



# Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19

Chornelia Silintowe Labiro , Ratriana Y.E. Kusumiati  
Universitas Kristen Satya Wacana, Indonesia  
 [nel.chornelia@gmail.com](mailto:nel.chornelia@gmail.com)

Submitted:  
2022-09-01

Revised:  
2022-10-16

Accepted:  
2022-11-10

Copyright holder:  
© Labiro, C. S., & Kusumiati, R. Y. (2022)

This article is under:



## How to cite:

Labiro, C. S., & Kusumiati, R. Y. (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>

Published by:  
Kuras Institute

Journal website:  
<https://journal.kurasinstitute.com/index.php/bocp>

E-ISSN:  
2656-1050

**ABSTRACT:** *The purpose of this study was to determine the relationship between academic stress and academic procrastination in psychology students of the 2018 SWCU class during the covid-19 pandemic. The type of research used is quantitative research with a correlational design, using the Accidental Sampling technique which is part of the non-probability sampling technique. The participants in this study were psychology students from the 2018 Satya Wacana Christian University with 86 students. The research variables were measured using two scales, namely the Adult Inventory of Procrastination scale developed by Steel, which was used to measure the academic procrastination scale and the Educational Stress Scale for Adolescent scale which was used to measure academic stress developed by Sun, Hou, and Xu. Data analysis used the Pearson product moment correlation method. The results showed a significant positive relationship between academic stress and academic procrastination with  $r = 0.635$  and a significance of  $0.000$  ( $p < 0.05$ ). It can be interpreted that the hypothesis in this study is accepted. the higher the academic procrastination, and vice versa, the lower the academic stress, the lower the academic procrastination in psychology students from the 2018 Satya Wacana Christian University.*

**KEYWORDS:** *Academic Procrastination, Academic Stress*

## PENDAHULUAN

Pada akhir tahun 2019 terjadi pandemi virus covid-19, virus ini tergolong virus yang mematikan untuk itu di seluruh dunia khususnya di Indonesia menerapkan tindakan isolasi diri atau *social distancing* untuk mencegah dan mengendalikan penyebaran covid-19, dengan tidak keluar rumah, menjauhi kerumunan, menjaga jarak sosial, wajib menggunakan masker, serta rajin mencuci tangan. (Islamy, et al., 2022; Rini, 2022; Septanta, et al., 2022). Badan Nasional Penanggulangan Bencana (BNPB) mengeluarkan Surat Keputusan nomor 13 A terkait penetapan masa darurat akibat virus corona. Berdasarkan penetapan tersebut, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikbud) mengeluarkan Surat Edaran dari Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Nomor: 36962/MPK.A/HK/2020 tertanggal 17 Maret 2020 tentang Pembelajaran secara daring dan bekerja dari rumah dalam rangka Pencegahan penyebaran *Coronavirus Disease* (Covid-19) Marlina (2021). Bagi sebagian orang, proses pembelajaran daring bisa menjadi suatu solusi yang efektif dan efisien (Yulianto dkk, 2020) tapi tidak sedikit pihak yang mengeluhkan sulitnya penyelenggaraan pembelajaran daring mulai dari siswa, guru, hingga orang tua (Argaheni, 2020; Atiqah, 2020).

Penerapan proses pembelajaran daring ini secara langsung menyebabkan perubahan cara belajar, melihat beberapa hambatan yang sering muncul dalam proses pembelajaran daring, kebanyakan mahasiswa yang merasa jenuh dalam proses pembelajaran yang dilakukan di rumah, karena belajar dari rumah hanya menatap layar laptop atau handphone sebagai sarana pembelajaran secara online serta adanya penurunan motivasi mahasiswa dalam mengerjakan tugas karena tidak ada interaksi langsung dengan mahasiswa lain (Jannah, 2021; Khadijah, 2022). Hal ini dapat membuat sebagian mahasiswa kesulitan untuk menyelesaikan tugas dengan tepat waktu, sehingga membuat para mahasiswa mengalami yang namanya kejenuhan dalam belajar daring karena tidak bertatap muka secara langsung dan berinteraksi sesama mahasiswa yang lain.

Kejenuhan dalam proses pembelajaran daring selama pandemi ini disebabkan oleh beberapa faktor diantaranya metode pembelajaran yang monoton, intonasi yang rendah selama proses pembelajaran kurang bervariasi, tidak dapat berinteraksi langsung dengan teman dan dosen serta sistem pembelajaran yang tidak efektif menyebabkan materi yang disampaikan oleh dosen kurang dipahami (Pawicara & Conilie, 2020). Watnaya (2020) mengatakan bahwa dalam pembelajaran daring tenaga pengajar memberikan tugas yang berlebih daripada pembelajaran luring di kelas. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh Watnaya didapatkan sebanyak 47% responden sepakat bahwa dosen memberikan tugas yang banyak. Karena adanya beban tugas pembelajaran yang berlebih, dan waktu mengerjakannya yang terbilang cukup singkat maka dapat mengakibatkan stres pada peserta didik (Ilahi, 2018). Adapun permasalahan lain seperti mahasiswa malas bertanya pada dosen ketika ada materi yang kurang dipahami ditambah lagi semenjak diberlakukannya perkuliahan daring ini tugas-tugas yang diberikan oleh dosen semakin banyak dengan batas waktu pengumpulannya yang berdekatan. Hal tersebut memunculkan kebiasaan baru bagi mahasiswa saat pandemi Covid-19, yaitu prokrastinasi akademik. Dari fenomena tersebut kita dapat melihat bahwa ada penundaan waktu akademik pada mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugasnya dan hal tersebut mengarah kepada prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi merupakan suatu perilaku yang tidak terkendali yang dilakukan oleh individu dalam melakukan suatu pekerjaan atau tugas-tugas yang akhirnya dapat mengakibatkan tertundanya pekerjaan tersebut (Fauziah, 2015). Ghufroon (2010) juga berpendapat bahwa prokrastinasi merupakan suatu penundaan yang dilakukan secara berulang-ulang yang disadari dan disengaja yang pada akhirnya akan menimbulkan perasaan tidak nyaman. Steel (2007) juga mengungkapkan beberapa faktor yang mendasari seseorang melakukan prokrastinasi yang erat kaitannya terhadap penelitian ini yaitu keengganan terhadap tugas, perasaan takut gagal, depresi atau berkaitan dengan mood yang akhirnya muncul perasaan cemas yang membuat seseorang memilih untuk menghindari hal tersebut dengan menunda untuk menyelesaikan. Stimulus negatif tersebut tidak terselesaikan dan membawa pada perasaan cemas yang berkelanjutan hingga sampai pada penundaan berkelanjutan (Handoyo, 2020).

Berdasarkan dari hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Dluha (2016) menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi, hal ini menegaskan bahwa prokratinasi akademik masih menjadi masalah umum yang dihadapi oleh mahasiswa. Keterlambatan dalam kegiatan mengajar menyebabkan stres secara akademis bagi mahasiswa, itu membuat mahasiswa merasa seperti mereka akan selalu mengabaikan pekerjaan rumah mereka. Banyak masalah Sepanjang proses pendidikan online, termasuk akses internet yang tidak lengkap, mahalnya Internet, terutama masalah yang paling mendasar adalah akses internet yang kurang memadai (Rigianti, 2020).

Mahasiswa yang mengalami stres akademik akan berdampak pada prestasi belajarnya. Stres yang tidak terkendali dapat mempengaruhi perasaan, respon tubuh, pikiran, dan perilakunya. Dari segi psikologis, mahasiswa akan merasa sulit untuk berkonsentrasi belajar, mengingat materi, memahami topik, dan memiliki pikiran negatif tentang dirinya sendiri serta sekitarnya. Secara emosional akan timbul perasaan cemas, sensitif, sedih, marah, dan depresi. Secara fisiologis, reaksi tersebut muncul sebagai kemerahan, pucat, lemas tidak enak badan, jantung berdebar-debar, tremor, gangguan pada perut, pusing, badan kaku, dan keringat dingin. Selain itu, efek perilaku yang dihasilkan antara lain destruktif, penghindaran, pertengkaran, penghinaan, keterlambatan menyelesaikan tugas kuliah, kemalasan di kampus, dan terlibat dalam aktivitas hedonis yang berlebihan dan berisiko (Aryani, 2016). Stres akademik mahasiswa tidak hanya terjadi di Indonesia, pada penelitian yang dilakukan Wang ditemukan bahwa mahasiswa China menunjukkan tingkat kecemasan yang lebih tinggi selama pandemi Covid-19 (Wang & Zhao, 2020). Perubahan program pembelajaran, perubahan kondisi lingkungan, dan suasana belajar yang baru dapat menyebabkan stres akademik yang meningkat.

Stres Akademik yang dialami mahasiswa berdampak pada hasil/prestasi belajar mereka. Stres yang tidak dapat dikendalikan atau diatasi oleh siswa dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan perilakunya. Dari segi kognitif, mahasiswa akan merasa sulit untuk berkonsentrasi belajar, mengingat materi, memahami topik, dan memiliki pikiran negatif tentang dirinya sendiri serta sekitarnya. Secara emosional akan timbul perasaan cemas, sensitif, sedih, marah, dan depresi. Secara fisiologis, reaksi tersebut muncul sebagai kemerahan, pucat, lemas dan merasa tidak enak badan, jantung berdebar, tremor, sakit perut, pusing, badan kaku, dan berkeringat dingin. Selain itu, efek perilaku yang dihasilkan antara lain destruktif, penghindaran, pertengkaran, penghinaan, keterlambatan menyelesaikan tugas sekolah, kemalasan di sekolah, dan partisipasi dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebihan dan berisiko (Aryani, 2016). Stres akademik pada mahasiswa tidak hanya terjadi di Indonesia, penelitian Wang menyimpulkan bahwa mahasiswa China menunjukkan kecemasan yang lebih tinggi selama pandemi covid-19 (Wang & Zhao, 2020). Perubahan kurikulum, perubahan kondisi lingkungan, iklim pembelajaran yang baru menyebabkan timbulkan stres akademik.

Sarafino (2011) mengungkapkan bahwa stres akademik adalah kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa secara fisik atau psikologis karena adanya tuntutan tugas dari orang tua ataupun tenaga pengajar untuk mendapatkan nilai baik, dan mampu menyelesaikan tugas dengan tepat waktu. Stres disebabkan oleh banyaknya tekanan yang dihadapi individu, terutama dalam situasi saat ini dimana penyebaran covid-19 semakin meluas. Jika keadaan ini terus berlanjut, maka akan berpengaruh kepada mahasiswa dimana semakin banyaknya tuntutan dan tekanan seperti membaca referensi, penyajian materi, atau penyerahan tugas kuliah. Karena kebutuhan akademik dan kebijakan pemerintah yang disebabkan oleh pandemi, maka mahasiswa mungkin mengalami yang namanya stres akademik. Burka (2008) mengatakan bahwa suatu penundaan akan menciptakan tekanan, dan tekanan juga meningkatkan prokrastinasi. Sulit untuk menghentikan siklus ini, karena dapat menyebabkan kesulitan untuk tubuh beristirahat, dan berkurangnya kemampuan tubuh untuk bekerja serta dapat menimbulkan perasaan stres dan gugup. Fontana (dalam Rumiani, 2006) mengatakan bahwa tuntutan tugas yang harus dikerjakan merupakan sumber tekanan bagi mahasiswa yang bisa mengakibatkan kelelahan tubuh atau fatigue. Menurut Friedberg (Rumiani, 2006), kondisi kelelahan atau fatigue akan mengakibatkan menurunnya produktivitas belajar dan aktivitas pribadi. Karena banyak faktor stres, mereka akan kehilangan motivasi untuk melakukan

aktivitas sehari-hari, kondisi tersebut dapat membuat mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian Yudistiro (2016) diketahui siswa yang memiliki prokrastinasi akademik tinggi dan sangat tinggi dengan jumlah 4 siswa atau sekitar 7.55 persen di kategori sangat tinggi dan 17 siswa atau 32,08 persen di kategori tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa siswa cenderung selalu menunjukkan perilaku penundaan dalam mengerjakan tugas akademik sebagai sesuatu yang sengaja yang disertai perasaan yang tidak suka untuk mengerjakan sesuatu yang harus dikerjakan.

Berdasarkan studi pendahuluan melalui wawancara kepada beberapa mahasiswa Universitas Kristen Satya Wacana, ditemukan bahwa ada beberapa mahasiswa merasa stres dengan adanya pandemi ini beberapa dosen memberikan tugas-tugas yang begitu banyak dengan waktu pengumpulan yang hampir berdekatan setiap tugasnya. Hal tersebut yang membuat beberapa mahasiswa memilih untuk menunda-nunda membuat tugas yang akhirnya tugas itu malah menumpuk yang menyebabkan mahasiswa sulit tidur karena memikirkan tugas yang belum selesai yang akhirnya membuat mereka mengalami prokrastinasi akibat stress. Dari hasil penelitian yang dilakukan oleh A'yunina (2021) diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, dan dapat diperoleh hasil semakin besar stres belajar maka prokrastinasi akademik mahasiswa semakin tinggi dan begitu pula sebaliknya. Sejalan penelitian yang dilakukan Sagita (2017) tentang hubungan *Self efficacy*, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stress akademik mahasiswa yang memperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang positif dan signifikan antara prokrastinasi akademik dengan stress akademik mahasiswa.

Namun ada juga penelitian mengenai hubungan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang menunjukkan hasil yang berlawanan. Seperti pada penelitian Maharani (2020) tentang hubungan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam masa pandemi, dalam penelitian tersebut menyatakan terdapat korelasi negatif antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Bandung yang sedang mengerjakan skripsi pada masa pandemi. Sehingga dapat ditarik kesimpulan bahwa jika stres akademik mengalami penurunan maka prokrastinasi akademik akan mengalami peningkatan, begitu pun sebaliknya, jika stress akademik mengalami peningkatan maka prokrastinasi akademik akan mengalami penurunan. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Rumiani (2006) tentang prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stres mahasiswa menunjukkan hasil yang tidak signifikan antara stres mahasiswa dan prokrastinasi akademik, sehingga dalam penelitian ini tidak ditemukan korelasi antara stres mahasiswa dan prokrastinasi akademik

## METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan penelitian kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Populasi pada penelitian ini yaitu mahasiswa psikologi uksw yang dalam pembelajaran daring pada masa Covid-19. Sampel dalam penelitian ini yaitu mahasiswa angkatan 2018 yang berjumlah 86 mahasiswa. Peneliti menggunakan teknik *Accidental Sampling* yang merupakan bagian dari teknik *non-probability sampling*. Menurut sugiyono (2018) teknik *Accidental Sampling* yaitu teknik penentuan sampel berdasarkan kebetulan yaitu siapa saja secara kebetulan (*Accidental*) bertemu dengan peneliti dapat digunakan sebagai sampel, bila dipandang orang yang kebetulan ditemui itu cocok sebagai sumber data. Metode pengumpulan data yang digunakan menggunakan dua skala yaitu skala Prokrastinasi akademik dan skala stres akademik. Skala prokrastinasi dibuat

berdasarkan aspek-aspek dari prokrastinasi diantaranya yaitu *Perceived time*, *Intention-action gap*, *Emotional distress*, *Perceived ability*. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *Adult Inventory of Procrastination (API)*, menurut Steel, 14 November 2005. Skala stres akademik dibuat berdasarkan aspek-aspek dari stres akademik diantaranya yaitu Tekanan belajar, beban tugas, kekhawatiran terhadap nilai, ekspektasi diri, keputusan. Skala yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala *the Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA)* menurut Sun, Hou, and Xu (2011). Setelah dilakukan analisis item validitas dan uji reliabilitas pada variabel prokrastinasi akademik maka didapatkan hasil 0 item yang memiliki koefisien korelasi  $\leq 0,30$  dan didapatkan hasil 14 item yang valid. Berdasarkan hasil uji reliabilitas diketahui bahwa variabel dengan koefisien *Cronbach's alpha* sebesar 0,782 sehingga skala psikologi dalam variabel stres akademik dinyatakan reliabel. Kemudian pada skala stres akademik.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan penelitian ini dilakukan dengan cara mahasiswa mengisi angket atau kuesioner sebanyak 25 butir pertanyaan yang dibagikan secara online menggunakan *google form*. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa psikologi Angkatan 2018 Universitas Kristen Satya Wacana yang berjumlah 86 responden yang telah mengisikuesioner penelitian yang disebarkan oleh peneliti, hasil temuan dapat dilihat pada tabel 1. Berdasarkan tabel 1, dapat dilihat bahwa responden memiliki tingkat stres dengan kategori tinggi ada 9 orang atau 11%, di kategori sedang 62 orang atau 72% dan di kategori rendah ada 15 orang atau 17%. Berdasarkan tabel 2, dapat dilihat bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat prokrastinasi dengan kategori tinggi 12 orang atau 14%, di kategori sedang 61 orang atau 71% dan di kategori rendah 13 orang atau 15%. Berdasarkan tabel 3, dapat dilihat bahwa hasil uji normalitas sampel berdistribusi normal, pada variabel stres akademik diperoleh  $KS-Z = 0,081$ ,  $n$  signifikansi 0,200 ( $p > 0,05$ ), pada prokrastinasi akademik ditemukan  $KS-Z = 0,106$ ,  $n$  signifikansi 0,018 ( $p > 0,05$ ). Dari Hasil uji linearitas pada tabel 4 menunjukkan adanya hubungan yang linear antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik dengan *deviation from linearity* sebesar  $F \text{ beda} = 1,411$ ,  $P = 0,143$  ( $p > 0,05$ ). Kemudian dari hasil uji korelasi pada tabel 5 menunjukkan bahwa ada hubungan positif signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik dengan  $r = 0,635$  dan signifikansi 0,000 ( $p < 0,05$ ).

**Tabel 1. Kategori Pengukuran Skala Stres akademik**

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$14 < X \leq 27$	Rendah	15	17%
$27 < X \leq 41$	Sedang	62	72%
$41 < X \leq 56$	Tinggi	9	11%
Jumlah		86	100
Min = 14 Max = 56		Mean = 34 SD = 7	

**Tabel 2. Kategorisasi Pengukuran Skala Prokrastinasi Akademik**

Interval	Kategori	Frekuensi	%
$11 < X \leq 23$	Rendah	13	15%
$23 < X \leq 33$	Sedang	61	71%
$33 < X \leq 44$	Tinggi	12	14%
Jumlah		86	100
Min = 11 Max = 44		Mean = 35 SD = 7	

Bisa diartikan hipotesis dalam penelitian ini diterima. Semakin tinggi stress akademik maka semakin tinggi juga prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi Angkatan 2018 Universitas Kristen Satya Wacana. Demikian sebaliknya, semakin rendah stress akademik maka semakin rendah juga prokrastinasi akademik Berdasarkan hasil penelitian mengenai stres akademik dan prokrastinasi pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 Universitas Kristen Satya Wacana, didapati adanya hubungan signifikan. Berdasarkan hasil uji perhitungan korelasi dengan  $r = 0,635$  dan signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,05$ ) yang berarti kedua variabel stres akademik dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan positif yang signifikan. Artinya bahwa semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi juga prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 Universitas Kristen Satya Wacana. Hasil penelitian ini menunjukkan skor bahwa sebagian besar subjek (71%) memiliki prokrastinasi akademik pada kategori sedang dan sebagian besar subjek (72%) memiliki stres akademik pada kategori sedang. Berdasarkan hasil tersebut dapat diartikan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi Angkatan 2018 Universitas Kristen Satya Wacana rata-rata ada pada kategori sedang.

Hasil penelitian ini sesuai dan mendukung penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Retno, Handayani & Abdulah (2016) yang menyatakan bahwa terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dan stres akademik, karena prokrastinasi dipengaruhi secara signifikan oleh stres. Hal ini juga sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Melisa (2012) menyatakan bahwa semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi juga tingkat prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa. Saat stres tubuh individu mengaktifkan respon penghindaran yang berakibat individu tersebut mengeluarkan banyak energi yang secara mental dan fisik mengakibatkan kelelahan, penurunan produktivitas, terbatasnya kemampuan untuk mengingat informasi, sulit berkonsentrasi serta dapat mempengaruhi individu dalam pengambilan keputusan (Somerville, 2003). Dapat disimpulkan bahwa stres yang dialami mahasiswa akan memicu terjadinya prokrastinasi. Munculnya stres akademik yang dialami mahasiswa karena adanya berbagai tuntutan akademik yang melebihi kapasitas dirinya

Tabel 3. Uji Normalitas

<i>One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test</i>		
	Stress Akademik	Prokrastinasi Akademik
Kolmogorov-Smirnov Z	.081	.200
Asymp. Sig. (2-tailed)	.106	.081

Tabel 4. Uji Linearitas

			<i>f</i>	<i>Sig.</i>
PA	<i>Between Group</i>	<i>(Combined)</i>	3.979	.000
		<i>Linearity</i>	63.029	.000
SA	<i>Deviation from Linearity</i>		1.411	.143

Tabel 5. Uji Korelasi Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik

		SA	PA
SA	<i>Pearson Correlation</i>	1	.635
	<i>Sig. (1-tailed)</i>		.000
PA	<i>Pearson Correlation</i>	.635	1
	<i>Sig. (1-tailed)</i>		.000

sehingga individu merasa terbebani karena adanya tekanan yang melebihi kemampuannya (Oktavia, 2019). Dari hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang memiliki prokrastinasi tinggi, dengan sengaja menunda pekerjaannya dan memilih melakukan hal-hal yang kurang bermanfaat sehingga tugas-tugas yang diberikan tidak terselasikan tepat waktu (Steel, 2007).

Perilaku prokrastinasi mahasiswa meningkat di masa pandemi saat ini, yang menimbulkan beberapa permasalahan yang dialami oleh mahasiswa diantaranya ketidaksiapan dalam menggunakan media atau sarana selama mengikuti pembelajaran online, timbulnya rasa bosan, sulit memahami materi yang dijelaskan, malas bertanya jika ada materi yang kurang dipahami serta beban tugas yang diberikan oleh dosen yang harus diselesaikan dengan batas waktu yang telah ditentukan oleh dosen tersebut biasanya bersamaan dengan tugas yang diberikan oleh dosen lainnya sehingga mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan tugas secara tepat waktu dan juga harus bisa membagi waktunya dengan kegiatan yang lain (Idayanti, 2022). Hal tersebut menimbulkan permasalahan yang mengakibatkan terjadinya stress yang dapat meningkatkan perilaku prokrastinasi. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Son (2020) yang menjelaskan bahwa kondisi Covid-19 yang meningkat menjadi penyebab meningkatnya rasa cemas dan stress yang dialami mahasiswa. Hal ini juga sejalan dengan penelitian Ningsih (2020) yang menjelaskan bahwa dalam proses pembelajaran jarak jauh mahasiswa tidak bertemu secara langsung sehingga kemungkinan untuk melakukan penundaan tugas akan semakin besar sehingga menimbulkan berbagai macam masalah yang merupakan efek samping dari prokrastinasi.

## KESIMPULAN

Ada hubungan positif signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 Universitas Kristen Satya Wacana. Semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi juga prokrastinasi pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 Universitas Kristen Satya Wacana. Demikian sebaliknya, semakin rendah stres akademik maka semakin rendah juga prokrastinasi pada mahasiswa psikologi angkatan 2018 Universitas Kristen Satya Wacana. Sumbangan efektif yang diberikan stres akademik pada kategori sedang, dan sebagian besar memiliki prokrastinasi pada kategori sedang.

## DAFTAR PUSTAKA

- Argaheni, N. B. (2020). Sistematis review: Dampak perkuliahan daring saat pandemi covid-19 terhadap mahasiswa Indonesia. *PLACENTUM: Jurnal Ilmiah Kesehatan Dan Aplikasinya*, 8(2), 99. <https://doi.org/10.20961/placentum.v8i2.43008>
- A'yunina, H., & Abdurrohman, A. (2021). Hubungan Antara Stres Akademik dan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humaniora*. [Google Scholar](#)
- Burka, J., & Yuen, L. M. (2007). *Procrastination: Why you do it, what to do about it now*. Hachette UK. [Google Scholar](#)
- Dluha, M. S. (2016). *Pengaruh perfeksionisme, achievement goal orientation dan jenis kelamin terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa* (Bachelor's thesis, UIN Syarif Hidayatullah Jakarta: Fakultas Psikologi, 2016). [Google Scholar](#)
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>

- Ghufron, M. N. (2014). Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari regulasi diri dalam belajar. *QUALITY*, 2(1), 136-149. <http://dx.doi.org/10.21043/quality.v2i1.2097>
- Handoyo, A. W., Afiati, E., Khairun, D. Y., & Prabowo, A. S. (2020). Prokrastinasi mahasiswa selama masa pembelajaran daring. In *Prosiding Seminar Nasional Pendidikan FKIP UNTIRTA* (Vol. 3, No. 1, pp. 355-361). FKIP UNTIRTA. [Google Scholar](#)
- Idayanti, N. L., Nurlela, N., Ferdiansyah, M., & Arizona, A. (2022). Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Melalui Bimbingan Kelompok dengan Teknik Problem Solving dimasa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(2), 421-427. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i2.276>
- Illahi, U., Neviyarni, N., Said, A., & Ardi, Z. (2018). Hubungan antara kecerdasan emosi dengan perilaku agresif remaja dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling. *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, 3(2), 68-74. <http://dx.doi.org/10.29210/3003244000>
- Islamy, M. R. F., Komariah, K. S., Kurniani, E., Yufiana, F. M., & Marwah, S. (2022). Improving Student Polite Character in Online Learning in the Covid-19 Pandemic Period. *Bulletin of Science Education*, 2(1), 41-51. <http://dx.doi.org/10.51278/bse.v2i1.310>
- Jannah, N. R., & Pratiwi, W. (2021). Pendampingan Kegiatan Belajar Siswa dengan Memanfaatkan Barang Bekas untuk Meningkatkan Minat dan Kreativitas Belajar Siswa pada Era Covid-19. *Bulletin of Community Engagement*, 1(2), 61-70. <http://dx.doi.org/10.51278/bce.v1i2.232>
- Khadijah, I. (2021). The Competency of Science Teachers in Implementation of Online Learning in Covid-19 Pandemic Period at SMPN 2 Kramatwatu Serang. *Bulletin of Science Education*, 1(1), 60-67. <http://dx.doi.org/10.51278/bse.v1i1.110>
- Maharani, I., & Budiman, A. (2020). Hubungan Stress Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Masa Pandemi. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 693-699. <http://dx.doi.org/10.29313/.v6i2.24257>
- Marlina, L., & Bashori, B. (2021). Analisis Kebijakan Pendidikan dalam Masa Darurat Penyebaran Covid-19 (Analisis SE Mendikbud No. 4 tahun 2020). *Idarah (Jurnal Pendidikan Dan Kependidikan)*, 5(1), 33-48. [Google Scholar](#)
- Ningsih, S., Yandri, H., Sasferi, N., & Juliawati, D. (2020). An analysis of junior high school students' learning stress levels during the covid-19 outbreak: review of gender differences. *Psychocentrum Review*, 2(2), 69-76. <https://doi.org/10.26539/pcr.22321>
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019, November). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. In *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan* (pp. 142-149). [Google Scholar](#)
- Pawicara, R., & Conilie, M. (2020). Analisis pembelajaran daring terhadap kejenuhan belajar mahasiswa Tadris Biologi IAIN Jember di tengah pandemi Covid-19. *ALVEOLI: Jurnal Pendidikan Biologi*, 1(1), 29-38. <https://doi.org/10.35719/alveoli.v1i1.7>
- Retno, S. W., Handayani, I., & Abdullah, A. (2016). Hubungan Stres dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa. *PSIKOVINDIA*, 20(1), 32-39. [Google Scholar](#)
- Rigianti, H. A. (2020). Kendala pembelajaran daring guru sekolah dasar di Banjarnegara. *Elementary School: Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran ke-SD-an*, 7(2). [Google Scholar](#)
- Rini, A. P. (2022). Students Perceptions of Mathematics Education on Online Learning at STKIP Tunas Palapa Central Lampung. *Bulletin of Science Education*, 2(2), 68-80. <http://dx.doi.org/10.51278/bse.v2i2.356>
- Rumiani, R. (2006). Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stres mahasiswa. *None*, 3(2), 128210. [Google Scholar](#)
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons. [Google Scholar](#)



- Septanta, R., Latif, A. S., Ramdani, C. S., Arslan, R., Nurhasan, Y., & Sabir, Z. (2022). Increasing Entrepreneurship during Covid-19 Pandemic Time Economic Crisis. *Bulletin of Community Engagement*, 2(1), 45-51. <http://dx.doi.org/10.51278/bce.v2i1.254>
- Son, C., Hegde, S., Smith, A., Wang, X., & Sasangohar, F. (2020). Effects of COVID-19 on college students' mental health in the United States: Interview survey study. *Journal of medical internet research*, 22(9), e21279. <https://doi.org/10.2196/21279>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65. <https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P., & König, C. J. (2006). Integrating theories of motivation. *Academy of management review*, 31(4), 889-913. <https://doi.org/10.5465/amr.2006.22527462>
- Sugiyono, P. (2016). Metode Penelitian Manajemen (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi (Mixed Methods), Penelitian Tindakan (Action Research, dan Penelitian Evaluasi). *Bandung: Alfabeta Cv.* [Google Scholar](#)
- Wang, C., & Zhao, H. (2020). The impact of COVID-19 on anxiety in Chinese university students. *Frontiers in psychology*, 11, 1168. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01168>
- Watnaya, A., K., hifzul Muiz, M., & Sumarni, N. (2020). Pengaruh teknologi pembelajaran kuliah online di era Covid-19 dan dampaknya terhadap mental mahasiswa. *EduTeach: Jurnal Edukasi Dan Teknologi Pembelajaran*, 1(2), 153-165. <https://doi.org/10.37859/eduteach.v1i2.1987>
- Yudistiro, Y. (2016). Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar Pada Siswa yang Aktif dalam Kegiatan Ekstrakurikuler. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(2). <http://dx.doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i2.4017>