

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG SEDANG MENGIKUTI ORGANISASI

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND ACADEMIC PROCRASTINATION IN STUDENTS WHO ARE JOINING ORGANIZATIONS

Asyan Aura Lanaka Prama¹, Nanda Yunika Wulandari²

¹²Universitas Mercubuana Yogyakarta

¹²200810018@student.mercubuana-yogya.ac.id

¹²083867979926

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. Subjek penelitian adalah 100 mahasiswa yang mengikuti organisasi. Variabel yang diukur adalah stres akademik sebagai variabel bebas dan prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat. Instrumen penelitian menggunakan skala stres akademik berdasarkan teori Sun et al. (2011) dan skala prokrastinasi akademik berdasarkan teori Ferrari (1995). Analisis data dilakukan dengan menggunakan teknik korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik ($r_{xy} = 0,827$, $p < 0,001$). Koefisien determinasi ($R^2 = 0,684$) mengindikasikan bahwa stres akademik memberikan kontribusi sebesar 68,4% terhadap prokrastinasi akademik, sementara 31,6% lainnya dipengaruhi oleh faktor lain. Mayoritas responden menunjukkan tingkat stres akademik dan prokrastinasi akademik yang berada pada kategori sedang. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik.

Kata Kunci: Stres Akademik, Prokrastinasi Akademik, Mahasiswa, Organisasi

Abstract

This study aims to determine the relationship between academic stress and academic procrastination in students who join organizations. The subjects of the study were 100 students who joined organizations. The variables measured were academic stress as the independent variable and academic procrastination as the dependent variable. The research instrument used an academic stress scale based on the theory of Sun et al. (2011) and an academic procrastination scale based on the theory of Ferrari (1995). Data analysis was carried out using the Pearson Product Moment correlation technique. The results showed a significant positive relationship between academic stress and academic procrastination ($r_{xy} = 0.827$, $p < 0.001$). The coefficient of determination ($R^2 = 0.684$) indicated that academic stress contributed 68.4% to academic procrastination, while the other 31.6% was influenced by other factors. The majority of respondents showed levels of academic stress and academic procrastination that were in the moderate category. This finding indicates that the higher the academic stress experienced by students, the higher their tendency to do academic procrastination

Keywords: Academic Stress, Academic Procrastination, Students, Organization

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan suatu metode yang digunakan untuk memperoleh ilmu pengetahuan dari berbagai bidang keilmuan (Araihim, Arneliwati & Misrawati, 2014). Menurut

(Pratiwi, 2017) Salah satu wadah proses pembentukan sumber daya manusia yang berkualitas adalah lembaga pendidikan, dalam hal ini universitas. (Fauziah, 2015) Peran kampus sebagai penghasil intelektual muda juga sangat penting. Kampus sebagai tempat mencari ilmu tidak hanya menawarkan materi dan teori yang membosankan, namun juga membangkitkan kemampuan nalar dalam diri mahasiswa.

Menurut Rara (2023) Mahasiswa merupakan pelajar pendidikan tinggi untuk mengejar ilmu pengetahuan. Mereka sering dianggap sebagai individu yang telah mencapai kedewasaan fisik dan mental serta memiliki pemahaman yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Dalam lingkungan perkuliahan, mahasiswa memiliki tanggung jawab dan kewajiban tertentu, salah satunya adalah menyelesaikan tugas-tugas akademik yang diberikan (Akbar & Nurhayati, 2022). Semua mahasiswa diharapkan mencapai prestasi akademik yang baik dalam setiap mata kuliah yang diambil. Untuk mencapai hal tersebut, mahasiswa perlu terlibat secara aktif dalam proses belajar-mengajar di kelas, termasuk menghadiri kelas secara teratur, mematuhi aturan kampus, menyelesaikan semua tugas yang diberikan untuk setiap mata kuliah, dan melakukan presentasi di depan dosen (Munthe & Lase, 2022).

Tugas seorang mahasiswa di perguruan tinggi tidak hanya semata-mata untuk belajar. Terdapat banyak keterampilan yang perlu diraihinya hingga mereka siap menghadapi tuntutan di dunia kerja. Salah satu keterampilan yang diharapkan dimiliki mahasiswa adalah perilaku yang terorganisir. Perilaku terorganisir tidak hanya membantu mahasiswa untuk berada pada jalurnya, tetapi juga membantu mahasiswa untuk menyiapkan diri menghadapi dunia kerja (Ray, 2016). Organisasi kampus memiliki peran strategis dalam pengembangan mahasiswa, dengan tiga fungsi utama sebagai wadah untuk menyampaikan nilai-nilai kebenaran, sebagai agen perubahan, dan sebagai penyiap generasi penerus masa depan. Selain itu, melalui keanggotaan dalam organisasi, mahasiswa juga memiliki kesempatan untuk mengembangkan soft skill yang tidak diajarkan secara khusus dalam lingkup akademis (Bessie dkk., 2024).

Menurut (Huda, 2019) Organisasi mahasiswa adalah wadah untuk memungkinkan mahasiswa untuk berlatih mengembangkan keterampilan kepemimpinan, komunikasi, dan kerja sama. Organisasi ini bertujuan untuk meningkatkan partisipasi mahasiswa dalam berbagai kegiatan yang berhubungan dengan akademik, sosial, dan kemasyarakatan. Pemaparan di atas memberikan gambaran bahwa keberadaan organisasi kemahasiswaan di perguruan tinggi merupakan hal penting dalam rangka pengembangan diri mahasiswa. Hal tersebut dipertegas dengan adanya Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi pasal 77 mengenai Organisasi Kemahasiswaan. Menurut (Kartikasari, 2017) Lembaga kemahasiswaan di kampus merupakan wadah resmi yang memiliki otoritas untuk menampung dan memperjuangkan aspirasi mahasiswa, baik di dalam maupun di luar kampus. Organisasi

mahasiswa yang ada meliputi Himpunan Mahasiswa (HIMA), Badan Eksekutif Mahasiswa (BEM), Badan Legislatif Mahasiswa (BLM), Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM), Majelis Perwakilan Mahasiswa (MPM), dan Dewan Legislatif Mahasiswa (DLM). Keberagaman organisasi ini diharapkan dapat memfasilitasi mahasiswa dalam beraktivitas sesuai dengan minat dan potensi mereka. Namun, situasi tersebut juga menuntut manajemen waktu yang efektif, karena banyak mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam membagi waktu mereka antara tugas perkuliahan dan tanggung jawab di dalam organisasi. Mahasiswa yang secara aktif terlibat dalam kegiatan organisasi sering menghadapi tantangan dalam memprioritaskan waktu antara tugas kuliah dan keterlibatan organisasi (Pertiwi, 2020).

Sejalan dengan penjelasan tersebut, Miswanto (2022) menyatakan tuntutan yang tinggi seringkali menyebabkan mahasiswa mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan dan menyerahkan tugas mereka. Banyak mahasiswa yang cenderung mengandalkan pola kerja 'SKS' atau sistem kebut semalam, sering membolos, dan terlambat dalam menghadiri perkuliahan. Dampaknya, ada yang terpaksa menunda proses kelulusannya. Perilaku menunda pekerjaan termasuk tugas kuliah dalam istilah psikologi disebut prokrastinasi yaitu suatu ketidakmampuan dalam mengatur waktu dengan efektif, yang mengakibatkan penundaan dalam penyelesaian suatu tugas. Prokrastinasi mencakup kecenderungan untuk menunda memulai atau menyelesaikan pekerjaan secara keseluruhan demi melakukan aktivitas lain yang kurang produktif. Akibatnya, kinerja terhambat, tugas sering tidak selesai tepat waktu, dan seringkali menghadiri pertemuan terlambat. (Solomon & Rothblum, 1984).

Berdasarkan uraian serta rumusan masalah diatas maka peneliti bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengikuti organisasi.

METODE

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan skala. Skala psikologi yang digunakan yaitu skala Stres Akademik dan skala Prokrastinasi Akademik. Dalam penelitian ini, skala yang digunakan adalah Skala Likert dengan rentang skor 1 sampai 4. Subjek penelitian memilih empat alternatif jawaban yang telah disediakan, yaitu: Sangat Sesuai (SS), Sesuai (S), Tidak Sesuai (TS), dan Sangat Tidak Sesuai (STS). Metode analisis data yang akan digunakan untuk menguji hipotesis pada penelitian ini adalah teknik analisis Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan Teknik korelasi product moment yang dikembangkan oleh Karl Pearson (Sugiyono, 2019). Peneliti menggunakan teknik analisis ini karena analisis tersebut sesuai untuk digunakan menguji hipotesis mengenai hubungan stres akademik dengan prokrastinasi akademik. Analisis data dilakukan menggunakan bantuan *software* IBM SPSS Statistic versi 29.0.0.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan data deskriptif, maka dapat dilakukan pengkategorisasian pada kedua variabel penelitian. Kategorisasi yang akan digunakan adalah jenjang berdasarkan distribusi normal. Tujuan dari kategorisasi yaitu untuk membagi individu ke dalam kelompok-kelompok menurut suatu kontinum berdasarkan atribut-atribut yang diukur (Azwar, 2021). Peneliti melakukan kategorisasi stres akademik dan prokrastinasi akademik pada subjek penelitian berdasarkan nilai mean dan standar deviasi hipotetik dengan mengelompokkan menjadi tiga kategori seperti yang dapat dilihat pada Tabel 1.

Tabel 1. Kategorisasi Data Stres Akademik

Kategori	Pedoman	Skor	N	Presentase
Tinggi	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 111$	30	30%
Sedang	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$74 \leq X < 111$	67	67%
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 74$	3	3%
		Total	100	100 %

Keterangan:

- X : Skor subjek
- μ : Mean atau rerata hipotetik
- σ : Standar deviasi hipotetis

Berdasarkan hasil kategorisasi data pada variabel stres akademik, diketahui dari 100 subjek penelitian terdapat sebanyak 30 subjek (30%) masuk dalam kategori tinggi, 67 subjek (67%) masuk dalam kategori sedang, dan 3 subjek (3%) termasuk kategori rendah. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa Tingkat stres akademik pada mayoritas subjek tergolong sedang.

Selanjutnya adalah kategorisasi subjek untuk variabel prokrastinasi akademik secara umum dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel 2. Kategorisasi Data Prokrastinasi Akademik

Kategori	Pedoman	Skor	N	Presentase
Tinggi	$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 93$	29	29%
Sedang	$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$62 \leq X < 93$	66	66%
Rendah	$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 62$	5	5%
		Total	100	100 %

Keterangan:

- X : Skor subjek
- μ : Mean atau rerata hipotetik
- σ : Standar deviasi hipotetik

Berdasarkan hasil kategorisasi data pada variabel prokrastinasi akademik diketahui dari 100 subjek penelitian, terdapat sebanyak 29 subjek (29%) termasuk dalam kategori tinggi, 66 subjek (66%) termasuk dalam kategori sedang dan 5 subjek (5%) termasuk kategori rendah. Berdasarkan hasil tersebut dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada mayoritas subjek tergolong sedang.

Selanjutnya Hasil uji hipotesis dapat dilihat pada tabel 3

Tabel 3. Hasil Uji Hipotesis Stres Akademik dan Prokrastinasi Akademik

	Pearson Correlation	Sig.	R²
Prokrastinasi Akademik * Stres Akademik	0,827	<0,001	0,684

Berdasarkan hasil analisis korelasi product moment diperoleh koefisien korelasi (r_y) = 0,827 dengan $p < 0,001$. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengikuti organisasi. Artinya semakin tinggi stres akademik yang dimiliki maka akan semakin tinggi pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengikuti organisasi. Sebaliknya, apabila semakin rendah tingkat stres akademik yang dimiliki maka akan semakin rendah prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengikuti organisasi. Selanjutnya, koefisien determinasi (R) yang diperoleh dalam penelitian ini sebesar 0,684. variabel stres akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 68,4% terhadap variabel prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengikuti organisasi. Sedangkan sisanya 31,6% termasuk sumbangan dari faktor lain yang menunjukkan bahwa sumbangan variabel stres akademik terhadap prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang kuat.

Penelitian ini menunjukkan terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik dengan nilai korelasi koefisien korelasi (r_{xy}) = 0,827 dengan $p < 0,001$. Hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima yaitu terdapat hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik. Hasil

penelitian ini mendukung hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Astari (2023) bahwa ada hubungan positif antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik. Oleh karena itu, jika stres akademik tinggi maka prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa juga tinggi, dan sebaliknya jika stres akademik rendah maka prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa juga rendah.

Situasi yang menghasilkan stres akademik dapat mengganggu fungsi serta peran seseorang, dan salah satu dampak yang terlihat adalah meningkatnya kecenderungan untuk prokrastinasi dalam konteks akademik (Duryati & Revendra, 2022). Fenomena stres sudah tidak asing lagi bagi anggota organisasi, stres dalam menghadapi tugas perkuliahan dan jam terbang organisasi yang padat sehingga menunda-nunda tugas akademik yang seharusnya diselesaikan pada mahasiswa (Mashar, M., & Insan, I. 2023). Stres akademik tinggi juga dapat mengakibatkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik yang tinggi (Puspita & Kumalasari, 2022). Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kesehatan psikologis yang baik cenderung mengalami tingkat stres akademik yang rendah. Mereka menunjukkan sikap antusias dalam menjalani berbagai aktivitas dan tidak menunda-nunda tugas, sehingga lebih sedikit mengalami prokrastinasi akademik (Ernita, 2021).

Selanjutnya koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,684 menunjukkan bahwa variabel stres akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 68,4% terhadap variabel prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengikuti organisasi. Sedangkan sisanya 31,6% termasuk sumbangan dari faktor lain. Dari sumbangan efektif tersebut, dapat dikatakan bahwa stres akademik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengikuti organisasi.

Berdasarkan hasil kategorisasi stres akademik menunjukkan hasil bahwa tingkat stres akademik pada mayoritas subjek tergolong sedang yaitu sebanyak 67 subjek (67%). Hasil kategorisasi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang mengikuti organisasi memiliki stres akademik yang sedang. Diperkuat oleh hasil penelitian Astari, A. Z., & Nastiti, D. (2024) menunjukkan bahwa dari total 336 mahasiswa, didapatkan 177 mahasiswa mengalami stres akademik sedang dengan persentase (52,68%) yang diakibatkan oleh prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwasanya stres akademik mempengaruhi prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil kategorisasi prokrastinasi akademik menunjukkan hasil bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada mayoritas subjek tergolong sedang yaitu sebanyak 66 subjek (66%). Hasil kategorisasi tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa yang sedang mengikuti organisasi memiliki prokrastinasi yang sedang. Hasil ini diperkuat penelitian yang

dilakukan oleh Haryanti & Santoso (2020) menunjukkan faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik yakni kesibukan di luar kampus, seperti adanya rapat organisasi, acara dengan keluarga. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan organisasi menjadi salah satu hal yang dapat mempengaruhi seseorang dalam melakukan prokrastinasi akademik.

Adapun kekurangan dari penelitian ini yaitu pengambilan data disebar secara *online* melalui *google form* oleh karena itu peneliti tidak bisa mengawasi secara langsung. Sehingga peneliti tidak dapat mengontrol secara penuh dari skala yang disebar meskipun pelaksanaannya terbilang lebih praktis. Selain itu saat subjek mengisi skala penelitian tidak dapat bertanya secara langsung meskipun dalam *google form* telah diberikan nomor *handphone* peneliti untuk mengantisipasi jika subjek merasa kurang paham saat pengisian skala.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa mahasiswa yang sedang mengikuti organisasi sebagian besar stres akademik pada kategorisasi sedang. Pada kategorisasi prokrastinasi akademik Sebagian besar mempunyai kategori sedang. Hasil hipotesis menyatakan terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik. Yang artinya semakin tinggi stres akademik maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi. Demikian pula sebaliknya semakin rendah stres akademik maka semakin rendah pula prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengikuti organisasi.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmaini, Dini. (2010). Perbedaan Prokrastinasi Akademik antara Mahasiswa yang Aktif dengan yang Tidak Aktif dalam Organisasi Kemahasiswaan Pema USU. Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara: tidak diterbitkan.
- Alaihim, W. S. (2014). *Perbandingan prokrastinasi akademik berdasarkan keaktifan dalam organisasi kemahasiswaan* (Doctoral dissertation, Riau University).
- Astari, A. Z., & Nastiti, D. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*, 1(2).
- Azwar, Saifudin. (2021). *Penyusunan Skala Psikologi Edisi III*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bakri, R. P. (2021). Pengaruh stres akademik dan kecanduan smartphone terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 578-593.

- Baulch, E., & Millie, J. This may be the author's version of a work that was submitted/accepted for publication in the following source. *International Journal of Cultural Studies*, 16(3), 227-240.
- Bessie, J. S., Kusnadi, A. P., Prajamukti, P. N. A., Ghania, S., & Prihatsanti, U. (2024). Efektivitas Pelatihan "SEEING" untuk Menurunkan Stres Akademik pada Mahasiswa yang Berorganisasi. *JIIP-Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(5), 4831-4835.
- Day, V. M., & Rosiana, D. (2024, January). Hubungan Self-Esteem dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir di Universitas Islam Bandung. In *Bandung Conference Series: Psychology Science* (Vol. 4, No. 1).
- Dinata, K. A. C., & Nurcahyo, F. A. (2024). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Yang Mengikuti Organisasi: Sebuah Kajian Literatur. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(8), 619-628.
- 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. *Jurnal Health Society*, 12(2), 11-16.
- 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. *Jurnal Health Society*, 12(2), 11-16.
- 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.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Plenum Press. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Ar-Ruzz Media: Yogyakarta.
- Handayani, S. W. R. I., & Andromeda, N. (2017). Pengaruh gaya pengambilan keputusan terhadap prokrastinasi Akademik pada mahasiswa. *Psikovidya*, 50-65.
- Handayani, S. W. R. I., & Andromeda, N. (2017). Pengaruh gaya pengambilan keputusan terhadap prokrastinasi Akademik pada mahasiswa. *Psikovidya*, 50-65.

- Harahap, D. A., Amanah, D., Gunarto, M., Purwanto, P., & Umam, K. (2020). Pentingnya citra universitas dalam memilih studi di perguruan tinggi. *Niagawan*, 9(3), 191-196.
- Harmalis, H. (2020). Prokrastinasi akademik dalam perspektif islam. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 2(1), 83-91.
- Haryanti, A., & Santoso, R. (2020). Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Organisasi. *SUKMA: Jurnal Penelitian Psikologi*, 1(1).
- Hernawan, C. D., & Daliman, S. U. (2023). *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Pernah Menjalani Perkuliahan Daring* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Ichsan, H. U. H., & Alwi, M. A. (2023). Self-Regulated Learning dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Aktif Berorganisasi. *Jurnal Psikologi Talenta Mahasiswa Volume 2, No 4, April 2023 e-ISSN 2807-789X*.
- 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), 590-598.
- 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), 590-598.
- Miswanto, M. (2022). Prokrastinasi akademik mahasiswa di era kuliah online masa pandemi covid-19. *Psychocentrum Rev.*, 4(1), 125-139. <https://doi.org/10.26539/pcr.41789>
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738-749.
- Pratiwi, M., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Mengerjakan Skripsi Di Universitas X. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 56-65.
- Pratiwi, S. S. (2017). Pengaruh keaktifan mahasiswa dalam organisasi dan motivasi belajar terhadap prestasi belajar mahasiswa Fakultas Ekonomi Universitas Negeri Yogyakarta. *Jurnal Pendidikan dan Ekonomi*, 6(1), 54-64.
- Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79-87.
- Rahayu, F., & Mahendra, J. P. (2023). Prokrastinasi Akademik Dikalangan Mahasiswa Semester Akhir. *Coution: journal of counseling and education*, 4, 8-18.

- Saman, A. (2017). Analisis prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa jurusan psikologi pendidikan dan bimbingan fakultas ilmu pendidikan). *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling: Jurnal Kajian Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Konseling*, 3(2), 55-62.
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological bulletin*, 133(1), 65.
- Sugiyono. (2019). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (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>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 12 Tahun 2012 tentang Pendidikan Tinggi. (2012). Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- William Knaus, *The Procrastination Workbook* (New Harbinger Publications, Inc, nd.), 8