

Stres Akademik Ditinjau dari Prokrastinasi Akademik dan Dukungan Sosial Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang sedang Mengerjakan Tugas Akhir di Universitas X Karawang

Mahardika Mulyadin¹, Nur Ainy Sadijah², Devi Marganing Tyas³

¹Universitas Buana Perjuangan Karawang, ps21.mahardikamulyadin@mhs.ubpkarawang.ac.id

²Universitas Buana Perjuangan Karawang, nur.ainy@ubpkarawang.ac.id

³Universitas Buana Perjuangan Karawang, devi.marganingtyas@ubpkarawang.ac.id

Article Info

Article history:

Received Maret, 2026

Revised Maret, 2026

Accepted Maret, 2026

Kata Kunci:

Stres akademik, prokrastinasi akademik, dukungan sosial, mahasiswa tingkat akhir

Keywords:

Academic stress, academic procrastination, social support, final-year students

ABSTRAK

Stres akademik merupakan fenomena psikologis yang kerap dialami mahasiswa tingkat akhir, terutama saat menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Tekanan akademik, keterbatasan waktu, serta hambatan dalam pengelolaan aktivitas sering kali menjadi faktor yang meningkatkan tingkat stres. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh prokrastinasi akademik dan dukungan sosial terhadap stres akademik pada mahasiswa Universitas X. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain kausal. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah *probability sampling*. Jumlah responden sebanyak 347 mahasiswa. Instrumen penelitian meliputi *Perception of Academic Stress Scale (PAS)*, *Tuckman Procrastination Scale (TPS)*, dan *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)* yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap stres akademik, sedangkan dukungan sosial berpengaruh negatif dan signifikan. Secara simultan, kedua variabel tersebut menjelaskan 73,49% mempengaruhi stres akademik, sementara 26,1% dipengaruhi oleh faktor lain di luar penelitian ini. Temuan ini menegaskan pentingnya pengembangan strategi intervensi yang berfokus pada upaya mengurangi perilaku prokrastinasi serta memperkuat dukungan sosial, sehingga dapat meminimalisasi risiko terjadinya stres akademik yang berkelanjutan pada mahasiswa tingkat akhir.

ABSTRACT

Academic stress is a psychological phenomenon frequently experienced by final-year university students, particularly during the completion of their theses or final projects. Academic pressure, time constraints, and difficulties in managing activities often contribute to elevated stress levels. This study aims to analyze the effects of academic procrastination and social support on academic stress among students at University X. A quantitative approach with a causal research design was employed. Probability sampling was used to select a total of 347 respondents. The research instruments included the *Perception of Academic Stress Scale (PAS)*, the *Tuckman Procrastination Scale (TPS)*, and the *Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS)*, all adapted into Indonesian. The results indicate that academic procrastination has a positive and significant effect on academic stress, whereas social support has a negative and significant effect. Collectively, these two variables account for 73.49% of the variance in academic stress, while 26.1% is influenced by other factors beyond this study. These findings underscore the importance of developing intervention strategies focused on reducing procrastination behaviors and enhancing social support to minimize the risk of sustained academic stress among final-year students.

This is an open access article under the [CC BY-SA](#) license.



Corresponding Author:

Name: Mahardika Mulyadin

Institution: Universitas Buana Perjuangan Karawang, Jalan Ronggo Waluyo Simabaya, Puseurjaya, Telukjambe Timur, Karawang, Jawa Barat 41361

Email: ps21.mahardikamulyadin@mhs.ubpkarawang.ac.id

1. PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi merupakan jenjang lanjutan dari pendidikan menengah, sebagaimana tercantum dalam Undang-Undang Republik Indonesia No. 20 Tahun 2003, yang mencakup program diploma hingga doktor. Mahasiswa sebagai peserta didik di jenjang ini, mahasiswa memiliki tanggung jawab akademik yang besar selama proses perkuliahan seperti meraih nilai baik dengan aktif berpartisipasi, hadir di kelas, mematuhi peraturan, dan melakukan presentasi (Utami & Duryati, 2023). Selain itu, untuk menyelesaikan program studinya dan meraih gelar sarjana, mahasiswa memiliki kewajiban untuk menyelesaikan tugas akhir yaitu skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana (Maharani et. al., 2024).

Skripsi merupakan karya ilmiah yang disusun oleh mahasiswa program sarjana di akhir masa studi mereka, yang didasarkan pada hasil penelitian atau pengembangan terhadap suatu topik tertentu (Musafiri & Umroh, 2022). Namun pada kenyataannya, banyak mahasiswa mengalami keterlambatan dalam menyelesaikan tugas akhir. Penelitian yang dilakukan oleh Fitri (2020) menunjukkan bahwa 53% mahasiswa membutuhkan waktu lebih lama dari yang seharusnya dalam menyelesaikan skripsinya. Karena secara ideal, penyusunan skripsi dapat diselesaikan dalam waktu enam bulan atau satu semester (Fitri, 2020).

Mahasiswa juga seringkali dihadapkan oleh tuntutan, keputusan, dan pilihan dalam proses perkuliahan (Magnavita & Chiorri, 2018). Banyaknya tuntutan membuat mahasiswa kerap terlambat dalam menyelesaikan dan mengumpulkan tugas, sering bolos (Pham & Duong, 2024), terlambat datang ke kelas (Santelli et. al. 2020), bahkan terpaksa menunda kelulusan mereka (Nieberding & Heckler, 2021). Menurut Polina dan Siang (dalam Maharani et. al., 2024) mahasiswa sering menghadapi hambatan dalam mengerjakan skripsi yang disebabkan dari faktor eksternal yaitu kesulitan dengan judul, isi skripsi yang diselesaikan, kesulitan mencari literature atau data, faktor internal yaitu kurangnya motivasi, kurangnya minat, dan kurangnya kemampuan akademik, hal tersebut, tidak jarang skripsi menyebabkan stres dan mahasiswa merasa tertekan saat menyelesaikannya. Stres atau tekanan yang disebabkan dari akademik disebut juga stres akademik (Ravsamjani, 2024).

Stres akademik adalah kondisi mental atau fisik yang timbul akibat interaksi individu dengan lingkungannya, terutama karena tekanan dari penilaian, ujian akhir, banyaknya tugas, beban akademik, silabus, serta keterbatasan sumber daya dan materi selama masa sekolah atau perkuliahan (Putri et. al., 2022). Stres akademik merupakan fenomena yang umum dihadapi oleh mahasiswa, terutama pada tingkat akhir, di mana tuntutan akademik sering kali meningkat seiring dengan penyelesaian tugas akhir, ujian, dan persiapan untuk memasuki dunia kerja (Sari & Rahayu, 2022). Menurut Bedewy dan Gabriel (2015) stres akademik didefinisikan sebagai persepsi seseorang tentang tekanan akademik, batasan waktu untuk menyelesaikan tugas, keyakinan

bahwa mereka harus memikul beban kerja akademik yang lebih besar daripada kemampuan mereka, dan kekhawatiran tentang hasil yang tidak pasti di masa depan.

Mahasiswa yang mengalami stres akademik di Indonesia berkisar antara 36,7% sampai dengan 71,6% yang menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa rentan terhadap tekanan yang timbul dari tuntutan akademik (Yuda, et. al. 2023; Ratnatningtyas & Fitriani, 2019). Tingginya angka ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa berisiko mengalami gangguan psikologis yang terkait dengan tuntutan akademik. Fenomena stress akademik ini tidak hanya tercatat dalam data statistik, tetapi juga terlihat dalam kasus nyata. Salah satu kasus bunuh diri terbaru terjadi pada tanggal 22 Januari 2024 yang dilakukan salah satu mahasiswi inisial S yang berusia 18 tahun di Palangkaraya, Kalimantan Tengah. Mahasiswi tersebut diduga bunuh diri dikarenakan stres yang diakibatkan dari beban akademiknya dan ia sempat mengeluh stress akibat dari beban akademiknya (Rosa, 2024). Selain itu, Zurrahmi *et al.* (2021) dalam penelitiannya menemukan bahwa 78% mahasiswa tingkat akhir mengalami stres akademik. Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tersebut dapat mengakibatkan adanya perasaan tertekan yang berakibat pada mahasiswa mudah lelah, malas, motivasi belajar menurun, pusing, cemas, kecewa, kesal, gugup, dan juga stres.

Berdasarkan hasil pra-penelitian melalui wawancara dengan tiga mahasiswa tingkat akhir Universitas X pada 10 Oktober 2024, diduga merasakan tekanan akademik yang mereka alami kemungkinan dipengaruhi oleh tekanan dari orang tua dan teman sebaya, beban ujian yang berat, tenggat waktu yang singkat, serta rendahnya kepercayaan diri dalam menyelesaikan tugas. Selain itu, mahasiswa juga diduga mengalami kesulitan dalam manajemen waktu, kebiasaan menunda tugas, dan kurangnya dukungan lingkungan yang dapat berkontribusi pada menurunnya semangat belajar. Temuan ini sejalan dengan teori stres akademik yang dikemukakan oleh Bedewy dan Gabriel (2015), yang menyatakan bahwa stres akademik muncul ketika tuntutan akademik yang dirasakan individu melebihi kemampuan dan sumber daya yang dimilikinya, sehingga menimbulkan tekanan psikologis, rasa tertekan, bahkan dapat mengurangi motivasi serta performa belajar mahasiswa.

Pra-penelitian juga dilakukan oleh peneliti dengan kuesioner *google form* yang diisi oleh 53 responden yang mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa diduga merasakan tekanan dari berbagai sumber, seperti orang tua (47%), teman sebaya (33%), maupun faktor internal (20%) seperti, kurang percaya diri dan tidak yakin akan kemampuan akademiknya. Selain itu, sekitar 61% diduga merasa tenggat tugas terlalu singkat, 57% mengaku kurang percaya diri dan masih bergantung pada bantuan orang lain, 51% mengalami kesulitan membagi waktu karena bekerja, serta 57% cenderung menunda tugas demi melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Fenomena ini sudah banyak terjadi di kalangan mahasiswa, namun tak sedikit pula mahasiswa juga cenderung menunda-nunda penyelesaian tugas akhir mereka dengan berbagai alasan (Ramadhani, 2016). Berdasarkan hasil penelitian Yusuf & Yusuf (2020) salah satu faktor yang diyakini berperan dalam mempengaruhi stres akademik adalah *self-efficacy*, *hardiness*, motivasi berprestasi, optimisme, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik.

Tuckman (1990) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai kecenderungan untuk melewatkan tugas atau menghindarinya sehingga berdampak negatif pada seseorang. Ackerman et al. (dalam Putri & Edwina, 2020) menyatakan bahwa mahasiswa yang menunda tugas sebenarnya berniat menyelesaikannya, namun akhirnya gagal karena terdistraksi oleh aktivitas

kurang penting atau hiburan. Penelitian yang dilakukan oleh Astari dan Nastiti (2023) menunjukkan bahwa 52,68% mahasiswa mengalami stres akademik dan 47,62% mahasiswa mengalami prokrastinasi akademik. Selain itu, penelitian Pratiwi & Satwika (2022) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara prokrastinasi akademik dan stres akademik pada mahasiswa di Universitas X, di mana semakin tinggi prokrastinasi, semakin tinggi pula gejala stress. Tice dan Baumeister (dalam Yusuf & Yusuf, 2020) menyebutkan bahwa prokrastinasi dapat menimbulkan stres dan berdampak negatif pada fungsi psikologis seseorang.

Selain prokrastinasi akademik, Yusuf dan Yusuf (2020) juga menyatakan bahwa salah satu faktor yang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa adalah dukungan sosial, sama halnya dengan penelitian yang dilakukan oleh Firnanda dan Ibrahim (2020) yang menemukan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap stres akademik yang dialami mahasiswa. Dukungan sosial adalah persepsi seseorang terhadap keberadaan individu atau kelompok yang dapat diandalkan ketika membutuhkan bantuan. Zimet et. al. (1987) mendefinisikan dukungan sosial adalah persepsi individu terhadap ketersediaan dan kualitas dukungan yang diberikan oleh lingkungan sosialnya, yang mencakup tiga sumber utama yaitu keluarga (*family*), teman (*friend*), dan orang signifikan lainnya (*significant others*).

Dukungan sosial penting bagi mahasiswa tingkat akhir, karena minimnya dukungan dapat menimbulkan rasa terisolasi dan menghambat kemampuan mengelola tekanan akademik (My et. al. 2025). Firnanda dan Ibrahim (2020) dalam penelitiannya menemukan bahwa dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap stres akademik yang dialami mahasiswa. Temuan Hidayat et. al. (2021) juga mengungkapkan bahwa dukungan sosial memiliki kontribusi yang sangat besar terhadap stress akademik sebanyak 27.0%. Sehingga mahasiswa dengan penyesuaian sosial yang baik dan dukungan sosial yang kuat, lebih mampu menghadapi masalah akademik di perguruan tinggi dibandingkan mereka yang kurang dalam aspek tersebut (Hamzah & Marhamah, 2015)

Safitri (2018) menemukan bahwa 98% mahasiswa memiliki dukungan sosial dari orang tua dalam kategori sedang, dengan 86% mahasiswa menunjukkan tingkat prokrastinasi akademik yang juga sedang. Dukungan orang tua tersebut memberikan sumbangan efektif sebesar 5% terhadap prokrastinasi akademik. Sementara itu, Pradinata dan Susilo (2016) melaporkan bahwa dukungan sosial dari teman sebaya memberikan sumbangan efektif sebesar 8,41% terhadap penurunan prokrastinasi akademik. Temuan ini sesuai dengan konsep dukungan sosial Zimet et al. (1987) yang meliputi keluarga, teman, dan figur signifikan. Dukungan orang tua dan teman sebaya saling melengkapi dan sama-sama berkontribusi bukan hanya pada stress akademik tetapi juga mengurangi prokrastinasi akademik mahasiswa.

Sejalan dengan penelitian tersebut, beberapa studi lain juga menyoroti hubungan antara dukungan sosial, prokrastinasi akademik, dan stres akademik pada jenjang pendidikan yang berbeda. Hasil penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Wahidayati dan Wibawanti (2025) melakukan penelitian terhadap siswa kelas XII MIPA di SMAN 3 Cibinong, menemukan bahwa prokrastinasi akademik dan dukungan sosial terdapat 78,8% stres akademik, dengan prokrastinasi memiliki pengaruh paling signifikan. Penelitian ini menekankan prokrastinasi akademik dan dukungan sosial keluarga terhadap stres akademik pada siswa SMA kelas XII jurusan MIPA. Meskipun memberikan kontribusi penting, terdapat beberapa keterbatasan yang perlu diperhatikan, terutama karena konteks responden yang masih berada pada jenjang pendidikan menengah, sehingga hasilnya kurang relevan untuk mahasiswa tingkat akhir yang

menghadapi tantangan akademik yang berbeda. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, yaitu kelompok yang menghadapi tekanan akademik yang lebih kompleks dibandingkan siswa SMA.

Oleh karena itu, hipotesis penelitian ini dirumuskan H_a^1 yang menyatakan adanya pengaruh prokrastinasi akademik terhadap stres akademik, sedangkan H_0^1 menyatakan tidak ada pengaruh prokrastinasi akademik terhadap stres akademik. H_a^2 menjelaskan adanya pengaruh dukungan sosial terhadap stres akademik, sementara H_0^2 menyatakan sebaliknya. Selanjutnya, H_a^3 menegaskan adanya pengaruh prokrastinasi akademik dan dukungan sosial secara bersama-sama terhadap stres akademik, sedangkan H_0^3 menyatakan tidak terdapat pengaruh keduanya. Penelitian ini berfokus pada mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyusun skripsi, yaitu kelompok yang menghadapi tekanan akademik lebih kompleks dibandingkan siswa SMA.

2. TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Stres Akademik*

Stres akademik menurut Bedewy dan Gabriel (2015) dapat didefinisikan sebagai persepsi mahasiswa tentang tekanan akademik, batasan waktu untuk menyelesaikan tugas, keyakinan bahwa mereka harus memikul beban kerja akademik yang lebih besar daripada kemampuan mereka, serta rasa cemas terhadap ketidakpastian hasil di masa yang akan datang. Govaret dan Gregoirea (dalam Insani, 2021), mendefinisikan stres akademik sebagai kondisi di mana seseorang mengalami tekanan sebagai akibat dari lingkungan kampus. Ini adalah hasil dari stres akademik mencerminkan persepsi dan penilaian mahasiswa terhadap berbagai sumber tekanan yang berhubungan dengan aspek pembelajaran dan pendidikan. Kondisi ini turut dipengaruhi oleh sejumlah faktor internal maupun eksternal. Berdasarkan pendapat Taylor (2003), aspek internal meliputi sejumlah karakteristik psikologis seperti ketahanan individu, kontrol diri, penghargaan terhadap diri sendiri, pengalaman emosi negatif, optimisme, dan pendekatan yang digunakan dalam menghadapi tekanan. Kemudian waktu, kondisi keuangan, latar belakang pendidikan, kualitas hidup, dukungan sosial, dan stres adalah contoh dari pengaruh eksternal. Yusuf & Yusuf (2020) juga mengklasifikasikan faktor stres akademik menjadi enam, yaitu: (1) *Self-efficacy*, atau keyakinan terhadap kemampuan diri (Bandura dalam Yusuf & Yusuf, 2020); (2) *Hardiness* (Kobasa dalam Yusuf & Yusuf, 2020); (3) *Optimisme* (Seligman dalam Yusuf & Yusuf, 2020); (4) Motivasi berprestasi; (5) Prokrastinasi akademik (Rumiani dalam Yusuf & Yusuf, 2020); dan (6) Dukungan sosial, baik emosional, informasional, maupun instrumental (Rambe dalam Yusuf & Yusuf, 2020). Oleh karena itu, pemahaman terhadap aspek dan faktor stres akademik penting untuk membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik secara lebih adaptif dan sehat. Dalam kajian yang dilakukan oleh Bedewy dan Gabriel (2015), stres akademik terdiri atas empat aspek utama: (1) tekanan yang berasal dari kewajiban akademik; (2) persepsi mahasiswa terhadap banyaknya tugas dan ujian; (3) penilaian diri terhadap kemampuan pribadi; serta (4) keterbatasan waktu yang dialami selama proses belajar.

2.2 *Prokrastinasi Akademik*

Prokrastinasi akademik didefinisikan oleh Tuckman (1990) sebagai kecenderungan seseorang untuk menunda atau menunda-nunda penyelesaian kewajiban akademik, yang

pada akhirnya dapat berdampak negatif bagi mereka. Ghufron dan Risnawita (2012: 152) menyatakan bahwa prokrastinasi akademik merujuk pada perilaku menunda pengerjaan kewajiban akademik, walaupun tidak terdapat hambatan nyata untuk menyelesaikannya segera. Sikap ini biasanya dipicu oleh rasa takut akan kegagalan serta keyakinan perfeksionis bahwa setiap pekerjaan harus dilakukan dengan sempurna. Aspek-aspek prokrastinasi akademik Menurut Tuckman (1990), prokrastinasi terdiri dari tiga aspek penting, yakni: pertama, adanya dorongan untuk menunda pelaksanaan tugas; kedua, hambatan dalam memulai atau menyelesaikan pekerjaan; dan ketiga, sikap menyalahkan pihak lain atas keterlambatan yang terjadi

2.3 Dukungan Sosial

Zimet et. al., (1988) bantuan atau dukungan yang diberikan oleh orang-orang di lingkungan terdekat seseorang dalam kehidupan sehari-hari mereka disebut sebagai dukungan sosial. Menurut Ibda (2023), dukungan sosial merujuk pada persepsi individu mengenai keberadaan orang atau kelompok yang dapat diandalkan saat memerlukan bantuan. Dukungan ini juga mencakup sejauh mana individu merasa puas terhadap bantuan yang diterima serta keyakinannya bahwa kebutuhan pribadinya dapat terpenuhi melalui dukungan tersebut. Menurut Saronson (dalam Widiatoro et al., 2019), dukungan sosial dapat dipahami sebagai upaya seseorang dalam memberikan perhatian dan dorongan yang bertujuan untuk membantu individu lain. Aspek dukungan sosial menurut Zimet et. al (dalam Oktaviani & Soetjningsih, 2023) diantaranya *Family* (Keluarga), *Friend* (Teman) serta *Significant other* (orang spesial).

3. METODE PENELITIAN

Metode Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain penelitian kausalitas. Menurut Azwar (2020), penelitian kausalitas memungkinkan peneliti menyimpulkan apakah terdapat hubungan kausal (sebab-akibat) antara variabel independen (yang memengaruhi) yaitu prokrastinasi akademik dan dukungan sosial serta variabel dependen (yang dipengaruhi) yaitu stress akademik. Metode pengambilan sampel yang digunakan adalah *probability sampling*. Menurut Sugiyono (2016), *probability sampling* merupakan teknik pengambilan sampel yang memberikan peluang yang sama bagi setiap anggota populasi untuk menjadi anggota sampel, sehingga hasil penelitian dapat lebih representatif dan memungkinkan generalisasi terhadap populasi. Teknik yang digunakan dalam penelitian ini adalah *simple random sampling*. Setiap anggota populasi memiliki probabilitas yang sama untuk dipilih sebagai sampel ketika sampling acak sederhana digunakan sebagai strategi sampling (Asrulla et. al., 2023).

Partisipan penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas X, dengan jumlah populasi sebanyak 2.889 mahasiswa. Jumlah sampel ditentukan menggunakan rumus Isaac dan Michael (1995) dengan tingkat kesalahan 5%, sehingga diperoleh 348 responden. Responden berjenis kelamin laki-laki atau perempuan yang berusia 18–25 tahun. Sebelum instrumen digunakan dalam penelitian, peneliti terlebih dahulu melakukan uji keterbacaan kepada 19 responden dan uji coba (*try out*) kepada 53 responden. Selanjutnya, peneliti melakukan analisis item dan pengujian reliabilitas. Analisis item dilakukan dengan metode *Corrected Item-Total Correlation* untuk mengukur daya diskriminasi butir. Suatu item dinyatakan layak digunakan apabila memiliki koefisien korelasi lebih dari 0,30 (Azwar, 2018).

Instrumen skala stress akademik menggunakan skala *Perception of Academic Stress Scale* (PAS) yang disusun oleh Bedewy dan Gabriel (2015). Instrumen tersebut telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia oleh Hakim et al. (2024) dengan mengukur empat dimensi utama, yaitu: (1) tekanan dalam bekerja, (2) persepsi terhadap tugas dan ujian, (3) persepsi terhadap diri sendiri, dan (4) keterbatasan waktu. Skala stres akademik terdiri dari 18 pernyataan dan hasil uji coba (*try out*) menunjukkan bahwa nilai korelasi butir-total berada pada rentang 0,32–0,75, yang berarti seluruh butir memenuhi kriteria validitas (r hitung $>$ r tabel). Tingkat reliabilitas internal dihitung menggunakan *Cronbach's Alpha* menunjukkan nilai 0,83, yang artinya nilai reliabilitas tinggi. Instrumen ini menggunakan skala *Likert* dengan lima pilihan jawaban: Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Salah satu contoh butir pernyataan dalam skala ini adalah "*Persaingan nilai dengan teman saya cukup ketat*".

Prokrastinasi akademik diukur menggunakan skala *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) disusun oleh Tuckman (1990) yang sudah diadaptasi dan diterjemahkan ke Bahasa Indonesia oleh Sulityorini dan Sarajar (2024). Skala ini memuat tiga dimensi utama, yaitu: (1) kecenderungan menunda-nunda atau membuang waktu pada aktivitas yang tidak bermanfaat, (2) kecenderungan menghindari tugas yang dianggap tidak menyenangkan, dan (3) kecenderungan menyalahkan orang lain atas kesulitan atau masalah pribadi. Skala ini terdiri dari 35 pernyataan dan hasil uji coba (*try out*) menunjukkan bahwa nilai korelasi butir-total berada pada rentang 0.32-0.80, sehingga seluruh butir dinyatakan valid (r hitung $>$ r tabel). Nilai reliabilitas internal yang dihitung dengan *Cronbach's Alpha* adalah 0,88 yang menunjukkan tingkat reliabilitas sangat tinggi. Instrumen ini menggunakan skala *Likert* dengan empat pilihan jawaban, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Salah satu contoh pernyataan dalam skala ini adalah "*Saya menunda mengerjakan tugas akhir saya meskipun saya tahu tugas akhir tersebut sangat penting*".

Dukungan sosial menggunakan skala *Multidimensional Perceived Social Support Scale* (MSPSS) yang disusun oleh Zimet et al. (1987) dan sudah diadaptasi ke Bahasa Indonesia oleh Sulistiani et al. (2022). Skala ini terdiri dari 12 butir pernyataan yang terbagi ke dalam tiga dimensi, yaitu keluarga (*family*), teman (*friend*), dan orang spesial (*significant other*). Hasil uji coba (*try out*) menunjukkan bahwa nilai korelasi butir-total berada pada rentang 0.49-0.78, sehingga seluruh butir dinyatakan valid (r hitung $>$ r tabel). Nilai reliabilitas internal yang dihitung dengan *Cronbach's Alpha* adalah 0,85, yang menunjukkan tingkat reliabilitas tinggi. Instrumen ini menggunakan skala *Likert* tujuh tingkat, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Agak Tidak Setuju (ATS), Netral (N), Agak Setuju (AS), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Salah satu contoh pernyataan dalam skala ini adalah "*Keluarga saya sungguh-sungguh berusaha membantu saya*".

Penelitian ini melakukan uji normalitas dan uji linearitas sebagai prasyarat sebelum pengujian hipotesis. Uji normalitas menggunakan metode *Kolmogorov-Smirnov*, dengan kriteria bahwa data dinyatakan normal jika nilai signifikansi (p -value) $>$ 0,05, dan tidak normal jika $<$ 0,05. Uji linearitas dilakukan untuk mengetahui adanya hubungan linier yang signifikan antara variabel X1 (prokrastinasi akademik), X2 (dukungan sosial), dan Y (stres akademik) (Sugiyono, 2016). Hubungan dianggap linier jika nilai signifikansi uji linearitas \leq 0,05 dan nilai deviasi dari linearitas $>$ 0,05. Pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linier berganda untuk melihat pengaruh variabel independen terhadap variabel dependen secara simultan maupun parsial, dengan tingkat signifikansi 0,05. Koefisien determinasi digunakan untuk mengetahui kontribusi variabel independen terhadap variasi variabel dependen. Seluruh analisis data dilakukan menggunakan SPSS *versi 27* berbasis *Windows*.

4. HASIL PENELITIAN

Tabel 1. Data Demografi

No	Demografi	Kriteria	Frekuensi	Persentase
1	Jenis Kelamin	Laki-laki	201	57.9%
		Perempuan	146	42.1%
2	Usia	20	4	1.2%
		21	51	14.7%
		22	145	41.8%
		23	86	24.8%
		24	46	13.3%
		25	15	4.3%
3	Angkatan	2019	56	16.1%
		2020	55	15.9%
		2021	236	68%
4	Jurusan	Akuntansi	23	6.6%
		Farmasi	35	10.1%
		Hukum	36	10.4%
		Manajemen	43	12.4%
		Pendidikan Agama Islam	32	9.2%
		Pgsd	16	4.6%
		Ppkn	18	5.2%
		Psikologi	50	14.4%
		Sistem Informasi	25	7.2%
		Teknik Industri	26	7.5%
Teknik Informatika	27	7.8%		
		Teknik Mesin	16	4.6%

Jumlah sampel studi ini adalah 347 mahasiswa, terdiri dari 201 laki-laki dan 146 perempuan, dengan rentang usia 20–25 tahun. Mayoritas responden berasal dari angkatan 2021 (236 orang), diikuti angkatan 2019 (56 orang) dan angkatan 2020 (55 orang). Responden mewakili berbagai program studi, antara lain Psikologi (50), Manajemen (43), Hukum (36), Farmasi (35), Pendidikan Agama Islam (32), Teknik Informatika (27), Teknik Industri (26), Sistem Informasi (25), Akuntansi (23), PPKn (18), serta masing-masing 16 orang dari PGSD dan Teknik Mesin.

Tabel 2. Hasil Uji Reliabilitas

Skala	Cronbach's Alpha	N of Items
Stres Akademik	0,915	18
Prokrastinasi Akademik	0,967	35
Dukungan Sosial	0,933	12

Koefisien Cronbach's Alpha digunakan untuk mengevaluasi tingkat reliabilitas instrumen yang dipakai studi ini. Menurut kriteria Guilford, nilai r lebih besar dari 0.70, menunjukkan bahwa kriteria reliabilitas sangat kuat. Berdasarkan hasil pengujian, skala dukungan sosial memiliki reliabilitas 0,933, skala stres akademik 0,915, dan skala prokrastinasi akademik 0,967. Artinya, semua instrumen dari ketiga variabel tersebut memenuhi persyaratan reliabilitas dan disetujui untuk dipakai dalam riset ini.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas (Kolmogorov-Smirnov)

Uji	N	Mean Residual	Std Deviation	Nilai K-S	Sig. (2-Tailed)	Kesimpulan
Kolmogorov-Smirnov Test	347	0.0000000	5.7587	0.039	.200	Data Normal

Nilai residu diuji normalitasnya menggunakan teknik Uji *Kolmogorov-Smirnov*. Hasil uji mengungkapkan nilai statistik K-S sebesar 0.039 dengan tingkat signifikansi 0.200 ($p > 0.05$). Karena nilai signifikansi lebih besar dari batas 0,05, dapat dikatakan bahwa residu-residu tersebut terdistribusi secara normal. Maka, asumsi normalitas model regresi telah terpenuhi.

Tabel 4. Hasil Uji Linearitas

Hubungan Variabel	<i>F Linearity</i>	<i>Sig. Linearity</i>	<i>F Deviation From Linearity</i>	<i>Sig. Dev</i>	Kesimpulan
SA1*PA1	849.432	0.000	0.923	0.627	Linear
SA1*DS1	111.943	0.000	1.365	0.133	Linear

Uji linearitas dilakukan menggunakan analisis ANOVA. Hasil uji menunjukkan bahwa hubungan antara SA1 dengan PA1 ($p = 0.000$; p deviasi = 0.627) dan SA1 dengan DS1 ($p = 0.000$; p deviasi = 0.133) memenuhi asumsi linearitas, karena memiliki hubungan linear yang signifikan dan tidak menunjukkan penyimpangan dari linearitas.

Tabel 5. Hasil Uji T

Variabel	B	<i>Std. Error</i>	<i>Beta</i>	t	<i>Sig.</i>
(Konstanta)	22.587	2.030	-	11.127	0.000
DS1	-0.066	0.017	-0.119	-3.948	0.000
PA1	0.416	0.016	0.805	26.709	0.000

Hasil uji t pada Tabel 5 menunjukkan bahwa DS1 berpengaruh negatif dan signifikan terhadap SA1 ($B = -0.066$; $t = -3.948$; $p = 0.000$), sedangkan PA1 berpengaruh positif dan signifikan ($B = 0.416$; $t = 26.709$; $p = 0.000$), serta menjadi variabel paling dominan dengan nilai Beta tertinggi (0.805).

Tabel 6. Hasil Uji F

Sumber Variasi	<i>Sum of Squares</i>	<i>df</i>	<i>Mean Square</i>	F	<i>Sig.</i>
Regression	19,291.583	2	9,645.791	485.879	0.000
Residual	6,829.174	345	19.852		
Total	26,120.757	346			

Nilai F pada tingkat signifikansi 0,000 ($p < 0,05$) adalah 485,879. ditemukan pada Tabel X bagian B. Temuan ini menunjukkan bahwa variabel SA1 secara signifikan dipengaruhi oleh model regresi yang secara bersamaan memasukkan variabel PA1 dan DS1. Akibatnya, model regresi dianggap sah dan sesuai untuk diteliti lebih lanjut.

Tabel 7. Hasil Uji Koefisien Determinasi

R	<i>R Square (R²)</i>	<i>Adjusted R Square</i>	<i>Std. Error of The Estimate</i>
0.859	0.739	0.737	4.456

Mengacu pada Tabel 7, nilai R Square sebesar 73,9% menunjukkan bahwa model regresi mampu menjelaskan 73,9% variasi variabel dependen. Sementara itu, nilai *Adjusted R Square* sebesar 73,7% mengindikasikan tingkat stabilitas model yang tinggi. Derajat penyimpangan data dari garis regresi ditunjukkan oleh nilai *Standard Error* sebesar 4,456.

Tabel 8. Hasil Uji Kategorisasi

Variabel	Tinggi	Sedang	Rendah	Total
Prokrastinasi Akademik	69 (19.9%)	171 (49.3%)	107 (30.8%)	348
Dukungan Sosial	270 (77.8%)	44 (12.7%)	33 (9.5%)	348

Stres Akademik	76 (21.9%)	184 (53.0%)	87 (25.1%)	348
----------------	------------	-------------	------------	-----

Berdasarkan Tabel 8, sebanyak 19,9% mahasiswa memiliki prokrastinasi akademik tinggi, 49,3% sedang, dan 30,8% rendah. Pada variabel dukungan sosial, mayoritas (77,8%) memperoleh dukungan tinggi, 12,7% sedang, dan 9,5% rendah. Sementara itu, tingkat stres akademik menunjukkan 21,9% mahasiswa berada pada kategori tinggi, 53,0% sedang, dan 25,1% rendah.

Tabel.9 Uji Beda

Variabel	Jenis Kelamin	N	Mean	Std.Dev	Std. Error Mean
Stres Akademik	Laki-laki	201	53.63	9.34	0.66
	Perempuan	146	54.13	10.88	0.90
Prokrastinasi Akademik	Laki-laki	201	83.46	15.70	1.11
	Perempuan	146	86.43	18.24	1.51

Berdasarkan Tabel 9, Hasil uji beda menunjukkan bahwa stres akademik mahasiswa laki-laki ($M = 53,63$; $SD = 9,34$) relatif sama dengan perempuan ($M = 54,13$; $SD = 10,88$). Namun, prokrastinasi akademik perempuan ($M = 86,43$; $SD = 18,24$) lebih tinggi dibandingkan laki-laki ($M = 83,46$; $SD = 15,70$).

Pembahasan

Tujuan dari studi ini adalah untuk menganalisis bagaimana tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa Universitas X yang sedang menyelesaikan skripsi. Penelitian ini mengumpulkan data dari 347 responden yang merupakan mahasiswa Universitas X. Hasil uji hipotesis parsial menunjukkan bahwa ada pengaruh antara prokrastinasi akademik dan dukungan sosial terhadap stress akademik di kalangan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas X. Hal ini terbukti dari nilai signifikansi 0,00 ($0,00 < 0,05$), sehingga hipotesis alternatif (H_a^1) yang menyatakan adanya pengaruh prokrastinasi akademik terhadap stres akademik diterima, sedangkan hipotesis nol (H_0^1) yang menyatakan tidak adanya pengaruh ditolak. Hasil tersebut sejalan dengan yang diungkapkan Tice dan Baumeister (dalam Yusuf & Yusuf, 2020) menyebutkan bahwa prokrastinasi dapat menimbulkan stres dan berdampak negatif pada fungsi psikologis seseorang. Penelitian Astari dan Nastiti (2023) Menunjukkan bahwa 52,68% mahasiswa merasa tertekan oleh kewajiban akademik mereka. Pratiwi dan Satwika (2022) menemukan hasil serupa, menunjukkan bahwa mahasiswa tingkat akhir Universitas X yang menunda-nunda tugas juga lebih mungkin mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi. Temuan ini menunjukkan korelasi yang kuat antara kecenderungan prokrastinasi akademik dan stres akademik.

Hasil uji koefisien determinasi menunjukkan bahwa variabel penelitian mampu menjelaskan 73,9% variasi pada tingkat stres akademik, sedangkan sisanya 26,1% dipengaruhi oleh faktor lain di luar variable yang diteliti. Faktor-faktor tersebut antara lain meliputi karakteristik gaya hidup seperti aktivitas fisik, pola makan, dan kualitas tidur (Monserrat-Hernández et al., 2023), tekanan psikologis, optimisme, dan harga diri (Saleh et al., 2017), serta efikasi diri (Cabras et al., 2024). Hasil uji kategorisasi menunjukkan bahwa sebagian besar responden memperoleh dukungan sosial dalam tingkat tinggi (77,8%), yang mengindikasikan adanya dukungan memadai dari keluarga, teman, maupun pihak kampus. Pada variabel prokrastinasi akademik, mayoritas responden berada pada kategori sedang (49,3%) dan rendah (30,8%), sedangkan hanya 19,9% yang tergolong tinggi. Sementara itu, pada variabel stres akademik, sebagian kecil responden (21,9%) melaporkan tingkat stres tinggi, dengan mayoritas (53,1%) berada pada kategori sedang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap stres akademik. Semakin tinggi tingkat penundaan akademik yang

dilakukan mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat stres yang mereka alami. Kondisi ini sejalan dengan temuan Kim dan Seo (2015) yang menjelaskan bahwa prokrastinasi menyebabkan akumulasi tugas, berkurangnya waktu pengerjaan, dan meningkatnya tekanan menjelang tenggat waktu, yang pada akhirnya memicu ketegangan emosional. Pada mahasiswa tingkat akhir, perilaku prokrastinasi kerap tampak dalam bentuk mengulur waktu memulai penulisan skripsi, menghindari bimbingan, atau mengalihkan perhatian pada aktivitas non-akademik yang dirasa lebih menyenangkan.

Alasan di balik perilaku ini tidak dapat dilepaskan dari faktor psikologis dan kognitif yang kompleks. Ketakutan akan kegagalan (*fear of failure*) dan ancaman evaluasi (*evaluative threat*) membuat sebagian mahasiswa memilih menunda pengerjaan tugas sebagai bentuk *avoidance coping*, demi menghindari potensi penilaian negatif dari dosen pembimbing atau pihak lain (Zarrin & Gracia, 2020). Rendahnya kemampuan regulasi diri (*self-regulation*) dan keyakinan terhadap kemampuan pribadi (*self-efficacy*) juga berperan penting (Soumeiya et. al. 2024). Mahasiswa dengan regulasi diri yang lemah cenderung kesulitan menetapkan tujuan, memantau kemajuan, dan mempertahankan fokus, sementara *self-efficacy* yang rendah membuat mereka ragu akan kemampuan menyelesaikan skripsi dengan baik (Zhang et. al. 2018).

Selain itu, persepsi terhadap skripsi sebagai tugas yang membosankan, sulit, atau penuh ketidakpastian (*task aversiveness*) serta tingginya beban kognitif, sering kali membuat mahasiswa menghindari tugas tersebut untuk mengurangi ketidaknyamanan (Nastasia & Mujidin, 2023). Fenomena ini diperkuat oleh kecenderungan orientasi jangka pendek atau *temporal discounting*, di mana individu lebih memilih kepuasan instan seperti hiburan atau aktivitas sosial daripada manfaat jangka panjang dari menyelesaikan skripsi. Ketika prokrastinasi terus berlanjut, beban pekerjaan akan menumpuk mendekati tenggat waktu, memicu kecemasan, rasa bersalah, dan penurunan kualitas hasil akhir (Duru et. al. 2024). Pada mahasiswa tingkat akhir, kondisi ini semakin diperparah oleh kompleksitas skripsi, tekanan untuk lulus tepat waktu, dan ekspektasi keluarga. Temuan ini menguatkan pandangan Sirois (2023) bahwa prokrastinasi bukan sekadar masalah manajemen waktu, melainkan strategi penghindaran stres yang ironisnya justru memperbesar tekanan psikologis di kemudian hari.

Di sisi lain, dukungan sosial terbukti berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik. Mahasiswa yang memperoleh dukungan emosional, informasional, maupun instrumental dari keluarga, teman sebaya, dan dosen pembimbing cenderung memiliki tingkat stres lebih rendah (Sengkey et. al. 2025). Dukungan sosial dapat meningkatkan rasa percaya diri, mendorong penggunaan strategi *coping* adaptif, dan membantu mengelola tuntutan akademik yang kompleks (Suharti & Nugraha, 2023). Namun demikian, efektivitas dukungan sosial bergantung pada rendahnya perilaku prokrastinasi. Apabila mahasiswa tetap melakukan penundaan dalam menyelesaikan skripsi, dukungan sosial sering kali tidak optimal menurunkan stres. Dalam kondisi seperti ini, individu cenderung tidak memanfaatkan bantuan yang tersedia, menghindari interaksi yang dapat mempercepat penyelesaian tugas, atau bahkan merasa tertekan oleh perhatian dari lingkungan sekitar (Sirois & Biskas, 2024).

Secara simultan, rendahnya prokrastinasi akademik yang disertai tingginya dukungan sosial terbukti menjadi kombinasi paling efektif dalam menekan tingkat stres akademik. Sebaliknya, prokrastinasi tinggi dengan dukungan sosial rendah berpotensi memperburuk kondisi stres. Hal ini selaras dengan *transactional model of stress and coping* dari Lazarus dan Folkman (dalam Obbarius et.

al. 2021), yang menekankan bahwa stres merupakan hasil interaksi antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu memanfaatkan sumber daya yang ada. Dalam konteks mahasiswa tingkat akhir, perilaku penundaan yang terus berlanjut akan membuat tuntutan akademik semakin berat, sehingga sekalipun dukungan sosial tersedia, dampaknya terhadap penurunan stres menjadi sangat terbatas.

Karakteristik responden menunjukkan mayoritas berjenis kelamin laki-laki (57,9%), sedangkan perempuan 42,1%. Usia responden berada pada rentang 20–25 tahun, dengan usia terbanyak 22 tahun (41,8%), diikuti usia 23 tahun (24,8%). Berdasarkan angkatan, sebagian besar berasal dari tahun masuk 2021 (68%), disusul angkatan 2019 (16,1%) dan 2020 (15,9%). Dari segi jurusan, responden terbanyak berasal dari Psikologi (14,4%), diikuti Manajemen, Hukum, dan Farmasi. Karakteristik ini menunjukkan bahwa mayoritas peserta merupakan mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi, dengan latar belakang jurusan yang beragam dan beban studi yang berbeda-beda.

Hasil uji beda menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa laki-laki dan perempuan relatif sama, sehingga jenis kelamin bukan faktor dominan dalam membedakan stres akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang menegaskan bahwa gender bukan prediktor utama stres, melainkan dipengaruhi oleh faktor lain seperti beban akademik, dukungan sosial, dan strategi koping (Liu et al., 2019; Mahmoud et al., 2020). Sementara itu, pada prokrastinasi akademik ditemukan bahwa mahasiswa perempuan memiliki skor lebih tinggi dibandingkan laki-laki. Temuan ini berbeda dengan meta-analisis Lu, He, dan Tan (2022) yang menunjukkan laki-laki cenderung lebih tinggi dalam prokrastinasi, serta penelitian lain yang hasilnya beragam (Astuti et al., 2021; Lubis & Meliala, 2020). Variasi tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh gender, tetapi juga faktor kontekstual seperti karakteristik tugas, kualitas pengajaran (Wäschle et al., 2014), pola kerja kelompok (Schmidt et al., 2021), manajemen waktu dan efikasi diri (Zarrin et al., 2020), serta kondisi lingkungan belajar (Zhang et al., 2022).

5. KESIMPULAN

Prokrastinasi akademik dan dukungan sosial mempunyai dampak yang spesifik pada tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa Universitas X yang sedang menyelesaikan skripsi. Nilai signifikansi uji simultan secara statistik dapat diterima, sehingga hipotesis alternatif menunjukkan bahwa “prokrastinasi akademik dan dukungan sosial memiliki pengaruh terhadap tingkat stres akademik di kalangan mahasiswa Universitas X yang sedang mengerjakan skripsi.”. Selain itu, prokrastinasi akademik dan dukungan sosial dapat menjelaskan 73,9% variasi tingkat stres akademik, berdasarkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,739. Sedangkan sisanya, 26,1% dapat dipengaruhi dari variabel lain yang tidak termasuk dalam penelitian, seperti pilihan gaya hidup seperti pola makan, olahraga, dan pola tidur, mempengaruhi sisa 26,1% (Monserrat-Hernández et al. 2023), tekanan mental, optimisme, dan keyakinan diri (Saleh et al. 2017), serta kemampuan diri (Cabras et al. 2024).

Penelitian ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa mampu mengelola stres akademik mereka. Tetapi, apabila prokrastinasi akademik tetap tinggi, maka efektivitas dukungan sosial dalam mereduksi stres akademik menjadi terbatas, sehingga tekanan akademik tetap dapat dirasakan dan memengaruhi kesejahteraan psikologis serta kinerja akademik mahasiswa.

Hasil penelitian ini memiliki keterbatasan dalam hal generalisasi karena sampelnya hanya terdiri dari mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas X. Karena berbagai universitas memiliki karakteristik institusional, budaya akademik, dan lingkungan sosial yang berbeda-beda, temuan penelitian ini tidak dapat diterapkan secara luas pada populasi mahasiswa di universitas lain. Sebagai pemahaman secara lebih kompleks terkait pengaruh prokrastinasi akademik, dukungan sosial, dan stres akademik dalam berbagai konteks institusi pendidikan, peneliti selanjutnya disarankan melibatkan mahasiswa dari universitas lain dalam penelitian mendatang

DAFTAR PUSTAKA

- Abdi Zarrin, S., & Gracia, E. (2020). Prediction of academic procrastination by fear of failure and self-regulation. *Educational Sciences: Theory and Practice*, 20(3), 34-43. 10.12738/jestp.2020.3.003
- Asrulla, R., Jailani, M. S., & Jeka, F. (2023). Populasi dan sampling (kuantitatif), serta pemilihan informan kunci (kualitatif) dalam pendekatan praktis. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 26320-26332. 10.47134/researchjet.v2i3.1
- Astari, A. Z., & Nastiti, D. (2024). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *ResearchJet Journal of Analysis and Inventions*, 1(1). 10.47134/researchjet.v2i3.1
- Astuti, Y., Nisa, H., Sari, K., & Kumala, I. D. (2021). Perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 4(2), 169-184. 10.24815/s-jpu.v4i2.22108
- Azwar, S. (2020). Metode penelitian psikologi (Edisi II). Pustaka Belajar.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health psychology open*, 2(2), 2055102915596714. 10.1177/2055102915596714
- Cabras, E., Pozo, P., Suárez-Falcón, J. C., Caprara, M., & Contreras, A. (2024). Stress and academic achievement among distance university students in Spain during the COVID-19 pandemic: age, perceived study time, and the mediating role of academic self-efficacy. *European Journal of Psychology of Education*, 39(4), 4275-4295. 10.1007/s10212-024-00871-0
- Cazan, A. M., & Năstasă, L. E. (2015). Procrastination, personality traits, and academic performance: An overview. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 187, 567-572.
- Duru, E., Balkis, M., & Duru, S. (2024). Fear of failure and academic satisfaction: the mediating role of emotion regulation difficulties and procrastination. *European Journal of Psychology of Education*, 39(3), 2901-2914. 10.1007/s10212-024-00868-9
- Firnanda, G., & Ibrahim, Y. (2020). Peer social support relations with student academic stress. *Jurnal Neo Konseling*, 2(3).
- Haida, F. (2020). Klasifikasi faktor-faktor yang mempengaruhi masa penyelesaian skripsi mahasiswa dengan metode CHAID di Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan IAIN Bukittinggi. *Jurnal Sains Matematika Dan Statistika*, 6(1), 9-22. 10.24014/jsms.v6i1.9248
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2012). Teori-teori psikologi. Ar-Ruzz Media.
- Hakim, A. H., Pratiwi, C., Ramulan, F., Putriani, P., Mutia, I., & Amna, Z. (2024). Hubungan antara stres akademik dengan kualitas tidur pada mahasiswa. *Syah Kuala Psychology Journal*, 2(1), 58-67. <https://doi.org/10.24815/skjp.v2i1.28833>
- Hamzah, H. B., & Marhamah, F. (2015). Social support, adjustment and academic stress among first year social support, adjustment and academic stress. *Psikoislamedia: Jurnal Psikologi*, 1(1), 149-172. <https://doi.org/10.22373/psikoislamedia.v1i1.1487>.
- Hidayat, E. I., Ramli, M., & Setiowati A. J. (2021). Pengaruh self efficacy, self esteem, dukungan sosial terhadap stress akademik mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Pendidikan: Teori, Penelitian, dan Pengembangan*, vol. 6, no. 4, 1 Apr. 2021. <https://doi.org/10.17977/jptpp.v6i4.14728>.
- Ibda, F. (2023). Dukungan Sosial: Sebagai bantuan menghadapi stres dalam kalangan remaja yatim di Panti Asuhan. *Intelektualita*, 12(2). <https://doi.org/10.22373/ji.v12i2.21652>.
- Insani, A. (2021). Kesadaran stres akademik selama pembelajaran dari rumah. *KoPeN: Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 21-29.
- Isaac, S., & Michael, W. B. (1995). *Handbook in research and evaluation: A collection of principles, methods, and strategies useful in the planning, design, and evaluation of studies in education and the behavioral sciences*. Edits publishers.

- Kim, K. R., & Seo, E. H. (2015). The relationship between procrastination and academic performance: A meta-analysis. *Personality and individual differences*, 82, 26-33. [10.1016/j.paid.2015.02.038](https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.02.038)
- Liu, Y., Zhang, N., Bao, G., Huang, Y., Ji, B., Wu, Y., ... & Li, G. (2019). Predictors of depressive symptoms in college students: A systematic review and meta-analysis of cohort studies. *Journal of affective disorders*, 244, 196-208. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2018.10.084>
- Lubis, I. H., & Meliala, S. M. S. (2022). Perbedaan prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin pada mahasiswa Universitas X stambuk 2018. *Jurnal Penelitian Pendidikan, Psikologi dan Kesehatan (J-P3K)*, 3(2), 107-112.
- Lu, D., He, Y., & Tan, Y. (2022). Gender, socioeconomic status, cultural differences, education, family size and procrastination: a sociodemographic meta-analysis. *Frontiers in Psychology*, 12. [10.3389/fpsyg.2021.719425](https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.719425)
- Maharani, A. E., Kharisma, C. P., & Salsabila, F. (2024). Pengaruh mengerjakan skripsi terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir. *Observasi: Jurnal Publikasi Ilmu Psikologi*, 2(4), 68-80. <https://doi.org/10.61132/observasi.v2i4.558>
- Mahmoud, J. S. R., Staten, R. T., Hall, L. A., & Lennie, T. A. (2012). The relationship among young adult college students' depression, anxiety, stress, demographics, life satisfaction, and coping styles. *Issues in mental health nursing*, 33(3), 149-156. <https://doi.org/10.3109/01612840.2011.632708>
- Monserrat-Hernández, M., Checa-Olmos, J. C., Arjona-Garrido, Á., López-Liria, R., & Rocamora-Pérez, P. (2023). Academic stress in university students: the role of physical exercise and nutrition. *In Healthcare* 11(17). <https://doi.org/10.3390/healthcare11172401>
- Musafiri, M. A., & Umroh, N. M. (2022). Hubungan optimisme terhadap resiliensi pada mahasiswa tingkat akhir yang mengerjakan skripsi. *Jurnal At-Taujih: Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 2(2), 70-84. <https://doi.org/10.30739/jbkid.v2i2.1726>
- My, M., Fitriani, S., Santri, D. D., Chaniago, F., & Febrina, M. (2025). Manajemen stres semester akhir: Memahami dampaknya pada kualitas hidup dan kesejahteraan mental mahasiswa. *Didaktika: Jurnal Kependidikan*, 14(2), 2913-2926.
- Nastasia, K. (2023). Hubungan antara task aversiveness dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Universitas X. *Psyche 165 Journal*, 226-231. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v16i3.277>
- Obbarius, N., Fischer, F., Liegl, G., Obbarius, A., & Rose, M. (2021). A modified version of the transactional stress concept according to Lazarus and Folkman was confirmed in a psychosomatic inpatient sample. *Frontiers in psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.584333>
- 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. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i2.45753>
- Putri, N. I., & Edwina, T. N. (2020). Task aversiveness sebagai prediktor prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal studi guru dan pembelajaran*, 3(1), 124-140. <https://doi.org/10.30605/jsgp.3.1.2020.242>
- Putri, P. K., Risnawati, E., & Avati, P. (2022). Stress akademik mahasiswa semester awal dan mahasiswa semester akhir: Studi komparatif dalam situasi pembelajaran daring. *Jurnal Psikologi: Media Ilmiah Psikologi*, 20(2). <https://doi.org/10.47007/jpsi.v20i2.232>
- Ramadhani, A. (2016). Hubungan konformitas dengan prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi pada mahasiswa tingkat akhir yang tidak bekerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(3), 383-390. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i3.4098>
- Ratnaningtyas, T. O., & Fitriani, D. (2019). Hubungan stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa tingkat akhir. *Edu Masda Journal*, 3(2), 181-191. <https://doi.org/10.52118/edumasda.v3i2.40>
- Rosa, M. C. (2024, Januari 24). Mahasiswi di Palangkaraya diduga bunuh diri karena stres tugas kuliah. Kompas.com. <https://regional.kompas.com/read/2024/01/24/134625978/mahasiswi-di-palangkaraya-diduga-bunuh-diri-karena-stres-tugas-kuliah>
- Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictors of stress in college students. *Frontiers in psychology*, 8, 19. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.00019>
- Sari, D. A. M., & Rahayu, D. (2022). Peran efikasi diri terhadap stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 10(4), 741-751. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v10i4.8722>
- Sengkey, M. M., Sinaulan, N. L., Syahrin, N., Jamali, T. E., Iis Sarungu, W., & Wisky, E. (2025). Peran dukungan sosial dalam mengatasi stress akademik pada mahasiswa: Pendekatan penelitian kualitatif: Penelitian. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 3(4), 5709-5712. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.1502>

- Sirois, F. M. (2023). Procrastination and stress: A conceptual review of why context matters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6), 5031. <https://doi.org/10.3390/ijerph20065031>
- Sirois, F. M., & Biskas, M. (2024). Procrastination and health in nurses: Investigating the roles of stress, health behaviours and social support. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 21(7), 898. <https://doi.org/10.3390/ijerph21070898>
- Soumeiya, M. (2024). Self-regulation, self-efficacy, and academic procrastination. *Educational Administration: Theory and Practice*, 30 (11), 942-952. <https://doi.org/10.53555/kuey.v30i11.8893>
- Sugiyono, P. P. (2016). Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D. Alfabeta, Bandung.
- Suharti, V., & Nugraha, S. (2023). Dukungan sosial dan resiliensi akademik selama pembelajaran daring dengan mediasi efikasi diri akademik pada siswa smk. *Jurnal Psikologi Malahayati*, 5(2). <https://doi.org/10.31004/psiko.v5i2.10229>
- Sulistiani, W., Fajrianti, & Kristiana, I. F. (2022). Validation of the Indonesian version of the Multidimensional Scale of Perceived Social Support (MSPSS): A Rasch model approach. *Jurnal Psikologi*, 21(1), 89–103. <https://doi.org/10.14710/jp.21.1.89-103>
- Sulistiyorini, M. A., & Sarajar, D. K. (2024). Problem-focused coping dan prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir UKSW yang menyusun tugas akhir. *INNOVATIVE: Journal of Social Science Research*, 4(3), 15927–15937. <https://doi.org/10.31004/innovative.v4i3.12158>
- Taylor, S. E. (2003). Health psychology (5th ed.). McGraw-Hill Education.
- Tuckman, B. (1990). Measuring procrastination attitudinally and behaviorally. *ERIC: The Educational Resources Information Center*, 1–12.
- Utami, P. W., & Duryati. (2023). Hubungan antara dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(1), 2345–2353.
- Wahidayati, T. F., & Wibawanti, I. (2025). Pengaruh prokrastinasi akademik dan dukungan sosial keluarga terhadap stres siswa kelas XII MIPA. *Jurnal Ikraith-Humaniora*, 9(2), 32–37. <https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v9i2.4335>
- Wahyudi, R., Bebasari, E., & Nazriati, E. (2015). Gambaran tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Riau tahun pertama. *Jurnal Ilmu Kedokteran*, 9(2), 107–113. <https://doi.org/10.26891/JIK.v9i2.2015.107-113>
- Wäschle, K., Allgaier, A., Lachner, A., Fink, S., & Nückles, M. (2014). Procrastination and self-efficacy: Tracing vicious and virtuous circles in self-regulated learning. *Learning and instruction*, 29, 103-114. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2013.09.005>
- Widiantoro, D., Nugroho, S., & Arief, Y. (2019). Hubungan antara dukungan sosial dari dosen dengan motivasi menyelesaikan skripsi pada mahasiswa. *Journal An-Nafs: Kajian Penelitian Psikologi*, 4(1), 1–14. <https://doi.org/10.33367/psi.v4i1.649>
- Yuda, M. P., Mawarti, I., & Mutmainnah, M. (2023). Gambaran tingkat stres akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi di Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan Universitas Jambi. *Pinang Masak Nursing Journal*, 2(1), 38–42. <https://doi.org/10.31539/jpima.v2i1.27092>
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165Journal*, 13(2), 235–239. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v6i2.14457>
- Yusuf, A. M., Rachmawati, E. Y., & Fitriana, A. (2020). Tingkat stres akademik pada mahasiswa akhir dalam menyusun skripsi. *Jurnal Konseling Relasi*, 7(1), 8–13.
- Zhang, Y., Dong, S., Fang, W., Chai, X., Mei, J., & Fan, X. (2018). Self-efficacy for self-regulation and fear of failure as mediators between self-esteem and academic procrastination among undergraduates in health professions. *Advances in Health Sciences Education*, 23(4), 817-830. [10.1007/s10459-018-9861-3](https://doi.org/10.1007/s10459-018-9861-3)
- Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). The multidimensional scale of perceived social support. *Journal of Personality Assessment*, 52(1), 30–41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
- Zurrahmi, Z. R., Hardianti, S., & Syahasti, F. M. (2021). Hubungan tingkat stres dengan kualitas tidur pada mahasiswa akhir S1 Kesehatan Masyarakat Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai tahun 2021. *Prepotif: Jurnal Kesehatan Masyarakat*, 5(2), 963–968. <https://doi.org/10.31004/prepotif.v5i2.2092>