LIBEROSIS
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 18 No 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGERJAKAN SKRIPSI

Putri Chandra Kirana[1], Ditta Febrieta[2], Lenny Utama Afriyenti[3]
[1, 2,3] Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya
202010515208@mhs.ubharajaya.ac.id, ditta.febrieta@dsn.ubharajaya.ac.id, lenny.utama@dsn.ubharajaya.ac.id

Abstract

This study aims to examine the relationship between academic stress and academic procrastination among students who are working on their undergraduate thesis. A quantitative approach with a correlational research design was employed in this study. Data were collected using the Academic Stress Scale and the Academic Procrastination Scale, both of which had undergone validity and reliability testing. Data analysis was conducted using the Pearson Product-Moment Correlation technique. The results revealed a significant positive relationship between academic stress and academic procrastination, with a correlation coefficient of r = 0.826 and a significance value of p = 0.000 (p < 0.05). These findings indicate that the higher the level of academic stress experienced by students, the greater their tendency to procrastinate in completing their thesis. This study is expected to provide students with a better understanding of how academic stress is related to academic procrastination, thereby helping them become more confident and resilient in facing the thesis-writing process.

***Keywords**: academic stress, academic procrastination, students working on their undergraduate thesis*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menelaah hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain penelitian korelasional. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala stres akademik dan skala prokrastinasi akademik yang telah melalui proses uji validitas dan reliabilitas. Analisis data dilakukan dengan teknik korelasi Product Moment Pearson. Hasil analisis menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik, dengan nilai koefisien korelasi sebesar r = 0,826 dan nilai signifikansi p = 0,000 (p < 0,05). Temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *stres akademik* yang dialami mahasiswa, maka semakin besar kecenderungan mahasiswa untuk menunda penyelesaian skripsi. Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa tentang bagaimana stres akademik berhubungan dengan prokrastinasi akademik, sehingga mereka dapat lebih percaya diri dan tangguh dalam menghadapi proses pengerjaan skripsi.

Article History
Received: Juni 2026
Reviewed: Juni 2026
Published: Juni 2026

Plagirism Checker No 77

Copyright : Author
Publish by : Liberosis

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 18 No 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

Kata kunci: stres akademik, prokrastinasi akademik, mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

1. Pendahuluan

Mahasiswa pada jenjang pendidikan sarjana akan menghadapi tugas akhir atau penulisan skripsi yang termasuk dalam rangkaian tuntutan akademik yang wajib dipenuhi guna memperoleh gelar. Dalam proses pengerjaan skripsi, mahasiswa seringkali melakukan penundaan terhadap penyelesaian tugas akhir tersebut. Jika penundaan dilakukan berulang kali, hal tersebut dapat menghambat jalannya proses akademik mahasiswa. Proses akademik mahasiswa akan lebih efektif apabila tugas diselesaikan sesuai tenggat, dengan demikian keterlambatan dapat dihindari dan beban tidak menumpuk (Kholiza & Abdillah, 2025). Perilaku menunda atau prokrastinasi ini dapat terlihat melalui berbagai bentuk seperti terlambat menghadiri perkuliahan, menunda penyelesaian tugas, kurang merangkum bahan pembelajaran serta perilaku belajar yang dilakukan secara instan menjelang ujian (Muyana, 2018).

Kurniawati dan Setyaningsih (2022) memaparkan bahwa mahasiswa dalam proses pengerjaan skripsi seringkali mengalami tantangan dan kesulitan yang tak terhindarkan seperti kesulitan menemukan sumber referensi yang sesuai, kemudian kurang fokus terhadap topik penelitian, kesulitan dalam mengerjakan latar belakang masalah, keterbatasan pada pemahaman teori dan metode penelitian, kurangnya rencana masa depan dan adanya tekanan dari pihak keluarga. Berbagai kendala tersebut dapat mendorong terjadinya penundaan dalam mengerjakan skripsi karena tidak menyenangkan dan sulit untuk dilakukan. Perilaku menunda-nunda ini dapat disebut juga prokrastinasi.

Prokrastinasi akademik, sebagaimana yang dijelaskan oleh Ferrari et al (1995) adalah perilaku menunda-nunda menyelesaikan tugas formal yang berkaitan dengan kewajiban akademik, seperti tugas sekolah, tugas kuliah dan kursus. Penundaan tersebut dilakukan dengan sengaja karena aktivitas tersebut kurang menarik serta memilih melakukan hal-hal yang kurang mendesak. Sejalan dengan hal tersebut, Steel (2007) menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan bentuk kegagalan dalam mengendalikan diri yang ditandai dengan kecenderungan melakukan tindakan penundaan meskipun individu tersebut menyadari adanya dampak negatif dari perilaku tersebut.

Burka dan Yuen (2008) memaparkan bahwa individu yang melakukan prokrastinasi akademik memiliki karakteristik yaitu kecenderungan menunda pengerjaan tugas akademik, menganggap tugas lebih baik dikerjakan nanti dibandingkan saat ini, perilaku penundaan yang dilakukan berulang dan prokrastinator akan mengalami kesulitan dalam menentukan keputusan. Sejalan dengan pendapat tersebut, Sahin (2025) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat dikenali melalui ciri-ciri seperti menunda untuk mengawali maupun mengakhiri tugas yang dikerjakan, kelambanan dalam penyelesaian tugas karena lebih memilih untuk mengalihkan perhatian pada hal-hal yang kurang bernilai, adanya ketidaksesuaian waktu yang telah direncanakan dengan pelaksanaan tugas sebenarnya dan mengalihkan perhatian pada aktivitas yang lebih menghibur ketimbang menyelesaikan kewajiban akademik.

Menyusun skripsi adalah kewajiban akademik penting yang harus dipenuhi mahasiswa, sebab hal ini berkaitan dengan proses kelulusan. Tingginya kecenderungan prokrastinasi dalam proses menyelesaikan skripsi dapat menjadi hambatan yang menyebabkan proses pengerjaan berlangsung lebih lama dan berdampak pada tertundanya kelulusan mahasiswa. Prokrastinasi akademik berpotensi menimbulkan sejumlah konsekuensi merugikan bagi mahasiswa, menurut Suhadianto dan Pratitis (2019) menjelaskan bahwa konsekuensi dari prokrastinasi akademik muncul dalam beberapa ranah. Pada ranah afektif seperti gelisah, cemas, takut, menyesal,

stres, kesulitan mengendalikan emosi, panik, hingga menangis dan bersedih. Pada ranah kognitif seperti individu cenderung terus memikirkan tugas yang belum selesai dan menilai dirinya telah gagal. Sementara dalam ranah perilaku seperti kurangnya motivasi dalam mengerjakan tugas, keterlambatan hadir, terlambat mengumpulkan tugas dan menyelesaikan tugas secara terburu-buru. Selain itu, ranah fisik seperti kelelahan, ada gangguan tidur, penurunan nafsu makan, sakit kepala, jantung berdebar hingga keluhan kesehatan lainnya. Selanjutnya, menurut Haryanti dan Santoso (2020) menjelaskan bahwa kebiasaan menunda tugas akademik dapat menimbulkan kerugian bagi mahasiswa yakni waktu yang dimiliki terpakai tanpa memberikan hasil yang berarti. Perilaku tersebut menimbulkan penurunan produktivitas dan semangat dalam menyelesaikan kewajiban akademik, sehingga kualitas mahasiswa menjadi tidak maksimal. Selain itu, prokrastinasi akademik dapat memunculkan stres serta memberikan pengaruh buruk seperti terganggunya fungsi psikologis dalam menjalani aktivitas akademik.

Berdasarkan temuan tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres merupakan salah satu faktor yang berperan dalam munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Tingkat stres yang tinggi dapat mendorong individu untuk semakin sering melakukan perilaku menunda. Kondisi ini dapat membentuk sebuah siklus yang sulit dihentikan yang pada akhirnya membuat tubuh tidak dapat beristirahat dengan optimal serta menghambat performa tubuh dalam melaksanakan tugas sehingga memicu perasaan tertekan dan cemas. Dengan demikian, stres dapat diidentifikasi sebagai salah satu faktor yang memengaruhi timbulnya prokrastinasi akademik (A'yunina & Abdurrohim, 2019). Sejalan dengan penelitian Khansa et al (2021) yang menyatakan bahwa prokrastinasi dipengaruhi berbagai faktor antara lain kelelahan, stres, kecemasan, rendahnya rasa percaya diri, penggunaan gadget yang berlebihan dan kondisi lingkungan belajar yang kurang mendukung.

Stres merupakan kondisi tekanan psikologis yang terjadi ketika terdapat kesenjangan antara tuntutan atau harapan dengan kemampuan individu dalam menghadapinya, sehingga individu merasa kesulitan untuk memenuhi tuntutan dari lingkungannya (Barseli et al., 2017). Stres juga dapat dipahami sebagai respons individu dalam melakukan penyesuaian diri terhadap berbagai tekanan maupun tuntutan yang sedang dihadapi dalam kehidupannya (Agustina & Deastuti, 2023). Dalam konteks pengerjaan skripsi, berbagai tuntutan yang dihadapi mahasiswa dapat menjadi faktor yang memicu munculnya stres. Kondisi tersebut dapat memberikan dampak terhadap kesehatan fisiologis dan psikososial, seperti munculnya kecemasan, menurunnya daya tahan tubuh, keluhan fisik berupa sakit kepala, gangguan pada fungsi jantung, kelelahan, serta perubahan tekanan darah. Selain itu, mahasiswa juga dapat mengalami munculnya perasaan negatif, gangguan pola tidur, keterbatasan dalam mengatur waktu untuk diri sendiri, serta meningkatnya persepsi bahwa tugas skripsi menjadi beban yang semakin berat (Atiawardani et al., 2025).

Dalam ranah pendidikan, tekanan yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran dan tuntutan akademik maka disebut dengan stres akademik (Sagita et al., 2017). Stres akademik menggambarkan kondisi ketika seseorang menilai dirinya tidak cukup mampu dalam menghadapi tuntutan atau beban akademik. Bedewy dan Gabriel (2015) mengemukakan bahwa terdapat tiga faktor yang berperan dalam timbulnya stres akademik pada mahasiswa. Faktor pertama adalah persepsi diri terhadap kemampuan akademik, yaitu ketika individu memiliki penilaian negatif terhadap kemampuan atau kompetensi dirinya dalam menjalankan tuntutan akademik. Faktor kedua adalah ekspektasi akademik, yaitu adanya tuntutan atau ekspektasi besar terhadap kemampuan pribadi maupun dari pihak lain seperti keluarga, teman, dan lingkungan terhadap pencapaian akademik. Faktor ketiga adalah beban tugas dan ujian, yang berkaitan dengan tekanan yang muncul akibat banyaknya tanggung jawab akademik, tuntutan

penyelesaian tugas, ujian serta kekhawatiran terhadap hasil yang akan dicapai. Purwati dan Rahmandani (2018) menjelaskan tantangan mental yang dihadapi mahasiswa dalam menjalani kewajiban akademik dapat berasal dari berbagai tuntutan dalam proses pembelajaran maupun aktivitas akademik. Sumber stres tersebut dapat berupa tekanan untuk menyelesaikan studi dan melanjutkan ke tahap berikutnya, durasi belajar yang panjang, beban tugas yang tinggi, persaingan akademik, pengalaman mengalami kegagalan, serta hubungan interpersonal yang kurang harmonis dengan keluarga, teman maupun dosen. Dalam hal ini, pengerjaan skripsi merupakan bagian dari proses akademik yang bertujuan untuk membantu mahasiswa mencapai tujuan pendidikan sekaligus mempersiapkan orientasi dan rencana masa depan.

Pada kenyataannya, pencapaian tujuan tersebut tidak selalu berjalan dengan mudah. Bukti dari penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tekanan akademik masih dialami oleh sebagian besar mahasiswa tingkat akhir, sehingga hal ini berdampak pada kualitas proses akademik dan kesejahteraan mahasiswa (Sari & Rahayu, 2022). Ketidakmampuan dalam mengelola stres secara efektif berpotensi menimbulkan pengaruh terhadap emosional, kondisi fisik, pola pikir serta perilaku individu. Secara psikologis, mahasiswa yang mengalami stres dapat mengalami hambatan dalam proses belajar, seperti kesulitan berkonsentrasi, mengingat informasi, memahami materi perkuliahan, serta munculnya pemikiran negatif terhadap diri sendiri maupun lingkungan di sekitarnya (Labiro & Kusumiati, 2022). Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Qolbina dan Yusuf (2024) mahasiswa dengan tingkat stres akademik yang tinggi biasanya menunjukkan kecenderungan mengalami penurunan kemampuan dalam menjalankan aktivitas akademik, gangguan pola tidur serta menurunnya kinerja selama proses perkuliahan. Kondisi tersebut dapat memberikan dampak terhadap terhambatnya penyelesaian berbagai tuntutan akademik, termasuk proses pengerjaan tugas akhir.

Penelitian yang dilakukan oleh Pertiwi (2020) dan Bakri (2021) melibatkan mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman, menemukan adanya pengaruh positif antara stres akademik dan prokrastinasi akademik dengan masing-masing sumbangan 51,8% dan 33,4%. Namun Penelitian dilakukan oleh Arwina et al., (2022) menunjukkan hubungan negatif antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Kemudian penelitian yang dilakukan oleh Labiro dan Kusumiati, (2022) memperlihatkan bahwa ada hubungan positif antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi Universitas Kristen Satya Wacana di masa pandemi *Covid-19*. Sementara pada penelitian yang dilakukan oleh Rahayu dan Sari, (2023) pada mahasiswa Keperawatan Stikes Notokusumo Yogyakarta, menunjukkan hasil hubungan negatif antara stres akademik dan prokrastinasi akademik. Kemudian hasil penelitian Astari dan Nastiti (2023) menemukan adanya hubungan positif antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Hasil hubungan positif antara stres akademik dan prokrastinasi akademik juga terdapat pada penelitian Wardani et al., (2024) yang melibatkan mahasiswa yang bekerja sebagai subjek penelitian.

Penelitian terdahulu mengenai stres akademik dan prokrastinasi akademik sebagian besar berfokus pada mahasiswa umum, mahasiswa bekerja, mahasiswa semester 8 yang sedang mengerjakan skripsi. Lokasi penelitian biasanya terbatas pada satu institusi sehingga belum mencerminkan kondisi mahasiswa secara luas. Sementara itu penelitian yang menyoroti mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi lebih dari dua semester masih terbatas, padahal kelompok ini menghadapi tekanan akademik dan tuntutan penyelesaian skripsi yang lebih berat. Dengan demikian, penelitian ini menjadi penting untuk mengkaji hubungan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang telah mengerjakan skripsi lebih dari dua semester atau satu tahun dengan cakupan responden dari Perguruan Tinggi Swasta dan Perguruan Tinggi Negeri di Jabodetabek, sehingga memberikan gambaran yang lebih

komprehensif dibandingkan studi sebelumnya. Berdasarkan hasil penelitian yang sudah ditemukan bahwa terdapat kesenjangan atau perbedaan hasil antara stres akademik dan prokrastinasi akademik dimana ada beberapa penelitian yang mengatakan ada hubungan yang positif dan adapula yang negatif dengan rentang sumbangan 33.4% sampai 51.8% oleh karena itu penelitian ini menjadi penting untuk mengkaji hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik.

Penelitian ini secara teoritis memberikan tambahan wawasan dalam ranah psikologi pendidikan, terutama mengenai fenomena stres akademik dan prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa saat mengerjakan skripsi. Dari sisi praktis, penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan mahasiswa terkait bagaimana stres akademik berhubungan dengan prokrastinasi akademik, sehingga mereka dapat lebih percaya diri dan tangguh dalam menghadapi proses pengerjaan skripsi.

2. Tinjauan Pustaka

Prokrastinasi Akademik

Ferrari et al., (1995) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai perilaku individual yang menunda secara sadar pelaksanaan tugas-tugas akademik seperti tugas sekolah, perkuliahan maupun kursus. Penundaan tersebut terjadi karena individu mengalihkan perhatian pada aktivitas yang dianggap lebih menghibur meskipun tidak memiliki kepentingan yang mendukung penyelesaian tugas akademiknya. McCloskey (2011) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku individu yang cenderung untuk mengabaikan atau menunda pelaksaan kegiatan yang berkaitan dengen penyelesaian tanggung jawab akademik. Selain itu, McCloskey juga menjelaskan bahwa ciri-ciri procrastinator antara lain cenderung menyukai tekanan waktu, sering menunda pekerjaan, secara sengaja mengerjakan tugas mendekati batas waktu pengumpulan, serta merasa puas dengan hasil yang diperoleh meskipun dikerjakan dalam kondisi terburu-buru.

Aspek prokrastinasi menurut Ferrari et al., (1995) ada empat yaitu rendahnya intensi untuk menyelesaikan tugas, standard hasil kerja yang tidak optimal, adanya pekerjaan lain yang dirasa procrastinator lebih penting untuk dilakukan dan adanya rasa emosi marah dalam mengerjakan suatu tugas. Rendahnya intensi untuk menyelesaikan tugas merupakan kondisi yang terjadi saat individu mengetahui bahwa tugas perlu segera dituntaskan, namun memilih menunda akibat rendahnya dorongan atau antusiasme untuk mengerjakannya. Standard hasil kerja yang tidak optimal yaitu kondisi yang terjadi ketika individu yang melakukan penundaan cenderung kesulitan dalam mengatur jadwal penyelesaian tugas, akibatnya mereka gagal memenuhi deadline sehingga kualitas hasil kerja menjadi kurang maksimal. Adanya pekerjaan lain yang dirasa procrastinator lebih penting untuk dilakukan merupakan kondisi dimana individu lebih focus pada aktivitas menyenangkan daripada menyelesaikan kewajiban akademik yang seharusnya dilakukan. Adanya rasa emosi marah dalam mengerjakan suatu tugas yaitu ketidakstabilan emosi individu yang terjadi saat mengerjakan tugas yang umumnya muncul karena tugas sebelumnya ditunda-tunda.

Faktor prokrastinasi akademik menurut Bernard (1991) yaitu kecemasan, merendahkan diri sendiri, rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan, pencari kesenangan, tidak teraturnya waktu, tidak teraturnya lingkungan, pendekatan lemah terhadap tugas, kurangnya memberikan pernyataan yang tegas, permusuhan terhadap orang lain serta stres dan kelelahan. Kecemasan yaitu kondisi dimana individu merasa cemas sehingga enggan dan ragu untuk mulai

mengerjakan tugas tersebut menyebabkan tugas yang harusnya segera diselesaikan justru tertunda. Merendahkan diri sendiri seperti memiliki penilaian yang negatif terhadap diri sendiri, sering menyalahkan diri sendiri, dan kepercayaan diri yang rendah membuatnya ragu akan potensi meraih masa depan. Rendahnya toleransi terhadap ketidaknyamanan yaitu individu merasa kesulitan dalam menghadapi tugas yang dianggap sulit, sehingga tidak mampu menahan rasa frustasi dan cemas yang muncul, akibatnya individu cenderung mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang dapat mengurangi ketidaknyamanan tersebut. Pencari kesenangan merupakan kondisi individu yang cenderung mempertahankan situasi yang memberikan kenyamanan sehingga enggan meninggalkan kondisi tersebut dibandingkan mengerjakan tugas yang harus diselesaikan. Tidak teraturnya waktu dan lingkungan yaitu kelemahan individu dalam mengatur waktu muncul ketika individu sulit menentukan prioritas yang harus dikerjakan pada saat yang sama serta lingkungan yang tidak teratur seperti banyaknya gangguan di area kerja, dapat menghambat konsentrasi sehingga pekerjaan sulit diselesaikan tepat waktu. Pendekatan lemah terhadap tugas terjadi ketika individu merasa siap untuk mengerjakan tugas tetapi ditunda karena tidak tahu harus memulai dari mana, menyebabkan kebingungan untuk menyelesaikan tugas tersebut. Kurangnya memberikan pernyataan yang tegas seperti kesulitan menolak terhadap permintaan orang lain meskipun telah memiliki banyak tugas dan tanggung jawab yang sudah dijadwalkan menyebabkan hambatan dalam mengatur waktu. Permusuhan terhadap orang lain yaitu emosi marah yang berlarut-larut dapat menimbulkan rasa kesal, dendam dan sikap bermusuhan terhadap individu lain. Kondisi tersebut dapat menyebabkan individu cenderung menolak, melawan atau memberikan respons negatif terhadap berbagai hal yang disampaikan oleh orang tersebut. Stres dan kelelahan adalah kondisi yang muncul sebagai akibat dari berbagai tekanan atau tuntutan negatif yang dialami individu dalam kehidupan, yang dipengaruhi oleh pola hidup serta kemampuan seseorang dalam menghadapi dan menyelesaikan masalah. Semakin besar beban tuntutan yang dihadapi serta semakin rendah kemampuan individu dalam mengelola permasalahan serta menerapkan pola hidup yang kurang sehat, maka tingkat stres yang dialami akan semakin meningkat hingga dapat menyebabkan kelelahan.

Stres Akademik

Stres akademik, sebagaimana dijelaskan oleh Sun et al. (2011) merupakan bentuk tekanan mental yang dialami seseorang, yang sebagian besar disebabkan oleh tuntutan atau aktivitas dalam bidang akademik dibandingkan dengan tekanan yang berasal dari peristiwa kehidupan lainnya. Lin dan Chen (2009) mendefinisiskan stres akademik sebagai kondisi ketika mahasiswa menghadapi berbagai situasi atau tuntutan yang tidak sesuai dengan harapan selama menjalani proses akademik, sehingga dapat memunculkan berbagai reaksi psikologis seperti perasaan cemas, gugup, frustasi serta kecenderungan menilai diri secara negatif.

Aspek stres akademik menurut Sun et al. (2011) ada lima yaitu tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri dan keputusasaan. Tekanan belajar merupakan kondisi ketika mahasiswa merasa terbebani oleh tuntutan dalam proses perkuliahan maupun kegiatan belajar di rumah. Beban tugas merupakan keadaan ketika mahasiswa mengalami tekanan karena banyaknya tugas akademik yang harus diselesaikan dalam waktu tertentu sehingga dapat menimbulkan perasaan terbebani. Kekhawatiran terhadap nilai adalah kondisi ketika mahasiswa merasa cemas dan terlalu memikirkan pencapaian akademiknya sehingga terganggu konsentrasinya dalam mengerjakan tugas akademik. Ekspektasi diri yaitu mahasiswa merasa cemas atau kecewa apabila tidak mampu mencapai standar yang telah ditetapkan untuk dirinya sendiri. Keputusasaan adalah kondisi emosional yang terjadi ketika

mahasiswa merasa gagal memenuhi tujuan akademiknya, ditandai dengan perasaan kesulitan dalam proses belajarnya.

Gunawati et al., (2006) menjelaskan faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu faktor internal atau faktor yang berasal dari dalam diri individu yaitu pola pikir, kepribadian dan keyakinan. Kemudian faktor eksternal atau faktor yang berasal dari luar individu yaitu pelajaran yang lebih padat, tekanan untuk berprestasi, dorongan status sosial dann orang tua yang saling berlomba. Pola pikir individu berpengaruh terhadap tingkat stres yang dialami. Kepribadian individu berperan dalam menentukan sejauh mana toleransi terhadap stres dan strategi yang digunakan untuk mengatasinya. Keyakinan diri menentukan bagaimana seseorang merespons situasi di sekitarnya, individu dengan keyakinan yang baik cenderung lebih tangguh dalam menghadapi stres. Pelajaran yang lebih padat mengakibatkan persaingan semakin intens yang berdampak pada bertambahnya beban mahasiswa. Tekanan untuk berprestasi kondisi dimana mahasiswa sering menghadapi tuntutan untuk meraih prestasi dalam berbagai ujian yang menjadi sumber munculnya stres. Dorongan status sosial berperan dalam menentukan jenjang pendidikan seseorang yang kemudian berdampak pada stres akademik yang dialami. Orang tua saling berlomba yaitu kondisi dimana adanya kompetisi antar orang tua terkait prestasi anak dapat memunculkan ekspektasi tinggi pada anak yang akhirnya menambah beban atau tekanan.

3. Metodologi

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif dengan rancangan korelasional yang bertujuan untuk mengindentifikasi hubungan antara stres akademik sebagai variabel independen dan prokrastinasi akademik sebagai variabel dependen. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen skala psikologis yang disusun dalam bentuk Google Form untuk memudahkan akses, efisiensi waktu, serta jangkauan responden yang lebih luas.

Instrumen yang digunakan terdiri dari dua skala, yaitu skala stres akademik yang mencakup aspek tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri dan keputusasaan dengan total 21 item valid, serta skala prokrastinasi akademik yang mencakup aspek rendahnya intensi untuk menyelesaikan tugas, standard hasil kerja yang tidak optimal, adanya pekerjaan lain yang dirasa procrastinator lebih penting untuk dilakukan, adanya rasa emosi marah dalam mengerjakan suatu tugas dengan total 28 item valid.

Seluruh item telah diuji validitasnya dan dinyatakan valid dengan rentang daya beda item di atas 0,30. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menunjukkan bahwa skala stres akademik memiliki nilai Cronbach’s Alpha sebesar 0,908 dan skala prokrastinasi akademik sebesar 0,931, keduanya berada pada kategori sangat reliabel, sehingga instrumen dinilai memiliki konsistensi internal yang sangat baik.

Sebelum melakukan uji hipotesis, dilakukan uji normalitas menggunakan Kolmogorov–Smirnov yang menunjukkan bahwa kedua variabel memiliki nilai signifikansi > 0,050, sehingga data dinyatakan berdistribusi normal. Selain itu, uji linearitas menunjukkan nilai p > 0,050 yang berarti terdapat hubungan linear antara kedua variabel.

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi Pearson. Metode analisis tersebut dipilih karena data yang diperoleh memenuhi asumsi distribusi normal. Berdasarkan hasil pengujian asumsi, diketahui bahwa data berdistribusi normal, sehingga penerapan analisis korelasi parametrik dianggap paling sesuai dari sisi metodologi.

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 18 No 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

4. Hasil dan Pembahasan

Hasil pengujian korelasi menggunakan Pearson menunjukkan nilai koefisien korelasi sebesar 0,826 dengan tingkat signifikansi p 0,000, yang berada di bawah batas signifikansi 0,05. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik. Nilai korelasi tersebut berada pada kategori sangat kuat, sehingga dapat disimpulkan bahwa stres akademik memiliki peran yang sangat bermakna terhadap kecenderungan munculnya prokrastinasi akademik.

Table 1. Uji Korelasi

Variabel	Koefisien Korelasi	Signifikansi	Jumlah Subjek
Prokrastinasi Akademik Stres Akademik	0.826**	0.000	220

Selain itu, analisis tambahan menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan pada prokrastinasi akademik berdasarkan jenis kelamin, namun pada stres akademik tidak terdapat perbedaan ditinjau dari jenis kelamin. Sedangkan tipe kampus, lokasi kampus dan tahun angkatan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan pada stres akademik dan prokrastinasi akademik. Secara mean jenis kelamin perempuan lebih tinggi tingkat prokrastinasi dibandingkan jenis kelamin laki-laki. Hal ini dikaitkan dengan risiko stres pada perempuan yang lebih tinggi, yang dipengaruhi oleh faktor hormonal serta perbedaan stressor psikososial (Sagita et al., 2017)

Table 2. Perbedaan Prokrastinasi akademik dengan Stres akademik Berdasarkan Tipe Kampus dan Jenis Kelamin

	Prokrastinasi Akademik			Stres Akademik		
	Mean	Sig.	Uji Homogenitas	Mean	Sig.	Uji Homogenitas
Tipe Kampus						
Perguruan Tinggi Swasta	80,60	0,136	0,658	61,81	0,288	0,945
Perguruan Tinggi Negeri	77,34			60,12		
Jenis Kelamin						
Perempuan	80,77	0,043	0,120	61,87	0,167	0,465
Laki-laki	76,16			59,57		

LIBEROSIS
PREFIX DOI : 10.6734/LIBEROSIS.V2I2.3027
Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling
Vol 18 No 2 Tahun 2026
Online ISSN: 3026-7889

Table 3. Perbedaan Prokrastinasi Akademik dengan Stres Akademik berdasarkan Lokasi Kampus dan Tahun angkatan

	Prokrastinasi Akademik			Stres Akademik		
	Mean	**Sig.**	**Uji Homogenitas**	**Mean**	**Sig.**	**Uji Homogenitas**
Lokasi Kampus						
Bekasi	78,86			58,61		
Tangerang	79,15			61,28		
Jakarta	77,90	0,883	0,695	60,10	0,354	0,275
Depok	81,17			63,14		
Bogor	80,21			63,10		
Tahun Angkatan						
2019	81,68			61,46		
2020	78,32	0,568	0,795	60,92	0,974	0,730
2021	79, 03			61,10		

Hasil penelitian membuktikan bahwa semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin tinggi kecenderungan mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi akademik. Temuan ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Bernard (1991) memaparkan bahwa stres merupakan salah satu faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik. Semakin banyak tuntutan yang dihadapi disertai semakin rendah kemampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah, ditambah dengan pola hidup yang tidak teratur, maka semakin besar pula tingkat stres yang dialami yang kemudian menyebabkan seseorang kelelahan. Kondisi stres dalam mengerjakan tugas akademik tersebut muncul dan akan mengganggu fungsi serta perasn individu sehingga mendorong meningkatnya kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik (Duryati & Revendra, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan Labiro dan Kusumiati, (2022) serta Wardani et al., (2024) yang menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan yang kuat dengan perilaku prokrastinasi akademik. Semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin tinggi kecenderungan mahasiswa dalam melakukan prokrastinasi akademik.

Pada hasil uji kategorisasi prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa 25 responden mahasiswa (11,4%) yang tengah menyelesaikan skripsi termasuk dalam kategori rendah, 104 responden mahasiswa (47,3%) termasuk dalam kategori sedang dan 91 responden mahasiswa (41,4%) dalam kategori tinggi. Prokrastinasi akademik mahasiswa yang tengah menyelesaikan skripsi ditemukan berada pada kategori sedang yang artinya prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang termasuk pada kategori sedang menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kecenderungan menunda pengerjaan tugas akademik dalam tingkat menengah. hal ini selaras

dengan hasil riset sebelumnya oleh Astari dan Nastiti Dwi, (2023) yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memperoleh skor 160 mahasiswa yang artinya termasuk pada kategori sedang. Mahasiswa tidak selalu melakukan penundaan akademik, kadang-kadang mahasiswa melakukan penundaan seperti menunda mengerjakan revisi dan menunda bimbingan dosen.

Table 4. Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Kategori	Batas Nilai	Frekuensi (N)	Presentase
Rendah	< 56	25	11,4%
Sedang	57 – 84	104	47,3%
Tinggi	85 ≤ X	91	41,4%

Table 5. Kategorisasi Stres Akademik

Kategori	Batas Nilai	Frekuensi (N)	Presentase
Rendah	< 42	20	9,1 %
Sedang	43 – 63	92	41,8%
Tinggi	64 ≤ X	108	49,1%

Pada hasil uji kategorisasi stres akademik menunjukkan bahwa 20 responden mahasiswa (9,1%) yang sedang mengerjakan skripsi termasuk dalam kategori rendah, 92 responden mahasiswa (41,8%) berada dalam kategori sedang dan 108 responden mahasiswa (49,1%) dalam kategori tinggi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mahasiswa penyusun skripsi berada pada tingkat stres akademik tinggi. Kesimpulan ini sejalan dengan temuan Ardi et al., (2025) yang mengungkapkan bahwa mayoritas mahasiswa rantau menghadapi stres akademik tinggi dalam proses penyelesaian tugas akhir. Kondisi ini mengungkapkan bahwa mahasiswa mengalami tekanan, tuntutan dan beban akademik yang dirasakan cukup berat sehingga mempengaruhi kondisi psikologis, emosi dalam tingkat tinggi.

Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa stres akademik merupakan faktor penting yang perlu diperhatikan karena peran stres akademik sangat menentukan kecenderungan mahasiswa dalam menunda pengerjaan skripsinya. Semakin tinggi stres yang dialami maka semakin besar kemungkinan penundaan terjadi. Sebaliknya, jika mahasiswa memiliki tingkat stres yang rendah maka mahasiswa dapat menjaga konsentrasi, mengatur waktu dan menyelesaikan skripsi tepat waktu.

5. Simpulan

Penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang mengalami tekanan akademik yang tinggi cenderung lebih sering menunda penyelesaian tugas akhir atau skripsi. Hasil penelitian juga mengungkapkan adanya perbedaan yang signifikan pada prokrastinasi akademik berdasarkan jenis kelamin, namun pada stres akademik tidak terdapat perbedaan ditinjau dari jenis kelamin. Sedangkan tipe kampus, lokasi kampus dan tahun angkatan tidak menunjukkan perbedaan yang signifikan pada stres akademik dan prokrastinasi akademik. Secara mean jenis kelamin perempuan lebih tinggi tingkat prokrastinasi dibandingkan jenis kelamin laki-laki.

Hasil uji kategorisasi memperlihatkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa yang tengah menyelesaikan skripsi ditemukan berada pada kategori sedang dan mahasiswa penyusun skripsi berada pada tingkat stres akademik tinggi.

Temuan ini mengindikasikan bahwa stres akademik menjadi salah satu faktor yang berkontribusi mempengaruhi terjadinya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Semakin banyak tuntutan yang dihadapi, disertai semakin rendah kemampuan seseorang dalam menyelesaikan masalah, ditambah dengan pola hidup yang tidak teratur, maka semakin besar pula tingkat stres yang dialami yang kemudian menyebabkan seseorang kelelahan. Kondisi stres dalam mengerjakan tugas akademik tersebut muncul dan akan mengganggu fungsi serta peran individu sehingga mendorong meningkatnya kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil penelitian ini, diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa tentang bagaimana stres akademik berhubungan dengan prokrastinasi akademik, sehingga mereka dapat lebih percaya diri dan tangguh dalam menghadapi proses pengerjaan skripsi. Selain itu, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji variabel lain yang berpotensi memengaruhi prokrastinasi akademik, seperti efikasi diri, motivasi diri, manajemen waktu maupun dukungan sosial, serta menggunakan desain penelitian yang memungkinkan penarikan kesimpulan kausal.

Daftar Referensi

Agustina, M. W., & Deastuti, P. W. (2023). Idea: Jurnal Psikologi *Hardiness* Dan Stres Akademik Pada Mahasiswa Rantau. *Jurnal Psikologi*, *7*(1), 34–45. https://doi.org/10.32492/idea.v7i1.7104

Ardi, L. A., Handayani, P. G., Yendi, F. M., & Putriani, L. (2025). Fenomena stres akademik dalam penyelesaian tugas akhir pada mahasiswa rantau. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *13*(1), 49–60. https://doi.org/10.29210/1139300

Astari, A. Z., & Nastiti Dwi. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Researchjet Journal of Analysis and Inventions* , *2*(3), 1–12.

Atiawardani, N. A., Anjaswarni, T., Sulastyawati, & Bahari, K. (2025). Hubungan Dukungan Keluarga dengan Tingkat Stres Mahasiswa Rantau yang Mengerjakan Skripsi. *Jumantik*, *10*(1), 34–41.

A'yunina, H., & Abdurrohim. (2019). Hubungan Antara Stres Akademik dan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang . *Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula*.

Barseli, M., Ifdil, I., & Nikmarijal, N. (2017). Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, *5*(3), 143–148. https://doi.org/10.29210/119800

Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, *2*(2), 1–9. https://doi.org/10.1177/2055102915596714

Bernard, M. (1991). *Procrastinate later: how to motivate yourself to do it now*.

Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *PROCRASTINATION*. Da Capo Press.

Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *PROCRASTINATION AND TASK AVOIDANCE Theory, Research and Treatment*.

Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2006). 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 Universitas Diponegoro*, *3*(2).
Handayani, S., & Abullah, A. (2016). Hubungan Stres dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa. *PSIKOVIDYA*, *20*(1).
Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Aktif Berorganisasi. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi* , *1*(1), 41–47.
Indriani, F. (2024). Pengaruh Dukungan Sosial Dosen Pembimbing Skripsi Terhadap Prokrastinasi Dalam Penyelesaian Skripsi. *Journal of Science and Social Research*, *7*(2), 384–392.
Jusuf, H., Adityaningrum, A., & Yunus, R. (2022). Determinan Kejadian Gastritis Pada Mahasiswa. *Jambura Health and Sport Journal*, *4*(2).
Khansa, K., Alipatan, M., & Khotimah, H. (2021). Penyebab Prokrastinasi Siswa Pada Pembelajaran Matematika. *Riemann: Research of Mathematics and Mathematics Education*, *3*(2), 64–72.
Kholiza, H. N., & Abdillah, R. (2025). Pengaruh Self-regulated learning terhadap Prokrastinasi Pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, *9*(2), 26060–26068.
Kurniawati, W., & Setyaningsih, R. (2022). Manajemen Stress Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Dalam Penyusunan Skripsi. *Jurnal An-Nur: Kajian Pendidikan Dan Ilmu Keislaman*, *8*.
Labiro, C. S., & Kusumiati, R. Y. E. (2022). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *4*(3). https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.354
Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, *7*(2).
Maghfuroh, I. (2022). *Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Semester 10 Program Studi Psikologi Unira dalam Menyelesaikan Skripsi*. Universitas Islam Raden Rahmat.
Mccloskey, J. D. (2011). *Finally, My Thesis On Academic Procrastination*.
Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *8*(1), 45–52. https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868
Nisa, N. K., Mukhlis, H., Wahyudi, D. A., & Putri, R. H. (2019). Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Keperawatan. *Journal of Psychological Perspective*, *1*(1), 29–34.
Parastiara, A. R., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh Fear of Failure dan Motivasi Berprestasi terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi. *Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, *2*(1), 415–425. http://e-journal.unair.ac.id/BRPKM
Pasaribu, M., & Syofii, I. (2016). Analisis Kesulitan Penyelesaian Tugas Akhir Skripsi Pada Mahasiswa Program Studi Pendidikan Teknik Mesin Universitas Sriwijaya. *Jurnal Pendidikan Teknik Mesin*, *3*(1).
Purwati, M., & Rahmandani, A. (2018). Hubungan Antara Kelekatan Pada Teman Sebaya Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Teknik Perencanaan Wilayah Dan Kota Universitas Diponegoro Semarang. *Jurnal Empati* , *7*(2), 28–39.
Qolbina, Z., & Yusuf, U. (2024). Pengaruh Kesabaran terhadap Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Kota Bandung. *Bandung Conference Series: Psychology Science*, *4*(1), 531–537. https://doi.org/10.29313/bcsps.v4i1.10119
Ramdani, F., Khumas, A., Fakhri, N., & Buchori, S. (2022). Kontrol Diri dan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa. *Research and Community Service Institute*, 1703–1712.
Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Edu Masda Journal*, *3*(2), 181–191.

Rodliya, H., & Mastuti, E. (2023). Hubungan Perfeksionisme dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Airlangga. *BRPKM: Buletin Riset Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 1–11.

Sagita, D. D., Daharnis, & Syahniar. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. Jurnal Bikotetik, 1(2), 43–51.

Sahin, A. (2025). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa: A Systematic Literature Review (Slr). *Journal of Psychology and Education Counseling*, *1*(1), 1–17.

Sari, D. A. M., & Rahayu, D. (2022). Peran Efikasi Diri Terhadap Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psikoborneo: Jurnal Imiah Psikologi*, *10*(4), 741–751. https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4

Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, *133*(1), 65–94. https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65

Suhadianto, & Pratitis, N. (2019). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. Jurnal Riset Aktual Psikologi, 10(2), 205–223.

Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, *29*(6), 534–546. https://doi.org/10.1177/0734282910394976

Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). Stres Akademik dan Penanganannya.Guepedia.

Umarta, S. A., & Mangundjaya, W. L. (2023). Pengaruh Konsep Diri Terhadap Tingkat Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa. Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin, 1(8).

Wamad, S. (2022). Mahasiswa Rentan Alami Stres dan Depresi, Ini Penyebabnya. Detik.Com. https://www.detik.com/jabar/berita/d-6277414/mahasiswa-rentan-alami-stres-dan-depresi-ini-penyebabnya

Wardani, A. F., Pratikto, H., & Suhadianto. (2024). Stres Akademik dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bekerja. *Jurnal Penelitian Psikologi, 5*(1), 156–164.

Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, *2*(2), 67–73. www.luhurwicaksono@yahoo.com

Zurrahmi, Z. R., Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2021). Hubungan Tingkat Stres Dengan Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, *5*(2).