

**PENGARUH STRES AKADEMIK TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK
MAHASISWA PROGRAM STUDI PENDIDIKAN ADMINISTRASI
PERKANTORAN FAKULTAS EKONOMI DAN BISNIS UNIVERSITAS NEGERI
JAKARTA**

Aditya Chandra Bramandya ¹⁾, Dewi Nurmalasari ²⁾ Roni Faslah ³⁾

Universitas Negeri Jakarta

<i>Correspondence</i>		
Email: adityachandrab@gmail.com	No. Telp: 082249822393	
Submitted 7 Juli 2025	Accepted 10 Juli 2025	Accepted 25 Juli 2025

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif dengan tipe penelitian deskriptif dengan menggunakan program SPSS versi 23. Populasi dan sampel yang digunakan berjumlah 462 responden dan 214 responden yang terdiri dari mahasiswa Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta, dengan teknik probability sampling sebagai teknik pengumpulan data. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan, diperoleh hasil nilai T_{hitung} sebesar 1,743 dan F_{hitung} sebesar 1,320, menunjukkan bahwa H_0 diterima dan H_1 ditolak yang menandakan Stres Akademik tidak berpengaruh secara signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Selain itu, nilai koefisien determinasi yang diperoleh sebesar 0,008 yang mengindikasikan bahwa Stres Akademik hanya memberikan pengaruh sebesar 0,8% terhadap Prokrastinasi Akademik.

Kata kunci: Stres Akademik, Prokrastinasi Akademik

Pendahuluan

Mahasiswa adalah individu yang terdaftar secara resmi sebagai peserta didik pada jenjang pendidikan tinggi, seperti perguruan tinggi, universitas, atau institut, yang mengikuti program akademik maupun vokasi untuk memperoleh pengetahuan, keterampilan, dan kompetensi dalam bidang studi tertentu. Status sebagai mahasiswa diperoleh setelah seseorang menyelesaikan pendidikan menengah dan berhasil memenuhi syarat seleksi masuk perguruan tinggi. Dalam beberapa tahun ke belakang, dunia dan masyarakat internasional dihebohkan dengan merebaknya wabah virus Covid-19, yang mana menyebabkan seluruh aktivitas terpaksa dibatasi. Pembatasan berbagai kegiatan ini menyebabkan berbagai masalah, salah satunya yang terjadi pada mahasiswa. Hal ini dijelaskan dalam penelitian yang dilakukan Melgaard et al. (2022). Penelitian dilakukan terhadap mahasiswa di sebuah universitas yang terletak di Norwegia. Dikatakan bahwa para prokrastinator terpengaruh oleh tekanan sosial, dimana mereka memilih datang ke kampus untuk belajar secara efisien dan merasa kesulitan untuk memulai belajar secara mandiri dari rumah.

Sebuah penelitian dari dilakukan terhadap 416 mahasiswa dari institusi negeri dan swasta yang ada di Brazil. Pandemi Covid-19 dapat menyebabkan peningkatan perilaku prokrastinasi pada aktivitas akademik, baik pada aktivitas yang diminati maupun yang tidak disukai. Dalam penelitian tersebut, prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang positif dengan tekanan psikologis (Peixoto et al., 2021). Hal ini menjadi bukti bahwa tekanan psikologi seperti depresi, stress dan kecemasan dapat menjadi faktor yang mendorong perilaku prokrastinasi pada aktivitas akademik mahasiswa. Pandemi Covid-19 menjadi salah satu periode waktu dimana banyak orang mengalami berbagai masalah mental. Merujuk dari *National Institute of Mental Health* (NIMH), baik SARS-CoV-2 maupun COVID-19 telah mempengaruhi kesehatan mental orang dewasa dan anak-anak secara signifikan. Banyak orang mengalami gejala kecemasan, depresi, dan gangguan penggunaan zat selama pandemi ini berlangsung.

Telah dilakukan penelitian tentang sikap prokrastinasi akademik pada mahasiswa di salah satu perguruan tinggi swasta yang ada di kota Malang. Dalam penelitian tersebut dikatakan bahwa terdapat perilaku sengaja menunda-nunda dan lambat dalam menyelesaikan tugas, penyebabnya karena kurangnya motivasi serta kecenderungan dalam bermain game. Bahkan dikatakan bahwa frekuensi dan durasi bermain game tersebut cukup tinggi, yakni hampir setiap hari dengan rentang waktu 8-9 jam/hari. (Febislam, 2023) Sementara itu, dari penelitian lainnya diperoleh data yang cukup mencengangkan, dimana sebanyak 65% mahasiswa melakukan penundaan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas, 75% terlambat dalam mengerjakan tugas, 82,7% mengaku terjadi kesenjangan waktu antara rencana dengan kinerja aktual, dan bahkan 87% memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan (Husain et al., 2023).

Sementara itu, dalam studi kasus yang dilakukan Palentinus Tarigan, Risydah Fadilah dan Abdul Murad di Medan ditemukan fakta bahwa sebesar 75,3% prokrastinasi akademik dibentuk oleh resiliensi akademik dan dukungan sosial. Di lain kesempatan, pada sebuah wawancara yang dilakukan terhadap seorang konseli di Bukittinggi terungkap bahwa dirinya mengalami prokrastinasi akademik, yang disebabkan oleh faktor internal yang datang dari dalam dirinya, oleh karenanya konseli merasa malas, sering terlambat ke sekolah, serta sering menunda dalam mengerjakan tugas sekolah. Konseli juga merasa kesulitan dalam mengatasi rasa tersebut. Faktor eksternal dikatakan juga ikut mempengaruhi perilaku prokrastinasi pada konseli, seperti buruknya komunikasi di kelas, kurangnya dukungan dari keluarga dan orang terdekat, sehingga tidak ada motivasi dalam dirinya (Tarigan et al., 2021).

Oleh karena itu, di sisi lain faktor lingkungan seperti tekanan akademik, beban tugas yang berlebihan, dan kurangnya dukungan sosial juga berkontribusi terhadap peningkatan perilaku prokrastinatif. Ketika mahasiswa merasa kewalahan dengan tuntutan akademik, mereka cenderung mengalami penurunan motivasi dan memilih untuk menghindari dari tugas-tugas tersebut. Selain itu, faktor teknologi, seperti distraksi dari media sosial dan perangkat digital, semakin memperkuat kecenderungan untuk menunda pekerjaan. Variabel-variabel ini saling berinteraksi dan dapat memengaruhi intensitas prokrastinasi akademik yang dialami oleh mahasiswa.

Peneliti melakukan pra penelitian terhadap 30 responden yang terdiri dari mahasiswa program studi Pendidikan Administrasi Perkantoran, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta sebelum melanjutkan penelitian ini lebih jauh. Hal ini dilakukan untuk mencari tahu apakah prokrastinasi akademik dapat dijadikan topik pembahasan yang relevan dengan kondisi mahasiswa. Selain itu, pra penelitian ini juga dilakukan untuk mencari tahu sebab-sebab apa saja yang mendorong terjadi penundaan atau prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil pra riset yang telah dilakukan peneliti, diperoleh hasil bahwa sebanyak 67% mahasiswa melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas. Hal ini tentunya disebabkan beragam faktor. Untuk itu peneliti kembali melakukan pra riset untuk mencari tahu faktor apa yang mendorong mahasiswa melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas. Diketahui bahwa sebagian besar responden mengalami tekanan akademik sehingga memilih untuk menunda dalam pengerjaan tugas yang dimilikinya. Sebanyak 33% responden merasakan beban atau tekanan sebelum mengerjakan tugas, sehingga mereka memilih untuk menunggu beban atau tekanan tersebut hilang atau berkurang terlebih dahulu sebelum memutuskan untuk mengerjakan tugasnya. Hal itu tentu sangat berdampak pada penyelesaian tugas yang menjadi tidak efektif. Selain itu, prokrastinasi yang dilakukan secara terus-menerus dapat berdampak pada hasil akademik yang diperoleh para mahasiswa. Selain itu beban atau tekanan akademik, ditemukan beberapa faktor pendukung terjadinya penundaan, seperti pengaturan diri yang lemah, lingkungan teman sebaya, kurangnya dukungan sosial, hingga motivasi diri yang rendah.

Svartdal, Klingsieck, Steel & Gamst-Klaussen (dalam Kirillova et al., 2022) menjelaskan bahwa, prokrastinasi melibatkan penundaan disfungsional dalam perilaku, yang ditandai dengan interval yang lama antara niat dan tindakan seseorang yang rentan terhadap penundaan. Sementara itu, dalam penelitian lain terungkap bahwa prokrastinasi akademik (AP) adalah tindakan yang disengaja untuk menunda atau mengulur penyelesaian kegiatan akademik tepat waktu secara tidak perlu (Ren et al., 2021).

Dalam suatu penelitian terungkap bahwa pengabaian, yang selanjutnya dapat disebut sebagai penundaan, dan dalam kaitannya dengan akademis, istilah “penundaan akademik” (AP) muncul, yang kemudian memiliki arti menunda tugas hingga menit terakhir (batas waktu) atau bahkan tidak dapat menyelesaikannya (Aznar-Díaz et al., 2020). Penundaan akademik, dianggap sebagai keinginan yang terus-menerus dan permanen pada pihak pelajar untuk menunda kegiatan akademik, seperti menunda belajar pada malam sebelum ujian, yang mana pada bentuk penundaan ini biasanya disertai dengan kecemasan (Limone et al., 2020). Pada dasarnya, kata prokrastinasi sendiri berasal dari kata latin “procrastinare” dan berarti menunda, mengulur, memperpanjang, menangguhkan, mengulur-ulur, atau menangguhkan penyelesaian suatu tugas (Sari & Fakhrudiana, 2019).

Dari beberapa teori dan pendapat ahli yang telah dijabarkan di atas dapat dibentuk definisi dari prokrastinasi akademik, yaitu suatu bentuk kebiasaan atau perilaku dalam menunda penyelesaian tugas-tugas akademik yang dilakukan oleh pelajar, sehingga menyebabkan tugas yang ada selesai mendekati tenggat waktunya, atau bahkan telat.

Dalam penelitian hubungan regulasi diri dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang dilakukan oleh Arwina & Murad (2022), prokrastinasi akademik diukur dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan ciri-ciri yaitu, a). Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, b). Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, c). Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan d). Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan." Hal ini senada dengan penelitian yang dilakukan oleh Nastiti & Puspasari (2024) dimana variabel prokrastinasi akademik pada penelitian tersebut menggunakan pengukuran skala dari teori Ferrari (2017).

Organisasi Kesehatan Dunia (WHO) mendefinisikan stres akademik sebagai “persepsi siswa tertentu terhadap peristiwa dalam proses pembelajaran sebagai ancaman terhadap diri mereka sendiri, yang mengakibatkan berbagai perilaku yang tidak diinginkan” (misalnya khawatir, cemas, atau takut) (Yuhuan et al., 2022). Sementara itu, masalah kesehatan fisik dan mental menjadi lebih serius di kalangan mahasiswa karena perubahan gaya hidup dan meningkatnya stres akademik (J. Lin et al., 2022).

Dari beberapa sumber data yang dihimpun (Jarvis et al., 2020) diperoleh suatu kesimpulan, bahwa bagi anak-anak Korea Selatan, stres akademik merupakan ciri umum masa kanak-kanak dan remaja, alasan paling umum untuk ketidakpuasan hidup, dan penjelasan utama untuk dorongan remaja untuk bunuh diri. Sementara itu, X. Lin & Mcelwain (2019) mengumpulkan beberapa studi penelitian yang merujuk pada satu kesimpulan bahwa stresor akademik dapat merugikan kesehatan mental siswa. Dalam sebuah penelitian, dijelaskan bahwa stres yang dialami oleh para siswa berkaitan dengan aspek akademik, sehingga disebut stres akademik. Stres akademik merupakan salah satu bentuk emosi negatif sebagai konsekuensi logis dari tuntutan dan tekanan akademik yang menjadi tanggung jawabnya di sekolah (Arifuddin et al., 2019).

Dari beberapa definisi yang dikemukakan para ahli di atas, dapat disimpulkan bahwa stres akademik merupakan keadaan atau perasaan negatif yang dialami seseorang yang sedang menjalani pendidikan (pelajar), dimana ia merasakan beban atau tekanan mental dan fisik pada dirinya yang disebabkan oleh kehidupan akademiknya.

Pada sebuah penelitian yang telah dilakukan, metode pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan skala stres akademik yang disusun berdasarkan dua aspek yang dikemukakan oleh Gadzella & Masten (2005) yaitu stresor dan reaksi terhadap stresor akademik (Lubis et al., 2021). Kedua aspek tersebut diuraikan lebih lanjut dalam penelitian Pratiwi & Satwika (2022), dimana pada skala pertama yaitu stres akademik, peneliti menggunakan teori dari Gadzella dan Masten (2005) dimana skala stres akademik memiliki 5 indikator yaitu frustrasi, konflik, tekanan, perubahan, pemaksaan diri, dan reaksi stres akademiknya memiliki 4 indikator yaitu psikologis, emosional, behavioral, dan kognitif.

Dalam praktiknya, stres akademik dapat memengaruhi perilaku mahasiswa dalam menyelesaikan tugas dan memenuhi tanggung jawab akademik. Ketika tekanan akademik dirasakan terlalu berat, mahasiswa sering kali merespons dengan cara menghindari sumber stres tersebut, salah satunya melalui perilaku prokrastinasi. Menurut penelitian oleh Schraw, Wadkins, dan Olafson (2007), stres yang tinggi dapat menurunkan motivasi dan memicu mekanisme coping maladaptif, seperti penundaan pekerjaan, sebagai bentuk pengalihan dari rasa tidak nyaman. Oleh karena itu, stres akademik memiliki hubungan yang signifikan dengan prokrastinasi akademik, di mana peningkatan tingkat stres berpotensi mendorong mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas sebagai upaya sementara dalam mengurangi tekanan psikologis yang dirasakan.

Hal ini relevan dengan penelitian yang dilakukan Pratiwi & Satwika (2022) dimana dalam penelitian tersebut diperoleh nilai koefisien Pearson Corellation sebesar 0,326 dengan nilai signifikansi sebesar 0,001, yang berarti terdapat hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada subjek penelitian yakni mahasiswa jurusan Teknik Informatika Angkatan 2018 di Universitas X. Selain itu, terdapat penelitian relevan lainnya yakni yang dilakukan Pertiwi (2020) dimana dalam penelitian tersebut dikatakan terdapat pengaruh positif antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman Samarinda. Hal ini dibuktikan dari perolehan nilai koefisien beta (β) = 0.281, serta nilai t hitung $>$ t tabel ($3.738 > 1.984$) dan nilai $p = 0.000$ ($p < 0.05$).

Sehingga berdasarkan berbagai uraian di atas peneliti memilih untuk melakukan penelitian dengan judul “Pengaruh Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Jakarta” dengan maksud untuk mencari tahu sejauh mana stres akademik dalam mempengaruhi prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa.

Metode Penelitian

Penelitian dengan judul “Pengaruh Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Jakarta” dilaksanakan dalam rentang waktu tahun 2024-2025. Penelitian akan dilaksanakan pada Mahasiswa Pendidikan Administrasi Perkantoran, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta, yang berlokasi di jalan Rawamangun Muka, RT 11/14 Rawamangun, Pulo Gadung, Kota Jakarta Timur. Alasan peneliti memilih mahasiswa program studi Pendidikan Administrasi Perkantoran Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Jakarta karena peneliti merupakan mahasiswa jurusan tersebut sehingga memudahkan peneliti untuk mengamati serta menemukan masalah yang terjadi selama perkuliahan.

Metode penelitian dikelompokkan ke dalam dua jenis yaitu metode penelitian kuantitatif dan kualitatif. Penelitian dengan judul “Pengaruh Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Negeri Jakarta” ini menggunakan pendekatan kuantitatif untuk mengetahui pengaruh antar variabel. Metode kuantitatif lebih menekankan kepada pengukuran secara objektif terhadap suatu masalah. Agar pengukuran dapat dilakukan, setiap masalah

tersebut harus dikelompokkan ke dalam beberapa variabel hingga membentuk beberapa indikator. Setiap indikator nantinya akan menghasilkan angka-angka sehingga perhitungan secara statistik dapat dilakukan dan menghasilkan kesimpulan (Candra, et al., 2023).

Selain itu, penelitian ini menggunakan metode survei. Survei merupakan metode yang digunakan untuk mengumpulkan data dari berbagai individu pada suatu populasi dengan menggunakan kuesioner atau daftar pertanyaan yang telah terstruktur. Tujuan dari penelitian menggunakan metode survei yaitu untuk mengetahui gambaran karakteristik dari suatu populasi (Yusuf, 2017). Penelitian ini juga menggunakan metode korelasional untuk memperkuat hasil penelitian dengan cara mengetahui apakah terdapat pengaruh antar variabel atau tidak. Metode korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel yang mana hubungan tersebut dinyatakan dengan besarnya koefisien korelasi dan signifikansi secara statistik (Bahruddin, 2014).

Populasi yang digunakan pada penelitian ini yaitu seluruh mahasiswa aktif dari program studi Pendidikan Administrasi Perkantoran, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta yang berjumlah 462 mahasiswa. Sementara sampel yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik *propotional random sampling* yang mana termasuk ke dalam *probality sampling*. *Probability sampling* yaitu teknik pengambilan sampel dengan memberikan peluang yang sama bagi suatu populasi untuk dijadikan sampel penelitian. Penelitian ini menerapkan *proportional random sampling* dikarenakan populasi terbagi ke dalam sub-sub populasi sehingga pengambilan sampel dilakukan secara proporsional agar menghasilkan sampel yang seimbang (Nurdin et al., 2018). Sehingga didapatkan sampel penelitian sebanyak 214 mahasiswa, dengan mengacu pada perhitungan rumus slovin dengan tingkat kesalahan 5%.

Dalam penelitian ini terdiri dari dua variabel yang akan diuji pengaruhnya, yakni masing-masing satu variabel terikat dan variabel bebas. Variabel terikat pada penelitian ini adalah Prokrastinasi Akademik (Y) dan variabel bebas adalah Stres Akademik (X). Pengukuran terhadap instrumen dilakukan menggunakan skala likert untuk pilihan jawaban di kuesioner dengan skala 1-5 untuk pilihan sangat rendah sampai sangat tinggi, dan 5-1 untuk pilihan sangat tinggi sampai sangat rendah.

Variabel prokrastinasi akademik dalam penelitian dapat diukur dengan skala likert melalui data primer yang diperoleh dari sampel penelitian. Skala prokrastinasi akademik yang dikemukakan (Ferrari et al., 1995) diadaptasi dan diimplikasikan dalam penelitian ini. Adapula indikator dalam prokrastinasi akademik yaitu: penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Variabel stres akademik dalam penelitian juga diukur dengan skala likert melalui data primer yang diperoleh dari sampel penelitian. Skala stres akademik yang dikemukakan oleh Gadzella (1994) diadaptasi dan diimplikasikan dalam penelitian ini. Adapula dimensi dalam stres akademik yaitu: stresor akademik dan reaksi terhadap stresor akademik.

Hasil dan Pembahasan

A. Deskripsi Data

Untuk memberikan gambaran dan menguji pengaruh antar variabel bebas dengan variabel terikat, maka peneliti menyiapkan hasil pengelolaan data yang didapatkan melalui penelitian. Untuk memberikan gambaran umum mengenai variabel-variabel penelitian ini, berikut uraian beberapa variabel yang disediakan peneliti sebagai berikut :



Gambar 1. Analisis Data Berdasarkan Jenis Kelamin

Peneliti menyediakan analisis deskripsi data berdasarkan jenis kelamin. Berdasarkan Gambar 1, diketahui bahwa sebanyak 83% dari total keseluruhan sampel 214, yakni 178 mahasiswa berjenis kelamin perempuan. Sementara sisanya, 17% dari keseluruhan sampel yaitu 36 mahasiswa memiliki jenis kelamin laki-laki. Dengan kata lain, perempuan mendominasi pengisian kuesioner peneliti.

Tabel 1. Analisis Data Berdasarkan Angkatan

No	Angkatan	Jumlah
1	2018	11
2	2019	10
3	2020	23
4	2021	39
5	2022	41
6	2023	40
7	2024	50
TOTAL		214

Profil data responden seperti yang tergambar pada Tabel 1 adalah analisis data berdasarkan angkatan kuliah. Berdasarkan tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa mayoritas responden berada pada angkatan yang belum menerima mata kuliah tugas akhir (semester 7) yakni sebanyak 131 mahasiswa atau 61%, dan sisanya sebanyak 83 mahasiswa atau 39% merupakan mahasiswa tingkat akhir.

**Tabel 2. Analisis Deskriptif
Descriptive Statistics**

	N	Range	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation	Variance
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic
TOTAL_X	214	92	33	125	89.88	1.204	17.607
TOTAL_Y	214	18	54	72	64.00	.217	10.094
Valid N (listwise)	214						

Dari hasil output pada Tabel 2 dapat disimpulkan bahwa menunjukkan variabel stres akademik (X) memiliki nilai rata-rata/*Mean* sebesar 89,88, nilai *minimum* sebesar 33, nilai *maximum* sebesar 125, rentang data sebesar 92, serta deviasi standar/simpangan baku data sebesar 17,607. Sedangkan untuk variabel prokrastinasi akademik (Y) memiliki nilai rata-rata/*mean* sebesar 64,00, nilai *minimum* sebesar 54, nilai *maximum* sebesar 72, rentang data sebesar 18, dan deviasi standar/simpangan baku data sebesar 3,177.

B. Hasil

Uji Validitas

Tabel 3. Uji Validitas Variabel Stres Akademik

Stres Akademik	No	r hitung	r tabel 5%	Keterangan
X.1	1	0,793	0,361	Valid
X.2	2	0,687	0,361	Valid
X.3	3	0,909	0,361	Valid
X.4	4	0,906	0,361	Valid
X.5	5	0,891	0,361	Valid
X.6	6	0,763	0,361	Valid
X.7	7	0,866	0,361	Valid
X.8	8	0,891	0,361	Valid
X.9	9	0,906	0,361	Valid
X.10	10	0,687	0,361	Valid
X.11	11	0,909	0,361	Valid
X.12	12	0,906	0,361	Valid
X.13	13	0,891	0,361	Valid
X.14	14	0,909	0,361	Valid
X.15	15	0,909	0,361	Valid
X.16	16	0,906	0,361	Valid
X.17	17	0,906	0,361	Valid
X.18	18	0,906	0,361	Valid
X.19	19	0,909	0,361	Valid
X.20	20	0,909	0,361	Valid
X.21	21	0,687	0,361	Valid
X.22	22	0,906	0,361	Valid
X.23	23	0,906	0,361	Valid
X.24	24	0,891	0,361	Valid
X.25	25	0,909	0,361	Valid

Dari tabel perhitungan uji validitas yang telah dilaksanakan pada Tabel 3 memperlihatkan skor hitung pada setiap pernyataan variabel X, dimana seluruh instrumen variabel stres akademik lebih besar dibanding r_{tabel} 0,361. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebanyak 25 pernyataan pada variabel Stres Akademik bersifat valid.

Tabel 4. Uji Validitas Variabel Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi Akademik	No	r hitung	r tabel 5%	Keterangan
Y.1	1	0,467	0,361	Valid
Y.2	2	0,611	0,361	Valid
Y.3	3	0,601	0,361	Valid

Prokrastinasi Akademik	No	r hitung	r tabel 5%	Keterangan
Y.4	4	0,405	0,361	Valid
Y.5	5	0,460	0,361	Valid
Y.6	6	0,665	0,361	Valid
Y.7	7	0,681	0,361	Valid
Y.8	8	0,523	0,361	Valid
Y.9	9	0,386	0,361	Valid
Y.10	10	0,557	0,361	Valid
Y.11	11	0,461	0,361	Valid
Y.12	12	0,623	0,361	Valid
Y.13	13	0,602	0,361	Valid
Y.14	14	0,632	0,361	Valid
Y.15	15	0,707	0,361	Valid
Y.16	16	0,677	0,361	Valid

Dari tabel perhitungan uji validitas yang telah dilaksanakan pada Tabel 4 memperlihatkan seluruh skor hitung pada setiap pernyataan variabel Y lebih besar dibanding r_{tabel} 0,361. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa sebanyak 16 pernyataan pada variabel Prokrastinasi Akademik bersifat valid.

Uji Reliabilitas

Tabel 5. Uji Reliabilitas

Variabel	Cronbach's Alpha	Keterangan
X	0,977	Reliabel
Y	0,850	Reliabel

Dari hasil uji reliabel yang dilakukan terhadap seluruh pernyataan dari tiap variabel, diketahui bahwa nilai *cronbach's alpha* dari masing-masing variabel adalah 0,977 untuk Stres Akademik dan 0,850 untuk Prokrastinasi Akademik. Dikarenakan nilai kedua *cronbach's alpha* tersebut lebih besar dari 0,7, maka variabel dapat dikatakan memiliki reliabilitas.

Uji Normalitas

**Tabel 6. Uji Normalitas
One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardized Residual
N		214
Normal Parameters ^{a,b}	Mean	.0000000
	Std. Deviation	3.16410764
	Most Extreme Differences	
	Absolute	.051
	Positive	.051
	Negative	-.044
Test Statistic		.051
Asymp. Sig. (2-tailed)		.200 ^{c,d}
a. Test distribution is Normal.		

- b. Calculated from data.
 c. Lilliefors Significance Correction.
 d. This is a lower bound of the true significance.

Berdasarkan tabel *output* pada Tabel 4.6 dapat disimpulkan bahwa kedua variabel berdistribusi dengan normal. Hal ini dibuktikan dengan hasil perhitungan dengan tingkat signifikansi sebesar 0,200, tingkat signifikansi $> 0,05$. Dengan demikian, maka dapat disimpulkan bahwa data di atas terdistribusi dengan normal dan dapat digunakan dalam analisis selanjutnya.

Uji Linearitas

Tabel 7. Uji Linearitas

ANOVA Table

			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
TOTAL_Y *	Between	(Combined)	720.160	63	11.431	1.199	.186
TOTAL_X	Groups	Linearity	17.534	1	17.534	1.839	.177
		Deviation from Linearity	702.625	62	11.333	1.189	.198
	Within Groups		1429.840	150	9.532		
	Total		2150.000	213			

Berdasarkan Tabel 7, terdapat hubungan yang linier antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik. Hal ini ditandai dengan nilai signifikansi sebesar $0,198 > 0,05$. Kemudian pengambilan keputusan pada variabel stres akademik terhadap prokrastinasi akademik dapat dilihat dari nilai $1,189 < 3,89 F_{\text{tabel}}$. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linier antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik.

Uji Heteroskedastisitas

Tabel 8. Uji Heteroskedastisitas Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		Sig.
		B	Std. Error	Beta	t	
1	(Constant)	3.477	.636		5.468	.000
	TOTAL_X	-.010	.007	-.096	-1.398	.164

a. Dependent Variable: RES2

Berdasarkan data *output* pada Tabel 8 terlihat bahwa nilai signifikansi dari variabel stres akademik (X) sebesar 0,164. Hasil tersebut menandakan bahwa dalam model regresi tidak ada masalah heterokedastisitas pada variabel stres akademik karena nilai signifikansi $> 0,05$.

Persamaan Regresi Sederhana

Tabel 9. Uji Regresi Sederhana
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	62.535	1.130		55.323	.000
	TOTAL_X	.016	.012	.090	1.320	.188

a. Dependent Variable: TOTAL_Y

Berdasarkan data yang tertera di Tabel 9, maka didapatkan persamaan regresi sederhana beserta penjelasannya yang merepresentasikan pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa program studi Pendidikan Administrasi Perkantoran, fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Negeri Jakarta sebagai berikut :

$$Y = 62,535 + 0,016X1$$

Persamaan regresi di atas mengandung arti bahwa apabila stres akademik memiliki nilai 0 atau belum masuk dalam perhitungan, maka prokrastinasi akademik memiliki konstanta bernilai sama dengan 62,535. Kemudian koefisien regresi variabel stres akademik sebesar 0,016 yang mengandung arti pada setiap kenaikan satu satuan pada variabel stres akademik maka variabel prokrastinasi akademik akan mengalami peningkatan sebesar 0,016.

Uji T

Tabel 10. Uji T
Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	62.535	1.130		55.323	.000
	TOTAL_X	.016	.012	.090	1.320	.188

a. Dependent Variable: TOTAL_Y

Berdasarkan Uji T yang tertera pada Tabel 10 dapat diperoleh hasil t_{hitung} dari stres akademik (X) sebesar 1,320. T_{tabel} dapat dicapai pada tabel statistika dengan tingkat signifikansi 0,05 dengan $df = n-k-1$ atau $t(\text{sig}/2 ; n-k-1)$ $t(0,025 ; 212) = 1,971$. Maka diketahui nilai t_{hitung} stres akademik $1,320 < 1,978 t_{tabel}$. Hipotesis H_0 diterima dan hipotesis H_1 ditolak. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan dari variabel stres akademik terdapat prokrastinasi akademik.

Analisis Koefisien Determinasi

Tabel 11. Analisis Koefisien Determinasi

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.090 ^a	.008	.003	3.172

a. Predictors: (Constant), TOTAL_X

Berdasarkan tabel *output* SPSS “*Model Summary*” pada Tabel 11 diketahui nilai koefisien determinasi atau *R square* adalah sebesar 0,008. Nilai *R square* 0,008 ini berasal dari pengkuadratan nilai koefisien korelasi atau “R”, yaitu $0,090 \times 0,090 = 0,008$. Berdasarkan data tersebut, dapat disimpulkan bahwa besarnya hubungan antara stres akademik (X) terhadap prokrastinasi akademik (Y) yang terjadi memiliki nilai korelasi sebesar 0,090. Dari data tersebut juga mengandung arti bahwa pengaruh variabel bebas (stres akademik) terhadap variabel terikat (prokrastinasi akademik) adalah 0,8%, sementara sisanya yakni 99,2% prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh variabel-variabel lain.

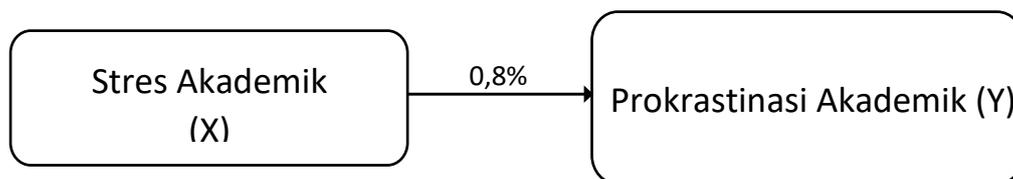
Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan yang telah dilakukan sebelumnya, maka berikut pembahasan hipotesisnya.

H₀ : Tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang telah dilakukan menyatakan bahwa indikator yang memiliki skor paling tinggi dalam variabel prokrastinasi akademik yaitu butir pernyataan ke-15 indikator “Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan” yang berbunyi “*Saya memilih mengerjakan tugas kelompok dibandingkan bermain internet*” dengan total skor validitas 0,707 yang memiliki arti bahwa ketika mahasiswa diberikan suatu tugas, mereka memilih untuk mengerjakan tugas terlebih dahulu dibandingkan melakukan kegiatan lain seperti membuka internet. Hal ini tentunya dilakukan agar tugas kelompok dapat terselesaikan sesuai kesepakatan di antara anggota kelompok. Hal ini dapat dilihat pada tabel berikut.

Berdasarkan hasil perhitungan koefisien jalur tabel perhitungan sebelumnya, yakni pada variabel stres akademik terhadap prokrastinasi akademik memperoleh hasil perhitungan Uji F sebesar $F_{hitung} 1,963 < F_{tabel} 3,89$. Selanjutnya, diketahui nilai koefisien determinasi atau *R Square* sebesar 0,008. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa 0,8% prokrastinasi akademik mahasiswa dipengaruhi oleh stres akademik. Perhatikan Gambar 2 berikut.



Gambar 2. Persentase Hubungan Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik

Angka tersebut mengandung arti bahwa variabel stres akademik (X) tidak berpengaruh secara signifikan terhadap variabel prokrastinasi akademik (Y). Sehingga dapat dikatakan bahwa H_0 diterima dan H_1 pada penelitian ini ditolak. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Regitha Ananda Putri dan Anissa Rizky Andriany terhadap mahasiswa fakultas psikologi UHAMKA dimana penelitian tersebut menunjukkan hasil bahwa memang terdapat pengaruh simultan stres akademik dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik, namun secara parsial stres akademik tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Hal ini selaras dengan pendapat Kartadinata dan Tjundjing (2008) yang mengungkapkan bahwa faktor yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik di antaranya manajemen waktu, penetapan prioritas dan karakteristik tugas. Pada penelitian ini didapatkan perolehan data $\beta = -0,021$ dengan nilai probability value sebesar 0.861 ($p > 0.05$) yang memiliki arti bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik (Putri & Andriany, 2023).

Sejalan pula dengan penelitian yang dilakukan Novi Widyastuti Rahayu dan Dewi Novita Sari terhadap siswa STIKES Notokusumo Yogyakarta yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik. Hal ini ditunjukkan melalui perolehan koefisien korelasi (r) = -0,182 dengan nilai signifikansi 0,035 ($p < 0,05$) yang bermakna bahwa semakin rendah stres belajar maka semakin tinggi prokrastinasi belajar, begitupun sebaliknya (Rahayu & Sari, 2023). Hal ini selaras dengan penelitian dari Arwina et al. (2021) yang mengatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik. Hal ini disebabkan faktor tingginya prokrastinasi akademik pada mahasiswa bukan karena stres akademik, melainkan dari keterampilan manajemen waktu serta pengendalian diri.

Lalu pada penelitian yang dilakukan Tuncay Akinci pada 632 mahasiswa perguruan tinggi di Turki menyatakan bahwa stres akademik bukan merupakan prediktor untuk prokrastinasi akademik. Dengan kata lain, penelitian tersebut tidak menemukan hubungan yang berarti antara stres yang diakibatkan oleh tanggung jawab akademis dan pengabaian tugas akademis (Akinci, 2021).

Kesimpulan

Setelah melakukan penelitian analisis data mengenai stres akademik terhadap prokrastinasi akademik, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa tidak terdapat pengaruh yang signifikan antara Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik. Hal ini dapat diketahui dari hasil uji F yang menunjukkan bahwa nilai $F_{hitung} < F_{tabel}$. Selain itu, berdasarkan uji T yang dilakukan juga diperoleh hasil $T_{hitung} < T_{tabel}$. Sehingga, hipotesis H_1 ditolak dan hipotesis H_0 dapat diterima. Selain itu, dari analisis koefisien determinasi diperoleh nilai 0,008 yang

mengindikasikan bahwa sebanyak 0,8% tingkat prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh stres akademik, sementara sisanya sebesar 99,2% dipengaruhi oleh variabel-variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Oleh karena itu, penelitian ini dapat menjadi pedoman dalam menjalankan penelitian-penelitian lain yang serupa dalam rangka meneliti prokrastinasi akademik yang terjadi di kalangan mahasiswa.

Rekomendasi

Penelitian ini memberikan wawasan penting mengenai pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Namun penelitian ini terbatas hanya meneliti satu variabel bebas saja. Padahal di luar sana, banyak variabel lain yang dapat mempengaruhi terjadinya perilaku prokrastinasi akademik pada diri mahasiswa. Untuk hasil yang lebih komprehensif, disarankan agar pada penelitian selanjutnya digunakan sampel yang lebih luas dan beragam, baik dari program studi maupun universitas yang berbeda. Hal ini berguna untuk mengetahui keragaman hasil penelitian mengenai prokrastinasi akademik yang terjadi di kalangan mahasiswa. Selain itu, pada penelitian selanjutnya juga bisa meneliti faktor-faktor lain yang sekiranya dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik, seperti regulasi diri, motivasi diri, efikasi diri, lingkungan keluarga, teman sebaya, dan lain sebagainya.

Referensi

- Akinci, T. (2021). *Determination of Predictive Relationships Between Problematic Smartphone use , Self- Regulation , Academic Procrastination and Academic Stress Through Modelling*. 17(1), 0–1. <https://doi.org/10.29329/ijpe.2020.329.3>
- Arwina, A., Fadilah, R., & Murad, A. (2022). Hubungan Regulasi Diri dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(4), 1981–1991. <https://doi.org/10.34007/jehss.v4i4.988>
- Bakri, R. P. (2021). Pengaruh Stres Akademik dan Kecanduan Smartphone Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 578. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v9i3.6501>
- Chatrakamollathas, S., Moha, K. P., & Choochom, O. (2022). Academic procrastination behavior among college undergraduates: Structural Equation Modeling (SEM). *Kasetsart Journal of Social Sciences*, 43(1), 223–230. <https://doi.org/10.34044/j.kjss.2022.43.1.30>
- Dasar, J. P. (n.d.). *O n d a t i a*. 9, 437–460.
- Fentaw, Y., Moges, B. T., & Ismail, S. M. (2022). Academic Procrastination Behavior among Public University Students. *Education Research International*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/1277866>
- García-Ros, R., Pérez-González, F., Tomás, J. M., & Sancho, P. (2023). Effects of self-regulated learning and procrastination on academic stress, subjective well-being, and academic achievement in secondary education. *Current Psychology*, 42(30), 26602–26616. <https://doi.org/10.1007/s12144-022-03759-8>
- Labiro, C. S., & Kusumiati, R. Y. E. (2022a). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 590–598. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.354>
- Labiro, C. S., & Kusumiati, R. Y. E. (2022b). Hubungan Antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Masa Pandemi Covid-19. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 1–12. <https://doi.org/10.51214/bocp.v4i3.354>
- Ma, Y., Yang, X. M., Hong, L., & Tang, R. J. (2022). The Influence of Stress Perception on Academic Procrastination in Postgraduate Students: The Role of Self-Efficacy for Self-Regulated Learning and Self-Control. *International Journal of Digital Multimedia Broadcasting*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/6722805>
- Manrique-Millones, D., Millones-Rivalles, R., & Manrique-Pino, O. (2019). The SISCO

- Inventory of Academic Stress: Examination of its psychometric properties in a Peruvian sample. *Ansiedad y Estrés*, 25(1), 28–34. <https://doi.org/10.1016/j.anyes.2019.03.001>
- Miracle, T., Adinda, S., Putri, P., & Hariadi, L. (2024). *Peranan Stres Akademik dan Self Efficacy terhadap Prokrastinasi*. 5(3), 397–401.
- Niazov, Z., Hen, M., & Ferrari, J. R. (2022). Online and Academic Procrastination in Students With Learning Disabilities: The Impact of Academic Stress and Self-Efficacy. *Psychological Reports*, 125(2), 890–912. <https://doi.org/10.1177/0033294120988113>
- Rohmatun, R. (2021). Prokrastinasi akademik dan faktor yang mempengaruhinya. *Psisula: Prosiding Berkala Psikologi*, 3(November), 94–109. <http://lppm-unissula.com/jurnal.unissula.ac.id/index.php/psisula/article/download/18794/6229>
- Sitorus, T. R. (2022). Hubungan Smartphone Addiction dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta Barat. *Wacana*, 14(1), 57. <https://doi.org/10.20961/wacana.v14i1.55511>
- Utami, M. D., Arbiansyah, T. P. T. ., & Hidayati, Y. N. (2020). Influence of Stress and Self Regulated Learning on Academic Procrastination. *European Journal of Education Studies*, 7(7), 438–446. <https://doi.org/10.46827/ejes.v7i8.3246>