
**STRES AKADEMIK DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA
MAHASISWA UNIVERSITAS KRISTEN SATYA WACANA ETNIS
MALUKU**

**Ramelthin Pattikawa¹, Christiana Hari Soetjningsih², Dewita Karema
Sarajar³**

pattikawaramelthin@gmail.com¹, soetji_25@yahoo.co.id²,
dewita.sarajar@uksw.edu³

Universitas Kristen Satya Wacana

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana etnis Maluku. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel pada penelitian terdiri dari 97 mahasiswa etnis Maluku yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling. Stres akademik diukur menggunakan student-life stress inventory, sementara prokrastinasi akademik diukur menggunakan Tuckman Procrastination Scale. Hasil penelitian menunjukkan mayoritas mahasiswa memiliki stres akademik sedang 52,6%, dan prokrastinasi akademik mereka berada dalam kategori sedang 55,7%. Analisis korelasi menunjukkan hubungan positif antara stres akademik dan prokrastinasi akademik ($r = 0,990$), dan signifikan secara statistik ($p < 0,05$). Hasil ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan faktor utama yang mempengaruhi prokrastinasi akademik. Penelitian menyarankan agar pihak universitas menyediakan program pelatihan manajemen waktu dan manajemen stres secara berkala dan mengoptimalkan layanan konseling mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa yang mengalami stres akademik.

Kata Kunci: Stres Akademik, Prokrastinasi Akademik.

Abstract

This study aims to analyze the relationship between academic stress and academic procrastination among Maluku ethnic students at Satya Wacana Christian University. The research uses a quantitative approach with a correlational design. The sample consists of 97 Maluku ethnic students selected using purposive sampling technique. Academic stress was measured using the Student-Life Stress Inventory, while academic procrastination was measured using the Tuckman Procrastination Scale. The results show that the majority of students experience a moderate level of academic stress (52.6%), and their academic procrastination also falls within the moderate category (55.7%). Correlational analysis reveals a positive relationship between academic stress and academic procrastination ($r = 0.990$), which is statistically significant ($p < 0.05$). These findings indicate that academic stress is a major factor influencing academic procrastination. The study recommends that the university provide regular training programs on time management and stress management, and optimize student counseling services, particularly for those experiencing academic stress.

Keywords: Academic Stress, Academic Procrastination.

PENDAHULUAN

Menurut Siswoyo (2007) mahasiswa merupakan individu yang sedang menuntut ilmu pada perguruan tinggi, perguruan tinggi negeri juga swasta atau lembaga lain. Tentunya ada banyak sekali tugas yang harus dikerjakan oleh mahasiswa, menurut Napitupulu (1969) tugas-tugas yang harus dilakukan oleh mahasiswa adalah mengikuti kuliah dan praktikum, membentuk kelompok diskusi, membaca buku pelajaran, membuat laporan ilmiah dan mengunjungi perpustakaan. Saman (2017) mengemukakan bahwa sebagai mahasiswa tentunya diharapkan agar dapat menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan, namun pada kenyataannya ketika diberikan tugas, timbulnya rasa malas dan enggan untuk menyelesaikan tugas tersebut. Menurut Steel (2007) prokrastinasi merupakan sebuah tindakan yang dengan sengaja menunda tugas sebuah tugas walaupun sudah mengetahui dampak buruknya. Menurut Fauziah (2015) prokrastinasi merupakan sebuah perilaku yang tidak dapat dikontrol oleh individu terkait tugas perkuliahan ataupun pekerjaan yang mengakibatkan tugas-tugas kuliah menjadi tertunda. Dampak dari prokrastinasi adalah banyak waktu yang terbuang sia-sia, tugas-tugas juga menjadi terabaikan, dan jika tugasnya diselesaikan maka hasilnya menjadi tidak maksimal (Ferrari, 1991).

Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh Suhadianto dan Ananta (2022) menunjukkan hasil bahwa mahasiswa Indonesia memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi dengan persentase 83%. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh Aisyah. (2021) menunjukkan hasil bahwa mahasiswa TEP2016 memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi dengan persentase 68,42%. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh Dharma (2020) menunjukkan hasil bahwa mahasiswa prodi Dharma Acarya Sekolah Tinggi Agama Buddha Maha Prajna memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi dengan persentase 60%. Berdasarkan penelitian yang sudah dilakukan oleh Anisa dkk. (2023) menunjukkan hasil bahwa mahasiswa PGSD semester V tahun ajaran 2022-2023 memiliki prokrastinasi akademik yang tinggi dengan persentase 33,3%. Demikian juga dengan mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana etnis Maluku. Menurut mantan wakil ketua organisasi Hipmma, jumlah mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana yang aktif mengikuti organisasi dan aktif mengikuti berbagai kegiatan yang dilakukan oleh Hipmma yaitu 157 mahasiswa. Setelah peneliti melakukan wawancara pada 14 mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana yang berasal dari Maluku yang menjadi urgensi dalam penelitian ini, terlihat gejala prokrastinasi, ada 3 mahasiswa yang ketika baru belajar sebentar untuk kuis atau tes-tes ataupun ingin mengerjakan tugas, mereka merasa sudah merasa sakit kepala sebelum mengerjakannya, sehingga lebih memilih untuk melakukan hal lain yang lebih menyenangkan, meskipun sudah mengetahui akibatnya. Selanjutnya 2 mahasiswa lainnya menganggap mereka tidak bisa berkonsentrasi dalam waktu yang lama untuk belajar dan mengerjakan tugas, jadi memutuskan untuk belajar dan mengerjakan tugasnya dilakukan nanti saja. Kemudian 3 mahasiswa yang lain merasa ketika diberikan tugas dari dosen, mereka menganggapnya sulit sehingga mereka malas untuk mengerjakan dan memutuskan untuk menunda mengerjakannya. Adapun 3 mahasiswa merasa bahwa ketika mereka ingin mengerjakan tugas, mood atau perasaannya selalu berubah menjadi malas dan badmood yang mengakibatkan mereka menunda untuk mengerjakan tugasnya. 3 mahasiswa lainnya melakukan prokrastinasi karena mereka bekerja dan ada yang sibuk dengan kegiatan organisasi.

Pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi tersebut, ada 9 mahasiswa yang mengatakan bahwa alasan mereka melakukan prokrastinasi karena stres bila dihadapkan dengan banyak tugas, sehingga mereka bingung mengerjakan mana duluan, yang ujung-ujungnya tidak jadi mengerjakan tugas-tugas tersebut. Kemudian menurut mahasiswa yang lainnya, alasan mereka melakukan prokrastinasi karena melakukan kegiatan lain seperti bekerja dan mengikuti kegiatan atau rapat organisasi yang mereka ikuti, sehingga terbukti bahwa mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana yang berasal dari Maluku juga melakukan prokrastinasi akademik.

Menurut Suhadianto dan Pratitis (2019) faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik ada dua, yang pertama faktor internal yaitu persepsi pada tugas (penilaian mengenai format tugas

yang kurang jelas, berpikir bahwa tugas sangat sulit, berpikir bahwa tugas tidak begitu penting), kemudian persepsi pada mata kuliah (tidak suka dengan beberapa mata kuliah), selanjutnya afektif (cemas, stres, takut salah), kognitif (susah untuk fokus), ada juga keterampilan diri (kemampuan mengatur waktu yang kurang atau kurang baik dalam menentukan prioritas), fisik (tubuh yang lelah), kehendak (motivasi yang kurang), melakukan aktivitas yang lebih menghibur (nonton TV), dan melakukan aktivitas lain yang positif (melakukan hobi, melakukan kegiatan bersama keluarga). Yang kedua yaitu faktor eksternal, adanya faktor dari dosen (dosen yang memberikan terlalu banyak tugas atau dosen yang tidak begitu menyenangkan) kemudian pada lingkup akademik (memiliki teman kuliah yang suka menunda untuk mengerjakan tugas dan teman yang sulit untuk diajak kerja sama), serta faktor institusi (regulasi di kampus yang lemah, susah mendapat acuan dari perpustakaan). Selanjutnya menurut Steel (2007) faktor yang melandasi individu melakukan perilaku prokrastinasi yaitu, adanya rasa tidak peduli pada tugas, rasa takut akan kegagalan, depresi atau berhubungan dengan suasana hati yang pada akhirnya menyebabkan munculnya rasa khawatir yang dapat menyebabkan individu memutuskan untuk menghindari hal tersebut dengan cara melakukan penundaan untuk mengerjakan tugas. Menurut Ayuningtyas dkk. (2021) adapun faktor yang memengaruhi stres akademik adalah faktor internal yang terdiri dari pola pikir individu, persaingan antara teman sebaya, karakter yang dimiliki individu, perubahan suasana dalam hidup, kesulitan dalam mengelola kehidupan, serta faktor fisik pada individu. Sedangkan faktor eksternal, terdiri dari pengelolaan waktu yang tidak baik, tugas yang berlebihan, masalah dalam mengelola keuangan, dan lingkungan.

Pada hasil penelitian dari beberapa peneliti sebelumnya, masih terdapat hasil yang kontradiktif, menunjukkan hasil hubungan yang positif dan hubungan yang negatif. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Puspita dan Kumalasari (2022) disimpulkan bahwa adanya korelasi positif antara prokrastinasi dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Kedokteran, artinya makin tinggi tingkat prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa maka akan makin tinggi juga tingkat stres akademik yang akan dialami oleh mahasiswa Program Studi Kedokteran. Kemudian berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Pradhana dan Khoirunnisa (2022) disimpulkan bahwa terdapat korelasi positif antara stres akademik dengan prokrastinasi mahasiswa jurusan X yang menjalani perkuliahan selama pandemi covid-19, yang dimana makin tinggi stres akademik, maka akan makin tinggi juga perilaku prokrastinasi akademik dan sebaliknya. Selanjutnya berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Pratiwi dan Satwika (2022) dapat disimpulkan terdapat adanya korelasi positif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan stres akademik pada mahasiswa Universitas X jurusan Teknik Informatika angkatan 2018, artinya makin tinggi stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, maka makin tinggi pula tindakan prokrastinasi akademik yang akan dilakukan oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Namun ada beberapa penelitian yang berbeda, yaitu penelitian yang memiliki hasil yang negatif. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Rahayu dan Sari (2023) kesimpulannya adalah adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Stikes Notokusumo Yogyakarta, yang dimana bila stres akademik tinggi maka prokrastinasi akademik akan menurun dan begitu pula sebaliknya. Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan oleh Maharani dan Budiman (2020) disimpulkan bahwa adanya hubungan negatif antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Islam Bandung yang mengerjakan skripsi pada masa Pandemi Virus Corona, artinya bila stres akademik tinggi maka prokrastinasi akademik rendah, dan sebaliknya.

Berdasarkan uraian yang telah dipaparkan sebelumnya, maka penelitian ini akan mengaitkan prokrastinasi akademik dengan stres akademik. Alasan peneliti memilih untuk meneliti topik ini adalah berdasarkan riset-riset sebelumnya hasil yang didapatkan masih kontradiktif, ada yang hasilnya terdapat hubungan positif tetapi juga ada yang hasilnya terdapat hubungan negatif, oleh karena itu judul penelitian ini adalah hubungan stres akademik dengan

prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana etnis Maluku.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif untuk menggali dan memahami hubungan antara dua variabel utama, yaitu stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana etnis Maluku.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

1. Analisis Deskriptif

Analisis statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan secara umum data yang diperoleh melalui kuesioner, yang meliputi skala orientasi masa depan dan skala motivasi belajar. Melalui analisis ini, peneliti dapat menghitung dan menyajikan berbagai ukuran statistik penting, seperti nilai rata-rata, nilai minimum, nilai maksimum, serta standar deviasi dari kedua skala tersebut.

Tujuan dari penggunaan analisis deskriptif ini adalah untuk memberikan ringkasan data secara kuantitatif yang membantu peneliti dalam memahami pola distribusi dan karakteristik umum para responden. Berikut ini disajikan tabel yang merangkum hasil perhitungan statistik deskriptif untuk masing-masing skala.

Tabel 1. Analisis Deskriptif

Variabel	N	Min	Max	Mean	Standar Deviation
Stres Akademik	97	38	94	63,27	14,812
Prokrastinasi Akademik	97	31	77	51,63	12,246

2. Kategorisasi Stres Akademik

Hasil kategorisasi partisipan untuk variabel stres akademik menunjukkan bahwa partisipan dalam kategori rendah berjumlah 46 mahasiswa (47,4%), sedangkan partisipan dalam kategori sedang berjumlah 51 mahasiswa (52,6%), dan tidak ada partisipan dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang memiliki stres akademik yang sedang.

Tabel 2. Kategorisasi Stres Akademik

Kategori	Interval	N	Presentase
Rendah	$x \leq 60$	46	47,4
Sedang	$61 \leq x < 95$	51	52,6
Tinggi	≥ 96	0	
Total		97	100%

3. Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Hasil kategorisasi partisipan untuk variabel stres akademik menunjukkan bahwa partisipan dalam kategori rendah berjumlah 43 mahasiswa (44,3%), sedangkan partisipan dalam kategori sedang berjumlah 54 mahasiswa (55,7%), dan tidak ada partisipan dalam kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa yang memiliki stres akademik yang sedang.

Tabel 3. Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Kategori	Interval	N	Presentase
Rendah	$x \leq 48$	43	44,3
Sedang	$49 \leq x < 77$	54	55,7
Tinggi	≥ 78	0	
Total		97	100%

Hasil Uji Coba Alat Ukur

1. Reliabilitas dan Validitas

Berdasarkan hasil analisis menggunakan SPSS, diketahui bahwa terdapat 25 aitem yang

gugur hingga putaran ketiga dari variabel stres akademik, dan terdapat 14 aitem yang gugur hingga putaran kedua dari variabel prokrastinasi akademik, yang berarti aitem-aitem tersebut tidak lolos dalam uji validitas. Aitem dikatakan baik apabila memiliki daya beda/daya diskriminasi yang baik, dan untuk mengetahui apakah suatu aitem mempunyai daya diskriminasi/daya beda yang baik menggunakan suatu ketentuan, yang mana hasil corrected item-total correlation - $r_{it} > 0,30$, dan setelah dianalisis aitem-aitem tadi tidak memenuhi ketentuan. Dengan demikian, setelah item yang tidak baik atau tidak valid dieliminasi, sisa item pada kedua skala tetap menunjukkan konsistensi internal yang layak. Hal ini menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan tetap dapat diandalkan dalam mengukur variabel stres akademik dan prokrastinasi akademik.

Tabel 4. Uji Reliabilitas dan Validitas

Variabel	N	Cronbach's Alpha
Stres Akademik	26	0,967
Prokrastinasi Akademik	21	0,966

Untuk menentukan normalitas dari distribusi data, peneliti menggunakan metode uji Kolomorov-Smirnov. Dalam uji ini, data dianggap normal jika nilai signifikansi yang dihasilkan lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Uji normalitas menunjukkan bahwa untuk variabel stres akademik (X), diperoleh skor KS-Z = 0,074 dengan nilai signifikansi = 0,200 ($p > 0,05$), sedangkan untuk variabel prokrastinasi akademik (Y), skor KS-Z = 0,098 dengan nilai signifikansi = 0,024 ($p > 0,05$). Karena nilai signifikansi untuk kedua variabel lebih besar dari 0,05, hal ini menunjukkan bahwa distribusi kedua variabel normal, sesuai dengan standar uji normalitas yang menyatakan bahwa data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi (p) $> 0,05$.

2. Analisis Asumsi

a. Uji Normalitas

Untuk menentukan normalitas dari distribusi data, peneliti menggunakan metode uji Kolomorov-Smirnov. Dalam uji ini, data dianggap normal jika nilai signifikansi yang dihasilkan lebih besar dari 0,05 ($p > 0,05$). Uji normalitas menunjukkan bahwa untuk variabel stres akademik (X), diperoleh skor KS-Z = 0,074 dengan nilai signifikansi = 0,200 ($p > 0,05$), sedangkan untuk variabel prokrastinasi akademik (Y), skor KS-Z = 0,098 dengan nilai signifikansi = 0,024 ($p > 0,05$). Karena nilai signifikansi untuk kedua variabel lebih besar dari 0,05, hal ini menunjukkan bahwa distribusi kedua variabel normal, sesuai dengan standar uji normalitas yang menyatakan bahwa data dikatakan berdistribusi normal jika nilai signifikansi (p) $> 0,05$.

Tabel 5. Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov Smirnov Test</i>				
Variabel	Statistic	N	Sig	Keterangan
Stres Akademik	0,074	97	0,200	$> 0,05$ Normal
Prokrastinasi Akademik	0,098	97	0,204	$> 0,05$ Normal

b. Uji Linearitas

Uji Linearitas dilakukan dengan menggunakan uji ANOVA, yang tujuannya untuk mengetahui apakah terdapat hubungan linear antara variabel X dan Y. Hasil uji menunjukkan nilai F = 1,207 dengan nilai signifikansi sebesar 0,258 ($p > 0,05$), oleh karena itu, dapat disimpulkan bahwa hubungan kedua variabel bersifat linier, sesuai dengan standar uji linearitas yang menyatakan bahwa hubungan dapat dianggap linier jika nilai signifikansi (p) $> 0,05$.

Tabel 6. Uji Linearitas

	F	Sig	Keterangan
Deviation from linearity	1,207	0,258	$> 0,05$ artinya Linier

c. Uji Hipotesis (Uji Korelasi)

Karena kedua variabel menunjukkan distribusi yang normal, maka analisis hipotesis dilakukan dengan menggunakan metode Pearson Correlation. Hasil uji korelasi mendapatkan $r =$

0,990 yang menunjukkan arah hubungan positif antara stres akademik dan prokrastinasi akademik, yang artinya semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik dan sebaliknya. Kemudian nilai signifikansi = 0,000 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan secara statistik. Dengan demikian, hipotesis awal bahwa ada hubungan positif antara stres akademik dan prokrastinasi akademik diterima.

Tabel 7. Uji Korelasi Pearson Correlation

Variabel	Correlation Coefficient	Sig.	Keterangan
Stres Akademik	0,990	0,000	< 0,05 artinya berkorelasi
Prokrastinasi Akademik	0,990	0,000	< 0,05 artinya berkorelasi

Pembahasan

Hasil penelitian mengenai hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa etnis Maluku di Universitas Kristen Satya Wacana. Hasil uji hipotesis menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik, dengan nilai r yang tergolong kuat yaitu 0,990. Nilai r yang kuat menunjukkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh yang kuat pada prokrastinasi akademik. Maka semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik mereka. Kemudian, nilai signifikansi yang didapat yaitu 0,000 ($p < 0,05$), menunjukkan bahwa hubungan ini cukup kuat secara statistik. Dengan kata lain, stres akademik merupakan faktor utama yang memengaruhi prokrastinasi akademik.

Secara teoritis, hasil ini mendukung pandangan Lazarus & Folkman (1984) dalam teori stres kognitif transaksional, yang menjelaskan bahwa stres muncul ketika individu merasa bahwa tuntutan akademik yang dihadapi melebihi kemampuan kopingnya. Ketika mahasiswa mengalami tekanan akademik yang tinggi dan merasa tidak mampu menghadapinya secara efektif, mereka cenderung menunda-nunda tugas sebagai bentuk pelarian atau penghindaran (*avoidance coping*). Ini sesuai dengan karakteristik prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan menunda tugas-tugas akademik yang seharusnya segera diselesaikan.

Secara empiris, hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Suhadianto dan Pratitis (2019), tentang salah satu faktor internal yang memengaruhi prokrastinasi akademik yaitu faktor afektif, antara lain merasa cemas, stres dan takut salah. Begitu pula dengan hasil penelitian oleh Puspita dan Kumalasari (2022) disimpulkan bahwa adanya korelasi positif antara prokrastinasi dan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Kedokteran, artinya makin tinggi tingkat prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa maka akan makin tinggi juga tingkat stres akademik yang akan dialami oleh mahasiswa Program Studi Kedokteran.

Penelitian yang dilakukan pada mahasiswa etnis Maluku di Universitas Kristen Satya Wacana, yang mayoritas mengalami stres akademik dalam kategori sedang, sebesar (52,6%) dengan jumlah 51 mahasiswa. Tetapi sebagian besar memiliki prokrastinasi akademik dalam kategori sedang, sebesar (55,7%) dengan jumlah 54 mahasiswa. Hal tersebut mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa etnis Maluku di Universitas Kristen Satya Wacana mengalami tingkat stres akademik dan prokrastinasi akademik yang sama-sama berada pada kategori sedang, ini menunjukkan adanya kecenderungan bahwa mahasiswa yang mengalami stres akademik dalam tingkat sedang juga menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik dalam tingkat yang serupa.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan. Pertama, pendekatan yang digunakan bersifat kuantitatif sehingga tidak menggali lebih dalam aspek subjektif mahasiswa dalam merespons stres dan melakukan prokrastinasi. Kedua, sampel yang digunakan hanya terbatas pada mahasiswa etnis Maluku di satu universitas, sehingga generalisasi hasil ke populasi yang lebih luas harus dilakukan dengan hati-hati. Ketiga, variabel lain seperti dukungan sosial, motivasi intrinsik, atau gaya pengasuhan belum ikut diteliti, padahal berpotensi menjadi faktor mediasi atau moderasi.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan positif antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana, yang berarti semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik. Hubungan tersebut juga signifikan secara statistik ($r = 0,000$; $p < 0,05$), hal ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan faktor utama yang memengaruhi prokrastinasi akademik.

Saran

1. Saran untuk peneliti selanjutnya
 - a. Menggunakan pendekatan kualitatif atau mixed methods untuk menggali lebih dalam pengalaman dan makna subjektif mahasiswa terkait stres akademik dan prokrastinasi.
 - b. Memperluas partisipan dari berbagai latar belakang etnis atau perguruan tinggi lain untuk meningkatkan generalisasi hasil penelitian.
 - c. Menambahkan variabel lain seperti dukungan sosial, motivasi belajar, gaya pengasuhan, atau self-regulated learning sebagai faktor mediasi atau moderasi, guna melihat gambaran yang lebih komprehensif.
2. Saran untuk universitas
 - a. Menyediakan program pelatihan manajemen waktu dan manajemen stres secara berkala untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik dan meningkatkan efektivitas belajar.
 - b. Mengoptimalkan layanan konseling mahasiswa, khususnya bagi mahasiswa yang mengalami stres akademik, serta membuka ruang diskusi kelompok agar mahasiswa dapat saling berbagi strategi coping.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, S., Adi, E. P., Wedi, A. (2021). Studi analisis prokrastinasi akademik mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan*, 4(4), 329-426.
- Anisa., Thahir, R. Magfirah, N., Ernawati., & Bahri, A. (2023). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Sains*, 1(2), 29-33.
- Ayuningtyas, N., Jumhur, A. A., Fardani, A. L. (2021). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik mahasiswa pendidikan tata rias universitas negeri Jakarta. *Jurnal Pendidikan*, 22(2), 134-140.
- Azwar, S. (2018). *Penyusunan skala psikologi*. Pustaka Pelajar.
- Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal Konseling dan Pendidikan*, 5(3), 143-148.
- Bruno, Frank. J. (1997). *Stop procrastinating: understand why you procrastinate and kick the habit Forever*. Arco Pub.
- Dharma, A. M. (2020). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa program studi Dharma Acarya. *Jurnal Pendidikan, Sains Sosial dan Agama*, VI(1), 64-78.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Sunan Agung Djati Bandung. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132.
- Ferrari, J. R. (1991). Self-handicapping by procrastinators: protecting self-esteem, social-esteem, or both?. *Journal of Research in Personality*, 25(3), 245-261.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. Plenum Press.
- Gadzella, B. M. (1991). *Student-life stress inventory*. Commerce, TX: Author.
- Gadzella, B. M. (1994). Student-life stress inventory: identification of and reactions to stressors. *Psychological Reports*, 74(2), 395-402.
- Govaerts, S., & Grégoire, J. (2004). Stressful academic situations: study on appraisal variables in adolescence. *Research Gate*, 54(4), 261-271.
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2010). Hubungan antara efektivitas komunikasi

- mahasiswa-dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa program studi Psikologi fakultas Kedokteran universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 3(2), 93-115.
- Julianda, B. N. (2012). Prokrastinasi dan self-efficacy pada mahasiswa fakultas psikologi universitas Surabaya. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 1(1).
- Kadapatti, M. G., & Vijayalaxmi, A.H.M. (2012). Stressor of academic stress- a study on pre-university students. *Indian Journal of Scientific Research*, 1(3), 171-175.
- Kagan, M., Cakir, O., Ilhan, T., & Kandemir, M. (2010). The explanation of the academic procrastination behavior of university students with perfectionism , obsessive-compulsive and five factor personality traits. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 2, 2121–2125.
- Larasati, B. R. (2020). Pengaruh stres akademik dan coping strategies terhadap psychological well-being. *Repository upi edu*.
- Lazarus, R.S & Folkman, S. (1984). *Stress appraisal, and coping*. McGraw-Hill, Inc.
- Maharani, I., & Budiman, A. (2020). Hubungan stress akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam masa Pandemi. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 693-699.
- Napitulu, W. P. (1969). *Bermahasiswa*. P D Grafika Prop.
- Pradhana, G. W. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa jurusan x yang pernah menjalani pembelajaran online di masa Pandemi covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 76-84.
- Pragholapati, A., Suparto, T. A., Puspita, A. P. W., & Sulastri, A. (2021). Indonesian adaptation of the student-life stress inventory: psychometric properties and factor structure. *Jurnal Ilmiah Ilmu Keperawatan*, 12(3), 36-47.
- Pratiwi, M., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas X. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 56-65.
- Prayitno, G. E., Siaputra, I. B., & Lasmono, H. K. (2013). Validasi alat ukur irrational procrastination scale (ips). *Calyptra: Jurnal Ilmiah Mahasiswa Surabaya*, 2(1).
- Puspita, B. K., Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 80-87.
- Puspitasari, W. (2013). Hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prestasi akademik mahasiswa yang bekerja. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1).
- Rahayu, N. W., & Sari, D. W. (2023). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi Keperawatan. *E-Journal UNKLAB*, 7(1), 7-11.
- Rizvi, A., Prawitasari, J. E., & Soetjipto, Helly. (1997). Pusat kendali dan efikasi diri sebagai prediktor terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psikologika*, 2(3), 51-66
- Saman, . (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan ilmu Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling). *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 3(2), 55-62.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. Y. (2014). *Health psychology biopsychosocial interactions*. Wiley.
- Siswoyo, D. (2007). *Ilmu pendidikan*. UNY Press.
- Suhadianto., & Ananta, A. (2022). Bagaimana prokrastinasi akademik mahasiswa Indonesia pada masa pandemi covid-19?: pengujian deskriptif dan komparatif. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 71-81.
- Suhadianto., & Pratitis, N. (2019). Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Riset Aktual Psikologi*, 10(2), 204-223.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents : development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534-546.
- Sutriyono., Riyani., & Prasetya, B. E. A. (2012). Perbedaan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa fakultas Psikologi UKSW berdasarkan tipe kepribadian a dan b. *Satya Widya*, 28(2), 127-135.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychology Bulletin*, 133(1), 65-94.
- Stell, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: do they exist? *personality*

- and individual differences. *Science Direct*, 48(8), 1-44.
- Taherdoost, H. (2018). Validity and reliability of the research instrument; how to test the validation of a questionnaire/survey in a research. *SSRN Electronic Journal*.
- Tuckman, B. W. (1991) The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473-480.
- Wulan,R. (2000). Hubungan antara pengasuhan orang tua dengan prokrastinasi akademik pada remaja smu. (Skripsi - tidak diterbitkan, Universitas Gadjah Mada).
- Yuni, F. R. (2024). Hubungan antara self-regulated learning dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi UIN Suska Riau. Skripsi.