



Stress Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Peranan Prokrastinasi?

Rachman Febrianto

Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi, Universitas Negeri Manado

Abstract

Received: 2 Januari 2026
Revised: 9 Januari 2026
Accepted: 20 Januari 2026

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis pengaruh prokrastinasi terhadap stres akademik pada mahasiswa semester tiga di Universitas Negeri Manado. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan metode kuantitatif. Responden pada penelitian ini adalah mahasiswa semester tiga di Universitas Negeri Manado dengan sampel sebanyak 193 orang. Pengumpulan data dilakukan melalui skala prokrastinasi dan skala stress akademik. Skala prokrastinasi disusun sendiri oleh peneliti yang terdiri atas 60 aitem mengacu pada aspek yang dikembangkan oleh Ferrari dkk (1995). Selanjutnya, skala stres akademik terdiri atas 50 aitem yang peneliti susun sendiri dengan mengacu pada aspek yang dikembangkan oleh Crider dkk (1983). Berdasarkan hasil penelitian uji analisis regresi yang dilakukan terhadap perilaku prokrastinasi dan stres akademik dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi memiliki peran atau berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa semester tiga di Universitas Negeri Manado. Besaran pengaruh variabel prokrastinasi terhadap variabel stres akademik mahasiswa yakni 40,9% sedangkan 59,1% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini

Keywords: Stres Akademik, Prokrastinasi, Mahasiswa Semester Tiga

(*) Corresponding Author: rachmanfebrianto@unima.ac.id

How to Cite: Febrianto, R. (2026). Stress Akademik Pada Mahasiswa: Bagaimana Peranan Prokrastinasi?. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 12(1.B), 319-324. Retrieved from <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/13674>

PENDAHULUAN

Mahasiswa memiliki keharusan untuk bekerja secara maksimal demi memenuhi tuntutan yang ada di perkuliahan. Tuntutan di perkuliahan dapat berupa aktivitas belajar dan tugas kuliah, baik tugas secara akademik seperti tugas tertulis, tugas terstruktur, tugas kelompok, dan tugas praktikum maupun tugas di luar akademik seperti kegiatan organisasi dan kepanitiaan kampus. Adanya berbagai tuntutan baik secara akademik maupun non-akademik, mahasiswa harus lebih termotivasi untuk memenuhi setiap tuntutan terutama terhadap tuntutan akademik sebagai seorang mahasiswa sehingga menjadi lebih rajin dan bekerja secara maksimal untuk mendapatkan nilai yang memuaskan, memperoleh prestasi, menyelesaikan kuliah tepat waktu, dan mendapat pekerjaan yang baik setelah lulus.

Kenyataannya, ketika mahasiswa menghadapi tugas-tugas perkuliahan, maka muncul rasa enggan dan malas sehingga menunda dalam mengerjakannya dengan mengalihkan pada kegiatan lain di luar akademik yang lebih menyenangkan (Alaihim, dkk 2014). Menurut Fauziah (2015), setelah mahasiswa mendapat tugas dari dosen seperti membuat makalah, observasi lapangan dan jenis tugas terstruktur lainnya, mahasiswa sering terlambat untuk mengumpulkan tugas tersebut.



Kegiatan menunda dalam pengerjaan tugas dalam psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan tindakan penundaan secara sukarela yang dilakukan oleh seseorang dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas meskipun sebetulnya ia tahu bahwa itu akan berdampak buruk (Stell, 2010). Ferrari, dkk (dalam Haryanti & Santoso, 2020) menjelaskan terdapat beberapa ciri – ciri prokrastinasi akademik yaitu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan pengerjaan tugas serta melakukan aktivitas lain daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan.

Akinsola, dkk (2007) mengungkapkan beberapa penyebab terjadinya prokrastinasi. Ia mengidentifikasi beberapa faktor penyebab terjadinya prokrastinasi, yaitu: a.) manajemen waktu, seseorang yang melakukan prokrastinasi menunjukkan bahwa dia tidak mampu mengelola waktu dengan bijak, b.) ketidakmampuan untuk berkonsentrasi. Perbedaan ini mungkin disebabkan oleh distorsi pada lingkungan, seperti kebisingan, meja belajar yang berantakan atau mengerjakan tugas di tempat tidur, c.) faktor ketiga untuk menunda – nunda adalah ketakutan dan kecemasan terkait dengan kegagalan, d.) kurang yakin terhadap kemampuan yang dimiliki merupakan alasan lain untuk menunda – nunda.

Berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 20 september yang peneliti lakukan dengan mahasiswa di beberapa fakultas UNIMA. Peneliti menemukan informasi bahwa, banyak mahasiswa melakukan penundaan dalam hal mengerjakan tugas dikarenakan mereka malas untuk mengerjakan, tidak merasa ada *deadline* dari dosen atau lebih memilih untuk *nongkrong* dengan teman-temannya. Akhirnya tugas-tugas tersebut pun menumpuk dan menyebabkan mereka merasa tertekan.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Puspita & Kumalasari (2022) yang menyatakan bahwa prokrastinasi memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan stres akademik. Dengan kata lain semakin tinggi tingkat prokrastinasi maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa. Begitu pula penelitian Risdiantoro dkk (2016) yang melakukan penelitian pada mahasiswa berjumlah 210 di Universitas besar kota Malang menemukan adanya hubungan yang positif pada prokrastinasi dan stres akademik. Selanjutnya pada penelitian Sagita dkk (2017) dengan responden berjumlah 236 mahasiswa di Universitas Negeri Padang. Hasil penelitian tersebut menunjukkan hasil positif terkait prokrastinasi dan stres akademik. Apabila perilaku prokrastinasi terus menerus muncul maka tingkat stres akademik akan semakin meningkat (Sagita dkk, 2017).

Stres akademik adalah ketidakberdayaan mahasiswa dalam memenuhi tuntutan, ketidakbahagian serta permasalahan fisik dan mental yang diakibatkan karena adanya permasalahan terkait bidang akademik atau masalah yang dihadapi kampus (Lin & Chen, dalam Puspita & Kumalasari, 2022). Lebih lanjut, Lin dan Chen (dalam Puspita & Kumalasari, 2022) mengatakan ketika seorang mahasiswa menghadapi situasi yang belum pernah ia alami sebelumnya ketika menjalani proses akademik maka akan muncul perasaan khawatir, frustrasi, gugup bahkan rendah diri. Sehingga hal ini akan berpengaruh pada prestasi akademiknya.

Stres akademik berdampak buruk pada mahasiswa (Hasanah & Wacana, 2017). Mahasiswa yang mengalami stres akademik akan mengalami penurunan atau kehilangan kemampuan akademik yang mengakibatkan turunnya prestasi

akademik mereka. Selain itu stres akademik akan berdampak pada turunnya kemampuan konsentrasi, gangguan memori dan menurunnya kemampuan mahasiswa tersebut untuk menyelesaikan masalah akademik yang dihadapinya (Ambarwati dkk, 2019). Menurut Sagita dkk (2017) stres akademik juga akan berpengaruh kepada *self efficacy* mahasiswa. Stres akademik yang tinggi cenderung akan membuat mahasiswa merasa tidak yakin dengan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugasnya. Selanjutnya menurut Febrianto (2025) ada 2 faktor yang berkontribusi terhadap stres akademik ini. Pertama adalah faktor internal yang berasal dari dalam diri dan kepribadian individu itu sendiri, yaitu sebagai berikut. Kepribadian, *locus of control*, *self-efficacy*, dan faktor eksternal seperti faktor lingkungan keluarga, lingkungan belajar, dan lingkungan masyarakat. Stres di kampus dapat menyebabkan kecemasan, ketegangan, gangguan pencernaan, kekhawatiran yang tiada habisnya, ketegangan, serta nyeri leher dan bahu. Meningkatnya stres akademik mempengaruhi indikator kinerja atau proses pembelajaran mahasiswa

Berdasarkan paparan di atas, tampak terlihat jika prokratinasi berkorelasi dan memiliki pengaruh terhadap stres akademik. Di Indonesia, penelitian yang mengkaji kedua variabel tersebut lebih banyak dilakukan pada mahasiswa secara umum (Puspita & Kumalasari 2022, Risdiantoro dkk, 2016, Sagita dkk, 2017). Sedangkan penelitian yang membahas peran atau pengaruh prokratinasi terhadap stress akademik pada konteks mahasiswa psikologi secara khusus psikologi masih sulit untuk ditemukan. Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian untuk mengetahui serta menganalisis peran atau pengaruh prokratinasi terhadap stress akademik pada mahasiswa psikologi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif. Pengujian hipotesa pada penelitian ini menggunakan teknik uji analisis regresi sederhana. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa semester tiga di Universitas Negeri Manado. Responden pada penelitian ini berjumlah 193 responden dengan teknik *sampling* menggunakan teknik *non- probability sampling* dengan metode *purposive sampling* yang berarti pengambilan sampel dilakukan dengan pertimbangan tertentu (Sugiyono, 2016).

Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan skala prokratinasi dan stres akademik. Skala prokratinasi disusun sendiri oleh peneliti yang terdiri atas 60 aitem mengacu pada aspek yang dikembangkan oleh Ferrari dkk (1995). Hasil uji diskriminasi aitem menunjukkan terdapat 22 aitem yang sah. Koefisien diskriminasi aitem pada skala prokratinasi bergerak dari 0,853 hingga 0,879. Selanjutnya, skala stres akademik terdiri atas 50 aitem yang peneliti susun sendiri dengan mengacu pada aspek yang dikembangkan oleh Crider dkk (1983). Hasil uji diskriminasi aitem menunjukkan terdapat 17 aitem yang sah. Koefisien diskriminasi aitem pada skala stres akademik bergerak dari 0,718 hingga 0,796.

Hipotesis pada penelitian ini ialah terdapat pengaruh antara perilaku prokratinasi terhadap stress akademik pada mahasiswa semester tiga di Universitas Negeri Manado.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berikut adalah hasil uji regresi linear sederhana yang dilakukan peneliti untuk mengetahui sejauh mana pengaruh prokrastinasi (X) terhadap variabel stres akademik (Y)

Coefficients ^a						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Error Std.	Beta		
1	(Constant)	54.859	6.839		9.43	.004
	Prokrastinasi	.071	.056	.064	1.05	.000

a. Dependent Variable: Stres Akademik

Berdasarkan Uji analisis regresi yang dilakukan dengan bantuan *IBM SPSS versi 24 for Windows* diperoleh nilai persamaan regresi adalah $Y = 54,859 + 0,071X$ dengan tingkat signifikansi sebesar $0,000 < 0,05$ maka model regresi dapat dipakai untuk memprediksi variabel stress atau dengan kata lain ada pengaruh variabel prokrastinasi (X) terhadap variabel stres akademik (Y). Berdasarkan hasil tersebut, dapat dikatakan bahwa hipotesis yang menyatakan bahwa terdapat peranan atau pengaruh antara perilaku prokrastinasi terhadap stres akademik pada mahasiswa semester tiga di Universitas Negeri Manado, diterima.

Kemudian peneliti melakukan uji parsial, untuk melihat seberapa besar pengaruh atau peran variabel prokrastinasi terhadap variabel stres akademik. Hasil tersebut dapat dilihat pada tabel berikut:

Model Summary ^b						
Model	R	R Square	Adjusted R Square	R	Std. Error of the Estimate	
1	.054 ^a	.0409	.001		8.951	

a. Predictors: (Constant), Prokrastinasi

b. Dependent Variable: Stres Akademik

Selanjutnya besaran pengaruh atau peranan prokrastinasi terhadap stres akademik mahasiswa dapat dilihat dari nilai R Square sebesar 0,409 dengan taraf signifikansi sebesar 0,00 atau $< 0,05$. Artinya, perilaku prokrastinasi berpengaruh atau memiliki peran sebesar 40,9% terhadap stres akademik pada mahasiswa sedangkan 59,1% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi memiliki pengaruh terhadap stres akademik yang dihadapi oleh mahasiswa semester tiga. Hal ini dimungkinkan karena mahasiswa memiliki banyak tugas yang harus dikerjakan, sistem pembelajaran yang padat serta banyaknya jumlah materi yang harus dipelajari sehingga berpotensi memicu perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. Prokrastinasi yang dilakukan akhirnya berdampak pada banyaknya tugas menumpuk yang harus diselesaikan sehingga beban yang dihadapi semakin banyak dan lama kelamaan akan menimbulkan stres akademik.

Penelitian mengenai prokrastinasi dan stres akademik pada konteks mahasiswa psikologi masih sangat terbatas. Penelitian sebelumnya telah banyak dilakukan

dalam konteks mahasiswa pada berbagai jurusan, seperti penelitian yang dilakukan oleh Nayak (2019) pada mahasiswa program studi keperawatan mengungkapkan bahwa prokrastinasi memiliki peran atau pengaruh terhadap stres akademik. Selain itu ada juga penelitian yang dilakukan oleh Risdiantoro dkk (2016) dengan populasi mahasiswa di beberapa universitas besar yang ada di kota Malang pada berbagai jurusan, hasil penelitiannya menunjukkan bahwa prokrastinasi memiliki peran atau berpengaruh terhadap stres akademik. Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Christopher (2020) pada konteks mahasiswa program bimbingan dan konseling di IKIP Gunungsitoli. Penelitiannya menunjukkan terdapat hubungan positif antara prokrastinasi dan stres akademik. Jadi, semakin tinggi prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa semakin tinggi pula stres akademik yang dimiliki mahasiswa.

Pada penelitian Sagita dkk, (2017) diperoleh hasil bahwa prokrastinasi dapat menimbulkan stres akademik pada mahasiswa. Hal tersebut dijelaskan dalam penelitian bahwa adanya tugas yang terlalu banyak diperkuliahan dan dibiarkan menumpuk menyebabkan timbulnya stres akademik dikarenakan adanya tekanan dalam diri mahasiswa ketika diharuskan untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut secara tepat waktu. Apabila kebiasaan prokrastinasi ini terus dilakukan bagi mahasiswa, akan memberikan dampak negatif bagi kehidupan akademiknya sehingga dapat meningkatkan stres akademik. Fenomena tersebut akan mengakibatkan kehidupan akademik mahasiswa itu sendiri menjadi buruk seperti nilai tidak memenuhi standar sehingga indeks prestasi menjadi rendah, gagal dalam ujian, tertunda dalam penyelesaian tugas akhir dan penyelesaian skripsi

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian uji analisis regresi yang dilakukan terhadap perilaku prokrastinasi dan stres akademik dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi memiliki peran atau berpengaruh terhadap stres akademik pada mahasiswa semester tiga di Universitas Negeri Manado. Besaran pengaruh variabel prokrastinasi terhadap variabel stres akademik mahasiswa yakni 40,9% sedangkan 59,1% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Berdasarkan kesimpulan tersebut, peneliti menyarankan kepada mahasiswa untuk tidak melakukan penundaan dalam mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen. Karena hal tersebut akan semakin menambah beban dikemudian hari apalagi jumlah tugas yang harus dikerjakan semakin hari akan semakin menumpuk. Hal tersebut akan memicu stres akademik pada mahasiswa. Jika hal tersebut sudah terjadi bukan tidak mungkin persoalan – persoalan akademik yang lain akan timbul.

Peneliti juga menyarankan penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai prokrastinasi dan stres akademik pada mahasiswa secara lebih luas di wilayah Indonesia dengan jumlah responden yang lebih banyak. Agar kita akan mengetahui secara lebih mendalam mengenai variabel prokrastinasi dan stres akademik pada mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Akinsola, M.K., Tella, A., & Tella, A. (2007). Correlates of academic procrastination and mathematics achievement of university undergraduate students. *Eurasia Journal of Mathematics, Science, & Technology Education*, 3 (4), 363-370.

- Alaihim, Wan Shurna dkk. (2014). Perbandingan Prokrastinasi Akademik Berdasarkan Keaktifan dalam Organisasi Kemahasiswaan. *Jom Psik*, 1(2) 1–8.
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Christopher, H. G. (2020). Hubungan perilaku prokrastinasi terhadap tingkat stres mahasiswa bimbingan dan konseling ikip gunungsitol. *Jurnal Ilmiah DIDAKTIK*, 14(1), 2363–2370
- Crider, A.B., Goethals, G.R., Karanaugh, R.D., and Solomon, P.R., ., (1983). *Psychology*. USA : Skoth Foresman and Company
- Fauziah, H.H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2, No. 2, Hal: 123-132
- Febrianto, R. (2025). Stres Akademik Pada Mahasiswa Tahun Pertama: Bagaimana Peran Efikasi Diri?. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 11(6. D), 612-619.
- Ferrari, J., Johnson, J., & Mc Cown, W. (1995). Procrastination and task avoidance: theory, research, University of Minnesota, Minneapolis
- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Organisasi. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1).
- Hasanah, U., & Wacana, A. D. (2017). Hubungan antara stres dengan strategi koping mahasiswa tahun pertama akademik keperawatan. *Wacana Kesehatan*, 1(1), 138–145.
- Nayak, S. G. (2019). Impact of procrastination and time-management on academic stress among undergraduate nursing students: a cross sectional study. *International Journal of Caring Sciences*, 12(3), 1480–1486.
- Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79-87.
- Risdiantoro, R., Iswinarti, & Hasanati, N. (2016). Hubungan prokrastinasi akademik, stres akademik dan kepuasan hidup mahasiswa. *Psychology & Humanity*, 19(20), 360–373.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Steel, P. (2010). Arousal, avoidant and decisional procrastinators: Do they exist? *Personality and Individual Differences*, 48, 926-934
- Sugiyono. (2016). Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan kombinasi (mixed methods). In Bandung: Alfabeta. <https://doi.org/Doi.10.1016/J.Datak.2004.11.010>