



HUBUNGAN STRES AKADEMIK DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA DI INDONESIA

Nyimas Ariqah Dinar Jinan^{1*}, Noveza Olivia Putri², Winna Irviani³, Beny Rahim⁴,
Jelpa Periantalo⁵, Muhammad Ilham⁶, Dinda Agraiza⁷

^{1,2,3,4} Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas
Jambi, Jalan Letjen Suprpto No. 13, Kota Jambi, Jambi, Indonesia, 36122

*Penulis Korespondensi: jinandinar@gmail.com, novezaolivia8@gmail.com,
winnairviani01@gmail.com, beny.rahim@unja.ac.id, jelpa.8487@unja.ac.id, ilham.emhd@unja.ac.id,
dinda.agraiza@unja.ac.id

Abstract. *Academic stress is one of the most common psychological problems experienced by university students due to various academic demands that must be fulfilled during their studies. This condition can affect students' behavior, one of which is academic procrastination. This study aims to examine the relationship between academic stress and academic procrastination among university students in Indonesia. This research used a quantitative approach with a correlational design. The sample consisted of 92 students selected using purposive sampling technique. Data were collected through an online questionnaire consisting of 34 items measuring academic stress and 25 items measuring academic procrastination, all of which were proven to be valid and reliable. The reliability test showed a Cronbach's alpha value of 0.934 for academic stress and 0.795 for academic procrastination. The normality test indicated that the data were normally distributed ($p = 0.585$). Pearson correlation analysis showed a significant positive relationship between academic stress and academic procrastination ($r = 0.494$; $p < 0.001$). These findings indicate that the higher the level of academic stress experienced by students, the higher their tendency to engage in academic procrastination. Therefore, efforts are needed to improve stress management and time management skills to reduce academic procrastination among students.*

Keywords: *Academic stress, academic procrastination, students, Indonesia.*

Abstrak. Stres akademik merupakan salah satu permasalahan psikologis yang sering dialami mahasiswa akibat berbagai tuntutan akademik yang harus dipenuhi selama masa perkuliahan. Kondisi ini dapat memengaruhi perilaku mahasiswa, salah satunya berupa prokrastinasi akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Indonesia. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 92 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring yang terdiri dari 34 item stres akademik dan 25 item prokrastinasi akademik yang telah dinyatakan valid dan reliabel. Hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,934 untuk variabel stres akademik dan 0,795 untuk variabel prokrastinasi akademik. Hasil uji normalitas menunjukkan data berdistribusi normal ($p = 0,585$). Analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik ($r = 0,494$; $p < 0,001$). Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka melakukan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan kemampuan manajemen stres dan manajemen waktu untuk mengurangi perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Kata kunci: Stres akademik, prokrastinasi akademik, mahasiswa, Indonesia

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa didefinisikan sebagai individu yang sedang menempuh proses pendidikan di tingkatan perguruan tinggi, baik di universitas, institut, maupun sekolah

tinggi (Pusat Bahasa Departemen Pendidikan Nasional, 2018, sebagaimana dikutip dalam Wardani dkk., 2024). Sebagai pembelajar di jenjang tertinggi, mahasiswa mengemban tanggung jawab utama untuk mencapai performa nilai akademik yang memuaskan dan menyelesaikan masa perkuliahan secara tepat waktu (Iskandar dkk., 2013; Dewi, 2015, sebagaimana dikutip dalam Wardani dkk., 2024). Guna memenuhi standar kompetensi tersebut, institusi pendidikan membebankan berbagai kewajiban akademis, salah satunya melalui pemberian tugas-tugas perkuliahan yang intensif (Iskandar dkk., 2013; Dewi, 2015, sebagaimana dikutip dalam Wardani dkk., 2024). Di sisi lain, mahasiswa idealnya diharapkan memiliki kapasitas kepribadian serta kemandirian diri yang mumpuni agar mampu menganalisis, menghadapi, dan menemukan solusi terbaik atas setiap permasalahan yang muncul selama perkuliahan (Mufatihah dkk., 2025). Namun, dinamika kehidupan kampus sering kali menghadirkan tantangan kompleks yang sulit dikendalikan dan berpotensi mengganggu stabilitas mental mahasiswa (Mufatihah dkk., 2025). Ketidakmampuan mahasiswa dalam menjembatani kesenjangan antara tuntutan lingkungan akademis dengan kapasitas nyata yang mereka miliki memicu munculnya kondisi stres (Barseli dkk., 2017, sebagaimana dikutip dalam Wardani dkk., 2024). Ketika tekanan psikologis dan penilaian subjektif yang negatif tersebut bersumber langsung dari beban-beban edukatif, kondisi ini diklasifikasikan sebagai stres akademik (Sagita dkk., 2017, sebagaimana dikutip dalam Mufatihah dkk., 2025; Wardani dkk., 2024).

Fenomena stres akademik di ranah pendidikan tinggi Indonesia telah menjadi persoalan mendesak yang memerlukan perhatian dan kajian ilmiah mendalam karena prevalensinya yang meluas (Mufatihah dkk., 2025). Berbagai studi empiris dalam kurun waktu terakhir mengonfirmasi bahwa mayoritas mahasiswa aktif di Indonesia berada pada kategori stres akademik tingkat sedang (Mufatihah dkk., 2025). Penelitian kuantitatif yang dilakukan oleh Agustiniingsih (2019) mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami stres tingkat sedang, dengan 47,06% responden melaporkan tekanan berat yang bersumber langsung dari beban akademis mereka (sebagaimana dikutip dalam Mufatihah dkk., 2025). Temuan ini diperkuat oleh Sari dan Marsisno (2023) yang menjabarkan bahwa sebesar 70,6% mahasiswa mengidap stres akademik pada tingkatan sedang akibat pengaruh dominan dari variabel intrapersonal (sebagaimana dikutip dalam Mufatihah dkk., 2025). Kompleksitas stresor ini kian nyata seiring terjadinya transformasi struktural sistem pembelajaran, seperti pada masa pembelajaran jarak jauh di mana variasi metode kuliah daring terbukti memicu lonjakan stres psikologis

mahasiswa (Harahap dkk., 2020, sebagaimana dikutip dalam Mufatihah dkk., 2025). Secara komprehensif, timbulnya stres akademik dipengaruhi oleh interaksi resiprokal antara faktor internal— meliputi pola pikir negatif, rendahnya kepercayaan diri, karakter kepribadian yang rentan, hingga hambatan kondisi fisik—dan faktor eksternal seperti buruknya kemampuan manajemen waktu, tumpukan tugas perkuliahan yang berlebihan, pencapaian prestasi belajar yang rendah, serta tekanan berupa harapan tinggi atau tuntutan dari orang tua (Fardani dkk., 2021; Fitriani dkk., 2024; Mufatihah dkk., 2025).

Tekanan psikologis yang intens akibat stres akademik yang tidak terkelola dengan baik pada akhirnya tidak hanya merusak stabilitas emosional, melainkan juga memengaruhi pola perilaku sehari-hari mahasiswa (Mufatihah dkk., 2025). Ketika mahasiswa merasa kewalahan, mereka rentan mengembangkan mekanisme koping yang tidak efektif atau maladaptif, yang salah satu manifestasi utamanya adalah perilaku prokrastinasi akademik (Mufatihah dkk., 2025; Wardani dkk., 2024). Prokrastinasi akademik dipahami sebagai kecenderungan perilaku menunda-nunda memulai ataupun menuntaskan pengerjaan tugas-tugas akademis yang dilakukan secara sadar dan sengaja, meskipun individu tersebut memahami implikasi buruk yang akan diterimanya di kemudian hari (Wardani dkk., 2024). Secara teoretis dan empiris, terdapat hubungan positif yang sangat signifikan antara variabel stres akademik dengan tingkat prokrastinasi akademik; artinya, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa, maka akan semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan penundaan tugas (Wardani dkk., 2024). Dari sudut pandang psikologis, penundaan ini kerap kali diadopsi mahasiswa sebagai strategi jangka pendek untuk mereduksi ketegangan, melarikan diri dari suasana hati yang buruk, atau mencari kelegaan emosional sementara (*short-term mood repair*) (Tjundjing, 2006, sebagaimana dikutip dalam Wardani dkk., 2024). Menurut identifikasi teoretis dari Tuckman (1991), prokrastinasi akademik mencakup tiga dimensi perilaku dasar, yaitu tindakan membuang-buang waktu secara tidak produktif (*time wasting*), kecenderungan menghindar atau menyerah saat dihadapkan pada kesulitan tugas (*task avoidance*), serta kecenderungan melepaskan tanggung jawab pribadi dengan menyalahkan pihak lain (*blaming others*) (sebagaimana dikutip dalam Wardani dkk., 2024). Selain memicu penundaan, stres akademik yang kronis juga terbukti berkorelasi dengan perilaku menyimpang lainnya seperti *cyberloafing* (mengakses internet untuk

urusan nonakademis saat jam kuliah) serta memicu keluhan kesehatan fisik yang nyata berupa gejala gastrointestinal (Mufatihah dkk., 2025).

Prevalensi perilaku prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa telah dibuktikan secara empiris melalui berbagai data statistik lintas negara. Studi klasik oleh Solomon dan Rothblum (1984) terhadap mahasiswa di Amerika Serikat menunjukkan bahwa sebesar 46% mahasiswa melakukan penundaan pada tugas menulis, 30,1% menunda membaca, dan 27,6% baru mulai belajar ketika ambang pelaksanaan ujian sudah sangat dekat (sebagaimana dikutip dalam Wardani dkk., 2024). Di Indonesia sendiri, tingkat prokrastinasi justru berada pada estimasi angka yang jauh lebih tinggi dan mengkhawatirkan. Merujuk pada data empiris yang dihimpun oleh Suhadianto dan Pratitis (2020) di lingkungan universitas, ditemukan fakta bahwa sebanyak 76,8% mahasiswa menunda membaca buku teks perkuliahan, 73% sengaja menunda penyusunan makalah, 61,8% menunda aktivitas belajar, dan 56,8% mahasiswa memiliki kebiasaan terlambat masuk ke dalam kelas (sebagaimana dikutip dalam Wardani dkk., 2024). Kerentanan terhadap perilaku penundaan tugas ini terbukti meningkat secara eksponensial pada kelompok mahasiswa yang memikul peran ganda (*role conflict*), seperti halnya mahasiswa kelas sore yang berkuliah sambil bekerja (Hakim & Hasmira, 2022; Wardani dkk., 2024). Adanya aktivitas non-akademik berupa pekerjaan menyerap sebagian besar fokus energi dan waktu mereka, yang pada akhirnya memicu manajemen waktu yang buruk dan menyebabkan pengerjaan tugas-tugas kuliah terbengkalai akibat kewajiban akademis sengaja diabaikan demi prioritas pekerjaan (Suryadi & Khoiri, 2019, sebagaimana dikutip dalam Wardani dkk., 2024).

Kebiasaan prokrastinasi akademik yang dipelihara secara terus-menerus membawa konsekuensi destruktif yang dapat merugikan kapabilitas intelektual serta masa depan akademis mahasiswa. Dampak negatif tersebut meliputi pemanfaatan waktu yang tidak efektif, perolehan nilai indeks prestasi yang tidak maksimal, hingga risiko fatal berupa tertundanya waktu kelulusan serta keterlambatan penyelesaian skripsi (Firdaus, 2013; Triyono & Khairi, 2018, sebagaimana dikutip dalam Wardani dkk., 2024). Menyadari besarnya dampak buruk yang ditimbulkan, diperlukan pemetaan masalah yang komprehensif mengenai tingkat stres dan faktor penyebabnya guna merumuskan tindakan penanggulangan yang presisi (Mufatihah dkk., 2025). Beberapa strategi intervensi psikologis seperti penerapan strategi koping yang berfokus pada emosi (*emotion-focused*

coping), pelatihan pengelolaan diri (*self-management*), serta penguatan sistem dukungan sosial terbukti efektif secara empiris dalam mereduksi eskalasi stres akademik mahasiswa (Mufatihah dkk., 2025). Atas dasar urgensi teoretis dan praktis tersebut, penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk menganalisis dan menguji secara empiris hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Indonesia. Melalui penelitian ini, diharapkan dapat dihasilkan kontribusi keilmuan yang bermanfaat bagi mahasiswa, dosen, konselor, maupun orang tua dalam membantu mahasiswa mencegah, mendeteksi indikasi ketegangan psikologis sejak dini, serta menjadi landasan aplikatif untuk merancang layanan bimbingan konseling yang efektif (Mufatihah dkk., 2025).

2. KAJIAN TEORITIS

Stres akademik merupakan salah satu bentuk tekanan psikologis yang paling lazim terjadi di kalangan mahasiswa selama menempuh proses pembelajaran di perguruan tinggi. Secara teoretis, stres akademik didefinisikan sebagai ketidakmampuan mahasiswa dalam memenuhi tuntutan perkuliahan, yang bermanifestasi pada munculnya ketidakbahagiaan, kecemasan, serta permasalahan fisik maupun mental yang berkaitan langsung dengan bidang akademik di universitas (Lin & Chen, 2009, sebagaimana dikutip dalam Puspita & Kumalasari, 2022). Kondisi ini merepresentasikan keadaan ketegangan psikologis di mana individu merasa tertekan saat hendak mencapai tujuan-tujuan edukatif yang telah ditentukan (Khairi Siregar & Rama Putri, 2019, sebagaimana dikutip dalam Mufatihah dkk., 2025). Ketika mahasiswa dihadapkan pada situasi akademik yang tidak biasa atau menantang, mereka cenderung mengembangkan emosi negatif seperti kegugupan, rasa khawatir, frustrasi, hingga kecenderungan merendahkan kapasitas intelektual diri sendiri (Lin & Chen, 2009, sebagaimana dikutip dalam Puspita & Kumalasari, 2022).

Manifestasi stres akademik pada mahasiswa dapat ditinjau melalui serangkaian dimensi dan gejala yang mencakup aspek psikologis (kognitif-emosional) serta aspek fisik. Secara kognitif, stres akademik yang tinggi dilaporkan mengakibatkan mahasiswa mengalami kesulitan untuk berkonsentrasi, gangguan memori, ketidakstabilan emosi, dan penurunan kemampuan pemecahan masalah akademik (Ambarwati dkk., 2019, sebagaimana dikutip dalam Puspita & Kumalasari, 2022). Selain itu, stres akademik berpengaruh buruk terhadap *self-efficacy* mahasiswa, di mana ketegangan psikologis yang

tinggi membuat individu merasa tidak yakin akan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan dengan baik (Sagita dkk., 2017, sebagaimana dikutip dalam Puspita & Kumalasari, 2022). Secara fisiologis, beban stres akademik yang tidak terkelola dengan baik terbukti memicu keluhan somatik yang nyata pada tubuh mahasiswa, salah satunya berupa munculnya gejala gastrointestinal.

Timbulnya stres akademik pada mahasiswa dipengaruhi oleh interaksi resiprokal antara dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal berpusat pada variabel intrapersonal mahasiswa yang meliputi pola pikir negatif, karakter diri yang rentan, motivasi yang rendah, tingkat kepercayaan diri yang minim, serta ketidakmampuan individu dalam mengatur kehidupan pribadinya (Sari & Marsisno, 2023, sebagaimana dikutip dalam Mufatihah dkk., 2025). Sementara itu, faktor eksternal mencakup variabel lingkungan perkuliahan dan sosial, seperti tumpukan tugas perkuliahan yang terlalu banyak, buruknya kemampuan manajemen waktu, pencapaian prestasi belajar yang rendah, serta tekanan sosial berupa berbagai harapan dan tuntutan dari orang tua yang harus dipenuhi (Sagita dkk., 2017, sebagaimana dikutip dalam Mufatihah dkk., 2025). Eskalasi stres eksternal ini ditemukan meningkat secara signifikan pada program studi dengan beban kurikulum yang padat, seperti program studi kedokteran, karena mahasiswa dituntut mempelajari materi dalam jumlah yang sangat besar dalam waktu perkuliahan yang singkat sebelum menghadapi evaluasi atau ujian (Prabamurti, 2019; Suarya, 2019, sebagaimana dikutip dalam Puspita & Kumalasari, 2022).

Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai kebiasaan atau perilaku menunda-nunda pekerjaan dan kewajiban dalam lingkungan belajar secara sengaja dan sadar, meskipun individu tersebut mengetahui dan memahami dampak negatif serta konsekuensi buruk yang akan merugikan dirinya sendiri di kemudian hari (Schouwenburg & Lay, 1995, sebagaimana dikutip dalam Astari & Nastiti,

2023). Perilaku ini dipahami sebagai suatu mekanisme penghindaran untuk mengerjakan tugas-tugas terkait proses pembelajaran yang dipersepsikan berat atau tidak menyenangkan, di mana individu sengaja mengalihkan fokus perhatiannya pada aktivitas lain yang tidak berkaitan dengan akademik (Lele dkk., 2022, sebagaimana dikutip dalam Astari & Nastiti, 2023). Pelaku prokrastinasi (*procrastinator*) sebenarnya menyadari

bahwa penundaan penyelesaian tugas-tugas penting tersebut akan memunculkan rasa cemas, tidak nyaman, dan perasaan bersalah, namun pola perilaku tersebut konsisten dilakukan secara berulang-ulang dalam kehidupan kampus (Miswanto, 2022, sebagaimana dikutip dalam Astari & Nastiti, 2023).

Menurut taksonomi perilaku yang dikembangkan oleh Ferrari (1995), prokrastinasi akademik dapat diukur dan diamati secara empiris melalui ciri-ciri tertentu, yang mencakup dimensi-dimensi sebagai berikut (sebagaimana dikutip dalam Astari & Nastiti, 2023):

1. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, di mana seorang *procrastinator* menyadari bahwa tugas atau tanggung jawab yang dihadapinya harus diselesaikan tepat waktu, akan tetapi individu secara sengaja menunda-nunda untuk mulai bekerja atau menundanya hingga menit-menit terakhir menjelang batas waktu.
2. Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, yang bermanifestasi pada keterlambatan pengumpulan karya akademik atau ketidaktepatan waktu dalam menghadiri sesi perkuliahan.
3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, yaitu adanya ketidaksesuaian kronis antara target waktu yang telah dijadwalkan secara sadar oleh mahasiswa dengan realisasi tindakan nyata dalam mengerjakan tugas.
4. Kecenderungan melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan, di mana mahasiswa sengaja memilih untuk melakukan kegiatan hiburan atau urusan non-akademis lainnya yang memberikan kepuasan instan alih-alih menuntaskan kewajiban kuliah perkuliahan.

Secara kausalitas teoretis, prokrastinasi akademik dipicu oleh kegagalan regulasi diri (*self-regulation failure*), rendahnya kontrol diri mahasiswa, serta adanya hambatan manajemen waktu. Fenomena penundaan tugas ini juga kerap kali didorong oleh adanya konflik peran (*role conflict*) eksternal, seperti yang dialami oleh kelompok mahasiswa kelas sore yang harus membagi fokus antara berkuliah dan bekerja (Hakim & Hasmira, 2022, sebagaimana dikutip dalam Astari & Nastiti, 2023). Tuntutan pekerjaan yang menyerap sebagian besar fokus energi dan waktu menyebabkan mahasiswa cenderung mengabaikan tugas kuliah dan sengaja menunda kewajiban akademisnya demi memprioritaskan tanggung jawab pekerjaan (Suryadi & Khoiri, 2019, sebagaimana

dikutip dalam Astari & Nastiti, 2023). Di samping faktor situasional tersebut, ketidakstabilan regulasi emosional akibat tingginya tekanan psikologis internal juga bertindak sebagai stimulus yang memperkuat bertahapnya kebiasaan prokrastinasi pada mahasiswa.

Hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik dapat dijelaskan secara komprehensif melalui kerangka teori regulasi diri (*self-regulation theory*) dan mekanisme koping emosional mahasiswa. Ketika mahasiswa dihadapkan pada beban stresor akademik yang masif— seperti tumpukan tugas perkuliahan yang rumit, manajemen waktu yang buruk, serta tuntutan nilai yang tinggi—mereka akan mengalami lonjakan stres akademik yang memicu emosi negatif, kecemasan, kegugupan, dan frustrasi (Lin & Chen, 2009; Sagita dkk., 2017, sebagaimana dikutip dalam Mufatihah dkk., 2025; Puspita & Kumalasari, 2022). Dalam kondisi tekanan psikologis yang intens tersebut, fungsi regulasi diri mahasiswa sering kali mengalami kegagalan, di mana ego mereka cenderung mencari mekanisme pemulihan suasana hati jangka pendek (*shortterm mood repair*) guna melarikan diri dari ketidaknyamanan emosional. Akibatnya, mahasiswa mengadopsi prokrastinasi akademik sebagai strategi koping maladaptif (*dysfunctional coping*) dengan sengaja menghindari pengerjaan tugas perkuliahan yang memicu stres dan mengalihkan perhatiannya pada aktivitas lain yang dinilai lebih menyenangkan.

Meskipun perilaku penundaan tugas ini mampu memberikan efek kelegaan emosional sementara, dalam jangka panjang tindakan prokrastinasi justru menjebak mahasiswa dalam siklus dua arah (*bidirectional cycle*) yang destruktif. Penundaan yang dilakukan secara konsisten berimplikasi langsung pada semakin menumpuknya beban tugas perkuliahan seiring mendekatnya ambang batas waktu (*deadline*), yang pada gilirannya akan memicu lonjakan stres akademik yang jauh lebih berat di kemudian hari (Puspita & Kumalasari, 2022). Dampak dari hubungan resiprokal yang disfungsi ini terbukti memberikan konsekuensi buruk bagi keberlangsungan akademik mahasiswa di Indonesia, meliputi penurunan kemampuan akademik, merosotnya pencapaian nilai Indeks Prestasi Kumulatif (IPK), meningkatnya perilaku menyimpang di kelas seperti *cyberloafing*, hingga risiko fatal berupa keterlambatan penyelesaian skripsi dan tertundanya waktu kelulusan dari perguruan tinggi (Ambarwati dkk., 2019; Firdaus, 2013;

Triyono & Khairi, 2018, sebagaimana dikutip dalam Mufatihah dkk., 2025; Astari & Nastiti, 2023).

Sejumlah bukti penelitian empiris terdahulu di Indonesia secara konsisten mengonfirmasi arah hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel ini. Penelitian kuantitatif korelasional yang dilakukan oleh Astari dan Nastiti (2023) pada mahasiswa menunjukkan hasil analisis data nilai koefisien korelasi sebesar $r_{xy} = 0,365$ dengan nilai signifikansi $p = 0,000 < 0,05$, yang berarti hipotesis diterima dan membuktikan secara nyata adanya hubungan positif antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik. Temuan serupa juga ditunjukkan dalam studi oleh Puspita dan Kumalasari (2022) pada mahasiswa dengan beban tuntutan tinggi, yang menyimpulkan bahwa prokrastinasi memiliki hubungan positif dan signifikan dengan stres akademik; artinya, semakin tinggi intensitas prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa, maka akan semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang mereka rasakan di universitas. Akumulasi temuan dari berbagai studi psikologi belajar lainnya turut menegaskan bahwa perilaku menunda-nunda pekerjaan bertindak sebagai prediktor kuat sekaligus dampak langsung dari tingginya ketegangan stres akademik pada populasi mahasiswa (Nayak, 2019; Risdiantoro dkk., 2016; Yusuf & Yusuf, 2020, sebagaimana dikutip dalam Puspita & Kumalasari, 2022).

3. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan korelasional melalui metode survei. Pendekatan korelasional dipilih untuk menguji ada tidaknya hubungan antara variabel stres akademik dan penundaan akademik, tanpa memanipulasi variabel-variabel tersebut. Metode survei digunakan karena memudahkan pengumpulan data kuantitatif secara langsung dari responden melalui kuesioner yang didistribusikan secara online. Subjek penelitian adalah mahasiswa Indonesia sebagai unit analisis.

Populasi dalam penelitian ini meliputi semua mahasiswa aktif di Indonesia. Sampel penelitian terdiri dari 92 mahasiswa dari berbagai fakultas dan program studi di Indonesia. Sampel dipilih secara purposive berdasarkan keterjangkauan untuk memastikan

keterwakilan dari berbagai disiplin ilmu. Responden dipilih berdasarkan kriteria bahwa mereka terdaftar secara aktif dalam perkuliahan dan bersedia mengisi kuesioner. Akibatnya, sampel yang digunakan mencerminkan keragaman latar belakang akademik di seluruh universitas di Indonesia.

Pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner menggunakan platform online Google Form. Kuesioner tersebut didistribusikan kepada responden terpilih melalui media sosial tiktok. Responden mengisi kuesioner secara sukarela. Semua pertanyaan dirancang sebagai pertanyaan tertutup dengan skala respons yang telah ditentukan sebelumnya. Pengumpulan data dilakukan dalam satu tahap, di mana peneliti memastikan bahwa setiap responden menyelesaikan semua pertanyaan.

Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup yang dikembangkan oleh peneliti berdasarkan tinjauan literatur tentang stres akademik dan penundaan akademik. Kuesioner tersebut terdiri dari 34 dan 25 pernyataan, rinciannya sebagai berikut: (1) 34 item untuk mengukur stres akademik, (2) 25 item untuk mengukur penundaan akademik. Setiap item menggunakan skala Likert 5 poin (1 = sangat tidak setuju hingga 5 = sangat setuju), jawabannya berupa sangat tidak setuju, tidak setuju, ragu-ragu, setuju, dan sangat setuju. Responden diminta untuk menilai tingkat kesetujuan mereka dengan pernyataan-pernyataan tersebut berdasarkan pengalaman pribadi. Skor untuk setiap variabel diperoleh dengan menjumlahkan nilai respons untuk item-item yang terkait.

Stres akademik didefinisikan sebagai reaksi afektif, kognitif, perilaku, dan fisiologis yang timbul akibat tekanan yang berasal dari konteks pendidikan. Dalam penelitian ini, operasionalnya stres akademik diukur berdasarkan skor total dari 34 item kusioner dan 25 item kusioner yang mengevaluasi intensitas tekanan atau kecemasan yang dialami oleh mahasiswa terkait beban studi mereka. Semakin tinggi skor yang dicapai, semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Prokrastinasi akademik didefinisikan sebagai kecenderungan untuk menunda atau memperlambat penyelesaian tugas-tugas akademik, seperti menulis laporan dan melaksanakan tugas-tugas kuliah lainnya. Secara operasional, prokrastinasi akademik diukur melalui skor total 25 item dari kuesioner yang menggambarkan pola penundaan aktivitas akademik. Semakin tinggi skor yang diperoleh responden, semakin besar kecenderungan mereka untuk menunda dalam aktivitas akademik.

Data yang diperoleh dari kuesioner terlebih dahulu diproses dan dikodekan dengan akurat. Kemudian, analisis dilakukan menggunakan metode statistik dengan uji korelasi Pearson. Uji ini dipilih karena data bersifat ordinal (skala Likert) dan bertujuan untuk menilai kekuatan dan arah hubungan monotonik antara stres akademik dan prokrastinasi akademik. Analisis dilakukan pada tingkat signifikansi $\alpha = 0.05$. Koefisien korelasi dan nilai signifikansi diinterpretasikan untuk menentukan apakah terdapat hubungan yang secara statistik signifikan antara kedua variabel tersebut.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Hasil Penelitian

4.1.1 Uji Validitas

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini merupakan kuesioner yang diadopsi dari penelitian sebelumnya. Instrumen tersebut telah melalui uji validitas dan dinyatakan valid oleh peneliti terdahulu. Oleh karena itu, peneliti tidak melakukan uji validitas ulang. Penggunaan instrumen yang telah teruji validitasnya diharapkan mampu mengukur variabel penelitian secara tepat sesuai dengan tujuan penelitian.

4.1.2 Uji Normalitas

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal sehingga memenuhi asumsi analisis parametrik. Pengujian normalitas menggunakan uji Kolmogorov-Smirnov.

Tabel 1. Hasil Uji Normalitas

Test	Statistic	p
Kolmogorov-Smirnov	0.081	.585

Berdasarkan hasil uji normalitas diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,585. Karena nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$), maka data penelitian dinyatakan berdistribusi normal. Dengan demikian, data memenuhi asumsi untuk dilakukan analisis korelasi Pearson.

4.1.3 Uji Linearitas

ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	6157	1	6157	29.04	< .001
	Residual	19080	90	212.0		
Total		25240	91			

Note. M₁ includes Total Prokrastinasi

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Berdasar hasil ANOVA pada uji linearitas diperoleh nilai $F(1,90) = 29,04$ dengan $p < 0,001$. Karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05, maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel Total Prokrastinasi dan variabel dependen. Dengan demikian, asumsi linearitas sebagai salah satu prasyarat analisis regresi telah terpenuhi sehingga analisis regresi dapat di lanjutkan.

4.1.4 Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas dilakukan untuk mengetahui tingkat konsistensi instrumen penelitian dalam mengukur variabel stres akademik dan prokrastinasi.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

Stres Akademik	
Cronbach's α	
scale	0.934
[3]	
Prokrastinasi Akademik	
Cronbach's α	
scale	0.795
[3]	

Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel stres akademik memiliki nilai cronbach's alpha sebesar 0,934, sedangkan variabel prokrastinasi akademik memiliki nilai cronbach's alpha sebesar 0,795. Kedua nilai tersebut berada di atas batas minimum 0,70 sehingga instrumen penelitian menyatakan reliabel dan layak digunakan dalam pengumpulan data.

4.1.5 Uji Korelasi

Uji korelasi Pearson digunakan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson

Variable		Total Stres	Total Prokrastinasi
1. Total Stres	Pearson's r	—	—
	p-value	—	—
2. Total Prokrastinasi	Pearson's r	0.494***	—
	p-value	< .001	—

* $p < .05$, ** $p < .01$, *** $p < .001$

Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi pearson sebesar 0,494 dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik. Nilai korelasi sebesar 0,494 termasuk dalam kategori hubungan sedang. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat stres akademik mahasiswa maka semakin tinggi pula kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik.

4.2 Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa data berdistribusi normal dengan nilai signifikansi sebesar 0,585 ($p > 0,005$). Temuan ini menunjukkan bahwa data memenuhi asumsi normalitas sehingga analisis parametrik dapat digunakan untuk menguji hubungan dan pengaruh antar variabel.

Berdasarkan hasil uji linearitas melalui ANOVA diperoleh nilai $F = 29,04$ dengan nilai signifikansi $p < 0,001$. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan linear yang signifikan antara variabel Total Prokrastinasi dan variabel dependen. Dengan demikian, asumsi linearitas dalam penelitian ini telah terpenuhi.

Hasil uji realibilitas menunjukkan bahwa instrumen stres akademik memiliki nilai cronbach' alpha sebesar 0,934 dan instrumen prokrastinasi akademik sebesar 0,795. Nilai tersebut menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki tingkat konsistensi internal yang baik sehingga mampu mengukur konstruk yang diteliti secara stabil dan dapat dipercaya.

Selanjutnya, hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik ($r = 0,494$; $p < 0,001$). Temuan ini mengindikasikan bahwa mahasiswa yang mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi cenderung lebih sering melakukan prokrastinasi akademik. Kondisi ini dapat terjadi karena tekanan akademik yang tinggi menimbulkan rasa cemas, takut gagal, dan ketidaknyamanan psikologis sehingga mahasiswa memilih menghindari tugas melalui perilaku penundaan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Astari dan Nastiti (2023) yang menemukan adanya hubungan positif antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Temuan ini juga mendukung pendapat Sirois (2014) yang menyatakan bahwa prokrastinasi sering digunakan sebagai strategi coping jangka pendek untuk mengurangi tekanan emosional yang muncul akibat tuntutan akademik. Namun, perilaku tersebut justru dapat memperburuk kondisi karena tugas yang tertunda akan semakin menumpuk dan meningkatkan tingkat stres yang dirasakan mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mendukung hipotesis yang diajukan, yaitu terdapat hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, diperlukan upaya peningkatan kemampuan manajemen stres dan manajemen waktu agar mahasiswa mampu mengurangi perilaku prokrastinasi serta meningkatkan efektivitas penyelesaian tugas akademik.

5. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Indonesia. Hasil analisis korelasi pearson menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku prokrastinasi pada mahasiswa.

Instrumen penelitian yang digunakan telah dinyatakan valid berdasarkan hasil pengujian pada penelitian terdahulu dan memiliki tingkat reliabilitas yang baik, dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,934 untuk variabel stres akademik dan 0,795 untuk variabel prokrastinasi akademik. Selain itu, hasil uji normalitas menunjukkan nilai

signifikansi sebesar 0,585 ($p > 0,05$), sehingga data penelitian berdistribusi normal. Hasil uji linearitas melalui ANOVA juga menunjukkan nilai $F(1,90) = 29,04$ dengan $p < 0,001$, yang menandakan adanya hubungan linear yang signifikan antara variabel penelitian. Dengan demikian, asumsi normalitas dan linearitas telah terpenuhi sehingga analisis parametrik yang digunakan dalam penelitian ini layak untuk dilakukan.

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi mahasiswa, dosen, konselor, dan pihak perguruan tinggi dalam mengembangkan program pendampingan, pelatihan manajemen stres, serta pengelolaan waktu yang efektif guna meminimalkan perilaku prokrastinasi akademik dan meningkatkan keberhasilan studi mahasiswa. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk melakukan pengujian validitas instrumen pada karakteristik sampel yang berbeda serta mengembangkan penelitian dengan menambahkan variabel lain yang berpotensi memengaruhi prokrastinasi akademik, sehingga diperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perilaku tersebut.

DAFTAR REFERENSI

- Astari, R., & Nastiti, D. (2023). Hubungan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi Terapan*, 11(2), 85–95. <https://doi.org/10.25273/jpt.v11i2.1452>
- Fardani, I., dkk. (2021). Analisis faktor internal dan eksternal yang memengaruhi stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Ilmiah Psikologi Belajar*, 9(1), 34–45.
- Fitriani, S., dkk. (2024). Kontribusi manajemen waktu dan tekanan orang tua terhadap tingkat stres akademik mahasiswa aktif. *Jurnal Bimbingan dan Konseling Indonesia*, 12(2), 112–124.
- Hakim, L., & Hasmira, M. (2022). Konflik peran (*role conflict*) dan kecenderungan penundaan tugas akademik pada mahasiswa yang bekerja. *Jurnal Sosiologi Pendidikan*, 5(3), 201–210.
- Rahim, B. (2025). *Metodologi penelitian untuk psikologi*. Yayasan Putra Adi Dharma.
- Periantalo, J. (2019). *Software statistika untuk psikologi: JASP - Free, friendly, flexible*. Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi.
- Mufatihah, A., dkk. (2025). Dinamika stres akademik, perilaku *cyberloafing*, dan keluhan gastrointestinal pada mahasiswa di Indonesia. *Jurnal Psikologi Klinis Indonesia*, 13(1), 40–55. <https://doi.org/10.21580/jpi.v13i1.1892>
- Puspita, S. A., & Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi akademik sebagai strategi koping maladaptif dalam merespons tingginya stres akademik mahasiswa dengan beban kurikulum padat. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Perkembangan*, 10(3), 150–165.
- Wardani, K. A., dkk. (2024). Hubungan positif antara tingkat stres akademik dengan intensitas prokrastinasi akademik pada mahasiswa kelas sore. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 6(1), 78–89. <https://doi.org/10.31004/jpdk.v6i1.2213>