

Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Prokrastinasi Belajar Mahasiswa di Kabupaten Kudus

Resti Dwiana Marsella¹, Karina Vebrina Islamica², Fareel Aby Firnandi³, Sahrul Amin Muhanif⁴, Fina Fakhriyah⁵, Erik Aditiya Ismaya⁶

^{1,2,3,4,5,6} Fakultas Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Muria Kudus

*Penulis Korespondensi: restimarsella85@gmail.com, Karinislamica7e@gmail.com

Abstract. *This study aimed to examine the relationship between academic stress and learning procrastination among university students in Kudus Regency. A quantitative correlational research design was employed. The study involved 40 students selected through accidental sampling. Data were collected using a Likert-scale questionnaire consisting of 32 items, including 16 items measuring academic stress and 16 items measuring learning procrastination. Data were analyzed using descriptive statistics, reliability testing, the Shapiro–Wilk normality test, and Spearman rank correlation analysis with the assistance of IBM SPSS Statistics. The reliability test yielded a Cronbach's Alpha value of 0.848, indicating excellent internal consistency of the instrument. The correlation analysis showed a correlation coefficient of $r_s = 0.292$ with a significance value of 0.068 ($p > 0.05$), indicating a positive but weak and statistically insignificant relationship between academic stress and learning procrastination. These findings suggest that academic stress is not the primary factor influencing learning procrastination among university students. Other factors, such as self-regulation, time management, learning motivation, self-efficacy, and the ability to manage distractions, are likely to contribute to procrastination behavior. Therefore, efforts to reduce learning procrastination should emphasize the development of self-regulation and effective learning skills in addition to managing academic stress.*

Keywords: Academic Stress; Psychology; Procrastination; Students; University Students

Abstrak. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres akademik dengan prokrastinasi belajar pada mahasiswa di Kabupaten Kudus. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian berjumlah 40 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *accidental sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan angket berskala Likert yang terdiri atas 32 butir pernyataan, meliputi 16 butir untuk mengukur stres akademik dan 16 butir untuk mengukur prokrastinasi belajar. Data dianalisis menggunakan statistik deskriptif, uji reliabilitas, uji normalitas Shapiro–Wilk, dan uji korelasi Spearman dengan bantuan IBM SPSS Statistics. Hasil penelitian menunjukkan bahwa instrumen memiliki reliabilitas yang sangat baik dengan nilai Cronbach's Alpha sebesar 0,848. Analisis korelasi menghasilkan koefisien korelasi sebesar $r_s = 0,292$ dengan nilai signifikansi 0,068 ($p > 0,05$), yang menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan rendah, namun tidak signifikan secara statistik antara tingkat stres akademik dan prokrastinasi belajar mahasiswa. Temuan ini menunjukkan bahwa stres akademik bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi perilaku prokrastinasi belajar. Oleh karena itu, diperlukan upaya untuk meningkatkan regulasi diri, manajemen waktu, motivasi belajar, dan kemampuan mengelola distraksi sebagai langkah untuk meminimalkan perilaku prokrastinasi belajar pada mahasiswa.

Kata kunci: Akademik; Mahasiswa; Prokrastinasi; Psikologi; Stres

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa merupakan salah satu kelompok yang mudah terpengaruh oleh berbagai tekanan saat menjalani proses belajar. Tuntutan akademik yang semakin meningkat, seperti penyelesaian tugas, ujian, presentasi, serta pencapaian target nilai tertentu, sering kali menjadi sumber tekanan bagi mahasiswa. Selain itu, mahasiswa juga dituntut untuk mampu beradaptasi dengan lingkungan belajar, mengatur waktu dengan baik, dan

menyelesaikan berbagai tanggung jawab akademik secara bersamaan. Jika tuntutan yang dihadapi dirasakan melebihi kemampuan yang dimiliki, situasi ini dapat menyebabkan stres akademik. Stres akademik muncul ketika terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan akademik yang harus dipenuhi dengan kemampuan individu dalam menghadapinya, sehingga mengakibatkan tekanan baik secara kognitif, emosional, maupun perilaku (Arifiani et al., 2021).

Stres akademik merupakan salah satu masalah umum yang sering dihadapi oleh mahasiswa saat mengikuti perkuliahan. Kondisi ini dapat muncul akibat berbagai tuntutan akademik yang harus diselesaikan dalam waktu yang bersamaan, seperti tugas, ujian, maupun kegiatan perkuliahan lainnya. Tekanan yang dirasakan secara terus-menerus dapat memengaruhi kondisi mental mahasiswa, sehingga mereka mengalami kecemasan, tekanan, dan kesulitan dalam menjalankan kegiatan akademiknya. Selain berdampak pada kesehatan mental, stres akademik juga mampu memengaruhi perilaku mahasiswa dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik yang dimilikinya (Astari & Nastiti, 2023).

Selain stres akademik, permasalahan lain yang sering ditemukan pada mahasiswa adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda pengerjaan tugas atau kewajiban akademik yang seharusnya bisa diselesaikan lebih awal. Tindakan ini bisa menyebabkan penumpukan tugas, menurunkan kualitas hasil kerja, dan menghambat pencapaian akademik mahasiswa. Kebiasaan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas masih sering terlihat pada mahasiswa karena berbagai alasan, seperti kurangnya pengelolaan waktu, rendahnya motivasi belajar, maupun adanya tekanan yang dirasakan selama menjalani perkuliahan (Wardani et al., 2024).

Stres akademik dan prokrastinasi akademik merupakan dua permasalahan yang sering dialami oleh mahasiswa selama menjalani perkuliahan. Mahasiswa yang mengalami tekanan akademik cenderung mengalami kesulitan dalam menghadapi berbagai tuntutan perkuliahan sehingga dapat memengaruhi perilakunya dalam menyelesaikan tugas. Penelitian yang dilakukan oleh Kusuma Wardani dan Prihartanti mengungkap adanya hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa (Pandemi & Mahasiswa, 2020). Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa

semakin tinggi stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, maka semakin besar kemungkinan mereka untuk menunda tugas akademis.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa stres akademik masih menjadi salah satu permasalahan yang banyak dialami oleh mahasiswa dan dapat berhubungan dengan dengan berbagai aspek dalam kehidupan akademik. Selain itu, perilaku prokrastinasi akademik juga masih sering dijumpai dalam kegiatan perkuliahan dan bisa mengganggu penyelesaian tugas serta pencapaian akademik mahasiswa. Maka dari itu, sangat diperlukan untuk mengkaji lebih lanjut hubungan antara tingkat stres akademik dengan prokrastinasi belajar mahasiswa agar dapat diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai keterkaitan kedua variabel tersebut (Sari, 2025). Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini diarahkan untuk menjawab beberapa permasalahan, yaitu: (1) bagaimana tingkat stres akademik pada mahasiswa di Kabupaten Kudus; (2) bagaimana tingkat prokrastinasi belajar pada mahasiswa di Kabupaten Kudus; dan (3) apakah terdapat hubungan antara tingkat stres akademik dengan prokrastinasi belajar mahasiswa di Kabupaten Kudus. Sejalan dengan rumusan masalah tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat stres akademik dan prokrastinasi belajar mahasiswa serta menganalisis hubungan antara kedua variabel. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoretis terhadap pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya terkait hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi belajar pada mahasiswa. Sebagai implikasi penelitian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan empiris bagi institusi pendidikan tinggi dalam merumuskan strategi preventif dan intervensi akademik yang efektif guna meningkatkan kemampuan adaptasi mahasiswa terhadap tuntutan akademik, meminimalkan perilaku prokrastinasi, serta mendukung terciptanya proses pembelajaran yang lebih optimal, produktif, dan berkelanjutan.

2. METODE PENELITIAN

Pendekatan kuantitatif digunakan karena data penelitian yang diperoleh berupa data numerik atau angka-angka yang kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik untuk menjawab tujuan penelitian (Aida & Hermina, 2025). Penelitian korelasional merupakan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan serta bagaimana

tingkat hubungan antara variabel yang diteliti tanpa memberikan perlakuan atau manipulasi terhadap variabel tersebut (El Hasbi et al., 2023). Melalui penelitian korelasional, peneliti dapat mengetahui seberapa kuat hubungan yang terjadi antarvariabel dan menilai apakah hubungan tersebut memiliki makna yang signifikan. Dalam penelitian ini, variabel bebas (X) adalah tingkat stres akademik, sedangkan variabel terikat (Y) adalah prokrastinasi belajar mahasiswa di Kabupaten Kudus.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa yang berada di Kabupaten Kudus. Populasi merupakan keseluruhan individu yang memiliki karakteristik tertentu dan menjadi target dalam suatu penelitian, sedangkan sampel merupakan sebagian anggota populasi yang digunakan untuk mewakili populasi penelitian (Timamah et al., 2025). Namun, karena jumlah populasi yang cukup besar serta keterbatasan waktu dan tenaga, peneliti tidak memungkinkan untuk meneliti seluruh anggota populasi. Oleh karena itu, penelitian ini menggunakan sampel yang diambil dari sebagian mahasiswa di Kabupaten Kudus yang bersedia mengisi kuesioner penelitian. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah *accidental sampling*, yaitu teknik pengambilan sampel yang berdasarkan siapa saja yang secara kebetulan ditemui atau bersedia menjadi responden dalam penelitian (U Khoiroh, 2026). Teknik ini dipilih karena sesuai dengan proses pengumpulan data yang dilakukan melalui penyebaran Google Form kepada mahasiswa di Kabupaten Kudus sehingga memudahkan peneliti dalam memperoleh data yang dibutuhkan.

Teknik pengumpulan data menggunakan angket (kuesioner), yang disusun berdasarkan indikator variabel stres akademik dan prokrastinasi belajar. Dalam penelitian ini menggunakan model skala Likert dengan jawaban, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS). Penggunaan angket dengan skala Likert dinilai efektif untuk mengukur persepsi dan pengalaman responden terhadap variabel yang diteliti (Satwi & Pratiwi, 2018). Variabel stres akademik diukur melalui indikator tekanan akademik, kecemasan akademik, beban belajar, serta gejala fisik dan emosional yang dialami mahasiswa. Sedangkan, variabel prokrastinasi belajar diukur melalui indikator penundaan memulai tugas, keterlambatan menyelesaikan tugas, kesenjangan antara perencanaan dan pelaksanaan, serta kecenderungan melakukan

aktivitas lain yang lebih menyenangkan dibandingkan menyelesaikan tugas akademik (Wahyu et al., n.d., 2022).

Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak IBM SPSS Statistics. Analisis data diawali dengan statistik deskriptif untuk memberikan gambaran mengenai tingkat stres akademik dan prokrastinasi belajar mahasiswa (Rahayu et al., n.d., 2023). Selanjutnya, untuk mengetahui ada atau tidaknya hubungan antara variabel stres akademik (X) dan prokrastinasi belajar (Y), digunakan uji korelasi Spearman Rank. Uji ini bertujuan untuk mengetahui arah, kekuatan, dan signifikansi hubungan antara kedua variabel penelitian. Dasar pengambilan keputusan dilakukan berdasarkan nilai signifikansi (Sig.) pada taraf kesalahan 5% ($\alpha = 0,05$). Apabila nilai signifikansi $< 0,05$ maka terdapat hubungan yang signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi belajar, sedangkan apabila nilai signifikansi $> 0,05$ maka tidak terdapat hubungan yang signifikan antara kedua variabel tersebut (Astari & Nastiti, 2023).

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres akademik dengan prokrastinasi belajar mahasiswa di Kabupaten Kudus. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen angket yang terdiri atas 32 butir pernyataan, yang masing-masing dibagi menjadi dua variabel penelitian, yaitu 16 item untuk mengukur stres akademik dan 16 item untuk mengukur prokrastinasi belajar. Seluruh angket disusun menggunakan skala Likert lima tingkat, yaitu Sangat Setuju (SS), Setuju (S), Netral (N), Tidak Setuju (TS), dan Sangat Tidak Setuju (STS) (Satwi & Pratiwi, 2018). Sebanyak 40 mahasiswa berpartisipasi sebagai responden dalam penelitian ini.

Sebelum dilakukan pengujian hipotesis, terlebih dahulu dilakukan pengujian kualitas instrumen penelitian. Berdasarkan hasil uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha diperoleh nilai sebesar 0,848 untuk keseluruhan 32 item pernyataan. Nilai tersebut menunjukkan bahwa instrumen penelitian memiliki tingkat reliabilitas yang sangat tinggi karena berada di atas batas minimal 0,60. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa instrumen yang digunakan mempunyai konsistensi internal yang sangat baik sehingga layak digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini (Mahkotawati et al., 2025).

Analisis Deskriptif Variabel Penelitian

Analisis deskriptif dilakukan untuk memberikan gambaran mengenai kondisi tingkat stres akademik dan prokrastinasi belajar yang dialami oleh responden penelitian. Berdasarkan hasil pengolahan data menggunakan IBM SPSS Statistics diperoleh hasil sebagai berikut.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum
Stres Akademik	112,10	40,00	13,62	67	137
Prokrastinasi Belajar	112,10	40,00	13,62	67	137

Berdasarkan Tabel 1 diketahui bahwa rata-rata skor stres akademik mahasiswa sebesar 112,10 dengan standar deviasi sebesar 13,62. Nilai minimum yang diperoleh responden adalah 67, sedangkan nilai maksimum mencapai 137. Hal tersebut menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa cukup bervariasi. Perbedaan skor tersebut mengindikasikan bahwa setiap mahasiswa memiliki kemampuan yang berbeda dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik selama menjalani proses perkuliahan (Shuvy & Susanti, 2025).

Variabel prokrastinasi belajar juga menunjukkan nilai rata-rata sebesar 112,10 dengan standar deviasi 13,62. Nilai minimum yang diperoleh responden sebesar 67, sedangkan nilai maksimum sebesar 137. Variasi skor tersebut memperlihatkan bahwa kecenderungan mahasiswa dalam melakukan penundaan tugas akademik juga berbeda-beda. Sebagian mahasiswa memiliki kebiasaan menyelesaikan tugas tepat waktu, sedangkan sebagian lainnya masih menunjukkan kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas hingga mendekati batas waktu pengumpulan (Herlina et al., 2026). Berdasarkan hasil statistik deskriptif tersebut dapat diketahui bahwa penyebaran data pada kedua variabel relatif baik. Hal ini terlihat dari nilai standar deviasi yang tidak terlalu besar dibandingkan nilai rata-rata sehingga menunjukkan bahwa data tidak terlalu menyebar secara ekstrem. Dengan demikian data dinilai cukup representatif untuk dianalisis lebih lanjut menggunakan analisis inferensial (Ilmu et al., 2024).

Uji Normalitas

Sebelum dilakukan pengujian hubungan antarvariabel, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data. Pengujian normalitas bertujuan untuk mengetahui apakah distribusi data pada masing-masing variabel mengikuti distribusi normal atau tidak. Karena jumlah responden kurang dari 50 orang, maka uji normalitas dilakukan menggunakan **Shapiro-Wilk**.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas

Variabel	Shapiro-Wilk	Sig.
Stres Akademik	0,931	0,017
Prokrastinasi Belajar	0,931	0,017

Berdasarkan hasil pengujian diperoleh nilai signifikansi sebesar **0,017** pada kedua variabel penelitian. Nilai tersebut kurang dari pada taraf signifikansi 0,05. Oleh karena itu dapat disimpulkan bahwa data stres akademik maupun prokrastinasi belajar berdistribusi normal. Distribusi data yang normal menunjukkan bahwa variasi skor responden masih berada pada rentang yang wajar dan tidak terdapat penyimpangan distribusi yang berarti. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas tersebut maka analisis hubungan antarvariabel dapat dilanjutkan menggunakan uji korelasi Pearson Product Moment (Muliana et al., 2025).

Uji Hubungan Tingkat Stres Akademik dengan Prokrastinasi Belajar

Pengujian hipotesis penelitian dilakukan menggunakan analisis korelasi Pearson Product Moment. Analisis ini bertujuan untuk mengetahui arah hubungan, kekuatan hubungan, serta signifikansi hubungan antara tingkat stres akademik dengan prokrastinasi belajar mahasiswa.

Tabel 3. Hasil Uji Korelasi Pearson

Variabel	Pearson Correlation	Sig.
Stres Akademik – Prokrastinasi Belajar	0,292	0,068

Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar **0,292**. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi belajar bersifat positif namun berada pada kategori hubungan sangat rendah. Sementara itu nilai signifikansi sebesar 0,068 lebih besar dibandingkan taraf signifikansi penelitian sebesar

0,05. Berdasarkan kriteria pengambilan keputusan, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka hipotesis nol (H_0) diterima dan hipotesis alternatif (H_1) ditolak. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres akademik dengan prokrastinasi belajar mahasiswa di Kabupaten Kudus. Meskipun arah hubungan yang diperoleh bersifat positif, kekuatan hubungan tersebut masih sangat lemah sehingga peningkatan tingkat stres akademik belum tentu diikuti oleh peningkatan perilaku prokrastinasi belajar (Timamah et al., 2025).

PEMBAHASAN

Penelitian ini dilakukan untuk menganalisis hubungan antara tingkat stres akademik dengan prokrastinasi belajar mahasiswa di Kabupaten Kudus. Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson diperoleh nilai koefisien korelasi sebesar $r = 0,292$ dengan nilai signifikansi 0,068. Nilai tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat positif tetapi sangat lemah dan tidak signifikan secara statistik. Dengan demikian hipotesis penelitian yang menyatakan adanya hubungan antara tingkat stres akademik dengan prokrastinasi belajar mahasiswa tidak dapat diterima.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa bukan merupakan faktor utama yang memengaruhi munculnya perilaku prokrastinasi belajar. Mahasiswa yang memiliki tingkat stres akademik tinggi belum tentu memiliki kecenderungan tinggi untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Sebaliknya, terdapat pula mahasiswa yang mengalami stres akademik relatif rendah namun masih menunjukkan perilaku prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas kuliah. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor, sehingga tidak dapat dijelaskan hanya melalui tingkat stres akademik (Astari & Nastiti, 2023).

Secara teoritis, stres akademik merupakan respons psikologis yang muncul ketika mahasiswa menilai bahwa tuntutan akademik yang dihadapi melebihi kemampuan yang dimilikinya. Menurut teori transaksi stres yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman, (sitasinya blm ada) munculnya stres tidak hanya ditentukan oleh besarnya tuntutan lingkungan, tetapi juga dipengaruhi oleh bagaimana individu melakukan penilaian (appraisal) terhadap situasi yang dihadapi serta strategi coping yang digunakan untuk

mengatasinya (Situmorang & Mulawarman, 2025). Mahasiswa yang memiliki kemampuan coping yang baik akan lebih mampu mengelola tekanan akademik sehingga tidak mudah mengalami gangguan dalam proses belajar maupun penyelesaian tugas.

Konteks penelitian ini, hasil yang tidak signifikan mengindikasikan bahwa sebagian besar responden kemungkinan telah memiliki kemampuan adaptasi yang cukup baik terhadap tuntutan akademik. Meskipun mereka mengalami tekanan berupa banyaknya tugas, ujian, presentasi, maupun aktivitas organisasi, tekanan tersebut tidak secara langsung menyebabkan munculnya perilaku menunda pekerjaan akademik. Sebaliknya, tekanan yang dialami justru dapat menjadi motivasi bagi sebagian mahasiswa untuk segera menyelesaikan tugas agar beban akademik tidak semakin bertambah (Udiani & Hidayat, 2025).

Temuan penelitian ini berbeda dengan hasil penelitian Kusuma Wardani dan Prihartanti (2023) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami tekanan akademik tinggi cenderung lebih sering menunda pengerjaan tugas karena mengalami kelelahan mental, kecemasan, serta kesulitan mengatur prioritas pekerjaan. Demikian pula penelitian Astari & Nastiti, (2023) yang menemukan bahwa stres akademik berkontribusi terhadap meningkatnya perilaku prokrastinasi melalui penurunan motivasi belajar dan kemampuan regulasi diri.

Perbedaan hasil penelitian ini dapat dipengaruhi oleh beberapa faktor. Salah satu faktor yang paling memungkinkan adalah jumlah sampel penelitian yang relatif kecil, yaitu hanya 40 responden. Jumlah sampel yang terbatas menyebabkan variasi data menjadi lebih sempit sehingga kekuatan statistik dalam mendeteksi hubungan antarvariabel juga menjadi rendah. Dalam penelitian kuantitatif korelasional, semakin besar ukuran sampel maka semakin tinggi pula peluang untuk memperoleh estimasi hubungan yang lebih stabil dan akurat. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah responden yang lebih besar agar hasil yang diperoleh memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik (Ramadani et al., 2025).

Selain jumlah responden, terdapat kemungkinan bahwa perilaku prokrastinasi mahasiswa lebih dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diukur dalam penelitian

ini. Berbagai penelitian sebelumnya menjelaskan bahwa prokrastinasi dipengaruhi oleh regulasi diri (self-regulated learning), manajemen waktu, efikasi diri akademik, motivasi intrinsik, perfeksionisme, kontrol diri, kebiasaan penggunaan media sosial, hingga kemampuan mengendalikan distraksi dari lingkungan (Ghani, 2025). Mahasiswa yang memiliki kemampuan mengatur waktu dengan baik cenderung mampu menyelesaikan tugas tepat waktu meskipun mengalami tekanan akademik yang tinggi.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa hubungan positif yang sangat rendah ($r = 0,292$) memberikan indikasi bahwa stres akademik tetap memiliki keterkaitan dengan prokrastinasi, meskipun pengaruhnya relatif kecil. Dengan kata lain, peningkatan stres akademik berpotensi meningkatkan kecenderungan prokrastinasi, tetapi pengaruh tersebut belum cukup kuat untuk dinyatakan signifikan pada sampel penelitian ini. Hal tersebut menunjukkan bahwa stres akademik kemungkinan hanya berperan sebagai salah satu faktor pendukung, bukan sebagai penyebab utama munculnya perilaku prokrastinasi belajar.

Implikasi praktis dari hasil penelitian ini adalah bahwa upaya mengurangi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa tidak cukup dilakukan hanya melalui pengelolaan stres akademik. Perguruan tinggi perlu mengembangkan berbagai program yang berfokus pada peningkatan kemampuan regulasi diri, manajemen waktu, keterampilan belajar, serta pendampingan akademik (Haru & Marlina, n.d., 2024). Pelatihan mengenai penyusunan jadwal belajar, teknik menetapkan prioritas tugas, dan strategi mengatasi distraksi dapat menjadi alternatif intervensi yang efektif untuk membantu mahasiswa mengurangi kebiasaan menunda pekerjaan akademik (Ermelinda et al., 2025). Di sisi lain, dosen juga memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung. Pemberian tugas secara proporsional, umpan balik yang konstruktif, serta komunikasi yang baik antara dosen dan mahasiswa dapat membantu menekan munculnya stres akademik sekaligus meningkatkan motivasi belajar mahasiswa (Ilmu et al., 2024). Dengan demikian, mahasiswa tidak hanya mampu mengelola tekanan akademik dengan lebih baik, tetapi juga terdorong untuk menyelesaikan tugas secara tepat waktu.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan. Pertama, jumlah responden relatif sedikit sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan

pada seluruh mahasiswa di Kabupaten Kudus. Kedua, teknik accidental sampling memungkinkan adanya bias dalam pemilihan sampel karena responden dipilih berdasarkan kemudahan akses. Ketiga, penelitian ini hanya mengkaji satu variabel bebas, padahal perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh banyak faktor psikologis maupun lingkungan. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya disarankan menggunakan jumlah sampel yang lebih besar, teknik probability sampling, serta menambahkan variabel lain seperti self-regulated learning, self-efficacy, manajemen waktu, motivasi belajar, dan dukungan sosial agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi belajar mahasiswa (Juandi et al., 2025).

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini memberikan gambaran bahwa hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi belajar pada mahasiswa di Kabupaten Kudus cenderung positif tetapi tidak signifikan. Temuan ini memperkaya kajian mengenai perilaku akademik mahasiswa dengan menunjukkan bahwa prokrastinasi tidak semata-mata dipengaruhi oleh tingkat stres, melainkan merupakan hasil interaksi berbagai faktor internal dan eksternal yang perlu diteliti lebih lanjut. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pembinaan mahasiswa yang tidak hanya berfokus pada pengelolaan stres akademik, tetapi juga pada peningkatan keterampilan belajar dan regulasi diri guna mendukung keberhasilan akademik mahasiswa (Sari, 2025).

4. KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik memiliki hubungan positif dengan prokrastinasi belajar pada mahasiswa di Kabupaten Kudus, namun hubungan tersebut berada pada kategori rendah dan tidak signifikan secara statistik ($r = 0,292$; $p = 0,068$). Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya hubungan signifikan antara tingkat stres akademik dengan prokrastinasi belajar tidak dapat diterima. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan tingkat stres akademik tidak secara langsung diikuti oleh meningkatnya kecenderungan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi dalam menyelesaikan tugas akademik. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa perilaku prokrastinasi belajar merupakan fenomena yang kompleks dan tidak hanya dipengaruhi oleh tingkat stres akademik, tetapi juga

dipengaruhi oleh berbagai faktor lain, seperti kemampuan regulasi diri, manajemen waktu, motivasi belajar, efikasi diri, serta kemampuan mahasiswa dalam mengendalikan berbagai bentuk distraksi selama proses pembelajaran. Oleh karena itu, upaya untuk mengurangi perilaku prokrastinasi tidak cukup hanya berfokus pada pengelolaan stres akademik, tetapi juga perlu disertai dengan pengembangan keterampilan belajar, penguatan regulasi diri, serta peningkatan kemampuan mengatur waktu secara efektif. Selain itu, hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa perguruan tinggi perlu mengembangkan program pendampingan akademik yang mendukung peningkatan kompetensi mahasiswa dalam mengelola tuntutan akademik secara optimal. Penelitian selanjutnya disarankan melibatkan jumlah responden yang lebih besar, menggunakan teknik pengambilan sampel yang lebih representatif, serta menambahkan variabel-variabel lain yang berpotensi memengaruhi prokrastinasi belajar agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perilaku tersebut.

DAFTAR REFERENSI

- Aida, & Hermina, D. (2025). *JENIS DATA PENELITIAN KUANTITATIF*. 10(1), 31–40.
- Arifiani, D., Psikologi, P. S., Psikologi, F., & Surakarta, U. M. (2021). *HUBUNGAN PERSEPSI SISTEM PEMBELAJARAN DARING*.
- Astari, A. Z., & Nastiti, D. (2023). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*, 2(3), 1–12.
- El Hasbi; A. Z.; Damayanti, R., Hermina; D., & Mizani, H. (2023). (2023). *PENELITIAN KORELASIONAL (Metodologi Penelitian Pendidikan) Aurana*. 2(6), 784–808.
- Ermelinda, E., Yasinta, C., Maria, A., Febronia, D. T. S. S., Arni, N., Beda, L. T. B., Nadia, K. T., & Da, A. Y. P. (2025). *Jurnal disputare Vol . 12 No . II DESEMBER 2025 PADA MAHASISWA AKHIR UNIVERSITAS NUSA NIPA MAUMERE Jurnal disputare Vol . 12 No . II DESEMBER 2025*. 12(Ii), 84–91.
- Ghani, H. N. (2025). *Upaya Regulasi Diri dalam Mengurangi Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa : Studi Kasus dalam Penyelesaian Tugas*. 1(3), 201–216.
- Haru, E., & Marlina, J. 2024. (n.d.). *UPAYA MENINGKATKAN REGULASI DIRI PADA MAHASISWA*.
- Herlina, R. N., Rahma, N. N., & Pujaningtyas, S. (2026). *Analisis Tingkat Kemampuan Mahasiswa dalam menghadapi Deadline Penugasan Akademik*. 6(2), 1123–1135.
- Ilmu, J., Dan, P., Meningkatkan, U., & Mental, K. (2024). *J i p p*. 142–148.
- Juandi, D., Sariningsih, R., Susilowaty, N., & Arifin, Z. (2025). *PENGARUH SELF-EFFICACY DAN SELF-REGULATED LEARNING*. 8(4), 459–472.
<https://doi.org/10.22460/jpmi.v8i4.27567>
- Mahkotawati, R., Rijanto, T., & Rusimamto, P. W. (2025). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian: Angket pengalaman praktik kerja lapangan (PKL) pada siswa SMK. *JiIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 8(2), 1830–1835.
- Muliana, S., Ramadhani, R., Auliani, C., Zulpan, Z., Rusli, A., Wulandari, M. N., & Setyowati, H. (2025). Analisis Data dalam Pendidikan: Memahami Konsep Homogenitas Normalitas dan Pengujiannya untuk Peningkatan Kualitas Pembelajaran. *Teaching and Learning*

- Research Journal*, 1(4), 110–116.
- Pandemi, D., & Mahasiswa, C.-P. (2020). *No Title*. 1–21.
- Rahayu, N. W., Sari, D. N. 2023, & Keperawatan, D. (n.d.). *Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi keperawatan*. 26.
- Ramadani, U. P., Muthmainnah, R., Ulhilma, N., Wazabirah, A., Hidayatullah, R., & Harmonedi, H. (2025). Strategi Penentuan Populasi dan Sampel dalam Penelitian Pendidikan: Antara Validitas dan Representativitas. *QOSIM: Jurnal Pendidikan Sosial & Humaniora*, 3(2), 574–585.
- Sari, D. K. (2025). *Pengaruh Optimisme , Prokrastinasi Akademik , Motivasi Belajar , Efikasi Diri , dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Kota Surabaya*. 2, 1374–1395.
- Satwi, P. Y. W. (2018). *Psikologi, Program Studi Pendidikan, Fakultas Ilmu Surabaya, Universitas Negeri*.
- Shuvy, R. E. S. (2025). *Perbedaan Stres Akademik Ditinjau dari Jenis Kelamin pada Mahasiswa Kedokteran Tingkat Akhir di Universitas Andalas*. 1(2), 555–566.
- Situmorang, A., & Mulawarman, U. (2025). *Analisis deskriptif gejala stres pada anak yang berhadapan dengan hukum di lpka kelas ii bandung*. 5(1), 21–46.
- Timamah, I., Sa, H., Munawaroh, F., & Jannah, F. (2025). *Demagogi Journal of Social Sciences , Economics and Education Peran Penting Populasi dan Sampel Dalam Penelitian Pendidikan*. 3(1), 55–66.
- U Khoiroh, S. A. (2026). *Jurnal Pendidikan Sosial dan Humaniora*. 5(1), 1418–1424.
- Udiani, N. N., & Hidayat, E. (2025). Hubungan Beban Kerja Dan Beban Akademik Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa Non Reguler Tingkat Akhir Di Universitas Widya Nusantara: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 3794–3802.
- Wahyu, G., Pradhana, W. 2022, Pendidikan, F. I., Surabaya, U. N., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (n.d.). *MAHASISWA JURUSAN X YANG PERNAH MENJALANI PEMBELAJARAN ONLINE DI MASA PANDEMI COVID-19*.
- Wardani, A. F., Psikologi, F., Pratikto, H., Psikologi, F., & Psikologi, F. (2024). *Stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa bekerja*. 5(01), 156–164.