

LUTFIAH MUFTIH

Naskah LUTFIAH MUFTIH

-  Prodi Bimbingan Konseling
-  Fak Keguruan & Ilmu Pendidikan
-  LLDIKTI IX Turnitin Consortium Part III

Document Details

Submission ID

trn:oid::1:3585775082

Submission Date

Jun 3, 2026, 11:55 AM GMT+7

Download Date

Jun 3, 2026, 11:57 AM GMT+7

File Name

JURNAL_UJI_TURNITIN_LUTFIAH_-_Aisyah_dafina_Putri.pdf

File Size

333.0 KB

10 Pages**2,971 Words****19,725 Characters**

15% Overall Similarity

The combined total of all matches, including overlapping sources, for each database.

Filtered from the Report

- Bibliography
- Quoted Text
- Small Matches (less than 12 words)

Top Sources

- 12%  Internet sources
- 7%  Publications
- 10%  Submitted works (Student Papers)

Integrity Flags

0 Integrity Flags for Review

No suspicious text manipulations found.

Our system's algorithms look deeply at a document for any inconsistencies that would set it apart from a normal submission. If we notice something strange, we flag it for you to review.

A Flag is not necessarily an indicator of a problem. However, we'd recommend you focus your attention there for further review.

Top Sources

- 12% Internet sources
- 7% Publications
- 10% Submitted works (Student Papers)

Top Sources

The sources with the highest number of matches within the submission. Overlapping sources will not be displayed.

1	Internet	cdn.juris.id	1%
2	Student papers	Universitas Negeri Jakarta	<1%
3	Student papers	Trisakti University	<1%
4	Student papers	Universitas Pendidikan Indonesia	<1%
5	Student papers	Universitas Merdeka Malang	<1%
6	Internet	e-journal.unmas.ac.id	<1%
7	Internet	digital.lib.usu.edu	<1%
8	Internet	ejournal.yayasanpendidikandzurriyatulquran.id	<1%
9	Internet	journal.student.uny.ac.id	<1%
10	Student papers	Surabaya University	<1%
11	Internet	etheses.iainponorogo.ac.id	<1%

12	Internet	jurnal.aksaraglobal.co.id	<1%
13	Internet	e-repository.perpus.iainsalatiga.ac.id	<1%
14	Internet	ojs.co.id	<1%
15	Internet	repository.umsu.ac.id	<1%
16	Student papers	Universitas Negeri Padang	<1%
17	Internet	anzdoc.com	<1%
18	Internet	repository.upi.edu	<1%
19	Publication	Putri Winne Maharani Girsang, Mariati Tirta Wiyata. "Pengaruh Kualitas Layanan ...	<1%
20	Internet	jurnal.unived.ac.id	<1%
21	Student papers	Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia	<1%
22	Publication	Nani Desmayani. "FAKTOR YANG MEMPENGARUHI STRES DAN BURNOUT PADA M...	<1%
23	Internet	id.123dok.com	<1%
24	Internet	repository.radenfatah.ac.id	<1%
25	Internet	www.ojs.unanda.ac.id	<1%

26

Internet

www.repository.uinjkt.ac.id

<1%

Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi di SMP Negeri 2 Suli

Lutfiah Muftih¹, Marhani², Taslim³

Bimbingan dan Konseling, Universitas Muhammadiyah Palopo

Lutfiahmft17@gmail.com,

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk melihat bagaimana stres akademik dan Prokrastinasi di sekolah berkorelasi di kalangan pelajar SMP Negeri 2 Suli. Kajian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang melibatkan sebanyak 118 murid sebagai sampel penelitian, yang dipilih melalui teknik sampel acak. Proses pengumpulan data mengandalkan kuesioner dengan model skala Likert, kemudian tahapan berikutnya dilanjutkan dengan pengujian statistik regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik, dengan kontribusi pengaruh sebesar 49,7%. Penundaan tugas tersebut juga di picu oleh faktor emosi serta rendahnya efikasi diri murid. Disimpulkan bahwa tingginya tekanan akademik menjadi faktor krusial yang mendorong munculnya prokrastinasi.

Kata Kunci: stres akademik, prokrastinasi akademik, siswa SMP

PENDAHULUAN

Pendidikan berperan penting dalam membentuk kemampuan berpikir secara kritis dan kreatif, serta membangun nilai-nilai moral dan etika sebagai landasan dalam berperilaku. Individu dalam kehidupan bermasyarakat. Melalui sistem pendidikan, murid tidak hanya diarahkan untuk menguasai kompetensi akademis, melainkan juga dituntun agar mampu menyeimbangkan kemampuan emosional, intelektual, dan sosial mereka (Ashidiqi et al., 2024). Ketika memasuki jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), siswa mulai dihadapkan pada beban akademis yang jauh lebih berat dibandingkan tingkat sebelumnya. Peningkatan jumlah mata pelajaran, banyaknya tugas sekolah, jadwal ujian, serta tuntutan memperoleh prestasi akademik yang tinggi dapat menjadi sumber tekanan bagi siswa. Kondisi ini menuntut siswa memiliki kemampuan adaptasi, pengelolaan waktu, serta pengendalian diri yang baik agar mampu menjalani proses pembelajaran secara optimal.

Selain berfungsi sebagai media transfer ilmu, pendidikan juga memegang andil besar dalam membentuk karakter peserta didik. Hal ini menempatkan pendidikan pada posisi krusial dalam membekali siswa dengan kemampuan adaptasi terhadap dinamika sosial serta berbagai tantangan di lingkungan masyarakat (Rachmad et al., 2022). Selaras dengan peruntukan undang-undang

nomor 20 tahun 2003 pasal 3, orientasi utama sistem pendidikan adalah untuk mengembangkan serta mengoptimalkan segala potensi yang dimiliki oleh murid. Langkah ini direncanakan demi melahirkan generasi yang mempunyai pegangan spiritual yang teguh, akhlak yang mulia, kreatif, kemandirian, serta akauntabiliti sosial yang tinggi. Namun, dalam proses pendidikan sering muncul berbagai permasalahan psikologis yang dapat memengaruhi proses belajar siswa, salah satunya adalah stres akademik. Stres, sebagaimana dikemukakan oleh Lazarus dan Folkman (1984), terjadi ketika seseorang menilai bahwa beban dari lingkungannya sudah jauh lebih besar ketimbang kemampuan dirinya untuk menghadapinya. Dalam konteks pendidikan, stres akademik muncul ketika siswa merasa tuntutan belajar terlalu berat sehingga menimbulkan tekanan psikologis berupa kecemasan, ketegangan emosional, kelelahan mental, serta menurunnya motivasi belajar (Rahmawati et al., 2024).

Penelitian Amanah et al. (2023) di SMP Negeri 19 Kota Jambi menunjukkan bahwa sebanyak 73,4% siswa berada pada kategori stres akademik sedang. Stres tersebut dipicu oleh beban tugas yang tinggi, tekanan menghadapi ujian, dan kemampuan pengelolaan waktu yang belum optimal. Temuan tersebut menunjukkan bahwa stres akademik merupakan permasalahan nyata yang banyak dialami siswa SMP dan dapat berdampak terhadap perilaku belajar mereka. Salah satu dampak dari stres akademik adalah munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Stres akademik berpotensi memicu lahirnya prokrastinasi akademik pada diri pelajar. Sebagaimana dikemukakan oleh Ferrari dan Johnson (1995), prokrastinasi ini melibatkan keputusan sadar individu untuk menunda memulai ataupun merampungkan tugas-tugas sekolah, meskipun dampak merugikannya sudah diketahui. Manifestasi perilaku ini kerap kali bersumber dari masalah kecemasan, tekanan emosional, lemahnya tata kelola waktu, serta minimnya keyakinan terhadap kapasitas diri.

Fenomena prokrastinasi akademik menjadi masalah yang cukup sering ditemukan pada siswa SMP. Siswa yang mengalami tekanan akademik cenderung merasa kewalahan sehingga memilih menunda pengerjaan tugas sebagai bentuk penghindaran terhadap tekanan yang dirasakan. Kebiasaan tersebut menyebabkan tugas menumpuk, menurunnya kualitas belajar, serta rendahnya disiplin akademik siswa. Penelitian dari Andirwan et al (2024), mengonfirmasi adanya hubungan korelasi positif dan signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada jenjang SMP. Temuan tersebut membuktikan adanya hubungan searah, yang berarti semakin tinggi tekanan atau stres akademis yang dirasakan oleh siswa, maka akan semakin besar pula kecenderungan mereka untuk menunda-nunda pekerjaan sekolah. Sejalan dengan itu, Ambarini dan Calysta (2024) juga mengungkapkan bahwa himpitan akademik memicu kelelahan emosional sehingga lebih sering menunda penyelesaian kewajiban sekolah.

Di samping faktor stres, tindakan prokrastinasi akademik juga distimulasi oleh variabel lain, seperti kemampuan regulasi waktu, stabilitas emosi, motivasi

5

internal, serta efikasi diri. Ferrari (1995) memetakan aspek-aspek utama prokrastinasi akademik ke dalam empat poin, yakni *perceived time* (persepsi terhadap waktu), *intention-action gap* (kesenjangan antara niat dan tindakan), *emotional distress* (gangguan emosional), serta *perceived ability* (keyakinan atas kemampuan diri). Aspek-aspek ini memperlihatkan bahwa prokrastinasi bukan sekadar masalah malas, melainkan sebuah problem psikologis yang berkaitan erat dengan kontrol diri. Studi dari Faisa Amel et al. (2024) menguatkan bahwa individu yang memiliki manajemen waktu yang buruk jauh lebih rentan terjebak dalam prokrastinasi. Sementara itu, Faturahman et al. (2023) menyebutkan bahwa kecemasan emosional serta ketakutan akan kegagalan menjadi motor penggerak utama yang membuat siswa menunda tugas mereka. Rentetan riset terdahulu ini memperjelas bahwa duet antara stres dan prokrastinasi akademik merupakan tantangan serius dalam dunia pendidikan.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa stres akademik dan prokrastinasi akademik merupakan permasalahan yang sering muncul dalam konteks pendidikan. Stres akademik diketahui dapat menurunkan motivasi belajar, mengganggu kemampuan pengelolaan waktu, serta meningkatkan kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik (Ambarini & Calysta, 2024). Walaupun kajian mengenai kedua variabel ini sudah sering diteliti, karakteristik khusus dari setiap satuan pendidikan kerap menyajikan hasil yang berbeda. Terlebih lagi, mayoritas riset terdahulu masih sebatas mengukur hubungan makro antarvariabel, sehingga kontekstualisasi berdasarkan kondisi riil peserta didik di sekolah tertentu, khususnya SMP Negeri 2 Suli masih sangat perlu dieksplorasi. Berdasarkan hasil pengamatan awal di SMP Negeri 2 Suli serta diperkuat oleh pengalaman peneliti selama melaksanakan program Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP), ditemukan indikasi bahwa sejumlah siswa kerap menunda tugas, baru mulai bekerja saat tenggat waktu sudah dekat, serta menunjukkan gejala depresi ringan atau tertekan sewaktu dihadapkan pada tugas yang rumit atau bervolume besar. Fenomena ini mengindikasikan adanya indikasi kuat mengenai masalah stres akademik dan prokrastinasi pada siswa di sekolah tersebut.

Berdasarkan penjelasan di atas, penelitian ini diorientasikan untuk membedah secara mendalam bagaimana hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa di SMP Negeri 2 Suli, sekaligus mengidentifikasi faktor-faktor determinan yang memicu munculnya perilaku penundaan tugas tersebut.

METODE PENELITIAN

Pendekatan dan Desain Penelitian

Penelitian ini menerapkan desain korelasional dengan pendekatan kuantitatif sejalan dengan teori dari Sugiyono (2022). Alasan di gunakannya pendekatan kuantitatif ini adalah karena data yang di kumpulkan bersifat angka

(Numerik), yang menuntut penerapan analisis statistik untuk mengetahui sejauh mana tingkat hubungan antar vari

Populasi dan Sampel

Populasi pada penelitian ini terdiri atas seluruh siswa yang berjumlah 168 siswa kelas VII, VIII, dan IX. Mengingat jumlah total populasi telah diketahui secara jelas, penentuan sampel dilakukan dengan menggunakan formulasi Slovin. Penetapan tingkat kekeliruan sebesar 5% (0,05), menghasilkan nilai hitung 118,3, kemudian dibulatkan menjadi 118.

$$n = \frac{168}{1 + 168(0.05)^2}$$

Teknik sampling yang digunakan dalam studi ini adalah *simple random sampling*. Menurut Sugiyono (2019), pendekatan ini didasarkan pada prinsip pengundian acak murni, di mana seluruh anggota populasi memperoleh kesempatan setara untuk menjadikan sampel.

Tempat dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di SMP Negeri 2 Suli, Kecamatan Suli, Kabupaten Luwu, Provinsi Sulawesi Selatan. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret 2026.

Teknik analisis data

Data penelitian dianalisis menggunakan statistik korelasional dengan bantuan SPSS. Analisis dilakukan melalui beberapa tahapan, yaitu uji validitas dan reliabilitas untuk Instrumen penelitian digunakan untuk menilai kelayakan alat ukur yang dipakai dalam penelitian. Instrumen dinyatakan valid apabila memiliki nilai signifikansi kurang dari 0,05, sedangkan instrumen dinyatakan reliabel jika nilai Cronbach's Alpha lebih dari 0,60.

Tahap selanjutnya adalah melakukan uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas dan uji heteroskedastisitas guna memastikan bahwa data memenuhi persyaratan dalam analisis regresi. Analisis regresi sederhana digunakan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik. Hubungan antarvariabel dinyatakan signifikan apabila nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05. Selain itu, analisis deskriptif juga digunakan untuk menggambarkan faktor-faktor yang berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Deskripsi Data Penelitian

Penelitian ini melibatkan Siswa SMP Negeri 2 Suli sebagai subjek penelitian. Data yang dikumpulkan melalui kuesioner dengan menggunakan G-form dianalisis untuk melihat hubungan antara Stres (X) sebagai variabel independen, sedangkan prokrastinasi (Y) berperan sebagai variabel dependen.

Deskripsi Responden

Responden dalam penelitian ini terdiri atas 33 siswa laki-laki dengan persentase 30,6% dan 75 siswa perempuan dengan persentase 69,4%. Dengan

demikian, jumlah keseluruhan responden adalah 108 siswa atau 100% dari total sampel penelitian.

Uji Statistik Deskriptif

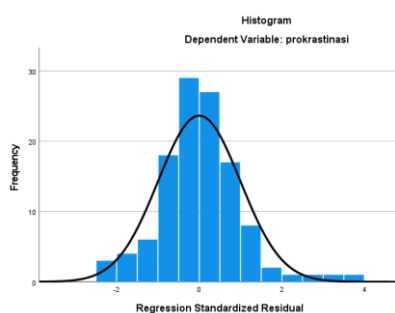
Tabel 2. Statistik Deskriptif Prokrastinasi Akademik

Item	Mean
Y26	4,23
Y24	3,97
Y13	3,88
Y2	3,81
Y22	3,78

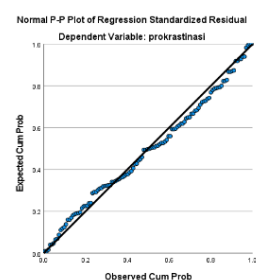
Hasil analisis statistik deskriptif pada variabel prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa nilai rata-rata (*mean*) total sebesar 88,00 dengan nilai standar deviasi sebesar 14,245. Nilai minimum sebesar 31 dan nilai maksimum sebesar 136. Selain itu, terdapat beberapa item yang memiliki nilai mean relatif tinggi, yaitu item Y26 sebesar 4,23, item Y24 sebesar 3,97, item Y13 sebesar 3,88, item Y2 sebesar 3,81, dan item Y22 sebesar 3,78. Hal tersebut menunjukkan bahwa sebagian besar siswa cenderung memberikan jawaban setuju pada item-item tersebut.

Sementara itu, item dengan nilai mean relatif rendah terdapat pada item Y9 sebesar 2,28, item Y28 sebesar 2,29, item Y14 sebesar 2,35, dan item Y11 sebesar 2,37. Hal ini menunjukkan bahwa tingkat persetujuan responden pada item-item tersebut lebih rendah dibandingkan item lainnya. Secara umum, hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa siswa SMP Negeri 2 Suli memiliki kecenderungan melakukan perilaku prokrastinasi akademik pada beberapa kondisi tertentu.

Hasil uji Asumsi Klasik



Gambar 1. Hasil Normalitas



Gambar 2. Hasil Uji Normalitas P-P Plot

Uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah data penelitian berdistribusi normal sehingga model analisis dapat digunakan secara tepat. Berdasarkan grafik histogram, terlihat bahwa data membentuk pola cembung atau

menyerupai kurva lonceng, yang menunjukkan bahwa data memiliki kecenderungan berdistribusi normal. Kondisi tersebut diperkuat oleh grafik *Normal P-P Plot* yang memperlihatkan titik-titik menyebar mengikuti garis diagonal. Oleh karena itu, data dalam penelitian ini dapat dinyatakan berdistribusi normal.

Uji Heteroskedastisitas

Table 2. Hasil Uji Heteroskedastisitas

Coefficients ^a					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	Sig.
		B	Std. Error	Beta	
1	(Constant)	37.474	4.870		<.001
	stres	1.152	.108	.705	<.001

a. Dependent Variable: prokrastinasi

Hasil pengujian uji glesjer diatas menunjukkan bahwa nilai signifikansi pada variabel independen berada di atas 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa model regresi yang digunakan tidak mengalami gejala heteroskedastisitas. Selain itu Jika melihat pada t ble Scatterplot maka dapat dilihat bahwa titik titik pada table tidak memiliki pola yang jelas dan menyebar tidak beraturan yang artinya data tidak terjadi heteroskedastisitas.

Hasil Uji Regresi

Koefisien Determinasi (R^2)

Table 3. Hasil Uji Koefisien Determinasi (R^2)

Model Summary				
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.705 ^a	.497	.493	10.144

a. Predictors: (Constant), stres

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi menunjukkan nilai *R Square* sebesar 0,497 atau 49,7%. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa variabel X memberikan kontribusi pengaruh sebesar 49,7% terhadap variabel Y, sedangkan sebesar 50,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak dibahas dalam penelitian ini.

Uji Simultan (Uji F)

Table 4. Hasil Uji Simultan (Uji F)

ANOVA^a

Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	11803.176	1	11803.176	114.697	<,001 ^b
	Residual	11937.264	116	102.907		
	Total	23740.441	117			

a. Dependent Variable: prokrastinasi

b. Predictors: (Constant), stres

Berdasarkan hasil uji simultan pada tabel di atas, diperoleh nilai F sebesar 114,697 dengan tingkat signifikansi di bawah 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa variabel independen secara bersama-sama memiliki pengaruh yang signifikan terhadap variabel dependen.

Uji Parsial (Uji T)

Table 5. Hasil Uji Parsial (Uji T)

Coefficients^a

Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
		B	Std. Error	Beta		
1	(Constant)	37.474	4.870		7.695	<,001
	stres	1.152	.108	.705	10.710	<,001

a. Dependent Variable: prokrastinasi

Berdasarkan tabel diatas, juga dapat di analisis model estimasi sebagai berikut:

$$Y = 37,474 + 1,152X + e$$

a. Konstanta, nilai konstanta sebesar 37,474 menunjukkan bahwa apabila variabel stres (X) bernilai 0, maka nilai variabel Y diperkirakan sebesar 37,474.

B. Koefisien Regresi Variabel X, nilai koefisien regresi pada variabel stres sebesar 1,152 mengindikasikan bahwa setiap peningkatan satu satuan pada tingkat stres akan diikuti oleh peningkatan variabel Y sebesar 1,152, dengan asumsi variabel lain berada dalam kondisi tetap.

Berdasarkan hasil pengujian hipotesis, diperoleh nilai *t hitung* sebesar 10,710 dengan tingkat signifikansi 0,001 atau lebih kecil dari 0,05, sehingga hipotesis penelitian diterima. Hasil tersebut menunjukkan bahwa variabel stres memiliki pengaruh secara parsial terhadap variabel Y.

Pembahasan Hasil Penelitian

Hubungan antara stres akademik dan perilaku prokrastinasi akademik siswa SMP Negeri 2 Suli

12 Berdasarkan hasil pengujian, variabel stres akademik memperoleh nilai t hitung sebesar 10,710 dengan tingkat signifikansi sebesar $0,001 < 0,05$. Selain itu, nilai koefisien determinasi (R Square) yaitu 0,497 menunjukkan bahwa hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik memiliki kontribusi sebesar 49,7%, sedangkan 50,3% lainnya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

15 Dengan demikian, H1 diterima, yang berarti terdapat hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 2 Suli. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa siswa yang mengalami tekanan akademik cenderung melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas sekolah. Situasi tersebut menyebabkan siswa merasa terbebani dan kesulitan menghadapi tuntutan pembelajaran, sehingga memicu munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

22 Temuan Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Ambarini dan Calysta (2024) yang menunjukkan bahwa stres akademik memiliki hubungan positif dan signifikan dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMK. Penelitian Damayanti dan Mamahit (2024) juga menemukan bahwa siswa yang mengalami stres akademik tinggi serta sering menunda pengerjaan tugas cenderung memiliki tingkat resiliensi akademik yang rendah. Selain itu, penelitian Faturahman, Novianty, dan Rahayu (2023) menunjukkan bahwa stres akademik dan fear of failure berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Selain itu, studi lain yang dilakukan oleh Sari, Santoso, dan Zen (2022) turut memperkuat bahwa stres akademik dan prokrastinasi akademik berkaitan dengan menurunnya prestasi belajar siswa.

16 Temuan dalam penelitian ini juga relevan dengan teori stres transaksional yang dikemukakan oleh Richard Lazarus dan Susan Folkman (1984), yang menjelaskan bahwa stres terjadi ketika individu memandang tuntutan lingkungan lebih besar dibandingkan kemampuan dirinya dalam menghadapi suatu keadaan tertentu. Kondisi tersebut dapat menimbulkan tekanan psikologis sehingga individu cenderung menghindari tugas sebagai bentuk *coping avoidance*. Selain itu, teori yang dikemukakan oleh Ferrari (1995), menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda yang dilakukan secara sadar akibat munculnya kecemasan, ketidaknyamanan emosional, serta keraguan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas.

13 Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami siswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan siswa melakukan prokrastinasi akademik. Tekanan akademik yang tidak mampu dikelola secara baik dapat mendorong siswa menunda penyelesaian tugas sebagai bentuk penghindaran terhadap tekanan belajar yang dirasakan.

Identifikasi Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi Akademik

24

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif pada variabel prokrastinasi akademik,

Ditemukan beberapa item yang memiliki nilai mean relatif tinggi, seperti item Y26 sebesar 4,23, item Y24 sebesar 3,97, item Y13 sebesar 3,88, item Y2 sebesar 3,81, dan item Y22 sebesar 3,78. Tingginya nilai mean pada beberapa item tersebut menunjukkan bahwa sebagian siswa memiliki kecenderungan menunda pengerjaan tugas, mengerjakan tugas mendekati batas waktu, serta mengalami kesulitan memulai tugas akademik. Temuan tersebut menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada siswa tidak hanya berhubungan dengan stres akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor lainnya.

Berdasarkan teori Ferrari (1995), prokrastinasi akademik dipengaruhi beberapa aspek, seperti *perceived time*, *intention-action gap*, *emotional distress*, dan *perceived ability*. Pada penelitian ini, faktor yang paling terlihat berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik siswa adalah *emotional distress* dan *perceived ability*. *Emotional distress* terlihat ketika siswa merasa tertekan, cemas, atau malas saat menghadapi tugas akademik sehingga memilih menunda pengerjaan tugas untuk sementara waktu. Sementara itu, *perceived ability* berkaitan dengan keraguan siswa terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas secara optimal.

Selain itu, perilaku prokrastinasi akademik juga berkaitan dengan kemampuan manajemen waktu siswa. Beberapa siswa cenderung mengerjakan tugas mendekati batas waktu pengumpulan karena belum mampu mengatur waktu belajar secara efektif. Kondisi tersebut menyebabkan tugas menjadi menumpuk dan akhirnya sulit diselesaikan tepat waktu. Hal ini menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan pengelolaan waktu dapat meningkatkan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa. Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Faturahman, Novianty, dan Rahayu (2023) yang menunjukkan bahwa *fear of failure* dan stres akademik berhubungan dengan meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik. Individu yang memiliki rasa takut terhadap kegagalan cenderung menunda atau menghindari tugas karena kurang yakin terhadap kemampuan yang dimilikinya. Temuan tersebut memperkuat hasil penelitian ini bahwa keraguan terhadap kemampuan diri merupakan salah satu faktor yang berhubungan dengan munculnya perilaku prokrastinasi akademik.

Penelitian de la Fuente et al. (2021), juga menunjukkan bahwa *self-regulation* memiliki keterkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik. Individu yang memiliki kemampuan regulasi diri rendah cenderung lebih mudah menunda pengerjaan tugas akademik karena kesulitan mengatur perilaku dan waktu belajar secara efektif. Selain itu, penelitian Steel et al. (2022) menjelaskan bahwa kemampuan pengelolaan diri dan pengaturan waktu berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik. Individu yang memiliki kemampuan manajemen waktu rendah cenderung lebih sering melakukan penundaan tugas karena kurang mampu menentukan prioritas dan mengontrol aktivitas belajar.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 2 Suli tidak hanya berhubungan

dengan stres akademik, tetapi juga dipengaruhi oleh faktor emosional, keraguan terhadap kemampuan diri, serta kemampuan manajemen waktu siswa. Faktor-faktor tersebut menyebabkan siswa cenderung menunda pengerjaan tugas ketika merasa tertekan, kurang yakin terhadap kemampuan dirinya, atau belum mampu mengatur waktu belajar secara efektif.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 2 Suli, maka dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang positif dan signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 2 Suli. Hal ini dibuktikan melalui uji parsial (uji t) yang menghasilkan nilai signifikansi sebesar 0,001 yang lebih kecil dari 0,05. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami siswa, maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka melakukan prokrastinasi akademik. Selain itu, nilai koefisien determinasi (R Square) sebesar 0,497 menunjukkan bahwa kontribusi pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik adalah sebesar 49,7%, sedangkan 50,3% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar penelitian ini.
2. Faktor-faktor yang berkaitan dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 2 Suli meliputi kondisi emosional siswa, keraguan terhadap kemampuan diri, serta kemampuan manajemen waktu. Faktor emosional terlihat ketika siswa merasa tertekan, cemas, atau malas dalam menghadapi tugas akademik sehingga memilih menunda pengerjaan tugas. Selain itu, keraguan terhadap kemampuan diri membuat siswa merasa tidak yakin mampu menyelesaikan tugas dengan baik, sedangkan rendahnya kemampuan mengatur waktu menyebabkan siswa cenderung mengerjakan tugas mendekati batas waktu pengumpulan.