiswa yaitu  $0,033 + 0,001 = 0,034$ .

Berdasarkan perbandingan antara hubungan langsung dengan hubungan tidak langsung didapatkan nilai bahwa  $0,033 > 0,001$ , hasil ini menunjukkan bahwa nilai hubungan langsung lebih besar dari pada nilai hubungan tidak langsung sehingga hipotesis dalam penelitian ini ditolak. Hasil ini berarti stres akademik tidak sebagai mediasi hubungan prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup mahasiswa.

Hasil dari nilai total hubungan didapatkan nilai 0,034 menunjukkan bahwa kontribusi prokrastinasi akademik mempengaruhi kepuasan hidup mahasiswa yang dimediasi oleh stres akademik sebesar 3,4% sedangkan 96,6% kepuasan hidup mahasiswa dipengaruhi oleh variabel-variabel yang lain.

Hasil uji anova prokrastinasi akademik, stres akademik dan kepuasan hidup mahasiswa berdasarkan perbedaan jenis kelamin dan status perguruan tinggi ditunjukkan dalam bentuk tabel sebagai berikut:

Tabel 4. Hasil Uji Anova berdasarkan Perbedaan Jenis Kelamin dan Status Perguruan Tinggi

Variabel	Jenis Kelamin		Status PT	
	F	P	F	p
Prokrastinasi akademik	0,011	0,916	2,469	0,118
Stres akademik	0,990	0,321	4,393	0,037*
Kepuasan hidup mahasiswa	0,306	0,581	1,002	0,318

\*p < 0,05

Berdasarkan jenis kelamin didapatkan nilai prokrastinasi akademik ( $F = 0,011$ ;  $p > 0,05$ ), stres akademik ( $F = 0,990$ ;  $p > 0,05$ ) dan kepuasan hidup mahasiswa ( $F=0,306$ ;  $p > 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan prokrastinasi akademik, stres akademik dan kepuasan hidup tidak dapat dibedakan pada mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan.

Berdasarkan status perguruan tinggi didapatkan nilai prokrastinasi akademik ( $F = 2,469$ ;  $p > 0,05$ ), stres akademik ( $F = 4,393$ ;  $p < 0,05$ ) dan kepuasan hidup mahasiswa ( $F = 1,002$ ;  $p > 0,05$ ). Hasil ini menunjukkan prokrastinasi akademik dan kepuasan hidup tidak dapat dibedakan pada mahasiswa dari PTN dan mahasiswa dari PTS. Hasil yang lain pada stres akademik menunjukkan bahwa stres akademik dapat dibedakan pada mahasiswa dari PTN dan mahasiswa dari PTS.

**Pembahasan**

Hasil penelitian ini menunjukkan ada hubungan prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup mahasiswa dengan nilai hubungan negatif. Hasil ini berarti semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik menyebabkan tingkat kepuasan hidup mahasiswa semakin rendah atau semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik menyebabkan kepuasan hidup mahasiswa semakin tinggi. Hasil ini sesuai dengan temuan penelitian oleh Ozer & Sackes (2011) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang prokrastinasi mempunyai kepuasan hidup yang rendah dari pada mahasiswa yang tidak melakukan prokrastinasi. Hasil penelitian yang lain oleh Hinsch & Sheldon (2013) menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik yang menurun berakibat pada peningkatan kepuasan hidup.

Prokrastinasi akademik tidak hanya berdampak pada kepuasan hidup tetapi juga berdampak terhadap faktor-faktor yang lain yang lebih kompleks. Prokrastinasi akademik yang bersumber pada kegagalan pengaturan diri dalam bidang akademik (Stell, 2007; Rozental & Carlbring, 2014) dapat berdampak pada *self efficacy* akademik yang rendah (Klassen, Krawchuk & Rajani, 2008). Prokrastinasi akademik juga dapat berdampak pada presaatasi hasil akademik (Tan, Ang, Klassen, Yeo, Wong, Huan & Cong, 2008; Karatas, 2015), kecemasan (Vahedi, 2011), harga diri (Saleem & Rafique, 2013), kontrol diri (Ursia, Siaputra & Sutanto, 2013), kesuksesan akademik (Demeter & Davis, 2012) dan sebagainya.



Hasil deskripsi statistik usia subjek dalam penelitian ini didapatkan rata-rata skor tertinggi prokrastinasi akademik dialami subjek pada usia 25 tahun. Hasil ini didukung oleh hasil observasi yang menunjukkan mahasiswa pada usia 25 tetapi belum lulus sarjana menyebabkan prokrastinasi akademik yang tinggi. Rata-rata skor tertinggi stres akademik dialami subjek pada usia 21 tahun. Hasil observasi menunjukkan mahasiswa pada usia 21 tahun pada umumnya mulai mengalami kejenuhan kuliah dan munculnya kemalasan sehingga mengalami stres akademik. Rata-rata skor tertinggi kepuasan hidup dialami subjek pada usia 23 tahun, usia ini secara umum merupakan usia pada saat mahasiswa menjelang lulus kuliah sehingga mengalami kepuasan hidup yang tinggi.

Mahasiswa di kota Malang secara umum teridentifikasi dengan tingkat prokrastinasi akademik yang rendah, stres akademik yang rendah dan kepuasan hidup mahasiswa yang tinggi. Hasil ini menunjukkan mahasiswa di kota Malang merasa nyaman melaksanakan kegiatan perkuliahan di masing-masing universitas. Hasil ini juga menunjukkan kota Malang kondusif sebagai tempat belajar. Hasil observasi menunjukkan universitas-universitas di kota Malang menjadi tempat belajar yang kondusif dengan fasilitas-fasilitas belajar yang disediakan untuk mahasiswa.

Prokrastinasi akademik, stres akademik dan kepuasan hidup mahasiswa tidak dapat dibedakan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Hasil ini sesuai dengan penelitian oleh Matheny, Tovar & Curlette (2008) yang menunjukkan bahwa kepuasan hidup dan penerimaan stres tidak dapat dibedakan antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Hasil penelitian lain oleh Sharma & Kaur (2011) dan Lay, Badayai, Chandrasekaran, Lee & Kulasingam (2011) menunjukkan bahwa tidak dapat dibedakan prokrastinasi akademik antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan. Hasil penelitian oleh Busari (2012) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara mahasiswa laki-laki dan mahasiswa perempuan dalam mempersepsi stres akademik meskipun rata-rata skor responden mahasiswa perempuan lebih tinggi dibandingkan dengan responden mahasiswa laki-laki. Hasil penelitian oleh Tessema, Ready & Malone (2012) menunjukkan bahwa tidak ada perbedaan antara kepuasan mahasiswa antara laki-laki dan perempuan.

Hasil penelitian ini menunjukkan prokrastinasi akademik dan kepuasan hidup tidak dapat dibedakan antara mahasiswa dari PTN dan PTS di Kota Malang. Ini berarti bahwa mahasiswa baik dari PTN dan PTS tidak berbeda dalam mengalami prokrastinasi akademik dan kepuasan hidup. Hasil penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian oleh Deo & Kohli (2014) menunjukkan bahwa ada perbedaan kepuasan mahasiswa antara universitas otonomi dan universitas nonotonomi. Ini berarti mahasiswa dari universitas otonomi lebih puas dibandingkan dengan mahasiswa dari universitas nonotonomi. Universitas otonomi di Indonesia disebut dengan PTS sedangkan nonotonomi disebut dengan PTN.

Hasil penelitian ini menemukan adanya perbedaan stres akademik antara mahasiswa dari PTN dan PTS. Hasil ini sesuai dengan data statistik subjek yang menunjukkan bahwa skor rata-rata stres akademik mahasiswa PTS lebih tinggi dibandingkan skor rata-rata stres akademik mahasiswa PTN. Mahasiswa PTS lebih mengalami stres akademik dikarenakan PTS lebih berkomitmen memberikan kualitas lulusan yang mampu bersaing di dunia kerja sehingga turut membangun citra institusi almaternya (Deo & Kohli, 2014). Hasil observasi menunjukkan universitas PTS memperhantikan kualitas lulusan bertujuan untuk meningkatkan citra universitas juga untuk meningkatkan peminatan studi bagi calon mahasiswa baru.

Prokrastinasi akademik mempengaruhi kepuasan hidup mahasiswa yang dimediasi oleh stres akademik memberikan kontribusi sebesar 3,4%. Hasil ini berarti ada faktor-faktor lain yang mempengaruhi kepuasan hidup mahasiswa sebesar 96,6%. Faktor-faktor lain yang mempengaruhi kepuasan hidup mahasiswa seperti: prestasi hasil akademik (Balkis, 2013; Martirosyan, Saxon & Wanjohi, 2014), kurikulum dan penampilan (Tessema, Ready & Yu, 2012), regulasi diri dan *self efficacy* akademik (Kandemir, 2014), perfeksionis (Capan, 2010), motivasi akademik (Akin, 2015), dukungan sosial (Danielsen, Samdal, Hetland & Wold, 2009), kesuksesan akademik (Kumar & Dileep, 2006), kebahagiaan (Feldman, 2008) dan sebagainya.

## **Penutup**

Hasil penelitian ini dapat disimpulkan bahwa ada hubungan prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup mahasiswa. Stres akademik tidak sebagai mediasi hubungan prokrastinasi akademik dengan kepuasan hidup mahasiswa.

Hasil penelitian ini dapat diimplikasikan sebagai berikut: 1) mahasiswa harus mempunyai motivasi belajar yang tinggi, fokus pada tujuan kuliah dan pengaturan diri yang baik untuk menghindari prokrastinasi akademik, 2) dosen perlu memberikan pelatihan kedisiplinan kepada mahasiswa untuk membentuk kebiasaan perilaku tepat waktu dalam perkuliahan, 3) bagi mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik bisa berkonsultasi di pusat layanan konseling universitas.

Hasil penelitian ini sebagai pertimbangan untuk penelitian selanjutnya bahwa banyak faktor-faktor lain yang mempengaruhi kepuasan hidup mahasiswa sehingga perlu tambahan banyak variabel yang dapat digunakan dalam menjelaskan kepuasan hidup mahasiswa yang lebih kompleks. Penelitian selanjutnya perlu subjek yang lebih banyak dengan demografi yang berbeda, persepsi orang tua tentang kepuasan hidup mahasiswa dan perbedaan status ekonomi, suku, budaya mahasiswa.

#### **Daftar Pustaka**

- Akin, U. (2015). Do School Experiences Predict Life Satisfaction in Turkish College Students?. *International Online Journal of Educational Sciences*, 7(1), 87-96. doi:org/10.15345/iojes.2015.01.008
- Amat, S. & Mahmud, Z. (2009). Hubungan antara Ketegasan Diri dan Kepuasan Hidup dalam Kalangan Pelajar Institusi Pengajian Tinggi (The Relationship between Assertiveness and Satisfaction with Life among Students at A Higher Learning Institution). *Jurnal Pendidikan Malaysia*, 34(2), 49-65.
- Aranda, R., Extremera & Galan, P. (2013). Emotional Intelligence, Life Satisfaction and Subjective Happiness in Female Student Health Professionals: The Mediating Effect of Perceived Stress. *Journal of Psychiatric and Mental Health Nursing*. Publikasi online. doi: 10.1111/jpm.12052
- Bahari, F.B., Rathakrishnan, B. & Ismail, R. (2009). Sumber Stres, Strategi Daya Tindak dan Stres yang Dialami Pelajar Universiti. *Jurnal Kemanusiaan*, 13, 46-62.
- Baker, A., Moschis, G., Ong, F.S. & Pattanapanyasat, R.P. (2013). Materialism and Life Satisfaction: The Role of Stress and Religiosity. *The Journal of Consumer Affairs*, 47(3), 548–563. doi: 10.1111/joca.12013
- Balkis, M. (2013). Academic Procrastination, Academic Life Satisfaction and Academic Achievement: The Mediation Role of Rational Beliefs about Studying. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13(1), 57-74.
- Beheshtifar, M., Hoseinifar, H. & Moghadam, M.N. (2011). Effect Procrastination on Work-Related Stress. *European Journal of Economics, Finance and Administrative Sciences*, 38, 59-63.
- Beheshtifar, M. & Nasab H.H. (2012). Effect Procrastination on Organization-Based Self Estem. *Innova Ciencia*, 4(1), 54-59.
- Baghban, I.C. (1981). *College Student Satisfaction: A Comparative Study of Selected Foreign and American Students at Iowa State University*. (Retrospective Theses and Dissertations). Diakses dari <http://lib.dr.iastate.edu/rtd>
- Busari, A.O. (2012). Identifying Difference in Perceptions of Academic Stress and Reaction to Stressors Based on Gender among First Year University Students. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(14), 138-146.
- Capan, B.E. (2010). Relationship among Perfectionism, Academic Procrastination and Life Satisfaction of University Students. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 5, 1665-1671. doi:10.1016/j.sbspro.2010.07.342
- Coccia, C., Darling, C.A., Rehm, M., Cui, M. & Sathe, S.K. (2011). Adolescent Health, Stress and Life Satisfaction: The Paradox of Indulgent Parenting. *Stress and Health*. Publikasi online. doi: 10.1002/smi.1426
- Coccia, C. & Darling, C.A. (2014). Having the Time of Their Life: College Student Stress, Dating and Satisfaction with Life. *Stress and Health*. Publikasi online. doi: 10.1002/smi.2575
- Danielsen, A.D., Samda, O., Hetland, J. & Wold, B. (2009). School-Related Social Support and Students' Perceived Life. *The Journal of Educational Research*, 102(4), 303-318.

- Demeter, D.V. & Davis, S.E. (2013). Procrastination as A Tool: Exploring Unconventional Components of Academic Success. *Creative Education*, 4(2), 144-149.
- Deo, R. & Kohli, N. (2014). A Study of Student Satisfaction in Autonomous and Non-Autonomous Institutes in Indore City. *Prestige e-Journal of Management and Research*, 1(1).
- Diener, E. & Seligman, M. (2004). Beyond Money: Toward an Economy of Well-being. *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1-31.
- Dubey, A. & Agarwal, A. (2007). Coping Strategies and Life Satisfaction: Chronically ill Patients' Perspectives. *Journal of The Indian Academy of Applied Psychology*, 33(2), 161-168.
- Eswi, A.S., Radi, S. & Youssri, H. (2013). Stress/Stressors as Perceived by Baccalaureate Saudi Nursing Students. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 14(2): 193-202. doi: 10.5829/idosi.mejsr.2013.14.2.734
- Eyck, R., Tews, M., & Ballester, J.M. (2009). Improved Medical Student Satisfaction and Test Performance With a Simulation-Based Emergency Medicine Curriculum: A Randomized Controlled Trial. *Annals of Emergency Medicine*, 54(5), 684-691. doi:10.1016/j.annemergmed.2009.03.025
- Feldman, F. (2008). Whole Life Satisfaction Concepts of Happiness. *Theoria*, 74, 219-238. doi:10.1111/j.1755-2567.2008.00019.x
- Fong, T.S. (2012). Academic Procrastination and Academic Stress in Psychology Students. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 28(1), 47-55.
- Frisch, M.B. (2006). *Quality of Life Therapy: Applying a Life Satisfaction Approach to Positive Psychology and Cognitive Therapy*. Kanada: John Wiley & Sons, Inc. Didapat dari <http://bookfi.org>
- Giusta, M.D., Jewell, S.L. & Kambhampati, U.S. (2011). Gender and Life Satisfaction in The UK. *Feminist Economics*, 17(3), 1-34. doi: 10.1080/13545701.2011.582028
- Gnilka, P.B., Ashby, J.S., Matheny, K.B., Chung, B.Y. & Chang, Y. (2015). Comparison of Coping, Stress, and Life Satisfaction Between Taiwanese and U.S. College Students. *Journal of Mental Health Counseling*, 37(31), 234-249. doi: 10.17744/mehc.37.3.04
- Hinsch, C. & Sheldon, K.M. (2013). The Impact of Frequent Social Internet Consumption: Increased Procrastination and Lower Life Satisfaction. *Journal of Consumer Behaviour*, 12, 496-505. doi: 10.1002/cb.1453
- Ilias, K.B. & Nor, M.B. (2013). Stress and Satisfaction: Students at the Ipoh Teachers' Training Institute. *European Social Sciences Research Journal*, 1(2), 169-175.
- Jackson, T., Weiss, K.E. & Lundquist, J.J. (2000). Does Procrastination Mediate the Relationship between Optimism and Subsequent Stress? In Ferrari, J.R., & Pychyl, T.A. (Eds). *Journal of Social Behavior and Personality*, 5(5), 203-212.
- Kandemir, M. (2014). Predictors of Academic Procrastination: Coping with Stress, Internet Addiction and Academic Motivation. *World Applied Sciences Journal*, 32(5), 930-938. doi: 10.5829/idosi.wasj.2014.32.05.60
- Kandemir, M. (2014). Reasons of Academic Procrastination: Self-Regulation, Academic Self-Efficacy, Life Satisfaction and Demographics Variables. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 152, 188-193. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.09.179
- Kandemir, M., Ilhan, T., Ozpolat, A.R. & Palanci, M. (2014). Analysis of Self Efficacy, Sel Esteem and Coping with Stress Skills Predictive Power on Academic Procrastination. *Academic Journal*, 9(5), 146-152. doi:10.5897/err2014.1763
- Karatas, H. (2012). Correlation among Academic Procrastination, Personality Traits, and Academic Achievement. *Anthropologist*, 20(1,2), 243-255.

- Kumar, S.P.K. & Dileep, P. (2006). *Academic Life Satisfaction Scale (ALSS) and Its Effectiveness in Predicting Academic Success*. Didapat dari <http://eric.ed.gov/?id=ED491869>
- Klassen, R.M., Krawchuk, L.L. & Rajani, S. (2008). Academic Procrastination of Undergraduates: Low Self-Efficacy to Self-Regulate Predicts Higher Levels of Procrastination. *Contemporary Educational Psychology*, 33, 915–931, doi:10.1016/j.cedpsych.2007.07.001
- Kohn, J.P. & Frazer, G.H. (1986). An Academic Stress Scale: Identification and Rated Importance of Academic Stressors. *Psychological Reports*, 59(2), 415-426. doi: 10.2466/pr0.1986.59.2.415
- Krumrei, 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. doi:10.1353/csd.2013.0034
- Kuan, T.S., Jiuang, T.S. & Keng, A.K. (2010). *The Wellbeing of Singaporeans*. Singapura: World Scientific Publishing Co.Pte.Ltd. Didapat dari <http://bookfi.org>
- Lai, C.S., Badayai, A.R.A., Chandrasekaran, K., Lee, S.Y. & Kulasingam, R. (2015). An Exploratory Study on Personality Traits and Procrastination Among University Students. *American Journal of Applied Psychology* 4(3-1), 21-26, doi:10.11648/j.ajap.s.2015040301.14
- Lent, R.W., Taveira, M.C., Sheu, H. & Singley, D. (2009). Social Cognitive Predictors of Academic Adjustment and Life Satisfaction in Portuguese College Students: A Longitudinal Analysis. *Journal of Vocational Behavior*, 74, 190-198. doi:10.1016/j.jvb.2008.12.006
- Leung, C.Y., Chang, C.M. & Lai, B.P. (2004). Relations Among Maternal Parenting Style, Academic Competence, and Life Satisfaction in Chinese Early Adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 24(2), 113-143. doi: 10.1177/0272431603262678
- Mahmoud, J.S. (2012). The Relationship among Young Adult College Students' Depression, Anxiety, Stress, Demographics, Life Satisfaction, and Coping Styles. *Issues in Mental Health Nursing*, 33, 149-156. doi: 10.3109/01612840.2011.632708
- Martikainen, L. (2008). The Many Faces of Life Satisfaction among Finnish Young Adults'. *J Happiness Stud*. Publikasi online. doi 10.1007/s10902-008-9117-2
- Martirosyan, N.M., Saxon, D.P. & Wanjohi, R. Student Satisfaction and Academic Performance in Armenian Higher Education. *American International Journal of Contemporary Research*, 4(2), 1-5.
- Matheny, K.B., Tovar, B.E.R. & Curlette, W.L. (2008). Perceived Stress, Coping Resources, and Life Satisfaction among U. S. and Mexican College Students: A Cross-Cultural Study. *Anales de Psicología*, 24(1), 49-57.
- McCloskey, J. & Scielzo, S.A. (2015). *Finally!: The Development and Validation of the Academic Procrastination Scale*. Didapat dari <http://www.researchgate.net/publication/273259879>
- Mehmood, T. & Shaukat, M. (2014). Life Satisfaction and Psychological Well-being among Young Adult Female University Students. *International Journal of Liberal Arts and Social Science*, 2(5), 143-153.
- Munir, A.R. (2012). *Aplikasi Analisis Jalur (Path Analisis) dengan Menggunakan SPSS versi 12*. Diakses dalam <http://repository.unhas.ac.id>
- Naderi, F. & Esmaili, E. (2009). Collet Lester Fear of Death Scale Validation and Gender based Comparison of Death Anxiety, Suicide Ideation and Life Satisfaction in University Students. *Journal of Applied Sciences*, 9(18), 3308-3316.
- Naqvi, H.S.M., Khan, M.A., Kant, A.Q. & Khan, S.N. (2013). Job Stress and Employees' Productivity: Case of Azad Kashmir Public Health Sector. *Interdisciplinary Journal of Contemporary Research in Business*, 5(3), 525-542.
- Odaci, H. (2012). University Students' Ways of Coping with Stress, Life Satisfaction and Subjective Well-being. *The Online Journal of Counselling and Education*, 1(3), 118-131.

- Ozer, B.U. & Sackes, M. (2011). Effects of Academic Procrastination on College Students' Life Satisfaction. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 12, 512–519. doi:10.1016/j.sbspro.2011.02.063
- Paschali, A. & Tsitsas, G. (2010). Stress and Life Satisfaction among University Students-A Pilot Study. *Annals of General Psychiatry*, 9(1), 96. doi:10.1186/1744-859X-9-S1-S96
- Paterson, A.D. & Larson, J.H. (2012). Arab Youth in Canada: Acculturation, Enculturation, Social Support, and Life Satisfaction. *Journal of Multicultural Counseling and Development*, 40, 206-215.
- Peterson, C., Park, N. & Seligman, M. (2005). Orientations to Happiness and Life Satisfaction: The Full Life Versus the Empty Life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41. doi 10.1007/s10902-004-12
- Putranto, C. (2013). Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Kerja: Studi Indigenous pada Guru Bersuku Jawa. *Journal of Social and Industrial Psychology*, 2(2), 12-17.
- 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.
- Rode, J.C., Arthaudday, .M.I., Mooney, C.H., Near, J.P., Baldwin, T.T., Bommer, W.H. & Rubin, R.S. (2005). Life satisfaction and student Performance. *Academy of Management Learning & Education*, 4(4), 421-433.
- Rozental, A. & Carlbring, P. (2014). Understanding and Treating Procrastination: A Review of A Common Self-Regulatory Failure. *Psychology*, 5, 1488-1502, doi.org/10.4236/psych.2014.513160
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3(2), 37-48.
- Sahin, I. & Shelley, M. (2008). Considering Student Perception: The Distance Education Student Satisfaction Model. *Educational Technology and Society*, 11(3), 216-223.
- Saleem, M. & Rafique, R. (2012). Procrastination and Self-Esteem among University Students. *Pakistan Journal of Social and Clinical Psychology*, 10(2), 50-53.
- Savithri, J.J. (2014). Interactive Effect of Academic Procrastination and Academic Performance on Life Satisfaction. *International Journal of Science and Research (IJSR)*, 3(3), 377-381.
- Scher, S.J. & Osterman, N.M. (2002). Procrastination, Conscientiousness, Anxiety and Goals: Exploring the Measurement and Correlates of Procrastination among School-Aged Children. *Psychology in The Schools*, 39(4), 385-398. doi: 10.1002/pits.10045
- Selye, H. (1950). The Physiology and Pathology of Exposure to Stress. In: Szabo, Tache & Somogyi (eds). *The Legacy of Hans Selye and the Origins of Stress Research: A Retrospective 75 Years after His Landmark Brief "Letter" to The Editor of Nature*. *Stress*, 15(5), 472-478. doi: 10.3109/10253890.2012.710919
- Sharma, M. & Kaur, G. (2011). Gender Differences in Procrastination and Academic Stress among Adolescents. *Indian Journal of Social Science Researches*, 8(1), 122-127.
- Sirgy, J. (2012). *The Psychology of Quality of Life*. New York London: Springer Dordrecht Heidelberg. Didapat dari <http://bookfi.org>
- Sirois, F.M. (2007). "I'll Look after My Health, Later": A Replication and Extension of The Procrastination–Health Model with Community-Dwelling Adults. *Personality and Individual Differences*, 43, 15-26. doi:10.1016/j.paid.2006.11.003
- Sirois, F.M. (2013). Procrastination and Stress: Exploring the Role of Self-Compassion. *Self and identity*, 1-19. doi: 10.1080/15298868.2013.763404
- Stead, R., Shanahan, M.J. & Neufeld, R.W.J. (2013). "I'll Go to Therapy, Eventually": Procrastination, Stress and Mental Health. *Personality and Individual Differences*, 49, 175-180.

- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. doi: 10.1037/0033-2909.133.1.65
- Sugiyono. (2011). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- Tan, C.X., Ang, R.P., Klassen, R.M., Yeo, S.L., Wong, I.Y.F., Huan, V.S. & Chong, W.H. (2008). Correlates of Academic Procrastination and Students' Grade Goals. *Curr Psychol*, 27, 135–144. doi 10.1007/s12144-008-9028-8
- Tessema, M., Ready, K. & Malone, C. (2012). Effect of Gender on College Students' Satisfaction and Achievement: The Case of a Midsized Midwestern Public University. *International Journal of Business and Social Science*, 3(10), 1-11.
- Tessema, M., Ready, K. & Yu, W.C.W. (2012). Factors Affecting College Students' Satisfaction with Major Curriculum: Evidence from Nine Years of Data. *International Journal of Humanities and Social Science*, 2(2), 34-44.
- Tjundjing, S. (2006). Apakah Penundaan Menurunkan Prestasi sebuah Meta-Analisis. *Anima Indonesia Psychological Journal*, 22(1), 17-27.
- Ursia, R.N., Siaputra, I.B. & Sutanto, N. (2013). Prokrastinasi Akademik dan *Self-Control* pada Mahasiswa. *Makara Seri Sosial Humaniora*, 17(1), 1-18. doi: 10.7454/mssh.v17i1.1798
- Veresova, M. (2013). Procrastination, Stress and Coping among Primary School Teachers. *Procedia Social and Behavior Sciences*, 106, 2131-2138. doi: 10.1016/j.sbspro.2013.12.243
- Vahedi, S. (2011). Canonical Correlation Analysis of Procrastination, Learning Strategies and Statistics Anxiety among Iranian Female College Students. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 30, 1620-1624.
- Wong S.S., Oei, T.P.S., Ang, R.P., Lee, B.O., Ng, A.K. & Leng, V. (2007). Personality, Meta-mood Experience, Life Satisfaction, and Anxiety in Australian Versus Singaporean Students. *Curr Psychol*, 26, 109-120.
- Yusoff, M.S.B. (2010). Stress, Stressors and Coping Strategies among Secondary School Students in A Malaysian Government Secondary School: Initial Findings. *Journal of Psychiatry*, 11(2), 1-15.