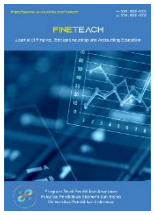
JURNAL UPI

Journal of Finance, Entrepreneurship, and Accounting Education Research

Journal homepage: https://ejournal.upi.edu/index.php/fineteach



Pengaruh Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik Terhadap Prestasi Belajar pada Mahasiswa Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis UPI

[1]Ainun Nazla Zachira, [2]Muhamad Arief Ramdhany, [3]Harpa Sugiharti

Program Studi Pendidikan Akuntansi, FPEB,
Universitas Pendidikan Indonesia, Bandung, Indonesiaia
Correspondence: E-mail: ainunnazla11@gmail.com

ABSTRACT

This research aims to determine the description of academic procrastination behavior, academic stress experienced by students, and their learning achievements as well as to determine the influence of academic procrastination and academic stress on the learning achievement of students at the UPI Faculty of Economics and Business Education. This research uses a quantitative approach using descriptive and inferential methods. Data analysis techniques use descriptive analysis, inferential analysis consisting of normality test, linearity test, heteroscedasticity test, multicollinearity test, and multiple linear regression analysis. Testing the research hypothesis uses the regression model significance test (F test) and the regression coefficient significance test (t test). The results of the descriptive analysis show that academic procrastination and academic stress in students are at moderate criteria. The results of hypothesis testing show that academic procrastination has a negative effect on learning achievement, which means that if academic procrastination in students is high then learning achievement will decrease and academic stress has a negative effect on learning achievement, which means that if academic stress in students is high then learning achievement will decrease.

© 2025 Kantor Jurnal dan Publikasi UPI

ARTICLE INFO

Article History:
Submitted/Received 3 December 2024
First Revised 3 January 2025
Accepted 12 March 2025
First Available online 30 April 2025
Publication Date 30 April 2025

Keyword:
Academic procrastination, academic stress, and learning achievements.

1. INTRODUCTION

Pendidikan merupakan suatu proses yang diperlukan untuk mewujudkan keseimbangan dan kesempurnaan dalam mengembangkan potensi yang dimiliki setiap individu maupun masyarakat. Dengan proses inilah suatu bangsa atau negara dapat mewariskan nilai-nilai keagamaan, kebudayaan, pemikiran dan keahlian kepada generasi berikutnya, sehingga mereka dapat benar-benar siap dalam menyongsong masa depan kehidupan bangsa dan negara yang lebih cerah. Implementasi pendidikan ini bermula pada suatu proses yang dinamakan pembelajaran. Dalam dunia pendidikan, keberhasilan proses pembelajaran dapat dilihat dari prestasi belajar yang dicapai oleh peserta didik. Prestasi belajar ini merupakan tolak ukur maksimal yang menggambarkan keberhasilan peserta didik setelah melalui keseluruhan proses pembelajaran. Semakin tinggi prestasi belajar yang diperoleh, maka semakin baik pula kualitas yang dimiliki oleh peserta didik tersebut (Ratnasari, 2017).

Meski begitu, pada kenyataannya memperoleh prestasi belajar yang maksimal tentu tidaklah mudah bagi setiap peserta didik, terkhusus di Indonesia. Hal ini dibuktikan pada data yang data yang dipublikasi oleh *World Population Review*, pada tahun 2021 lalu Indonesia masih berada di peringkat ke-54 dari total 78 negara yang masuk dalam pemeringkatan tingkat capaian pendidikan dunia (Arifa, 2022). Tak hanya itu, dibandingkan dengan indeks capaian pendidikan negara ASEAN lainnya, pendidikan di Indonesia masih berada di posisi lima terendah dan daya saing yang dimiliki oleh masyarakat Indonesia pun bisa dibilang masih sangat memprihatinkan (Saretta, 2022). Permasalahan mengenai capaian prestasi belajar di Indonesia juga kerap terjadi pada mahasiswa dari tahun ke tahun. Dalam konteks mahasiswa di perguruan tinggi, prestasi belajar merujuk pada IPK (Indeks Prestasi Kumulatif) yang dicapai mahasiswa selama menjalani perkuliahan di kampus. IPK ini akan menjadi tolak ukur atau dasar pertimbangan dalam menentukan perkembangan prestasi belajar para mahasiswa (Meliawati, 2020). Hal ini sejalan dengan pendapat Rawi, et al. (2022) yang menyatakan bahwa prestasi akademik dipengaruhi oleh nilai yang diperoleh mahasiswa yang dinyatakan dengan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK). Data presentase IPK mahasiswa aktif Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis UPI Angkatan 2021 dan 2022 tahun akademik 2022/2023 disajikan pada tabel 1.

Tabel 1 Presentase IPK Mahasiswa FPEB UPI Angkatan 2021 dan 2022

Program Studi	Angkatan 2021		Angkatan 2022	
	Presentase Mahasiswa IPK < 3,44	Presentase Mahasiswa IPK > 3,44	Presentase Mahasiswa IPK < 3,44	Presentase Mahasiswa IPK > 3,44
Akuntansi	33%	67%	46%	54%
Ilmu Ekonomi dan Keuangan Islam	36%	64%	52%	48%

Program Studi	Angkatan 2021		Angkatan 2022	
	Presentase Mahasiswa IPK < 3,44	Presentase Mahasiswa IPK > 3,44	Presentase Mahasiswa IPK < 3,44	Presentase Mahasiswa IPK > 3,44
Manajemen	11%	89%	6%	94%
Pendidikan Akuntansi	35%	65%	56%	44%
Pendidikan Bisnis	34%	66%	31%	69%
Pendidikan Ekonomi	26%	74%	34%	66%
Pendidikan Manajemen Perkantoran	12%	88%	8%	92%
Rata-rata Presentase	27%	73%	33%	67%

Sumber: Direktorat Pendidikan dan Kemahasiswaan UPI (data diolah, 2023)

Mengacu pada target yang tercantum dalam RENSTRA UPI tahun 2020 menyebutkan bahwa sebanyak 75% mahasiswa pada setiap prodi mendapatkan IPK di atas 3,44 pada skala 4. Berdasarkan data di atas, dapat dilihat bahwa masih terdapat beberapa program studi, baik dari Angkatan 2021 maupun Angkatan 2022 dengan presentase IPK belum mencapai target yang ditetapkan oleh RENSTRA UPI tahun 2020, yaitu program studi Ilmu Ekonomi dan Keuangan Islam, program studi Pendidikan Akuntansi, dan program studi Pendidikan Ekonomi. Untuk program studi yang telah mencapai target UPI baik dari Angkatan 2021 dan Angkatan 2022 adalah program studi Manajemen dan program studi Manajemen Perkantoran. Data tersebut menunjukkan bahwa masih terdapat banyak mahasiswa di setiap program studi yang capaian prestasi belajarnya belum mencapai target yang ditetapkan oleh UPI. Kendati demikian, dapat dikatakan bahwa masih terdapat beberapa permasalahan yang mempengaruhi capaian prestasi belajar mahasiswa. Oleh karena itu dalam hal ini, perlu diatasi dengan baik agar prestasi belajar yang diperoleh mahasiswa dapat sesuai dengan tuntutan pendidikan tinggi. Sebab jika dibiarkan begitu saja maka mahasiswa dapat beresiko mengalami kesulitan dalam memahami materi perkuliahan, mengerjakan tugas, menghadapi ujian, kesulitan memperoleh prestasi belajar yang tinggi, dan lain sebagainya. Jika capaian prestasi belajar mahasiswa cenderung rendah, maka akan memberikan dampak yang merugikan pada mahasiswa itu sendiri, terlebih jika capaian IPK mahasiswa rendah, maka sulit dikatakan bahwa mahasiswa tersebut kompeten terhadap bidangnya.

Terdapat banyak sekali faktor yang dapat mempengaruhi seseorang dalam mencapai prestasi belajarnya. Sebagaimana yang dikatakan oleh (Setiawan, 2017) pada teori kognitif bahwa belajar adalah perubahan dalam struktur mental seseorang yang memberikan kapasitas pembelajaran untuk menunjukkan perubahan perilaku, meliputi pengetahuan, keyakinan, harapan, dan mekanisme lainnya dalam diri seorang pembelajar dan hal tersebut akan berpengaruh terhadap capaian pembelajarannya. Dalam teori kognitif, Bruner juga menjelaskan bahwa capaian pembelajaran dapat diraih dengan mudah meski pada penerapannya banyak mengalami gangguan dalam prosesnya (Wiradintana, 2018).

Salah satu faktor yang dinilai dapat mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa yaitu terdapatnya perilaku prokrastinasi mahasiswa atau melakukan penundaan terhadap tugas utama pembelajaran yang dimana hal tersebut dapat menyebabkan terganggunya prestasi belajar mahasiswa (Bani et al., 2023). Hal ini diperkuat oleh pernyataan (Wicaksono, 2017) mengatakan bahwa prokrastinasi akademik pada tingkat tertentu sangat merugikan mahasiswa, karena dapat berpengaruh pada prestasi akademiknya dan perilaku prokrastinasi ini menjadi persoalan umum yang hingga kini sering terjadi dalam ranah pendidikan termasuk di perguruan tinggi. Selain itu, Solomon & Rothblum (1984) dalam penelitiannya menjelaskan bahwa perilaku prokrastinasi ini kerap kali terjadi di lingkungan mahasiswa dan berpengaruh terhadap capaian akademik mereka, yang ditandai dengan besaran presentase penundaan mahasiswa pada setiap tugas akademik yang ada. Pada penelitian yang dilakukan oleh Makbul & Farida (2023) dan penelitian yang dilakukan oleh Akpur (2020), hasil penelitiannya keduanya menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prestasi belajar mahasiswa. Meski begitu, fenomena prokrastinasi akademik tidak selalu bepengaruh terhadap prestasi belajar mahasiswa. Hal ini dibuktikan pada penelitian yang dilakukan oleh Andrayani, et al. (2021), hasil penelitiannya menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tidak memiliki pengaruh yang penting terhadap prestasi belajar mahasiswa.

Adapun faktor lainnya yang dinilai dapat mempengaruhi prestasi belajar mahasiswa yaitu stres akademik. Seorang mahasiswa yang mengalami stres dalam menjalani perkuliahan akan lebih sulit dalam mengendalikan tingkah lakunya baik secara kognitif (kesulitan memusatkan perhatian dalam belajar, sulit mengingat materi, sulit memahami bahan pelajaran, berpikir negatif pada diri dan lingkungannya), afektif (munculnya rasa cemas, sensitif, sedih, kemarahan, frustasi) dan fisiologis (munculnya rekasi muka memerah, pucat, lemah dan merasa tidak sehat, jantung berdebar-debar, gemetar, sakit perut, pusing, badan kaku dan berkeringat dingin), sehingga hal tersebut akan berdampak terhadap capaian akademiknya (Aryani, 2016). Menurut Phillips, et al. (2020) menjelaskan bahwa stres akademik pada mahasiswa telah lama diteliti dan mengidentifikasi bahwa hal tersebut disebabkan oleh beberapa faktor seperti tugas perkuliahan yang menumpuk, persaingan dengan mahasiswa lainnya, takut akan kegagalan (*fear of failure*), uang saku yang tidak mencukupi, kesulitan interpersonal dengan teman dan dosen, masalah keluarga, dan fasilitas belajar yang kurang memadai, sehingga hal tersebut akan berdampak terhadap capaian akademiknya. Hal ini didukung pada penelitian yang dilakukan oleh Hadi & Tadjudin (2023) dan penelitian yang dilakukan oleh Akanpaadgi, et al. (2023), kedua hasil penelitiannya menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prestasi belajar mahasiswa. Meski begitu, pada penelitian yang dilakukan oleh Mulinda & Megawati (2018) dan penelitian yang dilakukan oleh Suratno (2020), kedua hasil penelitiannya menunjukkan bahwa stres akademik tidak berpengaruh negatif terhadap prestasi belajar mahasiswa.

Dengan demikian, berdasarkan literatur yang ada mengenai pengaruh prokrastinasi akademik dan stres akademik terhadap prestasi belajar mahasiswa hasilnya masih belum

konsisten. Oleh karena itu, menjadi sangat relevan dan penting untuk dilakukan penelitian lebih lanjut dalam rangka memahami dan memecahkan masalah yang terjadi pada prestasi belajar mahasiswa Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis UPI dengan tujuan penelitian ini yaitu untuk mengetahui gambaran prokrastinasi akademik, stres akademik, dan prestasi belajar mahasiswa pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis UPI serta untuk mengetahui pengaruh prokrastinasi akademik dan stres akademik terhadap prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis UPI.

2. METHODS

Penelitian ini dirancang dengan menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan metode deskriptif dan inferensial. Metode deskriptif digunakan untuk mengetahui gambaran prokrastinasi akademik, stres akademik, dan prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis UPI. Sedangkan metode inferensial digunakan untuk menguji pengaruh prokrastinasi akademik dan stres akademik terhadap prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis UPI. Populasi penelitian merupakan mahasiswa Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis UPI angkatan 2021 dan 2022 dengan total populasi sebanyak 1.468 mahasiswa dan setelah perhitungan sampel, diperoleh jumlah sampel penelitian sebanyak 314 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik *proportionate random sampling*. Teknik pengumpulan data pada penelitian ini yaitu menggunakan angket atau kuesioner. Kuesioner yang digunakan pada penelitian ini menggunakan skala numerik dengan lima alternatif jawaban dan data yang dihasilkan yaitu data interval.

Adapun teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis statistik deskriptif dengan menggunakan perhitungan rata-rata dan analisis statistik inferensial. Analisis statistik inferensial ini meliputi uji asumsi klasik yang terdiri dari uji normalitas, uji linearitas, uji heteroskedastisitas, dan uji multikolinelinearitas dan analisis regresi linier multipel. Kemudian untuk pengujian hipotesis penelitian ini menggunakan uji keberartian model regresi (uji F), koefisien determinasi (R^2), dan uji signifikansi koefisien regresi (uji t).

3. RESULTS AND DISCUSSION

Dalam teori belajar Kognitif, capaian pembelajaran umumnya dipengaruhi oleh adanya proses mental yang terjadi pada setiap individu dalam proses belajarnya dan perubahan mental tersebut dapat mengarah kepada hal yang positif atau yang dapat membantu proses belajarnya ataupun hal negatif yang justru akan mengganggu dalam proses belajarnya. Kaitan antara teori Kognitif dengan penelitian ini yaitu mengenai bagaimana capaian prestasi belajar mahasiswa yang dipengaruhi oleh adanya proses mental yang terjadi pada diri setiap mahasiswa, dalam hal ini prokrastinasi akademik dan stres akademik yang dialami mahasiswa selama menempuh proses perkuliahannya. Hasil analisis deskriptif pada variabel prokrastinasi akademik disajikan pada tabel 2.

Tabel 2 Deskripsi Variabel Prokrastinasi Akademik

Indikator	Rata-rata	Kriteria
Adanya penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas-tugas akademik yang dihadapi	2,91	Sedang
Keterlambatan dalam mengerjakan tugas	2,74	Rendah
Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas akademik	3,14	Sedang
Adanya kesenjangan waktu antara rencana awal dengan kinerja aktual	3,02	Sedang
Rata-rata Variabel Prokrastinasi Akademik	**2,95**	**Sedang**

Sumber: Data diolah peneliti

Dari tabel 2 di atas dapat diketahui bahwa rata-rata mahasiswa aktif FPEB UPI Angkatan 2021 dan 2022 mempunyai tingkat prokrastinasi akademik sebesar 2,95 yang masuk ke dalam kriteria sedang. Berdasarkan kriteria tersebut, mahasiswa FPEB UPI Angkatan 2021 dan 2022 digambarkan terkadang melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Makna terkadang pada kriteria ini dapat berarti bahwa mahasiswa cenderung menunda mengerjakan tugas-tugas akademik ketika tenggat waktu pengumpulannya masih panjang dan apabila tenggat waktu pengumpulan tugas singkat, maka mahasiswa pun akan lebih cepat mengerjakannya. Begitupun ketika seorang mahasiswa terkadang terhambat oleh suatu hal atau aktivitas yang dapat membuatnya menunda untuk mengerjakan tugas dan tanggung jawab akademik maka ia cenderung akan terlambat dalam mengerjakan tugasnya. Adapun indikator yang memiliki rata-rata tertinggi sebesar 3,14 yaitu melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas akademik, artinya dalam hal ini, mahasiswa cenderung lebih memilih untuk melakukan aktivitas-aktivitas yang bersifat hiburan, seperti bermain game, berkumpul bersama teman, membuka aplikasi-aplikasi sosial media daripada menyelesaikan tugas dan tanggung jawab akademik terlebih dahulu. Hal ini sejalan dengan yang dikatakan oleh Bernard (2013) bahwasanya faktor utama dalam prokrastinasi akademik adalah *pleasure-seeking* atau pencarian kesenangan, yang artinya seorang individu melakukan prokrastinasi akademik dikarenakan individu tersebut lebih memilih untuk melakukan hal yang menyenangkan bagi dirinya dibandingkan mengerjakan pekerjaan atau tugas yang dianggap sebagai beban. Hasil analisis deskriptif pada variabel stres akademik disajikan pada tabel 3.

Tabel 3 Deskripsi Variabel Stres Akademik

Indikator	Rata-rata	Kriteria
Pressure from study (tekanan belajar)	3,01	Sedang
Workload (beban tugas)	3,06	Sedang

Indikator	Rata-rata	Kriteria
Worry about grades (kekhawatiran terhadap nilai)	3,04	Sedang
Self-expectation (ekspetasi diri)	2,94	Sedang
Despondency (keputusasaan)	2,90	Sedang
Rata-rata Variabel Stres Akademik	**2,99**	**Sedang**

Sumber: Data diolah peneliti

Dari tabel 3 di atas dapat diketahui bahwa rata-rata mahasiswa aktif FPEB UPI Angkatan 2021 dan 2022 mempunyai tingkat stres akademik sebesar 2,99 yang masuk ke dalam kriteria sedang. Berdasarkan kriteria tersebut, mahasiswa FPEB UPI Angkatan 2021 dan 2022 digambarkan terkadang mengalami stres dalam menempuh akademik perkuliahan. Hal ini ditandai dengan mahasiswa yang terkadang mengalami tekanan dalam belajar yang disebabkan oleh ketidakmampuan dalam menangani beban tugas yang ada. Mahasiswa juga terkadang merasa takut dan khawatir terhadap capaian akademiknya dan selalu membandingkan dengan capaian akademik mahasiswa lain, sehingga hal tersebut menimbulkan adanya rasa tidak percaya diri dengan kemampuan yang dimiliki dan tidak terlalu berekspetasi tinggi terhadap dirinya. Hal tersebut dapat menyebabkan seorang mahasiswa mengalami keputusasaan dalam menghadapi tugas dan tanggung jawab akademiknya. Rasmun (2014) mengemukakan bahwa salah satu tingkatan stres akademik yaitu stres dengan tingkatan sedang. Menurutnya, pada tingkat ini, stres pada seseorang sering terjadi namun hanya berlangsung beberapa saat saja dan stres pada tingkat ini tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap psikologis maupun fisiologis seorang individu. Adapun indikator dengan rata-rata tertinggi sebesar 3,06 yaitu *workload* (beban tugas), artinya sebagian besar mahasiswa merasa tertekan ketika ia banyak terbebani oleh tugas-tugas yang harus diselesaikan ataupun berbagai ujian yang yang perlu ia persiapkan, sehingga hal tersebut dapat menganggu kondisi fisik maupun psikologis yang dapat menganggu capaian akademiknya. Hasil analisis deskriptif pada variabel prestasi belajar disajikan pada tabel 4.

Tabel 4 Deskripsi Variabel Prestasi Belajar

IPK > 3,44	%	IPK < 3,44	%	Rata-rata
261	83%	53	17%	3,66

Sumber: Data diolah peneliti

Berdasarkan tabel 4 dapat diketahui bahwa jumlah mahasiswa yang memperoleh IPK diatas 3,44 adalah sebanyak 261 mahasiswa dengan presentase sebesar 83%. Kemudian jumlah mahasiswa yang memperoleh IPK dibawah 3,44 adalah sebanyak 53 mahasiswa dengan presentase 17%, yang artinya jumlah tersebut belum mencapai target IPK seperti yang telah ditetapkan oleh UPI. Meski begitu, jika dilihat secara rinci, masih terdapat banyak mahasiswa yang capaian IPK nya dibawah 3,50 dan rata-rata IPK mahasiswa dengan IPK diatas 3,44 secara keseluruhan adalah sebesar 3,72.

Hasil uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *One Sample Kolmogorov-Smirnov Test*. Berdasarkan uji normalitas dengan prestasi belajar sebagai variabel dependen diperoleh nilai Asymp. Sig. sebesar 0,200 yang berarti nilainya > 0,05, sehingga dapat disimpulkan bahwa data residual berdistribusi normal. Uji linearitas prokrastinasi akademik dan stres akademik terhadap prestasi belajar diperoleh hasil bahwa variabel prokrastinasi akademik 0,070 yang artinya lebih besar dari 0,05 dan stres akademik 0,083 yang artinya lebih besar dari 0,05 Sehingga dapat disimpulkan bahwa data variabel prokrastinasi akademik dan stres akademik terhadap prestasi belajar terdapat hubungan yang linier. Uji heteroskedastisitas menggunakan uji glejser diperoleh nilai signifikansi untuk variabel prokrastinasi akademik sebesar 0,859 > 0,05 dan variabel stres akademik sebesar 0,716 > 0,05. Sehingga dapat disimpulkan bahwa tidak terdapat gejala heteroskedastisitas terhadap kedua variabel independen pada penelitian ini. Uji multikolinearitas diperoleh nilai *tolerance* variabel prokrastinasi akademik 0,530 > 0,10 dan variabel stres akademik 0,530 > 0,10. Adapun nilai VIF untuk variabel prokrastinasi akademik 1,887 < 10,00 dan variabel stres akademik sebesar 1,887 < 10,00. Maka disimpulkan bahwa tidak terjadi multikolinearitas antar variabel bebas.

Tabel 5 Hasil Perhitungan SPSS Analisis Regresi Linier Multiple

Coefficients[a]						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	T	Sig.
1	(Constant)	4.115	.038		107.980	.000
	Prokrastinasi_ Akademik	-.003	.001	-.272	-4.156	.000
	Stres_ Akademik	-.004	.001	-.319	-4.872	.000
a.	Dependent Variable: Prestasi_Belajar					

Sumber: Hasil SPSS

Berdasarkan hasil uji analisis regresi berganda tersebut, dapat dilihat bahwa diperoleh bilangan tetap atau konstan sebuah variabel terikat jika variabel bebas bernilai nol (nilai konstanta) sebesar 4,115 serta diperoleh nilai koefisien variabel prokrastinasi akademik sebesar -0,003 dan stres akademik sebesar -0,004. Dari hasil tersebut, maka persamaan regresi linear berganda dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

PB = 4,115 – 0,003PA – 0,004SA

Keterangan:

PB = Prestasi Belajar

PA = Prokrastinasi Akademik

SA = Stres Akademik

Tabel 6 Hasil Perhitungan SPSS Uji F

ANOVA[a]						
Model		Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	2.309	2	1.154	64.863	.000[b]
	Residual	5.535	311	.018		
	Total	7.844	313			
a. Dependent Variable: Prestasi_Belajar						
b. Predictors: (Constant), Prokrastinasi_Akademik, Stres_Akademik						

Sumber: Hasil SPSS

Berdasarkan tabel 6 diperoleh hasil nilai F_{hitung} sebesar 64.863. Sedangkan besarnya nilai F_{tabel} didapatkan dari tingkat signifikansi 0,05 dengan df = 1 – k atau jumlah variabel bebas yaitu 2 dan df = n – k – 1, dimana n merupakan jumlah data. Sehingga diperoleh F_{tabel} = 3,025. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$ maka H_0 ditolak yang artinya model regresi berarti dan dapat digunakan untuk menyimpulkan hasil penelitian.

Tabel 7 Hasil Perhitugan SPSS Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.543[a]	.294	.290	.13341
a. Predictors: (Constant), Prokrastinasi Akademik, Stres Akademik				

Sumber: Hasil SPSS

Berdasarkan tabel 7, diperoleh hasil koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,294 artinya menjelaskan bahwa 29,4% variasi nilai prestasi belajar dapat dijelaskan oleh variabel prokrastinasi akademik dan stres akademik. Sisanya sebesar 70,6% dijelaskan oleh variabel lain di luar model. Adapun nilai *Adjusted R Square* atau koefisien determinasi yang disesuaikan, yaitu sebesar 0,290 artinya menjelaskan bahwa 29% variasi nilai prestasi belajar dapat dijelaskan oleh variabel prokrastinasi akademik dan stres akademik, sisanya sebesar 71% dijelaskan oleh variabel lain di luar model.

Tabel 8 Hasil Perhitungan SPSS Uji t

Coefficients[a]						
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	T	Sig.
1	(Constant)	4.115	.038		107.980	.000

Coefficients[a]					
Model		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
		B	Std. Error	Beta	T	Sig.
	Prokrastinasi_ Akademik	-.003	.001	-.272	-4.156	.000
	Stres_ Akademik	-.004	.001	-.319	-4.872	.000
b. Dependent Variable: Prestasi_Belajar						

Sumber: Hasil SPSS

Untuk variabel prokrastinasi akademik menggunakan tingkat signifikan (α) sebesar 5% atau 0,05 dan *degree of freedom* = n – k – 1 = 314 – 2 – 1 = 311 diperoleh nilai t_{tabel} sebesar -1,967 (negatif karena pengujian di pihak kiri). Dari tabel 3.6 dapat diketahui bahwa t_{hitung} untuk Prokrastinasi Akademik sebesar -4,156, maka dari itu H_0 ditolak karena nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} yaitu -4,156 < -1,967. Artinya, hipotesis pertama telah diterima bahwa Prokrastinasi Akademik berpengaruh negatif terhadap Prestasi Belajar. Selain itu, berdasarkan tabel 4.22 dapat dilihat juga bahwa nilai peluang (*p-value*) dari variabel Prokrastinasi Akademik lebih kecil dari tingkat signifikansi yaitu sebesar 0,000. Maka dari itu, H_0 ditolak, yang berarti bahwa Prokrastinasi Akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Prestasi Belajar.

Untuk variabel stres akademik menggunakan tingkat signifikan (α) sebesar 5% atau 0,05 dan *degree of freedom* = n – k – 1 = 314 – 2 – 1 = 311 diperoleh nilai t_{tabel} sebesar -1,967 (negatif karena pengujian di pihak kiri). Dari tabel 4.22 dapat diketahui bahwa t_{hitung} untuk Stres Akademik sebesar -4,872, maka dari itu H_0 ditolak karena nilai t_{hitung} lebih kecil dari t_{tabel} yaitu -4,872 < -1,967. Artinya, hipotesis pertama telah diterima bahwa Stres Akademik berpengaruh negatif terhadap Prestasi Belajar. Selain itu, berdasarkan tabel 4.22 dapat dilihat juga bahwa nilai peluang (*p-value*) dari variabel Stres Akademik lebih kecil dari tingkat signifikansi yaitu sebesar 0,000. Maka dari itu H_0 ditolak, yang berarti bahwa Stres Akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Prestasi Belajar.

Hasil penelitian ini sejalan dengan teori belajar Kognitif seperti yang disampaikan oleh Setiawan (2017) bahwa belajar adalah perubahan dalam struktur mental seseorang yang memberikan kapasitas pembelajaran untuk menunjukkan perubahan perilaku, meliputi pengetahuan, keyakinan, harapan, dan mekanisme lainnya dalam diri seorang pembelajar dan hal tersebut akan berpengaruh terhadap capaian pembelajarannya. Selain itu, Bruner juga menjelaskan bahwa teori belajar pada hakikatnya memfokuskan pada proses pembelajarannya, dan melalui proses belajar tersebut seorang individu dapat mencapai proses kognitifnya. Penerapan teori belajar Kognitif Bruner akan membantu dengan cepat bagaimana capaian belajar dapat diraih dengan mudah meski banyak mengalami gangguan dalam proses belajarnya, proses seperti inilah yang dimaksud dengan revolusi kognitif (Wiradintana, 2018). Dalam hal ini perilaku prokrastinasi akademik dan stres akademik

merupakan perubahan struktur mental pada mahasiswa dan menjadi gangguan yang terbentuk dalam proses pembelajaran sehingga hal tersebut akan berdampak terhadap capaian pembelajarannya.

Berdasarkan penelitian terdahulu, untuk variabel prokrastinasi akademik, hasil penelitian ini searah dengan penelitian Makbul & Farida (2023) yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prestasi belajar mahasiswa Prodi Pendidikan Ekonomi FKIP Universitas Pamulang dan penelitian Akpur (2020), yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prestasi belajar mahasiswa, yang ditandai dengan rendahnya capaian IPK pada mahasiswa. Untuk variabel stres akademik, hasil penelitian ini searah dengan penelitian yang dilakukan oleh Hadi & Tadjudin (2023) dan penelitian yang dilakukan oleh Akanpaadgi, et al. (2023) kedua hasil penelitiannya menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prestasi belajar mahasiswa.

4. CONCLUSION

Berdasarkan pembahasan dan hasil penelitian mengenai prokrastinasi akademik dan stres akademik terhadap prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis UPI, maka dalam penelitian ini dapat disimpulkan sebagai berikut:

a. Gambaran prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis UPI Angkatan 2021 dan 2022 berada pada kriteria sedang. Hal ini masih dapat diperbaiki dengan cara mengerjakan tugas dengan tepat waktu agar dapat meminimalisir keterlambatan dalam mengumpulkan tugas, menentukkan skala prioritas dari setiap aktivitas atau tugas yang perlu diselesaikan terlebih dahulu agar tidak terjadi kesenjangan antara rencana awal dengan kinerja aktual dengan cara menandai pekerjaan/aktivitas yang lebih penting untuk dilakukan, mencicil tugas-tugas perkuliahan jika mulai menumpuk, dan tetap fokus dalam menyelesaikan setiap tugas-tugas atau aktivitas-aktivitas penting lainnya. Adapun indikator yang memiliki nilai rata-rata tertinggi yaitu melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas akademik. Mahasiswa dapat meminimalisir hal tersebut dengan cara membiasakan diri untuk memenuhi kegiatan sehari-hari dengan aktivitas-aktivitas yang produktif dan bernilai positif, khususnya yang berhubungan dengan akademik perkuliahan dan senantiasa meningkatkan kebiasaan belajar yang baik dan efektif. Untuk gambaran variabel stres akademik pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis UPI Angkatan 2021 dan 2022 berada pada kriteria sedang. Hal tersebut masih dapat diperbaiki dengan cara membiasakan diri untuk selalu berpikir positif dan bersikap tenang ketika menghadapi tekanan belajar yang dapat menganggu psikologis dan psikis mahasiswa. Mahasiswa juga perlu untuk mengkomunikasikan keluhan-keluhan yang dialaminya dengan orang-orang terdekat yang dapat dipercaya dan mampu memberikan solusi terkait permasalahan akademik yang dialaminya, sehingga dengan demikian, mahasiswa dapat meminimalisir berbagai tekanan akademik atau kekhawatiran akan capaian pembelajaran yang dapat beresiko membuatnya mengalami stres hingga berujung kepada keputusasaan. Adapun

indikator yang memiliki nilai rata-rata tertinggi yaitu *workload* (beban tugas). Hal tersebut dapat diperbaiki dengan cara mencicil tugas-tugas perkuliahan agar tidak terlalu menumpuk, membuat kelompok belajar dengan teman, meminta bantuan atau bertanya kepada teman ketika tidak memahami tugas yang diberikan, dan membuat rangkuman dari setiap materi pembelajaran. Kemudian untuk variabel prestasi belajar pada mahasiswa Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis UPI Angkatan 2021 dan 2022 yaitu sebanyak 83% mahasiswa telah mencapai IPK diatas 3,44 dan sisanya sebesar 17% mahasiswa belum mencapai IPK diatas 3,44. Oleh karena itu dalam mengatasi hal tersebut, mahasiswa perlu meningkatkan kembali prestasi belajarnya dengan cara seperti membangun kebiasaan belajar yang baik, membuat suasana belajar yang nyaman dan positif, mengatur dan menentukkan waktu belajar dengan lebih efektif dan efisien, meningkatkan kesadaran diri akan pentingnya untuk terus belajar, dan yang terpenting adalah memiliki tekad untuk berprestasi.

b. Prokrastinasi akademik dan stres akademik berpengaruh negatif terhadap prestasi belajar mahasiswa Fakultas Pendidikan Ekonomi dan Bisnis UPI Angkatan 2021 dan 2022.

5. REFERENCES

Akanpaadgi, E., Binpimbu, F., & Kuuyelleh, E. N. (2023). The impact of stress on students' academic performance. Eureka: *Journal of Educational Research*, 2(1), 60–67. https://doi.org/10.56773/ejer.v2i1.17

Akpur, U. (2020). The Effect of Procrastination on Academic Achievement: A Meta-Analysis Study. *International Journal of Educational Methodology*, 6(4), 681–690. https://doi.org/10.12973/ijem.6.4.681

Bernard, Michael. E. (2013). Prorastinate later: How to motivate yourself to do it now. Schwartz & Wilkinson.

Aryani, F. (2016). Stres Belajar: Suatu Pendekatan dan Intervensi Konseling. Edukasi Mitra Grafika.

Saretta, I. (2022, December 29). Mengupas Sistem Pendidikan di Indonesia dan Perbandingannya dengan Negara Maju. Cermati. https://www.cermati.com/artikel/mengupas-sistem-pendidikan-di-indonesia-dan-perbandingannya-dengan-negara-maju

Meliawati, K. (2020). Kolerasi Antara Self Esteem Dengan Prestasi Mahasiswa Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris. *Jurnal Mimbar Ilmu*, 25(3).

Hadi, M & Tadjudin, N. (2023). Pengaruh Stress Terhadap Prestasi Belajar Mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Angkatan 2021. *Jurnal Kesehatan Tambusai* , 4(4).

Makbul, M., Farida, A., & Karawang, U. S. (2023). H A W A R I Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Hasil Belajar Teknik Evaluasi Pembelajaran Mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Singaperbangsa Karawang. In Agama dan Keagamaan Islam (Vol. 4, Issue 1).

Phillips, S. C., Halder, D. P., & Hasib, W. (2020). Academic Stress among Tertiary Level Students: A Categorical Analysis of Academic Stress Scale in the Context of Bangladesh. *Asian Journal of Advanced Research and Reports*, 1–16. https://doi.org/10.9734/ajarr/2020/v8i430203

Rasmun. (2014). Stres, Koping dan Adaptasi. CV. Sagung Serto.

Ratnasari, I. W. (2017). Hubungan Minat Belajar Terhadap Prestasi Belajar Matematika. 5(2), 289–293.

Setiawan, A. (2017). Belajar dan Pembelajaran (Fungky, Ed.; Cetakan Pertama). Uwais Inspirasi Indonesia.

Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503

Suratno, E. (2020). Pengaruh Stres, Motivasi, dan Kecerdasan Spritual Terhadap Prestasi Belajar pada Mahasiswa Jurusan Sistem Informasi STIKOM Dinamika Bangsa Jambi. *J-MAS (Jurnal Manajemen Dan Sains)*, 5(1), 119. https://doi.org/10.33087/jmas.v5i1.158

Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *In Jurnal Pembelajaran Prospektif* (Vol. 2, Issue 2).

Wiradintana Prodi Pendidikan Ekonomi, R. (2018). Revolusi Kognitif Melalui Penerapan Pembelajaran Teori Bruner Dalam Menyempurnakan Pendekatan Perilaku (Behavioural Approach) (Vol. 1).