

Hubungan Sikap Prokrastinasi dengan Kecemasan Akademik Mahasiswa Universitas Sebelas Maret

Nada Awan Adilah¹, Nazilla Zahra Fateha², Alisa Zahran Cynara³, Anastasya Intan Pratiwi⁴

¹Universitas Sebelas Maret; nadaawanadilah@student.uns.ac.id

²Universitas Sebelas Maret; nazillafateha@student.uns.ac.id

³Universitas Sebelas Maret; alisazahranc@student.und.ac.id

⁴Universitas Sebelas Maret; anastasya.intan78@student.uns.ac.id

Article Info

Article history:

Received Juni, 2025

Revised Juni, 2025

Accepted Juni, 2025

Kata Kunci:

Prokrastinasi, Kecemasan Akademik

Keywords:

Procrastination, Academic Anxiety

ABSTRAK

Mahasiswa sering menghadapi beban akademik yang berat dan kompleks yang dapat memicu perilaku prokrastinasi. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi berkaitan erat dengan kecemasan akademik. Penelitian ini bertujuan menguji hubungan antara prokrastinasi dan kecemasan akademik pada mahasiswa Universitas Sebelas Maret. Menggunakan metode kuantitatif korelasional, data dikumpulkan melalui angket daring dan dianalisis menggunakan uji statistik, termasuk uji korelasi dan regresi. Hasil menunjukkan terdapat hubungan signifikan antara prokrastinasi dan kecemasan akademik ($p = 0,00 < 0,05$; $r = 0,613 > r \text{ tabel } 0,279$), dengan persamaan regresi $Y = 33,76 + 0,606X$. Artinya, semakin tinggi tingkat prokrastinasi, semakin tinggi pula kecemasan akademik yang dirasakan mahasiswa.

ABSTRACT

College students often face heavy and complex academic burdens which can trigger procrastination behavior. Several studies have shown that procrastination is closely related to academic anxiety. This study aims to examine the relationship between procrastination and academic anxiety in Sebelas Maret University students. Using a quantitative correlational method, data were collected through an online questionnaire and analyzed using statistical tests, including correlation and regression tests. The results showed a significant relationship between procrastination and academic anxiety ($p = 0.00 < 0.05$; $r = 0.613 > r \text{ table } 0.279$), with a regression equation of $Y = 33.76 + 0.606X$. This means that the higher the level of procrastination, the higher the academic anxiety felt by students.

This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.



Corresponding Author:

Name: Nada Awan Adilah

Institution: Universitas Sebelas Maret

Email: nadaawanadilah@student.uns.ac.id

1. PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan peserta didik yang aktif menempuh pendidikan di perguruan tinggi di universitas, institut, maupun akademi dan diharapkan menjadi kaum terpelajar (Rahayu et al., 2024). Namun, mahasiswa seringkali dihadapkan pada berbagai tantangan yang berbeda-beda sesuai dengan tuntutan program studi yang ditempuh. Dalam proses pembelajaran, mahasiswa kerap kali mendapatkan banyak tugas dan kompleks, hal tersebut menjadikan banyaknya mahasiswa sering menunda-nunda pekerjaannya atau biasa disebut sebagai prokrastinasi (Puspita & Kumalasari, 2022). Hal ini menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi dapat disebabkan oleh rendahnya tanggung jawab yang dimiliki oleh mahasiswa terhadap kewajiban akademik.

Sikap prokrastinasi sering dianggap hal sepele oleh mahasiswa, karena efeknya tidak terlihat dalam jangka waktu yang dekat. Namun, prokrastinasi ini dapat berdampak negatif dalam jangka waktu yang panjang. Sikap prokrastinasi pada mahasiswa menyebabkan menumpuknya tugas yang diberikan oleh dosen bahkan menyebabkan penurunan kualitas nilai pada mahasiswa. Kebiasaan menunda-nunda muncul karena kebiasaan buruk mahasiswa yang tidak memanfaatkan waktunya dengan baik sehingga mempengaruhi capaian nilai akademik mahasiswa terkait (Nugroho & Jaryanto, 2024).

Mahasiswa yang mempunyai efikasi diri rendah, cenderung terlambat (prokrastinasi) mengerjakan penelitiannya dan burnout dengan studinya studinya (Vianindia & Pravesti, 2024). Maka dari itu prokrastinasi juga dapat memperburuk kondisi psikologis mahasiswa, khususnya dalam bentuk kecemasan akademik. Kecemasan akademik yang terus menerus akan mengganggu konsentrasi, penurunan prestasi akademik, masalah kesehatan fisik, dan dapat menjadi hambatan dalam bersosialisasi.

Permasalahan ini menunjukkan bahwa tekanan pada akademik dapat mempengaruhi perilaku dan kondisi emosional mahasiswa yang berdampak dengan peningkatan sikap prokrastinasi yang berlebihan. Dengan hal ini, perlu penelitian lebih lanjut terkait adanya hubungan yang signifikan antara prokrastinasi dengan kecemasan akademik terhadap mahasiswa Universitas Sebelas Maret. Selain itu, perlu pula untuk menganalisis seberapa besar pengaruh sikap prokrastinasi ini terhadap kecemasan akademik mahasiswa Universitas Sebelas Maret untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam dari dampak perilaku tersebut terhadap perilaku mahasiswa di lingkungan akademik.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Prokrastinasi di Kalangan Mahasiswa*

Menurut Jatikusumo (2018) dalam (Imani & Rozi, 2024), mahasiswa diharapkan memiliki kemampuan untuk mengelola dan menuntaskan tugas-tugas akademiknya selama menempuh pendidikan sarjana sehingga dapat diterapkan dalam dunia kerja setelah mereka menyelesaikan studi. Namun, pada kenyataannya seringkali mahasiswa bermalas-malasan dan tidak memiliki semangat untuk menyelesaikan tugas-tugasnya sehingga menunda pekerjaan yang mereka miliki. Tertundanya pekerjaan yang disebabkan oleh individu dalam melaksanakan suatu kegiatan atau tugas-tugas dengan suatu tindakan yang tidak terkendali merupakan pengertian dari prokrastinasi (Fauziah, 2015) dalam (Labiyo & Kusumiati, 2022), hal yang serupa diungkapkan oleh Pratiwi (2017) dalam (Imani & Rozi, 2024), bahwa mahasiswa seringkali terlambat untuk menuntaskan tugas ataupun skripsi akibat melakukan prokrastinasi karena banyaknya penugasan kuliah yang cukup kompleks.

Solomon dan Rothblum (1984) dalam (Rahayu et al, 2024) menyatakan bahwa seseorang yang melakukan prokrastinasi memiliki kekhawatiran pada kegagalan yang mungkin terjadi pada berbagai kegiatan akademik mahasiswa, yaitu penulisan makalah, aktivitas belajar, menghadapi ujian, tugas membaca, dan berbagai urusan administratif seperti pengembalian kartu studi dan perpustakaan, pertemuan dengan dosen, serta tugas akademik lainnya.

2.2 Kecemasan Akademik

Kecemasan adalah aspek yang mendasar bagi setiap individu dalam batas yang sewajarnya (Fransiska, 2023). Kecemasan merupakan gangguan kesehatan mental yang paling umum dan siapapun dapat mengalami kecemasan, termasuk juga yaitu mahasiswa. Mahasiswa tidak luput dari perasaan cemas dan tekanan dalam dunia pendidikan merupakan salah satu pemicu stres dalam kehidupan mahasiswa (Bamber & Morpeth, 2019). Berbagai masalah seringkali dialami oleh mahasiswa di perguruan tinggi, dimulai dari perubahan yang dituntut untuk mandiri, seperti adanya tekanan pada keluarga terhadap pencapaian akademik, tuntutan untuk menyelesaikan tugas perkuliahan, hingga persaingan dengan mahasiswa lainnya demi mencapai hasil ujian yang diinginkan (Fransiska, 2023).

Hal itu serupa diungkapkan oleh Prawitasari (2013) dalam (Fransiska, 2023) yang menyatakan bahwa kecemasan dalam lingkungan akademik dapat disebabkan oleh berbagai aktivitas yang terkait dengan pendidikan, seperti tugas perkuliahan, menghadapi ujian, kurangnya rasa yakin terhadap kemampuan diri dalam menangani tugas-tugas di perkuliahan. Menurut Putwain, dkk (2017) dalam (Sari et al., 2023), kecemasan akademik merupakan pengalaman emosional yang negatif dan muncul dalam situasi akademik, terutama yang berkaitan dengan penilaian atau ekspektasi akademik. Tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa umumnya paling tinggi yaitu pada mahasiswa tahun pertama dan tingkat akhir.

Mahasiswa tahun pertama dan tingkat terakhir merupakan tingkat mahasiswa paling tinggi yang rawan mengalami kecemasan akademik. Mahasiswa tahun pertama dapat mengalami kecemasan akademik karena mengalami adaptasi atau penyesuaian pada jenjang yang lebih tinggi serta adanya perasaan takut terhadap situasi tertentu. Sedangkan mahasiswa tingkat akhir yang menjalankan tugas akhir untuk syarat kelulusan yang dapat menyebabkan kecemasan akademik.

3. METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Metode penelitian yang diambil berupa metode penelitian kuantitatif dengan desain korelasional. Penelitian kuantitatif merupakan upaya dalam menyelidiki masalah. Dimana masalah tersebutlah yang mendasari peneliti mengambil data, menentukan variabel dan kemudian diukur dengan angka agar bisa dilakukan analisis sesuai dengan prosedur statistika yang berlaku (Patonah et al., 2023).

3.2 Subjek Penelitian

Penelitian ini mencakup mahasiswa Universitas Sebelas Maret angkatan tahun ajaran 2022, 2023 dan 2024. Sampel penelitian ini berjumlah 51 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling sesuai dengan kriteria penelitian melalui tautan Google Formulir.

3.3 Tempat dan Waktu Penelitian

Keseluruhan proses penelitian dilaksanakan secara daring yang dimulai pada minggu keempat bulan Mei 2025 hingga minggu pertama bulan Juni 2025

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data penelitian ini menggunakan Kuesioner prokrastinasi dan Kuesioner kecemasan akademik dikalangan mahasiswa. Kuesioner merupakan kumpulan pertanyaan atau pernyataan tertulis yang dirancang untuk mendapatkan informasi dari responden (Patonah et al., 2023).

3.5 Instrumen Penelitian

Instrumen dalam penelitian ini menggunakan skala prokrastinasi akademik dan skala kecemasan akademik untuk mengukur tingkat keduanya pada mahasiswa Universitas Sebelas Maret. Skala prokrastinasi disusun berdasarkan indikator perilaku menunda tugas, sedangkan skala kecemasan akademik mengacu pada aspek tekanan psikologis yang berkaitan dengan beban akademik mahasiswa. Masing-masing skala terdiri dari 25 pernyataan. Kuesioner ini disebarkan

secara daring. Sistem penilaian yang digunakan berdasarkan skala Likert, yang memungkinkan responden memberikan tingkat persetujuan terhadap setiap pernyataan. Mengacu pada konsep dari Sugiyono (2019:166) yaitu,

Tabel 1. Instrumen Penelitian

| Jawaban | Skor |
|---------------------|------|
| Sangat Setuju | 4 |
| Setuju | 3 |
| Tidak Setuju | 2 |
| Sangat Tidak Setuju | 1 |

3.6 Teknik Analisis Data

Data dianalisis menggunakan bantuan perangkat lunak Minitab. Analisis diawali dengan statistik deskriptif untuk mengetahui rata-rata dan sebaran data. Selanjutnya, dilakukan uji normalitas dengan Anderson-Darling yang menunjukkan bahwa data berdistribusi normal ($p\text{-value} > 0,05$), sehingga memenuhi syarat untuk uji korelasi Pearson. Hasil uji korelasi menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara prokrastinasi dan kecemasan akademik. Analisis dilanjutkan dengan uji regresi sederhana untuk mengetahui pengaruh prokrastinasi terhadap kecemasan akademik.

4. HASIL DAN PEMBAHASAN

4.1 Tingkat Prokrastinasi Mahasiswa Universitas Sebelas Maret

Berdasarkan hasil yang berhasil dikumpulkan dari kuesioner yang telah disusun dan diberikan kepada responden, dengan jumlah responden sebanyak 50 orang. Diperoleh hasil dalam bentuk presentase yang ditunjukkan pada tabel dibawah ini. Dengan beberapa pertanyaan yang memberikan gambaran dari setiap indikator prokrastinasi mahasiswa universitas sebelas maret.

Dalam penelitian ini menggunakan instrumen sikap prokrastinasi yang dikembangkan oleh (Husain et al., 2023). Instrumen tersebut mengklasifikasikan indikator sikap prokrastinasi menjadi tiga, yakni sebagai berikut:

Tabel 2. Indikator Pertanyaan Prokrastinasi

| Aspek Prokrastinasi | Indikator |
|---------------------------------|--|
| Penundaan aktivitas belajar | Memilih untuk bersantai |
| | Merasa belajar hanya penting saat ujian |
| | Tidak termotivasi untuk belajar |
| Keterlambatan mengerjakan tugas | Menyelesaikan tugas di akhir waktu |
| | Merasa tidak ada urgensi untuk menyelesaikan tugas. |
| Kesenjangan waktu belajar | Memerlukan penambahan waktu untuk mengerjakan tugas. |
| | Merasa waktu yang diberikan tidak cukup. |

4.2 Tingkat Kecemasan Akademik Mahasiswa Universitas Sebelas maret

Berdasarkan hasil yang berhasil dikumpulkan dari kuesioner yang telah disusun dan diberikan kepada responden, dengan jumlah responden sebanyak 50 orang. Diperolehkan hasil dalam bentuk presentase yang ditunjukkan pada tabel dibawah ini. Dengan beberapa pertanyaan yang memberikan gambaran dari setiap indikator kecemasan akademik mahasiswa Universitas Sebelas Maret.

Dalam penelitian ini menggunakan instrumen kecemasan akademik yang dikembangkan oleh (Roidah et al., 2022). Instrumen tersebut mengklasifikasikan indikator kecemasan akademik menjadi tiga, yakni sebagai berikut:

Tabel 3. Indikator Pertanyaan Kecemasan Akademik

| Aspek Kecemasan Akademik | Indikator |
|-------------------------------|----------------------------------|
| Emosi saat menghadapi situasi | 1. Tertekan saat diberikan tugas |
| | 2. Stress akibat tenggat waktu |

| | |
|--------------|--|
| Kekhawatiran | 1. Kegelisahan terhadap materi belajar |
| | 2. Kebingungan menentukan tujuan belajar |

4.3 Analisis Korelasional

4.3.1 Statistika Deskriptif

Tabel 4. Statistika Deskriptif

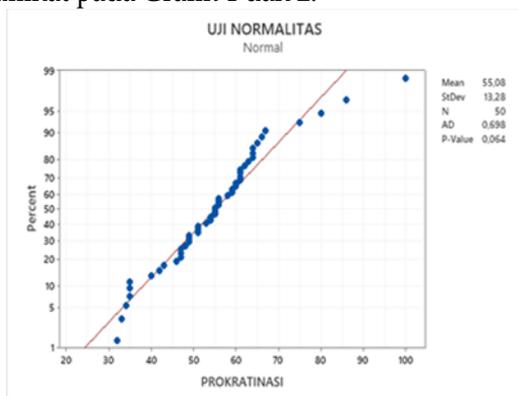
| Variable | Mean SE | Mean | TrMean | StDev | Variance | Minimum | Q1 | Median | Q3 | Maximum |
|----------|---------|------|--------|-------|----------|---------|-------|--------|-------|---------|
| X | 55,08 | 1,88 | 54,30 | 13,28 | 176,44 | 32,00 | 47,00 | 55,00 | 61,25 | 100,00 |
| Y | 66,90 | 1,87 | 67,16 | 13,21 | 174,50 | 34,00 | 59,00 | 68,00 | 77,00 | 100,00 |

Berdasarkan hasil statistika deskriptif pada tabel 4 di atas, nilai mean prokrastinasi tercatat lebih rendah daripada kecemasan akademik dengan nilai $55,08 < 66,90$. Hal tersebut berindikasi bahwa mahasiswa Universitas Sebelas Maret cenderung mengalami tingkat kecemasan akademik lebih tinggi dibandingkan dengan tingkat prokrastinasi. Selanjutnya, nilai Standar deviasi pada prokrastinasi mahasiswa sedikit lebih tinggi dibandingkan kecemasan akademik dengan nilai $13,28 > 13,21$. Hal tersebut menunjukkan bahwa standar deviasi yang relatif mirip yaitu sekitar 13, dapat diartikan bahwa prokrastinasi dan kecemasan akademik memiliki tingkat yang serupa di antara mahasiswa Universitas Sebelas Maret.

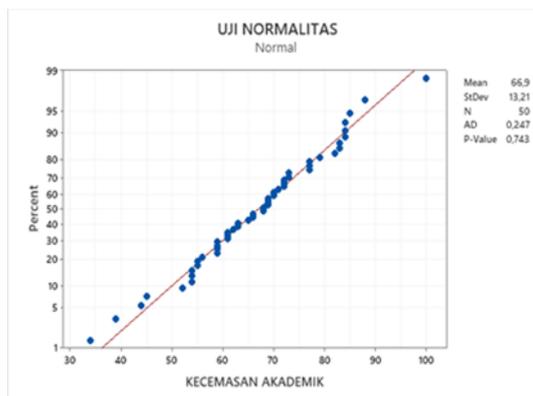
4.3.2 Uji Normalitas

Setelah mengetahui gambaran umum data melalui statistik deskriptif, peneliti melakukan uji normalitas untuk memastikan kelayakan uji korelasi. Syarat pengukuran korelasional data menggunakan formula product moment adalah data penelitian yang diperoleh berdistribusi normal. Uji normalitas data dilakukan dengan menggunakan aplikasi Minitab. Uji normalitas dilakukan menggunakan uji Anderson-Darling. Berdasarkan hasil pengujian, diperoleh nilai p-value sebesar 0,064 untuk variabel prokrastinasi dan p-value sebesar 0,743 untuk variabel kecemasan akademik.

Karena nilai p-value dari kedua variabel lebih besar dari 0,05 maka dapat disimpulkan bahwa kedua data berdistribusi normal. Dengan demikian, analisis korelasi pearson layak digunakan untuk menghubungkan kedua variabel. Adapun hasil uji normalitas tersebut yang dapat dilihat pada Grafik 1 dan 2.



Grafik 1.



Grafik 2.

4.3.3 Uji Korelasi (Hipotesis)

Hipotesis penelitian ini adalah “terdapat hubungan antara prokrastinasi dengan kecemasan akademik”. Uji hipotesis dapat diterima apabila r hitung menunjukkan nilai lebih besar dari r tabel. Adapun hasil uji korelasional yang dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 5. Uji Hipotesis

| Sample 1 | Sample 2 | N | Correlation | 95% CI for p | P-Value |
|---------------------------|-----------------------|----|-------------|---------------|---------|
| Y (Kecemasan Akademik) | X (Prkokrastinasi) | 50 | 0,613 | (0,404;0,762) | 0,000 |

Hasil analisis menunjukkan nilai koefisien korelasi Pearson $r_{xy} = 0,613$, yang mengindikasikan adanya hubungan positif yang kuat antara prokrastinasi dengan kecemasan

akademik. Hal ini diperkuat dengan nilai signifikansi $p = 0,000$, yang lebih kecil dari taraf signifikansi $0,05$, serta nilai r hitung $(0,613) > r$ tabel $(n = 50; dk = 48) \approx 0,279$. Dengan demikian, hipotesis penelitian dapat diterima, yaitu terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi dengan kecemasan akademik pada mahasiswa Universitas Sebelas Maret.

Koefisien korelasi yang bersifat positif menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecemasan akademik yang dirasakan. Hal ini mencerminkan bahwa perilaku menunda-nunda tugas atau kewajiban akademik berkorelasi erat dengan munculnya tekanan psikologis, ketegangan, serta kekhawatiran terhadap performa akademik.

4.3.3 Uji Regresi Sederhana

Tabel 6. Uji Regresi Sederhana 1

| Coefficients | | | | | |
|--------------|---------|-------|---------|---------|------|
| Term | Coef SE | Coef | T-Value | P-Value | VIF |
| Constant | 33,76 | 6,42 | 5,26 | 0,000 | |
| X | 0,606 | 0,114 | 5,33 | 0,000 | 1,00 |

Tabel 7. Uji Regresi Sederhana 2

| Analysis of Variance | | | | | |
|----------------------|----|--------|--------|---------|---------|
| Source | DF | Adj SS | Adj MS | F-Value | P-Value |
| Regression | 1 | 3177 | 3177,2 | 28,44 | 0,000 |
| X | 1 | 3177 | 3177,2 | 28,44 | 0,000 |
| Error | 49 | 5473 | 111,7 | | |
| Lack-of-Fit | 29 | 3352 | 115,6 | 1,09 | 0,428 |
| Pure Error | 20 | 2121 | 106,1 | | |
| Total | 50 | 8651 | | | |

Tabel diatas merupakan hasil uji regresi sederhana antara variabel yang bebas yaitu Prokrastinasi (X) terhadap variabel yang terikat yaitu Kecemasan Akademik (Y). Adapun persamaan garis regresinya adalah:

$$Y = 33,76 + 0,606 X$$

Menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada tingkat prokrastinasi akan meningkatkan kecemasan akademik sebesar 0,606 satuan. Koefisien regresi tersebut memiliki nilai p-value sebesar 0,000, yang lebih kecil dari taraf signifikansi 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi berpengaruh secara signifikan terhadap kecemasan akademik.

Selain itu, hasil uji ANOVA menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan signifikan secara statistik dengan nilai $F = 28,44$ dan $p\text{-value} = 0,000$, yang berarti model secara keseluruhan dapat digunakan untuk memprediksi kecemasan akademik berdasarkan tingkat prokrastinasi. Uji lack-of-fit menunjukkan nilai $p = 0,428$, yang menunjukkan lebih besar dari nilai 0,05, sehingga tidak terindikasi ketidaksesuaian model, artinya model regresi ini cukup baik dalam menjelaskan hubungan antara kedua variabel.

PEMBAHASAN

Penelitian ini telah dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan sikap prokrastinasi dengan kecemasan akademik pada mahasiswa Universitas Sebelas Maret. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara prokrastinasi dan kecemasan akademik mahasiswa Universitas Sebelas Maret. Semakin tinggi tingkat prokrastinasi, maka semakin tinggi pula kecemasan akademik yang dirasakan oleh mahasiswa Universitas Sebelas Maret. Hal tersebut dapat dilihat dari uji yang telah dilakukan. Uji yang ada melihat nilai yang dapat meyakinkan penulis bahwa kedua faktor saling berhubungan, dan dikuatkan dengan uji regresi ganda yaitu $Y = 33,76 + 0,606X$.

Menurut penelitian (Roidah et al., 2022), ia menemukan bahwa kecemasan akademik dengan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang signifikan, namun signifikan tersebut berada pada kategori sedang. Hal tersebut, menyebabkan kemungkinan-kemungkinan lain yang menimbulkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Selain itu, pada penelitian (Labiرو & Kusumiati, 2022) menjelaskan jika semakin tinggi stres (kecemasan akademik) maka prokrastinasi akademik juga akan semakin tinggi pula pada mahasiswa yang ditelitinya.

Hal tersebut menunjukkan tingkat prokrastinasi pada kecemasan akademik dapat diperkuat dengan adanya penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa kedua faktor memiliki hubungan yang signifikan. Banyak ditemukan pada mahasiswa yang memiliki kebiasaan prokrastinasi sering menunjukkan perilaku kecemasan akademik.

5. KESIMPULAN

Penelitian ini memberikan hasil bahwa prokrastinasi dengan kecemasan akademik ini memiliki hubungan yang positif dan signifikan pada mahasiswa Universitas Sebelas Maret. Hasil dari penelitian ini diperkuat juga dengan hasil uji yang telah dilakukan sebelumnya dan diperkuat oleh penelitian terdahulu, seperti yang sudah pernah dilakukan oleh (Roidah et al., 2022) serta (Labiرو & Kusumiati, 2022) yang menunjukkan bahwa kedua faktor tersebut saling berhubungan. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa prokrastinasi menjadi salah satu faktor yang menimbulkan kecemasan akademik pada mahasiswa Universitas Sebelas Maret.

SARAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan oleh peneliti, maka peneliti memberikan saran-saran sebagai berikut: (1) Bagi peneliti selanjutnya yang akan meneliti diharapkan dapat mengembangkan penelitian ini dengan memberikan solusi mengenai kecemasan akademik secara merata di seluruh program studi Universitas Sebelas Maret. (2) Mahasiswa perlu melatih dalam mengatur manajemen waktu yang efektif dan produktif serta meningkatkan tanggung jawab yang dimiliki oleh mahasiswa dalam kegiatan akademik. (3) Institusi Pendidikan memberikan layanan kesehatan mental yang dapat diakses oleh seluruh mahasiswa untuk mendukung kesehatan mental, khususnya kecemasan akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Bella Khansa Puspita, & Dewi Kumalasari. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79–87. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>
- Fransiska, E. A. (2023). Faktor yang memengaruhi tingkat kecemasan akademik pada mahasiswa. *Jurnal Keperawatan*, 16(2549–8118), 87–94.
- Husain, A. R., Wantu, T., & Pautina, M. R. (2023). Perilaku Prokrastinasi Akademik dan Faktor Penyebabnya pada Mahasiswa. *Student Journal of Guidance and Counseling*, 2(2), 145–157. <https://doi.org/10.37411/sjgc.v2i2.1907>
- Imani, P. K., & Rozi, F. (2024). *Jurnal Diversita*. 10(2), 231–239. <https://doi.org/10.31289/diversita.v10i2.12971>
- Labiرو, 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), 590–598. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.354>
- Nugroho, S. S., & Jaryanto, J. (2024). Pengaruh Kontrol Diri dan Efikasi Diri terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran Indonesia (JPPI)*, 4(4), 1485–1497.
- Patonah, I., Sambella, M., & Az-Zahra, S. M. (2023). Pendekatan Penelitian Pendidikan: Penelitian Kualitatif, Kuantitatif Dan Kombinasi (Mix Method). *Pendas: Jurnal Ilmiah ...*, 08(1989), 5378–5392. <https://journal.unpas.ac.id/index.php/pendas/article/view/11671>
- Rahayu, R. P., Putri, A. R. S., & Putri, M. (2024). Hubungan Kecemasan dan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Indo Green Journal*, 2(1), 29–33. <https://doi.org/10.31004/green.v2i1.33>
- Roidah, S., Wilson, W., & Achmad, S. S. (2022). Hubungan Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Prodi Pendidikan Masyarakat dalam Melaksanakan PLP FKIP UNRI. *Ideas: Jurnal Pendidikan, Sosial, Dan Budaya*, 8(1), 197. <https://doi.org/10.32884/ideas.v8i1.604>

- Sari, K. I. P., Muthoharoh, S., & Widiyawati, R. (2023). Kecemasan Akademik Mahasiswa Kebidanan; Literature Review. *Pengembangan Ilmu Dan Praktik Kesehatan*, 2(3), 166–175. <https://doi.org/10.56586/pipk.v2i3.265>
- Vianindia, A. D., & Pravesti, C. A. (2024). 1, 2 1,2. 10, 79–88.