

# Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa

Amarul Zulfiya Astari<sup>1</sup>, Dwi Nastiti<sup>2</sup>

<sup>1</sup> Universitas Muhammadiyah Sidoarjo; [amarulastari@umsida.ac.id](mailto:amarulastari@umsida.ac.id)

<sup>2</sup> Universitas Muhammadiyah Sidoarjo; [dwinastiti@umsida.ac.id](mailto:dwinastiti@umsida.ac.id)

**Abstrak:** Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Jenis penelitian menggunakan kuantitatif korelasional. Jumlah populasi sebesar 10802 mahasiswa dengan sampel sebesar 336 mahasiswa yang diambil dengan teknik simple random sampling. Teknik pengumpulan data menggunakan skala likert. Validitas stres akademik menggunakan 14 aitem valid. Validitas prokrastinasi akademik menggunakan 20 aitem valid. Hasil reliabilitas stres akademik 0,780 dari 14 aitem. Hasil reliabilitas prokrastinasi akademik 0,853 dari 20 aitem. Teknik analisis data menggunakan spearman's product moment dibantu dengan SPSS 25.0. Hasil analisis data diperoleh  $r_{xy} = 0,365$  dengan  $\text{sig } 0,000 < 0,05$ . Maka hipotesis diterima yang berarti ada hubungan positif antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik.

**Keywords:** stres akademik, prokrastinasi akademik, mahasiswa

DOI:

<https://doi.org/10.47134/researchjet.v2.i3.1>

\*Correspondent: Dwi Nastiti

Email: [dwinastiti@umsida.ac.id](mailto:dwinastiti@umsida.ac.id)

Received: 13-06-2023

Accepted: 15-07-2023

Published: 27-08-2023



**Copyright:** © 2023 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution (CC BY) license (<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>).

**Abstract:** This study aimed to determine the relationship between academic stress and academic procrastination among students at Muhammadiyah Sidoarjo University. The type of research uses quantitative correlational. The total population of 10802 students with a sample of 336 students taken by simple random sampling technique. Data collection techniques using a Likert scale. The validity of academic stress uses 14 valid items. The validity of academic procrastination uses 20 valid items. Academic stress reliability results of 0.780 from 14 items. The results of academic procrastination reliability were 0.853 out of 20 items. The data analysis technique uses Spearman's product moment assisted by SPSS 25.0. The results of data analysis obtained  $r_{xy} = 0.365$  with  $\text{sig } 0.000 < 0.05$ . Then the hypothesis is accepted which means there is a positive relationship between academic stress and academic procrastination.

**Keywords:** academic stress, academic procrastination, college student

## Pendahuluan

Mahasiswa merupakan pelajar yang menuntut ilmu pengetahuan di Perguruan Tinggi. Mahasiswa biasanya dianggap sebagai individu yang matang secara fisik dan mental yang terdidik dengan baik dalam kehidupan sehari-hari. Ada beberapa tanggung jawab dan kewajiban yang harus diemban mahasiswa dalam kegiatan perkuliahan, seperti menjalankan tugas akademik (Akbar & Nurhayati, 2022). Semua mahasiswa dituntut untuk mendapat nilai yang baik dalam setiap mata kuliah. Untuk mencapai nilai yang baik, mahasiswa harus berpartisipasi aktif di kelas, seperti menghadiri kelas secara teratur, mengikuti peraturan kampus, menyelesaikan tugas untuk setiap mata kuliah yang diambil, dan mempresentasikan di depan dosen (Munthe & Lase, 2022).

Fenomena yang ada pada saat ini dalam proses perkuliahan selalu dihadapkan dengan tuntutan, keputusan, dan pilihan yang harus diambil oleh mahasiswa (Magnavita & Chiorri, 2018). Tuntutan yang banyak membuat mahasiswa sering terlambat dalam mengerjakan dan mengumpulkan tugas, mahasiswa mengerjakan tugas dengan sistem kebut semalam (SKS), membolos, terlambat dalam perkuliahan bahkan ada yang harus menunda kelulusannya (Miswanto, 2022). Hal ini dikenal sebagai prokrastinasi akademik.

Menurut Schouwenburg dan Lay (1995) prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda pekerjaan dalam lingkungan belajar meskipun mengetahui dampak negatifnya bagi diri sendiri (Musfirah et al., 2022a). Dalam pelaksanaan pembelajaran baik secara konvensional (tatap muka) maupun daring, prokrastinasi akademik menjadi masalah dan kebiasaan buruk di kalangan mahasiswa. Prokrastinasi akademik dimaksudkan sebagai kebiasaan menghindari mengerjakan tugas terkait proses pembelajaran yang dianggap berat dengan melakukan aktivitas lain (Lele et al., 2022). Pelaku prokrastinasi atau yang disebut procrastinator menyadari bahwa perilaku menunda penyelesaian tugas yang penting bagi dirinya memunculkan rasa cemas, tidak nyaman, dan merasa bersalah. Namun perilaku tersebut konsisten dilakukan secara berulang-ulang (Miswanto, 2022).

Penelitian yang dilakukan oleh Izzati (2021) yang berjudul "Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo" subjek yang digunakan adalah 294 menunjukkan bahwa terdapat 72 mahasiswa (24,5%) berkategori tinggi, 222 mahasiswa (75,5%) berkategori sedang, dan 0 mahasiswa (0) berkategori rendah. Artinya prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi dan Ilmu Pendidikan di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo berkategori sedang (Izzati, 2021).

Penelitian yang dilakukan oleh Nisa (2022) yang berjudul "Hubungan Antara Self Directed Learning dan Kontrol Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pasca Pandemi Covid-19" subjek yang digunakan adalah 375 menunjukkan bahwa terdapat 65 mahasiswa (17%) berkategori tinggi, 259 mahasiswa (69%) berkategori sedang, dan 51 mahasiswa (14%) berkategori rendah. Artinya prokrastinasi akademik mahasiswa pasca pandemi Covid-19 di UIN Sunan Ampel Surabaya berada pada kategori sedang (Nisa, 2022).

Prokrastinasi akademik dapat diukur dan diamati dalam ciri-ciri tertentu, seperti yang ditunjukkan oleh Ferrari (1995), yaitu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas (Seorang procrastinator tahu bahwa tugas atau tanggung jawab yang dihadapi harus diselesaikan tepat pada waktunya. Akan tetapi individu cenderung untuk menunda-nunda dalam memulai atau menyelesaikan tugas sampai tuntas), keterlambatan dalam mengerjakan tugas (Seorang procrastinator biasanya memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam menyelesaikan suatu tugas. Seorang procrastinator biasanya menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan), kesenjangan waktu antara rencana serta kinerja aktual (Seorang procrastinator biasanya mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya, baik dari orang lain maupun dirinya sendiri), dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harusnya dikerjakan (Seorang procrastinator biasanya dengan sengaja menunda untuk menyelesaikan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang mereka miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti bermain game atau media sosial, menonton film, mendengarkan musik, membaca novel sehingga menyita waktu yang mereka miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan) (Nafeesa, 2018a).

Prokratinasi akademik memang sering dianggap sebagai perilaku yang mengacu pada arah negatif seperti membuang-buang waktu yang bermanfaat, menurunkan kinerja, dan dapat menyebabkan meningkatnya stress pada diri individu (Suhadianto & Ananta, 2022). Menurut teori behavioristik perilaku prokrastinasi akademik muncul akibat proses belajar sebelumnya. Apabila ada objek lain yang memberikan reward lebih menyenangkan dari pada objek yang diprokrastinasikan (mengerjakan tugas akhir), dapat memunculkan prokrastinasi akademik. Misalnya, seseorang akan cenderung lebih memilih bermain video game daripada harus mengerjakan tugas akhir. Hal tersebut mengakibatkan pengerjaan tugas akhir tertunda dalam penyelesaiannya. Hal ini terjadi karena ketika bermain video game individu akan mendapatkan rasa yang menyenangkan daripada harus mengerjakan tugas perkuliahan yang tidak menyenangkan (Jayusman & Shavab, 2020). Menurut Prawitasari (2012) meskipun penundaan penyelesaian tugas dianggap sebagai suatu penyimpangan, tetapi prokratinasi akademik juga dapat diatasi melalui perubahan perilaku, pemikiran, dan motivasi (Akerina & Wibowo, 2022).

Fenomena prokrastinasi akademik juga terjadi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Berdasarkan hasil survey awal yang dilakukan oleh peneliti dengan memberikan pernyataan pada 33 mahasiswa dan hasil menunjukkan indikasi: 7 mahasiswa (26,9%) mengerjakan tugas kuliah dengan sistem kebut semalam, 12 mahasiswa (46,2%) mahasiswa lebih suka bermain sosial media atau game dibanding mengerjakan tugas, 10 mahasiswa (38,5%) jadwal pengerjaan tugas yang sudah mahasiswa tentukan tidak dilaksanakan tepat waktu, dan 4 mahasiswa (15,4%) mengalami kesulitan dalam memenuhi deadline menyelesaikan tugas.

Menurut Nafeesa (2018) terdapat sembilan faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu: (1) anxiety (kecemasan pada akhirnya membantu tugas yang diharapkan dapat diselesaikan), (2) self-depreciation (orang dengan harga diri rendah selalu menyalahkan diri sendiri ketika berbuat salah dan merasa cemas ketika memiliki masa depan yang cerah), (3) low discomfort tolerance (sulitnya pekerjaan yang dihadapi membuat seseorang sulit untuk menahan frustrasi dan kecemasan, sehingga mereka beralih ke pekerjaan yang mengurangi ketidaknyamanan mereka), (4) pleasure-seeking (seseorang yang mencari kenyamanan cenderung tidak menyerah pada posisi yang nyaman), (5) time disorganization (mengelola waktu berarti dapat memprediksi berapa lama waktu yang dibutuhkan seseorang untuk menyelesaikan pekerjaan tersebut, dan kelemahan dari mengatur waktu adalah sulitnya seseorang untuk memutuskan pekerjaan apa yang paling penting atau paling tidak penting untuk dilakukan hari ini), (6) poor task approach (ketika seseorang merasa siap untuk bekerja, mereka tidak tahu bagaimana memulai dan menyelesaikan pekerjaan, sehingga mereka cenderung ragu-ragu karena tidak tahu harus mulai darimana memulai), (7) lack of assertion (sulit untuk menolak permintaan seseorang karena ada begitu banyak tugas yang telah direncanakan sebelumnya. Hal ini dapat terjadi karena seseorang tidak mampu memenuhi kewajiban dan tanggung jawabnya), (8) hostility with others (kemarahan yang terus menerus dapat mengakibatkan kebencian dan permusuhan yang dapat menyebabkan penolakan yang dikatakan seseorang) dan (9) stress and fatigue (stres disebabkan oleh serangkaian tuntutan dan masalah yang intens dalam hidup. Semakin menuntut, semakin lemah sikap terhadap pemecahan masalah dan semakin tidak menguntungkan gaya hidup, semakin besar bebannya) (Nafeesa, 2018a). Selain faktor di atas, terdapat faktor lain yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, yaitu salah satunya adalah stres akademik (Wahyu, Pradhana, F. I. Pendidikan, et al., 2022).

Menurut Lazarus & Folkman (2013), stres akademik adalah proses yang terjadi saat situasi dianggap berkaitan dengan kesejahteraan seseorang yang berpotensi negatif bagi dirinya sehingga diperlukan upaya psikologis, fisiologis, dan perilaku dalam mengendalikannya (Wahyu, Pradhana, F. I. Pendidikan, et al., 2022). Menurut Robotham (2008) terdapat empat aspek stres akademik, yaitu: (1) aspek kognitif (merupakan kondisi stres yang ditimbulkan dari sulitnya memusatkan perhatian saat pembelajaran berlangsung, seperti pengelolaan tugas yang tidak bagus, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, dan kebingungan), (2) aspek afektif (merupakan perasaan yang tidak bagus serta menurunnya kepercayaan diri yang diakibatkan oleh stres, seperti mudah marah, cemas, kemampuan serta potensi diri menurun, dan sedih yang mendalam dimana akan kesulitan untuk memenuhi tuntutan akademik), (3) aspek fisiologis (merupakan respon fisik yang sering ditandai oleh rasa sakit pada tubuh serta menurunnya kebugaran tubuh, seperti menurunnya nafsu makan, sakit kepala, kualitas tidur menurun, merasa tidak sehat, pucat, letih, gemetar, berkeringat dingin, dan gangguan pencernaan), (4) aspek perilaku (merupakan perilaku yang cenderung tidak baik serta menurunnya sosialisasi kepada orang sekitar, seperti mudah marah, penundaan tugas, bersikap acuh, mencari kesalahan

orang lain, serta mulai mengikuti aktivitas yang beresiko dan mencari kesenangan yang berlebihan) (Azhari, 2020a).

Menurut penelitian yang dilakukan oleh Wahyu (2022) yang berjudul "Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Jurusan X yang Pernah Menjalani Pembelajaran Online di Masa Pandemi Covid-19" menunjukkan bahwa pada masa pandemic Covid-19 seluruh mahasiswa diwajibkan menjalani pembelajaran online. Pendidikan di sekolah dengan pembelajaran tatap muka sejak usia muda membuat mahasiswa kesulitan untuk belajar secara online. Mahasiswa lebih mudah mendapatkan penjelasan dari dosen secara offline. Perasaan frustasi membuat mahasiswa merasa stres selama proses pembelajaran. Mahasiswa beranggapan bahwa waktu pengumpulan tugas dalam elearning sangat singkat dibandingkan dengan perkuliahan tatap muka. Hal ini membuat mahasiswa merasa tertekan dengan perkuliahannya. Mereka merasa enggan untuk melaksanakan tugas tersebut. Tentu saja mereka terus melakukan pekerjaannya, tetapi menunda pekerjaan mereka. Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung mengalami manajemen waktu yang buruk antara belajar dan kegiatan lainnya (Wahyu, Pradhana, F. I. Pendidikan, et al., 2022).

Berdasarkan latar belakang di atas, rumusan masalah yang diangkat dalam penelitian ini adalah bagaimana hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada Mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

## Metode

Jenis penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional. Penelitian kuantitatif korelasional adalah mempelajari sejauhmana tingkat hubungan variabel satu dengan variabel lainnya yang sedang diteliti berdasarkan koefisien korelasi (Hardani, 2020). Peneliti menggunakan dua variabel, yaitu variabel bebas dan terikat. Variabel independent atau bebas merupakan variabel yang mempengaruhi variabel dependent (terikat). Variabel independent dari penelitian ini adalah stres akademik. Sedangkan variabel dependent atau terikat merupakan variabel yang dipengaruhi karena adanya variabel independent (bebas). Variabel dependent penelitian ini adalah prokrastinasi akademik (Sugiyono, 2017).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo yang berjumlah 10802 mahasiswa. Sampel terdiri dari 336 mahasiswa yang diambil dari tabel Isaac & Michael dengan tingkat kesalahan 5%. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah simple random sampling yaitu teknik pengambilan sampel yang dilakukan secara acak (Sugiyono, 2017).

Teknik pengumpulan data menggunakan dua skala psikologi, yaitu skala stres akademik, dan skala prokrastinasi akademik dengan model skala likert. Dalam penelitian ini menggunakan jawaban, yaitu sangat setuju (SS), setuju (S), tidak setuju (TS), dan sangat tidak setuju (STS). Skor positif (favorable) diberikan nilai 4 hingga 1, sedangkan skor negatif (unfavorable) bergerak dari angka 1 hingga 4. Pada penelitian ini, instrument stres

akademik telah diukur menggunakan skala stres akademik yaitu dengan adaptasi skala yang disusun oleh Musikhah, (2021) yang dikembangkan peneliti berdasarkan aspek stres akademik menurut Robotham (2008), yaitu aspek kognitif, aspek afektif, aspek fisiologis, dan aspek perilaku (Azhari, 2020a). Dari aspek tersebut telah dibentuk instrument penelitian yang nantinya akan diberikan skor. Tiap pilihan jawaban akan diberi skor dan skor tersebut dijumlahkan hingga menjadi skor total.

Sedangkan pada penelitian ini, instrument prokrastinasi akademik diukur menggunakan skala prokrastinasi akademik, yaitu dengan adopsi skala yang disusun oleh Izzati, (2021) yang dikembangkan peneliti berdasarkan ciri-ciri prokrastinasi akademik menurut Ferrari (1995), yaitu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana serta kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harusnya dikerjakan. Validitas stres akademik menggunakan 14 aitem valid. Sedangkan validitas prokrastinasi akademik menggunakan 20 aitem valid. Reliabilitas stres akademik diuji menggunakan metode Alpha Cronbach dan diperoleh hasil 0,780 dari 14 aitem, sedangkan reliabilitas prokrastinasi akademik diperoleh hasil 0,853 dari 20 aitem. Teknik analisis data yang digunakan adalah teknik korelasi spearman's product moment yang dibantu dengan SPSS 25.0 for windows.

## Hasil dan Pembahasan

### A. Hasil Penelitian

Data yang telah terkumpul dilanjutkan dengan melaksanakan analisis data berupa uji hipotesis, melalui uji asumsi terlebih dahulu. Uji asumsi penelitian ini menggunakan uji normalitas dan uji linieritas. Untuk penjelasan selengkapnya sebagai berikut:

Uji normalitas adalah uji yang dilakukan untuk mengetahui apakah distribusi data penelitian pada setiap variabel sudah berdistribusi normal. Jika sudah terpenuhi, maka akan menjamin bisa dipertanggungjawabkan langkah analisis statistik selanjutnya, sehingga kesimpulannya bisa dipertanggungjawabkan (Azwar, 2017). Uji normalitas dilaksanakan dengan menggunakan program SPSS 25 melalui uji *Kolmogorov Smirnov*. Hasil uji *Kolmogorov Smirnov* menunjukkan apakah kedua data penelitian tersebut normal. Hasil penelitian menunjukkan nilai sig stres akademik sebesar 0,000 ( $<0,05$ ) maka data tidak berdistribusi normal. Sedangkan nilai sig prokrastinasi akademik sebesar 0,056 ( $>0,05$ ) maka data berdistribusi normal. Oleh karena itu, uji korelasi Spearman digunakan dalam uji hipotesis penelitian ini untuk menganalisis korelasi.

Uji linieritas dilaksanakan pada variabel stres akademik dengan prokrastinasi akademik. Uji linieritas dilaksanakan melalui SPSS 25. Hasil uji linieritas untuk kolom linieritas dengan nilai F sebesar 69,943 dan sig sebesar 0,000 ( $<0,05$ ). Artinya stres akademik dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang linier. Hipotesis yang digunakan yaitu ada korelasi positif diantara stres akademik dengan prokrastinasi akademik. *Correlation spearman's product moment* adalah teknik analisis yang digunakan dan dihitung dengan SPSS 25. Hasil  $r_{xy} = 0,365$  dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$  ditunjukkan pada tabel

3. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang positif. Artinya semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi prokrastinasi akademik, dan sebaliknya semakin rendah stres akademik maka semakin rendah prokrastinasi akademik.

Kategorisasi adalah penempatan subjek dalam kelompok bertingkat sepanjang suatu kontinum sesuai dengan karakteristik yang akan diukur, misalnya dari tingkat kontinum rendah ke tinggi. Jumlah level kriteria kategorisasi biasanya tidak lebih dari lima bagian dan tidak kurang dari tiga bagian. Jika tidak, efisiensi kategorisasi berkurang dan ada resiko kesalahan yang signifikan untuk nilai yang mendekati level rata-rata kelompok. Terdapat lima kriteria kategorisasi dalam penelitian ini, yaitu sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah (Azwar, 2017).

Kategorisasi skor subjek menunjukkan bahwa dari total 336 mahasiswa, didapatkan 11 mahasiswa yang stres akademiknya sangat tinggi dengan presentase (3,27%), ada 99 mahasiswa yang stres akademiknya tinggi dengan presentase (29,46%), ada 177 mahasiswa yang stres akademiknya sedang dengan persentase (52,68%), ada 47 mahasiswa yang stres akademiknya rendah dengan presentase (13,99%), dan ada 2 mahasiswa yang stres akademiknya sangat rendah dengan presentase (0,60%). Selanjutnya, dari 336 mahasiswa diketahui juga terdapat 3 mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi akademik sangat tinggi dengan presentase (0,89%), terdapat 75 mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi akademik tinggi dengan presentase (22,32%), terdapat 160 mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang dengan presentase (47,62%), terdapat 89 mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik rendah dengan presentase (26,49%), dan terdapat 9 mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik sangat rendah dengan presentase (2,68%).

Dari hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa stres akademik memperoleh skor 177 mahasiswa dan prokrastinasi akademik memperoleh skor 160 mahasiswa, artinya mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo berada pada kategori sedang.

Berdasarkan hasil analisis data di atas, diperoleh hasil dengan koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,365$  dan signifikansi 0,000. Hasilnya, hipotesis penelitian diterima bahwa ada hubungan positif antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, ketika stres akademik tinggi maka prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa juga tinggi, dan sebaliknya ketika stres akademik rendah maka prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa juga rendah.

Hasil penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian yang telah dilakukan oleh Adlina & Amna (2016) yang menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa akan cenderung meningkatkan intensitas prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa (Nata, 2018). Adline & Amna (2016) juga menjelaskan bahwa mahasiswa yang memiliki stres akademik yang tinggi dan merasa terbebani akan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan untuk menghilangkan stres dan beban yang dirasakan, sehingga kegiatan akademik di kampus akan tertunda (Nata, 2018). Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian Handayani (2016) menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami maka semakin tinggi pula prokrastinasi

akademik yang dialami mahasiswa perantau. Sebaliknya, mahasiswa yang berada dalam kesehatan psikologis yang baik menunjukkan tingkat stres akademik yang rendah menjadi antusias dalam melakukan aktivitas dan tidak menunda-nunda tugasnya, sehingga cenderung memiliki tingkat prokrastinasi akademik rendah (Ernita, 2021). Stres akademik yang rendah menurut Priyoto (2014) dapat meningkatkan motivasi dan semangat, mempertajam persepsi dan wawasan, serta menjadi lebih tenang saat melakukan aktivitas (Ernita, 2021). Retno (2016) juga melakukan penelitian serupa dalam penelitiannya mengenai hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik dapat meningkatkan derajat stres akademik pada mahasiswa. Sebaliknya, tingkat stres akademik juga dapat menyebabkan penundaan terjadi. Keterkaitan prokrastinasi akademik dan stres akademik dapat menyebabkan kelelahan karena ketidakmampuan untuk bekerja secara efektif. Sehingga akan mengakibatkan perasaan gugup, khawatir, dan tertekan. Situasi yang menimbulkan stres akademik dapat mengganggu fungsi dan peran individu, salah satunya adalah kecenderungan prokrastinasi akademik (Duryati & Revendra, 2022).

Menurut Lazarus & Folkman (2013) stres akademik adalah proses transaksional yang terjadi ketika suatu situasi dianggap terkait dengan kesejahteraan individu, berpotensi membahayakan, dan memerlukan upaya psikologis, fisiologis, dan perilaku untuk mengendalikannya (Wahyu, Pradhana, Pendidikan, et al., 2022). Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa berasal dari proses belajar atau berkaitan dengan kegiatan perkuliahan, seperti tekanan untuk mendapatkan prestasi, nilai ujian yang jelek, dan tekanan dalam mendapatkan tugas. Jika dampak stres akademik pada mahasiswa tinggi, maka akan terjadi perubahan kognitif, seperti pengelolaan tugas yang tidak bagus, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, dan kebingungan. Perubahan afektif yang terjadi adalah mudah marah, cemas, kemampuan serta potensi diri menurun, dan sedih yang mendalam dimana akan kesulitan untuk memenuhi tuntutan akademik. Perubahan fisiologis yang terjadi adalah menurunnya nafsu makan, sakit kepala, kualitas tidur menurun, merasa tidak sehat, pucat, letih, gemetar. Selain terjadi perubahan secara kognitif, afektif, dan fisiologis terjadi perubahan juga pada perilaku mahasiswa, seperti mudah marah, penundaan tugas, bersikap acuh, mencari kesalahan orang lain, serta mulai mengikuti aktivitas yang beresiko dan mencari kesenangan yang berlebihan menurut Robotham (2008) (Azhari, 2020b). Stres akademik tinggi juga dapat mengakibatkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik yang tinggi (Puspita & Kumalasari, 2022).

Menurut Schouwenburg dan Lay (1995) prokrastinasi akademik adalah perilaku menunda-nunda pekerjaan dalam lingkungan belajar meskipun mengetahui dampak negatifnya bagi diri sendiri (Musfirah et al., 2022b). Menurut Catrunada (2008) terdapat sembilan faktor yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa, yaitu *anxiety, self-depreciation, low discomfort tolerance, pleasure-seeking, time disorganization, poor task approach, lack of assertion, hostility with others, stress and fatigue*. Diantara faktor yang dijelaskan tersebut, stres dan kelelahan fisik menjadi salah satu faktor utama yang dapat menyebabkan seorang mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi (Nafeesa, 2018b).

Mahasiswa yang mengalami stres akademik tinggi mengalami perubahan kognitif dalam dirinya, seperti pengelolaan tugas yang tidak bagus, sulit berkonsentrasi, mudah lupa, dan kebingungan. Hal ini membuat mahasiswa kesulitan dalam menyelesaikan tugasnya. Stres akademik dapat membuat kinerja akademik mahasiswa menjadi kurang kompleks atau berkinerja buruk dalam pekerjaan sehingga cenderung untuk menunda-nunda tugas kuliah. Perubahan afektif yang dialami mahasiswa, seperti mudah marah, cemas, berkurangnya kemampuan dan potensi diri, serta kesedihan yang mendalam ketika tuntutan akademik sulit dipenuhi. Mahasiswa yang merasa tidak nyaman karena stres akademik cenderung untuk mengatasi ketidaknyamanan ini sesegera mungkin. Salah satu cara yang dilakukan mahasiswa adalah menjauh dari tugas perkuliahan dan menemukan aktivitas lain yang lebih menarik. Perubahan fisiologis yang dialami mahasiswa, seperti menurunnya nafsu makan, sakit kepala, kualitas tidur menurun, merasa tidak sehat, pucat, letih, gemetar, berkeringat dingin, dan gangguan pencernaan. Ketika mahasiswa mengalami stres akademik maka produktivitas di perkuliahan akan terganggu sehingga mengurangi kemampuan dalam memenuhi tuntutan akademik yang sedang dihadapi. Selain perubahan kognitif, afektif, dan fisiologis juga terjadi perubahan perilaku. Aspek perilaku merupakan perilaku yang cenderung tidak baik serta menurunnya sosialisasi kepada orang sekitar, seperti mudah marah, penundaan tugas, bersikap acuh, mencari kesalahan orang lain, serta mulai mengikuti aktivitas yang beresiko dan mencari kesenangan yang berlebihan. Hal ini menyebabkan mahasiswa kehilangan ruang untuk bertanya tentang tugas perkuliahan sehingga menyebabkan mahasiswa kesulitan menyelesaikan tugas tepat waktu dan mengalami keterlambatan.

Di sisi lain mahasiswa dengan tingkat stres akademik rendah, maka mahasiswa dapat berkonsentrasi dengan mudah, tidak mudah marah, tidak khawatir, tidak mengalami sakit kepala, pengelolaan tugas menjadi bagus, meningkatkan keterampilan dan potensi diri, lebih produktif selama perkuliahan untuk memenuhi berbagai kebutuhan akademik, serta tidak terlibat dalam perilaku prokrastinasi akademik. Sebaliknya mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi akademik yang rendah maka tidak mengalami penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, tidak mengalami keterlambatan dalam mengerjakan tugas, tidak mengalami kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual, serta tidak mengalami perilaku untuk melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin besar gejala stres akademik dan dampaknya terhadap produktivitas dan pembelajaran mahasiswa. Dengan kata lain, semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi kecenderungan prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah stres akademik maka semakin rendah kecenderungan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil kategorisasi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo menunjukkan bahwa terdapat 11 mahasiswa (3,27%) stres akademik berada pada kategori sangat tinggi, 99 mahasiswa (29,46%) stres akademik berada pada kategori tinggi, 177 mahasiswa (52,68%) stres akademik berada pada kategori sedang, 47 mahasiswa (13,99%) stres akademik berada pada kategori rendah, dan 2 mahasiswa (0,60%) stres akademik berada pada kategori sangat rendah. Berdasarkan hasil kategorisasi skor subjek pada skala

prokrastinasi akademik, sebanyak 3 mahasiswa (0,89%) prokrastinasi akademik berada pada kategori sangat tinggi, sebanyak 75 mahasiswa (22,32%) prokrastinasi akademik berada pada kategori tinggi, 160 mahasiswa (47,62%) prokrastinasi akademik berada pada kategori sedang, 89 mahasiswa (26,49%) prokrastinasi akademik berada pada kategori rendah, dan 9 mahasiswa (2,68%) prokrastinasi akademik berada pada kategori sangat rendah. Artinya sebagian besar mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo berada pada kategori sedang. Hasil stres akademik sebanyak 177 (52,68%) kategori sedang dan prokrastinasi akademik sebanyak 160 (47,62%) kategori sedang.

Keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu hanya meneliti satu variabel bebas saja, meskipun masih banyak variabel bebas lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, seperti *self-regulated learning*, kecemasan akademik, atau variabel lainnya.

## Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hal ini diperoleh dari koefisien korelasi  $r_{xy} = 0,365$  dengan sig 0,000 ( $p < 0,05$ ). Dengan demikian hipotesis penelitian diterima bahwa ada hubungan positif antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik. Artinya semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik. Sebaliknya, semakin rendah stres akademik maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik. Hal ini terlihat dari hasil persentase stres akademik dan prokrastinasi akademik. Hasil stres akademik menunjukkan 117 mahasiswa (52,68%) berada di kategori sedang, sedangkan hasil prokrastinasi akademik menunjukkan 160 mahasiswa (47,62%) berada di kategori sedang. Keterbatasan dalam penelitian ini, yaitu hanya meneliti satu variabel bebas saja, meskipun masih banyak variabel bebas lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, seperti *self-regulated learning*, kecemasan akademik, atau variabel lainnya.

## Daftar Pustaka

- Akbar, M. R., & Nurhayati. (2022). Pengaruh mahasiswa magang terhadap keberlangsungan kinerja kantor walikota medan. *J. Ilmu Komputer, Ekon. Dan Manaj.*, 2(1), 404–408. <https://ummaspul.e-journal.id/JKM/article/download/3149/986>
- Akerina, J. R., & Wibowo, D. H. (2022). Hubungan antara dukungan sosial teman sebaya dengan kebahagiaan pada mahasiswa. *Humanlight J. Psychol.*, 3(1), 1–14.
- Azhari, M. R. (2020a). *Pengaruh kepercayaan diri terhadap stres akademik dengan penyesuaian diri sebagai variabel mediator pada siswa kelas 10 MAN 1 Pasuruan.*
- Azhari, M. R. (2020b). *Pengaruh kepercayaan diri terhadap stres akademik dengan penyesuaian diri sebagai variabel mediator pada siswa kelas 10 man 1 pasuruan.* Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang.

- Azwar, S. (2017). *Reliabilitas dan validitas edisi 4*. Pustaka Belajar.
- Duryati, & Revendra, A. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di kota padang. *Socio Humanus*, 4(1).
- Ernita, K. J. (2021). *Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa perantau*. Universitas Sanata Dharma.
- Hardani. (2020). *Buku metode penelitian kualitatif dan kuantitatif*.
- Izzati, R. (2021). *Prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi dan ilmu pendidikan (fpip) di universitas muhammadiyah sidoarjo*.
- Jayusman, I., & Shavab, O. A. K. (2020). Aktivitas belajar mahasiswa dengan menggunakan media pembelajaran learning management system (lms) berbasis edmodo dalam pembelajaran sejarah. *J. Artefak*, 7(1), 13. <https://doi.org/10.25157/ja.v7i1.3180>
- Lele, J. I., Sine, J. S., Sole, A. I. S., & Foeh, Y. (2022). Perbedaan prestasi belajar mahasiswa saat pembelajaran daring dan tatap muka ditinjau dari prokrastinasi akademik. *Harati J. Pendidik. Kristen*, 2(1), 1–17. <https://doi.org/10.54170/harati.v2i1.81>
- Magnavita, N., & Chiorri, C. (2018). Academic stress and active learning of nursing students: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 68, 128–133. <https://doi.org/https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.06.003>
- Miswanto, M. (2022). Prokrastinasi akademik mahasiswa di era kuliah online masa pandemi covid-19. *Psychocentrum Rev.*, 4(1), 125–139. <https://doi.org/10.26539/pcr.41789>
- Munthe, M., & Lase, F. (2022). Faktor-faktor dominan yang mempengaruhi kegiatan belajar mahasiswa. *Educ. J. Pendidik.*, 1(1), 216–225. <https://doi.org/10.56248/educativo.v1i1.30>
- Musfirah, Ar, N. H., & Latif, S. (2022a). Prokrastinasi akademik mahasiswa program studi PGSD di masa pandemi covid-19. *Konseling J. Ilm. Bimbing. Dan Konseling*, 3(2), 55–60. <https://doi.org/10.31960/konseling.v3i2.1510>
- Musfirah, Ar, N. H., & Latif, S. (2022b). Prokrastinasi akademik mahasiswa program studi PGSD di masa pandemi covid-19. *Konseling : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 55–60. <https://doi.org/10.31960/konseling.v3i2.1510>
- Nafeesa, N. (2018a). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa yang menjadi anggota organisasi siswa intra sekolah. *Anthr. J. Antropol. Sos. Dan Budaya (Journal Soc. Cult. Anthropol.)*, 4(1), 53. <https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.9884>
- Nafeesa, N. (2018b). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa yang menjadi anggota organisasi siswa intra sekolah. *Anthropos: Jurnal Antropologi Sosial Dan Budaya (Journal of Social and Cultural Anthropology)*, 4(1), 53. <https://doi.org/10.24114/antro.v4i1.9884>
- Nata, C. D. (2018). *Hubungan antara stres kerja dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas muhammadiyah sidoarjo yang bekerja*. Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.
- Nisa, W. (2022). *Hubungan antara self directed learning dan kontrol diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa pasca pandemi covid-19*.
- Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2). <https://doi.org/http://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.

- 
- Suhadianto, & Ananta, A. (2022). Bagaimana prokrastinasi akademik mahasiswa Indonesia pada masa pandemi covid-19?; pengujian deskriptif dan komparatif. *Sukma J. Penelit. Psikol.*, 3(01), 71–81. <https://doi.org/https://doi.org/10.30996/sukma.v3i1.6955>
- Wahyu, G., Pradhana, W., F. I. Pendidikan, U. N. S., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi pada mahasiswa jurusan x yang pernah menjalani pembelajaran online di masa pandemi covid-19. *J. Penelit. Psikol.*, 9.
- Wahyu, G., Pradhana, W., Pendidikan, F. I., Surabaya, U. N., Pendidikan, F. I., & Surabaya, U. N. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi pada mahasiswa jurusan x yang pernah menjalani pembelajaran online di masa pandemi covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9.