

## Hubungan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa

Ratna Ayu Safira<sup>1\*</sup>

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta Raya  
[202310515201@mhs.ubharajaya.ac.id](mailto:202310515201@mhs.ubharajaya.ac.id)

\*coresponden author

---

### ARTICLE INFO

*Keywords:* Academic Stres, Academic Procrastination, University Student

*Received :* 13, June

*Revised :* 20, June

*Accepted:* 25, June

©2023The Author(s): This is an open-access article distributed under the terms of the [Creative Commons Attribution 4.0 International](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).



### ABSTRACT

This study examined the correlation between the academic stress and academic procrastination in university students. One of the data collection methods used was the quantitative correlational method, which involved using a Likert scale questionnaire and analyzing the results using Pearson correlation and literature research statistics. The research findings showed a weak and not significant correlation between the academic stress and academic procrastination in the college students studied.

---

### PENDAHULUAN

Stres adalah respons tubuh terhadap setiap kebutuhan yang diberikan padanya, yang dalam konteks akademik seringkali dihadapkan pada tantangan intelektual dan emosional (Selye, 1974). Stres akademik termasuk dalam kategori *distress*, stres yang membahayakan dan dapat membuat individu merasa tak berdaya, frustrasi dan putus harapan (Khaira, 2023). Stres akademik adalah suatu kondisi yang dialami oleh siswa dan mahasiswa ketika mereka menghadapi tekanan dan tuntutan dalam proses belajar dan mengikuti program pendidikan. Stres akademik sudah menjadi fenomena umum yang dialami oleh mahasiswa di berbagai institusi pendidikan.

Stres akademik tidak hanya mempengaruhi kesehatan mental mahasiswa, tetapi juga dapat berdampak pada produktivitas akademik mereka. Frustrasi terhadap tugas dapat berdampak untuk melakukan penundaan dalam melakukan ataupun menyelesaikan tugas yang ada. Perasaan frustrasi yang sering dialami dapat memunculkan pemikiran atas emosi yang tidak ada hubungannya dengan tugas yang dimiliki dan berdampak pada kognisi yang menjadi sulit dikendalikan (Blunt & Pychyl, 2000).

Pada proses perkuliahan, Mahasiswa seringkali menghadapi keputusan, pilihan dan tuntutan (Magnavita & Chiorri, 2018). Tuntutan yang cukup banyak ini membuat mahasiswa tertinggal dalam mengerjakan dan juga terlambat untuk

mengumpulkan tugas, mahasiswa menjadi terburu-buru dalam mengerjakan tugas, membolos kegiatan perkuliahan, dan terlambat dalam perkuliahan bahkan sampai menunda untuk kelulusannya (Miswanto, 2022). Ketika dikelilingi oleh perasaan yang tidak ada hubungannya dengan tugas atau kondisi kognisi yang sulit kendalikan, individu akan sulit untuk fokus ke aktivitas yang ditugaskan, sehingga individu akan menunda untuk melakukan hal tersebut, hal ini dikenal sebagai prokrastinasi akademik.

Bahasa Latin "pro" yang berarti "maju", "di depan", "lebih suka", dan "crastinus" yang berarti "besok" adalah asal muasal istilah prokrastinasi. (Steel, 2007). Prokrastinasi adalah suatu perilaku individu untuk melakukan penundaan secara sengaja kegiatan yang harus dilakukan walaupun tahu bahwa perilaku menunda-nundanya itu akan menyebabkan efek negatif.

Prokrastinasi akademik dapat terwujud dalam individu melalui beberapa indikator tertentu dan dapat dikaji melalui beberapa ciri, seperti mulai melakukan atau menyelesaikan tugas lebih lambat dari yang direncanakan, mengerjakan tugas yang tidak terkait untuk waktu yang lebih lama, menyisakan waktu antara kinerja yang direncanakan dengan kinerja aktual, dan memilih melakukan kegiatan yang dianggap menyenangkan daripada mengerjakan atau menuntaskan tugas yang diperlukan (Ferrari et al, 1995).

Terdapat studi yang menjelaskan bahwa memasuki jenjang universitas dapat membuat individu mengalami tekanan atau stres (Wilson et al, 2022). Hal ini terjadi akibat perubahan lingkungan sosial, pola hidup, dan sistem pendidikan mereka.. Penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa ada beberapa mahasiswa sarjana yang secara signifikan pernah mengalami stres (Sharma, 2018). Sehubungan dengan penelitian Bachtiar et al (2023) bahwa mahasiswa kesehatan Politeknik Harapan Bersama mengalami tingkat stres akademik yang cukup tinggi karena beban kerja. Beban kerja mengacu pada tugas-tugas wajib yang harus diselesaikan mahasiswa baik di rumah ataupun di kampus untuk mendapatkan nilai.

Stres akademik yang tinggi bisa memunculkan suatu reaksi-reaksi fisik, tingkah laku dan psikologis yang akan berdampak pada penyesuaian psikologis dan prestasi akademik (Desmita, 2014). Salah satu contoh reaksinya adalah prokrastinasi, di mana mahasiswa akan menunda untuk mengerjakan tugas, belajar dan hal-hal yang berkaitan dengan kehidupan akademiknya.

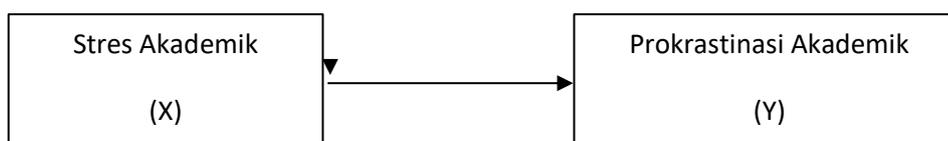
Penelitian yang dilakukan oleh Bella Khansa Puspita & Dewi Kumalasari (2022) yang berjudul "Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa" Mayoritas peserta penelitian, 123 (60%), adalah perempuan dan berusia antara 18 sampai 24 tahun. Sebanyak 39% peserta berada di semester kedua dan 53% peserta berasal dari universitas negeri. Korelasi positif dan signifikan ditemukan di antara variabel stres akademik dan penundaan ( $r_s = 0.513$ ,  $p = <.001$ ). Temuan ini menunjukkan adanya hubungan yang cukup signifikan antara prokrastinasi mahasiswa kedokteran dan stres akademik. Mahasiswa program studi kedokteran melaporkan tingkat stres akademik yang lebih tinggi sebanding dengan tingkat prokrastinasi mereka.

Berdasarkan paparan di atas peneliti ingin mempelajari lebih lanjut hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik dengan

melakukan penelitian tambahan, dengan mengacu pada penelitian dan pemaparan masalah yang telah dilakukan sebelumnya.

### THEORETICAL REVIEW/ TINJAUAN TEORITIS

Variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah variabel independen dan dependen. Variabel yang mempengaruhi variabel dependen dikenal sebagai variabel independen. Variabel independen dalam penelitian ini adalah stres akademik. Sebaliknya, variabel yang dipengaruhi oleh variabel independen dikenal sebagai variabel dependen. Prokrastinasi akademik berfungsi sebagai variabel terikat. (Sugiyono, 2017).



**TABEL Aspek/Indikator Stres Akademik**

Aspek/Indikator	Deskripsi	Favorable	Unfavorable
Fisik	Komponen fisik mengacu pada reaksi fisik yang dialami seseorang terhadap situasi yang penuh tekanan, seperti merasa lelah, gagap ketika berbicara tentang tugas sekolah, sakit kepala ketika belajar, bibir kering, dan mengalami peningkatan detak jantung.	3	3
Emosional	Aspek emosional berkaitan dengan perasaan yang dihadapi seseorang ketika dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan. Perasaan ini dapat mencakup ketidakberdayaan dalam menangani situasi, emosi negatif selama pembelajaran dan ketidaksukaan terhadap tantangan pembelajaran, mudah tersinggung, sedih, ragu-ragu, dan murung.	2	2
Kognitif	Aspek kognitif berkaitan dengan analisis individu terhadap situasi stres yang sedang dilaminya seperti berpikir hal negatif, tidak percaya diri dan sulit berkonsentrasi.	2	2
Perilaku	Aspek perilaku berkaitan dengan bagaimana orang tersebut berperilaku ketika berada di posisi yang penuh tekanan seperti menangis, bercerita tentang masalah yang dihadapi ke orang lain dan melakukan hal-hal yang tidak wajar pada situasi stres, seperti gangguan tidur, perubahan pola makan dan menyendiri.	2	2

**TABEL 2. Aspek/Indikator Prokrastinasi**

Aspek/Indikator	Deskripsi	Favorable	Unfavorable
Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas.	Seorang prokrastinator mengetahui dan sadar bahwa harus segera menyelesaikan tugas. Namun, bahkan setelah mulai bekerja lebih awal, ia masih menunda untuk memulai tugas atau menyelesaikannya sampai selesai..	3	3
Keterlambatan dalam menyelesaikan tugas	Seorang prokrastinator bekerja lebih lama dari jumlah waktu yang telah dialokasikan untuk mengerjakan sebuah tugas. Waktu seorang procrastinator akan habis unnutuk mempersiapkan diri secara berlebihan.	2	2
Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual	Seorang prokrastinator biasanya akan kesulitan untuk melakukan sesuatu tepat dengan <i>deadline</i> atau tenggat waktu yang telah ditetapkan sehingga sering dihadapi oleh keterlambatan dalam masa pengumpulan yang telah ditetapkan.	2	2
Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan	Seseorang prokrastinator dengan sadar dan sengaja tidak segera melakukan dan menyelesaikan tugasnya, sebaliknya prokrastinator akan menggunakan waktu yang dimilikinya untuk dihabiskan dengan kegiatan lain yang lebih seru seperti menonton, mengobrol, mendengarkan musik, dan sebagainya.	3	3

Penelitian ini memiliki hipotesis sebagai berikut:

H0: Stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tidak berkorelasi secara signifikan

H1: Stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa berkorelasi secara signifikan.

## METODOLOGI

Kuantitatif korelasional adalah jenis penelitian yang dipakai pada penelitian ini. Mempelajari hubungan antara satu variabel dengan variabel lain yang sedang diteliti berdasarkan koefisien korelasi dikenal sebagai penelitian kuantitatif korelasional (Hardani, 2020).

Populasi penelitian adalah mahasiswa aktif berusia 17-25 tahun. Data yang terkumpul yaitu 40 responden. Teknik pengumpulan data berupa kuesioner yang diambil dari responden menggunakan *google form*. Skala stres akademik dan skala prokrastinasi akademik, yang menggunakan model skala Likert, merupakan dua instrumen pengukuran yang digunakan dalam pengumpulan data penelitian ini. Dalam penelitian ini terdapat jawaban, yaitu (SS) yang berarti sangat setuju, (S) berarti setuju, (TS) berarti tidak setuju, dan sangat tidak setuju

(STS). Nilai *favourable* atau positif berkisar antara 4 hingga 1, sedangkan nilai *unfavourable* atau negatif berkisar antara 1 hingga 4.

JASP (Jeffrey's Amazing Statistics tool), digunakan untuk melakukan uji validitas, uji reliabilitas, uji deskriptif, korelasi linier sederhana dan regresi sederhana untuk mendeskripsikan hubungan antara variabel independent dan prokrastinasi variabel dependent.

Kuesioner penelitian terdiri dari 38 pertanyaan yang terdiri dari 18 butir pertanyaan untuk kuesioner indikator stres akademik dan 20 butir pertanyaan untuk kuesioner indikator prokrastinasi akademik saat menyebarkan kuesioner penelitian. Namun, terdapat tiga butir pertanyaan yang gugur dan 15 butir pertanyaan yang valid pada kuesioner indikator stres akademik dan erdapat enam butir pertanyaan yang gugur dan 14 butir pertanyaan yang valid pada hasil uji validitas kuesioner prokrastinasi akademik, sesuai dengan hasil uji validitas dengan menggunakan teori Pearson. Hasil uji reliabilitas dari kedua variabel menghasilkan koefisien *Cronbach's Alpha*  $\geq 0,60$  atau memiliki reliabilitas yang baik.

TABLE Hasil Uji Normalitas *Shapiro-Wilk*

Variabel	Statistik	p
Stres Akademik	0.969	0.328
Prokrastinasi Akademik	0.956	0.121

Hasil data di atas menunjukkan nilai p stress akademik = 0.328. Sedangkan untuk nilai p prokrastinasi akademik = 0.121. Karena  $p > 0.05$ , maka bisa dinyatakan bahwa data terdistribusi dengan normal pada tingkat signifikansi 0.05.

## HASIL

Dari hasil data yang telah diambil, hasil data yang diperoleh peneliti adalah sebagai berikut::

TABLE Hasil Statistik Deskriptif

	Stres Akademik	Prokrastinasi Akademik
Valid	40	40
Missing	0	0
Median	42.000	36.500
Mean	42.650	34.675
Std. Deviation	6.585	6.486
Skewness	-0.380	-0.661
Std. Error of Skewness	0.374	0.374
Kurtosis	0.585	0.182
Std. Error of Kurtosis	0.733	0.733
Shapiro-Wilk	0.969	0.956

P-value of Shapiro-Wilk	0.328	0.121
Minimum	24.000	19.000
Maximum	54.000	47.000
Sum	1706.000	1387.000

Data di atas menunjukkan bahwa stres akademik memiliki nilai rata-rata 42,65 dan prokrastinasi akademik memiliki nilai rata-rata 34,67. Stres akademik memiliki standar deviasi sebesar 6,585, sedangkan prokrastinasi akademik memiliki standar deviasi sebesar 6,486. Nilai minimum 24 dan maksimum 54 untuk stress akademik, sedangkan nilai minimum 19 dan maksimum 47 untuk prokrastinasi akademik.

**TABLE 5. Hasil Uji Korelasi**

Variabel	Stres Akademik	Prokrastinasi Akademik
Stres Akademik	<i>Pearson's r</i>	
	<i>p-value</i>	
Prokrastinasi Akademik	<i>Pearson's r</i>	0.251
	<i>p-value</i>	0.119

Terdapat korelasi positif antara variabel stres akademik dengan variable prokrastinasi akademik, meskipun hubungan tersebut tidak terlalu kuat atau signifikan berdasarkan data yang ada. Nilai korelasi *pearson* nya adalah sebesar 0.251, dengan nilai *p-value* sebesar 0.119.

**TABLE 6. Hasil Uji Regresi**

R	R <sup>2</sup>	Adjusted R <sup>2</sup>	RMSE
0.000	0.000	0.000	6.486
0.251	0.063	0.038	6.361

Kriteria koefisien korelasi masuk ke dalam kategori rendah atau lemah jika nilai korelasi Pearson adalah 0,251. Hal ini menunjukkan bahwa, meskipun tidak secara signifikan, perilaku prokrastinasi dapat meningkat pada mahasiswa yang sedang menghadapi stres akademik.

## PEMBAHASAN

Hasil tes dan analisis data menunjukkan adanya korelasi atau hubungan yang positif antara kedua variabel tersebut. Namun hubungan tersebut dianggap lemah dan tidak signifikan secara statistik.

Korelasi yang lemah menunjukkan bahwa meskipun ada kecenderungan pada mahasiswa yang mengalami tingkat stres yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi, hubungan ini tidak cukup kuat dan signifikan secara statistik.

Stres akademik adalah rasa sakit emosional yang berkaitan dengan perasaan frustrasi yang dirasakan terkait dengan kegagalan akademik atau bahkan ketidaktahuan terhadap kemungkinan kegagalan tersebut (Sagar & Singh, 2017). Stresor tidak hanya bersifat kognitif dan psikologis tetapi

juga dapat bersifat fisik, seperti kurangnya energi, hilangnya nafsu makan, sakit kepala, masalah tidur atau gangguan pencernaan. (Dewi et al., 2022).

Berdasarkan kajian dari Insani, (2021), menurut Taylor, (2003) terdapat faktor-faktor stres akademik yaitu:

1. Faktor internal yaitu kepribadian yang mencakup:
  - a. Afek negatif dapat mempengaruhi rasa sakit dan tingkat stres.
  - b. Kepribadian *hardiness* atau kepribadian tahan banting, meliputi komitmen diri, keyakinan bahwa seseorang dapat mengendalikan situasi kehidupan, dan kemampuan untuk beradaptasi dengan situasi baru.
  - c. Optimisme dapat menurunkan risiko dan ketidaknyamanan serta membantu seseorang mengatasi situasi yang penuh tekanan dengan lebih baik.
  - d. Kontrol psikologis adalah keyakinan bahwa seseorang dapat mengendalikan situasi yang penuh tekanan dan mengelola stres dengan lebih efektif.
  - e. Harga diri dapat menjadi perantara antara stres dan kesakitan,
  - f. *Coping strategy* atau strategi coping mencakup menemukan cara untuk mengatasi atau menurunkan tingkat stres, mengelola keadaan yang sulit, dan meningkatkan upaya untuk mengatasi masalah kehidupan.
2. Faktor eksternal
  - a. Sumber daya yang dimiliki individu yang dapat berpengaruh pada cara mereka menangani tekanan,.
  - b. Latar belakang pendidikan berpengaruh pada cara individu menghadapi situasi yang menimbulkan stres.
  - c. Perbedaan individu dalam gaya hidup mereka yang sudah ditetapkan berdampak pada seberapa mampu mereka mengelola situasi yang penuh tekanan.
  - d. Dukungan sosial mengacu pada kehadiran orang lain yang memberikan kenyamanan, baik secara fisik maupun psikologis, yang memungkinkan individu untuk menemukan mekanisme coping baru saat dihadapkan pada situasi yang penuh tekanan.
  - e. *Stressor* atau pemicu stres dapat memengaruhi bagaimana seseorang menghadapi dan mengatasi kondisi stres.

Prokrastinasi akademik adalah perilaku mahasiswa yang suka menunda-nunda untuk melakukan dan menyelesaikan tugas dalam hal apapun, yang mengarah pada hasil yang tidak menguntungkan seperti tugas yang terbengkalai dan menumpuk. Mahasiswa yang dengan sengaja memilih hal-hal yang tidak penting untuk mengalihkan perhatian mereka dari tenggat waktu penyelesaian tugas berarti terlibat dalam perilaku menunda-nunda. Hal ini dapat berakibat fatal karena kebiasaan ini dapat menyebabkan tekanan psikologis dan kegagalan dalam aspek kehidupan, terutama di aspek akademik (Nurjan, 2020).

Menurut Ferari dan McCown dalam (Nurjan, 2020) mengatakan bahwa perfeksionisme dan keyakinan yang tidak logis merupakan salah satu penyebab prokrastinasi akademik. Faktor pendukung dari terjadinya prokrastinasi adalah:

1. Faktor internal, meliputi:

- a. Kondisi yang mencakup usia, urutan kelahiran dan jenis kelamin. Kecenderungan yang ada dalam keluarga juga dapat memicu perilaku menunda-nunda.
- b. Kondisi fisik dan kesehatan dapat menjadi pengaruh atas hadirnya prokrastinasi akademik. Ciri-ciri kepribadian individu seperti keterampilan bersosialisasi dan tingkat kecemasan dalam lingkungan sosial. Perfeksionisme dapat berdampak pada tingginya prokrastinasi. Hal ini terjadi karena tugas yang dikerjakan harus dibuat sebaik dan sesempurna mungkin tanpa memperhatikan tenggat waktu yang telah ditetapkan. Berbeda dengan individu yang memiliki motivasi tinggi, mereka cenderung tidak melakukan prokrastinasi akademik.

2. Faktor eksternal adalah salah satu penyebab kecenderungan munculnya prokrastinasi akademik. Pengaruh lingkungan yang mentoleransi orang untuk menunda-nunda akan menyebabkan lebih banyak orang menunda-nunda daripada di lingkungan yang tidak mentoleransinya. Selain membutuhkan bantuan dari orang lain, penundaan juga bisa disebabkan oleh rasa malas, kesulitan mengatur waktu, atau tidak benar-benar menikmati aktivitas yang sedang dikerjakan.

Prokrastinasi akademik dapat terjadi dalam berbagai bentuk, seperti mengabaikan tugas dari dosen, meremehkan atau menganggap tugas tersebut terlalu mudah untuk diselesaikan, membuang banyak waktu untuk mengerjakan tugas yang tidak berkaitan, mengganti kegiatan lain yang tidak penting dengan tugas utama, dan sebagainya (Wicaksono, 2017).

Dapat disimpulkan bahwa tingkat stres akademik berkorelasi positif dengan jumlah gejala yang mereka hadapi dan pengaruhnya terhadap pembelajaran dan produktivitas mereka. Jadi semakin meningkat stres akademik maka meningkat pula kemungkinan perilaku prokrastinasi akademik, semakin rendah stres akademik maka rendah pula kemungkinan perilaku prokrastinasi akademik.

## **KESIMPULAN DAN SARAN**

Stres akademik dan prokrastinasi akademik adalah dua variabel yang memiliki hubungan yang positif, menurut penelitian dan analisis data. Namun, hubungan ini lemah dan tidak signifikan secara statistik. Menurut hipotesis yang

diuji, terdapat korelasi yang cukup positif antara penundaan akademik dan stres pada mahasiswa.

Saran peneliti untuk penelitian ini adalah meninjau kembali item ataupun variable yang ada. Meningkatkan kualitas instrument penelitian dan menjangkau lebih banyak sample pada penelitian selanjutnya.

## **PENELITIAN LANJUTAN**

Penelitian lanjutan yang dapat dilakukan terkait hubungan stres akademik dan prokrastinasi akademik adalah dampak dari stres akademik atau strategi dalam mengurangi tingkat prokrastinasi pada mahasiswa. Lalu untuk penelitian lebih lanjut, bisa menggunakan variable yang lebih beragam yang mempengaruhi prokrastinasi akademik seperti *self-regulated learning*, ataupun variable lainnya.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Bachtiar, N., Hasan, M. I., & Andodo, C. (2023). STRES AKADEMIK MAHASISWA KESEHATAN TERHADAP PERUBAHAN PSIKOLOGIS, FISIOLOGIS, PERUBAHAN MOTIVASI DAN KUALITAS BELAJAR MAHASISWA. *Bhamada: Jurnal Ilmu Dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 14(2), 11–20. <https://doi.org/10.36308/jik.v14i2.539>
- Bella Khansa Puspita, & Dewi Kumalasari. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79–87. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>
- Blunt, A. K., & Pychyl, T. A. (2000). Task aversiveness and procrastination: a multi-dimensional approach to task aversiveness across stages of personal projects. *Personality and Individual Differences*, 28(1), 153–167. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(99\)00091-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(99)00091-4)
- Desmita. (2014). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT Remaja Rosdakarya.
- Dewi, D. K., Savira, S. I., Satwika, Y. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Profile Perceived Academic Stress pada Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 13(3), 395–403. <https://doi.org/10.26740/jppt.v13n3.p395-403>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Hardani. (2020). *Buku metode penelitian kualitatif dan kuantitatif* (Hardani. ().
- Insani, A. (2021). Kesadaran Stress Akademik Selama Pembelajaran dari Rumah. *Jurnal Universitas Mercu Buana Yogyakarta KoPeN:Konferensi Pendidikan Nasional*, 3(2), 21–29.
- Khaira, W. (2023). FAKTOR PENYEBAB STRES AKADEMIK SISWA REMAJA. 9, 356–363.
- Magnavita, N., & Chiorri, C. (2018). Academic stress and active learning of nursing students: A cross-sectional study. *Nurse Education Today*, 68, 128–133. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2018.06.003>
- Miswanto, M. (2022). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa di Era Kuliah Online Masa Pandemi COVID-19. *Psychocentrum Review*, 4(1), 125–139. <https://doi.org/10.26539/pcr.41789>

- Nurjan, S. (2020). ANALISIS TEORITIK PROKRASINASI AKADEMIK MAHASISWA. *Muaddib: Studi Kependidikan Dan Keislaman*, 1(1), 61. <https://doi.org/10.24269/muaddib.v1i1.2586>
- Sagar, P., & Singh, B. (2017). a Study of Academic Stress Among. *International Journal of Creative Research Thoughts (IJCRT) Www.Ijcr.T.Org*, 5(4), 1864-1869.
- Selye, H. (1974). *Stress without Distress*. Lippincott Company.
- Sharma, S. (2018). Perceived Academic Stress among Students. *RESEARCH REVIEW International Journal*, 3(8), 1-5. [www.rrjournals.com](http://www.rrjournals.com)[UGCListedJournal]
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65-94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Sugiyono. (2017). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Taylor. (2003). *Health Psychology (5th ed.)*. Mc Graw-Hill.
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2), 69-73. [www.luhurwicaksono@yahoo.com](http://www.luhurwicaksono@yahoo.com)
- Wilson, S. A., Wright, C. J., Miller, M. E., Hargis, L. E., Usher, E. L., Hammer, J. H., & Shannon, H. D. (2022). Identifying common perceived stressors and stress-relief strategies among undergraduate engineering students. *ASEE Annual Conference and Exposition, Conference Proceedings*. <https://doi.org/10.18260/1-2--41009>