

Literature Review: The Relationship Between Procrastination and Academic Stress

Muhammad Haikal^{1*}, Muhammad Rafly Adrian Sugiono¹, Anis Aura Azzahra¹, Naufal Revaldy Fauzan¹

¹Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

Article History

Received : November 17th, 2025

Revised : November 12th, 2025

Accepted : November 24th, 2025

*Corresponding Author:

Muhammad Haikal, Program Studi Kedokteran, Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Mataram, Mataram, Indonesia;

Email:

mh280802@gmail.com

Abstract: Academic procrastination and academic stress represent two interrelated issues frequently encountered by university students and have been shown to adversely affect academic performance as well as psychological well-being. This literature review synthesizes current evidence regarding the conceptualization, contributing factors, and consequences of academic procrastination, while also examining the mechanisms through which academic stress influences procrastinatory behavior. Internal factors such as limited motivation, inadequate time-management abilities, insufficient understanding of academic tasks, and psychological and physical fatigue were identified as key determinants of procrastination. External factors, including heavy academic workloads, unclear instructions, peer influence, and inconsistent assignment deadlines, further intensify procrastinatory tendencies. Academic stress, defined as the condition in which academic demands exceed an individual's adaptive capacity, is associated with anxiety, sleep disturbances, changes in nutritional patterns, reduced concentration, and other physiological or emotional consequences. Evidence from multiple empirical studies indicates a positive and reciprocal association between academic procrastination and academic stress, suggesting that elevated stress levels increase procrastination, while procrastination, in turn, heightens stress. This reinforcing cycle underscores the need for targeted interventions. Recommended strategies include segmenting complex tasks into smaller components, reducing feelings of overload, managing perfectionistic tendencies, monitoring daily behavioral patterns, and employing self-reward systems. Overall, a comprehensive understanding of the interplay between academic stress and procrastination is essential for developing effective academic and psychological support strategies for students.

Keywords: Academic procrastination, academic stress, coping strategies, university students, time management.

Pendahuluan

Mahasiswa sebagai penuntut ilmu di perguruan tinggi dianggap sudah menjadi seseorang yang matang baik secara fisik maupun mental. Dalam menjalankan perkuliahan, mahasiswa memiliki berbagai kewajiban dan tanggung jawab yang harus dilaksanakan, salah satunya adalah mengerjakan tugas akademik (Akbar &

Nurhayati, 2022). Mahasiswa dihadapkan dengan banyaknya tuntutan untuk mendapatkan nilai terbaik, mulai dari kehadiran yang teratur serta partisipasi aktif dalam mengikuti kelas maupun mengerjakan tugas untuk setiap mata kuliah hingga mempresentasikannya (Munthe & Lase, 2022). Banyaknya tuntutan yang harus dipenuhi kerap menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, seperti bolos dan

terlambat dalam mengikuti kuliah, terlambat dalam mengumpulkan tugas, bahkan ada yang harus menunda kelulusannya (Miswanto, 2022).

Mahasiswa pelaku prokrastinasi akademik mengerti bahwa hal buruk yang dilakukannya dapat menyebabkan kecemasan, rasa tidak nyaman, dan rasa bersalah (Miswanto, 2022). Meskipun demikian, penundaan akademis tetap dilakukan untuk menghindari tugas yang dianggap menantang dengan melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan (Jayusman & Shavab, 2020; Lele *et al.*, 2022; Miswanto, 2022). Contohnya adalah seseorang lebih memilih untuk bermain video game karena merasa kegiatan tersebut lebih menyenangkan jika dibandingkan harus mengerjakan tugas kuliah sehingga pengerjaan tugas tersebut menjadi tertunda (Jayusman & Shavab, 2020).

Prokrastinasi akademik dapat disebabkan oleh berbagai faktor, salah satunya adalah stres akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Wahyu (2022) dipaparkan bahwa para siswa mengalami kecemasan selama pandemi Covid-19 karena mereka menghadapi tenggat waktu yang lebih ketat untuk menyerahkan tugas dibandingkan dengan kuliah tatap muka. Akibatnya mahasiswa merasa tertekan sehingga menunda mengerjakan tugas yang diberikan. Berdasarkan hal tersebut, penulis melakukan tinjauan pustaka mengenai hubungan antara prokrastinasi dengan stres akademik pada mahasiswa.

Bahan dan Metode

Desain penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan Systematic Literature Review (SLR) yang disusun berdasarkan pedoman *Preferred Reporting Items for Systematic Reviews and Meta-Analyses* (PRISMA) 2020 (Grimshaw *et al.*, 2021; Hardianto *et al.*, 2024). Pendekatan ini dipilih untuk menelaah secara komprehensif hasil-hasil penelitian yang membahas hubungan antara prokrastinasi dengan stres akademik pada mahasiswa.

Sumber data dan strategi pencarian

Sumber data utama penelitian ini berasal dari database ilmiah seperti Google Scholar, serta

jurnal nasional terakreditasi, termasuk jurnal yang terindeks SINTA (Science and Technology Index) dan portal resmi seperti Garuda (Garba Rujukan Digital). Strategi pencarian dilakukan dengan menggunakan kombinasi kata kunci yang dirancang secara spesifik untuk menjangkau artikel yang relevan dengan tema penelitian. Kata kunci yang digunakan *academic procrastination*, *academic stress*, *university students*, *time management*, *coping strategies*. Pencarian dilakukan pada rentang tahun 2016 hingga 2025, dengan pembatasan pada artikel berbahasa Inggris agar memudahkan analisis komparatif dan menghindari bias linguistik. Proses pencarian menghasilkan 30 artikel awal ($n = 30$). Seluruh hasil pencarian kemudian diekspor dalam format bibliografis untuk dilakukan proses penyaringan lebih lanjut.

Kriteria Inklusi dan Eksklusi

Proses seleksi artikel dilakukan dengan menetapkan kriteria inklusi dan eksklusi yang ketat untuk memastikan bahwa hanya penelitian yang relevan dan berkualitas tinggi yang dianalisis dalam kajian ini. Kriteria inklusi meliputi publikasi 10 tahun terakhir, artikel dengan akses penuh, dan literatur yang membahas definisi, jenis-jenis, penyebab, dampak dari prokrastinasi dan stres akademik, serta hubungan antara prokrastinasi dengan stres akademik. Sementara itu, kriteria eksklusi mencakup: artikel yang tidak relevan dengan tema, artikel duplikat, dan publikasi dengan data tidak lengkap. Instrumen yang digunakan berupa tabel pencatatan literatur yang mencakup judul, penulis, tahun terbit, desain penelitian, serta temuan utama.

Prosedur Seleksi Artikel

Proses seleksi artikel dalam penelitian ini mengikuti tahapan PRISMA terdiri atas 4 tahap utama: *identification*, *screening*, *eligibility*, dan *included*. Tahap *identification*, dilakukan pencarian awal menggunakan database SINTA dengan kombinasi kata kunci yang telah ditetapkan, menghasilkan 30 artikel awal ($n = 30$). Selanjutnya, pada tahap *screening*, artikel diseleksi berdasarkan bahasa publikasi yang dipertahankan ($n = 28$), sementara dua artikel yang tidak masuk bahasan publikasi dikeluarkan. Tahap berikutnya adalah *eligibility*, di mana penyaringan dilakukan berdasarkan tahun

publikasi (2016 –2025) untuk memastikan kebaruan data. Dari proses ini, dua artikel yang terbit sebelum tahun 2016 dikeluarkan, sehingga tersisa 26 artikel.

Tahap terakhir adalah *included*, yaitu pemilihan artikel yang paling relevan dengan topik kajian berdasarkan penilaian abstrak dan teks penuh. Dari 26 artikel, satu di antaranya dikeluarkan karena tidak memiliki keterkaitan langsung dengan tema hubungan antara prokrastinasi dengan stres akademik pada mahasiswa, sehingga tersisa 25 artikel akhir ($n = 25$) yang digunakan dalam analisis dan sintesis data. Seluruh proses seleksi ini didokumentasikan secara transparan dalam diagram PRISMA flowchart untuk menjamin keterlacakan, akurasi, dan replikasi proses penelitian.

Ekstraksi dan Analisis Data

Setelah proses seleksi artikel selesai, tahap berikutnya adalah ekstraksi dan analisis data yang dilakukan secara sistematis untuk mengidentifikasi pola, temuan utama, serta hubungan antarvariabel yang relevan dengan fokus kajian. Setiap artikel yang lolos tahap inklusi diekstraksi menggunakan lembar kerja sintesis data yang memuat informasi penting seperti: (1) judul dan nama penulis, (2) tahun publikasi, (3) negara atau konteks penelitian, (4) tujuan dan pendekatan penelitian, (5) analisis

data, (6) hasil utama terkait hubungan antara prokrastinasi dengan stres akademik pada mahasiswa, serta (8) rekomendasi atau implikasi. Hasil analisis disajikan dalam bentuk narasi deskriptif yang menekankan pada keterkaitan antar temuan dan nilai kebaruan kajian.

Hasil dan Pembahasan

Hasil systematic literature review

Prokrastinasi dan stres akademik di kalangan mahasiswa saling berkaitan, menurut temuan sintesis 25 artikel (Tabel 1). Prokrastinasi adalah ketidakmampuan seseorang untuk menggunakan waktu secara efisien dan kebiasaan atau kecenderungan untuk menunda memulai atau menyelesaikan pekerjaan sepenuhnya karena mereka memilih untuk terlibat dalam kegiatan yang tidak berguna, yang dapat menghambat pekerjaan dan mengakibatkan terbuangnya waktu untuk mengerjakan tugas atau pekerjaan (Darwis & Rachmawati, 2019). Pembahasan utama dalam artikel ini meliputi jenis-jenis prokrastinasi, penyebab prokrastinasi akademik, dampak prokrastinasi akademik, stres akademik, hubungan antara prokrastinasi dengan stres akademik, dan cara mengatasi stres akademik akibat prokrastinasi.

Tabel 1. Artikel hasil systematic literature review

Aspek	Hasil Penelitian	Kutipan
Jenis-jenis prokrastinasi	Ada 2 jenis prokrastinasi yaitu <i>functional procrastination</i> dan <i>Dysfunctional procrastination</i> . <i>Dysfunctional procrastination</i> terbagi menjadi 2 jenis yaitu <i>Desisional procrastination</i> , <i>Evoidance procrastination</i> dan <i>behavioral procrastination</i>	(Mulyana, 2018)
Penyebab prokrastinasi akademik	Mahasiswa yang berpartisipasi dalam berbagai kegiatan, baik di dalam maupun di luar kampus, dapat mengalami masalah fisik seperti kelelahan dan rasa kantuk, yang dapat menyebabkan mereka memprioritaskan istirahat daripada menyelesaikan pekerjaan rumah. Faktor internal juga mencakup faktor psikologis, seperti tidak mampu menyeimbangkan waktu antara perkuliahan dan kegiatan di luar kampus, tidak menguasai materi perkuliahan, tidak memahami tugas yang diberikan dosen karena instruksi yang tidak jelas, dan kurangnya motivasi yang menyebabkan kemalasan dalam menyelesaikan tugas. Faktor eksternal dapat berupa banyaknya teman yang menunda mengerjakan tugas sehingga mahasiswa ikut	(Astuti <i>et al.</i> , 2017) (Dimastuti <i>et al.</i> , 2024). (Suhadianto dan Pratitis, 2020)

	terpengaruh untuk menunda mengerjakan tugas dan malas untuk menyelesaikannya secepat mungkin. Ketidaktegasan dosen dalam memberikan batas waktu pengumpulan tugas juga dapat membuat mahasiswa menunda dalam mengerjakan tugas walaupun ancaman pengurangan nilai jika terlambat mengumpulkan tugas telah diberikan oleh dosen	(Astuti <i>et al.</i> , 2017).
Dampak prokrastinasi akademik	Prestasi akademik yang rendah, tingkat stres yang tinggi, penyakit, dan kecemasan merupakan konsekuensi dari prokrastinasi akademik.	Kuftyak (2022); Rabbi & Islam (2024)
Stres akademik	Pola tidur yang terganggu, perubahan status gizi, sindrom dispepsia fungsional, insomnia, dan prestasi akademik yang buruk merupakan beberapa dampak dari stres akademik.	Fiqih & Ratnawati (2023); Bao <i>et al.</i> , (2023)
Hubungan antara prokrastinasi dengan stres akademik	Prokrastinasi akademik berkorelasi positif dengan stres akademik. Prokrastinasi akademik meningkat seiring dengan meningkatnya stres akademik. Prokrastinasi akademik menurun ketika stres akademik berkurang.	(Astari dan Nastiti, 2023)
	Prokrastinasi dan stres akademik berkorelasi secara signifikan dengan kategori sedang.	Puspita dan Kumalasari (2022)
	Mahasiswa yang mengalami depresi lebih cenderung melakukan prokrastinasi dibandingkan mahasiswa yang tidak mengalami depresi	Mortazavi (2016)
Cara mengatasi stres akademik akibat prokrastinasi	Beberapa cara untuk mengatasi prokrastinasi akademik, antara lain menyelaraskan diri dengan tugas, menghindari perasaan terbebani (<i>overwhelmed</i>), menghindari diri dari <i>perfectionism</i> , memerhatikan hal-hal penting, memantau pola perilaku secara sadar, memberi apresiasi kepada diri, mengembangkan respek diri, dan menelaah sikap diri terhadap tugas.	Muhibbin (2020); Anabillah <i>et al.</i> , (2022)

Pembahasan

Jenis-Jenis Prokrastinasi

Menurut hasil studi Arlinda *et al.*, (2025) menunjukkan bahwa penemuan Ada 2 jenis-jenis prokrastinasi, yaitu:

1. *Functional procrastination*, merupakan menunda pekerjaan rumah atau pekerjaan lain demi mengumpulkan informasi yang lebih akurat.
2. *Dysfunctional procrastination*, yaitu prokrastinasi yang tidak bermotivasi dapat menyebabkan masalah dan hasil yang tidak diharapkan. Ada dua jenis prokrastinasi disfungsi berdasarkan tujuan penundaan, yaitu:
 - a. *Desisional procrastination* adalah menunda pengambilan keputusan merupakan strategi koping untuk mencegah potensi stres dan beradaptasi dengan pengambilan keputusan yang dianggap sulit.

- b. *Evoidance procrastination* dan *behavioral procrastination* yang merupakan Penundaan dalam tindakan eksternal. Penundaan merupakan taktik yang digunakan untuk menghindari pekerjaan yang tidak menyenangkan dan menantang (Muyana, 2018).

Penyebab Prokrastinasi Akademik

Faktor internal dan eksternal dapat berkontribusi terhadap penundaan. Penundaan akademik bermula dari masalah internal, yang bisa bersifat psikologis atau fisik. Mahasiswa yang berpartisipasi dalam berbagai kegiatan, baik di dalam maupun di luar kampus, mungkin mengalami masalah fisik seperti kelelahan dan rasa kantuk, yang dapat menyebabkan mereka lebih memilih istirahat daripada mengerjakan pekerjaan rumah (Astuti *et al.*, 2017). Selain faktor fisik, Faktor internal juga mencakup faktor psikologis, seperti ketidakmampuan mengatur waktu antara perkuliahan dan kegiatan di luar kampus, kurangnya

motivasi yang mengakibatkan kemalasan dalam menyelesaikan tugas, dan ketidakmampuan memahami tugas yang diberikan dosen karena instruksi yang kurang jelas (Dimastuti *et al.*, 2024).

Prokrastinasi dapat disebabkan oleh faktor eksternal, atau lingkungan, selain faktor internal. Suhadianto dan Pratitis (2020) menemukan bahwa banyak teman yang menunda mengerjakan PR dapat menjadi faktor eksternal yang menyebabkan mahasiswa menunda mengerjakan tugas dan enggan menyelesaikannya sesegera mungkin. Selain itu, ketidaktegasan dosen dalam memberikan batas waktu pengumpulan tugas juga dapat membuat mahasiswa menunda dalam mengerjakan tugas walaupun ancaman pengurangan nilai jika terlambat mengumpulkan tugas telah diberikan oleh dosen (Astuti *et al.*, 2017). Faktor eksternal lainnya adalah tingkat kesulitan tugas yang diberikan. Tugas yang dianggap sulit oleh mahasiswa, seperti tugas yang rumit dan sulit untuk dipahami, serta tugas dengan referensi yang sulit menyebabkan mahasiswa menunda pengerjaan tugas tersebut. Namun, tugas yang terlalu mudah juga dapat menyebabkan mahasiswa mengakhiri pengerjaan tugas tersebut, contohnya tugas sederhana seperti membuat resume, power point, serta tugas yang ada jawabannya di internet sehingga mahasiswa melakukan copy-paste dalam mengerjakannya (Dimastuti *et al.*, 2024).

Dampak Prokrastinasi Akademik

Beberapa dampak dari prokrastinasi akademik, antara lain:

1. Performa Akademik yang Rendah.
Keyakinan negatif seseorang menyebabkan kinerja akademik yang buruk, yang berdampak buruk pada perilaku akademik mereka (Hayani *et al.*, 2022).
2. Stress yang Tinggi
Stres adalah tekanan mental yang berkembang dalam diri seseorang. Meskipun tenggat waktu semakin dekat, para prokrastinator akademik terkadang mengalami stres akibat tugas yang terbengkalai (Mir & Roy, 2024). Bagi mereka yang menunda-nunda pekerjaan akademik, hal ini menyebabkan stres.
3. Menyebabkan Penyakit.
Setiap tugas yang ditunda pada akhirnya akan berdampak. Untuk memenuhi tenggat waktu, seseorang harus mengerahkan seluruh sumber daya mental dan fisiknya,

yang dapat menyebabkan kelelahan fisik atau penyakit (Triyono & Khairi, 2018).

4. Kecemasan yang Tinggi

Para prokrastinator akademik menyadari dampaknya. Mereka mengalami kecemasan tingkat tinggi akibat pemikiran yang terus-menerus ini (Wicaksono, 2017).

Definisi Stres Akademik

Kombinasi kewajiban akademik yang melampaui kapasitas adaptasi seseorang dikenal sebagai stres akademik (Mahardhani *et al.*, 2020). Ketidakseimbangan yang mengakibatkan reaksi stres terjadi ketika beban pekerjaan rumah, ujian, dan kewajiban akademik lainnya melampaui kapasitas adaptasi seseorang (Oktavia, 2019).

Stres Akademik

Beberapa dampak dari stres akademik, antara lain:

1. Gangguan pola tidur
Stres akan muncul ketika seseorang terlalu banyak berpikir, stres yang muncul dapat menyebabkan seseorang kesulitan untuk mengontrol emosinya yang akhirnya mengakibatkan ketegangan dan kesulitan untuk memulai tidur. Ketegangan yang dirasakan seseorang dapat mengakibatkannya sulit untuk tidur atau sering terbangun saat tidur sehingga orang tersebut akan sulit mendapatkan kualitas tidur yang baik.
2. Perubahan status gizi
Perubahan status gizi dapat terjadi ketika seseorang mengalami stres. Seseorang yang mengalami stres akut lebih cenderung mengalami penurunan nafsu makan, sedangkan seseorang yang stres kronis cenderung mengalami peningkatan nafsu makan. Perilaku makan yang tidak teratur dalam jangka waktu panjang akan mempengaruhi berat badan seseorang sehingga dapat berdampak pada keadaan status gizi.
3. Sindrom Dispepsia Fungsional
Penderita sindrom dispepsia fungsional memiliki beragam gejala. Gejalanya antara lain rasa kenyang setelah makan, cepat kenyang, rasa terbakar di ulu hati tanpa alasan yang jelas, dan sering bersendawa. Tingkat stres merupakan salah satu faktor

yang berkontribusi terhadap penyakit ini. Penyebab utama sindrom dispepsia fungsional adalah peningkatan produksi asam lambung, yang dapat disebabkan oleh peningkatan sintesis hormon adrenal sebagai respons terhadap peningkatan stres.

4. Insomnia

Gangguan tidur seperti insomnia dapat diakibatkan oleh stres jangka panjang yang tidak ditangani. Kehilangan fokus saat belajar dan merasa lelah serta pusing saat bangun tidur hanyalah dua efek dari insomnia.

5. Penurunan prestasi belajar

Salah satu indikator keberhasilan pendidikan adalah prestasi akademik mahasiswa. Namun, kurangnya antusiasme terhadap jurusan, kurangnya usaha dan dorongan dalam belajar, serta kurangnya kemampuan memecahkan masalah merupakan alasan utama mengapa banyak mahasiswa masih memiliki IPK rendah. Akibatnya, banyak mahasiswa mengalami stres akademik (Taslim & Cahyani, 2021). Retinoid membantu menghentikan penuaan kulit selain menebalkan epidermis dan meningkatkan fibrin. Retinoid pertama yang diizinkan untuk aplikasi topikal dalam pengaturan klinis adalah tretinoin (Prakoewa dan Sari, 2022).

Hubungan antara Prokrastinasi dengan Stres Akademik

Prokrastinasi akademik dan stres akademik berkorelasi positif, menurut penelitian Astari dan Nastiti (2023). Prokrastinasi akademik meningkat seiring dengan meningkatnya stres akademik. Prokrastinasi akademik menurun ketika stres akademik berkurang. Penelitian Puspita dan Kumalasari (2022) terhadap mahasiswa kedokteran menunjukkan hubungan yang cukup kuat antara stres akademik dan prokrastinasi. Mahasiswa kedokteran mengalami tingkat stres akademik yang lebih tinggi ketika mereka menunda-nunda.

Menurut penelitian Mortazavi (2016) di Sabzevar University of Medical Science, yang melibatkan sampel 498 mahasiswa, mahasiswa yang mengalami depresi lebih rentan untuk menunda sesuatu dibandingkan mereka yang tidak. Dengan demikian, terdapat hubungan

timbal balik antara stres akademik dan prokrastinasi, di mana stres akademik dapat menyebabkan prokrastinasi, atau prokrastinasi dapat menyebabkan stres akademik (Sagita *et al.*, 2017). Akibatnya terjadilah lingkaran setan yang berdampak buruk bagi peserta didik, seperti sulit tidur, cedera fisik, menurunnya produktivitas kerja, serta timbulnya rasa cemas dan stres (Pertiwi, 2020).

Cara Mengatasi Stres Akademik Akibat Prokrastinasi

Temuan Muhibbin (2020); Anabillah *et al.*, (2022) menjelaskan beberapa cara untuk mengatasi prokrastinasi akademik, antara lain:

1. Menyelaraskan diri dengan Tugas

Tugas yang memakan waktu panjang, sebaiknya dikerjakan dengan cara di bagi-bagi sehingga berbentuk bagian-bagian (segmen) pendek. Tugas yang pendek biasanya tidak menimbulkan prokrastinasi. Dengan kata lain, tugas yang kompleks dan memakan waktu lama sebaiknya dibagi menjadi beberapa bagian pendek, agar setiap bagian bisa dikerjakan atau diselesaikan setiap hari/minggu/ bulan. Pengaturan dilakukan se-demikian rupa, agar tugas tersebut dapat diselesaikan secara keseluruhan paling lambat sebelum tenggat waktu yang ditetapkan.

2. Menghindari Perasaan Terbeban (*Overwhelmed*)

Dengan membagi aktivitas besar atau menantang menjadi bagian-bagian atau komponen yang lebih kecil dan memastikan Anda memiliki rencana, Anda dapat mencegah rasa kewalahan. Selain itu, hanya bagian yang sedang dikerjakan yang seharusnya menjadi fokus perhatian.

3. Menghindarkan Diri dari “*Perfectionism*”

Menghindari perfeksionisme disarankan karena membuat seseorang merasa tidak berdaya. Demonstrasi keahlian tidak dianjurkan. Setelah melakukan yang terbaik, seseorang seharusnya mendapatkan umpan balik. Aktivitas harus dilakukan sedekat mungkin dengan masukan umpan balik ini.

4. Memerhatikan Hal-Hal Penting

Agar dapat segera mulai mengerjakan proyek atau aktivitas dan menyelesaikannya tepat waktu, orang yang suka menunda-nunda harus memperhatikan hal-hal krusial.

5. Memantau Pola Perilaku Secara Sadar
Seseorang harus memperhatikan tindakan sehari-hari mereka. Beri tanda centang pada daftar tugas atau pada rencana yang telah disusun sebelumnya untuk bagian yang baru saja selesai guna mendokumentasikan kemajuan tugas yang telah diselesaikan. Nikmati perasaan pencapaian yang dihasilkan dari menyelesaikan tugas.
6. Memberi Apresiasi Kepada Diri
Penting untuk diingat untuk memberi penghargaan kepada diri sendiri setelah menyelesaikan tugas. Menonton TV, berjalan-jalan, makan sesuatu yang Anda sukai, tidur, atau melakukan aktivitas menyenangkan lainnya adalah beberapa aktivitas yang dapat membuat Anda bahagia dan dapat diberi penghargaan.
7. Mengembangkan Respek Diri
Mempertahankan, memupuk, dan bahkan mengembangkan rasa hormat terhadap diri sendiri sangat penting untuk menghindari terjebak di masa lalu atau masa depan. Apa pun yang terjadi, kita harus senantiasa bersyukur atas setiap momen dalam hidup. Dengan demikian, penundaan dapat dihindari dan kehidupan yang lebih bertanggung jawab dan bermakna dapat dijalani.
8. Menelaah Sikap Diri Terhadap Tugas
Seseorang harus terlebih dahulu memahami masalah penundaan agar dapat mengatasinya. Hal ini memerlukan pemeriksaan situasi dan kondisi untuk memastikan mengapa masalah tersebut tidak dapat diselesaikan dengan memuaskan. Disarankan untuk berhenti sejenak, menilai situasi, dan bertanya pada diri sendiri mengenai masalah yang dihadapi. Sangat penting untuk memeriksa sikap diri sendiri terhadap masalah tersebut dengan jujur (Wicaksono L, 2017).

Kesimpulan

Mahasiswa seringkali berjuang melawan penundaan akademik. Penundaan dapat berdampak buruk, termasuk prestasi akademik yang buruk, tingkat stres yang tinggi, dan bahkan berdampak pada kesejahteraan fisik dan emosional seseorang. Penundaan dapat disebabkan oleh alasan internal maupun

eksternal, termasuk stres akademik, tugas yang menantang, dan arahan yang membingungkan. Namun, penting untuk diingat bahwa penundaan bukanlah masalah yang tidak dapat diatasi. Tinjauan literatur mengidentifikasi sejumlah strategi untuk mengatasi penundaan, termasuk perencanaan tugas yang efektif, mencegah perasaan kewalahan, menjunjung tinggi harga diri, dan memberi penghargaan kepada diri sendiri ketika tugas selesai. Lebih lanjut, untuk manajemen yang lebih baik, penting untuk memahami penyebab penundaan. Oleh karena itu, untuk membantu mahasiswa mengatasi penundaan, penekanan ekstra harus diberikan pada pengelolaan stres akademik. Agar siswa berprestasi lebih baik secara akademis dan menjaga kesehatan mentalnya, penting untuk memahami penundaan dan stres akademis serta berupaya mengatasinya.

Ucapan Terima Kasih

Penulis mengucapkan terima kasih kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan kontribusi dalam proses penyusunan tulisan ini, baik dalam bentuk fasilitas, bimbingan, maupun data yang diperlukan sehingga tulisan ini dapat terselesaikan dengan baik.

Referensi

- Akbar, M. R., & Nurhayati, N. (2022). Pengaruh mahasiswa magang terhadap keberlangsungan kinerja Kantor Walikota Medan. *Jurnal Ilmu Komputer, Ekonomi dan Manajemen (JIKEM)*, 2(1), 404–408.
- Anabillah, A. R., Febriansyah, M. R., & Atmaja, M. Z. D. (2022, May). Kemampuan manajemen waktu dalam mengatasi prokrastinasi akademik pada mahasiswa. In *Seminar Nasional Psikologi dan Ilmu Humaniora (SENAPIH)* (Vol. 1, No. 1, pp. 189-195).
- Arlinda, N. S., Wolor, C. W., & Utari, E. D. (2025). Analisis Prokrastinasi Kerja Karyawan Pada PT G. *Jurnal Ilmiah Ekonomi Dan Manajemen*, 3(5), 217-224.
- Astuti, E. D. K., Haryani, W., & Widayati, A. (2017). Faktor Internal Penyebab Mahasiswa Menunda Mengerjakan Tugas Akhir Pada Mahasiswa D-III

- Reguler. *Journal of Oral Health Care*, 5(2), 132-140.
- Bao, X., Yu, W., Chu, Z., Gao, J., Zhou, M., & Gu, Y. (2023). Functional abdominal pain disorders in children in southern Anhui Province, China are related to academic stress rather than academic performance. *BMC pediatrics*, 23(1), 333.
- Darwis, D. A., & Rachmawati, A. Y. (2019). Mengurangi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. *Dalam Prosiding Seminar Nasional LP3M* (Vol. 1, hlm. 165–168). LP3M.
- Dimastuti, S., Gutji, N., & Rahmayanty, D. (2024). Identifikasi Faktor-Faktor Penyebab Prokrastinasi Akademik Siswa: Sebuah Studi Deskriptif Pada Siswa Kelas Viii Sekolah Menengah Pertama. *Al-Isyraq: Jurnal Bimbingan, Penyuluhan, dan Konseling Islam*, 7(1), 211-220.
- Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2023, August). Mengurai stres akademik mahasiswa tingkat akhir: Faktor pemicu, dampak dan strategi pengelolaan di Universitas Nusantara PGRI Kediri. In *Prosiding SEMDIKJAR (Seminar Nasional Pendidikan Dan Pembelajaran)* (Vol. 6, pp. 755-765).
- Hayani, S., Dahlia, D., Khairani, M., & Amna, Z. (2022). Kecanduan internet dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Seurune: Jurnal Psikologi Unsyiah*, 5(2), 177-208.
- Jayusman, I., & Shavab, O. A. K. (2020). Aktivitas belajar mahasiswa dengan menggunakan media pembelajaran learning management system (LMS) berbasis Edmodo dalam pembelajaran sejarah. *Jurnal Artefak*, 7(1), 13. doi.org/10.25157/ja.v7i1.3180
- Kuftyak, E. V. (2022). Procrastination, stress and academic performance in students. *Arpha Proceedings*, 5, 965-974.
- Lele, J. I., Sine, J. S., Sole, A. I. S., & Foeh, Y. (2022). Perbedaan prestasi belajar mahasiswa saat pembelajaran daring dan tatap muka ditinjau dari prokrastinasi akademik. *Harati: Jurnal Pendidikan Kristen*, 2(1), 1–17. <https://doi.org/10.54170/harati.v2i1.81>
- Mahardhani, F. O., Ramadhani, A. N., Isnanti, R. M., Chasanah, T. N., & Praptomojati, A. (2020). Pelatihan strategi koping fokus emosi untuk menurunkan stres akademik pada mahasiswa. *Gadjah Mada Journal of Professional Psychology (GamaJPP)*, 6(1), 60-75.
- Mir, S., & Roy, S. (2024). Assignment Again! Investigating the Psychological Perspectives of Assignment and Assignment Deadlines among Tertiary Level Students. *English Language Teaching Perspectives*, 9(1-2), 117-130.
- Miswanto, M. (2022). Prokrastinasi akademik mahasiswa di era kuliah online masa pandemi COVID-19. *Psychocentrum Review*, 4(1), 125–139. doi.org/10.26539/pcr.41789
- Muhibbin, M. (2020). Urgensi Teori Hierarki Kebutuhan Maslow Dalam Mengatasi Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa. *Jurnal Ilmu Kependidikan*, 15(2), 69-80.
- Munthe, M., & Lase, F. (2022). Faktor-faktor dominan yang memengaruhi kegiatan belajar mahasiswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(1), 216–225. doi.org/10.56248/educativo.v1i1.30
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 8(1), 45–52.
- Oktavia, W. K. (2019). Faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149.
- Rabbi, M. F., & Islam, M. S. (2024). The effect of academic stress and Mental anxiety among the students of Khulna University. *Edukasiana: Jurnal Inovasi Pendidikan*, 3(3), 280-299. <https://doi.org/10.56916/ejip.v3i3.723>
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahnir, S. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Jurnal Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43-52. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Suhadianto, S., & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual*

-
- Psikologi Universitas Negeri Padang*, 10(2), 204-223. [10.24036/rapun.v10i2.106672](http://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106672)
- Tasalim, R., & Cahyani, A. R. (2021). *Stres akademik dan penanganannya*. GUEPEDIA. ISBN 978-623-270-839-6.
- Triyono, T., & Khairi, A. M. (2018). Prokrastinasi akademik siswa SMA (Dampak psikologis dan solusi pemecahannya dalam perspektif psikologi pendidikan islam). *AL-QALAM: JURNAL ILMU KEPENDIDIKAN*, 19(2), 57-74.
- Wahyu, G. W. W., & Pradhana, R. N. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi pada mahasiswa jurusan X yang pernah menjalani pembelajaran online di masa pandemi COVID-19. Character: *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 76–84. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i1.44715>
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2), 1–8. <https://doi.org/10.26418/jpp.v2i2.34359>