

Peran *Academic Stress* Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Selama Mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh

Ken Sidharta¹, Haryanto²

^{1,2}Universitas Gadjah Mada

e-mail: ¹ken.sidharta@mail.ugm.ac.id, ²sentot@ugm.ac.id

Abstract. *Distance learning is a learning method used today as an alternative during the Covid-19 pandemic. Distance learning has its own drawbacks and impacts for students. research by Harahap et al (2020) found that students tend to experience academic stress during distance learning. Related to this research, this study aims to determine the role of academic stress on academic procrastination behavior in students during distance learning. This research is a type of quantitative research. The subjects in his research were students who underwent lectures using the distance learning method. The data collection was done using google form, while the research data were analyzed by simple regression and independent sample t-test. The participants of this study were 187 students who were obtained using purposive sampling. Descriptive data on academic stress shows that most of them are at the moderate level (75.94%), and academic procrastination is at the moderate level (76.47%). The results of the regression analysis showed that academic stress had a positive role in predicting the behavior of academic procrastination by 29.7%, which means that the higher the role of individual academic stress, the higher the tendency of academic procrastination. The results of the independent sample t-test analysis showed that there was no difference in scores between men and women on the academic stress variable and the academic procrastination variable.*

Keywords: *academic stress, academic procrastination, distance learning*

Abstrak. Pembelajaran jarak jauh merupakan metode pembelajaran yang dipakai saat ini sebagai alternatif selama adanya pandemi Covid-19. Pembelajaran jarak jauh memiliki kekurangan serta dampak tersendiri bagi mahasiswa. Penelitian Harahap dkk (2020) menemukan bahwa mahasiswa cenderung mengalami stres akademik selama mengikuti pembelajaran jarak jauh. Terkait dengan penelitian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui peran dari stres akademik terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa selama mengikuti pembelajaran jarak jauh. Penelitian ini termasuk jenis penelitian kuantitatif. Subjek dalam penelitiannya adalah mahasiswa yang menjalani perkuliahan dengan metode pembelajaran jarak jauh. Adapun pengambilan datanya dilakukan dengan menggunakan *google form*, sedangkan data penelitiannya dianalisis dengan regresi sederhana dan *independent sample t-test*. Partisipan penelitian ini sebanyak 187 mahasiswa yang diperoleh menggunakan *purposive sampling*. Data deskriptif stres akademik menunjukkan sebagian besar berada pada tingkatan sedang (75,94%), dan prokrastinasi akademik berada pada tingkatan sedang (76,47%). Hasil analisis regresi menunjukkan stres akademik berperan positif dalam memprediksi perilaku prokrastinasi akademik sebesar 29,7%,



UNIVERSITAS
GADJAH MADA

Peran Academic Stress Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Selama Mengikuti Pembelajaran Jarak Jauh

KEN SIDHARTA, Drs. Haryanto, M.Si., Psikolog

Universitas Gadjah Mada, 2021 | Diunduh dari <http://etd.repository.ugm.ac.id/>

yang berarti semakin semakin tinggi stres akademik yang dimiliki individu, maka semakin tinggi kecenderungan prokrastinasi akademik. Hasil analisis *independent sample t-test* menunjukkan tidak ada perbedaan skor antara laki-laki dan perempuan pada variabel stres akademik dan variabel prokrastinasi akademik.

Kata kunci: stres akademik, prokrastinasi akademik, pembelajaran jarak jauh