

Prokrastinasi Akademik Terhadap Tingkat Stress Mahasiswa Teknik Informatika Universitas Pamulang Angkatan 2024

Andini Kemuning Prameswari¹, Khaisan Ramzi Muzhaffar², Muhammad Gilang Wicaksana³, Rosaliya⁴, Perani Rosyani^{5*}

^{1,2,3,4,5}Program Studi Teknik Informatika, Fakultas Ilmu Komputer, Universitas Pamulang

Email: ¹andinikemuning18@gmail.com, ²khaisanramzimuzhaffar1266@gmail.com,

³muhammadgilangwicaksana@gmail.com, ⁴rosaliya230@gmail.com, ⁵dosen00837@unpam.ac.id

(* : coressponding author)

Abstrak - Penelitian ini mengkaji korelasi antara prokrastinasi akademik dan tingkat stress pada mahasiswa tahun pertama Program Studi Teknik Informatika Universitas Pamulang. Fenomena transisi akademik dan beban tugas teknis yang tinggi sering kali memicu perilaku penundaan yang berisiko pada kesehatan mental mahasiswa. Menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan *convenience sampling*, data yang didapatkan dari 38 responden terdiri dari (21 laki-laki dan 17 perempuan) melalui kuesioner dan menggunakan skala Likert. Analisis pada data ini menggunakan regresi linear sederhana dan *Independent Sample t-Test* melalui *Microsoft Excel Analysis Toolpak*. Temuan penelitian menyebutkan adanya pengaruh positif dan signifikan dari prokrastinasi terhadap stres akademik, dengan nilai koefisien korelasi (*R*) sebesar 0,499 dan koefisien determinasi (*R*²) sebesar 0,249. Hasil ini menunjukkan bahwa prokrastinasi berkontribusi sebesar 24,9% terhadap stres mahasiswa, dengan model regresi $Y = 8,847 + 0,542X$. tidak ditemukan perbedaan tingkat stres yang signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan $P\text{-value} = 0,516 > 0,05$. Penundaan pekerjaan juga diperburuk oleh gangguan teknologi dan penggunaan AI yang tidak tepat teridentifikasi sebagai faktor utama pemicu stres. Penelitian ini menyarankan pentingnya manajemen waktu teknis bagi mahasiswa tingkat awal untuk memitigasi tekanan akademik.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik, Stres Akademik, Teknik Informatika, Statistika, Mahasiswa.

Abstract - This study examines the correlation between academic procrastination and stress levels in first-year students of the Informatics Engineering Study Program at Pamulang University. The phenomenon of academic transition and high technical workloads often trigger procrastination behavior that risks students' mental health. Using a quantitative method with a convenience sampling approach, data were obtained from 38 respondents consisting of (21 males and 17 females) through a questionnaire and using a Likert scale. Analysis of this data used simple linear regression and the Independent Sample t-Test through Microsoft Excel Analysis Toolpak. The research findings indicate a positive and significant influence of procrastination on academic stress, with a correlation coefficient (*R*) of 0.499 and a determination coefficient (*R*²) of 0.249. These results indicate that procrastination contributes 24.9% to student stress, with a regression model of $Y = 8.847 + 0.542X$. No significant differences in stress levels were found between male and female students (*P*-value = 0.516 > 0.05). Procrastination is also exacerbated by technological disruptions, and inappropriate use of AI has been identified as a major stressor. This research suggests the importance of technical time management for freshman students to mitigate academic stress.

Keywords: Academic Procrastination, Academic Stress, Informatics Engineering, Statistics, Students.

1. PENDAHULUAN

Masa kuliah menandai transisi krusial dari sekolah menengah ke dunia akademik yang rumit. Mahasiswa harus beradaptasi dengan pola belajar otonom, beban akademik berat, serta kewajiban sosial yang bertambah. Banyak studi membuktikan mahasiswa rentan mengalami tekanan mental, terutama stres, akibat ketidakcocokan antara tuntutan eksternal dan kemampuan pribadi. Stress tak terkendali merusak prestasi belajar dan kesehatan jiwa. Ini didukung temuan (Agustia et al., 2025) yang menyatakan stres akademik sangat memengaruhi penurunan kualitas istirahat dan kondisi mental mahasiswa. Studi (Ardiansyah et al., 2025) dengan Perani Rosyani sebagai salah satu penulis menyoroti bahwa stres akademik mahasiswa disebabkan tumpukan tugas, paksaan ujian, dan ekspektasi prestasi tinggi. Penelitian ini mengonfirmasi tekanan akademik sebagai masalah umum di kampus. Faktor utama peningkatan stres akademik adalah prokrastinasi, yaitu kebiasaan menunda-nunda tugas, yang sering muncul pada mahasiswa dengan beban tinggi seperti di Teknik Informatika. Mahasiswa kerap menunda praktikum atau proyek hingga deadline, sehingga memicu beban kerja dan ketegangan psikis berlebih. Observasi pada mahasiswa Teknik Informatika Universitas Pamulang angkatan 2024 menunjukkan ketergantungan pada AI dan gangguan media

sosial yang memperburuk penundaan tugas. Oleh sebab itu, penelitian ini menguji secara statistik pengaruh signifikan prokrastinasi akademik terhadap tingkat stres mahasiswa, atau apakah ada faktor lain yang lebih berpengaruh.

2. METODE

Penelitian ini menggunakan metode analisis statistik dengan menggunakan pendekatan kuantitatif. Data penelitian tersebut diambil dari kuesioner Mahasiswa Teknik Informatika Universitas Pamulang Angkatan 2024 dengan menggunakan Skala Linkert 5 tingkat, skor 1 (tidak setuju) hingga skor 5 (sangat setuju). Setelah data terkumpul, dilakukan untuk menganalisis data yaitu dengan statistik deskriptif untuk mengetahui jawaban responden, lalu dilanjutkan dengan analisis inferensial yang meliputi uji korelasi untuk mengetahui hubungan antara prokrastinasi akademik dan tingkat stres mahasiswa, serta menganalisis regresi linear sederhana untuk mengetahui besarnya pengaruh prokrastinasi akademik terhadap stres mahasiswa.

Selain itu dilakukan juga uji beda rata-rata (*Independent Sample t-Test*) dengan taraf signifikansi 0,05, yang di mana untuk dapat mengetahui perbedaan tingkat stres akademik berdasarkan jenis kelamin. Adapula hasil uji analisis dengan bentuk tabel, diagram, dan grafik agar mempermudah untuk penafsiran data.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil

a. Hasil Statistik Deskriptif

Berdasarkan hasil dari analisis dan visualisasi data yaitu menunjukkan bahwa hasil uji yang melibatkan 38 mahasiswa, mahasiswa Program Studi Teknik Informatika Universitas Pamulang Angkatan 2024, terdapat 21 mahasiswa laki-laki dan 17 mahasiswa Perempuan. Data tersebut diambil lalu dikumpulkan menggunakan kuesioner skala Likert lima poin untuk mengukur dua variabel utama yaitu prokrastinasi akademik dan tingkat stres akademik.

Sebelum melakukan analisis inferensial, data tersebut harus terlebih dahulu melalui proses *reverse coding* pada beberapa pernyataan positif untuk memastikan adanya keselarasan skor. Setelah itu, skor dari setiap variabel *X* dan variabel *Y* dijumlahkan dan diproses melalui analisis statistic deskriptif dan uji regresi linear sederhana untuk melihat apakah ada hubungan antara variabel *X* dan *Y*.

Berdasarkan hasil dari perolehan data peneliti sebagai berikut:

Table 1. Hasil Analisis Statistik Deskriptif per Indikator

Statistik Deskriptif	Kolom							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Mean	3.89	3.58	3.92	2.87	3.55	3.45	3.37	3.34
Standard Error	0.15	0.2	0.19	0.17	0.21	0.21	0.21	0.19
Median	4	4	4	3	4	3.5	3	3
Mode	4	5	5	3	4	5	3	3
Std. Deviation	0.92	1.24	1.19	1.04	1.29	1.29	1.28	1.15
Sample Variance	0.85	1.55	1.43	1.09	1.66	1.66	1.64	1.31
Kurtosis	-1.02	-0.92	0.76	-0.36	-0.82	-1.22	-1.01	-0.65

Skewness	-0.22	-0.37	-1.15	-0.02	-0.52	-0.2	-0.18	-0.04
Range	3	4	4	4	4	4	4	4
Minimum	2	1	1	1	1	1	1	1
Maximum	5	5	5	5	5	5	5	5
Sum	148	136	149	109	135	131	128	127
Count	38	38	38	38	38	38	38	38

Hasil dari pengolahan data dari Tabel 1 diatas, terdapat komposisi responden yang menunjukkan kuantitas yang relatif seimbang antara mahasiswa laki-laki dan Perempuan. sebaran data ini dianggap memiliki validitas yang memadai untuk memotret realitas akademik yang dihadapi oleh mahasiswa Teknik Informatika angkatan 2024.

b. Hasil Karakteristik Responden

Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Pada Tabel 2 dibawah menunjukkan responden yang didominasi oleh mahasiswa laki-laki sebesar 55%, sedangkan pada mahasiswa perempuan sebesar 45%. Dari presentase tersebut mencerminkan kondisi umum mahasiswa Teknik Informatika memiliki jumlah mahasiswa laki-laki sedikit lebih banyak dibandingkan perempuan.

Table 2. Profil Demografis Responden Berdasarkan Jenis Kelamin

Kategori Jenis Kelamin	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Laki-laki	21	55%
Perempuan	17	45%
Total	38	100%

c. Hasil Distribusi Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik

Analisis statistik deskriptif menunjukkan pada Tabel 3 dibawah bahwa tingkat dari prokrastinasi akademik dan tingkat stres akademik mahasiswa berada pada kategori sedang hingga tinggi. Temuan dari data menunjukkan bahwa kebanyakan mahasiswa mengalami kendala dalam menyesuaikan rencana belajar dengan pelaksanaan tugas, sehingga menimbulkan sifat prokrastinasi. Kondisi ini dapat disimpulkan bahwa perilaku prokrastinasi masih menjadi permasalahan yang cukup sering di kalangan mahasiswa Teknik Informatika.

Perbandingan Skor Antara Variabel X dan Y

Searah dengan penelitian tersebut, tingkat stress akademik pada mahasiswa juga memiliki kecenderungan yang cukup tinggi. Tekanan akademik yang dirasakan oleh Sebagian besar responden, terutama dalam bentuk kecemasan mengerjakan tugas yang mendekati waktu pengumpulan, serta tuntutan akademik yang lebih meningkat saat menjelang Ujian Akhir Semester. Dari kesamaan pola tersebut antara kedua variabel ini menyimpulkan adanya keterkaitan antara perilaku prokrastinasi akademik dan tingkat stres akademik mahasiswa.

Table 3. Perbandingan Total Skor Variabel X dan Variabel Y

Variabel	Total Skor
Total Variabel X	542
Total Variabel Y	521

d. Hasil Analisis Regresi dan Hubungan Variabel

Hubungan Positif Antara Prokrastinasi dan Tingkat Stress

Analisis Regresi Linear sederhana menghasilkan adanya hubungan positif antara prokrastinasi akademik dan tingkat stres mahasiswa. Nilai yang terdapat pada koefisien korelasi (R) adalah 0,499, ini menunjukkan adanya hubungan yang cukup kuat, dan pada koefisien korelasi (R^2) sebesar 0,249 dari angka tersebut bahwa prokrastinasi akademik mempengaruhi Tingkat stress mahasiswa sebanyak 24,9%. Sehingga untuk persamaan regresi yang diperoleh adalah $Y = 8,847 + 0,542X$

Table 4. Perhitungan Regresi

Statistik Regresi	Nilai
Multiple R	0,499002205
R Square	0,249003201
Adjusted R Square	0,228142179
Standard Error	2,812795257
Observations	38

Table 5. Perbandingan Stress Laki-Laki dan Perempuan

	df	SS	MS	F	Significance F
Regression	1	94,43774027	94,43774027	11,93628953	0,001427456
Residual	36	284,8254176	7,911817156		
Total	37	379,2631579			

Table 6. Perbandingan Pengaruh Gender Terhadap Stress

	Coefficients	Standard Error	t Stat	P-value	Lower 95%
Intercept	8,847035703	2,284002665	3,873478713	0,000435393	4,214863599
X Variable 1	0,542089748	0,156904905	3,454893563	0,001427456	0,22387185

e. Hasil Analisis Regresi

Pengaruh Prokrastinasi terhadap Stress

Tabel 4 dibawah menyebutkan bahwa arah hubungan antara variabel X dan Variabel Y memiliki hubungan positif. hal ini diperkuat oleh nilai koefisien regresi sebesar 0.542 yang menunjukkan bahwa setiap peningkatan pada variabel prokrastinasi akademik (X) akan meningkatkan skor stress akademik (Y) sebesar 0,542. secara statistik ini juga dibuktikan dengan angka F significance sebesar 0,001, yang telah memenuhi syarat dimana $0.001 < 0.05$, angka angka

ini memberikan kesimpulan bahwa semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik maka akan semakin tinggi juga tingkat stress akademik yang dirasakan oleh mahasiswa, serta prokrastinasi menjadi salah satu penyebab stress akademik dengan sumbangan sebesar 24,9% yang ditunjuk oleh R^2

Table 7. Hasil Analisis Pengaruh Prokrastinasi Terhadap Stress

Variabel	<i>Unstandardized Coefficients (β)</i>	<i>t-stat</i>	<i>Sig.</i>	<i>R</i>	<i>R2</i>	Total Skor
(Constant)	8,847	3,873	0,000	0,499	0,249	-
Prokrastinasi (X)	0,542	3,455	0,001			542
Skor Stress (Y)	-	-	-			521

f. Hasil Uji Beda Tingkat Stres Berdasarkan Gender

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat stres antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, dilakukan uji beda dengan menggunakan Independent Sample *t-Test*.

Table 8. Perbedaan Tingkat Stress Laki-Laki dan Perempuan

	Variabel X	Variabel Y
<i>Mean</i>	3,345238095	3,529411765
<i>Variance</i>	0,66547619	0,795955882
<i>Observations</i>	21	17
<i>Hypothesized Mean Difference</i>	0	
<i>df</i>		33
<i>t Stat</i>	-0,657300991	
<i>P(T<=t) one-tail</i>	0,257773033	
<i>t Critical one-tail</i>	1,692360309	
<i>P(T<=t) two-tail</i>	0,515546067	
<i>t Critical two-tail</i>	2,034515297	

Pada Tabel 8 diatas terdapat rata-rata tingkat stress pada mahasiswa laki-laki dan perempuan berada pada rentang yang hampir sama. Dengan diperolehnya skor *p-value* sebanyak 0,516 yang melibih batas 0,05 ($0,516 > 0,05$) hasil pengujian ini memberikan dukungan kuat pada argumen penelitian yang diajukan. bahwa tidak ada perbedaan terhadap Tingkat stress kepada gender yang signifikan.

g. Hasil Respons Kuesioner Variabel Prokrastinasi Akademik

Hasil analisis pertanyaan menunjukkan faktor teknologi memiliki peran besar dalam

perilaku prokrastinasi mahasiswa.

Table 9. Distribusi Respons Mahasiswa terhadap Indikator Perencanaan Jadwal Belajar dan Realisasi Tugas

Skala Penilaian	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1 (Sangat Tidak Setuju)	0	0%
2 (Tidak Setuju)	2	5,3%
3 (Netral / Ragu-ragu)	12	31,6%
4 (Setuju)	12	31,6%
5 (Sangat Setuju)	12	31,6%
Total	38	100%

Penundaan Rencana Belajar

Pada Tabel 9 diatas yang disajikan, terlihat bahwa responden mengarah untuk melakukan penundaan rencana belajar yang telah dibuat. hal ini mencerminkan inti dari perilaku prokrastinasi, Dimana terdapat ketidakselarasan antara target yang di kunci dengan pelaksanaannya di lapangan.

Table 10. Distribusi Respons Mahasiswa terhadap Pengaruh Teknologi (AI) sebagai Faktor Prokrastinasi Akademik

Skala Penilaian	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1 (Sangat Tidak Setuju)	2	5,3%
2 (Tidak Setuju)	6	15,8%
3 (Netral / Ragu-ragu)	10	26,3%
4 (Setuju)	8	21,1%
5 (Sangat Setuju)	12	31,6%
Total	38	100%

Menunda Karena Mengandalkan AI

Sebagian besar responden pada Tabel 10 menyatakan setuju dalam penggunaan media sosial sering menjadi alasan utama penundaan tugas. Skor tinggi pada diagram ini menunjukkan adanya kecenderungan *Problematic Internet Use*.

Table 11. Distribusi Respons Mahasiswa terhadap Perilaku Penundaan Tugas demi Hiburan Digital (Refreshing)

Skala Penilaian	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1 (Sangat Tidak Setuju)	3	7,9%
2 (Tidak Setuju)	1	2,6%
3 (Netral / Ragu-ragu)	7	18,4%
4 (Setuju)	12	31,6%

5 (Sangat Setuju)	15	39,5%
Total	38	100%

Menunda Dengan Alasan “Refreshing”

Dari Tabel 11 memperlihatkan sebagian besar lebih sering menunda dalam mengerjakan tugas karena terlibat dalam aktivitas liburan, seperti bermain gim daring atau menonton konten digital yang dimana menunjukkan aktivitas hiburan menjadi salah satu faktor eksternal yang memperkuat perilaku prokrastinasi akademik.

Table 12. Distribusi Respons Mahasiswa terhadap Kecepatan Penyelesaian Tugas Setelah Diberikan Dosen

Skala Penilaian	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1 (Sangat Tidak Setuju)	2	5,3%
2 (Tidak Setuju)	8	21,1%
3 (Netral / Ragu-ragu)	15	39,5%
4 (Setuju)	9	23,7%
5 (Sangat Setuju)	4	10,5%
Total	38	100%

Ketepatan Waktu Mengerjakan

Dapat dilihat Tabel 12 menunjukkan bahwa hanya sebagian responden yang secara konsisten mengerjakan tugas tepat waktu, sementara sebagian lainnya berada pada kategori netral hingga tidak setuju, Hal ini menyimpulkan adanya ketidakdisiplinan akademik mahasiswa yang menjadi salah satu dampak dari perilaku prokrastinasi akademik.

h. Hasil Respons Item Kuesioner Variabel Stres Akademik

Hasil analisis item pada variabel stres akademik bahwa terdapat tekanan akademik tidak hanya dirasakan secara psikologis, tetapi juga berdampak pada kondisi fisik mahasiswa.

Table 13. Distribusi Gejala Fisik Stres Akademik Mahasiswa Akibat Tumpukan Tugas

Skala Penilaian	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1 (Sangat Tidak Setuju)	3	7,9%
2 (Tidak Setuju)	6	15,8%
3 (Netral / Ragu-ragu)	7	18,4%
4 (Setuju)	11	28,9%
5 (Sangat Setuju)	11	28,9%
Total	38	100%

Dampak Negatif Secara Fisik

Tabel 13 memperlihatkan banyak mahasiswa mengalami gangguan tidur, rasa pusing,

serta kelelahan fisik ketika menghadapi beban tugas yang tinggi. Hal ini menyimpulkan bahwa stress akademik akan mempengaruhi kesejahteraan mahasiswa.

Table 14. Distribusi Respons Mahasiswa terhadap Reaksi Emosional (Kepanikan) Menjelang Batas Waktu Tugas

Skala Penilaian	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1 (Sangat Tidak Setuju)	2	5,3%
2 (Tidak Setuju)	9	23,7%
3 (Netral / Ragu-ragu)	8	21,1%
4 (Setuju)	8	21,1%
5 (Sangat Setuju)	11	28,9%
Total	38	100%

Emosional Menjelang Batas Waktu Tugas

Pada Tabel 14 sebagian responden merasakan panik dan gelisah ketika mendekati batas waktu pengumpulan tugas (*deadline*). Tekanan ini muncul sebagai salah satu penyebab utama stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa.

Table 15. Distribusi Respons Mahasiswa terhadap Perasaan Kewalahan (Overwhelmed) Akibat Penumpukan Tugas

Skala Penilaian	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1 (Sangat Tidak Setuju)	3	7,9%
2 (Tidak Setuju)	7	18,4%
3 (Netral / Ragu-ragu)	11	28,9%
4 (Setuju)	7	18,4%
5 (Sangat Setuju)	10	26,3%
Total	38	100%

Kesulitan dalam Menentukan Prioritas

Berdasarkan diagram tersebut menunjukkan banyak mahasiswa sering merasa kewalahan dan kesulitan menentukan prioritas ketika menghadapi banyak tugas dalam waktu yang bersamaan. Kondisi ini memperlihatkan bahwa penumpukan tugas sering kali dipengaruhi oleh prokrastinasi yang di mana dapat memperburuk tingkat stres akademik.

Table 16. Distribusi Respons Mahasiswa terhadap Ketenangan Emosional Menghadapi Ujian dan Deadline

Skala Penilaian	Frekuensi (n)	Persentase (%)
1 (Sangat Tidak Setuju)	2	5,3%

2 (Tidak Setuju)	6	15,8%
3 (Netral / Ragu-ragu)	15	39,5%
4 (Setuju)	7	18,4%
5 (Sangat Setuju)	8	21,1%
Total	38	100%

Perasaan Tenang Dalam Menghadapi Tuntutan Akademik

Hasil dari diagram sebagian besar responden berada pada kategori netral terkait perasaan tenang dalam menghadapi tuntutan akademik. Dapat disimpulkan mahasiswa berada dalam kondisi psikologis yang belum sepenuhnya stabil dan rentan mengalami stres akademik.

3.2 Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian ini mengungkap hubungan kuat antara kebiasaan menunda tugas dan kondisi mental mahasiswa Teknik Informatika Universitas Pamulang angkatan 2024. Penundaan tugas bukan sekadar masalah pengelolaan waktu, melainkan pemicu utama stres psikis. Hal ini dibuktikan koefisien korelasi 0,499 yang menandakan ikatan positif kuat; peningkatan frekuensi penundaan sebanding dengan lonjakan stres. Temuan ini selaras dengan teori (Ferrari et al., 1995) yang menggambarkan prokrastinasi sebagai pola penghindaran tugas yang memicu penumpukan beban saat deadline dekat. Model regresi $Y = 8.847 + 0.542X$ secara statistik membenarkan penundaan menyumbang 24,9% variasi stres, menegaskan seperempat masalah stres mahasiswa Teknik Informatika berasal dari kebiasaan ini. Kebiasaan menunda juga dipicu kemajuan teknologi modern.

Responden kuesioner mengaku terperangkap media sosial dan konten digital sebagai pelarian dari tugas sulit. Penggunaan AI yang sembrono menjadi risiko baru, karena mahasiswa menunda dengan harapan penyelesaian cepat via teknologi. Ini sesuai studi (Maulida & Aula Sa'adah, 2021) yang menyebut penggunaan internet bermasalah memperparah prokrastinasi akademik. Saat tugas menumpuk dan deadline mendekat, muncul keluhan fisik seperti pusing berputar dan insomnia, yang disebut (Noveni et al., 2022) sebagai dampak buruk dari stres akademik yang tak terkendali akibat tidur buruk. Namun, analisis perbedaan stres antar gender via Uji T Sampel Independen menghasilkan p - value 0,516, menunjukkan tak ada perbedaan signifikan antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Kedua gender sama-sama rentan terhadap tekanan akademik di bidang teknik kompetitif. Seperti dijelaskan (Fauziah, 2016), pemicu prokrastinasi bersifat universal di lingkungan pendidikan, tak peduli gender. Rasa cemas dan kewalahan menghadapi deadline menjadi pengalaman bersama responden. Ini menekankan urgensi program pendidikan yang fokus pada pengelolaan prioritas tugas, yang bisa diterapkan instruktur sejak dini untuk kurangi akumulasi beban.

4. KESIMPULAN

Penelitian ini membuktikan bahwa kebiasaan menunda tugas akademik menjadi pemicu utama tekanan mental pada mahasiswa Teknik Informatika Universitas Pamulang angkatan 2024, dengan kontribusi mencapai 24,9% terhadap tingkat stres yang dialami. Semakin sering mahasiswa menunda pekerjaan kuliah, semakin berat pula beban psikis yang harus dipikul, sebagaimana ditunjukkan pola hubungan linear dari analisis regresi. Faktor teknologi seperti media sosial dan ketergantungan AI justru memperparah kecenderungan ini, sementara tidak ditemukan perbedaan signifikan antar jenis kelamin dalam kerentanan terhadap tekanan akademik. Transisi ke dunia perkuliahan bagi mahasiswa baru penuh rintangan, di mana prokrastinasi yang awalnya tampak sepele bisa merusak kesehatan fisik dan prestasi belajar. Oleh karena itu, mahasiswa diharapkan lebih bijak mengelola waktu serta memanfaatkan teknologi secara tepat, sementara institusi perlu menyediakan bimbingan manajemen stres untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih kondusif. Temuan ini diharapkan memberi manfaat bagi pengembangan ilmu statistika pendidikan

dan psikologi akademik sebagai rujukan penelitian lanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustia, R., Najwa Salsabila, H., Nia Gracelia, P., Shinta Romaito, M., & Roza, T. (2025). Hubungan Stres Akademik dan Kualitas Tidur pada Mahasiswa. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dan Riset Pendidikan*, 3(4), 2017–2024. <https://doi.org/10.31004/jerkin.v3i4.697>
- Ardiansyah, A., Hakim, A., Ramadhan, A. M., Rafli, M., & Rosyani, P. (2025). *Analisis Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Kelas Reguler dan Karyawan Menggunakan Metode Statistik Deskriptif*. <https://jurnalmahasiswa.com/index.php/jriin>
- Fauziah, H. H. (2016). FAKOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UIN SUNAN GUNUNG DJATI BANDUNG. *Psypathic : Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance*. Springer US. <https://doi.org/10.1007/978-1-4899-0227-6>
- Maulida, S., & Aula Sa'adah, M. (2021). *Problematic Internet Use Terhadap Perilaku Prokrastinasi Akademik*. <https://doi.org/10.32492/idea.v7i2.7204>
- Noveni, N. A., Wijaya, D. A. P., Putri, M., & Rahmawati, P. (2022). Seberapa Besar Peran Kualitas Tidur Terhadap Stres Akademik Mahasiswa? *Psychopolytan : Jurnal Psikologi*, 6(1), 56–62. <https://doi.org/10.36341/psi.v6i1.2694>