



Prokrastinasi akademik dan *flow* akademik dengan stres akademik pada mahasiswa

Andrea Nuzulia^{a,1*}, Nurul Hidayah^{b,2}

^{ab}Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Yogyakarta

^{*1}andrea1800013354@webmail.uad.ac.id; ²nurul.hidayah@psy.uad.ac.id

*Correspondent Author

Received: 12-07-2022

Revised: 12-09-2022

Accepted: 30-11-2022

KATAKUNCI

flow akademik;
prokrastinasi akademik;
stres akademik

ABSTRAK

Salah satu masalah yang terjadi dalam lingkup akademik yaitu stres akademik. Oleh sebab itu, penting bagi mahasiswa mengetahui faktor apa saja yang dapat dioptimalkan agar dapat mengatasi stres akademik untuk meminimalisir dampak terhadap hasil belajar. Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara prokrastinasi akademik dan *flow* akademik dengan stres akademik pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Pengumpulan data menggunakan tiga skala yaitu skala stres akademik, skala prokrastinasi akademik dan skala *flow* akademik. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling*, dengan jumlah subjek 263 mahasiswa. Analisis data menggunakan teknik regresi berganda dengan SPSS versi 25 *for windows*. Hasil menunjukkan nilai $R=0,466$ dengan $\text{sig.}=0,000$ ($p<0,01$) artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara prokrastinasi akademik dan *flow* akademik dengan stres akademik. Prokrastinasi akademik dan stres akademik menunjukkan nilai $r=0,153$ dengan $\text{sig.}=0,013$ ($p<0,05$) artinya ada hubungan yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik. *Flow* akademik dan stres akademik menunjukkan nilai $r=-0,224$ dengan $\text{sig.}=0,000$ ($p<0,01$) artinya ada hubungan yang sangat signifikan antara *flow* akademik dengan stres akademik. Sumbangan efektif semua prediktor terhadap kriterium sebesar 19,9%. Prokrastinasi akademik terhadap stres akademik=7,682% dan *flow* akademik terhadap stres akademik 12,211%. Hasil kategorisasi menunjukkan mayoritas responden memiliki tingkat prokrastinasi akademik, *flow* akademik dan stres akademik dalam kategori sedang. Kesimpulan dalam penelitian ini adalah ada hubungan yang sangat signifikan antara prokrastinasi akademik dan *flow* akademik dengan stres akademik pada mahasiswa, ada hubungan positif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa serta ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *flow* akademik dengan stres akademik pada mahasiswa.

Academic procrastination and academic flow with academic stress on students

KEYWORDS

academic flow;
academic procrastination;
academic stress

Academic stress will affect learning achievement. Therefore, knowing about the factors that are assumed to be related to academic stress is important to minimize its impact on learning outcomes in the future. This study examines the relationship between academic procrastination and academic flow with academic stress in students. This study uses a quantitative approach using the correlation method. Data collection uses

the academic stress, procrastination, and flow scales. The sampling technique used proportionate stratified random sampling, with 263 students as subjects. Data analysis using multiple regression techniques. The results show a value of $R=0.466$ with $sig.=0.000$ ($p<0.01$), indicating a strong significant relationship between academic procrastination, academic flow, and academic stress. Academic procrastination and academic stress show a value of $r=0.153$ with $sig.=0.013$ ($p<0.05$), meaning that there is a significant relationship between academic procrastination and academic stress. Academic flow and academic stress show a value of $r=-0.224$ with $sig.=0.000$ ($p <0.01$), meaning there is a strong significant relationship between academic flow and academic stress. The effective contribution of all predictors to the criteria was 19.9%. Academic procrastination on academic stress=7.682% and academic flow on academic stress by 2.211%. This study concludes that a strong significant relationship exists between academic procrastination and academic flow and stress in students. Furthermore, there is a significant positive relationship between academic procrastination and academic stress on students, and there is a very significant negative relationship between academic flow and academic stress on students.

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



Pendahuluan

Perguruan tinggi merupakan tempat pembelajaran formal yang memiliki tanggung jawab dan tugas dalam mempersiapkan mahasiswa. Selaras dengan hal tersebut, tujuan pendidikan tinggi menjadikan mahasiswa sebagai masyarakat yang mempunyai kemampuan akademis serta dapat mempraktikkan, mengembangkan dan menciptakan ilmu pengetahuan, kesenian dan teknologi. Sebagai mahasiswa, menjalankan pendidikan di perguruan tinggi dituntut untuk mengembangkan potensi yang dimiliki (Mulya & Indrawati, 2016). Oleh karena itu mahasiswa mempunyai tugas utama yaitu mengikuti kegiatan akademik selama masa pendidikan dan menyelesaikan pendidikannya dengan tepat waktu (Indriyani & Handayani, 2018).

Selama menjalankan proses studinya mahasiswa dapat melakukan aktivitas yang bermacam-macam, seperti aktivitas akademik dan non akademik. Aktivitas akademik meliputi kegiatan untuk menyelesaikan tugas kuliah, praktikum, tugas akhir dan aktivitas non akademik yaitu kegiatan untuk berorganisasi, penyaluran bakat mahasiswa dan sebagainya (Hilma, 2019). Berikutnya tuntutan-tuntutan akademik yang dijalani oleh mahasiswa di perguruan tinggi menyebabkan beberapa mahasiswa tidak siap dan mengalami stres. Stres yang berhubungan dengan akademik disebut stres akademik (Indria *et al.*, 2019).

Islam mengenalkan stres di dalam kehidupan sebagai ujian bagi setiap makhluk Allah SWT. Allah SWT menjelaskan dalam surah Al-Mulk ayat 2 (Millati, 2020), sebagai berikut:

الَّذِي خَلَقَ الْمَوْتَ وَالْحَيَاةَ لِيَبْلُوَكُمْ أَيُّكُمْ أَحْسَنُ عَمَلًا ۗ وَهُوَ الْعَزِيزُ الرَّحِيمُ ﴿٢﴾

Artinya: "Yang menciptakan mati dan hidup, untuk menguji kamu, siapa diantara kamu yang lebih baik amalnya. Dan Dia Maha Perkasa, Maha Pengampun" (Q.S Surah Al-Mulk 67:2)

Surah Al-Mulk ayat 2 mengisyaratkan bahwa manusia diciptakan oleh Allah untuk di uji. Salah satu cobaan yang dihadapi oleh mahasiswa yaitu stres akademik, mahasiswa akan merasakan tekanan akademik selama masa perkuliahan. Cobaan yang sedang dialami oleh individu akan dirasakan bahkan dipersepsikan sebagai tekanan (stres). Stres yang sedang dialami individu di dalam perkuliahan merupakan cobaan yang harus dilewati terutama saat individu terbebani oleh banyaknya tugas perkuliahan. Allah SWT menjelaskan dalam surah Al-Baqarah ayat 155 (Hikmah, 2020) bahwa manusia harus bersabar dalam menghadapi atau melewati setiap ujian yang diberikan oleh-Nya, artinya mahasiswa yang sedang mengalami banyak cobaan atau kesulitan dalam menghadapi masa studi selama masa perkuliahan diharapkan mampu menerapkan sikap sabar dalam perkuliahannya. Meskipun saat perkuliahan mahasiswa merasa terbebani atau merasa tertekan dengan cobaan yang sedang dihadapi.

وَلَنَبْلُوَنَّكُمْ بِشَيْءٍ مِّنَ الْخَوْفِ وَالْجُوعِ وَنَقْصٍ مِّنَ الْأَمْوَالِ وَالْأَنْفُسِ وَالثَّمَرَاتِ ۗ وَبَشِيرٍ
الصَّابِرِينَ ﴿١٥٥﴾

Artinya: “dan sungguh akan Kami berikan cobaan kepadamu, dengan sedikit ketakutan, kelaparan, kekurangan harta, jiwa dan buah-buahan dan berilah berita gembira kepada orang-orang yang sabar” (Q.S Surah Al-Baqarah 2:155)

Hasil penelitian Zuama (2014) mengungkapkan bahwa mahasiswa yang kuliah pada semester 1-8 cenderung mengalami stres. Stres yang dialami mahasiswa dikarenakan beberapa hal diantaranya IPK yang rendah, perubahan kurikulum, aturan akademik yang ketat di perguruan tinggi, mengerjakan tugas perkuliahan saat *deadline*, adanya tuntutan orangtua, kurangnya istirahat karena mengikuti berbagai organisasi, kurang aktif dalam perkuliahan, tuntutan untuk menyelesaikan kuliah segera, keinginan untuk mendapatkan gelar *cumlaude* saat lulus dan memiliki rintangan dalam menyelesaikan skripsi. Selanjutnya Sarafino dan Smith (2014) menyatakan bahwa stres akademik merupakan keadaan individu yang belum mampu mengatasi tuntutan lingkungan sekitar dan membuat kondisi tidak nyaman serta memiliki perasaan tegang.

Terdapat dua aspek stres akademik, sebagai berikut: a) Aspek biologis. Individu akan memberikan reaksi fisiologis terhadap *stressor* seperti keluar keringat tidak seperti biasanya, mengalami gangguan tidur, sakit kepala, mudah sakit, sembelit dan tubuh terasa lemah. b) Aspek psikososial terdiri dari: 1) Kognitif. Individu yang mengalami stres saat ujian, mengerjakan banyak tugas dan batas waktu terlalu dekat, menunda-nunda pekerjaan, dan lain-lain yang menyebabkan individu sulit untuk konsentrasi, mudah lupa, kurang produktif, selalu berpikir negatif, prestasi menurun dan sulit mengambil keputusan. 2) Emosi. Individu ketika stres lebih sering menggunakan emosinya diantaranya mudah marah, merasa cemas, mudah sedih, mudah tersinggung, mudah kecewa dengan keadaan dan menyendiri. 3) Perilaku sosial. Individu mengalami stres dapat tampak dari perilaku menunda-nunda pekerjaan, tidak peduli, mencari kesalahan, malas belajar, menyontek, menarik diri dari lingkungan sosial dan melanggar norma (Sarafino & Smith, 2014).

Stres akademik yang tinggi akan berdampak buruk terhadap fisik dan psikologis individu. Dampak negatif yang terjadi akibat stres akademik diantaranya sulit tidur, keluhan psikomatis, mengkhawatirkan masa depan, tidak mampu mengelola beban kerja yang tinggi, kecemasan dan depresi (Chandra, 2020), sulit fokus dan terjadi penurunan nilai akademik (Gatari, 2020). Oleh karena itu, mahasiswa perlu menemukan faktor-faktor yang diduga memiliki pengaruh yang besar terhadap penurunan stres akademik.

Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik secara teoritik meliputi faktor internal dan eksternal. Faktor internal diantaranya pola pikir, kepribadian, keyakinan dan motivasi yang rendah. Faktor eksternal diantaranya pelajaran yang lebih padat, tekanan dalam

mencapai prestasi dan tekanan yang diberikan oleh orangtua, dosen bahkan individu dalam mengikuti ujian, dorongan status sosial serta orangtua yang berlomba-lomba (Puspitasari, 2013; Gunawati *et al.*, 2010). Menurut Olenjik dan Holschuh (2016) faktor yang mempengaruhi stres akademik yaitu ujian, menulis atau kecemasan berbicara di depan umum, prokrastinasi dan standar akademik yang tinggi.

Berdasarkan faktor yang mempengaruhi stres akademik, salah satu yang menarik adalah prokrastinasi akademik. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa cenderung menumpuk tugas hingga menjadi banyak yang akhirnya membuat mahasiswa menjadi malas dan tidak tertarik untuk mengerjakannya. Sementara pekerjaan yang menumpuk dapat membuat mahasiswa merasa tertekan karena harus menyelesaikan dalam waktu yang singkat dari tenggat waktu yang telah ditentukan (Sagita *et al.*, 2017) dan menyebabkan beberapa keluhan dari mahasiswa mengenai sakit kepala, sulit tidur dan mudah marah (Mulya & Indrawati, 2016).

Ferrari *et al.* (1995) menyatakan prokrastinasi akademik merupakan penundaan yang dilakukan dalam penyelesaian tugas akademik dan pengumpulan tugas tidak sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan. Ferrari *et al.* juga mengungkapkan empat aspek prokrastinasi, sebagai berikut: a) *Perceived time*. Individu yang tidak dapat menyelesaikan pekerjaan sesuai batas waktu yang telah ditentukan. Individu gagal dalam memprediksi waktu yang dibutuhkan saat mengerjakan tugas karena individu berorientasi pada masa sekarang dan tidak mempertimbangkan masa yang akan datang. b) *Interaction-action GAP*. Individu tidak dapat menyelesaikan tugas akademik walaupun memiliki keinginan untuk mengerjakannya. c) *Emotional distress*. Prokrastinasi memberikan efek terhadap individu yaitu perasaan cemas. d) *Perceived ability*. Individu menghindari tugas akademik yang dimiliki dan melakukan prokrastinasi karena individu merasa ragu terhadap diri sendiri atas kemampuan yang dimiliki seperti takut akan kegagalan.

Faktor lain yang berpengaruh terhadap stres akademik yaitu *flow* akademik. *Flow* akademik menjadi penting untuk dikaitkan dengan stres akademik karena rasa jenuh dan tidak nyaman akibat banyaknya tugas perkuliahan dan tuntutan akademik lainnya yang dirasakan oleh mahasiswa menjadi salah satu hal yang membuat mahasiswa mengalami stres. Hal tersebut menyebabkan mahasiswa tidak menikmati proses kegiatan akademik yang sedang dijalani dan sulitnya untuk berkonsentrasi. Se jauh ini mahasiswa membutuhkan *flow* akademik saat melaksanakan pembelajaran karena *flow* memberikan manfaat positif bagi mahasiswa seperti lebih mampu berkonsentrasi, kreatif (Gatari, 2020), merasa nyaman, mempunyai motivasi saat belajar (Mayangsari & Pratiwi, 2019) dan mudah memahami materi perkuliahan yang memberikan dampak pada hasil pembelajaran yang optimal (Gatari, 2020).

Csikszentmihalyi (1990) menyatakan *flow* akademik merupakan perasaan individu yang muncul pada diri sendiri saat melakukan suatu kegiatan secara total. Aspek-aspek *flow* akademik menurut Rheinberg *et al.* (2003) sebagai berikut: a) *Absorption by activity*, kondisi individu pada saat melakukan kegiatan dapat konsentrasi penuh hingga tidak mengamati hal diluar kegiatannya. Hal ini terjadi karena keterampilan seimbang dengan tugas, tidak mengetahui bahwa waktu telah berlalu saat belajar dan menikmati proses belajar. b) *Fluency of performance*, kondisi individu dalam melakukan kegiatan dan tugas dengan lancar yang ditandai dengan kelancaran dalam berpikir, tidak sulit berkonsentrasi, berpikir jernih saat belajar, mengetahui langkah-langkah yang harus dilalui dalam belajar dan dapat mengontrol pekerjaan tugas.

Penelitian mengenai stres akademik sudah pernah dilakukan oleh penelitian-penelitian sebelumnya. Diantaranya dilakukan oleh Nayak (2019), menunjukkan bahwa prokrastinasi memiliki kolerasi positif dengan stres akademik. Penelitian Mulya dan Indrawati (2016) menyatakan ada hubungan negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik. Dukungan sosial memiliki hubungan negatif dengan stres akademik (Ernawati & Rusmawati, 2015). Optimisme berhubungan dengan stres akademik (Kencana & Muzzamil, 2022). Penelitian yang menguji hubungan antara variabel *flow* akademik dengan stres akademik belum banyak dilakukan. Dengan demikian dapat dikatakan penelitian ini

merupakan pembaharuan dari penelitian-penelitian sebelumnya dari sisi populasi yang digunakan.

Penelitian ini memiliki tujuan untuk menguji hubungan antara prokrastinasi akademik dan *flow* akademik dengan stres akademik pada mahasiswa. Berdasarkan latar belakang di atas, maka hipotesis yang peneliti ajukan dalam penelitian ini, sebagai berikut: 1) Hipotesis mayor yaitu ada hubungan antara prokrastinasi akademik dan *flow* akademik dengan stres akademik pada mahasiswa. 2) Hipotesis minor, terdiri dari: a) Ada hubungan positif antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi prokrastinasi akademik semakin tinggi stres akademik. Sebaliknya semakin rendah prokrastinasi semakin rendah stres akademik. b) Ada hubungan negatif antara *flow* akademik dengan stres akademik pada mahasiswa. Semakin tinggi *flow* akademik semakin rendah stres akademik, sebaliknya semakin rendah *flow* akademik semakin tinggi stres akademik.

Metode

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif dengan metode korelasi. Populasi penelitian ini adalah mahasiswa program sarjana salah satu PTS di Yogyakarta. Teknik sampling yang digunakan dalam penelitian ini adalah *proportioned stratified random sampling* dengan membagi rata jumlah mahasiswa setiap angkatan kelas. Sampel penelitian ini berjumlah 263 mahasiswa. Pengambilan data penelitian ini dilakukan dengan penyebaran link *google form* menggunakan whatsapp grup kepada mahasiswa di setiap angkatan.

Alat pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala. Pengukuran variabel stres akademik menggunakan skala stres akademik yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek stres akademik yang dikemukakan oleh Sarafino dan Smith (2014) dengan total 24 aitem dan alternatif pilihan jawaban yaitu Selalu, Sering, Kadang-kadang/jarang, Tidak pernah. Skala ini memiliki indeks daya beda aitem terendah sebesar 0,364 dan indeks daya beda aitem tertinggi sebesar 0,725. Koefisien reliabilitas alat ukur adalah sebesar $r_{tt}=0,916$. Contoh aitem stres akademik diantaranya *jantung saya berdebar kencang saat deadline tugas di depan mata, saya sulit fokus dalam mengerjakan ujian, dan saya merasa pusing ketika banyak tugas yang harus dikerjakan.*

Pengukuran variabel prokrastinasi akademik menggunakan skala prokrastinasi akademik yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik yang dikemukakan oleh Ferrari *et al.* (1995) dengan total 20 aitem dan alternatif pilihan jawaban yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak setuju (TS), Sangat tidak setuju (STS). Skala ini memiliki indeks daya beda aitem terendah sebesar 0,232 dan indeks daya beda aitem tertinggi sebesar 0,624 serta koefisien reliabilitas sebesar $r_{tt}=0,850$. Contoh aitem prokrastinasi akademik diantaranya *saya menunda mengerjakan tugas kuliah, saya lebih memilih bermain game daripada mengerjakan tugas kuliah, dan saya berpikir saya tidak dapat menyelesaikan tugas kuliah.*

Pengukuran variabel *flow* akademik menggunakan skala *flow* akademik yang disusun oleh peneliti berdasarkan aspek-aspek *flow* akademik yang dikemukakan oleh Rheinberg *et al.* (2003) dengan total 24 aitem dan alternatif pilihan jawaban yaitu Sangat setuju (SS), Setuju (S), Tidak setuju (TS), Sangat tidak setuju (STS). Skala ini memiliki indeks daya beda aitem terendah sebesar 0,300 dan indeks daya beda aitem tertinggi sebesar 0,558 serta koefisien reliabilitas sebesar $r_{tt}=0,881$. Contoh aitem *flow* akademik diantaranya *saya mengerjakan tugas dengan penuh kegembiraan, saya menikmati setiap aktivitas dalam mengerjakan tugas, dan mengerjakan tugas adalah hal yang membosankan.*

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian adalah analisis regresi berganda. Sebelum dilakukan analisis dengan menggunakan analisis regresi berganda, terlebih dahulu dilakukan uji asumsi yang meliputi uji normalitas, uji linieritas, dan uji multikolinieritas.

Hasil

Berdasarkan hasil uji normalitas menggunakan *unstandardized residual*, dapat diketahui bahwa hasil uji normalitas pada penelitian ini memiliki nilai $p=0,067$ ($p>0,05$) artinya data tersebut terdistribusi normal. Berikutnya hasil uji linieritas antara variabel prokrastinasi akademik dan stres akademik menunjukkan taraf signifikansi p (*linierity*) sebesar 0,000 ($p<0,05$) dan taraf signifikansi p (*deviation from linierity*) sebesar 0,358 ($p>0,05$) yang berarti bahwa antara variabel prokrastinasi akademik dengan stres akademik bersifat linier. Sementara hasil uji linieritas antara variabel *flow* akademik dan stres akademik menunjukkan taraf signifikansi p (*linierity*) sebesar 0,000 ($p<0,05$) dan taraf signifikansi p (*deviation from linierity*) sebesar 0,536 ($p>0,05$) yang berarti bahwa variabel *flow* akademik dengan stres akademik bersifat linier. Selanjutnya hasil uji multikolinieritas antara variabel prokrastinasi akademik dan *flow* akademik menunjukkan nilai VIF sebesar 1,963 (<10) dan nilai *tolerance* sebesar 0,509 ($>0,10$) sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas antara variabel bebas.

Berdasarkan hasil perhitungan analisis regresi berganda diperoleh koefisien regresi antara prokrastinasi akademik dan *flow* akademik dengan stres akademik sebesar $R=0,446$ dengan $p=0,000$ ($<0,01$). Berdasarkan hasil analisis tersebut menunjukkan bahwa hipotesa diterima, ada hubungan yang sangat signifikan antara prokrastinasi akademik dan *flow* akademik dengan stres akademik pada mahasiswa. Selanjutnya secara parsial hasil kolerasi antara variabel prokrastinasi akademik dengan stres akademik menunjukkan hasil $r=0,153$ dengan taraf signifikansi $p=0,013$ ($<0,05$) dapat disampaikan bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa. Berikutnya hasil analisis kolerasi antara variabel *flow* akademik dengan stres akademik menunjukkan hasil $r=-0,224$ dengan taraf signifikansi $p=0,000$ dapat disampaikan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *flow* akademik dengan stres akademik pada mahasiswa. Hasil kolerasi antara masing-masing variabel dapat dilihat pada tabel 1.

Tabel 1.
Hasil Kolerasi Variabel

<i>Variabel</i>	<i>R</i>	<i>Sig.</i>
Prokrastinasi akademik dengan stres akademik	0,153	0,013
Flow akademik dengan stres akademik	-0,224	0,000

Pembahasan

Hasil analisis regresi menunjukkan adanya hubungan yang sangat signifikan antara prokrastinasi akademik dan *flow* akademik dengan stres akademik pada mahasiswa. Hasil uji hipotesis minor pertama menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik. Hal tersebut menunjukkan semakin rendah prokrastinasi akademik maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya semakin tinggi prokrastinasi akademik maka semakin tinggi stres akademik. Hal ini disebabkan oleh pembelajaran yang terlalu padat, banyaknya tugas akademik, banyaknya praktikum yang dihadapi serta banyaknya jumlah materi yang harus dipelajari membuat mahasiswa tidak dapat menyicil secara optimal sehingga berpotensi melakukan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Fong (2012) menyatakan adanya kolerasi positif dan signifikan antara prokrastinasi akademik dan stres akademik. Hasil penelitian serupa yang dilakukan oleh Nayak (2019) yang menyatakan adanya kolerasi positif antara prokrastinasi dan stres akademik.

Sirois (2014) menjelaskan apabila individu mendapatkan tugas yang sangat tidak disukai dan memicu emosi negatif seperti stres, maka kemungkinan akan muncul keinginan dari diri individu untuk melakukan prokrastinasi guna untuk mengurangi stres dan ketidaknyamanan emosional dengan cara menghindari. Prokrastinasi akademik yang dilakukan secara terus-

menerus akan menyebabkan mahasiswa stres yang berdampak dalam proses akademik diantaranya nilai kurang memenuhi standar dan gagal ujian. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Sagita *et al.* (2017) menyatakan apabila mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik secara terus-menerus akan memberikan dampak negatif terhadap akademik seperti gagal ujian, nilai kurang memenuhi standar dan penyelesaian skripsi terhambat. Selain itu, prokrastinasi akademik akan memberikan dampak negatif terhadap tubuh seperti mudah lelah, sulit beristirahat, kurangnya kemampuan bekerja secara efektif, perasaan gugup dan tertekan (Pertiwi, 2020).

Hasil uji hipotesis minor kedua pada penelitian ini juga menunjukkan ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara *flow* akademik dengan stres akademik. Hal ini menunjukkan semakin tinggi *flow* akademik maka semakin rendah stres akademik, sebaliknya semakin rendah *flow* akademik maka semakin tinggi stres akademik. *Flow* akademik rendah memberikan dampak seperti kurang fokus pada pembelajaran, dan kondisi tidak nyaman memberikan efek terhadap beban pikiran yang nantinya akan mengganggu proses belajar. Hal ini menyebabkan individu merasa tertekan dan stres terhadap tugas yang akan diselesaikan. Individu membutuhkan *flow* akademik saat menyelesaikan tugasnya, hal ini dikarenakan *flow* akademik dapat mengurangi rasa tekanan atau stres dalam diri individu ketika menyelesaikan tugasnya, hal ini akan membuat individu menjadi nyaman dalam proses pengerjaan tugas. Penelitian ini sejalan dengan penelitian Gatari (2020) bahwa *flow* memberikan manfaat positif kepada individu seperti lebih fokus, kreatif, mudah menyerap materi perkuliahan dan mengurangi stres akademik. Hasil penelitian ini juga mendukung penelitian Budiani *et al.* (2021) yang menyatakan adanya kolerasi negatif antara *flow* akademik dan stres akademik. Hasil penelitian serupa yang dilakukan oleh Adil *et al.* (2019) yang menyatakan adanya kolerasi antara *flow* dan stres akademik.

Penelitian ini masih memiliki kelemahan yaitu terbatasnya jumlah sampel penelitian pada mahasiswa fakultas XX, sehingga belum dapat digeneralisasikan pada seluruh mahasiswa di universitas XX.

Simpulan

Ada hubungan yang sangat signifikan antara prokrastinasi akademik dan *flow* akademik dengan stres akademik. Ada hubungan positif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik dimana hal ini menunjukkan semakin rendah prokrastinasi akademik maka semakin rendah stres akademik dan sebaliknya semakin tinggi prokrastinasi maka semakin tinggi stres akademik. Penelitian ini juga menyimpulkan bahwa *flow* akademik memiliki hubungan negatif yang sangat signifikan dengan stres akademik. Artinya semakin tinggi *flow* akademik maka semakin rendah stres akademik, sebaliknya semakin rendah *flow* akademik maka semakin tinggi stres akademik.

Daftar Pustaka

- Adil, A., Ameer, S., & Ghayas, S. (2019). Mediating role of flow and study engagement between academic psychological capital and perceived academic among university students. *Journal of Social and Clinical Psychology, 17*(2), 12-18.
- Budiani, A.H., Pandjaitan, L.N., & Yuwanto, L. (2021). Hubungan antara stres akademik dan dukungan sosial dengan flow akademik mahasiswa. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set, 12*(2), 65-77. <https://doi.org/10.35814/mindset.v12i02.1603>
- Chandra, Y. (2020). Online education during covid-19: Perception of academic stress and emotional intelligence coping strategies among college students. *Asian Education and Development Studies, 10*(2), 229-238. <https://doi.org/10.1108/AEDS-05-2020-0097>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: the psychology of oprimal experience*. HarperCollins Publisher.

- Ernawati, L. & Rusmawati, D. (2015). Dukungan sosial orang tua dan stres akademik pada siswa SMK yang menggunakan kurikulum 2013. *Jurnal Empati*, 4(4), 26-31. <https://doi.org/10.14710/empati.2015.13547>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and task avoidance theory, research and treatment*. Plenum Press.
- Fong, S. T. (2012). Procrastination and academic stress in psychology students. *Anima, Indonesian Psychological Journal*, 28(1), 47-55
- Gatari, A. (2020). Hubungan stres akademik dengan flow akademik pada mahasiswa. *Cognicia*, 8(1), 79-89. <https://doi.org/10.22219/cognicia.v8i1.11739>
- Gunawati, R., Hartati, S., & Listiara, A. (2010). Hubungan antara efektivitas komunikasi mahasiswa dosen pembimbing utama skripsi dengan stres dalam menyusun skripsi pada mahasiswa Program Studi Psikologi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro. *Jurnal Psikologi Undip*, 3(2), <https://doi.org/10.14710/jpu.3.2.83-115>
- Hikmah. (2020). *Surat Al-Baqarah ayat 155-157: Keutamaan bersabar saat mendapat ujian*. Diakses pada 17 September 2022 melalui <https://news.detik.com/infografis/d-4997323/surat-al-baqarah-ayat-155---157--keutamaan--bersabar-saat-mendapat-ujian>.
- Hilma, A. A. (2019). Hubungan antara stres akademik dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding Konstelasi Ilmiah Mahasiswa Unissula (KIMU) Klaster Humanoira*, 889-897
- Indria, I., & Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). Hubungan antara kesabaran dan stres akademik pada mahasiswa di Pekanbaru. *Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 21-34
- Indriyani, S., & Handayani, N. S. (2018). Mahasiswa yang bekerja sambil kuliah. *Jurnal Psikologi Volume*, 11(2), 153-160. <http://dx.doi.org/10.35760/psi.2018.v11i2.2260>
- Kencana, S. C. & Muzzamil, F. (2022). Optimisme terhadap stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Jurnal Ilmiah Pendidikan*, 8(9), 353-361. <https://doi.org/10.5281/zenodo.7175409>
- Mayangsari, D. M., & Pratiwi, D. S. (2019). Flow akademik pada mahasiswa yang aktif berorganisasi dan bekerja (academic flows in students active organization and working). *Psycho Holistic*, 1(2), 47-52
- Millati, H. (2020). Tafsir surat Al-Mulk ayat 1-2: Bukti kuasa Allah dan barometer pribadi berkualitas. Diakses pada 17 September 2022 melalui www.tafsiralquran.id/tafsir-surat-al-mulk-ayat-1-2-bukti-kuasa-allah-dan-barometer-pribadi-berkualitas.
- Mulya, H., & Indrawati, E. (2016). Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 5(2), 296-302. <https://doi.org/10.14710/empati.2016.15224>
- Nayak, S. G. (2019). Impact of procrastination and time-management on academic stress among undergraduate nursing students: A cross sectional study. *International Journal of Caring Sciences*, 12(3), 1480-1486
- Olejnik, S. N., & Hoschuh, J. P. (2016). *College Rules!: How to study, survive, and succeed in college* (4th ed.). Ten Speed Press.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. *Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738-749. DOI: 10.30872/psikoborneo
- Purwati, M. & Rahmandani, A. (2018). Hubungan antara kelakatan pada teman sebaya dengan stres akademik pada mahasiswa teknik perencanaan wilayah dan kota Universitas Diponegoro Semarang. *Empati*, 7(2), 28-32. <https://doi.org/10.14710/empati.2018.21664>
- Puspitasari, W. (2013). Hubungan antara manajemen waktu dan dukungan sosial dengan prestasi akademik mahasiswa yang bekerja. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1).
- Rheinberg, F., Vollmeyer, R., & Engeser, S. (2003). *Die erfassung des flow-erlebens (The assesment of flow experience)*. Dalam J. S.-P. Rheinberg (penyunting). Diagnostik von Motivation und Selbstkonzept, 261-279. Hogrefe.

-
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (eight edit). Wiley.
- Sirois, F. M. (2014). Procrastination and stress: Exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128-145. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>
- Zuama, S. N. (2014). Kemampuan mengelola stres akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi angkatan 2009 Program Studi PG PAUD. *Jurnal FKIP Universitas Tadulako*, 17(2), 78-87