

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Diva Shakira Nuryadi¹, Marsofiyati²

Pendidikan Administrasi Perkantoran, Fakultas Ekonomi, Universitas Negeri Jakarta

Email : divashakiraa@gmail.com¹

Abstrak: Mahasiswa menghadapi banyak tantangan saat mereka bertransisi ke dunia perkuliahan dan menjadi seorang mahasiswa di perguruan tinggi. Beban tugas kuliah yang berlebihan, tenggat waktu yang singkat, dan berbagai tanggung jawab lainnya sering kali menjadi pemicu munculnya kondisi stres akademik dalam diri mahasiswa. Tingginya tingkat stres akademik dalam diri mahasiswa dapat memunculkan pemikiran untuk melakukan tindakan prokrastinasi akademik sebagai pilihan alternatif dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Penelitian ini dilakukan karena memiliki tujuan untuk mengkaji hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian menerapkan jenis kuantitatif dengan metode survei dan teknik analisis korelasional di mana peneliti mengumpulkan data berupa primer dan sekunder yang didapat dengan menyebarkan kuesioner dan berbagai bahan bacaan mengenai permasalahan yang dibahas. Teknik pengujian data kuesioner yang didapat menerapkan uji validitas, reliabilitas, asumsi klasik, dan hipotesis dengan aplikasi SPSS 25.0 *for Windows* sebagai pengolah data. Sejumlah 44 mahasiswa terlibat menjadi sampel dalam penelitian ini dengan teknik *simple random sampling*. Penelitian menemukan hasil bahwasanya terdapat hubungan positif antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Terbukti melalui hasil Uji Korelasi Product Moment yang menampilkan $\text{sig. } 0,022 < 0,05$ dengan *Pearson Correlation* positif 0,345. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik di antara kalangan mahasiswa secara signifikan dipengaruhi oleh stres akademik yang mereka alami.

Kata Kunci: Stres Akademik, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa

Abstract: Students face many challenges as they transition into the college world and become a student in higher education. Excessive coursework loads, short deadlines, and various other responsibilities often become a trigger the emergence of academic stress conditions within students. The high level of academic stress within students can lead to thoughts of committing an act of academic procrastination as an alternative choice in completing their assignments. This research was conducted because it has

Article History

Received: Oktober 2024

Reviewed: Oktober 2024

Published: Oktober 2024

Plagiarism Checker No 234

Prefix DOI : Prefix DOI :

10.8734/Sindoro.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Sindoro



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

the aim to examine the relationship between academic stress and academic procrastination on students. The research applies a quantitative type with survey method and correlational analysis technique where researchers collect data in the shape of primary and secondary data gained by distributing questionnaires and various reading materials on the issues discussed. The technique of testing the questionnaire data gained applies validity, reliability, classical assumptions and hypothesis tests with the SPSS 25.0 for Windows application as data processing. A total of 44 students were engaged as samples in this research with simple random sampling technique. The research found that there is a positive relationship between academic stress and academic procrastination on students. Evidenced by the outcomes of the Product Moment Correlation Test which displays sig. $0,022 < 0,05$ with a positive Pearson Correlation of 0,345. It shows that academic procrastination behavior among college students is significantly influenced by the academic stress they experience.

Keywords: *Academic Stress, Academic Procrastination, Students*

PENDAHULUAN

Pendidikan menjadi upaya menurunkan nilai-nilai yang kelak akan memandu dan menentukan bagaimana perjalanan hidup manusia serta memiliki potensi untuk mengubah peradaban dan takdir manusia. Faktanya, perkembangan dan kemajuan peradaban suatu negara terpengaruh oleh sistem pendidikan yang diimplementasikan negara tersebut. Selain itu, sudah secara luas tercatat bahwa salah satu aspek kemajuan suatu negara terletak pada sistem pendidikannya. Pendidikan juga menjadi bagian yang penting dalam hidup manusia karena dapat membedakannya dari makhluk hidup lain. Pendidikan merupakan proses dalam melahirkan generasi penerus yang berkualitas karena tidak hanya mentransfer pengetahuan, tetapi juga mentransfer nilai (Fatoni, 2020). Pendidikan dipandang sebagai suatu pengalaman belajar yang mempengaruhi perkembangan manusia karena berlangsung di berbagai jenis lingkungan dan seumur hidup.

Dari seluruh lapisan masyarakat, mahasiswa memainkan peran penting dalam sistem pendidikan dan masyarakat luas. Mahasiswa merupakan harapan dari masyarakat sekaligus menjadi generasi penerus bangsa. Hal ini disebabkan karena di bangku kuliah mahasiswa mendapatkan kesempatan untuk lebih memperdalam pengetahuan dan informasi yang mereka dapatkan pada saat di bangku sekolah atau bahkan mendapatkan pengetahuan dan informasi yang tidak mereka dapatkan pada saat di bangku sekolah. Mahasiswa tidak hanya dipandang sebagai calon pemimpin bangsa di masa depan, tetapi juga sebagai agen perubahan untuk kemajuan suatu bangsa. Dapat dikatakan bahwa menjadi mahasiswa merupakan sebuah *privilege*. Hal ini disebabkan karena kesempatan yang dimiliki oleh setiap orang untuk melanjutkan pendidikan hingga mencapai status mahasiswa tidak sama. Dalam hal pendidikan, impian besar bagi sebagian orang ialah melanjutkan pendidikan hingga ke jenjang perguruan tinggi.

Di samping itu, mahasiswa menghadapi banyak tantangan saat mereka bertransisi ke dunia perkuliahan dan menjadi seorang mahasiswa di perguruan tinggi. Tantangan yang mereka hadapi dalam kehidupan akademik di dunia perkuliahan tentunya berbeda-beda sesuai dengan tuntutan program studi yang mereka tempuh. Kehidupan mahasiswa tentu saja sudah tidak asing lagi dengan membuat makalah, mempresentasikan materi perkuliahan, mengerjakan tugas dan kuis, dan tugas lain yang diberikan oleh dosen. Tugas-tugas ini tidak hanya diberikan oleh satu dosen saja. Biasanya, dalam satu semester mahasiswa akan mengambil kurang lebih delapan mata kuliah dengan dosen pengampu yang berbeda. Artinya, dalam waktu yang bersamaan bisa saja mahasiswa diberikan tugas oleh dua sampai tiga dosen dengan mata kuliah yang berbeda serta mahasiswa dituntut untuk mengerjakan dan mengumpulkan tugas-tugas yang diberikan sesuai ketentuan tenggat waktu.

Beban tugas kuliah yang banyak ditambah dengan tenggat waktu yang singkat untuk menyelesaikan tugas dan berbagai tanggung jawab lainnya seringkali menyebabkan mahasiswa mengalami stres karena kurangnya waktu istirahat yang tersedia bagi mereka (Hamzah & Rahmawati, 2020 dalam Anjani et al., 2023). Selain itu, tugas dan proyek kuliah yang kompleks dapat menimbulkan rasa frustrasi yang berujung pada mahasiswa mengalami stres dalam proses pengerjaannya. Stres yang dialami mahasiswa dalam kehidupan akademik ini dikenal sebagai stres akademik (Barseli & Ifdil, 2017 dalam Anjani et al., 2023). Mahasiswa yang merasakan stres akademik sering menghadapi hambatan dalam mengelola waktu antara belajar dengan kegiatan lain sehingga sering kali mereka cenderung menyalahgunakan waktu (Faturahman et al., 2023).

Setiap mahasiswa pasti memiliki kebiasaan yang berbeda-beda dalam menyelesaikan tugas-tugasnya, ada yang dapat menyelesaikannya dengan cepat, ada pula yang menyelesaikannya dengan lama (Rahayu & Sari, 2023). Beberapa dari mereka mungkin ada yang menunjukkan keengganan untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut (Pradhana & Khoirunnisa, 2022). Sebenarnya, mereka tetap menyelesaikan tugas-tugas mereka, tetapi cenderung menunda-nunda dalam mengerjakannya. Penelitian membuktikan bahwa mood atau perasaan yang tidak bagus dapat juga menjadi alasan mengapa mahasiswa menunda-nunda dalam mengerjakan tugas-tugas mereka (Faturahman et al., 2023).

Rumiani (2006) dalam Pradhana & Khoirunnisa (2022) mengemukakan bahwa suatu kecenderungan dalam menunda-nunda untuk menyelesaikan kegiatan dikenal sebagai prokrastinasi. Prokrastinasi yang dialami mahasiswa dalam kehidupan akademik dan berkaitan dengan menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas akademik disebut sebagai prokrastinasi akademik (Anjani et al., 2023). Prokrastinasi akademik menjadi salah satu kebiasaan dan fenomena umum yang merugikan di antara kalangan mahasiswa, baik dalam pelaksanaan pembelajaran luring ataupun pembelajaran daring (Astari & Nastiti, 2023). Mahasiswa yang menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas-tugasnya sering kali mengatakan bahwa mereka akan mengerjakan tugas-tugas tersebut pada esok hari, tetapi pada saat hari itu tiba, mereka kembali mengulangi perkataan bahwa mereka akan mengerjakan tugas-tugas tersebut pada esok hari (Rahayu & Sari, 2023).

Mahasiswa yang merasakan stres dengan tingkat tinggi cenderung menjadikan prokrastinasi akademik sebagai pilihan alternatif untuk menyelesaikan tugas-tugas mereka. Prokrastinasi akademik mungkin dianggap sebagai upaya dalam jangka pendek bagi mahasiswa untuk mengatasi stres akademik walaupun pada akhirnya dapat menimbulkan stres lebih lanjut karena tugas-tugas yang menumpuk. Menurut uraian yang sudah dipaparkan, perlu untuk

melakukan penelitian yang lebih lanjut untuk mengkaji bagaimana hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

LANDASAN TEORI

Stres Akademik

Istilah stres pertama kali ditemukan pada awal abad ke-14, di mana pada saat itu stres diartikan sebagai “kesulitan atau penderitaan yang sangat berat”. Konsep stres yang sering disebut juga dengan “*fight-or-flight response*” dimaknai sebagai suatu respons fisiologis di dalam diri terhadap suatu hal (Al-Hizmi, 2022). Agolla dan Ongori (2009) dalam Arwina (2022) mengartikan stres sebagai suatu respons dari ketidaksesuaian antara tekanan dari lingkungan dan kapabilitas dari individu untuk mencukupinya. Stres yang dialami mahasiswa dalam kehidupan akademik dikenal sebagai stres akademik, yang berpotensi memengaruhi kesehatan mental dan performa akademik mahasiswa.

Stres akademik menghasilkan respons negatif pada tubuh, pikiran, emosi, dan perilaku individu yang muncul sebagai akibat dari perspektif atau pandangan individu terhadap tekanan atau tuntutan dalam lingkungan akademik (Barseli, Ifdil, & Nikmarijal, 2017 dalam Syukra & Pratama, 2023). Stres akademik adalah kondisi stres yang dialami mahasiswa dalam kehidupan akademik, yang muncul akibat ketidaksesuaian antara tekanan atau tuntutan yang melebihi kapabilitas mahasiswa untuk mencapainya, seperti jumlah tugas yang banyak dan tenggat waktu pengumpulan yang mendesak sehingga mahasiswa merasa terbebani secara mental dan dapat menimbulkan perubahan pada respons mahasiswa, baik secara fisik ataupun psikologis.

Prokrastinasi Akademik

Pada tahun 1967, Brown dan Holtzman dikenal sebagai pionir yang mencetuskan istilah prokrastinasi (Al-Hizmi, 2022). Istilah prokrastinasi yang tertulis pada *American College Dictionary* diartikan menunda tindakan dalam menyelesaikan tugas yang kemudian menyelesaikannya di waktu lain (Burka & Yuen, 2008 dalam Soraya, 2020). Tuckman (1991) dalam Arwina (2022) mengemukakan bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda bahkan menghindari suatu tugas atau kegiatan yang sedang dikerjakan, yang dilakukan secara terkendali atau disadari oleh individu tersebut. Prokrastinasi yang dialami mahasiswa dalam kehidupan akademik dan berkaitan dengan menunda-nunda untuk menyelesaikan tugas akademik disebut sebagai prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik merupakan tindakan individu yang gagal untuk mengerjakan tugasnya dalam tenggat waktu yang diharapkan atau menunda pengerjaan tugas yang dipersiapkan atau menunda pengerjaan hingga menit-menit terakhir (sampai tenggat waktu pengumpulan) (Wolters, 2003 dalam Pertiwi, 2020). Prokrastinasi akademik adalah tindakan penundaan untuk menyelesaikan tugas yang dialami mahasiswa dalam kehidupan akademik, yang terjadi akibat menghindari untuk mengerjakan tugas-tugas yang dianggap sulit atau mungkin berniat untuk menyelesaikan tugas-tugas dalam tenggat waktu yang telah ditetapkan, tetapi gagal karena kurangnya motivasi untuk mengerjakan atau bahkan dengan sengaja menunda pengerjaan hingga tenggat waktu pengumpulan sehingga menimbulkan rasa penyesalan karena selalu menumpuk tugas yang belum diselesaikan serta tugas yang dikerjakan kurang maksimal karena terburu-buru memenuhi tenggat.

METODE PENELITIAN

Peneliti menerapkan penelitian dengan jenis kuantitatif. Menurut H.A. Rusdiana dan Moch. Irfan (2014) dalam Kurniasih et al. (2021), penelitian jenis kuantitatif menggunakan data dalam bentuk angka, bilangan, atau variabel yang dapat diukur untuk memberikan jawaban atas pertanyaan penelitian. Dengan menerapkan metode survei, kuesioner digunakan sebagai instrumen utama penelitian. Adapun teknik penganalisisan yang digunakan ialah analisis korelasional, yaitu teknik analisis statistik untuk menyelidiki dan mengukur tingkat pengaruh atau hubungan di antara dua buah variabel atau lebih (Kurniasih et al., 2021).

Peneliti mengandalkan data dari sumber primer dan sekunder dengan pengumpulan data didapat dari penyebaran kuesioner dan berbagai bahan bacaan berupa artikel jurnal atau website mengenai permasalahan yang dibahas. Adapun dengan teknik *simple random sampling* sejumlah 44 mahasiswa terlibat menjadi sampel seperti yang tertera dalam Tabel 1.

Tabel 1. Responden Penelitian

Jenis Kelamin	Jumlah	Persentase
Laki-laki	9	20,5%
Perempuan	35	79,5%
Total	44	100%

Sumber: data didapat peneliti

Teknik pengujian data menerapkan uji validitas, reliabilitas, asumsi klasik dan hipotesis. Uji normalitas dan linearitas digunakan untuk pengujian asumsi klasik, sedangkan uji Korelasi Product Moment digunakan untuk pengujian hipotesis. Selain itu, untuk pengolahan data menggunakan aplikasi SPSS 25.0 *for Windows*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

1. Uji Validitas

Pengujian validitas diartikan sebagai seberapa jauh suatu instrumen pengukuran mampu mengukur secara tepat apa yang hendak diukur (Azwar, 2007 dalam Arwina, 2022). Menurut Ghozali (2009) dalam Wahyuni (2019), suatu kuesioner dapat diukur dengan menggunakan uji validitas untuk menentukan apakah dapat dipandang valid atau dipandang tidak valid. Uji validitas menerapkan teknik uji Korelasi Product Moment. Didapatkan r_{tabel} dalam distribusi statistik 0,297. Hasil uji validitas untuk item pada stres akademik tertera dalam Tabel 2.

Tabel 2. Hasil Uji Validitas Item Variabel Stres Akademik

No. Item	r_{hitung}	$r_{\text{tabel 5\% (44)}}$	Sig.	Kriteria
1	0,607	0,297	0,000	Valid
2	0,579	0,297	0,000	Valid
3	0,489	0,297	0,001	Valid
4	0,445	0,297	0,002	Valid
5	0,561	0,297	0,000	Valid
6	0,401	0,297	0,007	Valid
7	0,471	0,297	0,001	Valid
8	0,411	0,297	0,006	Valid
9	0,617	0,297	0,000	Valid
10	0,305	0,297	0,044	Valid

Sumber: data diolah peneliti

Berlandaskan pada hasil uji validitas yang sudah dilakukan, didapatkan bahwasanya seluruh item pada stres akademik memenuhi kriteria valid karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan $Sig. < 0,05$. Selanjutnya, hasil uji validitas untuk item pada prokrastinasi akademik tertera dalam Tabel 3.

Tabel 3. Hasil Uji Validitas Item Variabel Prokrastinasi Akademik

No. Item	r_{hitung}	r_{tabel} 5% (44)	Sig.	Kriteria
1	0,797	0,297	0,000	Valid
2	0,321	0,297	0,033	Valid
3	0,776	0,297	0,000	Valid
4	0,701	0,297	0,000	Valid
5	0,695	0,297	0,000	Valid
6	0,658	0,297	0,000	Valid
7	0,740	0,297	0,000	Valid
8	0,575	0,297	0,000	Valid

Sumber: data diolah peneliti

Berlandaskan pada hasil uji validitas yang sudah dilakukan, didapatkan bahwasanya seluruh item pada prokrastinasi akademik juga memenuhi kriteria valid karena $r_{hitung} > r_{tabel}$ dan $Sig. < 0,05$.

2. Uji Reliabilitas

Pengujian reliabilitas diartikan sebagai keajegan pengukuran (Walizer, 1987 dalam Wahyuni, 2019). Uji reliabilitas instrumen pengukuran adalah upaya untuk menentukan sejauh mana hasil pengukuran dapat diandalkan atau dipercaya (Arwina, 2022). Uji reliabilitas menerapkan teknik uji Cronbach's Alpha. Hasil uji reliabilitas untuk item pada stres akademik tertera dalam Tabel 4.

Tabel 4. Hasil Uji Reliabilitas Item Variabel Stres Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,625	10

Sumber: data diolah peneliti

Berlandaskan pada hasil uji reliabilitas yang sudah dilakukan, didapatkan bahwasanya Cronbach's Alpha untuk stres akademik adalah 0,625 dengan 10 item soal kuesioner. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas untuk item pada prokrastinasi akademik tertera dalam Tabel 5.

Tabel 5. Hasil Uji Reliabilitas Item Variabel Prokrastinasi Akademik

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,822	8

Sumber: data diolah peneliti

Berlandaskan pada hasil uji reliabilitas yang sudah dilakukan, didapatkan bahwasanya Cronbach's Alpha untuk prokrastinasi akademik adalah 0,822 dengan 8 item soal kuesioner. Dengan demikian, baik pada item kuesioner stres akademik maupun item kuesioner prokrastinasi akademik, keduanya konsisten untuk digunakan dalam suatu penelitian karena Cronbach's Alpha $> 0,60$.

3. Uji Normalitas

Pengujian normalitas diterapkan untuk menentukan apakah sebaran data pada suatu kelompok data berdistribusi normal atau tidak (Endra, 2017 dalam Utami, 2022). Uji normalitas menggunakan teknik uji Shapiro–Wilk. Hasil uji normalitas untuk stres akademik dan prokrastinasi akademik tertera dalam Tabel 6.

Tabel 6. Hasil Uji Normalitas

Tests of Normality			
	Statistic	df	Sig.
Stres Akademik	0,961	44	0,139
Prokrastinasi Akademik	0,969	44	0,272

Sumber: data diolah peneliti

Berlandaskan pada hasil uji normalitas yang sudah dilakukan, didapatkan bahwasanya Sig. untuk stres akademik adalah 0,139 dan Sig. untuk prokrastinasi akademik adalah 0,272. Dengan demikian, distribusi data untuk stres akademik maupun untuk prokrastinasi akademik, keduanya memenuhi asumsi normalitas karena masing-masing Sig. > 0,05.

4. Uji Linearitas

Pengujian linearitas diterapkan untuk menentukan apakah terdapat hubungan linear yang signifikan di antara dua buah variabel atau tidak (Raharjo, 2021). Hasil uji linearitas antara stres akademik dan prokrastinasi akademik tertera dalam Tabel 7.

Tabel 7. Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of		Mean		
			Squares	df	Square	F	Sig.
Prokrastinasi	Between	(Combined)	367,498	14	26,250	1,835	0,082
Akademik *	Groups	Linearity	92,948	1	92,948	6,496	0,016
Stres		Deviation from	274,550	13	21,119	1,476	0,186
Akademik		Linearity					
	Within Groups		414,933	29	14,308		
	Total		782,432	43			

Sumber: data diolah peneliti

Berlandaskan pada hasil uji linearitas yang sudah dilakukan, didapatkan bahwasanya Sig. Deviation from Linearity untuk stres akademik dan prokrastinasi akademik adalah 0,186. Selain itu, didapatkan juga bahwasanya F_{hitung} untuk stres akademik dan prokrastinasi akademik adalah 1,476 dengan F_{tabel} 2,08. Dengan demikian, dapat dinyatakan bahwasanya terdapat hubungan linear yang signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik karena Sig. Deviation from Linearity > 0,05 dan $F_{hitung} < F_{tabel}$.

5. Uji Hipotesis

Pengujian hipotesis diterapkan untuk menentukan penerimaan atau penolakan terhadap suatu hipotesis. Uji hipotesis menggunakan teknik uji Korelasi Product Moment. Adapun digunakan derajat korelasi untuk menetapkan tingkat hubungan antara dua variabel yang

diamati. Menurut Sugiyono (2014) dalam Pradhana & Khoirunnisa (2022), derajat korelasi dapat diklasifikasikan dalam Tabel 8.

Tabel 8. Derajat *Pearson Correlation*

Nilai <i>Pearson Correlation</i>	Keterangan
0,00 – 0,199	Sangat Rendah
0,20 – 0,399	Rendah
0,40 – 0,599	Sedang
0,60 – 0,799	Kuat
0,80 – 1,00	Sangat Kuat

Sumber: Sugiyono (2014)

Uji Korelasi Product Moment memiliki tujuan untuk membuktikan apakah terdapat hubungan di antara dua buah variabel interval atau tidak. Hasil uji hipotesis antara stres akademik dan prokrastinasi akademik tertera dalam Tabel 9.

Tabel 9. Hasil Uji Hipotesis

Correlations		Stres Akademik	Prokrastinasi Akademik
Stres Akademik	Pearson Correlation	1	0,345
	Sig. (2-tailed)		0,022
	N	44	44
Prokrastinasi Akademik	Pearson Correlation	0,345	1
	Sig. (2-tailed)	0,022	
	N	44	44

Sumber: data diolah peneliti

Berlandaskan pada hasil uji hipotesis yang sudah dilakukan, didapatkan bahwasanya Sig. antara stres akademik dan prokrastinasi akademik adalah 0,022. Dengan demikian, antara stres akademik dan prokrastinasi akademik berkorelasi karena Sig. < 0,05 atau dapat dinyatakan bahwasanya terdapat hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Selain itu, didapatkan juga *Pearson Correlation* 0,345 (positif). Dengan demikian, tingkat hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tergolong ke dalam kategori rendah karena berkisar di antara 0,20 – 0,399.

Pembahasan

Berlandaskan pada hasil pengujian data yang sudah dilaksanakan dengan menggunakan aplikasi SPSS 25.0 *for Windows*, dapat dirumuskan suatu kesimpulan bahwasanya terdapat hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Terbukti melalui hasil Uji Korelasi Product Moment yang menampilkan bahwasanya antara stres akademik dan prokrastinasi akademik berkorelasi karena memiliki Sig. 0,022 < 0,05. Selain itu, berlandaskan pada derajat *Pearson Correlation*, tingkat hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tergolong ke dalam kategori rendah. Terbukti melalui *Pearson Correlation* yang menampilkan positif 0,345, yang memiliki arti berada di antara 0,20 – 0,399 dengan keterangan rendah. Dengan demikian, dirumuskan lebih lanjut suatu kesimpulan bahwasanya terdapat hubungan positif antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dengan derajat hubungan berkorelasi rendah.

Hubungan positif berkorelasi rendah ini menggambarkan bahwa kedua variabel tersebut saling memiliki keterkaitan, tetapi berpengaruh tidak terlalu kuat antara satu sama lain. Mahasiswa yang merasakan stres akademik tingkat tinggi cenderung meragukan kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas sehingga juga cenderung lebih besar melakukan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka. Rendahnya tingkat derajat hubungan korelasi ini mengindikasikan bahwa walaupun stres akademik bisa menjadi pemicu tindakan prokrastinasi akademik, terdapat kemungkinan perbedaan kemampuan mahasiswa dalam menghadapi stres akademik seperti keterampilan manajemen waktu yang baik. Karena apabila mahasiswa kurang menguasai keterampilan manajemen waktu dengan baik cenderung akan lebih rentan terperangkap dalam pola prokrastinasi akademik ketika mereka mengalami situasi stres akademik.

Tugas dan proyek kuliah yang kompleks dapat menimbulkan rasa frustrasi yang berujung pada mahasiswa mengalami stres dalam proses pengerjaannya. Oleh karena itu, prokrastinasi akademik mungkin dianggap sebagai upaya dalam jangka pendek bagi mahasiswa untuk mengatasi stres akademik walaupun pada akhirnya dapat menimbulkan stres lebih lanjut karena tugas-tugas yang mereka biarkan menumpuk begitu saja. Hal ini menunjukkan bahwa adanya hubungan timbal balik, di mana stres dapat berpotensi meningkatkan prokrastinasi, dan prokrastinasi dapat meningkatkan stres secara berkelanjutan. Siklus ini sulit untuk dihentikan, dan dapat menyebabkan kerusakan pada tubuh serta mengurangi kemampuan mahasiswa untuk bekerja secara efektif.

KESIMPULAN

Berlandaskan pada hasil pengujian data yang sudah dilakukan, dirumuskan suatu kesimpulan bahwasanya terdapat hubungan positif antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Terbukti melalui hasil Uji Korelasi Product Moment yang menunjukkan $\text{Sig. } 0,022 < 0,05$ dengan *Pearson Correlation* positif 0,345. Hal tersebut menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik di antara kalangan mahasiswa secara signifikan dipengaruhi oleh stres akademik yang mereka alami. Dengan demikian, mahasiswa yang merasakan stres akademik tingkat tinggi cenderung meragukan kemampuan mereka untuk menyelesaikan tugas sehingga juga cenderung lebih besar melakukan prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka.

SARAN

Berlandaskan pada hasil yang ditemukan, disarankan kepada para mahasiswa untuk dapat menyusun strategi dalam mengelola waktu antara belajar dan kegiatan lainnya agar terhindar dari stres akademik dan mengurangi kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik yang dapat menyia-nyiakan waktu. Dengan demikian, secara keseluruhan hal ini diharapkan dapat meningkatkan kesehatan psikologis dan prestasi akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Hizmi, F. L. (2022). *Hubungan Stres Akademik Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Penyusun Skripsi Di Masa Pandemi* (pp. 1–89).
- Anjani, C., Rohimma, D., Sari, A. F., Novitasari, D. P., & Puspitasari, R. (2023). Pengaruh Perilaku Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Terhadap Motivasi Belajar Mahasiswa

- Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta Selama E-Learning. *Jurnal Riset Dan Penalaran Mahasiswa*, 1(1), 1–18.
- Arwina, A. (2022). *Hubungan Regulasi Diri Dan Stress Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2015 & 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area* (pp. 1–151).
- 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. <https://doi.org/https://doi.org/10.47134/researchjet.v2i3.1>
- Fatoni, A. (2020). Wawasan Pendidikan (Pendidikan Dan Pendidik). *MIDA: Jurnal Pendidikan Dasar Islam*, 3(1), 65–79. <https://doi.org/https://doi.org/10.52166/mida.v3i1.1841>
- Faturahman, H. F., Novianty, L., & Rahayu, R. (2023). Hubungan Stres Akademik Dan Ketakutan Akan Kegagalan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi. *Journal Health Society*, 12(2), 11–16. <https://doi.org/https://doi.org/10.62094/jhs.v12i2.109>
- Kurniasih, D., Rusfiana, Y., Subagyo, A., & Nuradhawati, R. (2021). *Teknik Analisa*. Alfabeta.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738–749. <https://doi.org/https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>
- Pradhana, G. W. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Hubungan antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa Jurusan X yang Pernah Menjalani Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 76–84.
- Raharjo, S. (2021). *Cara Melakukan Uji Linearitas dengan Program SPSS*. SPSS Indonesia. <https://www.spssindonesia.com/2014/02/uji-linearitas-dengan-program-spss.html?m=1>
- Rahayu, N. W., & Sari, D. N. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan. *Nutrix Journal*, 7(1), 7–11. <https://doi.org/https://doi.org/10.37771/nj.v7i1.900>
- Soraya, F. (2020). *Pengaruh Penyesuaian Diri, Prokrastinasi Akademik, Dukungan Sosial, dan Faktor Demografi terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* (pp. 1–174).
- Syukra, M. Y., & Pratama, M. (2023). Kontribusi Growth Mindset dan Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 24830–24840.
- Utami, A. D. (2022). *Hubungan Antara Prokrastinasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area* (pp. 1–96).
- Wahyuni, N. (2019). *Uji Validitas dan Reliabilitas*. QMC - Binus University. <https://qmc.binus.ac.id/2014/11/01/u-j-i-v-a-l-i-d-i-t-a-s-d-a-n-u-j-i-r-e-l-i-a-b-i-l-i-t-a-s/>