JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 280-289
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

HUBUNGAN TINGKAT STRES DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA

Antika Trisnasari[1*], Ita Apriliyani[2], Arni Nur Rahmawati[3]

[1,2,3] Program Studi Keperawatan Program Sarjana, Fakultas Kesehatan, Universitas Harapan Bangsa Purwokerto, Indonesia
Email: [1]antikatrsna11@gmail.com, [2]itaapriliyani@uhb.ac.id, [3]arninr@uhb.ac.id
Correspondence author: antikatrsna11@gmail.com

Abstrak

Stres akademik merupakan kondisi yang muncul ketika mahasiswa merasa terbebani oleh tuntutan perkuliahan, seperti banyaknya tugas, jadwal ujian, serta tekanan dalam mencapai prestasi akademik. Tekanan tersebut dapat memengaruhi kemampuan mahasiswa dalam mengatur waktu dan menyelesaikan tugas, sehingga memicu munculnya prokrastinasi akademik, yaitu perilaku menunda pengerjaan tugas secara sengaja meskipun menyadari dampak negatifnya. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa Purwokerto. Metode penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional*. Sampel penelitian berjumlah 190 mahasiswa semester dua yang dipilih menggunakan teknik *stratified random sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner *Student Academic Stress Scale* (SASS) dan *Tuckman Procrastination Scale* (TPS). Analisis data menggunakan uji *Spearman Rank*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden mengalami tingkat stres sedang sebanyak 139 mahasiswa (73,2%) dan prokrastinasi akademik sedang sebanyak 124 mahasiswa (65,3%). Hasil uji statistik menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 (<0,05) dengan koefisien korelasi r = 0,428, yang berarti terdapat hubungan positif dengan kekuatan sedang antara tingkat stres dan prokrastinasi akademik. Kesimpulan dari penelitian ini adalah semakin tinggi tingkat stres yang dialami mahasiswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk melakukan prokrastinasi akademik. Penelitian selanjutnya diharapkan dapat mengembangkan intervensi manajemen stres guna mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Kata kunci: Mahasiswa, Prokrastinasi Akademik, Stres Akademik

Abstract

Academic stress is a condition that arises when students feel burdened by academic demands—such as a heavy workload, exam schedules, and pressure to achieve academic success. Such pressure can affect students' ability to manage their time and complete assignments, thereby triggering academic procrastination—the intentional delay of tasks despite an awareness of the negative consequences. This study aimed to determine the relationship between stress levels and academic procrastination among students at the Faculty of Health, Universitas Harapan Bangsa Purwokerto. A quantitative research method with a cross-sectional approach was employed. The sample consisted of 190 second-semester students selected using stratified random sampling. Data were collected using the Student Academic Stress Scale (SASS) and the Tuckman Procrastination Scale (TPS), and analyzed using the Spearman Rank test. The results showed that the majority of respondents experienced moderate stress levels (139 students or 73.2%) and moderate academic procrastination (124 students or 65.3%). Statistical analysis yielded a p-value of 0.000 (<0.05) and a correlation coefficient (r) of 0.428, indicating a positive relationship of moderate strength between stress levels and academic procrastination. The study concludes that the higher the stress level experienced by students, the greater their tendency to engage in academic procrastination. Future research is expected to develop stress management interventions to reduce academic procrastination among students.

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 280-289
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Keywords: Academic Procrastination, Academic Stress, Students

Pendahuluan

Stres merupakan kondisi yang dialami oleh berbagai kelompok usia dan menjadi masalah umum yang semakin mengkhawatirkan. Menurut *World Health Organization* (2020) stres merupakan masalah kesehatan global dengan jumlah penderita lebih dari 350 juta orang dan menempati peringkat keempat di dunia (Dwiputri A. *et al.*, 2023). Di Indonesia, data Riskesdas 2018 dari Kementerian Kesehatan RI mencatat sebanyak 706.668 penduduk usia di atas 15 tahun mengalami gangguan kesehatan mental emosional dengan prevalensi 9,8%. Provinsi Jawa Tengah berada pada peringkat ketiga tertinggi setelah Jawa Barat dan Jawa Timur dengan prevalensi 7,7% atau sekitar 95.460 jiwa, sedangkan Kabupaten Banyumas menempati peringkat kelima dengan prevalensi 6,3% (Ayu *et al.*, 2024).

Stres akademik merupakan kondisi yang dialami mahasiswa ketika merasa tidak mampu menghadapi berbagai tuntutan perkuliahan, sehingga tuntutan akademik tersebut dipersepsikan sebagai beban atau tekanan. Kondisi ini dapat muncul akibat adanya kewajiban akademik yang berlebihan dan ketidakseimbangan antara kemampuan individu dengan tuntutan yang harus dipenuhi (Yuda *et al.*, 2023). Hasil penelitian *National College Health Assessment* yang melibatkan sekitar 125.000 mahasiswa dari 150 institusi pendidikan di Amerika Serikat menunjukkan bahwa sebanyak 30% mahasiswa mengalami stres (Sri *et al.*, 2024). Sementara itu, tingkat stres pada mahasiswa di kawasan Asia dilaporkan mencapai 61,3% (Muktar *et al.,* 2025). Di Indonesia, prevalensi stres akademik pada mahasiswa juga tergolong tinggi, dengan kisaran persentase antara 36,7% hingga 71,6% (Abelia *et al.*, 2025).

Stres akademik yang dirasakan mahasiswa berpengaruh terhadap hasil dan pencapaian belajar. Ketika tidak mampu mengendalikan atau mengatasi stres, hal ini dapat mempengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik, dan tindakannya (Labiro & Kusumiati, 2022). Stres yang tidak ditangani dengan cara yang tepat dapat menjadi masalah serius karena dapat menyebabkan mahasiswa mengalami kecemasan, depresi, gangguan sosial, atau bahkan memiliki pikiran untuk mengakhiri hidupnya (Grace *et al.,* 2021).

Salah satu bentuk respons negatif terhadap stres akademik adalah perilaku prokrastinasi atau kebiasaan menunda-nunda tugas maupun kewajiban. Mahasiswa yang merasakan tekanan akademik seringkali mengalami kesulitan dalam menyeimbangkan waktu antara pembelajaran dan aktivitas lain, yang mengakibatkan mahasiswa seringkali menghabisakan waktu tanpa tujuan. Penelitian menunjukkan bahwa suasana hati yang negatif juga dapat memicu mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas (Faturahman *et al.,* 2023).

Prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan tidak rasional yang dimiliki seseorang untuk menunda melaksanakan pekerjaan akademik (Soeli *et al.*, 2022). Berdasarkan hasil penelitian yang dilaporkan oleh American Psychological Association (APA), sekitar 80% hingga 95% mahasiswa diketahui melakukan prokrastinasi, terutama ketika mengerjakan tugas perkuliahan. Perilaku menunda tersebut cenderung sulit diubah karena telah berkembang menjadi kebiasaan yang melekat dalam aktivitas akademik mahasiswa (Soeli *et*

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 280-289
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

al., 2022). Di Indonesia, sebagian besar mahasiswa sekitar 75% menunjukkan prokrastinasi yang tinggi, menguasai statistik prokarastinasi dengan nilai sekitar 30% dibandingkan dengan kategori lainnya (Muliani *et al.,* 2020).

Prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh faktor internal yang datang secara alami berasal dari individu yang terlibat dalam penundaan tugas dan faktor eksternal yang tidak berhubungan dengan individu tersebut (Ramadhanti *et al.*, 2024). Perilaku prokrastinasi pada mahasiswa dapat menimbulkan dampak yang bersifat positif maupun negatif. Dampak positifnya antara lain memberikan kesempatan bagi mahasiswa untuk mempersiapkan materi secara lebih matang, sedangkan dampak negatifnya dapat berupa hasil pengerjaan tugas yang kurang optimal (Jisaid *et al.*, 2022).

Hasil penelitian terdahulu menunjukkan bahwa sebanyak 117 mahasiswa (52,68%) berada pada kategori stres akademik sedang, sedangkan 160 mahasiswa (47,62%) berada pada kategori prokrastinasi akademik sedang. Temuan tersebut menunjukkan adanya kecenderungan bahwa peningkatan tingkat stres akademik diikuti dengan meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik, dan sebaliknya, tingkat stres yang lebih rendah berkaitan dengan rendahnya kecenderungan prokrastinasi (Astari & Nastiti, 2023). Selain itu, penelitian oleh (Soeli *et al.*, 2022) melaporkan bahwa responden dengan tingkat stres terbanyak berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 23 orang (27,7%), sementara perilaku prokrastinasi paling banyak ditemukan pada kategori berat, yaitu 37 orang (60,7%), yang menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dan perilaku prokrastinasi.

Berdasarkan survei awal yang dilakukan peneliti melalui wawancara terhadap tiga mahasiswa semester dua angkatan tahun 2024 di Universitas Harapan Bangsa Purwokerto, diperoleh informasi bahwa mahasiswa menunjukkan gejala yang mengarah pada stres dalam menghadapi tugas-tugas akademik. Mahasiswa mengungkapkan merasa tertekan karena banyaknya tugas dari setiap mata kuliah yang memiliki tenggat waktu bersamaan. Selain itu, mahasiswa juga mengalami kesulitan karena belum memahami isi tugas dan sering menunggu temannya untuk mulai mengerjakan. Dalam kondisi tersebut, mahasiswa mengalihkan dengan bersantai, menonton *youtube*, bermain media sosial, makan, atau nongkrong bersama teman. Hal ini membuat mahasiswa cenderung menunda pengerjaan tugas hingga mendekati batas waktu yang telah ditentukan.

Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *cross sectional* untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas kesehatan di Universitas Harapan Bangsa Purwokerto. Penelitian ini telah memperoleh persetujuan etik dari Komite Etik Penelitian Kesehatan Universitas Harapan Bangsa Purwokerto dengan nomor etik No. B.LPPM-UHB/823/0/2025. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Agustus 2025 sampai dengan Desember 2025. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa fakultas kesehatan semester 2 angkatan tahun 2024 di Universitas Harapan Bangsa Purwokerto yang berjumlah 320 mahasiswa. Jumlah sampel sebanyak 190 mahasiswa diambil dengan teknik *stratified random sampling.*Variabel dalam penelitian ini yaitu variabel independen: tingkat stres dan variabel dependen: prokrastinasi akademik. Instrumen yang digunakan meliputi: kuesioner tingkat stres yaitu *Student Academic Stres Scale (SASS)* dan kuesioner prokrastinasi akademik yaitu *Tuckman's*

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 280-289
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Procrastination Scale (TPS). Hasil uji validitas kuesioner tingkat stres menggunakan metode *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) menunjukkan bahwa model instrumen sudah sesuai, dengan nilai *Chi-Square* sebesar 36,54, df = 25, p = 0,06376, dan *RMSEA* = 0,048 dan uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai *cronbach's alpha* (α) = 0,930, yang termasuk dalam kategori sangat tinggi. Selain itu, untuk kuesioner prokrastinasi akademik hasil uji validitas instrumen dilakukan menggunakan teknik *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) dengan bantuan program *Mplus 8.0* menunjukkan bahwa sejumlah item dalam kuesioner memiliki nilai loading faktor antara 0,44 hingga 0,80, dengan nilai p < 0,05, yang berarti signifikan secara statistikdan uji reliabilitas menunjukkan bahwa nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,90, yang termasuk dalam kategori sangat tinggi.

Data yang terkumpul selanjutnya dianalisis dengan menggunakan uji univariat untuk menghitung frekuensi dan persentase, serta uji bivariat dengan metode Spearman's rank correlation untuk mengidentifikasi hubungan tingkat stres dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas kesehatan di Universitas Harapan Bangsa Purwokerto.

Hasil dan Pembahasan

Analisis Univariat

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan analisis univariat mahasiswa fakultas kesehatan semester 2 angkatan tahun 2024 di Universitas Harapan Bangsa Purwokerto sebagai berikut:

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Mahasiswa Fakultas Kesehatan Di Universitas Harapan Bangsa Purwokerto (n=190)

No.	Karakteristik	Frekuensi	Presentase
		f	%
1.	**Usia**		
	a. 18-20 tahun	180	94,7
	b. 21-24 tahun	10	5,3
2.	**Jenis Kelamin**		
	a. Laki-laki	95	50
	b. Perempuan	95	50
3.	**Latar Belakang Pendidikan**		
	a. SMA	144	75,8
	b. SMK	46	24,2
4.	**Program Studi**		
	a. D3 Kebidanan	5	2,6
	b. D3 Keperawatan	18	9,5
	c. S1 Keperawatan	42	22,1
	d. S1 Farmasi	37	19,5
	e. D4 Anestesiologi	88	46,3
	Total	**190**	**100**

Berdasarkan Tabel 1, distribusi usia menunjukan bahwa hampir seluruh responden berada pada rentang 18-20 tahun yaitu sebanyak 180 (94,7%) responden. Berdasarkan jenis kelamin responden laki-laki 95 (50%) dan perempuan 95 (50%). Sedangkan menurut latar

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 280-289
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

belakang pendidikan responden terbanyak SMA dengan 144 (75,8%) responden. Selain itu, distribusi program studi sebagian besar responden dari D4 anestesiologi sebanyak 88 (46,3%) responden.

Tabel 2. Distribusi frekuensi tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Di Universitas Harapan Bangsa Purwokerto (n=190)

Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase
	f	%
Stres ringan	9	4,7
Stres sedang	139	73,2
Stres berat	42	22,1
Total	**190**	**100**

Berdasarkan tabel 2, diketahui bahwa dari jumlah 190 responden sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 139 (73,2%) responden, 42 (22,1%) responden mengalami stres berat dan yang mengalami stres ringan sebanyak 9 (4,7%) responden.

Tabel 3. Distribusi frekuensi prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Di Universitas Harapan Bangsa Purwokerto (n=190)

Prokrastinasi Akademik	Frekuensi	Presentase
	f	%
Rendah	1	0,5
Sedang	124	65,3
Tinggi	65	34,2
Total	**190**	**100**

Berdasarkan tabel 3, diketahui bahwa dari jumlah 190 responden sebagian besar mengalami prokrastinasi akademik sedang sebanyak 124 (65,3%) responden, 65 (34,2%) responden mengalami prokrastinasi akademik tinggi dan prorastinasi akademik rendah sebanyak 1 (0,5%) responden.

Karakteristik responden pertama dalam penelitian ini adalah usia. Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas responden berusia 18–20 tahun, yaitu sebanyak 94,7%. Rentang usia tersebut termasuk masa transisi dari remaja akhir ke dewasa awal, saat individu mulai mandiri, menyesuaikan diri dengan lingkungan baru, dan menghadapi tuntutan akademik serta sosial di perguruan tinggi. Pada tahap ini, mahasiswa mengikuti berbagai kegiatan akademik dan non-akademik sebagai bagian dari pengembangan diri dan persiapan karier. Mahasiswa yang memiliki motivasi tinggi cenderung lebih bertanggung jawab, berkomitmen, dan memprioritaskan perkuliahan, namun tidak semua mampu menjaga fokus dalam menjalankan kedua kegiatan tersebut (Ramadhanti *et al.*, 2024).

Berdasarkan jenis kelamin, hasil penelitian menunjukkan jumlah responden laki-laki dan perempuan sama banyak, masing-masing 95 responden (50%). Secara biologis,

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 280-289
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

perempuan cenderung lebih mudah menghadapi stres disebabkan oleh fluktuasi hormon estrogen dan progesteron yang berdampak pada kinerja sistem limbik serta tingkat kepekaan terhadap tekanan. Estrogen terbukti memperkuat respons emosional dan membuat respons terhadap stres dalam konteks akademis menjadi lebih kuat (Krolick & Shi, 2022). Dari perspektif psikologi, perempuan biasanya lebih mengandalkan coping yang berfokus pada emosi dan lebih mudah terjebak dalam kebiasaan *rumination* (memikirkan masalah secara berulang). *Rumination* terbukti dapat meningkatkan persepsi tentang stres dan mengurangi kemampuan dalam mengambil keputusan, yang pada gilirannya dapat menyebabkan penundaan dalam menyelesaikan tugas (Irawan *et al.*, 2024). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Wardani *et al.,* (2024) menunjukkan bahwa tingkat stres akademik yang tinggi di kalangan perempuan memiliki hubungan yang kuat dengan tingginya prokrastinasi akibat tantangan dalam mengelola emosi. Penelitian Wulandari & Fridari, (2025) menunjukkan bahwa mahasiswa perempuan memiliki standar akademik yang lebih tinggi namun lebih mudah merasa tertekan ketika tuntutan tidak terpenuhi, sehingga meningkatkan kecenderungan prokrastinasi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas responden berasal dari Sekolah Menengah Atas (SMA), dengan jumlah 144 responden (75,8%). Penelitian oleh Tamtama & Ariani, (2022) menunjukkan bahwa latar belakang pendidikan menengah, seperti SMA atau SMK, memberikan peran penting dalam menentukan kemampuan akademik mahasiswa. Hal ini menunjukkan bahwa latar belakang pendidikan menengah dapat memengaruhi kesiapan akademik mahasiswa dalam menghadapi perkuliahan. Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Saeroji *et al.,* (2021) yang menunjukkan bahwa latar belakang pendidikan menengah memiliki peran penting dalam membentuk kesiapan akademik mahasiswa di perguruan tinggi. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa pengalaman belajar dan keterampilan yang diperoleh di SMA maupun SMK berpengaruh terhadap kemampuan mahasiswa dalam memahami materi, mengelola waktu, serta beradaptasi dengan lingkungan perkuliahan, sehingga semakin baik latar belakang pendidikan menengahnya, semakin tinggi pula kesiapan akademik yang dimiliki mahasiswa.

Sebagian besar responden berasal dari program studi D4 Anestesiologi, yaitu 88 responden (46,3 %). Pemilihan program studi sangat penting karena setiap jenjang memiliki tuntutan belajar yang berbeda. Program D3 lebih bersifat terapan dan berfokus pada praktik langsung, sehingga tekanan akademiknya lebih spesifik dan terarah. Program D4 menggabungkan praktik dan teori dengan durasi belajar seperti S1, sehingga tuntutan praktik klinik dan tugas akademik dapat memicu stres dan prokrastinasi jika tidak dikelola dengan baik. Sementara itu, program S1 lebih menekankan teori, penelitian, dan tugas mandiri seperti skripsi, yang dapat menjadi sumber stres tersendiri jika mahasiswa tidak memiliki manajemen waktu yang baik (Puspita & Kumalasari, 2022). Dengan demikian, pemilihan program studi yang sesuai dengan minat dan bakat dapat meningkatkan kesiapan akademik mahasiswa dalam menghadapi tantangan perkuliahan (Syahroni & Firmadhani, 2021).

Berdasarkan hasil penelitian, sebagian besar responden memiliki stres sedang sebanyak 139 (73,2%) responden. Transisi yang rumit dari siswa sekolah menengah atas menjadi mahasiswa universitas dapat menimbulkan stres pada mahasiswa baru karena masih dalam masa adaptasi lingkungan baru (Yuni & Nurjanah, 2020). Kondisi ini menimbulkan risiko yang cukup besar karena dapat berlangsung selama berjam-jam hingga beberapa hari sehingga menyebabkan konflik, tugas yang tidak tuntas, dan kinerja yang buruk. Temuan ini sejalan dengan (Muliani *et al.,* 2020) yang melaporkan bahwa 82,5% mahasiswa baru

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 280-289
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

mengalami stres sedang, sementara hanya sebagian kecil yang mengalami stres rendah maupun tinggi.

Mayoritas responden mengalami prokrastinasi akademik pada kategori sedang, yaitu sebanyak 124 responden (65,3%). Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa masih memiliki kecenderungan menunda dalam menyelesaikan tugas akademik, meskipun tingkat penundaan tersebut masih berada pada taraf yang moderat dan belum termasuk dalam kategori tinggi. Prokrastinasi pada tingkat sedang meunjukkan adanya kecenderungan untuk menunda tugas dan belajar, namun tidak sampai memberikan dampak signifikan terhadap nilai (Yuniar & Yustiana, 2022).

Analisis Bivariat

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan analisis bivariat mahasiswa fakultas kesehatan semester 2 angkatan tahun 2024 di Universitas Harapan Bangsa Purwokerto sebagai berikut:

Tabel 4. Hubungan Tingkat Stres Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Kesehatan di Universitas Harapan Bangsa Purwokerto (n=190)

Tingkat Stres	Prokrastinasi Akademik						Jumlah		*P value*
	rendah		sedang		tinggi				
	f	%	f	%	f	%	f	%	
Ringan	0	0	9	100	0	0	9	5	0,000
Sedang	1	1	103	74	35	25	139	73	
Berat	0	0	12	29	30	71	42	22	
Total	**1**	**1**	**124**	**65**	**65**	**34**	**190**	**100**	ρ: 0,428

Berdasarkan Tabel 4, kategori dengan jumlah responden tertinggi adalah mahasiswa dengan tingkat stres sedang, yaitu sebanyak 139 responden (73%). Pada kelompok ini, sebagian besar mengalami prokrastinasi sedang sebanyak 103 responden (74%), diikuti prokrastinasi tinggi 35 responden (25%), dan hanya 1 responden (1%) yang berada pada kategori prokrastinasi rendah. Kategori berikutnya adalah mahasiswa dengan tingkat stres berat sebanyak 42 responden (22%). Pada kelompok ini, sebagian besar mahasiswa menunjukkan prokrastinasi tinggi, yaitu 30 responden (71%), sedangkan 12 responden (29%) mengalami prokrastinasi sedang. Temuan ini menggambarkan bahwa semakin berat tingkat stres yang dialami, semakin besar kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas. Kategori dengan jumlah paling sedikit adalah mahasiswa dengan tingkat stres ringan, yaitu 9 responden (5%), dan seluruhnya (100%) berada pada kategori prokrastinasi sedang.

Hasil analisis bivariat dengan uji *Spearman Rank* menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kesehatan Universitas Harapan Bangsa Purwokerto dengan nilai *p-value* = 0,000 ($p < 0,05$; $r = 0,428$). Koefisien korelasi (rho) menunjukkan bahwa arah hubungan bersifat positif, artinya semakin tinggi tingkat stres mahasiswa, maka semakin tinggi kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik, dan sebaliknya.

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 280-289
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Sejalan dengan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Muliani *et al*., (2020) dengan judul "Hubungan Tingkat Stres Dan Hasil Akademik Prokrastinasi Di Antara Mahasiswa Baru Keperawatan" menyatakan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru keperawatan dengan nilai *p value* = 0,000 dan rs = 0,442. Secara keseluruhan, universitas akan dapat membantu mahasiswa dengan membimbing dan memberikan motivasi untuk mengurangi beban mahasiswa baru selama studi.

Penelitian lain yang dilakukan oleh (Astari & Nastiti, 2023) dengan judul "Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19" juga menyatakan bahwa adanya hubungan yang signifikan dengan hasil analisis data diperoleh rxy = 0,365 dengan sig 0,000 < 0,05.

Stres yang tidak dapat dikendalikan oleh mahasiswa dapat memengaruhi pikiran, perasaan, reaksi fisik dan tingkah laku, sehingga hal ini dapat mempengaruhi hasil prestasi akademik (Lubis *et al.,* 2021). Hal ini juga menimbulkan sifat timbal-balik dimana perilaku prokrastinasi semakin tinggi terjadi dikarenakan adanya stress akademik yang dialami (Yuvita *et al.,* 2024).

Kesimpulan

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mayoritas responden menunjukkan bahwa kelompok usia 18–20 tahun merupakan yang paling dominan, yaitu sebanyak 180 responden (94,7%). Berdasarkan jenis kelamin, jumlah responden laki-laki dan perempuan sama besar, masing-masing 95 responden (50%). Ditinjau dari latar belakang pendidikan, responden terbanyak berasal dari SMA, yaitu 144 responden (75,8%). Sedangkan berdasarkan program studi, jumlah terbesar berasal dari D4 Anestesiologi, yaitu 88 responden (46,3%). Tingkat stres pada mahasiswa Fakultas Kesehatan semester 2 di Universitas Harapan Bangsa Purwokerto sebagian besar mengalami stres sedang sebanyak 139 responden (73,2%). Prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kesehatan semester 2 di Universitas Harapan Bangsa Purwokerto sebagian besar mengalami prokrastinasi akademik sedang sebanyak 124 responden (65,3%).

Hasil uji *Spearman Rank* menunjukkan nilai *p-value* = 0,000 < 0,05, yang berarti terdapat hubungan antara tingkat stres dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Kesehatan di Universitas Harapan Bangsa Purwokerto. Nilai koefisien korelasi (*rho*) = 0,428 menunjukkan hubungan positif dengan kekuatan sedang. Hal ini berarti semakin tinggi tingkat stres mahasiswa, maka semakin tinggi kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik, dan sebaliknya.

Referensi

Abelia, T., Dineva R, F., & Marthoenis. (2025). Hubungan Stres Akademik Dengan Motivasi Belajar Pada Mahasiswa Fakultas Keperawatan The Relationship Academic Stress And Learning Motivation Among Nursing Students. *Jurnal Ilmu Keperawatan*, *12*(2), 1–11.

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 280-289
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

Astari, A. Z., & Nastiti, D. (2023a). Hubungan Antara Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal Artikel Ilmiah UMSIDA*, *2*(3), 1–9. https://archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/view/211/version/203

Astari, A. Z., & Nastiti, D. (2023b). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Researchjet Journal of Analysis and Inventions*, *2*(3), 1–12. https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.354

Ayu, K. R., Sundari, R. I., & Rahmawati, A. N. (2024). Jurnal Hubungan Tingkat Stress Dengan Kemampuan Beradaptasi Santri. *Jurnal Penelitian Perawat Profesional*, *6*(5474), 1053–1062. http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP

Dwiputri A., R., Fairus Prihatin Idris, Fatmah Afrianty Gobel, Andi Asrina, & Harpiana Rahman. (2023). Faktor Yang Berhubungan Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi. *Window of Public Health Journal*, *4*(4), 567–577. https://doi.org/10.33096/woph.v4i4.1115

Faturahman, H. F., Novianty, L., & Rahayu, R. (2023). Hubungan Stres Akademik Dan Ketakutan Akan Kegagalan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi. *Jurnal Health Society*, *12*(2), 11–16. https://doi.org/10.62094/jhs.v12i2.109

Grace, A. L., Zega, Inggrid, F. Y., Ayu, F., & Mega, T. A. (2021). The relationship between stress levels and suicide ideation in college students. *Nursing Current Vol. 9 No. 1*, *9*(1), 89–101.

Irawan, D., Fazrina, D., & Mangundjaya, W. L. (2024). Emotional Distress Pada Late Adolescence Dalam Menghadapi Seleksi Masuk Perguruan Tinggi Negeri: Studi Pada Sebuah Bimbingan Belajar X di Bekasi. *Jurnal Cendekia Ilmiah*, *3*(4), 2185–2192.

Jisaid, W., Nurdin, Rahmawati, Fauziah, S., & IKhsan, M. (2022). Analisis Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Angewandte Chemie International Edition*, *14*, 164. https://conferences.uinsgd.ac.id/gdcs

Krolick, K. N., & Shi, H. (2022). Estrogenic Action in Stress-Induced Neuroendocrine Regulation of Energy Homeostasis. *Cells*, *11*(5). https://doi.org/10.3390/cells11050879

Labiro, C. S., & Kusumiati, R. Y. E. (2022). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, *4*(3), 590–598. https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.354

Lubis, H., Ramadhani, A., & Rasyid, M. (2021). Stres Akademik Mahasiswa dalam Melaksanakan Kuliah Daring Selama Masa Pandemi Covid 19. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, *10*(1), 31. https://doi.org/10.30872/psikostudia.v10i1.5454

Muktar, Z., Apriliyani, I., & Eko Kurniawan, W. (2025). Jurnal Penelitian Perawat Profesional Pencegahan Tetanus. *Jurnal Penelitian Perawat Prpfesional*, *7*(5474), 241–248. http://jurnal.globalhealthsciencegroup.com/index.php/JPPP%0AHUBUNGAN

Muliani, R., Imam, H., & Dendiawan, E. (2020). Hubungan Tingkat Stres Dan Hasil Akademik Prokrastinasi Di Antara Mahasiswa Baru Keperawatan. *Malaysian Journal of Nursing*, *11*(3), 63–67. https://doi.org/10.31674/mjn.2020.v11i03.010

Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, *Vol. 13 No*(Vol. 13 No. 2 (2022): Jurnal Penelitian Psikologi), 79–87. https://doi.org/https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818

Ramadhanti, F. L., Matulessy, A., & Suhadianto. (2024). Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa: Bagaimana Peranan Kontrol Diri dan Efikasi Diri? *Jurnal Psikologi Indonesia*, *2*(1), 172–184. http://repo.iain-tulungagung.ac.id/5510/5/BAB 2.pdf

Saeroji, A., Andriyati, R., & Muhsin, M. (2021). Analisis Prestasi Belajar Mahasiswa Lulusan Sekolah Menengah Umum Dan Sekolah Menengan Kejuruan. *Prodi P.ADP*

JINTAN: JurnalIlmuKeperawatan
ISSN 2774-468X (Media Online)
Vol 6, No 2, Juli 2026
Hal 280-289
DOI: https://doi.org/10.51771/jintan.v5i1

FF UNY, *18*(1), 1–14.

Soeli, Y. M., Yusuf, M. S., & Ayuba, P. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Keperawatan UNG Dalam Penyusunan Skripsi. *Jambura Nursing Journal*, *4*(2), 121–134. https://doi.org/10.37311/jnj.v4i2.15262

Sri, L., Laia, G. P., & Hao, N. P. (2024). Hubungan Antara Motivasi Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Stikes Santa Elisabeth Medan 2024. *Jurnal Inovasi Kesehatan Adaptif*, *6*(6), 97–103.

Syahroni, M., & Firmadhani, F. (2021). Analisis Latar Belakang Akademik dan Sosial Mahasiswa Pendidikan Bahasa dan Sastra Indonesia. *Edukatif : Jurnal Ilmu Pendidikan*, *3*(6), 4671–4682. https://doi.org/10.31004/edukatif.v3i6.1492

Tamtama, F. I. A., & Ariani, K. R. (2022). Pengaruh Latar Belakang Pendidikan Menengah, Kecerdasan Emosional, Kecerdasan Sosial, Perilaku Belajar, Dan Budaya Belajar Terhadap Pemahaman Akuntansi. *Education and Information Technologies*, *26*(6), 6995–7013. https://prosiding.unimus.ac.id/index.php/semnas/article/view/1145/1143

Wardani, A. F., Pratikto, H., & Suhadianto, S. (2024). Stres Akademik dan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Bekerja. *SUKMA : Jurnal Penelitian Psikologi*, *5*(1), 156–164. https://doi.org/10.30996/sukma.v5i1.11618

Wulandari, K., & Fridari, I. G. A. D. (2025). Jurnal Inovasi Global Peran Perfeksionisme Terhadap Stres Akademik pada. *Jurnal Inovasi Global*, *3*(6), 898–910.

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://online-journal.unja.ac.id/jpima/article/view/27092/16089

Yuni, & Nurjanah, S. (2020). Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Proses Adaptasi Pada Mahasiswa Baru Keper-awatan S1 Universitas Muhammadiyah Purwokerto. *Jurnal Keperawatan Muhammadiyah*, *September*, 291–294. http://journal.um-surabaya.ac.id/index.php/JKM

Yuniar, T. R., & Yustiana, Y. R. (2022). Bimbingan dan Konseling untuk Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Bimbingan dan Konseling untuk Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Abstrak Guidance and CounselingfFor Academic Procrastination Behavior in College Students Abstract Bi. *Insight: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, *8*(2), 54–60.

Yuvita, S., Hestari, S. E., Prasetia, H. B., & Hadid, A. (2024). Hubungan Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Mahasiswa Tingkat Akhir Psikologi Unp. *CAUSALITA : Journal of Psychology*, *2*(1), 135–140. https://doi.org/10.62260/causalita.v2i1.191