

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Prokrastinasi Akademik

1. Pengertian Prokrastinasi Akademik

Dari sudut pandang etimologi, istilah prokrastinasi berasal dari bahasa Latin "*procrastination*" yang terbagi menjadi dua bagian: "*pro*" yang berarti maju atau ke depan, serta "*crastinus*" yang mengacu pada besok atau waktu yang akan datang. Gabungan kedua kata tersebut secara harfiah bermakna menunda suatu pekerjaan hingga hari berikutnya. Dalam perspektif psikologi, prokrastinasi dipahami sebagai kecenderungan seseorang untuk secara sengaja menunda penyelesaian suatu tugas. Perilaku tersebut mencerminkan rendahnya kemampuan individu dalam mengelola waktu serta mengendalikan dirinya.¹³ Prokrastinasi secara umum dapat dimaknai sebagai kecenderungan individu untuk menggunakan waktu secara tidak produktif sehingga tugas tidak dapat diselesaikan sesuai jadwal.¹⁴ Dalam konteks akademik, prokrastinasi akademik diartikan sebagai tindakan menunda penyelesaian tugas-tugas perkuliahan walaupun individu menyadari

¹³Bestari Laia and dkk, "Prokrastinasi Akademik Siswa SMA Negeri DI Kabupaten Nias Selatan," *JURNAL ILMIAH AQUINAS* Vol. 2022, no. 11 (2022): 162–68.

¹⁴Dinik Sri Haryuniayu Anggraini, "Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Pada Mata Kuliah Penulisan Karya Tulis Ilmiah," *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial* Vol.5, no. 6 (2024): 2615–16.

bahwa perilaku menunda tersebut berpotensi menimbulkan konsekuensi yang merugikan.¹⁵

Menurut Ferrari, prokrastinasi akademik merupakan pola kebiasaan menghindari tugas belajar secara terus-menerus. Kebiasaan ini berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif, di antaranya tekanan emosional, penurunan prestasi belajar, serta berbagai konsekuensi merugikan lainnya.¹⁶ Prokrastinasi akademik juga kerap dikaitkan dengan sikap perfeksionisme dan ketakutan akan kegagalan. Ferrari sendiri menegaskan bahwa prokrastinasi akademik pada dasarnya merupakan perilaku mengabaikan tanggung jawab tanpa arah atau tujuan yang jelas. Prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang disengaja dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik, yang dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti, kecemasan, ketidakmampuan untuk mengelola waktu, dan kurangnya motivasi. Kondisi penundaan ini biasanya diiringi oleh munculnya perasaan bersalah dan stres yang semakin memperparah keadaan.¹⁷

Menurut Tuckman, prokrastinasi akademik adalah suatu bentuk perilaku yang ditandai dengan kecenderungan individu untuk secara

¹⁵Novi Widyastuti Rahayu, Dewi Novita Sari, and Departemen Keperawatan, *Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan*, no. 26 (n.d.).

¹⁶ Joseph R. Ferarri and dkk, *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment* (The Plenum Series In Social/Clinical Psychology, 1995).

¹⁷Zahra Mufatihah and dkk, Fenomena Stres Akademik Pada Mahasiswa, *Jurnal penelitian psikologi*, Vol.6, no. 1 (2025): 573–80.

terus-menerus menunda penyelesaian tugas perkuliahan hingga mendekati atau bahkan melewati batas waktu yang telah ditetapkan.¹⁸

2. Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik bukan muncul secara mendadak, melainkan merupakan akibat dari interaksi berbagai faktor yang saling memengaruhi. Ferrari dkk, mengidentifikasi salah satu akar utama prokrastinasi adalah cara berpikir yang tidak rasional. Mahasiswa yang meyakini bahwa setiap tugas harus diselesaikan secara sempurna tanpa celah cenderung mengalami beban psikologis yang berat, karena standar yang mereka tetapkan sering kali terlampau tinggi dan sulit dicapai. Akibatnya, pekerjaan tidak kunjung dimulai lantaran keraguan terhadap kapasitas diri sendiri terus membayangi. Selain itu, prokrastinasi juga tumbuh subur ketika individu merasa kemampuannya akan dinilai atau dievaluasi, yang memunculkan rasa takut gagal dan kekhawatiran mendapat kritik. Ketergantungan pada orang lain dalam menyelesaikan tugas pun memperparah kondisi ini, terutama ketika bantuan yang diharapkan tidak segera tersedia.

Faktor lain yang turut berperan adalah minimnya motivasi diri, sikap malas, dan lemahnya keterampilan manajemen waktu. Mahasiswa yang tidak memiliki rencana belajar yang terstruktur cenderung kesulitan

¹⁸Satria Efandi, Riva Nadia Putri, and Wiwik Indrayeni, *Teori Psikologi Komprehensif* (CV. Suluah Kato Khatulistiwa, 2024), 21.

menentukan prioritas dan mengatur waktu secara efisien. Tugas-tugas yang dirasakan berat, membosankan, atau tidak menarik semakin memperbesar kemungkinan penundaan. Bahkan dalam situasi tertentu, mahasiswa merasa lebih aman dengan menunda, karena jika hasil akhirnya kurang memuaskan, mereka dapat berdalih dengan keterbatasan waktu dan sebuah pola pikir yang pada akhirnya membentuk kebiasaan menunda sebagai mekanisme perlindungan diri dari risiko kegagalan.

Lingkungan sekitar juga memiliki pengaruh signifikan dalam membentuk kebiasaan prokrastinasi. Minimnya pengawasan, dukungan keluarga, maupun bimbingan dari pihak pendidikan membuat mahasiswa kehilangan dorongan eksternal untuk menyelesaikan tugas tepat waktu. Suasana belajar yang tidak kondusif, distraksi dari lingkungan, serta budaya menunda yang sudah dianggap lumrah dapat memperkuat perilaku ini dari waktu ke waktu. Ketika beban tugas menumpuk dalam waktu singkat, rasa kewalahan dan stres pun meningkat, sehingga mahasiswa semakin sulit menentukan mana yang harus dikerjakan lebih dulu dan penundaan pada satu tugas sering kali berantai ke tugas-tugas lainnya, membentuk lingkaran prokrastinasi yang sulit diputus.

a. Faktor internal

Beberapa faktor internal yang menyebabkan prokrastinasi akademik, meliputi rasa takut gagal, berkurangnya kontrol diri, kegelisahan tentang perpisahan, serta kecemasan dalam menjalin hubungan interpersonal yang dekat.¹⁹ Sementara itu, Chandra dan Susilawati merinci sejumlah faktor internal sebagai berikut:

1) Manajemen waktu

Beberapa mahasiswa memang memerlukan waktu lebih lama untuk menyelesaikan tugas akademik dengan optimal. Di sisi lain, padatnya aktivitas sehari-hari menuntut mereka untuk pandai membagi waktu antara kewajiban akademik dan kegiatan lainnya. Semakin beragam aktivitas yang terlibat, semakin besar pula risiko terjadinya penundaan.

2) Kondisi fisik yang kurang fit

Kondisi kesehatan fisik turut memengaruhi cara mahasiswa merespons tugas-tugas akademik. Ketika tubuh dalam kondisi prima, semangat dan motivasi untuk menyelesaikan pekerjaan cenderung meningkat. Sebaliknya, tubuh yang lemah atau tidak fit kerap membuat mahasiswa

¹⁹Risma Nabila, Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Prokrastinasi Akademik: Studi Pada Mahasiswa Perguruan Tinggi, *Jurnal teknologi pendidikan*, Vol.1, no. 2 (2023): 10.

memilih untuk menghindari atau menunda tanggung jawab akademik.

3) Efikasi diri/kepercayaan diri

Keyakinan pada kemampuan pribadi menjadi elemen penting dalam mengatasi tekanan akademik. Mahasiswa yang memiliki rasa efikasi diri rendah cenderung menunda pekerjaan karena merasa tidak cukup kompeten untuk menyelesaikannya dengan baik.

Selain faktor-faktor di atas, sikap terlalu santai atau kelambanan juga disebut sebagai pemicu utama prokrastinasi. Fauziah menyatakan bahwa kecenderungan mahasiswa untuk meremehkan urgensi waktu karena merasa deadline masih jauh dan sering kali menjadi awal terbentuknya kebiasaan menunda yang sulit dihilangkan.

b. Faktor eksternal

Chandra dan Susilawati juga mengidentifikasi faktor-faktor eksternal yang berperan dalam mendorong prokrastinasi akademik, di antaranya:²⁰

²⁰Ryan Chandra and Luh Kadek Pande Ary Susilawati, *Penyebab Prokrastinasi Pada Siswa Sekolah Menengah*, *Indonesian research journal on education*, Vol.4, no. 4 (2024): 2570–76.

1) Kondisi orang tua

Keterlibatan dan perhatian orang tua terhadap pendidikan anak terbukti memiliki pengaruh terhadap perilaku prokrastinasi. Kurangnya pengawasan dari orang tua dapat membuat anak kurang termotivasi untuk menyelesaikan tugas akademik secara disiplin.

2) Gambaran lingkungan

Suasana rumah yang tidak kondusif, seperti kebisingan atau ketidaknyamanan, dapat mengganggu konsentrasi mahasiswa saat mengerjakan tugas, sehingga penyelesaian pekerjaan menjadi terhambat.

Faktor-faktor eksternal yang memengaruhi munculnya prokrastinasi akademik berasal dari lingkungan di luar individu. Faktor tersebut meliputi beban tugas atau materi pembelajaran yang dipersepsikan terlalu berat, kurang memadainya fasilitas belajar yang tersedia, serta pengaruh teman sebaya yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas yang dianggap lebih menarik dibandingkan menyelesaikan tugas akademik.²¹

²¹Nabila, *Faktor-Faktor Yang Berpengaruh Terhadap Prokrastinasi Akademik: Studi Pada Mahasiswa Perguruan Tinggi*, n.d.

3. Aspek- Aspek Prokrastinsi Akademik

Mahasiswa yang terjebak dalam kebiasaan menunda pekerjaan cenderung menggunakan waktu yang cukup lama untuk mempersiapkan dan menyelesaikan tugas, sekaligus mengerjakan berbagai aktivitas lain. Dari segi perilaku, mereka cenderung menunda pengerjaan tugas hingga hampir atau bahkan melewati tenggat waktu pengumpulan tugas. Mereka sering kali tidak memenuhi komitmen untuk segera menyelesaikan dan menyerahkan tugas, serta memberikan berbagai alasan demi memperoleh perpanjangan waktu. Selain itu, mereka lebih suka mengalihkan perhatian ke kegiatan yang lebih menyenangkan, seperti bermain ponsel, berpergian, atau hiburan lain, dibandingkan menyelesaikan tanggung jawab akademik.²² Seseorang yang suka menunda memiliki suatu pola pikir yang dikenal sebagai kode prokrastinasi. Pola pikir tersebut menggambarkan cara individu memandang suatu keadaan yang dipengaruhi oleh berbagai asumsi yang tidak realistis yang pada dapat memperkuat kebiasaan menunda. Salah satu ciri utamanya adalah rendahnya kepercayaan terhadap kemampuan diri dan rasa menghargai diri sendiri, sehingga orang tersebut meragukan kemampuan mereka menghasilkan pekerjaan yang baik serta cemas akan penilaian negatif dari orang lain.

²² Saifuddin Ahmad, *PSIKOLOGI SIBER Memahami Interaksi Dan Perilaku Manusia Dalam Dunia Digital* (Jakarta: KENCANA, 2023).

Selain itu, kecenderungan perfeksionisme juga menjadi ciri yang menonjol, di mana individu menetapkan standar yang sangat tinggi terhadap hasil kerjanya. Kondisi ini mendorong individu untuk menunda penyelesaian tugas karena takut hasil yang diperoleh tidak sejalan dengan harapan atau standar yang ditetapkan. Karakteristik lainnya adalah munculnya perilaku menghindar terhadap tugas-tugas yang dianggap menantang atau membutuhkan usaha besar.²³ Individu dengan kecenderungan prokrastinasi cenderung menghindari situasi yang menuntut tanggung jawab dan kerja keras, sehingga penundaan menjadi strategi yang digunakan untuk mengurangi ketidaknyamanan yang dirasakan.

Ferrari, menjelaskan aspek- aspek prokrastinasi akademik adalah:

- a. Kecenderungan menunda saat memulai maupun menyelesaikan tugas. Individu yang menunjukkan perilaku prokrastinasi sebenarnya menyadari bahwa tugas tersebut merupakan tanggung jawab yang harus diselesaikan sesuai tenggat waktu. Namun demikian, terdapat dorongan internal untuk menanggguhkan pengerjaan, baik pada tahap awal maupun ketika proses penyelesaian hampir selesai, sehingga tugas tidak segera dituntaskan.

²³ Suparman and dkk, *DINAMIKA PSIKOLOGI PENDIDIKAN ISLAM* (WADE GROUP, 2020).

- b. Keterlambatan dalam proses penyelesaian tugas. Mahasiswa yang memiliki kecenderungan prokrastinasi umumnya memerlukan waktu lebih lama yang seharusnya dibutuhkan untuk menyelesaikan suatu tugas. Kondisi ini sering kali disertai dengan persiapan berlebihan, seperti melakukan perencanaan yang terlalu rinci tanpa segera merealisasikannya dalam tindakan nyata. Akibatnya, sebagian besar waktu habis pada tahap persiapan, sementara pelaksanaan tugas justru tertunda.
- c. Kesenjangan antara rencana dan kinerja yang telah dibuat. Individu yang cenderung melakukan prokrastinasi kerap menetapkan target atau batas waktu tertentu, baik yang ditentukan oleh pihak lain maupun oleh diri sendiri. Akan tetapi, dalam praktiknya mereka mengalami kesulitan untuk bertindak konsisten sesuai dengan jadwal tersebut. Perbedaan antara perencanaan dan realisasi ini menunjukkan adanya masalah dalam pengendalian diri serta manajemen waktu.
- d. Kecenderungan mengalihkan perhatian pada aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dibandingkan tugas akademik yang menjadi kewajiban. Mahasiswa secara sadar memilih melakukan kegiatan yang memberikan hiburan atau kenyamanan sesaat, seperti bermain game, menjelajahi media sosial, menikmati tayangan hiburan, mendengarkan lagu, atau membaca bacaan ringan.

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi pada akhirnya menyita waktu yang seharusnya digunakan untuk mengerjakan tugas, sehingga penundaan semakin berlarut dan tanggung jawab akademik tidak segera terpenuhi.²⁴

B. Stres Akademik

1. Pengertian Stres Akademik

Stres dipahami sebagai reaksi fisik dan mental terhadap berbagai situasi yang menimbulkan tekanan, mengubah pola hidup, menimbulkan ketegangan emosional, atau memerlukan penyesuaian. Dalam perspektif psikologis, stres dipahami sebagai kondisi tertekan yang lahir dari kekhawatiran berlebih dan dapat termanifestasi melalui respons fisik maupun kognitif. Stres tidak hanya mempengaruhi aspek emosional, tetapi juga berdampak kondisi tubuh serta cara individu mempersepsikan dan merespons situasi di sekitarnya.²⁵ Stres terjadi ketika individu merasakan adanya ketidakseimbangan antara kapasitas yang dimilikinya dengan tuntutan lingkungan yang harus dihadapi. Ketidakseimbangan tersebut mencerminkan terganggunya aspek biologis, psikologis, dan sosial yang dapat memicu respons adaptif. Apabila berlangsung secara terus-menerus tidak ditangani dengan baik,

²⁴ Ferarri and dkk, *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*.

²⁵ Umi Nur Kholifa Anti Inggriana and dkk, "Efektivitas Terapi Musik Religi Untuk Mengurangi Tingkat Stres Akademik Pada Siswa Sma Di Pondok Pesantren Nurul Qomar Palembang," *Jurnal ATLAS* Vol. 2, no. 1 (2023).

kondisi tersebut dapat meningkat menjadi yang lebih berat.²⁶ Secara umum, berbagai situasi yang menimbulkan perasaan tegang, marah, frustrasi, kecewa, atau tidak bahagia dapat menjadi pemicu munculnya stres pada individu. Dalam lingkungan pendidikan tinggi, salah satu jenis stres yang paling umum dirasakan oleh mahasiswa adalah stres akademik.²⁷ Stres akademik diartikan sebagai tekanan psikologis yang dialami seseorang akibat kekecewaan terhadap hasil belajar yang tidak sesuai ekspektasi, atau ketakutan akan kemungkinan mengalami kegagalan di bidang akademik. Kondisi ini muncul ketika seseorang merasa terbebani oleh tanggung jawab akademik yang harus dipenuhi. Dari sudut pandang lain, stres akademik terjadi ketika individu mempersepsikan tuntutan pembelajaran sebagai beban yang melebihi kemampuannya dan membuatnya merasa tertekan, kewalahan, dan kesulitan untuk menangani tanggung jawab akademik secara efektif.²⁸ Dalam situasi tersebut, individu merasa tertekan, kewalahan oleh berbagai tugas dan tanggung jawab akademik, sehingga kesulitan untuk menghadapi, mengelola, dan menyelesaikannya secara efektif.

Robotham menegaskan bahwa stres akademik timbul ketika individu merasakan ketidakseimbangan antara tuntutan yang berasal

²⁶Maulida Nur, Novita Sari, and Havid Surya, *Coping Stress Guru PAUD Penanganan Anak Berkebutuhan Khusus Di Sekolah PAUD Reguler* (Banten: Penerbit PT Sada Kurnia Pustaka, 2023).

²⁷Mufatihah and dkk, *FENOMENA STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA*, 573–80.

²⁸Nurul Hidayatus Sholihah and dkk, "Stres Akademik Pada Mahasiswa: Apakah Peranan Problem Focused Coping?," *Jurnal Psikologi Indonesia* Vol.1, no. 2 (2023).

dari lingkungan akademik dengan kapasitas dirinya untuk menghadapi tuntutan tersebut.²⁹ Beberapa pemicu utama stres akademik yang dikemukakan meliputi, beban tugas yang berlebihan, tenggat waktu yang terlalu padat, serta tekanan finansial. Dampaknya bagi mahasiswa pun beragam, mulai dari kelelahan fisik, kesulitan berkonsentrasi, kecemasan berlebih, hingga kecenderungan perfeksionisme dan menarik diri dari lingkungan sosial.³⁰ Stres akademik merupakan respons multidimensi yang muncul ketika individu menghadapi berbagai tekanan terkait aktivitas akademik.³¹

Menurut Sarafino dan Smith, stres akademik adalah kondisi tertekan yang dialami individu ketika tuntutan akademik melampaui kemampuan, sumber daya, atau kapasitas yang dimilikinya. Kondisi ini dipicu oleh persepsi bahwa beban tugas, ujian, target nilai, serta ekspektasi dari lingkungan pendidikan melampaui kemampuan diri dalam mengelolanya, dan pada akhirnya menghasilkan berbagai reaksi fisik, emosional, kognitif, maupun perilaku yang mengganggu proses belajar dan kesejahteraan mahasiswa.³² Ketidaksesuaian tersebut dapat

²⁹M. Agung, "Analisis Keterkaitan Kesehatan Mental Dan Stres Akademik Mahasiswa," *Jurnal Bimbingan Konseling* Vol.4, no. 2 (2024): 38.

³⁰Usmi Karyani Habib Sulismahenda, *Hubungan Antara Resiliensi Dan Dukungan Sosial Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Habib* (Psikologi: Universitas Muhammadiyah Surakarta, 2025), 3.

³¹Arthur Fiqih and Vivi Ratnawati, *Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri*, Vol.6 (2023): 755–65.

³² Edward P. Sarafino and Timothy W. Smith, *Health Psychology Biopsychosocial Interactions*, (8th Ed.) (New York: Jhon Wiley & Sons, 2014).

menimbulkan reaksi fisik, emosional, kognitif, dan perilaku yang memengaruhi proses belajar serta kesejahteraan mahasiswa.

2. Faktor-Faktor Penyebab Munculnya Stres Akademik

Stres akademik pada mahasiswa dapat bersumber dari berbagai hal, antara lain lemahnya kemampuan manajemen tugas dan waktu, rendahnya motivasi belajar, serta berat dan kompleksnya beban akademik yang harus ditanggung. Salah satu pemicu stres terbesar yang kerap dialami mahasiswa adalah proses penyelesaian skripsi. Pada tahap ini, mahasiswa berhadapan dengan berbagai tantangan sekaligus: tuntutan untuk menghasilkan karya ilmiah yang sistematis, tekanan tenggat waktu yang ketat, serta standar akademik yang tinggi, kombinasi yang sangat berpotensi menimbulkan kelelahan mental dan ketegangan emosional.

Mahasiswa yang sedang dalam proses mengerjakan skripsi dan mengalami stres biasanya merasakan berbagai gejala fisik dan psikologis diantaranya tubuh terasa tegang, sulit rileks, dan gangguan tidur yang mengganggu ritme belajar mereka. Selain itu, kekhawatiran terhadap nilai dan prestasi akademik, serta tekanan sosial dari keluarga maupun lingkungan sekitar, turut memperparah kondisi stres. Proses bimbingan skripsi yang panjang dengan revisi berulang, sulitnya menemukan referensi yang tepat, dan tuntutan penyelesaian tepat waktu agar bisa mengikuti ujian atau wisuda menciptakan tekanan mental yang tidak

kecil.³³ Oleh karena itu, ketika beban akademik tidak diimbangi dengan strategi coping yang baik, mahasiswa berisiko mengalami stres berkepanjangan yang berdampak pada kesehatan fisik maupun psikologis mereka.

a. Faktor internal

1) Pola pikir (*mindset*)

Cara seseorang memandang dan memaknai suatu permasalahan sangat menentukan intensitas stres yang dirasakannya. Individu yang merasa tidak punya kendali atas situasi yang dihadapi lebih rentan mengalami stres. Sebaliknya, mereka yang yakin dapat mengontrol dan mengatasi permasalahan cenderung memiliki ketahanan stres yang lebih baik.

2) Kepribadian

Tipe kepribadian seseorang turut memengaruhi respons terhadap tekanan akademik. Individu dengan kepribadian optimis lebih cenderung melihat tantangan sebagai peluang, sehingga tidak mudah stres. Berbeda halnya dengan individu yang pesimis, yang lebih mudah merasa tertekan ketika menghadapi hambatan.

³³Raditya Kurniawan Djoar, "Faktor - Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik," *Jurnal JAMBURA* Vol.6, no. 1 (2024): 52–59.

3) Keyakinan Diri

Tingkat kepercayaan terhadap kemampuan diri sendiri sangat berperan dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik. Individu yang memiliki keyakinan diri kuat akan lebih siap dan tangguh dalam menghadapi berbagai tekanan, karena mereka mampu mengubah cara berpikirnya menjadi lebih konstruktif dan berorientasi pada solusi.

b. Faktor Eksternal

1) Tuntutan Untuk Berprestasi

Tekanan untuk mencapai prestasi akademik yang tinggi dapat menjadi sumber stres tersendiri, terutama bila tekanan itu datang dari banyak pihak sekaligus: orang tua, dosen, teman sebaya, bahkan standar yang ditetapkan sendiri. Semakin besar ekspektasi yang dirasakan, semakin tinggi pula risiko stres yang harus ditanggung.

2) Dorongan Status Sosial

Prestasi akademik kerap dikaitkan dengan pengakuan sosial di lingkungan sekitar. Mahasiswa berprestasi biasanya mendapat apresiasi, sementara yang dianggap kurang berprestasi berisiko menerima stigma negatif atau bahkan pengucilan dari kelompok. Dinamika sosial semacam ini dapat

menjadi tekanan psikologis yang berkontribusi pada munculnya stres akademik.³⁴

3. Aspek-Aspek Stres Akademik

Robotham mengelompokkan stres akademik ke dalam empat aspek yaitu:

- a. Aspek afektif berkaitan dengan munculnya pikiran serta perasaan negatif, baik yang berkaitan dengan diri sendiri maupun lingkungan di sekitarnya. Mahasiswa yang mengalami stres akademik biasanya merasakan kecemasan, ketakutan, kesedihan yang mendalam, tekanan, kemudahan marah, keraguan, rasa malu, serta rendah diri. Mereka juga sering dipenuhi dengan kekhawatiran mengenai masa depan, perubahan suasana hati yang tidak menentu, dan peningkatan sensitivitas.
- b. Pada aspek kognitif, stres dapat menyebabkan gangguan pada proses berpikir, seperti kesulitan memusatkan perhatian, keputusan yang terhambat, mudah melupakan, kebingungan saat menghadapi persoalan, penurunan daya ingat, menurunnya mutu kerja, serta berkurangnya semangat dan rasa humor. Dalam konteks hubungan

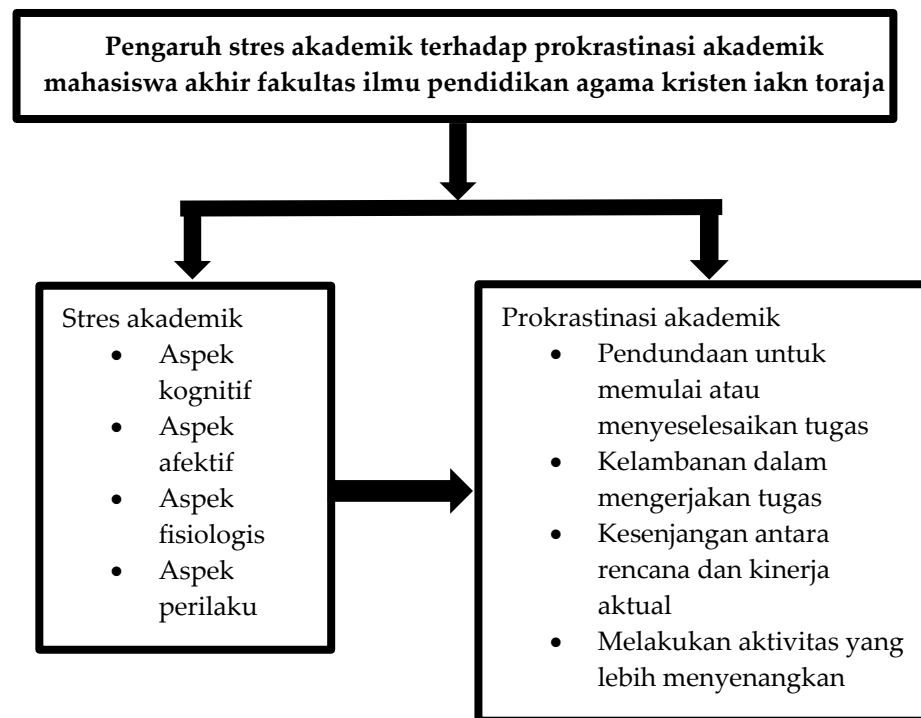
³⁴Fiqih and Ratnawati, *Mengurai Stres Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak Dan Strategi Pengelolaan Di Universitas Nusantara PGRI Kediri*, Vol.6 (2023): 651.

sosial, individu mungkin menjadi kurang mempercayai orang lain dan cenderung menarik diri.

- c. Aspek fisiologis merupakan respons fisik tubuh terhadap stres. Gejala yang sering terjadi meliputi sakit kepala, masalah pencernaan, penurunan nafsu makan, tidur yang tidak nyenyak, mimpi buruk, keringat berlebihan, irama jantung yang tidak teratur, rasa lemah pada tubuh, tremor, pusing, serta ketegangan pada otot.
- d. Aspek perilaku tercermin dari perubahan sikap yang cenderung ke arah negatif, seperti menghindari interaksi sosial, menyalahkan orang lain, bersikap acuh tak acuh, menunda tanggung jawab, atau terlibat dalam perilaku berisiko demi mencari kesenangan sesaat.³⁵

³⁵Permata Ashfi Raihana and dkk, "Studi Demografi Perbedaan Stress Akademik Mahasiswa Ditinjau Dari Keikutsertaan Organisasi, Prestasi Akademik, Dan Jenis Kelamin," *Jurnal GUIDENA*, 255-265, Vol.14, no. 1 (2024).

C. Kerangka Berfikir



Stres akademik dapat terlihat dalam bentuk gangguan kognitif, gangguan afektif seperti kecemasan, reaksi fisiologis, serta perubahan perilaku. Kondisi tekanan yang tidak terkelola dengan baik mendorong mahasiswa untuk melakukan mekanisme pertahanan diri berupa prokrastinasi akademik. Kondisi tersebut dapat ditunjukkan melalui kebiasaan menunda memulai atau menyelesaikan pengerjaan skripsi, mengerjakan tugas secara lambat sehingga penyelesaiannya tertunda, serta adanya kesenjangan antara rencana penyusunan skripsi dengan pelaksanaannya. Selain itu, mahasiswa juga cenderung mengalihkan perhatian pada aktivitas yang lebih menyenangkan.

D. Hipotesis Penelitian

Berdasarkan landasan teori serta kerangka konseptual yang telah dipaparkan, hipotesis dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut:

Ho: Tidak terdapat pengaruh signifikan antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen IAKN Toraja.

H1: Terdapat pengaruh yang signifikan antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Kristen IAKN Toraja.