

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Perguruan tinggi memiliki peran yang sangat penting dalam menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas dan mampu beradaptasi dengan perkembangan dunia kerja serta dinamika masyarakat yang semakin beragam. Melalui proses pendidikan di perguruan tinggi, mahasiswa tidak hanya memperoleh pengetahuan akademik, tetapi juga mengembangkan keterampilan, pola pikir kritis, serta kemampuan memecahkan masalah yang dibutuhkan di masa depan. Jenjang pendidikan tinggi juga menjadi fase yang sangat menentukan dalam pembentukan arah karier serta pengembangan potensi diri mahasiswa. Pada tahap ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik maupun nonakademik yang menuntut kemandirian, tanggung jawab, dan kemampuan beradaptasi.¹

Sebagai peserta didik di perguruan tinggi, mahasiswa memiliki peran strategis dalam mendukung pembangunan bangsa melalui penguasaan ilmu pengetahuan, keterampilan, dan kompetensi yang diperoleh selama menempuh pendidikan. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan tidak hanya

¹Lidia Danu and dkk, "Gambaran Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir Prodi Kesehatan Masyarakat," *Jurnal SEHATMAS* Vol. 3, no. 3 (2024). 408–16.

mampu mencapai prestasi akademik yang optimal, tetapi juga menyelesaikan masa studinya secara tepat waktu sebagai bentuk tanggung jawab terhadap proses pendidikan yang dijalani. Salah satu bentuk tanggung jawab akademik yang harus dipenuhi mahasiswa pada tahap akhir perkuliahan adalah menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana.²

Skripsi merupakan karya ilmiah yang disusun secara sistematis berdasarkan metode penelitian, dimulai dari penyusunan proposal penelitian, kajian teori, pengumpulan dan analisis data, hingga penarikan kesimpulan. Penyelesaian skripsi menjadi syarat utama bagi mahasiswa untuk memperoleh gelar sarjana sekaligus menandai berakhirnya proses pendidikan pada jenjang sarjana. Oleh karena itu, proses penyusunan skripsi menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan berpikir kritis, mengelola waktu, serta mempertahankan konsistensi dalam menyelesaikan setiap tahapan penelitian.³

Dalam proses penyusunan skripsi, mahasiswa tingkat akhir seringkali dihadapkan pada sejumlah tuntutan akademik yang kompleks, seperti penyelesaian skripsi, revisi berulang, serta tekanan waktu kelulusan. Kondisi tersebut seringkali memunculkan stres akademik yang signifikan. Stres

²Ari Fanti Wardani and dkk, Stres Akademik Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bekerja, *Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol.5, no. 1 (2024). 156–64.

³Chornelia Silintowe Labiro and dkk, "Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19," *Jurnal Bulletin of Counseling and Psychotherapy* Vol. 4, no. 3 (2022). 591

akademik dapat dipahami sebagai kondisi ketika terjadi ketidaksesuaian antara besarnya tuntutan akademik yang harus dipenuhi dengan kemampuan individu dalam mengatasinya. Ketika mahasiswa merasa bahwa tugas, tanggung jawab, dan target yang diberikan melebihi kapasitas diri baik dari segi waktu, energi, maupun keterampilan maka tekanan tersebut berpotensi berkembang menjadi stres. Hal ini sering terjadi di lingkungan perguruan tinggi, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir. Pada tahap ini, mahasiswa tidak hanya dituntut menyelesaikan perkuliahan, tetapi juga harus menyusun tugas akhir, menghadapi bimbingan, serta mempersiapkan diri untuk kelulusan dan dunia kerja. Akumulasi berbagai tuntutan tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang lebih besar dibandingkan semester-semester sebelumnya.⁴

Stres akademik adalah respons individu terhadap tuntutan akademik yang ditentukan oleh sumber daya atau kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. Pada tahap ini, terjadi peningkatan ekspektasi pribadi, keluarga, atau institusional terhadap penyelesaian studi tepat waktu.⁵ Karena itu, mahasiswa seringkali menjadi kelompok yang lebih rentan terhadap stres akademik karena mereka kurang memiliki teknik manajemen stres yang efektif. Salah satu konsekuensi psikologis dari stres akademik yang tidak

⁴Erik Ibnu Hidayat and dkk, "Pengaruh Self Efficacy , Self Esteem , Dukungan Sosial Terhadap Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir," *Jurnal Pendidikan: Teori Penelitian Dan Pengembangan* Vol.6, no. 4 (2021): 635–42.

⁵ST Nurkaliza. A and dkk, "Manajemen Stres Dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi," *Jurnal Ilmiah Multidisiplin* Vol.1, no. 11 (2023): 64–72.

tertangani dengan baik adalah munculnya prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merujuk pada kecenderungan individu untuk menunda-nunda penyelesaian tugas-tugas yang berkaitan dengan kegiatan belajar dan perkuliahan. Prokrastinasi akademik seringkali berkaitan dengan kecemasan, ketakutan akan kegagalan, serta rendahnya regulasi diri.⁶ Dalam konteks mahasiswa akhir, perilaku ini tampak dalam bentuk penundaan pengerjaan skripsi, revisi yang berlarut-larut, atau penghindaran pertemuan dengan dosen pembimbing. Fenomena tersebut menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir dalam penyusunan skripsi dapat memunculkan perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan observasi serta wawancara yang telah dilakukan terhadap 4 mahasiswa tingkat akhir dari empat program studi di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen, yaitu Program Studi Pendidikan Agama Kristen (PAK), Bimbingan dan Konseling Kristen (BKK), dan Pendidikan Kristen Anak Usia Dini (PKAUD), dan Psikologi Kristen, ditemukan berbagai bentuk tekanan akademik selama proses penyusunan skripsi. Tekanan akademik tersebut meliputi tuntutan penyelesaian skripsi tepat waktu, banyaknya revisi, perbedaan arahan dosen pembimbing, kesulitan mencari referensi, lambatnya proses bimbingan, serta kesulitan

⁶Richa Dwi Rahmawati, "Regulasi Diri Sebagai Mediator Hubungan Mindfulness Dan Fear Of Failure Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Iai Lukman Edy Pekanbaru," *Tesis Magister Psikoologi Pascasarjana Universitas Medan Area*, 2025.

mengatur waktu antara penyusunan skripsi dan aktivitas lainnya. Tekanan akademik tersebut menimbulkan stres akademik pada mahasiswa yang ditunjukkan melalui perasaan cemas, bingung, tertekan, kehilangan motivasi, dan kelelahan mental selama proses penyusunan skripsi. Kondisi tersebut kemudian memengaruhi perilaku akademik mahasiswa dan memunculkan perilaku prokrastinasi akademik, seperti menunda pengerjaan skripsi, tidak segera menyelesaikan revisi, serta mengalihkan perhatian pada aktivitas lain di luar kegiatan akademik.

Pada salah satu mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Kristen (PAK), ditemukan bahwa mahasiswa mengalami tekanan akademik berupa tuntutan menyelesaikan skripsi sesuai target waktu, kesulitan mencari referensi yang relevan, serta kebingungan dalam menentukan langkah revisi setelah menerima arahan dari dosen pembimbing. Kondisi tersebut menimbulkan stres akademik yang ditunjukkan melalui perasaan cemas dan kehilangan motivasi, serta keraguan terhadap kemampuan dalam menyelesaikan skripsi tepat waktu. Akibatnya, mahasiswa menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik dengan sering menunda pengerjaan skripsi setelah melakukan bimbingan, tidak segera melanjutkan revisi, serta lebih sering mengalihkan perhatian pada media sosial dan aktivitas nonakademik dibandingkan melanjutkan penulisan skripsi.⁷

⁷Mk, wawancara pada 6 maret 2026

Pada salah seorang mahasiswa tingkat akhir dari Program Studi Bimbingan dan Konseling Kristen (BKK), menunjukkan adanya tekanan akademik akibat revisi skripsi yang dilakukan secara berulang serta adanya perbedaan arahan antara dosen pembimbing satu dan dosen pembimbing dua. Kondisi tersebut menimbulkan stres akademik yang ditunjukkan melalui perasaan bingung, tertekan, dan kesulitan mengambil keputusan dalam menyelesaikan revisi skripsi. Akibatnya, mahasiswa menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik dengan sering menghentikan pengerjaan revisi untuk sementara waktu, menunda memperbaiki revisi yang telah diberikan, serta lebih memfokuskan diri pada aktivitas nonakademik seperti kegiatan PPL, mengajar ekstrakurikuler bela diri, dan kegiatan hiburan dibandingkan menyelesaikan revisi skripsi.⁸

Pada salah satu mahasiswa Program Studi Pendidikan Kristen Anak Usia Dini (PKAUD), ditemukan bahwa mahasiswa mengalami tekanan akademik berupa pergantian judul skripsi, lambatnya proses bimbingan, keterbatasan layanan bimbingan, serta banyaknya revisi yang harus diselesaikan. Selain itu, mahasiswa juga mengalami kesulitan memahami catatan revisi dari dosen pembimbing. Kondisi tersebut menimbulkan stres akademik yang ditunjukkan melalui perasaan khawatir, tertekan, dan kelelahan selama proses penyusunan skripsi. Akibatnya, mahasiswa

⁸GR, wawancara pada tanggal 22 april 2026

menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik dengan sering menunda pengerjaan revisi, tidak segera melanjutkan perbaikan skripsi setelah menerima revisi, serta lebih memilih melakukan aktivitas nonakademik seperti bermain game dan beristirahat dibandingkan melanjutkan pengerjaan skripsi.⁹

Pada salah satu mahasiswa Program Studi Psikologi Kristen, ditemukan bahwa mahasiswa mengalami tekanan akademik berupa kesulitan mengatur waktu dan membagi fokus antara penyusunan skripsi dengan kegiatan akademik maupun nonakademik lainnya. Kondisi tersebut menimbulkan stres akademik yang ditunjukkan melalui kecenderungan menghindari pengerjaan skripsi, lebih memilih melakukan aktivitas lain sebagai bentuk pengalihan dari tuntutan penyusunan skripsi. Akibatnya, mahasiswa menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik dengan lebih sering melakukan aktivitas lain di luar pengerjaan skripsi, belum memiliki jadwal pengerjaan skripsi yang teratur sehingga progres penyusunan skripsi berjalan lambat.¹⁰

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Astari dan Nastiti berjudul *"Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa"* melibatkan 336 mahasiswa dari berbagai program studi di Universitas Muhammadiyah Sidoarjo. Penelitian tersebut menerapkan

⁹ YG, wawancara pada tanggal 23 april 2026

¹⁰ MP, wawancara pada tanggal 6 maret 2026

pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional serta menggunakan skala stres akademik dan skala prokrastinasi akademik sebagai instrumen penelitian. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik. Ini berarti semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin besar pula kecenderungan mereka untuk menunda penyelesaian tugas akademik (prokrastinasi). Temuan tersebut memperkuat pandangan bahwa tekanan yang muncul dalam lingkungan akademik berperan dalam meningkatkan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa.¹¹

Selanjutnya penelitian oleh Ayu Dwi Utami "*Hubungan Antar Prokrastinasi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Sedang Mengerjakan Skripsi*" dilakukan terhadap mahasiswa tingkat akhir Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang sedang menyusun skripsi. Penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan antara prokrastinasi akademik dengan tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa. Hasil penelitian mengungkapkan bahwa mahasiswa yang memiliki kecenderungan lebih sering menunda penyelesaian skripsi mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa yang jarang atau tidak melakukan penundaan dalam pengerjaan skripsi. Penelitian ini memperlihatkan bahwa

¹¹Amarul Zulfiya Astari and Dwi Nastiti, "Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa," *Jurnal Of Analysis and Inventions* Vol.2, no. 3 (2023): 1–12.

skripsi merupakan faktor pemicu stres akademik sekaligus memperkuat kecenderungan perilaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa akhir.¹²

Penelitian oleh Gayatri Adhicipta Pertiwi di Universitas Mulawarman *“Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik”* melibatkan 100 mahasiswi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman sebagai subjek penelitian. Penelitian ini menggunakan metode survei dengan pendekatan kuantitatif, sedangkan instrumen yang digunakan meliputi skala stres akademik, skala prokrastinasi akademik, dan skala manajemen waktu. Hasil analisis regresi berganda menunjukkan bahwa stres akademik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Sebaliknya, manajemen waktu memberikan pengaruh negatif terhadap prokrastinasi akademik. Selain itu, kombinasi antara variabel stres akademik dan manajemen waktu mampu menjelaskan sebesar 51,8% variasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah memberikan gambaran umum tentang relasi stres akademik dan prokrastinasi, sebagian besar dilakukan pada populasi yang lebih beragam dengan karakteristik yang berbeda-beda. Konteks budaya belajar, sistem pembimbingan, serta iklim akademik di setiap perguruan tinggi bisa jadi berbeda secara signifikan. Oleh

¹²Ayu Dwi Utami, “Hubungan Antara Prokrastinasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area” (Universitas Medan Area, 2022).

karena itu, hasil-hasil penelitian tersebut belum tentu dapat sepenuhnya merepresentasikan kondisi mahasiswa di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen IAKN Toraja. Hal inilah yang mendorong perlunya penelitian yang secara khusus mengkaji hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik dalam lingkungan institusi tersebut agar diperoleh pemahaman yang lebih kontekstual dan relevan secara empiris.

B. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah bagaimana pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir di Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen IAKN Toraja?

C. Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk menguji sejauh mana stres akademik memengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen IAKN Toraja.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan mampu memberikan sumbangan bagi pengembangan ilmu psikologi, terutama pada bidang psikologi pendidikan dan psikologi perkembangan dewasa awal. Di samping itu,

hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah bukti empiris mengenai pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi salah satu sumber referensi bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji variabel atau topik yang sejenis.

2. Manfaat Praktis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai pentingnya mengelola stres akademik agar tidak berdampak pada perilaku menunda tugas akademik. Di samping itu, hasil penelitian ini diharapkan dapat dijadikan sebagai bahan pertimbangan bagi FKIPK IAKN Toraja dalam merancang program pendampingan akademik atau layanan konseling yang mendukung mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan studi tepat waktu.

E. Sistematika Penulisan

Sistematika penulisan penulisan skripsi ini disusun dalam lima bab, yang masing-masing terdiri dari:

1. BAB I : PENDAHULUAN

Bab ini memuat uraian mengenai latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian, manfaat penelitian, serta sistematika penulisan skripsi.

2. BAB II : TINJAUAN PUSTAKA

Bab ini membahas landasan teori yang berkaitan dengan stres akademik dan prokrastinasi akademik, meliputi definisi masing-masing variabel, faktor-faktor yang memengaruhinya, serta indikator atau aspek yang digunakan dalam penelitian. Selain itu, bab ini juga memaparkan kerangka berpikir penelitian dan hipotesis yang diajukan.

3. BAB III : METODE PENELITIAN

Memaparkan jenis penelitian, periode dan tempat pelaksanaan, populasi dan sampel, variabel yang diteliti, definisi operasional, tipe data, serta cara pengumpulan dan analisis data.

4. BAB IV : HASIL DAN PEMBAHASAN

Menyajikan hasil penelitian dan pembahasan

5. BAB V : PENUTUP

Kesimpulan dan saran