

**PENGARUH PROKRASTINASI AKADEMIK TERHADAP TINGKAT STRES
AKADEMIK MAHASISWA TADRIS MATEMATIKA UIN K.H ABDURRAHMAN
WAHID PEKALONGAN**

Soleha Oktaviani¹, Zahra Aulia², Muthia Isna Arofah³, Nalim⁴
Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan,
Universitas Islam Negeri K.H Abdurrahman Wahid Pekalongan

[¹soleha.oktaviani24053@mhs.uingusdur.ac.id](mailto:soleha.oktaviani24053@mhs.uingusdur.ac.id) ,

[²zahra.auila245062@mhs.uingusdur.ac.id](mailto:zahra.auila245062@mhs.uingusdur.ac.id) ,

[³muthia.isna.arofah24058@mhs.uingusdur.ac.id](mailto:muthia.isna.arofah24058@mhs.uingusdur.ac.id)

ABSTRACT

Academic procrastination is a common behavior among university students characterized by delaying the completion of academic tasks, which may adversely affect their psychological well-being, particularly academic stress. Although numerous studies have examined the relationship between academic procrastination and academic stress, the findings remain inconsistent, indicating the need for further investigation in different educational contexts and student populations. This study aimed to examine the effect of academic procrastination on the academic stress levels of students in the Mathematics Education Study Program at UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. This research employed a quantitative approach using a survey design. The sample consisted of 40 students selected through a convenience sampling technique. Data were collected using Likert-scale questionnaires measuring academic procrastination and academic stress. The collected data were analyzed using simple linear regression with the assistance of SPSS software. The results revealed that the significance value was 0.773, which exceeded the significance level of 0.05, while the calculated t value (0.290) was lower than the critical t value (2.024). These findings indicate that academic procrastination does not have a statistically significant effect on the academic stress levels of Mathematics Education students at UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. The findings further suggest that academic stress is influenced not only by academic procrastination but also by other factors, including time management skills, coping strategies, learning motivation, social support, and individual characteristics. Therefore, efforts to reduce academic stress should adopt a comprehensive approach by considering the multiple factors that contribute to students' psychological well-being.

Keywords : *cademic procrastination, academic stress, university students.*

ABSTRAK

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas akademik yang masih sering dijumpai pada mahasiswa dan berpotensi memengaruhi kondisi psikologis, terutama stres akademik. Berbagai penelitian telah mengkaji hubungan antara prokrastinasi akademik dan stres akademik, namun hasil yang diperoleh masih menunjukkan temuan yang beragam sehingga diperlukan penelitian lebih lanjut pada konteks dan karakteristik mahasiswa yang berbeda. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh prokrastinasi akademik terhadap tingkat stres akademik mahasiswa Tadris Matematika UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain survei. Sampel penelitian berjumlah 40 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik convenience sampling. Data dikumpulkan melalui angket dengan skala Likert yang mengukur variabel prokrastinasi akademik dan stres akademik. Analisis data dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan bantuan perangkat lunak SPSS. Hasil penelitian menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,773 lebih besar dari taraf signifikansi 0,05, sedangkan nilai t hitung sebesar 0,290 lebih kecil daripada nilai t tabel sebesar 2,024. Hasil tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa Tadris Matematika UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh perilaku prokrastinasi akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor lain, seperti kemampuan manajemen waktu, strategi coping, motivasi belajar, dukungan sosial, dan karakteristik individu. Oleh karena itu, upaya untuk mengurangi stres akademik perlu dilakukan secara komprehensif dengan memperhatikan berbagai faktor yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa.

Kata Kunci: prokrastinasi akademik, stres akademik, mahasiswa.

A. Pendahuluan

Mahasiswa merupakan kelompok yang menghadapi berbagai tuntutan akademik selama menjalani pendidikan di perguruan tinggi. Tuntutan tersebut meliputi penyelesaian tugas, pelaksanaan presentasi, praktikum, ujian, hingga penyusunan laporan dalam waktu yang terbatas sehingga memerlukan

kemampuan mengelola waktu dan pengendalian diri yang baik. Ketidakmampuan mahasiswa dalam mengelola tuntutan tersebut dapat memunculkan berbagai permasalahan akademik maupun psikologis, salah satunya adalah stres akademik. Penelitian (Wardani et al., 2024) menunjukkan bahwa meningkatnya tekanan akademik

berkaitan dengan munculnya stres pada mahasiswa, terutama ketika beban perkuliahan semakin tinggi, sedangkan (Bela et al., 2023) juga menjelaskan bahwa tekanan akademik yang tidak diimbangi dengan manajemen waktu yang baik berpotensi meningkatkan stres akademik. Oleh karena itu, stres akademik menjadi salah satu isu penting yang perlu mendapat perhatian dalam upaya meningkatkan kualitas pembelajaran di perguruan tinggi.

Salah satu perilaku yang diduga berkontribusi terhadap munculnya stres akademik adalah prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan menunda penyelesaian tugas meskipun mengetahui bahwa penundaan tersebut dapat menimbulkan dampak negatif. Perilaku tersebut menyebabkan pekerjaan akademik menumpuk sehingga mahasiswa harus menyelesaikan berbagai tugas dalam waktu yang singkat dan berada di bawah tekanan. Kondisi tersebut dapat mengurangi kualitas hasil belajar sekaligus meningkatkan beban psikologis mahasiswa selama mengikuti proses perkuliahan. Penelitian (Rahayu & Sari, 2023)

menunjukkan bahwa rendahnya efikasi diri berkorelasi dengan meningkatnya prokrastinasi akademik, sedangkan penelitian (Sutedja & Yoenanto, 2022) membuktikan bahwa regulasi diri yang kurang baik berpengaruh terhadap tingginya perilaku prokrastinasi pada mahasiswa. Dengan demikian, prokrastinasi akademik merupakan salah satu faktor yang perlu dikaji lebih mendalam karena berpotensi memengaruhi kondisi akademik maupun psikologis mahasiswa.

Meskipun hubungan antara prokrastinasi akademik dan stres akademik telah banyak diteliti, hasil penelitian yang diperoleh masih menunjukkan temuan yang beragam. Sebagian penelitian menyatakan bahwa semakin tinggi prokrastinasi akademik maka semakin tinggi pula stres akademik yang dialami mahasiswa, sedangkan penelitian lainnya menunjukkan bahwa hubungan tersebut dipengaruhi oleh faktor lain, seperti manajemen waktu, growth mindset, maupun karakteristik individu. Penelitian (Anandari et al., 2024) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh stres akademik, tetapi juga oleh kecanduan

smartphone dan kemampuan manajemen waktu, sementara penelitian (Syukra & Pratama, 2023) menemukan bahwa growth mindset turut memberikan kontribusi terhadap tingkat prokrastinasi akademik mahasiswa. Perbedaan hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara prokrastinasi akademik dan stres akademik masih memerlukan pembuktian empiris pada konteks dan karakteristik mahasiswa yang berbeda. Oleh karena itu, diperlukan penelitian lanjutan untuk memperjelas hubungan kedua variabel tersebut pada lingkungan pendidikan yang memiliki karakteristik akademik khusus.

Mahasiswa Program Studi Tadris Matematika UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan memiliki karakteristik pembelajaran yang menuntut kemampuan berpikir logis, analitis, dan sistematis serta dihadapkan pada berbagai tugas yang memerlukan ketelitian tinggi. Hingga saat ini, penelitian mengenai pengaruh prokrastinasi akademik terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa Tadris Matematika di lingkungan UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan masih sangat terbatas sehingga belum memberikan

gambaran empiris yang komprehensif. Kondisi tersebut menjadi research gap penelitian ini, yaitu belum adanya kajian yang secara spesifik menguji pengaruh prokrastinasi akademik terhadap tingkat stres akademik pada mahasiswa Tadris Matematika di lokasi penelitian tersebut. Berdasarkan kondisi tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh prokrastinasi akademik terhadap tingkat stres akademik mahasiswa Tadris Matematika UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi pendidikan sekaligus menjadi dasar bagi perguruan tinggi dalam merancang strategi untuk meminimalkan stres akademik melalui pengelolaan perilaku prokrastinasi mahasiswa.

B. Metode Penelitian

3.1 Unit Analisis

Unit analisis dalam penelitian ini adalah prokrastinasi akademik dan tingkat stres akademik mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK). Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda

penyelesaian tugas atau kewajiban akademik yang dilakukan secara sengaja meskipun individu menyadari bahwa tindakan tersebut dapat menimbulkan dampak negatif terhadap hasil yang diperoleh. Dalam lingkungan perguruan tinggi, perilaku ini sering terlihat ketika mahasiswa menunda mengerjakan tugas kuliah, belajar menjelang ujian, maupun menyelesaikan laporan akademik hingga mendekati batas waktu pengumpulan. Sementara itu, stres akademik merupakan kondisi tekanan psikologis yang muncul akibat tuntutan akademik yang dirasakan melebihi kemampuan individu dalam menghadapinya. Kedua variabel tersebut diukur melalui angket yang disusun berdasarkan indikator-indikator yang telah ditetapkan sehingga diperoleh data berupa skor yang menggambarkan tingkat prokrastinasi akademik dan tingkat stres akademik mahasiswa. Data tersebut kemudian dianalisis untuk mengetahui pengaruh prokrastinasi akademik terhadap tingkat stres akademik mahasiswa.

3.2 Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian bertujuan memperoleh data berupa angka yang dapat dianalisis secara statistik untuk mengetahui pengaruh prokrastinasi akademik terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. Metode survei dilakukan dengan menyebarkan angket kepada responden yang telah ditentukan untuk memperoleh informasi mengenai kondisi yang dialami mahasiswa berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik dan tingkat stres akademik. Melalui metode ini, peneliti dapat mengumpulkan data dari sejumlah responden dalam waktu yang relatif singkat dan efisien. Data yang diperoleh kemudian diolah menggunakan teknik analisis regresi linear sederhana untuk mengetahui arah hubungan dan besarnya pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat. Dengan demikian, hasil penelitian dapat memberikan gambaran empiris mengenai hubungan antara prokrastinasi akademik dan tingkat stres akademik pada mahasiswa.

3.3 Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer merupakan data utama yang diperoleh secara langsung dari responden melalui pengisian angket penelitian. Responden dalam penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Tarbiyah dan Ilmu Keguruan (FTIK) yang berasal dari berbagai program studi dan masih aktif mengikuti kegiatan perkuliahan. Jumlah responden yang digunakan sebanyak 40 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik sampling insidental atau convenience sampling, yaitu teknik pengambilan sampel berdasarkan kemudahan peneliti dalam memperoleh responden yang bersedia mengisi angket penelitian. Pemilihan mahasiswa FTIK sebagai responden didasarkan pada pertimbangan bahwa mereka memiliki pengalaman menghadapi berbagai tuntutan akademik selama proses perkuliahan sehingga sesuai dengan tujuan penelitian. Selain data primer, penelitian ini juga menggunakan data sekunder yang diperoleh dari berbagai sumber seperti buku, jurnal ilmiah, artikel penelitian, dan referensi lain yang relevan dengan topik

prokrastinasi akademik dan stres akademik. Data sekunder tersebut digunakan sebagai landasan teoritis untuk mendukung pembahasan dan interpretasi hasil penelitian.

3.4 Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah angket atau kuesioner. Angket dipilih karena mampu mengumpulkan data dari banyak responden secara efektif serta memudahkan proses pengolahan data kuantitatif. Instrumen penelitian disusun berdasarkan indikator-indikator prokrastinasi akademik dan tingkat stres akademik yang kemudian dikembangkan menjadi beberapa pernyataan dalam bentuk skala Likert. Skala yang digunakan terdiri atas lima kategori jawaban, yaitu Sangat Setuju, Setuju, Netral, Tidak Setuju, dan Sangat Tidak Setuju. Setiap pilihan jawaban diberikan skor tertentu sesuai dengan ketentuan skala Likert sehingga dapat diubah menjadi data numerik yang siap dianalisis secara statistik. Untuk pernyataan negatif, pemberian skor dilakukan secara terbalik agar arah pengukuran tetap konsisten. Pengumpulan data dilakukan secara

daring menggunakan Google Form yang dibagikan kepada mahasiswa FTIK. Setelah seluruh responden mengisi angket, data yang terkumpul direkapitulasi dan disiapkan untuk proses pengolahan serta analisis data menggunakan perangkat lunak Microsoft Excel dan SPSS.

3.5 Teknik Analisis Data

Analisis data dalam penelitian ini dilakukan menggunakan pendekatan kuantitatif melalui statistik deskriptif dan statistik inferensial. Analisis deskriptif digunakan untuk memberikan gambaran umum mengenai tingkat prokrastinasi akademik dan tingkat stres akademik mahasiswa berdasarkan data yang diperoleh dari angket penelitian. Analisis ini dilakukan dengan melihat nilai rata-rata, skor tertinggi, skor terendah, dan distribusi data sehingga karakteristik masing-masing variabel dapat dipahami secara lebih jelas. Sebelum dilakukan analisis lebih lanjut, data yang terkumpul terlebih dahulu melalui tahap editing untuk memeriksa kelengkapan jawaban responden, coding untuk mengubah jawaban menjadi kode numerik sesuai skala pengukuran, serta tabulasi

untuk menyusun data ke dalam bentuk yang siap dianalisis. Selanjutnya, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan tujuan mengetahui pengaruh prokrastinasi akademik terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. Model regresi yang digunakan adalah $Y = a + bX$, di mana Y merupakan tingkat stres akademik, X merupakan prokrastinasi akademik, a merupakan konstanta, dan b merupakan koefisien regresi. Selain itu, dilakukan perhitungan koefisien determinasi untuk mengetahui besarnya kontribusi prokrastinasi akademik dalam menjelaskan variasi tingkat stres akademik mahasiswa. Pengaruh antarvariabel kemudian diuji melalui uji signifikansi dengan taraf signifikansi 0,05. Apabila nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0,05 maka hipotesis penelitian diterima sehingga dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. Sebaliknya, apabila nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 maka hipotesis penelitian ditolak karena tidak terdapat pengaruh yang

signifikan antara kedua variabel tersebut.

C.Hasil Penelitian dan Pembahasan

HASIL

Penelitian ini melibatkan 40 responden yang dipilih sebagai sampel penelitian. Setiap responden diminta mengisi instrumen angket yang digunakan untuk mengukur tingkat prokrastinasi akademik dan tingkat stres akademik. Skor yang diperoleh dari masing-masing responden kemudian direkapitulasi dan diolah sebagai data penelitian. Penyajian data responden bertujuan untuk memberikan gambaran awal mengenai variasi skor pada kedua variabel yang diteliti sebelum dilakukan analisis statistik lebih lanjut. Rekapitulasi skor prokrastinasi akademik dan tingkat stres akademik responden disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Hasil Pengukuran Variabel Prokrastinasi Akademik (X) dan Tingkat Stres Akademik (Y)

No	Responden	X	Y
1.	R1	38	44
2.	R2	32	34
3.	R3	22	38
4.	R4	38	36
5.	R5	29	29
6.	R6	31	34

7.	R7	39	36
8.	R8	24	34
9.	R8	33	37
10.	R10	33	37
11.	R11	36	41
12.	R12	30	37
13.	R13	35	35
14.	R14	35	28
15.	R15	33	37
16.	R16	31	34
17.	R17	37	33
18.	R18	33	34
19.	R19	33	41
20.	R20	33	34
21.	R21	37	45
22.	R22	37	33
23.	R23	33	36
24.	R24	30	30
25.	R25	27	34
26.	R26	33	40
27.	R27	32	22
28.	R28	34	28
29.	R29	35	37
30.	R30	28	41
31.	R31	38	36
32.	R32	28	29
33.	R33	32	33
34.	R34	32	33
35.	R35	40	29
36.	R36	39	28
37.	R37	37	33
38.	R38	37	30
39.	R39	33	30
40.	R40	25	32

Keterangan:

X = Prokrastinasi Akademik

Y = Tingkat Stres Akademik

Regression

[DataSet1]

Variables Entered/Removed^a

Model	Variables Entered	Variables Removed	Method
1	X ^b	.	Enter

a. Dependent Variable: Y

b. All requested variables entered.

Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.047 ^a	.002	-.024	4.759

a. Predictors: (Constant), X

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1.904	1	1.904	.084	.773 ^b
	Residual	860.496	38	22.645		
	Total	862.400	39			

a. Dependent Variable: Y

b. Predictors: (Constant), X

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients B	Standard Error Std. Error	Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
1	(Constant)	32.571	6.009		5.420	.000
	X	.052	.180	.047	.290	.773

a. Dependent Variable: Y

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana yang telah dilakukan, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,773 yang lebih besar dari taraf signifikansi 0,05. Selain itu, nilai t hitung sebesar 0,290 lebih kecil dibandingkan dengan nilai t tabel sebesar 2,024. Hasil tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa Tadris Matematika UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh prokrastinasi akademik terhadap tingkat stres akademik tidak dapat diterima. Temuan ini

mengindikasikan bahwa perubahan tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki mahasiswa tidak diikuti oleh perubahan yang berarti pada tingkat stres akademik yang mereka rasakan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik bukan merupakan faktor yang secara langsung menentukan tinggi atau rendahnya tingkat stres akademik mahasiswa. Secara teoritis, perilaku prokrastinasi sering dikaitkan dengan munculnya tekanan psikologis karena individu cenderung menunda penyelesaian tugas hingga mendekati batas waktu yang telah ditentukan. Kondisi tersebut biasanya menyebabkan meningkatnya beban pekerjaan, rasa cemas, serta kekhawatiran terhadap hasil yang akan diperoleh. Akan tetapi, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak ditemukan secara signifikan pada mahasiswa Tadris Matematika UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku menunda tugas yang dilakukan mahasiswa belum tentu menjadi penyebab utama munculnya stres akademik yang mereka alami selama proses perkuliahan.

Tidak signifikannya pengaruh prokrastinasi akademik terhadap tingkat stres akademik dapat dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa dalam menyesuaikan diri terhadap berbagai tuntutan akademik yang dihadapi. Setiap mahasiswa memiliki cara yang berbeda dalam mengelola waktu, menyelesaikan tugas, serta menghadapi tekanan yang muncul selama proses pembelajaran. Sebagian mahasiswa mungkin tetap mampu menyelesaikan tugas dengan baik meskipun memiliki kecenderungan untuk menunda pekerjaan akademik. Dalam kondisi tertentu, mahasiswa justru merasa lebih termotivasi ketika bekerja dalam situasi yang mendekati tenggat waktu karena mampu meningkatkan fokus dan konsentrasi mereka. Oleh sebab itu, perilaku prokrastinasi yang dilakukan tidak selalu berdampak pada peningkatan tingkat stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa.

Selain itu, tingkat stres akademik merupakan kondisi yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor yang saling berinteraksi satu sama lain. Faktor-faktor seperti beban tugas yang

berlebihan, tekanan untuk memperoleh prestasi akademik yang tinggi, kesulitan memahami materi perkuliahan, tuntutan organisasi, hingga masalah pribadi dapat memberikan kontribusi yang lebih besar terhadap munculnya stres akademik. Mahasiswa yang memiliki dukungan sosial yang baik dari keluarga, teman, maupun lingkungan kampus juga cenderung mampu mengelola tekanan akademik dengan lebih efektif. Keberadaan faktor-faktor tersebut dapat menyebabkan pengaruh prokrastinasi akademik terhadap stres akademik menjadi kurang terlihat secara statistik. Dengan kata lain, stres akademik tidak hanya dipengaruhi oleh satu variabel, tetapi merupakan hasil dari berbagai faktor yang bekerja secara bersamaan.

Karakteristik responden penelitian juga dapat menjadi salah satu alasan mengapa pengaruh yang ditemukan tidak signifikan. Mahasiswa Tadris Matematika pada umumnya terbiasa menghadapi tugas yang menuntut kemampuan berpikir logis, analitis, dan sistematis. Pengalaman akademik yang terus menerus dalam menyelesaikan permasalahan

matematika dapat membentuk kemampuan adaptasi yang baik terhadap tekanan akademik. Kemampuan tersebut memungkinkan mahasiswa tetap mampu mengendalikan tingkat stres meskipun terkadang melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas perkuliahan. Kondisi ini menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki mekanisme tertentu yang dapat membantu mereka menghadapi tekanan akademik tanpa harus mengalami peningkatan stres yang berlebihan.

Temuan penelitian ini memberikan gambaran bahwa upaya untuk mengurangi stres akademik mahasiswa tidak cukup hanya dengan meminimalkan perilaku prokrastinasi akademik. Pihak perguruan tinggi perlu memperhatikan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa selama menjalani proses pendidikan. Program pendampingan akademik, pelatihan manajemen waktu, layanan konseling, serta penguatan dukungan sosial dapat menjadi alternatif yang efektif dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik. Di samping itu, dosen juga dapat

berperan dalam menciptakan lingkungan pembelajaran yang lebih kondusif sehingga mahasiswa mampu menyelesaikan tugas dengan lebih terarah dan terencana. Dengan demikian, pengelolaan stres akademik dapat dilakukan secara lebih komprehensif dan tidak hanya berfokus pada satu aspek perilaku mahasiswa.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa prokrastinasi akademik tidak memiliki pengaruh yang signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa Tadris Matematika UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Meskipun secara teoritis prokrastinasi sering dianggap sebagai salah satu faktor yang dapat meningkatkan tekanan akademik, hasil empiris penelitian ini menunjukkan bahwa hubungan tersebut tidak terbukti secara statistik. Temuan ini sekaligus mengindikasikan bahwa terdapat faktor-faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya perlu mempertimbangkan variabel lain seperti manajemen waktu, motivasi belajar, self-efficacy, dukungan sosial,

maupun beban akademik agar diperoleh pemahaman yang lebih mendalam mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik. Hasil penelitian lanjutan tersebut diharapkan mampu memberikan kontribusi yang lebih komprehensif terhadap pengembangan kajian mengenai kehidupan akademik mahasiswa.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,773 yang lebih besar daripada taraf signifikansi 0,05. Selain itu, nilai t hitung sebesar 0,290 lebih kecil dibandingkan nilai t tabel sebesar 2,024. Hasil tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa Tadris Matematika UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Dengan demikian, hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh prokrastinasi akademik terhadap tingkat stres akademik tidak dapat diterima. Temuan ini mengindikasikan bahwa perubahan tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki mahasiswa tidak diikuti oleh

perubahan yang berarti pada tingkat stres akademik yang mereka rasakan.

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik bukan merupakan faktor utama yang menentukan tinggi rendahnya tingkat stres akademik mahasiswa. Secara konseptual, prokrastinasi akademik sering dikaitkan dengan munculnya tekanan psikologis akibat penundaan tugas, menumpuknya pekerjaan, serta keterbatasan waktu dalam menyelesaikan kewajiban akademik. Namun, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik tinggi tidak selalu mengalami tingkat stres akademik yang tinggi. Sebaliknya, mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi yang relatif rendah juga dapat mengalami stres akademik yang cukup tinggi akibat faktor-faktor lain yang memengaruhi kehidupan akademiknya. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang kompleks dan tidak dapat dijelaskan hanya melalui satu variabel saja.

Tidak signifikannya pengaruh prokrastinasi akademik terhadap tingkat stres akademik dapat dipengaruhi oleh kemampuan mahasiswa dalam melakukan penyesuaian diri terhadap berbagai tuntutan akademik yang dihadapi. Setiap mahasiswa memiliki strategi yang berbeda dalam mengelola tugas, mengatur waktu, dan menghadapi tekanan selama proses perkuliahan. Sebagian mahasiswa mungkin tetap mampu menyelesaikan tugas dengan baik meskipun memiliki kecenderungan untuk menunda pekerjaan akademik. Mahasiswa juga dapat memanfaatkan berbagai sumber dukungan, baik dari teman sebaya, keluarga, maupun dosen, sehingga tekanan yang muncul akibat penundaan tugas tidak berkembang menjadi stres akademik yang lebih serius. Oleh karena itu, perilaku prokrastinasi yang dilakukan belum tentu memberikan dampak yang sama terhadap kondisi psikologis setiap mahasiswa.

Selain itu, stres akademik pada mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Faktor-faktor tersebut meliputi beban tugas

perkuliahan, tuntutan untuk memperoleh prestasi akademik yang tinggi, kondisi lingkungan belajar, masalah ekonomi, aktivitas organisasi, hingga kondisi psikologis individu. Mahasiswa yang memiliki kemampuan manajemen waktu yang baik dan dukungan sosial yang memadai cenderung mampu mengelola tekanan akademik secara lebih efektif. Sebaliknya, mahasiswa yang menghadapi berbagai tekanan eksternal dapat mengalami stres akademik meskipun tingkat prokrastinasi akademiknya relatif rendah. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan hasil interaksi berbagai faktor internal maupun eksternal yang saling memengaruhi satu sama lain.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Gerald et al., 2024) yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya dipengaruhi oleh satu faktor tunggal, melainkan berkaitan dengan berbagai aspek lain seperti stres akademik, kecanduan smartphone, dan kemampuan manajemen waktu. Temuan tersebut memperlihatkan bahwa hubungan antara prokrastinasi akademik dan

stres akademik bersifat kompleks dan tidak selalu menunjukkan pengaruh langsung yang signifikan pada setiap kelompok responden. Perbedaan karakteristik individu, lingkungan belajar, serta kemampuan adaptasi mahasiswa dapat menyebabkan hasil penelitian yang berbeda pada setiap konteks penelitian. Oleh karena itu, tidak ditemukannya pengaruh yang signifikan dalam penelitian ini dapat dipahami sebagai adanya faktor-faktor lain yang lebih dominan dalam memengaruhi tingkat stres akademik mahasiswa. Temuan ini sekaligus memperkuat pandangan bahwa perilaku akademik mahasiswa perlu dianalisis secara multidimensional agar dapat dipahami secara lebih komprehensif.

Di sisi lain, hasil penelitian ini berbeda dengan penelitian yang dilakukan oleh (Puspita & Kumalasari, 2022) yang menemukan adanya hubungan positif dan signifikan antara prokrastinasi akademik dan stres akademik pada mahasiswa. Penelitian tersebut menjelaskan bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik yang dimiliki mahasiswa, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang mereka alami.

Perbedaan hasil penelitian dapat disebabkan oleh perbedaan karakteristik responden, jumlah sampel, instrumen penelitian, maupun lingkungan akademik yang menjadi objek penelitian. Mahasiswa pada program studi yang memiliki beban akademik tinggi cenderung lebih rentan mengalami tekanan ketika melakukan penundaan tugas dibandingkan mahasiswa pada program studi lain. Dengan demikian, konteks penelitian menjadi faktor penting yang dapat memengaruhi hubungan antara prokrastinasi akademik dan stres akademik.

Temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui teori stres transaksional yang dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman. Teori tersebut menjelaskan bahwa stres muncul sebagai hasil penilaian individu terhadap tuntutan yang dihadapi serta kemampuan yang dimiliki untuk mengatasinya. Dalam konteks penelitian ini, mahasiswa yang melakukan prokrastinasi akademik belum tentu mengalami stres apabila mereka menilai bahwa tugas yang dihadapi masih dapat diselesaikan dengan kemampuan yang dimiliki. Sebaliknya, mahasiswa yang tidak

melakukan prokrastinasi sekalipun dapat mengalami stres apabila memandang tuntutan akademik sebagai sesuatu yang melebihi kapasitas dirinya. Oleh karena itu, muncul atau tidaknya stres akademik tidak hanya ditentukan oleh perilaku prokrastinasi, tetapi juga oleh cara individu memaknai dan merespons berbagai tuntutan akademik yang dihadapi.

Hasil penelitian ini memberikan implikasi bahwa upaya untuk mengurangi tingkat stres akademik mahasiswa tidak dapat hanya difokuskan pada pengurangan perilaku prokrastinasi akademik. Perguruan tinggi perlu memperhatikan berbagai faktor lain yang berpotensi memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa selama menjalani proses pembelajaran. Program pelatihan manajemen waktu, layanan konseling akademik, penguatan dukungan sosial, serta pengembangan kemampuan coping dapat menjadi strategi yang efektif dalam membantu mahasiswa mengelola tekanan akademik. Selain itu, dosen juga perlu menciptakan lingkungan pembelajaran yang kondusif dan mendukung kesejahteraan psikologis

mahasiswa. Dengan adanya pendekatan yang lebih komprehensif, diharapkan mahasiswa dapat menghadapi tuntutan akademik secara lebih optimal dan terhindar dari risiko stres akademik yang berlebihan.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis regresi linear sederhana, penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat stres akademik mahasiswa Tadris Matematika UIN K.H. Abdurrahman Wahid Pekalongan. Hal tersebut dibuktikan dengan nilai signifikansi sebesar 0,773 yang lebih besar dari 0,05 serta nilai t hitung (0,290) yang lebih kecil daripada t tabel (2,024), sehingga hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh prokrastinasi akademik terhadap tingkat stres akademik ditolak.

Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik mahasiswa tidak hanya dipengaruhi oleh perilaku prokrastinasi akademik, tetapi juga kemungkinan dipengaruhi oleh faktor-faktor lain, seperti kemampuan manajemen waktu, strategi coping, dukungan sosial, motivasi belajar, maupun karakteristik individu. Oleh

karena itu, upaya untuk menurunkan tingkat stres akademik mahasiswa perlu dilakukan secara komprehensif dengan memperhatikan berbagai faktor yang memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa, tidak hanya berfokus pada perilaku prokrastinasi. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan jumlah responden yang lebih besar, menggunakan teknik sampling yang lebih representatif, serta menambahkan variabel lain agar mampu memberikan gambaran yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik mahasiswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Anandari, S. Y., Hestari, S. E., Praselia, H. B., & Hadid, A. (2024). Hubungan stres akademik dengan prokrastinasi mahasiswa tingkat akhir Psikologi UNP. *CAUSALITA: Journal of Psychology*, 2(1), 135–140. <https://doi.org/10.62260/causalita.v2i1.191>
- Bela, A., Thohiroh, S., Efendi, Y. R., & Rahman, S. (2023). Prokrastinasi akademik dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada mahasiswa di masa pandemi: Review literatur. *Jurnal Psikologi Wijaya Putra*, 4(1), 27–37. <https://doi.org/10.38156/psikowipa.v4i1.59>
- Gerald, G., Swedana, I. N., & Wahyono, D. (2024). Pengaruh Stres Akademik, Kecanduan Smartphone, dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Kolaboratif Sains*. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i7.8226>
- Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). *Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa*. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>
- Rahayu, N. W., & Sari, D. N. (2023). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Program Studi Keperawatan. *Nutrix Journal*, 7(1). <https://doi.org/10.37771/nj.v7i1.900>
- Sutedja, F. C., & Yoenanto, N. H. (2022). Pengaruh perfeksionisme dan regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Buletin Riset*

Psikologi Dan Kesehatan Mental,
2(1), 137–145.
<https://doi.org/10.20473/brpkm.v2i1.31939>

Syukra, M. Y., & Pratama, M. (2023).
Kontribusi growth mindset dan
stres akademik terhadap
prokrastinasi akademik
mahasiswa. *Jurnal Pendidikan
Tambusai*, 7(3), 31589–31597.
<https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.10546>

Wardani, A. F., Pratikto, H., &
Suhadianto. (2024). Stres
akademik dan prokrastinasi
akademik pada mahasiswa
bekerja. *SUKMA: Jurnal
Penelitian Psikologi*, 5(1), 29–39.
<https://doi.org/10.30996/sukma.v5i1.11618>