

KONTRIBUSI PERILAKU PROKRASTINASI DALAM MEMPREDIKSI TINGKAT STRESS AKADEMIK PADA SISWA SEKOLAH MENENGAH PERTAMA

Kezia Ayu Teena¹, Lola Mustafa Loka², Wulan Rahmalia Permatasari³, Deasyanti⁴

Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Jakarta^{1,2,3,4}

e-mail: kezia.ayu@mhs.unj.ac.id

Diterima: 27/02/2026; Direvisi: 04/03/2026; Diterbitkan: 16/03/2026

ABSTRAK

Tingginya kecenderungan prokrastinasi akademik pada peserta didik menjadi permasalahan serius karena berpotensi meningkatkan stres akademik yang bersumber dari tuntutan dan beban pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prokrastinasi akademik terhadap stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional dengan analisis regresi linier sederhana sebagai metode analisis data. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *purposive sampling*. Sampel penelitian berjumlah 73 siswa SMP kelas 7 hingga 9 di salah satu sekolah swasta di Tangerang Selatan. Pengumpulan data dilakukan dalam bentuk kuesioner dengan menggunakan instrumen *Academic Expectations Stress Inventory* (AESI) dan *General Procrastination Scale* (GP Scale). Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat pengaruh signifikan antara prokrastinasi akademik terhadap stres akademik ($R = 0,289$; $p = 0,013$), di mana prokrastinasi akademik mampu menjelaskan sebesar 8,4% variasi stres akademik siswa. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik siswa, maka semakin tinggi pula stres akademik yang mereka alami, terutama dalam menghadapi tugas dan ujian sekolah.

Kata Kunci: *Prokrastinasi Akademik, Stres Akademik, Siswa Sekolah Menengah Pertama*

ABSTRACT

The high tendency of academic procrastination among students has become a serious concern because it has the potential to increase academic stress arising from academic demands and learning workload. This study aims to examine the influence of academic procrastination on academic stress among junior high school students. This research employs a correlational quantitative design with simple linear regression analysis as the data analysis method. Purposive sampling technique was used to select the sample, consisting of 73 students from grades 7 to 9 at a private junior high school in South Tangerang. Data were collected through questionnaires using the Academic Expectations Stress Inventory (AESI) developed by Ang & Huan (2006) and the General Procrastination Scale (GP Scale) developed by Ferrari (2015). The results indicate a significant effect of academic procrastination on academic stress ($R = 0.289$; $p = 0.013$), where academic procrastination accounts for 8.4% of the variance in students' academic stress. Thus, the higher the level of academic procrastination among students, the higher the academic stress they experience, especially when facing school assignments and exams.

Keywords: *Academic Procrastination, Academic Stress, Junior High School Students*

PENDAHULUAN

Tugas utama seorang siswa adalah belajar tetapi kenyataannya tidak semua pelajar mampu mengelola aktivitas belajarnya dengan efektif. Artinya, pengelolaan belajar yang baik belum sepenuhnya dimiliki oleh seluruh siswa meskipun belajar adalah tanggung jawab utama.

Rachmawati et al. (2024) menunjukkan adanya tekanan akademik pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP) yang dipicu oleh beban tugas yang tinggi. Beban dan tuntutan akademik yang tinggi membuat siswa kesulitan mengontrol waktu dan diri dalam menyelesaikan semua tugas, sehingga dapat menimbulkan stres. Siswa juga mengalami kecemasan saat ujian dan kekecewaan ketika mendapatkan nilai rendah, serta stres akibat ketidakmampuan memahami materi yang diajarkan guru dan menyelesaikan semua tugas, yang berpengaruh pada pencapaian akademik (Pascoe et al., 2020; Rachmawati et al., 2024). Selain itu, harapan orang tua agar anak selalu mendapatkan nilai tinggi menambah tekanan dan meningkatkan tingkat stres siswa (García-Ros et al., 2018).

Fenomena pelajar mengalami tekanan dan tuntutan akademik seringkali menjadi sumber stress utama bagi pelajar. Siswa mengalami stress akademik karena ketidakmampuan menghadapi berbagai tekanan sehingga memicu perubahan perilaku seperti mudah marah, kecewa, putus asa, frustrasi, bingung, penurunan motivasi belajar, hilangnya minat, dan efektivitas, serta reaksi psikologis negatif lainnya (Khaira, 2022). Fenomena ini dapat disebut sebagai stress akademik. Stress akademik adalah stress yang berasal dari tuntutan akademik dan proses pembelajaran yang dimana memengaruhi kesejahteraan pribadi, emosional, fisik, dan pencapaian akademik. Adapun aspek dari stress akademik adalah beban akademik dan performa sekolah, interaksi dengan teman sekelas, tekanan keluarga, dan perspektif masa depan (García-Ros et al., 2018).

Tekanan akibat banyaknya tugas, materi yang sulit, ujian, serta tuntutan mendapat nilai tinggi adalah bagian dari beban akademik dan tuntutan sekolah untuk siswa. Selain itu, stress yang bersumber dari interaksi dengan teman sekelas dapat dilihat dari persaingan antartemen dan perbandingan sosial sehingga jika siswa tidak mampu menghadapi persaingan dengan baik maka perasaan rendah diri dan kesulitan bersosialisasi akan terjadi. Tekanan keluarga memunculkan ekspektasi yang tinggi dari orang tua terhadap keberhasilan akademik sehingga membuat siswa merasa sangat takut kepada orang tua jika ekspektasi tidak berhasil dipenuhi. Kekhawatiran mengenai kelanjutan studi, dapat menimbulkan stress akademik karena berkaitan dengan pilihan karier dan ketidakpastian masa depan setelah lulus. Stress akademik pada siswa dapat menjadi faktor penyebab munculnya perilaku negatif seperti prokrastinasi akademik, yaitu perilaku menunda-nunda tugas secara sengaja meskipun individu menyadari dampak negatif dari menunda-nunda (González-Brignardello et al., 2023).

Prokrastinasi akademik atau menunda-nunda tugas akademik bukan sekedar berkaitan dengan masalah “malas” atau manajemen waktu yang buruk, melainkan akibat dari aspek psikologis yang membuat siswa merasa mengalami kelumpuhan atau bingung harus mulai dari mana karena perilaku menumpuk. Perilaku ini dapat meningkatkan stres akademik (Wahidayati & Wibawanti, 2025; Suhadianto & Ananta, 2022) dan merupakan fenomena yang lumrah dalam lingkup pendidikan. Kegiatan prokrastinasi akademik oleh siswa secara sengaja meskipun mengetahui konsekuensi negatifnya, biasanya ditandai dengan adanya jeda antara niat untuk mengerjakan tugas dan tindakan nyata. Prokrastinasi akademik yang dilakukan siswa dapat berupa bentuk bermain game, mengakses media sosial, menonton video atau film, mendengarkan musik, membaca buku atau novel, sehingga menunda pengerjaan tugas sekolah (Setiawan & Nurmawati, 2022). Selain itu, siswa sering menghabiskan waktunya untuk berjalan-jalan bersama teman, bersantai di rumah, atau bermalas-malasan hingga tertidur, sebagai bentuk perilaku prokrastinasi akademik (Kuswidiyawati & Setyandari, 2023).

Individu yang mengalami prokrastinasi akademik atau disebut procrastinator, ini sebenarnya mereka menyadari dan tahu betul bahwa perilaku menunda mengerjakan tugas

dapat menimbulkan perasaan cemas, perasaan tidak nyaman, dan perasaan bersalah. Namun mereka tetap melakukan perilaku atau tindakan tersebut secara berulang (Miswanto, 2022).

Prokrastinasi akademik sebagai coping untuk menyesuaikan diri dari stres yang dirasakannya (Pertiwi, 2020). Perilaku menunda mengerjakan tugas adalah perilaku negatif, dimana individu seringkali menunda mengerjakan tugas memiliki kemampuan kognitif yang rendah dan tidak mengutamakan tugasnya (Dharma, 2020). Tanda-tanda siswa mengalami prokrastinasi akademik adalah tugas yang diberikan oleh guru sulit, waktu pengumpulan tugas cenderung masih lama, menunggu teman untuk mengerjakan tugas bareng, memiliki kesibukan di luar, seperti acara keluarga, hangout bersama dengan teman-teman, menunda satu tugas hingga tugas lain berdatangan dan merasa bingung ingin mengerjakan tugas yang mana dahulu, yang pada akhirnya mengerjakan semua tugas dekat dengan waktu pengumpulan tugas.

Berdasarkan uraian di atas, bahwa kewajiban seorang siswa atau pelajar adalah belajar dan menyelesaikan semua tugas, namun siswa seringkali menunda untuk mengerjakan tugas. Hal ini dikarenakan siswa cenderung mengulurkan waktunya untuk mengerjakan tugas dengan melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Tuntutan, tekanan, dan beban tugas yang diberikan oleh guru membuat siswa mengalami stres akademik. Fenomena prokrastinasi akademik dan stres akademik seringkali ditemukan dan terjadi dalam lingkup pendidikan. Kedua hal tersebut berdampak negatif terhadap pencapaian akademik.

Dalam penelitian ini, peneliti ingin mengetahui pengaruh prokrastinasi akademik terhadap stres akademik pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP). Penelitian ini diharapkan dapat mengungkapkan pengaruh tersebut serta memberikan informasi bagi siswa SMP agar tidak menunda-nunda pengerjaan tugas sekolah untuk mengurangi stres akademik. Meskipun penelitian mengenai prokrastinasi akademik telah banyak dilakukan, sebagian besar fokus pada motivasi belajar, regulasi diri, atau prestasi akademik, sedangkan kajian yang secara spesifik meneliti pengaruh prokrastinasi akademik terhadap stres akademik masih terbatas dan belum konsisten. Selain itu, sebagian besar studi sebelumnya menggunakan subjek mahasiswa atau siswa SMA, sehingga karakteristik siswa SMP sebagai remaja awal belum banyak terakomodasi. Dengan demikian, penelitian ini menawarkan kebaruan dengan fokus pada siswa SMP, memperkaya literatur, dan memberikan pemahaman yang lebih kontekstual pada jenjang pendidikan menengah pertama.

METODE PENELITIAN

Desain Penelitian yaitu penelitian kuantitatif. Pengumpulan data dalam penelitian ini adalah dengan pengisian kuesioner online berisi instrumen prokrastinasi dan stres akademik. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah teknik sampling non-probabilitas purposive sampling. Populasi pada penelitian ini adalah peserta didik SMP di salah satu sekolah swasta di Tangerang Selatan. Sampel penelitian ini adalah hanya peserta didik yang bersedia mengisi kuesioner online. Kriteria partisipan penelitian ini adalah: (1) siswa SMP; (2) kelas 7-9; (3) perempuan/laki-laki; (4) usia 12-15 tahun; (5) aktif sekolah (atau tidak cuti). Peneliti mendapatkan total partisipan yaitu 73 peserta didik yang berasal dari kelas tujuh hingga sembilan dan rata-rata usia adalah 13.3 tahun. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner online yang disebar menggunakan tautan *Google Form* melalui wali kelas dan grup komunikasi resmi sekolah. Partisipan mengisi kuesioner secara sukarela setelah mendapatkan penjelasan singkat mengenai tujuan penelitian dan persetujuan partisipasi.

Dalam penelitian ini terdapat dua instrumen yang digunakan, yaitu variabel prokrastinasi akademik dan variabel stres akademik. Instrumen prokrastinasi akademik yang digunakan adalah *Academic Procrastination Scale* (MAPS-15) yang disusun oleh Gonzalez

Brignardello & Sanchez-Elvira Paniagua. MAPS-15 memiliki 3 dimensi yaitu *work disconnection*, *poor time management*, dan *core procrastination*. Skala ini terdiri dari 15 item yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia, memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.744. Skala likert yang digunakan yaitu: (1) sangat tidak setuju; (2) tidak setuju; (3) netral; (4) setuju; (5) sangat setuju. Selanjutnya instrumen stres akademik yang digunakan adalah *The Questioner of Stress Academic Scale* yang disusun oleh Garcia-Ros, Perez-Gonzalez, & Tomas (2018), namun peneliti menggunakan instrumen pengukuran yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia. Instrumen pengukuran ini, memiliki 6 dimensi yaitu stres karena beban akademik yang berlebihan, tekanan dari orang lain, tekanan dari guru, stres karena kekhawatiran diri sendiri, stres karena khawatir gagal dalam belajar, dan tekanan dari orang-orang terdekat di sekolah. Skala ini terdiri dari 16 item. *The Questioner of Stress Academic Scale* yang telah diadaptasi ke dalam Bahasa Indonesia, memiliki nilai reliabilitas sebesar 0.75. Skala likert yang digunakan yaitu: (1) tidak pernah; (2) sangat jarang; (3) kadang-kadang; (4) sering; (5) selalu. Data dianalisis menggunakan regresi linier sederhana dengan bantuan software JASP untuk menguji pengaruh variabel independen prokrastinasi akademik (X) terhadap variabel dependen stres akademik (Y).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini menggunakan satu variabel independen yaitu prokrastinasi akademik (X) dan satu variabel dependen yaitu stres akademik (Y). Pengumpulan data dilakukan menggunakan kuesioner online yang diisi secara sukarela oleh partisipan. Jumlah subjek yang terlibat dalam penelitian ini sebanyak 73 siswa SMP yang memenuhi kriteria penelitian. Data karakteristik responden kemudian dianalisis secara deskriptif untuk memberikan gambaran umum mengenai kondisi subjek penelitian. Distribusi karakteristik subjek berdasarkan kelas, usia, dan jenis kelamin disajikan secara rinci pada tabel 1 berikut ini.

Tabel 1. Distribusi Subjek

Variabel	Level	Counts	Total
Usia	12	14	73
	13	24	73
	14	28	73
	15	7	73
Kelas	7	36	73
	8	21	73
	9	16	73
Jenis Kelamin	Laki-laki	42	73
	Perempuan	31	73

Note. Proportions tested against value: 0.5.

Berdasarkan hasil distribusi subjek pada Tabel 1, partisipan berada pada rentang usia 12–15 tahun, dengan dominasi usia 14 tahun sebanyak 28 partisipan. Selain itu, partisipan berasal dari kelas VII hingga IX, dengan jumlah terbanyak berasal dari kelas VII yaitu sebanyak 36 partisipan. Berdasarkan jenis kelamin, partisipan didominasi oleh laki-laki dengan jumlah

42 siswa. Distribusi karakteristik tersebut memberikan gambaran mengenai komposisi demografis responden yang terlibat dalam penelitian ini. Secara keseluruhan, distribusi ini menunjukkan bahwa mayoritas responden merupakan siswa kelas awal SMP dengan karakteristik usia remaja awal. Gambaran statistik deskriptif dari masing-masing variabel penelitian selanjutnya disajikan pada tabel 2 di bawah ini.

Tabel 2. Descriptive Statistics

	Prokrastinasi Akademik	Stress Akademik
Valid	73	73
Missing	0	0
Mean	41.959	46.644
Std. Deviation	4.701	10.560
Shapiro-Wilk	0.971	0.989
P-value of Shapiro-Wilk	0.087	0.766
Minimum	32.000	25.000
Maximum	51.000	76.000

Berdasarkan hasil dari Tabel 3, nilai *P-value* uji Shapiro-Wilk sebesar 0,087 untuk variabel prokrastinasi akademik (X) dan 0,766 untuk variabel stres akademik (Y). Kedua nilai tersebut lebih besar dari 0,05 sehingga menunjukkan bahwa data pada masing-masing variabel berdistribusi normal. Dengan terpenuhinya asumsi normalitas, analisis regresi linier sederhana dapat dilanjutkan. Selain itu, kondisi ini menunjukkan bahwa data penelitian memenuhi syarat untuk dilakukan analisis parametrik. Hal ini menunjukkan bahwa model memenuhi salah satu asumsi dasar dalam pengujian regresi. Hasil analisis regresi selanjutnya dapat dilihat pada Tabel 3.

Tabel 3. Model Summary - Stress Akademik

Model	R	R ²	Adjusted R ²	RMSE
M ₀	0.000	0.000	0.000	10.560
M ₁	0.289	0.084	0.071	10.179

Note. M₁ includes Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan dari tabel 3, M₀ adalah model dasar atau model tanpa prediktor sedangkan M₁ adalah model yang menyertakan prediktor. Untuk M₁, nilai R adalah 0.289 yang menunjukkan bahwa adanya hubungan linier yang lemah hingga sedang antara prokrastinasi akademik dan stress akademik. Selain itu, pada M₁ terdapat nilai R² adalah 0.084, ini berarti 8.4% dari total variasi dalam stress akademik dapat dijelaskan oleh prokrastinasi akademik. artinya, prokrastinasi akademik mampu memprediksi 8.4% dari perubahan stress akademik. Hasil pengujian signifikansi model regresi secara keseluruhan disajikan pada tabel 4.

Tabel 4. ANOVA

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	p
M ₁	Regression	671.966	1	671.966	6.485	0.013

Residual	7356.774	71	103.617
Total	8028.740	72	

Note. M₁ includes Prokrastinasi Akademik

Note. The intercept model is omitted, as no meaningful information can be shown.

Pada Tabel 4 di atas, nilai *p-value* sebesar 0,013 atau lebih kecil dari 0,05. Artinya, dapat disimpulkan bahwa model regresi secara keseluruhan signifikan secara statistik. Dengan kata lain, prokrastinasi akademik merupakan prediktor yang secara signifikan memengaruhi stres akademik. Hal ini menunjukkan bahwa model regresi yang digunakan layak untuk menjelaskan hubungan antara kedua variabel dalam penelitian ini. Temuan ini mengindikasikan bahwa terdapat pengaruh yang bermakna antara prokrastinasi akademik terhadap stres akademik pada siswa SMP dalam penelitian ini. Rincian mengenai besaran dan arah pengaruh masing-masing koefisien dapat dilihat pada Tabel 5.

Tabel 5. Coefficients

Model		Unstandardized	Standard Error	Standardized	t	P
M ₀	(Intercept)	46.644	1.236		37.740	< .001
M ₁	(Intercept)	19.374	10.774		1.798	0.076
	Prokrastinasi Akademik	0.650	0.255	0.289	2.547	0.013

Tabel 5 menunjukkan bahwa nilai *intercept* pada model M₁ sebesar 19,374, yang merepresentasikan nilai stres akademik ketika prokrastinasi akademik bernilai 0. Koefisien regresi untuk prokrastinasi akademik sebesar 0,650 menunjukkan bahwa setiap peningkatan 1 unit prokrastinasi akademik akan diikuti peningkatan stres akademik sebesar 0,650 unit. Nilai koefisien yang positif ini mengindikasikan bahwa hubungan antara kedua variabel bersifat searah. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik siswa, maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang diprediksi. Secara keseluruhan, hasil analisis ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik mampu memprediksi stres akademik pada siswa SMP

Pembahasan

Penelitian ini menemukan bahwa terdapat pengaruh signifikan prokrastinasi akademik terhadap stres akademik siswa SMP dengan kontribusi sebesar 8,4%, sementara 91,6% lainnya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini. Temuan ini sejalan dengan penelitian Pangestu dan Mamahit (2024) yang menemukan bahwa prokrastinasi akademik berhubungan positif dan signifikan dengan tingkat stres siswa, di mana semakin tinggi perilaku menunda tugas maka semakin tinggi tingkat stres yang dialami. Penelitian Astari dan Nastiti (2023) juga melaporkan bahwa prokrastinasi akademik berkontribusi terhadap meningkatnya tekanan psikologis dan ketegangan akademik pada siswa. Selain itu, penelitian terbaru menunjukkan bahwa siswa atau mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi akademik yang tinggi cenderung

mengalami stres akademik lebih besar dibandingkan mereka yang memiliki tingkat prokrastinasi rendah (Nada et al., 2024). Selain itu, diperdalam dengan analisis dari penelitian sebelumnya bahwa prokrastinasi akademik memiliki *pengaruh positif dan signifikan terhadap stres akademik* pada siswa (Wahidayati & Wibawanti, 2025). Penelitian Suhadianto dan Ananta (2022) juga menemukan bahwa proporsi mahasiswa yang mengalami prokrastinasi akademik sangat tinggi, menunjukkan hubungan kuat antara kecenderungan menunda tugas dengan tekanan akademik yang dirasakan peserta didik. Temuan-temuan tersebut semakin memperkuat bahwa perilaku menunda tugas merupakan salah satu faktor yang berkaitan erat dengan munculnya tekanan akademik pada peserta didik.

Stres akademik merupakan fenomena yang sering dialami siswa di sekolah sebagai bentuk respon terhadap tekanan dan tuntutan akademik yang memengaruhi keterlibatan belajar (*student engagement*) mereka (Sari & Pratama, 2024). Stressor yang didominasi dapat berupa hal-hal yang berkaitan dengan akademik seperti penyesuaian gaya belajar baru, tuntutan tugas dan aturan yang ada di sekolah. Tiap tugas memiliki standar yang harus dipenuhi oleh seluruh siswa agar dapat mencapai nilai yang baik untuk naik kelas atau lulus (Pangestu & Mamahit, 2024). Temuan dalam penelitian ini belum sepenuhnya menggambarkan seluruh faktor yang dapat menyebabkan stres akademik. Penelitian Yusuf dan Yusuf (2020) menunjukkan bahwa efikasi diri berperan sebagai faktor protektif terhadap stres akademik, di mana siswa dengan efikasi diri yang tinggi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Pagala et al. (2026) menunjukkan bahwa motivasi belajar dan dukungan sosial teman sebaya berhubungan dengan tingkat stres akademik siswa, di mana siswa dengan motivasi belajar tinggi dan dukungan sosial yang baik cenderung mengalami stres akademik lebih rendah dibandingkan siswa dengan motivasi dan dukungan sosial rendah. Selain itu, Fiqih dan Ratnawati (2023) melaporkan bahwa metode pengajaran yang kurang variatif dan beban tugas yang tidak terstruktur dapat meningkatkan tekanan akademik pada siswa. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik merupakan fenomena yang kompleks dan dipengaruhi oleh berbagai faktor baik dari dalam diri siswa maupun dari lingkungan belajar.

Stress akademik dan prokrastinasi akademik yang dialami siswa memang berdampak pada penurunan produktivitas dan efektivitas dalam pengerjaan tugas (Pangestu & Mamahit, 2024). Penelitian sebelumnya juga sejalan pada penelitian ini, yang mengungkapkan bahwa nilai prokrastinasi akademik adalah 0.650 sehingga setiap peningkatan 1 unit pada prokrastinasi akademik, maka stress akademik diprediksi akan meningkat sebesar 0.650 unit. Hal ini bermakna bahwa peningkatan prokrastinasi akademik pada siswa diikuti dengan peningkatan stress akademik yang berarti jika siswa memiliki kebiasaan prokrastinasi akademik atau menunda-nunda tugas akan membuat tugas siswa menumpuk dan menambah stress siswa jika sudah mendekati masa pengumpulan atau *deadline*. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa kebiasaan menunda tugas dapat memperburuk tekanan akademik karena waktu yang tersedia untuk menyelesaikan tugas menjadi semakin terbatas.

Dengan demikian, siswa yang memiliki tugas sekolah perlu menyelesaikannya secara tepat waktu agar tidak menumpuk dan menimbulkan tekanan tambahan. Jika mengalami kesulitan dalam memahami materi atau mengerjakan tugas, siswa dapat meminta bantuan kepada guru, tutor, maupun teman sebaya agar hambatan tersebut segera teratasi. Penundaan dalam penyelesaian tugas berpotensi meningkatkan stres akademik karena beban pekerjaan menjadi semakin berat mendekati tenggat waktu. Apabila kondisi ini berlangsung secara terus-menerus, dampaknya dapat mengganggu konsentrasi, motivasi belajar, serta pencapaian akademik siswa secara keseluruhan. Oleh karena itu, kemampuan mengelola waktu dan disiplin

dalam menyelesaikan tugas menjadi keterampilan penting yang perlu dikembangkan oleh siswa.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat pengaruh yang signifikan antara prokrastinasi akademik terhadap stres akademik siswa. Hasil analisis regresi menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik mampu menjelaskan sebesar 8,4% variasi dari stres akademik yang dialami siswa. Hubungan antara kedua variabel ini bersifat positif dengan nilai $R = 0,289$ dan $p = 0,013$, yang berarti semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik siswa, semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami. Meskipun demikian, masih terdapat 91,6% faktor lain yang turut memengaruhi stres akademik, sehingga prokrastinasi akademik bukan satu-satunya penyebab, tetapi tetap menjadi salah satu faktor penting yang perlu diperhatikan.

Temuan ini menekankan bahwa perilaku menunda-nunda tugas memiliki dampak nyata terhadap kesejahteraan psikologis siswa, khususnya dalam konteks tekanan akademik, sehingga pengelolaan waktu dan strategi belajar yang efektif menjadi sangat penting. Secara praktis, hasil penelitian ini dapat dijadikan dasar bagi guru dan konselor sekolah untuk merancang program intervensi yang fokus pada pengurangan prokrastinasi, seperti pelatihan manajemen waktu, motivasi belajar, atau bimbingan belajar individual. Selain itu, penelitian ini membuka prospek pengembangan studi lanjutan dengan memasukkan variabel lain yang berkontribusi terhadap stres akademik, seperti dukungan sosial, efikasi diri, dan metode pengajaran, untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif. Ke depan, temuan ini juga dapat diaplikasikan dalam pengembangan kurikulum dan strategi pembelajaran yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis siswa, sehingga dapat meningkatkan kesejahteraan dan prestasi akademik secara simultan.

DAFTAR PUSTAKA

- Astari, A. Z., & Nastiti, D. (2023). Hubungan antara Stress Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa. *Journal of Analysis and Inventions*. 2(3), 1-12. <https://doi.org/10.47134/researchjet.v2i3.1>
- Dharma, A. M. (2020). Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. *Acarya. Jurnal Pendidikan, Sains Sosial Dan Agama*, 6(1), 64–78. <https://doi.org/https://doi.org/10.53565/pssa.v6i1.160>
- Fiqih, A., & Ratnawati, V. (2023). Mengurai Stress Akademik Mahasiswa Tingkat Akhir: Faktor Pemicu, Dampak dan Strategi Pengelolaan di Universitas Nusantara PGRI Kediri. *Seminar Nasional Pendidikan dan Pembelajaran*. 755-765. [https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semdikjar/article/view/3704](https://proceeding.unpkediri.ac.id/index.php/semidikjar/article/view/3704)
- García-Ros, R., Pérez-González, F., & Tomás, J. M. (2018). Development and Validation of the Questionnaire of Academic Stress in Secondary Education: Structure, Reliability and Nomological Validity. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 15(9). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph15092023>
- González-Brignardello, M. P., Sánchez-Elvira Paniagua, A., & López-González, M. Á. (2023). Dimensional Structure of MAPS-15: Validation of the Multidimensional Academic Procrastination Scale. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(4), 1–17. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph20043201>
- Khaira, W. (2023). Faktor Penyebab Stres Akademik Siswa Remaja. *FITRAH: International Islamic Education Journal*, 5(1), 123–135. <https://journal.ar-raniry.ac.id/index.php/fitrah/article/view/2992>

- Kuswidyawati, D., & Setyandari, A. (2023). Tingkat prokrastinasi akademik pada siswa SMP. *Solution, Journal of Counseling and Personal Development*, 5(1), 33-41. <https://doi.org/10.24071/sol.v5i1.6946>
- 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 J. Pendidik. Kristen*, 2(1), 1-17. <https://doi.org/https://doi.org/10.54170/harati.v2i1.81>
- Miswanto, M. (2022). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa di Era Kuliah Online Masa Pandemi Covid-19. *Psychocentrum Rev*, 4(1), 125-139. <https://doi.org/10.26539/pcr.41789>
- Nada, V., Sujadi, E., & Putra, B. (2024). Academic procrastination among college students: Do self-efficacy and social support matter? *EduLine: Journal of Education and Learning Innovation*, 4(4), 485-495. <https://doi.org/10.35877/454RI.eduline2916>
- Pagala, F. M., Kurniawan, B. E., & Arniawan, A. (2026). Hubungan motivasi belajar dan dukungan sosial teman sebaya dengan tingkat stres akademik siswa kelas XI di SMA Negeri 3 Palu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat dan Riset Pendidikan*, 4(4), 21656-21664. <http://jerkin.org/index.php/jerkin/article/view/5533>
- Pangestu, Y. P. D. A., & Mamahit, H. C. (2024). Stress Akademik dan Prokrastinasi Akademik dengan Resiliensi Akademik pada Siswa Kelas X SMA Strada Santo Thomas Aquino. *Jurnal Pendidikan, Psikologi, dan Konseling*. 22(1), 50-70. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v22i1.5605>
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The Impact of Stress on Students in Secondary School and Higher Education. *International Journal of Adolescence and Youth*, 25(1), 104-112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738-749. <http://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>
- Rachmawati, A. N. P., Nararya, C.B., Samodra, W., & Nurmalitasari, F. (2024). Adaptasi Instrumen Academic Expectation Stress Inventory-9 (AESI-9) pada Siswa SMA. *Jurnal Flourishing*, 4(8), 347-357. <https://doi.org/10.17977/10.17977/um070v4i82024p347-357>
- Sari, R. D., & Pratama, M. (2024). Hubungan antara stres akademik dengan student engagement pada siswa SMP di Kota Bukittinggi. *Nusantara: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 11(2). <https://jurnal.um-tapsel.ac.id/index.php/nusantara/article/view/14909/0>
- Setiawan, R., & Nurmawati, N. (2024). Faktor Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Pertama. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 7(9), 10321-10325. <https://doi.org/10.54371/jiip.v7i9.5725>
- Suhadianto, & Ananta, A. (2022). Bagaimana Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Indonesia pada Masa Pandemi Covid-19? *Sukma J. Penelit. Psikol*, 3(1), 71-81. <https://doi.org/https://doi.org/https://doi.org/10.30996/sukma.v3i1.6955>
- Wahidayati, T. F., & Wibawanti, I. (2025). Pengaruh Prokrastinasi Akademik dan Dukungan Sosial Keluarga terhadap Stres Siswa Kelas XII MIPA. *Jurnal Ikraith-Humaniora*, 9(2). <https://doi.org/https://doi.org/10.37817/ikraith-humaniora.v9i2>
- Wuthrich, V. M., Jagiello, T., & Azzi, V. (2020). Academic Stress in the Final Years of School: A Systematic Literature Review. *Child Psychiatry & Human Development*, 51(6), 986-1015. <https://doi.org/https://doi.org/10.1007/s10578-020-00981-y>



- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. W. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche 165 Journal*, 235-239. <https://doi.org/10.35134/jpsy165.v13i2.84>
- Zhu, X., Haegele, J., Liu, H., & Yu, F. (2021). Academic Stress, Physical Activity, Sleep, and Mental Health among Chinese Adolescents. *International Journal Environmental Research and Public Health*, 18(14). <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph18147257>

