

# PENGARUH PROKRASTINASI, MANAJEMEN WAKTU, DAN STRES AKADEMIK TERHADAP HASIL BELAJAR MAHASISWA FEBM UMRAH

Cristiani Dessy Astriani Simbolon \*<sup>1</sup>

Abdul Jalal <sup>2</sup>

Firmansyah Kusasi <sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Maritim Raja Ali Haji, Indonesia

\*e-mail: [cristianidessy99@gmail.com](mailto:cristianidessy99@gmail.com) <sup>1</sup>, [abduljalal@umrah.ac.id](mailto:abduljalal@umrah.ac.id) <sup>2</sup>, [fkusasi@umrah.ac.id](mailto:fkusasi@umrah.ac.id) <sup>3</sup>

## Abstrak

Penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh prokrastinasi, manajemen waktu, dan stres akademik terhadap hasil belajar mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Maritim (FEBM) Universitas Maritim Raja Ali Haji. Tingginya prokrastinasi, lemahnya manajemen waktu, dan meningkatnya stres akademik menjadi permasalahan yang berdampak pada penurunan hasil belajar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei terhadap 94 mahasiswa aktif FEBM UMRAH angkatan 2021-2024. Data dikumpulkan melalui kuesioner skala Likert dan dianalisis menggunakan regresi linear berganda. Hasil menunjukkan manajemen waktu ( $\beta=0,517$ ,  $p=0,001$ ) dan stres akademik ( $\beta=0,187$ ,  $p=0,031$ ) berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar, sementara prokrastinasi tidak berpengaruh signifikan ( $p=0,483$ ). Secara simultan, ketiga variabel berpengaruh signifikan ( $F=43,449$ ,  $p=0,001$ ) dengan kontribusi 57,8%. Penelitian memberikan implikasi praktis bagi pengembangan program pembinaan akademik dan intervensi psikologis untuk meningkatkan kualitas hasil belajar mahasiswa.

**Kata kunci:** Prokrastinasi, manajemen waktu, stres akademik, hasil belajar

## Abstract

*This study aims to analyze the influence of procrastination, time management, and academic stress on learning outcomes of students at the Faculty of Economics and Maritime Business, Raja Ali Haji Maritime University. High procrastination, weak time management, and increasing academic stress are problems that impact declining learning outcomes. The research employs a quantitative approach with a survey method involving 94 active students from the 2021-2024 cohorts. Data were collected through Likert scale questionnaires and analyzed using multiple linear regression. Results indicate that time management ( $\beta=0.517$ ,  $p=0.001$ ) and academic stress ( $\beta=0.187$ ,  $p=0.031$ ) significantly influence learning outcomes, while procrastination does not have a significant effect ( $p=0.483$ ). Simultaneously, all three variables significantly affect learning outcomes ( $F=43.449$ ,  $p=0.001$ ) with a contribution of 57.8%. This research provides practical implications for developing academic coaching programs and psychological interventions to improve student learning outcomes quality.*

**Keywords:** Procrastination, academic stress, time management, learning outcomes

## PENDAHULUAN

Pendidikan tinggi memegang peranan yang sangat penting dalam upaya mempersiapkan sumber daya manusia yang berkualitas dan kompetitif di tengah dinamika dunia kerja yang semakin kompleks. Perguruan tinggi tidak hanya berfungsi sebagai lembaga penyelenggara proses transfer ilmu pengetahuan, tetapi juga berperan sebagai pusat pengembangan karakter, kedisiplinan, tanggung jawab, kemampuan berpikir kritis, serta keterampilan dalam mengatur waktu dan menghadapi tekanan. Tingkat keberhasilan pendidikan tinggi dapat diukur melalui hasil belajar mahasiswa yang mencerminkan sejauh mana mahasiswa menguasai materi perkuliahan, mampu menyelesaikan berbagai tugas akademik, aktif berpartisipasi dalam proses pembelajaran, serta menunjukkan prestasi akademik yang optimal.

Menurut data Statistik, (2023) dalam publikasi Statistik Pendidikan 2023, tingkat penyelesaian studi mahasiswa perguruan tinggi di Indonesia masih belum optimal, terlihat dari fakta bahwa tidak semua mahasiswa dapat menyelesaikan studinya tepat waktu dan sebagian mengalami keterlambatan studi. Data ini menunjukkan bahwa masalah akademik mahasiswa tidak hanya berkaitan dengan kemampuan intelektual, tetapi juga perilaku belajar dan

manajemen diri. Dengan demikian, hasil belajar dapat dijadikan indikator utama untuk menilai efektivitas proses pendidikan yang berlangsung di lingkungan perguruan tinggi.

Kondisi ini tampak dari berbagai permasalahan, seperti kurangnya kesiapan mengikuti perkuliahan, keterlambatan dalam menyelesaikan tugas, hingga penurunan motivasi belajar. Hal tersebut mengindikasikan bahwa keberhasilan belajar tidak semata-mata ditentukan oleh kemampuan akademik, melainkan juga oleh faktor internal seperti perilaku belajar, keterampilan mengatur waktu, serta kondisi psikologis mahasiswa. Hal ini diperkuat oleh data resmi dari Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, (2024), jumlah mahasiswa yang keluar atau drop out di Indonesia pada tahun 2024 tercatat sebanyak 282.269 mahasiswa. Fenomena putus kuliah ini banyak disebabkan oleh ketidaksiapan menghadapi tekanan akademik, lamanya penyelesaian tugas akhir, dan lemahnya pengelolaan waktu mahasiswa untuk menyeimbangkan antara kegiatan akademik dan nonakademik.

Permasalahan serupa juga terjadi di berbagai perguruan tinggi negeri di Indonesia, termasuk di wilayah-wilayah dengan karakteristik geografis dan sosial yang khas. Salah satunya adalah Universitas Maritim Raja Ali Haji (UMRAH), satu-satunya Universitas negeri di Provinsi Kepulauan Riau. Sebagai institusi pendidikan yang berlokasi di wilayah kepulauan, UMRAH memiliki dinamika akademik yang unik dan menarik untuk dikaji lebih mendalam, khususnya terkait faktor-faktor yang memengaruhi hasil belajar mahasiswa.

Berdasarkan data akademik FEBM UMRAH tahun 2025, dari 1.622 mahasiswa aktif angkatan 2021-2024, ditemukan bahwa sebagian mahasiswa mengalami keterlambatan dalam penyelesaian tugas dan penurunan motivasi belajar. Hal ini mengindikasikan adanya permasalahan dalam manajemen diri dan perilaku akademik yang perlu mendapat perhatian serius. Berdasarkan observasi awal dan wawancara dengan beberapa mahasiswa FEBM UMRAH dari berbagai angkatan dan program studi yang dilakukan, teridentifikasi tiga fenomena utama yang saling terkait dan berdampak pada hasil belajar mahasiswa. Pertama, perilaku menunda-nunda atau prokrastinasi akademik yang tinggi. Kedua, lemahnya kemampuan manajemen waktu dalam menyeimbangkan berbagai aktivitas. Ketiga, tingginya tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa.

Prokrastinasi menjadi salah satu faktor yang paling menonjol dalam fenomena tersebut. Penelitian internasional oleh Fentaw et al., (2022) mengungkapkan bahwa sekitar 80% mahasiswa di seluruh dunia melakukan prokrastinasi, sementara Steel, P., & Klingsieck, (2019) melaporkan bahwa lebih dari 70% mahasiswa menunda penyelesaian tugas perkuliahan hingga mendekati tenggat waktu. Kemampuan dalam mengelola waktu atau manajemen waktu juga merupakan faktor penting yang memengaruhi keberhasilan belajar mahasiswa. Pada penelitiannya Liu et al., (2024) menegaskan bahwa penerapan manajemen waktu yang baik berkontribusi secara signifikan terhadap peningkatan prestasi akademik sekaligus menurunkan kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi.

Faktor lain yang turut berperan penting dalam memengaruhi hasil belajar mahasiswa adalah stres akademik. Pascoe et al., (2020) menunjukkan bahwa stres akademik secara langsung mempengaruhi konsentrasi, produktivitas dan motivasi belajar. Kemudian, Kufiyak, (2022) berpendapat bahwa prokrastinasi, stres akademik, dan kinerja akademik yang rendah merupakan fase hidup yang dapat memperburuk satu sama lain.

Berdasarkan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk: (1) menganalisis pengaruh prokrastinasi terhadap hasil belajar mahasiswa FEBM UMRAH, (2) menganalisis pengaruh manajemen waktu terhadap hasil belajar mahasiswa FEBM UMRAH, (3) menganalisis pengaruh stres akademik terhadap hasil belajar mahasiswa FEBM UMRAH, dan (4) menganalisis pengaruh prokrastinasi, manajemen waktu, dan stres akademik secara simultan terhadap hasil belajar mahasiswa FEBM UMRAH.

## **METODE**

Penelitian ini menggunakan desain penelitian deskriptif dengan pendekatan kuantitatif. Menurut Putra et al., (2025) desain kuantitatif menyediakan kerangka kerja yang terstruktur untuk menghimpun serta menganalisis data dalam bentuk angka, sehingga peneliti dapat menampilkan gambaran karakteristik variabel secara objektif dan dapat diukur. Objek penelitian adalah Fakultas Ekonomi dan Bisnis Maritim (FEBM) Universitas Maritim Raja Ali Haji (UMRAH) dengan fokus pada variabel prokrastinasi, manajemen waktu, stres akademik, dan hasil belajar.

### Subjek Penelitian

Populasi penelitian adalah seluruh mahasiswa aktif FEBM UMRAH angkatan 2021-2024 yang berjumlah 1.622 mahasiswa, terdiri dari Program Studi Manajemen (986 mahasiswa), Akuntansi (569 mahasiswa), Bisnis Digital (44 mahasiswa), dan Kewirausahaan (23 mahasiswa). Penentuan sampel menggunakan Rumus Slovin dengan tingkat kesalahan 10%, sehingga diperoleh sampel sebanyak 94 responden. Teknik sampling yang digunakan adalah cluster random sampling dengan pembagian merata pada setiap angkatan (2021: 24 responden, 2022: 24 responden, 2023: 23 responden, 2024: 23 responden).

### Desain Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional kausal untuk menganalisis hubungan sebab-akibat antara variabel independen (prokrastinasi, manajemen waktu, dan stres akademik) terhadap variabel dependen (hasil belajar). Model penelitian menggunakan analisis regresi linear berganda dengan persamaan:

$$Y = \alpha + \beta_1 X_1 + \beta_2 X_2 + \beta_3 X_3 + e$$

Dimana Y adalah hasil belajar,  $X_1$  adalah prokrastinasi,  $X_2$  adalah manajemen waktu,  $X_3$  adalah stres akademik,  $\alpha$  adalah konstanta,  $\beta_1$ ,  $\beta_2$ ,  $\beta_3$  adalah koefisien regresi, dan e adalah *error term*.

### Metode Pengumpulan Data

Data dikumpulkan melalui kuesioner dengan skala Likert 1-5 yang disebarikan secara daring menggunakan Google Form. Variabel prokrastinasi diukur dengan 4 item pernyataan berdasarkan indikator Costa, (2020) yang meliputi: menunda dalam mengerjakan tugas, terlambat dalam mengerjakan tugas, beda rencana dengan kenyataan, dan keterlibatan dalam kegiatan lain. Variabel manajemen waktu diukur dengan 4 item berdasarkan Kristy, (2019) yang mencakup: menetapkan tujuan dan prioritas, perencanaan dan penjadwalan, persepsi kontrol atas waktu, dan pengorganisasian. Variabel stres akademik diukur dengan 4 item berdasarkan Annisa, (2021) meliputi: kecemasan dan depresi, penurunan motivasi dan kinerja akademik, masalah fisik, dan gangguan interpersonal. Variabel hasil belajar diukur dengan 3 item berdasarkan Schunk & Greene, (2018) yang terdiri dari: pengetahuan, keterampilan belajar, dan ketekunan.

### Teknik Analisis Data

Uji validitas dilakukan dengan membandingkan nilai r hitung (*Corrected Item-Total Correlation*) dengan r tabel (0,1707) pada tingkat signifikansi 0,05. Uji reliabilitas menggunakan Cronbach's Alpha dengan kriteria reliabel jika nilai alpha > 0,6. Uji asumsi klasik meliputi: (1) uji normalitas menggunakan Kolmogorov-Smirnov dengan kriteria data normal jika nilai Asymp. Sig. > 0,05, (2) uji multikolinearitas dengan kriteria tidak terjadi multikolinearitas jika nilai Tolerance > 0,1 dan VIF < 10, dan (3) uji heteroskedastisitas menggunakan uji Glejser dengan kriteria tidak terjadi heteroskedastisitas jika nilai signifikansi > 0,05.

Pengujian hipotesis dilakukan melalui Uji T (parsial) dengan kriteria berpengaruh signifikan jika nilai signifikansi < 0,05 dan t hitung > t tabel (1,66196), serta Uji F (simultan) dengan kriteria berpengaruh signifikan jika nilai signifikansi < 0,05 dan F hitung > F tabel (2,15). Koefisien determinasi (R<sup>2</sup>) digunakan untuk mengukur kemampuan model dalam menjelaskan variasi variabel dependen.

**HASIL DAN PEMBAHASAN**

**Karakteristik Responden**

Penelitian ini melibatkan 94 mahasiswa aktif FEBM UMRAH angkatan 2021-2024 dengan distribusi 100% kuesioner berhasil dikembalikan dan dapat digunakan. Karakteristik responden menunjukkan dominasi perempuan sebanyak 67 orang (71,3%) dibanding laki-laki 27 orang (28,7%). Berdasarkan program studi, mayoritas berasal dari Manajemen 51 orang (54,3%), diikuti Akuntansi 31 orang (33%), Bisnis Digital 7 orang (7,4%), dan Kewirausahaan 5 orang (5,3%). Distribusi angkatan relatif merata dengan angkatan 2021 dan 2022 masing-masing 24orang (25,5%), serta angkatan 2023 dan 2024 masing-masing 23orang (24,5%). Sebagian besar responden memiliki IPK pada rentang 3,51-3,79 sebanyak 70orang (74,5%), diikuti rentang 3,00-3,50 sebanyak 21orang (22,3%), dan IPK > 3,80 sebanyak 3 orang (3,2%).

**Hasil Uji Kualitas Data**

Hasil uji validitas menunjukkan seluruh item pernyataan valid dengan nilai r hitung > r tabel (0,1707). Prokrastinasi memiliki nilai r hitung berkisar 0,651-0,759, manajemen waktu 0,767-0,884, stres akademik 0,596-0,759, dan hasil belajar 0,819-0,843. Uji reliabilitas menghasilkan nilai Cronbach's Alpha untuk prokrastinasi sebesar 0,66, manajemen waktu 0,83, stres akademik 0,61, dan hasil belajar 0,78, yang semuanya reliabel karena nilai alpha > 0,6.

**One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test**

		Unstandardize d Residual	
N		94	
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean	,0000000	
	Std. Deviation	1,59286459	
Most Extreme Differences	Absolute	,091	
	Positive	,091	
	Negative	-,052	
Test Statistic		,091	
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>		,054	
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>d</sup>	Sig.	,056	
	99% Confidence Interval	Lower Bound	,050
		Upper Bound	,062

a. Test distribution is Normal.  
 b. Calculated from data.  
 c. Lilliefors Significance Correction.  
 d. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 334431365.

Gambar 1. Uji Kolmogorov Smirnov

Uji asumsi klasik menunjukkan data berdistribusi normal dengan nilai Asymp. Sig. sebesar 0,054 > 0,05 pada uji Kolmogorov-Smirnov. Tidak terjadi multikolinearitas ditunjukkan dengan nilai Tolerance prokrastinasi 0,681, manajemen waktu 0,894, dan stres akademik 0,643 (semuanya > 0,1), serta nilai VIF masing-masing 1,469, 1,118, dan 1,555 (semuanya < 10). Tidak terjadi heteroskedastisitas dibuktikan dengan nilai signifikansi uji Glejser untuk prokrastinasi 0,393, manajemen waktu 0,596, dan stres akademik 0,747 (semuanya > 0,05).

**Deskripsi Variabel Penelitian**

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan nilai rata-rata prokrastinasi sebesar 14,57 dengan standar deviasi 2,726, manajemen waktu rata-rata 11,03 dengan standar deviasi 3,406, stres akademik rata-rata 15,39 dengan standar deviasi 2,459, dan hasil belajar rata-rata 9,36 dengan standar deviasi 2,492. Pola

ini mengonfirmasi bahwa lemahnya kemampuan mengelola waktu berkontribusi terhadap tingginya perilaku penundaan tugas dan tekanan akademik yang dialami mahasiswa.

	N	Minimum	Maximum	Mean	Std. Deviation
Prokrastinasi	94	7	20	14,57	2,726
Manajemen Waktu	94	5	20	11,03	3,406
Stres Akademik	94	8	20	15,39	2,459
Hasil Belajar	94	5	15	9,36	2,492
Valid N (listwise)	94				

Gambar 2. Hasil Uji Statistik Deskriptif

Analisis deskriptif variabel prokrastinasi menunjukkan 72,3% mahasiswa menunda memulai tugas meskipun telah mengetahui batas waktu pengumpulan, 61,7% mahasiswa menyatakan penundaan tugas disebabkan oleh kesibukan lain, dan 74,5% mahasiswa lebih memilih melakukan aktivitas lain seperti penggunaan gawai atau interaksi sosial sebelum menyelesaikan tugas akademik. Hasil ini mengindikasikan prokrastinasi telah menjadi pola perilaku yang terstruktur dalam keseharian akademik mahasiswa.

Variabel manajemen waktu menunjukkan 63,9% mahasiswa mengalami hambatan dalam menetapkan target belajar mingguan yang jelas, 53,2% mahasiswa belum mampu menghindari distraksi yang menghambat proses pembelajaran, dan 44,7% mahasiswa tidak merencanakan waktu belajar secara memadai ketika menghadapi ujian. Kondisi ini mencerminkan kecenderungan belajar yang bersifat spontan dan reaktif dibandingkan dengan pendekatan yang sistematis dan terencana.

Variabel stres akademik menunjukkan 84,1% mahasiswa mengalami kelelahan mental dan fisik akibat kesibukan akademik, 84% mahasiswa merasa perlu bekerja lebih keras ketika memikirkan hasil ujian atau nilai yang akan diperoleh, dan 74,5% mahasiswa mengalami penurunan semangat belajar dan kesulitan mempertahankan fokus. Tingginya stres akademik membentuk keterkaitan erat dengan prokrastinasi dan lemahnya manajemen waktu, menciptakan siklus yang saling memperkuat.

Variabel hasil belajar menunjukkan 43,6% mahasiswa mengalami kesulitan memahami dan menjelaskan kembali materi kuliah kepada teman dengan lancar, 34% mahasiswa menghadapi hambatan dalam aspek metakognisi dan regulasi pembelajaran mandiri. Meskipun demikian, 54,2% mahasiswa menunjukkan ketekunan dan tidak mudah menyerah saat menghadapi kesulitan belajar.

### Hasil Analisis Regresi Linear Berganda

Hasil analisis regresi linear berganda menghasilkan persamaan:

$$Y = 1,555 - 0,053X_1 + 0,517X_2 + 0,187X_3 + e$$

Nilai konstanta sebesar 1,555 menunjukkan bahwa jika variabel prokrastinasi, manajemen waktu, dan stres akademik bernilai 0, maka nilai hasil belajar adalah 1,555. Koefisien regresi prokrastinasi sebesar -0,053 menunjukkan arah hubungan negatif meskipun tidak signifikan secara statistik. Koefisien regresi manajemen waktu sebesar 0,517 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan manajemen waktu akan meningkatkan hasil belajar sebesar 0,517 satuan. Koefisien regresi stres akademik sebesar 0,187 menunjukkan bahwa setiap peningkatan satu satuan stres akademik akan meningkatkan hasil belajar sebesar 0,187 satuan.

### Pengujian Hipotesis

Hasil uji parsial (Uji T) menunjukkan variabel prokrastinasi memiliki nilai signifikansi 0,483 > 0,05 dan t hitung -0,704 < t tabel 1,66, sehingga prokrastinasi tidak berpengaruh signifikan terhadap hasil



belajar. Variabel manajemen waktu memiliki nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$  dan  $t$  hitung  $9,909 > t$  tabel  $1,66$ , sehingga manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap hasil belajar. Variabel stres akademik memiliki nilai signifikansi  $0,031 < 0,05$  dan  $t$  hitung  $2,194 > t$  tabel  $1,66$ , sehingga stres akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap hasil belajar.

Hasil uji simultan (Uji F) menunjukkan nilai signifikansi  $0,001 < 0,05$  dan  $F$  hitung  $43,449 > F$  tabel  $2,15$ , sehingga prokrastinasi, manajemen waktu, dan stres akademik secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar. Nilai Adjusted R Square sebesar  $0,578$  menunjukkan ketiga variabel mampu menjelaskan  $57,8\%$  variasi hasil belajar, sedangkan  $42,2\%$  dijelaskan oleh faktor lain yang tidak diteliti seperti motivasi belajar, fasilitas pembelajaran, metode mengajar dosen, dan kondisi ekonomi keluarga.

## Pembahasan

Temuan bahwa prokrastinasi tidak berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar menarik untuk dikaji lebih mendalam. Meskipun secara deskriptif perilaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa tergolong tinggi, namun secara statistik tidak memberikan dampak signifikan pada capaian akademik. Hal ini dapat dijelaskan melalui beberapa faktor. Pertama, mahasiswa yang memiliki kebiasaan menunda tugas mungkin mengembangkan strategi kompensasi dengan bekerja lebih intensif mendekati tenggat waktu (*deadline-driven productivity*). Kedua, meskipun menunda, mahasiswa tetap menyelesaikan tugas dengan kualitas yang memadai sehingga tidak secara langsung menurunkan hasil belajar. Hasil penelitian ini sejalan dengan Nabillah, (2023) dan Arsy et al., (2024) yang menemukan prokrastinasi tidak berpengaruh signifikan terhadap prestasi belajar dalam konteks tertentu.

Manajemen waktu terbukti berpengaruh positif dan signifikan terhadap hasil belajar dengan koefisien sebesar  $0,517$ . Temuan ini konsisten dengan teori *self-regulated learning* yang menekankan pentingnya perencanaan, monitoring, dan evaluasi dalam proses pembelajaran. Mahasiswa yang mampu mengatur waktu dengan baik cenderung memiliki jadwal belajar yang terstruktur, dapat menentukan prioritas tugas, dan menghindari distraksi, sehingga mereka memiliki kesempatan lebih besar untuk memahami materi secara mendalam. Hasil ini sejalan dengan penelitian Dayantri Sri et al. (2023) dan Krisnawati et al. (2024) yang menemukan manajemen waktu berpengaruh positif dan signifikan terhadap prestasi akademik.

Stres akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap hasil belajar dengan koefisien sebesar  $0,187$ . Meskipun hasil ini tampak berlawanan dengan dugaan awal, temuan dapat dijelaskan melalui konsep *eustress* dan *distress*. Tekanan akademik pada level yang wajar justru berfungsi sebagai pendorong (*eustress*) yang memotivasi mahasiswa untuk lebih serius dan konsisten dalam mengerjakan tugas-tugas perkuliahan. Hasil ini sejalan dengan penelitian Abarca (2021) dan Mufadhal Barseli, Riska Ahmad, (2018) yang menemukan bahwa stres akademik dalam level tertentu dapat meningkatkan performa akademik.

Secara simultan, prokrastinasi, manajemen waktu, dan stres akademik berpengaruh signifikan terhadap hasil belajar dengan kontribusi sebesar  $57,8\%$ . Temuan ini mengonfirmasi bahwa dinamika hasil belajar mahasiswa dipengaruhi oleh interaksi kompleks antara faktor perilaku (prokrastinasi), keterampilan (manajemen waktu), dan kondisi psikologis (stres akademik). Meskipun secara individual prokrastinasi tidak signifikan, namun dalam kombinasi dengan dua variabel lain, ketiganya membentuk suatu konstelasi yang secara keseluruhan memengaruhi capaian akademik. Hal ini mendukung *Social Cognitive Theory* yang dikemukakan oleh Bandura, dimana perilaku individu terbentuk dari interaksi dinamis antara aspek personal, behavioral, dan environmental.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa hasil belajar mahasiswa FEBM UMRAH dipengaruhi oleh interaksi antara prokrastinasi, manajemen waktu, dan stres akademik. Meskipun tingkat prokrastinasi tergolong tinggi, pengaruhnya terhadap hasil belajar tidak signifikan karena mahasiswa mampu melakukan penyesuaian melalui peningkatan intensitas belajar menjelang tenggat waktu. Temuan ini menegaskan bahwa prokrastinasi tidak berdiri sendiri dalam menentukan keberhasilan akademik, melainkan bergantung pada kemampuan adaptasi mahasiswa. Manajemen waktu terbukti menjadi faktor paling penting dalam mendukung hasil

belajar, karena membantu mahasiswa menyusun prioritas, mengelola aktivitas secara efektif, dan meminimalkan distraksi. Sementara itu, stres akademik pada tingkat tertentu berperan sebagai pendorong motivasi belajar, bukan sebagai hambatan. Secara keseluruhan, ketiga variabel tersebut secara bersama-sama menjelaskan lebih dari setengah variasi hasil belajar mahasiswa.

Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya pembinaan mahasiswa secara holistik melalui penguatan keterampilan manajemen waktu dan pengelolaan stres. Fakultas dan dosen diharapkan dapat menyediakan program pendampingan akademik serta lingkungan pembelajaran yang suportif. Mahasiswa juga perlu meningkatkan kesadaran terhadap strategi belajar dan kemampuan mengelola tekanan akademik. Penelitian selanjutnya disarankan untuk menambahkan variabel lain seperti motivasi, dukungan sosial, dan *self-efficacy*, serta menggunakan pendekatan longitudinal untuk memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Annisa, I. (2021). Pengaruh Stres Akademik Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa, 9–10.
- Arsy, E. N., Sesnawati, Y., & Agustiani, S. (2024). Seminar Nasional Pendidikan Teknik Boga dan Busana, 19(1).
- Costa, C. (2020). *Procrastinate No More*.
- 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>
- Kementerian Pendidikan Tinggi, Sains, dan T. (2024). *Buku Statistik Pendidikan Tinggi 2024*. Pusat Data dan Teknologi Informasi (Pusdatin Kemdiktisaintek).
- Kristy, D. Z. (2019). Manajemen Waktu, Dukungan Sosial, dan Prokrastinasi Akademik Siswa Kelas XI SMA. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling: Theory and Application*, 8(1), 49–54. <https://doi.org/10.15294/ijgc.v8i1.27736>
- Kuftyak, E. (2022). Procrastination, stress and academic performance in students. *VII International Forum on Teacher Education*, 1, 965–974. <https://doi.org/10.3897/ap.5.e0965>
- Liu, D., Zhou, S., Lu, X., & Yang, G. (2024). *Optimizing Learning: A Meta-Analysis Of Time Management Strategies In University Education*, 8(2), 91–111.
- Mufadhhal Barseli, Riska Ahmad, I. (2018). Hubungan Stres Akademik Siswa Dengan Hasil Belajar. *Jurnal EDUCATIO*, 4(1), 40–47.
- Nabillah, M. (2023). Hubungan prokrastinasi akademik terhadap prestasi belajar mahasiswa pendidikan ekonomi universitas sriwijaya.
- 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>
- Putra, R. D., Murtadho, M. A., Isnaini, M., Afgani, M. W., Islam, U., Raden, N., & Palembang, F. (2025). Design Penelitian Kuantitatif : Pengertian dan Macam-macam Jenisnya *Quantitative Research Design : Definition and Types*, 5(3), 191–199.
- Schunk, D. H., & Greene, J. A. (2018). *Handbook of Self-Regulation of Learning* (Second). Routledge.
- Statistik, B. P. (2023). Statistik Pendidikan 2023. Retrieved October 30, 2025, from <https://www.bps.go.id/id/publication/2023/11/24/54557f7c1bd32f187f3cdab5/statistik-pondidikan-2023>.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2019). *Procrastination in and of the workplace: An overview of procrastination research*. *Personality and Individual Differences*, 143, 130–139.