

**HUBUNGAN ANTARA PROKRASTINASI AKADEMIK DENGAN STRES
AKADEMIK PADA MAHASISWA TAHUN PERTAMA
PROGRAM STUDI SARJANA ILMU KEPERAWATAN
UNIVERSITAS DIPONEGORO**

¹Izzatulmila Effendi, ¹Dinni Asih Febriyanti

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Email: izzatulmila.e@gmail.com

ABSTRAK

Berbagai perubahan dan perbedaan muncul saat individu mengalami transisi dari siswa SMA menjadi mahasiswa. Mahasiswa tahun pertama cenderung mengalami stres akademik akibat perubahan tersebut. Kebiasaan menunda aktivitas yang berhubungan dengan akademik atau dikenal sebagai prokrastinasi akademik mampu meningkatkan potensi stres akademik pada mahasiswa. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. Populasi penelitian adalah 190 mahasiswa dengan pengambilan anggota sampel penelitian dilakukan memakai teknik *quota sampling*. Data penelitian diperoleh menggunakan Skala Prokrastinasi Akademik (45 aitem; $\alpha=0.96$) dan Skala Stres Akademik (31 aitem; $\alpha=0.92$). Melalui metode penelitian kuantitatif serta analisis data menggunakan regresi sederhana diketahui bahwa terdapat hubungan positif antara prokrastinasi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Sarjana Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro. Semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa maka semakin tinggi tingkat stres akademik, begitu pula sebaliknya. Prokrastinasi akademik memberikan sumbangan efektif sebesar 56% terhadap stres akademik ($R=0.75$, $R^2=0.56$, $F=157.42$, $b=0.50$, dan $p<.001$). Temuan ini menunjukkan pentingnya pengelolaan prokrastinasi akademik sebagai langkah pencegahan stres akademik.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Stres Akademik, Mahasiswa tahun pertama

**THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC PROCRASTINATION
AND ACADEMIC STRESS IN FIRST-YEAR UNDERGRADUATE
STUDENTS OF THE NURSING STUDY PROGRAM
AT DIPONEGORO UNIVERSITY**

¹Izzatulmila Effendi, ¹Dinni Asih Febriyanti

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunario, Tembalang, Semarang, 50275

Email: izzatulmila.e@gmail.com

ABSTRACT

Various changes and differences arise when individuals transition from high school students to university students. First-year students are prone to experiencing academic stress due to these changes. The habit of delaying academic-related activities, known as academic procrastination, can increase the potential for academic stress in students. This study aims to determine whether there is a relationship between academic procrastination and academic stress among first-year students of the Undergraduate Nursing Science Program at Diponegoro University. The research population consisted of 190 students, and the sample members were selected using a quota sampling technique. Research data were obtained using the Academic Procrastination Scale (45 items; $\alpha=0.96$) and the Academic Stress Scale (31 items; $\alpha=0.92$). Through quantitative research methods and data analysis using simple regression, it was found that there is a positive relationship between academic procrastination and academic stress in first-year students of the Undergraduate Nursing Science Program at Diponegoro University. The higher the level of academic procrastination, the higher the level of academic stress, and vice versa. Academic procrastination contributes 56% to academic stress ($R=0.75$, $R^2=0.56$, $F=157.42$, $b=0.50$, and $p<.001$). These findings highlight the importance of managing academic procrastination as a preventive measure against academic stress.

Keywords: Academic Procrastination, Academic Stress, First-Year Students