



Peran Stres Akademik terhadap Perilaku Prekrastinasi pada Mahasiswa

Galih Surya Yudhistira, Nida Ul Hasanat

Fakultas Psikologi, Universitas Gadjah Mada

Abstrak. Prekrastinasi merupakan tendensi untuk memulai atau menyelesaikan tugas sesegera mungkin, meskipun memerlukan energi atau upaya yang lebih besar. Meskipun fenomena ini mungkin mampu digeneralisasikan secara umum, penelitian mengenai prekrastinasi sejauh ini masih terbatas dalam eksperimen – eksperimen yang homogen, sederhana dan terbatas, yang belum merefleksikan kehidupan sehari – hari yang mampu melibatkan berbagai macam variabel, seperti stres. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengkaji peran stres akademik terhadap perilaku prekrastinasi pada mahasiswa. Penelitian ini menggunakan skala *Perception of Academic Stress* (PAS) dan Skala Prekrastinasi. Partisipan (N=86) Merupakan mahasiswa D4 dan S1 yang berstatus aktif di Indonesia. Analisis data dilakukan menggunakan metode regresi linear sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat korelasi negatif yang lemah antara stres akademik dan prekrastinasi ($r = -0.271$, $p < 0.05$). Hasil analisis menunjukkan koefisien regresi yang negatif ($B = -0.326$, $p = 0.015$), yang menunjukkan bahwa stres akademik menurunkan kecenderungan prekrastinasi, sehingga hipotesis yang menyatakan bahwa semakin tinggi stres maka semakin tinggi prekrastinasi ditolak.

Kata kunci : *prekrastinasi, stres akademik, mahasiswa, cognitive load*



Abstract. Precrastination refers to the tendency to initiate or complete tasks as soon as possible, even at the cost of higher physical or mental effort. Although this phenomenon can be generalized, research on precrastination thus far has been limited to simple and homogeneous experimental designs that do not fully reflect the complexity of real-life situations, where various variables such as stress may play a role. Therefore, this study aimed to examine the role of academic stress in predicting precrastination behavior among university students. The study employed the Perception of Academic Stress (PAS) Scale and the Precrastination Scale. Participants (N = 86) were active D4 and undergraduate (S1) students in Indonesia. Data were analyzed using simple linear regression. The results revealed a weak negative correlation between academic stress and precrastination ($r = -0.271$, $p < 0.05$). Furthermore, the regression analysis showed a negative coefficient ($B = -0.326$, $p = 0.015$), indicating that academic stress actually lowers the tendency to precrastinate. Thus, the initial hypothesis that assume higher levels of stress would lead to higher levels of procrastination was rejected.

Keywords : *precrastination, academic stress, university students, cognitive load*