



PERAN MEDIASI STRES AKADEMIK DALAM PENGARUH ANTARA EFIKASI DIRI AKADEMIK TERHADAP PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR

Nurmala¹, Nur Du Allein², Meilisa Wulandari³

¹Dosen Fakultas Psikologi

^{2,3}Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah UHAMKA

Email : nurmala@uhamka.ac.id

Abstract

Academic procrastination is a common behaviour among university students, especially those in their final year. One psychological factor believed to influence this tendency is self-efficacy—the belief in one’s ability to complete academic tasks. At the same time, educational stress may act as a psychological mechanism that bridges the relationship between self-efficacy and procrastination. This study aims to examine whether academic stress mediates the relationship between self-efficacy and academic procrastination. A total of 218 final-year university students in the Greater Jakarta area (JABODETABEK) participated in this study through accidental sampling. Data were collected using adapted versions of three standardized psychological instruments: the College Academic Self-Efficacy Scale (CASES) to measure self-efficacy, the Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) to assess educational stress, and the Tuckman Procrastination Scale (TPS) to evaluate academic procrastination. Data were analysed using path analysis to test the proposed mediation model. The results revealed that self-efficacy had a significant negative effect on academic stress ($a = -0.167, p < 0.001$) and academic procrastination ($c = -0.152, p < 0.001$). Furthermore, academic stress had a significant positive effect on academic procrastination ($b = 0.91, p < 0.001$). When academic stress was included as a mediating variable, the direct effect of self-efficacy on procrastination remained significant but was reduced ($c' = -0.229, p < 0.001$), indicating a partial mediation. These findings suggest that academic stress serves as a mediator in the relationship between self-efficacy and academic procrastination. In other words, self-efficacy influences the tendency to procrastinate indirectly through its impact on academic stress. This highlights the importance of not only enhancing students’ academic self-efficacy but also implementing strategies to reduce academic stress in order to effectively minimize academic procrastination among final-year university students.

Keywords: *Academic Self-efficacy, Academic stress, Academic Procrastination, Final Year Students*

PENDAHULUAN

Pendidikan adalah salah satu hal yang penting untuk dilalui oleh seluruh warga negara Indonesia yang bertujuan untuk membentuk individu yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab demi mencapai bangsa yang lebih berdaulat dan makmur. Tujuan ini sejalan dengan isi dari UU No. 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional. Dengan memperkuat sistem pendidikan diharapkan akan mampu membentuk individu yang mandiri dan terampil dalam berkehidupan. Hal ini yang menjadi salah satu dasar penting sehingga semakin banyak jumlah mahasiswa yang

menempuh jenjang pendidikan S1. Data yang diperoleh melalui Pangkalan Data KEMENDIKTISAINTEK diperoleh informasi bahwa jumlah mahasiswa jenjang sarjana meningkat dari tahun ke tahun, saat ini tercatat sebanyak 8.291,058 mahasiswa, 9,32 juta orang pada tahun 2022, mengalami kenaikan 4,02 % dibandingkan tahun 2021 yang berjumlah 8,96 juta orang.

Tingginya minat untuk menyelesaikan pendidikan di level sarjana tidak sejalan dengan harapan penyelesaian studi yang tepat waktu. Dimana menurut Keputusan Menteri Pendidikan Nasional No. 232 Tahun 2000 tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Perguruan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa yang menyatakan bahwa Sistem Kredit Semester untuk pendidikan S-1 dijadwalkan sebanyak delapan semester (Nasional, 2000). Ketidaksesuaian yang terjadi di lapangan terlihat dari masih banyaknya mahasiswa jenjang S-1 yang menyelesaikan studi lebih dari delapan semester. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan pada penelitian yang dilakukan oleh Larasati & Jatiningrum (2021) diperoleh data sebanyak 91,92% mahasiswa Fakultas Teknologi Industri UAD tahun 2019 mengalami keterlambatan studi; terdapat keterlambatan penyelesaian studi mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling Universitas Syiah Kuala (Marsela, et al., 2023); serta terdapat 97,9 % mahasiswa Pendidikan Ekonomi FKIP ULM mengalami keterlambatan penyelesaian studi (Saputra, et al., 2024).

Lambatnya penyelesaian studi jenjang sarjana seperti yang telah diungkapkan sebelumnya salah satunya disebabkan oleh kesulitan dalam menyelesaikan skripsi atau tugas akhir seperti yang diungkapkan oleh Majalah Femina (dalam Mariyanti, 2013). Ngozi & Kayode (2014) menyatakan bahwa penulisan tugas akhir atau tesis sebagai faktor utama mahasiswa mengalami keterlambatan penyelesaian studi. Hariyadi et al. (2017) mengungkapkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi yaitu: kebijakan fakultas dalam penyelesaian skripsi, kendala-kendala terkait penyelesaian skripsi dan usaha mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

Usaha yang besar sedang dan telah dilakukan oleh para mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi ini sejalan dengan efikasi diri akademik yang mereka miliki. Efikasi diri akademik adalah perasaan percaya diri atau persepsi keyakinan diri akan kemampuan menyelesaikan tugas-tugas akademiknya. Persepsi ini berkaitan dengan efikasi dirinya dalam menghadapi tugas-tugas akademik seperti penyelesaian skripsi. Efikasi diri pada awalnya dikemukakan oleh Albert Bandura seorang tokoh Psikologi dari



Amerika Serikat. Ia mendefinisikan efikasi diri sebagai sebuah bentuk keyakinan seseorang dalam mencapai tujuan tertentu dengan memiliki kemampuan dalam mengoordinasikan dan melaksanakan tindakan yang dibutuhkan oleh individu (Bandura, 1997). Efikasi diri merupakan rasa yakin atas kemampuannya sehingga ketika melakukan tindakan dapat merasa nyaman dan tidak menyesal akan pilihannya (Suciono, 2021). Ketika mahasiswa memiliki efikasi diri akademik menghadapi masalah pada kegiatan pembelajaran, maka hal ini akan mampu untuk diselesaikan oleh mahasiswa tersebut (Salim & Fakhurrozi, 2020). Hanya saja efikasi diri akademik yang menurun dapat meningkatkan prokrastinasi akademik yang melanda mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi akan menjadi faktor penghambat tambahan dalam menyelesaikan tanggung jawab penyelesaian skripsinya. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Martono et al. (2023) bahwa efikasi diri mampu memprediksi prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Kota Makassar dengan kontribusi sebesar 3,1% dan memiliki arah negatif yang artinya semakin tinggi efikasi diri maka semakin rendah prokrastinasi akademik dan sebaliknya, semakin rendah efikasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik mahasiswa.

Harapan untuk segera menyelesaikan skripsi seolah-olah sulit untuk dicapai. Frekuensi *feedback* dan revisi yang dilakukan berulang-ulang, pengambilan data yang cukup sulit untuk mencapai target, penulisan yang seringkali dianggap kurang tepat atau salah, dll. Pada umumnya mahasiswa yang sedang menempuh penyelesaian skripsi sering menghadapi tantangan dan kesulitan seperti kesulitan dalam menulis, keterbatasan kemampuan akademik, kurangnya minat pada penelitian, kesulitan menemukan judul skripsi, sulit mencari literatur dan sumber bacaan, serta sulit menemui dosen pembimbing (Susanti & Kalengkongan, 2021). Situasi-situasi sulit tersebut menjadi tekanan berat bagi mahasiswa yang sedang menjalaninya. Situasi tertekan ini dapat disebut sebagai stres akademik. Di sisi lain, stres akademik yang dialami para mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dapat menjadi salah satu penyebab meningkatnya prokrastinasi akademik.

Stres akademik merupakan tekanan yang dialami individu dari proses pembelajaran dan dapat memengaruhi kondisi mereka secara signifikan (Sun et al., 2011). Kondisi saat mahasiswa merasa tertekan oleh tuntutan yang dianggap berlebihan dan sulit untuk diatasi juga disebut sebagai stres akademik (Busari, 2014). Menurut Indria et al.,

(2019) stres akademik adalah suatu kondisi yang merupakan hasil dari interaksi antara seseorang dengan lingkungan yang dapat menjadi pemicu stres akademik yang dapat berdampak pada perubahan mental dan pencapaian prestasi akademik seseorang. Situasi-situasi tersebut seringkali membuat mahasiswa menjadi lebih sering memilih melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, mengerjakan sesuatu yang tidak berkaitan dengan penyelesaian skripsi yang bukan merupakan hal penting untuk segera dilakukan, serta menunda untuk memulai mengerjakan skripsi kembali. Mereka cenderung memilih untuk menonton, bermain dengan teman-teman, jalan-jalan, sehingga mereka mengabaikan tanggung jawab akademiknya. Situasi ini disebut sebagai prokrastinasi akademik.

Prokrastinasi akademik adalah sebuah kecenderungan menyingkirkan kegiatan atau tugas yang harus segera diselesaikan (Tuckman, 1990). Tindakan yang direncanakan ketika individu menunda kegiatan meskipun dapat berakibat yang lebih buruk karena penundaan tersebut (Steel, 2007). Penundaan terhadap sesuatu yang penting sehingga mendekati tenggat waktu (Knaus, 2010). Menurut Klingsieck (2013) perilaku prokrastinasi sering terjadi pada berbagai macam bentuk kehidupan seperti kesehatan, keluarga, rutinitas, pekerjaan serta pada bidang akademik. Prokrastinasi yang khusus terjadi di lingkungan akademik disebut sebagai prokrastinasi akademik (Malkoc & Mutlu, 2018). Perilaku prokrastinasi akademik pada seseorang dapat disebabkan oleh stres yang dialaminya. Hal ini sejalan dengan yang diungkapkan oleh Handayani dan Abdullah (2016) bahwa stres akademik seringkali memicu kecenderungan menunda-nunda tugas akademik, sehingga individu merasa tidak berdaya dan lebih rentan melakukan prokrastinasi.

Uraian-uraian di atas melatarbelakangi peneliti tertarik menganalisis lebih dalam mengenai pengaruh dari efikasi diri akademik terhadap prokrastinasi akademik yang dimediasi oleh stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

1. Rumusan Masalah

Rumusan masalah pada penelitian ini adalah apakah terdapat pengaruh dari efikasi diri akademik terhadap prokrastinasi akademik yang dimediasi oleh stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi?



2. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui ada atau tidaknya pengaruh dan sebesar apa pengaruh dari efikasi diri akademik terhadap prokrastinasi akademik yang dimediasi oleh stres akademik pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan skripsi.

3. Tinjauan Pustaka

3.1 Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi akademik adalah sebuah kecenderungan menyingkirkan kegiatan atau tugas yang harus segera diselesaikan (Tuckman, 1990). Tindakan yang direncanakan ketika individu menunda kegiatan meskipun dapat berakibat yang lebih buruk karena penundaan tersebut (Steel, 2007). Penundaan terhadap sesuatu yang penting sehingga mendekati tenggat waktu (Knaus, 2010). Menurut Klingsieck (2013) perilaku prokrastinasi sering terjadi pada berbagai macam bentuk kehidupan seperti kesehatan, keluarga, rutinitas, pekerjaan serta pada bidang akademik. Prokrastinasi yang khusus terjadi di lingkungan akademik disebut sebagai prokrastinasi akademik (Malkoc & Mutlu, 2018).

Menurut Ferrari, Johnson, dan McCown (1995) terdapat beberapa hal yang dapat menyebabkan timbulnya prokrastinasi, yaitu: keinginan untuk menyelesaikan tugas dengan standar yang tinggi, merasa cemas terhadap evaluasi hasil pekerjaan, ketidaksukaan terhadap tugas dan kesulitan membagi waktu, konsekuensi atas kesalahan dalam mengerjakan sesuatu, adanya *role model* atas perilaku prokrastinasi dan penumpukan tugas akibat penundaan akan semakin menyebabkan prokrastinasi.

Terdapat beberapa aspek yang menjadi bagian dari prokrastinasi, yaitu kecenderungan membuang waktu dengan melakukan aktivitas yang kurang prioritas, kecenderungan menghindari tugas yang tidak disukai sekalipun itu harus dilakukan, serta kecenderungan untuk menyalahkan orang lain atas kesulitan yang ia hadapi (Tuckman, 1991).

3.2 Efikasi Diri Akademik

Efikasi diri pada awalnya dikemukakan oleh Albert Bandura seorang tokoh Psikologi dari Amerika Serikat. Ia mendefinisikan efikasi diri sebagai sebuah bentuk keyakinan seseorang dalam mencapai tujuan tertentu dengan memiliki kemampuan dalam

mengoordinasikan dan melaksanakan tindakan yang dibutuhkan oleh individu (Bandura, 1997). Efikasi diri merupakan rasa yakin atas kemampuannya sehingga ketika melakukan tindakan dapat merasa nyaman dan tidak menyesal akan pilihannya (Suciono, 2021). Ketika mahasiswa memiliki efikasi diri akademik menghadapi masalah pada kegiatan pembelajaran, maka hal ini akan mampu untuk diselesaikan oleh mahasiswa tersebut (Salim & Fakhurrozi, 2020).

Bandura (2009) mengungkapkan bahwa persepsi efikasi diri merujuk pada keyakinan seseorang atas kapabilitasnya untuk mengatur dan melaksanakan tindakan yang dibutuhkan untuk mengelola situasi yang prospektif. Efikasi diri memengaruhi cara orang berpikir, merasa, motivasi diri dan bertindak. Sebuah penelitian dilakukan oleh Collins pada tahun 1982 (dalam Bandura, 2009) terkait tingkat penyelesaian masalah Matematika pada siswa-siswi yang memiliki tingkat efikasi diri yang tinggi atau rendah pada kemampuan Matematika. Kemampuan Matematika memang berkontribusi pada kinerjanya. Hanya saja ditemukan pada penelitian ini bahwa siswa-siswi yang memiliki keyakinan akan kemampuan Matematika yang lebih tinggi mencapai kesuksesan yang lebih dalam menyelesaikan persoalan-persoalan Matematika yang diberikan. Dinyatakan juga bahwa kemampuan dapat dengan mudah dikendalikan oleh keraguan pada diri sendiri, bahkan pada individu dengan kemampuan yang luar biasa dapat menggunakan kemampuan tersebut dengan cara yang tidak tepat atau efektif pada situasi dimana ia meragukan kemampuannya (Bandura, 2009).

Efikasi diri memiliki tiga aspek, yaitu: *overt*, *social situations*, yaitu mencakup keyakinan diri terkait interaksi sosial dalam kegiatan akademik, *cognitive operations*, yaitu fokus pada keyakinan diri mengenai proses mental yang terlibat dalam pembelajaran, dan *technical skills*, yaitu mencakup keyakinan diri dalam menguasai teknik dan alat akademik spesifik yang diperlukan untuk kesuksesan (Owen & Froman, 1988).

3.3 Stres Akademik

Stres akademik merupakan tekanan yang dialami individu dari proses pembelajaran dan dapat memengaruhi kondisi mereka secara signifikan (Sun et al., 2011). Kondisi saat mahasiswa merasa tertekan oleh tuntutan yang dianggap berlebihan dan sulit untuk diatasi juga disebut sebagai stress akademik (Busari, 2014). Menurut Indira et al.,



(2019) stres akademik adalah suatu kondisi yang merupakan hasil dari interaksi antara seseorang dengan lingkungan yang dapat menjadi pemicu stres akademik yang dapat berdampak pada perubahan mental dan pencapaian prestasi akademik seseorang.

Stres akademik memiliki 5 dimensi, yaitu: 1) *pressure from study* atau tekanan dari kegiatan belajar; 2) *workload* atau dalam hal ini adalah beban studi; 3) *worry about grades* atau kekhawatiran akan prestasi akademik yang dicapai; 4) *self-expectation* atau ekspektasi, harapan-harapan terhadap diri sendiri dalam kaitannya dengan capaian akademik; dan 5) *despondency* atau kondisi putus asa atau kehilangan harapan dan keyakinan akan kemampuan diri dalam area akademik (Sun et al., 2011).

Stres akademik dapat tercipta dari dua faktor yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Menurut Oktavia et al., (2019) faktor internal tersebut adalah afeksi negatif yang dirasakan seseorang, tingkat *hardiness* atau kegigihan dalam menghadapi tantangan, optimisme dalam menghadapi situasi buruk, kontrol psikologis yang diyakininya terhadap dirinya sendiri, harga diri yang tinggi, dan strategi dalam menghadapi situasi yang menekan. Sementara faktor eksternal terdiri dari latar belakang pendidikan, standar kehidupan seseorang dukungan sosial yang ia miliki dan hal-hal yang menjadi *stressor* atau pemicu stres dalam kehidupan seseorang.

METODE PENELITIAN

Pada penelitian ini metode yang digunakan adalah metode penelitian kuantitatif, di mana penelitian kuantitatif adalah merupakan teknik pengujian pada populasi atau sampel tertentu, instrumen skala sebagai alat pengumpulan data dan menguji hasil hipotesis (Sugiyono, 2013). Secara lebih spesifik peneliti menggunakan metode penelitian kuantitatif inferensial yang menggunakan teknik statistik dalam analisis data sampel sehingga hasilnya diberlakukan untuk populasi yang lebih luas (Sugiyono, 2013). Data dianalisis dengan menggunakan *path analysis* untuk menguji model mediasinya. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa-mahasiswi tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi pada jenjang sarjana di JABODETABEK. Teknik penentuan sampel yang digunakan adalah teknik *accidental sampling* dari metode *non-probability sampling*, dimana pengambilan sampel didasarkan pada siapa saja yang kebetulan dapat dijangkau oleh peneliti (Sugiyono, 2013).

Variabel pada penelitian ini terdiri dari 2 variabel bebas dan satu variabel terikat. Variabel bebas pertama adalah stres akademik, variabel bebas kedua sebagai mediatornya adalah efikasi diri akademik sementara variabel terikatnya adalah prokrastinasi akademik. Ketiga variabel tersebut diukur dengan menggunakan skala yang berbentuk kuesioner. Skala yang digunakan untuk mengukur variabel efikasi diri akademik adalah adaptasi dari skala *College Academic Self-Efficacy Scale* (CASES) yang berjumlah 33 item. Adaptasi telah dilakukan adaptasi oleh Ifdil et al. (2019). Nilai validitas item skala ini bergerak dari 0,3 hingga 0,7 dan nilai reliabilitasnya (*Cronbach Alpha*) sebesar 0.934. Skala yang digunakan untuk mengukur stres akademik adalah adaptasi dari skala *Educational Stress Scale for Adolescents* (ESSA) yang dikembangkan oleh Sun, Dunne dan Hou (2011) yang terdiri dari 16 item. Nilai validitas item skala ini bergerak dari 0,4 hingga 0,6 dan nilai reliabilitasnya (*Cronbach Alpha*) sebesar 0.882. Skala yang digunakan untuk mengukur prokrastinasi akademik adalah adaptasi dari skala *Tuckman Procrastination Scale* (TPS) Tuckman (1991) yang berjumlah 20 item. Nilai validitas item skala ini bergerak dari 0,3 hingga 0,5 dan nilai reliabilitasnya (*Cronbach Alpha*) sebesar 0.927.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Karakteristik Demografi Responden

Jenis Kelamin	N	Persentase
Perempuan	101	46,6%
Laki-laki	107	53,4%
Total	218	100%

Responden terdiri dari 218 mahasiswa-mahasiswa tingkat akhir yang berasal dari berbagai univertitas yang ada di JABODETABEK yang terdiri dari 107 responden laki-laki dan 101 responden perempuan.

Tabel 2. Karakteristik Demografi Responden

Usia (dalam tahun)	N	Persentase
20	4	1,8%
21	39	17,9%
22	108	49,5%
23	52	23,9%
24	15	6,9%
Total	218	100%

Responden memiliki usia dengan rentang 20 hingga 24 tahun yang didominasi oleh responden berusia 22 tahun sejumlah 108 responden disusul dengan responden berusia



23 tahun sebanyak 52 responden dan responden berusia 21 tahun sebanyak 39 orang responden. Sisanya adalah yang berusia 20 dan 24 tahun.

Tabel 3. Karakteristik Demografi Responden

Domisili	N	Persentase
Jakarta	96	44%
Tangerang	52	23,9%
Depok	37	17%
Bekasi	19	8,7%
Bogor	14	6,4%
Total	218	100%

Responden terbanyak berasal dari kota Jakarta sebanyak 96 orang lalu disusul oleh responden yang berasal dari Tangerang sebanyak 52 responden dan berikutnya dari Depok sebanyak 37 responden. Sisanya berasal dari Bekasi dan Bogor.

Tabel 4. Mediation Estimates

Effect	Estimate	SE	Z	p
Indirect	-0.152	0.0232	-6.56	< .001
Direct	-0.229	0.0242	-9.49	< .001
Total	-0.381	0.0297	-12.81	< .001

Tabel 5. Path Estimates

		Estimate	SE	Z	p
SE	→ Stres Aka.	-0.167	0.0225	-7.42	< .001
Stres	→ Prokras	0.910	0.0650	14.00	< .001
SE	→ Prokras	-0.229	0.0242	-9.49	< .001

Tabel 6. Ringkasan Estimasi Jalur

Jalur	Estimet	SE	*z*	*p*
SE → Stress (a)	-0.167	0.023	-7.42	< .001
Stres → Prokrastinasi (b)	0.910	0.065	14.00	< .001
SE → Prokrastinasi (c')	-0.229	0.024	-9.49	< .001
Indirect Effect (a x b)	-0.152	0.023	-6.56	< .001

Tabel 4, 5 dan 6 menunjukkan analisis mediasi dilakukan:

1) Pengaruh Efikasi Diri Akademik terhadap Stres Akademik

Hasil analisis menunjukkan bahwa efikasi diri akadmeik memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap stres akademik ($b = -0.167, p < 0.001$). Temuan ini mendukung teori Bandura (1997) yang menyatakan bahwa individu dengan keyakinan diri (efikasi diri akademik) yang tinggi cenderung memandang tantangan akademik sebagai sesuatu yang dapat dikelola, bukan sebagai ancaman atau sesuatu yang membahayakan. Artinya, mahasiswa yang percaya pada

kemampuan dirinya lebih mampu menghadapi tekanan akademik tanpa mengalami stres yang berlebihan.

2) Pengaruh Stres Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik

Stres akademik terbukti memiliki pengaruh positif signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($b = 0.910$, $p < 0.001$). Hasil ini sejalan dengan penelitian sebelumnya (Sirois & Kitner, 2015) yang menemukan bahwa stres akademik dapat memicu perilaku penundaan (prokrastinasi akademik) sebagai bentuk mekanisme koping atau strategi penanggulangan situasi stres untuk mengurangi tekanan psikologis jangka pendek.

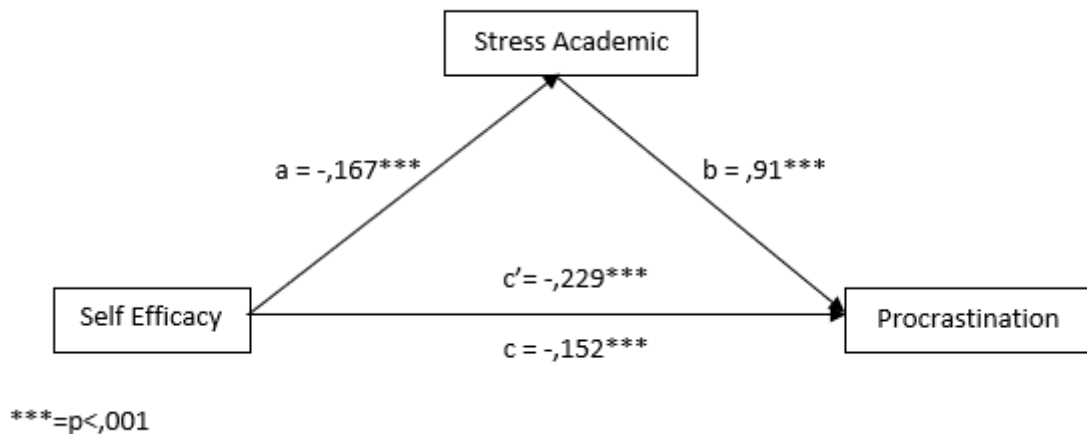
3) Pengaruh Langsung Efikasi Diri Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik

Efikasi diri akademik menunjukkan pengaruh negatif langsung yang signifikan terhadap prokrastinasi akademik ($b = -0.229$, $p < 0.001$). Temuan ini konsisten dengan teori regulasi diri yang menyatakan bahwa individu dengan efikasi diri akademik yang tinggi cenderung lebih termotivasi dan mampu mengelola waktu dengan baik, sehingga mengurangi kecenderungan untuk menunda tugas.

4) Efek Mediasi Stres Akademik

Analisis mediasi mengungkapkan bahwa stres akademik berperan sebagai mediator parsial yang signifikan dalam hubungan antara efikasi diri akademik dan prokrastinasi akademik (efek tidak langsung = -0.152 , $p < 0.001$). Artinya, efikasi diri akademik tidak hanya berpengaruh langsung terhadap penurunan prokrastinasi akademik, tetapi juga bekerja secara tidak langsung melalui pengurangan stres akademik. Stres akademik memediasi **39.9%** dari total pengaruh efikasi diri akademik terhadap prokrastinasi akademik. Artinya:

- **39.9%** dari pengaruh efikasi diri akademik dalam mengurangi prokrastinasi terjadi melalui penurunan stres akademik.
- **60.1%** sisanya bekerja melalui mekanisme lain yang merupakan efek langsung dari efikasi diri akademik atau mediator lainnya yang tidak diukur.



Gambar.1 Model Mediasi Stres Akademik antara Efikasi Diri Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik

Analisis mediasi menguji model segitiga di mana efikasi diri akademik memprediksi prokrastinasi akademik baik secara langsung maupun tidak langsung melalui stres akademik. Tingkat efikasi diri akademik yang lebih tinggi secara signifikan mengurangi stres akademik (Jalur *a*), dan stres akademik yang lebih tinggi, pada gilirannya, meningkatkan prokrastinasi akademik (Jalur *b*). Efek langsung dari efikasi diri akademik terhadap prokrastinasi akademik (Jalur c') tetap signifikan bahkan setelah memperhitungkan variabel stres akademik sebagai variabel mediasi.

Dengan demikian hasil penelitian ini memperkuat teori yang diungkapkan oleh Bandura (1997) bahwa efikasi diri adalah faktor psikologis yang mempengaruhi stres akademik dan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian ini juga mendukung konsep dan *transactional model of stress* (Lazarus & Folkman, 1984) yang menekankan pentingnya peran persepsi individu dalam menentukan respons terhadap stresor akademik.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data penelitian ini dapat disimpulkan bahwa efikasi diri akademik secara signifikan menurunkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Temuan ini mendukung teori yang dikemukakan oleh Bandura (1997) yang menyatakan bahwa individu dengan keyakinan diri (efikasi diri akademik) yang tinggi cenderung memandang situasi akademik yang dialaminya sebagai sebuah tantangan yang dapat dikelola dan bukan sebagai suatu situasi yang mengancam atau berbahaya. Artinya

mahasiswa yang memiliki keyakinan akan kemampuan dirinya lebih mampu menghadapi tekanan akademik tanpa mengalami stres akademik yang berlebihan. Sementara hasil penelitian juga memperkuat bukti sebelumnya bahwa tekanan akademik merupakan pemicu utama perilaku prokrastinasi akademik. Stres akademik berperan sebagai mediator parsial yang signifikan dalam hubungan efikasi diri akademik dengan prokrastinasi akademik (efek tidak langsung), menjelaskan 39.9% dari total pengaruh. Artinya bahwa efikasi diri akademik yang tinggi akan menurunkan stres akademik mahasiswa sementara itu stres akademik yang rendah dapat menurunkan munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Efek langsung efikasi diri akademik tetap signifikan setelah variabel stres akademik dikontrol, menunjukkan adanya mekanisme lain atau variabel lain yang mungkin perlu untuk diteliti lebih lanjut yang bisa menjadi mediator pengaruh antara efikasi diri akademik terhadap perilaku prokrastinasi akademik, misalnya variabel manajemen waktu dan atau perfeksionisme terhadap tugas.

Dengan demikian dari simpulan yang ada dapat disarankan perlu adanya intervensi misalnya yang bukan hanya meningkatkan efikasi diri akademik namun juga perlu pelatihan yang dapat membentuk strategi *coping* yang efektif. Misalnya *goal-setting workshop* untuk meningkatkan efikasi diri akademik dan *workshop* manajemen stres dapat dilakukan untuk memutus rantai prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. Selain itu institusi pendidikan perlu membangun program dukungan psikologis yang dibutuhkan oleh mahasiswa terutama mahasiswa tingkat akhir yang sedang menyelesaikan skripsi.

DAFTAR PUSTAKA

- Astari, Amarul Zulfiya & Nastiti, Dwi. (2024). *Hubungan antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa*. Jurnal of Analysis and Invention, Vol. 1 No. 1. <https://doi.org/10.47134/researchjet.v2i3.1>
- Bandura, Albert. (2009). *Self-efficacy in Changing Societies*. New York, USA: Cambridge University Press.
- Bandura, A., & Wessels, S. (1997). *Self-efficacy*. Cambridge University Press Cambridge.
- Ferrari, Joseph R., Johnson, J. & McCown, W. 1995. *Procrastination and Task Avoidance*. New York, USA: Plenum Press.
- Handayani, S. W. R. I., & Abdullah, A. (2016). *Hubungan Stres dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa*. Psikovidya, 20(1), 32-39.
- Ifdil, I., Bariyyah, K., Dewi, A. K., & Rangka, I. B. (2019). *The College Academic Self-Efficacy Scale (CASES); An Indonesian Validation to Measure the Self-efficacy*



- of Students. *Jurnal Kajian Bimbingan Dan Konseling*, 4(4), 115–121. <https://doi.org/10.17977/um001v4i42019p115>
- Indria, I., Siregar, J., & Herawaty, Y. (2019). *Hubungan antara Kesabaran dan Stres Akademik pada Mahasiswa di Pekanbaru*. *An – Nafs: Jurnal Fakultas Psikologi*, 13(1), 21–34.
- Klingsieck, K. B. (2013). *Procrastination in Different Life-Domains: Is Procrastination Domain Specific?* *Springer Science*, 32, 175–185. <https://doi.org/10.1007/s12144-013-9171-8>
- Knaus, W. (2010). *End Procrastination Now!: Get it Done with a Proven Psychological Approach*. McGraw Hill Professional.
- Larasati, Nadilla Dzikirna & Jatiningrum, Wandhansari Sekar. (2021). *Analisis Faktor Keterlambatan Studi Mahasiswa Teknik Industri UAD*. *Jurnal Manajemen Pendidikan*. Vol. 16 No. 2. <https://doi.org/10.23917/jmp.v16i2.12134>
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.
- Malkoç, A., & Mutlu, A. K. (2018). *Academic Self-efficacy and Academic Procrastination: Exploring the Mediating Role of Academic Motivation in Turkish University Students*. *Universal Journal of Educational Research*, 6(10), 2087–2093. <https://doi.org/10.13189/ujer.2018.061005>
- Mariyanti, S. (2013). *Model Strategi Coping Penyelesaian Studi Sebagai Efek*. *Jurnal Psikologi*, 11(2).
- Ngozi, A., & Kayode, O. G. (2014). *Variables Attributed to Delay in Thesis Completion by Postgraduate Students*. *Journal of Emerging Trends in Educational Research and Policy Studies*, 5(1), 6–13.
- Marsela, et al. (2023). *Analisis Faktor Penyebab Keterlambatan Penyelesaian Studi pada Mahasiswa Prodi Bimbingan dan Konseling*. *Syifa Qulub: Jurnal Bimbingan dan Konseling*. Vol. 4 No. 1 (Januari0Juni 2023), 46-53. <http://dx.doi.org/10.32505/syifaulqulub.V4I1.6169>
- Martono, P. N., Minarni, M., & Zubair, A. G. H. (2023). *Pengaruh Self-efficacy terhadap Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa di Kota Makassar*. *Jurnal Psikologi Karakter*, 3(2), 660–665. <https://doi.org/10.56326/jpk.v3i2.3504>
- Nasional, D. P. (2000). *Keputusan Menteri Pendidikan Nasional nomor 232/U/2000 tentang Pedoman Penyusunan Kurikulum Pendidikan Tinggi dan Penilaian Hasil Belajar Mahasiswa*. Jakarta.
- Oktavia et al., (2019). *Faktor-faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik*. *Prosiding Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*. <https://seminar.uad.ac.id/index.php/snmpuad/article/view/3416>
- Owen, S. V., & Froman, R. D. (1988). *Development of a College Academic Self-Efficacy Scale*. Education Resources Information Center.
- Pratiwi, M., & Satwika, Y. W. (2022). *Hubungan antara Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di Universitas X*. *Character Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 56–65. <https://doi.org/10.26740/cjpp.v9i2.45753>
- Salim, F., & Fakhurrozi, M. M. (2020). *Efikasi Diri Akademik dan Resiliensi pada Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 175–187. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.9718>
- Saputra, et al. (2024). *Analisis Faktor-faktor Keterlambatan Mahasiswa Tingkat Akhir di Program Studi Pendidikan Ekonomi FKIP ULM dalam Menyelesaikan Skripsi*.

- Jurnal Pendidikan Ekonomi. Vol. 12. No. 2.
<https://doi.org/10.26740/jupe.v12n2.p183-189>
- Suciono, W. (2021). *Berpikir Kritis (Tinjauan Melalui Kemandirian Belajar, Kemampuan Akademik dan Efikasi Diri)*. Adab.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta Bandung.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. yu, & Xu, A. qiang. (2011). *Educational Stress Scale for Adolescents: Development, Validity, and Reliability with Chinese Students*. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546.
<https://doi.org/10.1177/0734282910394976Busari>
- Susanti, N. M. D., & Kalengkongan, D. (2021). *Hubungan Stres dengan Kualitas Tidur pada Mahasiswa-mahasiswi Tingkat Akhir di STIKES Husada Mandiri Poso*. *Journal of Islamic Medicine*, 5(2), 125–132.
<https://doi.org/10.18860/jim.v5i2.11797>
- Steel, P. (2007). *The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure*. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65.
- Tuckman, B. W. (1990). *Measuring Procrastination Attitudinally and Behaviorally*. *American Educational Research Association*.
<https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED319792.pdf>
- Tuckman, B. W. (1991). *The Development and Concurrent Validity of the Procrastination Scale*. *Educational and Psychological Measurement*, 51, 473.
<https://doi.org/10.1177/0013164491512022>