

**PROKRASTINASI AKADEMIK DAN KECEMASAN MAHASISWA: PERAN MEDIASI STRES AKADEMIK*****ACADEMIC PROCRASTINATION AND STUDENT ANXIETY: THE MEDIATION ROLE OF ACADEMIC STRESS*****Risma Rahmalia¹, Nurhasan Hamidi²**^{1,2}Pendidikan Akuntansi, Universitas Sebelas MaretEmail : rismarhl1@student.uns.ac.id**Abstrak**

Prokrastinasi akademik merupakan kebiasaan menunda-nunda pekerjaan yang berpotensi menimbulkan tekanan mental dan berujung pada munculnya kecemasan pada kalangan mahasiswa. Studi ini dirancang untuk menelaah keterkaitan antara prokrastinasi akademik dengan tingkat kecemasan mahasiswa, dengan stres akademik sebagai variabel perantara. Pendekatan kuantitatif berbasis korelasional digunakan sebagai metode penelitian. Subjek penelitian berjumlah 136 mahasiswa dari Program Studi Akuntansi serta Pendidikan Ekonomi di Universitas Sebelas Maret, yang ditentukan melalui teknik simple random sampling dari total populasi 205 mahasiswa. Pengumpulan data dilakukan menggunakan instrumen kuesioner dengan skala Likert empat tingkatan (1–4), yang diadaptasi dari Procrastination Questionnaire for Students, HEI Stress, serta Generalized Anxiety Disorder-7. Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan SEM-PLS yang dijalankan melalui perangkat lunak SmartPLS. Hasil analisis mengindikasikan bahwa prokrastinasi akademik berpengaruh terhadap kecemasan mahasiswa secara tidak langsung melalui stres akademik, yang ditunjukkan oleh nilai koefisien jalur sebesar 0,121, nilai t-statistik 2,936, serta p-value 0,003. Temuan ini mengungkapkan bahwa stres akademik berperan sebagai mekanisme psikologis yang menjembatani hubungan prokrastinasi akademik dengan kecemasan. Implikasi penelitian ini menekankan pentingnya peningkatan keterampilan manajemen waktu, penguatan dukungan akademik, serta penerapan strategi yang efektif dalam mengelola stres di lingkungan perguruan tinggi.

Kata kunci: *prokrastinasi akademik; stres akademik; kecemasan; mahasiswa; mediasi.*

Abstract

Academic procrastination is a behavioral tendency to delay tasks that can elevate psychological burden and trigger anxiety among college students. This study was conducted to examine the relationship between academic procrastination and students' anxiety levels, with academic stress serving as a mediating variable. A quantitative correlational approach was employed as the research method. The study involved 136 students enrolled in the Accounting Education and Economic Education Study Programs at Sebelas Maret University, selected via simple random sampling from a total population of 205 students. Data were collected through a questionnaire instrument using a four-point Likert scale (1–4), adapted from the Procrastination Questionnaire for Students, HEI Stress, and the Generalized Anxiety Disorder-7 (GAD-7). Data analysis was conducted using the Structural Equation Modeling-Partial Least Squares (SEM-PLS) method with SmartPLS software. The results indicate that academic procrastination has a significant indirect effect on student anxiety through academic stress, evidenced by a path coefficient of 0.121, a t-statistic of 2.936, and a p-value of 0.003. These findings highlight that academic stress operates as a key psychological mechanism linking procrastination to anxiety. The study underscores the



importance of improving time management skills, reinforcing academic support systems, and developing effective stress management strategies within university settings.

Keywords: *academic procrastination; academic stress; anxiety; students; mediation.*

PENDAHULUAN

Dari sudut pandang psikologis, kecemasan dapat diartikan sebagai suatu kondisi yang ditandai oleh munculnya perasaan gelisah, kekhawatiran yang tidak proporsional, serta ketegangan secara emosional yang dapat menghalangi individu dalam menjalani kegiatan belajar (Nugroho, 2024). Kondisi ini juga dapat dipahami sebagai bentuk respons psikologis atas persepsi terhadap ancaman yang berpotensi mengganggu aspek kognitif, fisik, maupun sosial seseorang dalam menjalankan rutinitas sehari-hari (Garbóczy et al, 2021). Dalam ranah pendidikan, kecemasan acap kali hadir sebagai respons atas berbagai tekanan akademik yang dirasakan mahasiswa, mulai dari banyaknya beban tugas, ekspektasi untuk meraih prestasi, hingga keterbatasan waktu yang tersedia. Kondisi semacam ini berpotensi menggerus kemampuan berkonsentrasi, mereduksi semangat belajar, dan pada akhirnya berdampak negatif terhadap kesehatan mental individu (Nayla Shabrina et al, 2025).

Kusumastuti (2020) mengungkapkan bahwa kecemasan merupakan kondisi mental yang bersifat subjektif, yang termanifestasi melalui berbagai gejala seperti ketegangan, rasa takut, kegugupan, dan kekhawatiran, serta erat kaitannya dengan respons fisiologis sistem saraf. Lebih lanjut, kecemasan juga dapat dimaknai sebagai kondisi emosional yang bersifat negatif yang dialami individu dalam konteks akademik, terutama ketika berhadapan dengan proses penilaian maupun tuntutan akademik (Putri & Kurniasari, 2019).

Sebagai kelompok yang berada pada fase dewasa awal, mahasiswa tergolong sebagai individu yang rentan mengalami kecemasan. Pada tahap ini, mereka dihadapkan pada berbagai perubahan fisik, kognitif, dan psikososial yang datang bersamaan dengan meningkatnya tuntutan akademik (Carollo et al, 2024). Kecemasan di kalangan mahasiswa perguruan tinggi kerap muncul sebagai konsekuensi dari tekanan untuk mencapai standar prestasi tertentu. Dorongan tersebut memotivasi mahasiswa untuk memaksimalkan potensi yang dimiliki demi mencapai target akademik yang telah ditentukan. Namun, meskipun telah memberikan upaya terbaik, tidak sedikit mahasiswa yang masih dilanda keraguan atas hasil yang mereka capai. Di samping itu, kurangnya kepercayaan terhadap kemampuan diri kerap menjadi hambatan tersendiri, terutama pada tahap awal perjalanan akademik (Firnando & Suhesty, 2024).

Lingkungan akademik kerap dipersepsikan sebagai ruang yang penuh dengan ketidakpastian dan tekanan, sehingga membuat mahasiswa lebih rentan mengalami ketidakstabilan emosional. Hal ini menjadikan mereka kelompok yang berisiko tinggi mengalami gangguan kecemasan (Carollo et al, 2024). Sebagai upaya mengatasi kecemasan, mahasiswa cenderung mencari kegiatan yang menyenangkan atau mengalihkan perhatian ke hal-hal yang disukai sebagai cara untuk menenangkan diri (Mulyana et al, 2022). Kim & Shin (2022, hlm 7) mengemukakan bahwa kecemasan tidak semata-mata berdampak pada kondisi emosional, melainkan juga dipengaruhi oleh berbagai faktor, salah satunya adalah tekanan yang timbul akibat tuntutan kompetensi akademik yang mendorong mahasiswa untuk segera menyelesaikan tugas-tugasnya.

Salah satu faktor yang berkaitan erat dengan munculnya kecemasan pada mahasiswa adalah perilaku prokrastinasi akademik. Perilaku ini tercermin dari kebiasaan menunda penyelesaian tugas dan ketidakmampuan individu dalam menuntaskan pekerjaan sesuai tenggat waktu yang ditetapkan, sehingga berpotensi memunculkan berbagai dampak negatif (Alimuddin et al., 2022). Prokrastinasi dipahami sebagai bentuk penundaan perilaku yang tidak rasional dan berkorelasi dengan berbagai konsekuensi negatif, terutama pada aspek kesehatan mental (Blázquez & Guzmán, 2022). Meskipun dalam situasi tertentu prokrastinasi bisa dianggap sebagai tindakan adaptif, namun secara umum



perilaku ini lebih sering dihubungkan dengan dampak psikologis yang merugikan (Cohen et al., 1983; Saling et al., 2025).

Prokrastinasi akademik juga dapat dipahami sebagai fenomena yang kompleks karena mencakup dimensi kognitif, afektif, dan perilaku. Tingginya tingkat prokrastinasi pada mahasiswa dapat memunculkan berbagai dampak negatif, baik dalam konteks akademik maupun psikologis (Trelles et al, 2024). Kebiasaan menumpuk tugas menyebabkan pekerjaan harus diselesaikan dalam waktu singkat dan mendesak, sehingga memicu tekanan emosional serta meningkatkan risiko kegagalan akademik (Alimuddin et al, 2022). Perilaku ini cenderung berulang, yang ditunjukkan oleh adanya ketimpangan antara perencanaan dan realisasi penyelesaian tugas, disertai kecenderungan mahasiswa untuk lebih mengutamakan kegiatan yang dianggap menyenangkan daripada memenuhi kewajiban akademiknya (Wicaksono, 2017). Kondisi ini mengindikasikan bahwa dampak dari kebiasaan menunda tidak hanya dirasakan dalam ranah pendidikan saja, melainkan juga berdampak pada kesehatan mental mahasiswa.

Model Kesehatan Prokrastinasi atau yang dikenal dengan istilah *Health Model of Procrastination* dikembangkan untuk mengkaji dampak jangka panjang perilaku menunda terhadap kondisi fisik dan psikologis individu (Sirois et al, 2003). Secara teoritis, model ini menjelaskan bahwa kebiasaan menunda tugas berpotensi memicu stres dan emosi negatif yang pada akhirnya berdampak pada kesehatan mental, termasuk kecemasan (Sirois, 2016). Individu sering menjadikan prokrastinasi sebagai strategi jangka pendek untuk menghindari perasaan tidak nyaman, namun justru hal ini memperparah tekanan psikologis di kemudian hari. Model ini pun relevan tidak hanya dalam perspektif psikologis, tetapi juga dalam memahami hubungan antara dinamika psikologis internal dengan penurunan kualitas hidup secara keseluruhan yang berimplikasi pada performa akademik (Sirois & Pychyl, 2013).

Berdasarkan uraian tersebut, Procrastination Health Model menjelaskan bahwa perilaku prokrastinasi dapat memunculkan tekanan psikologis akibat kebiasaan menunda tugas yang dilakukan secara berulang. Individu yang menggunakan prokrastinasi sebagai strategi menghindari ketidaknyamanan dalam jangka pendek, justru menghadapi risiko meningkatnya tekanan emosional, kekhawatiran, serta ketegangan dalam menghadapi tuntutan akademik yang belum terselesaikan. Kondisi tersebut kemudian berpotensi berkembang menjadi tekanan dalam proses akademik mahasiswa, yang selanjutnya berkaitan dengan kemunculan stres akademik.

Stres akademik merupakan kondisi psikologis yang timbul sebagai akibat dari tingginya tuntutan akademik serta persepsi individu terhadap ketidakmampuan dirinya dalam menghadapi tekanan tersebut. Stres akademik telah menjadi isu yang signifikan dalam dunia pendidikan karena mampu memunculkan berbagai persoalan serius pada mahasiswa, termasuk gangguan kesehatan mental (Vera et al., 2025). Rohmah dan Mahrus (2024) menjelaskan bahwa salah satu faktor pemicu stres akademik adalah lemahnya kemampuan manajemen waktu, sehingga menyebabkan penumpukan tugas akademik. Tingginya tingkat stres akademik mendorong sebagian mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi sebagai upaya mengurangi beban tekanan yang dirasakan (Siregar & Putri, 2020). Namun, strategi ini justru bersifat maladaptif karena semakin memperburuk kondisi emosional dan meningkatkan kecemasan.

Individu yang mengatasi tekanan akademik dengan cara mengalihkan perhatian pada kegiatan lain cenderung mengalami peningkatan kecemasan (Gazki et al, 2024). Meskipun pengalihan tersebut dapat memberikan rasa nyaman sementara karena individu terbebas dari tekanan akademik yang terasa memberatkan, namun penundaan yang dilakukan secara berulang justru menyebabkan tugas semakin menumpuk, waktu penyelesaian semakin sempit, serta ketegangan dan ketidakstabilan emosional pada mahasiswa semakin meningkat. Kondisi ini dapat memperburuk keadaan psikologis individu, seperti munculnya perasaan cemas, tegang, takut gagal, dan kesulitan mengelola emosi ketika menghadapi tuntutan akademik. Oleh karena itu, stres akademik menjadi faktor penting yang



menjelaskan bagaimana perilaku prokrastinasi dapat berkembang menjadi kecemasan pada mahasiswa.

Fenomena ini turut diperkuat oleh temuan empiris yang menunjukkan tingginya tingkat kecemasan pada mahasiswa. Ghattas & El-Ashry (2024) menemukan bahwa 46,5% mahasiswa mengalami kecemasan pada tingkat tinggi, sedangkan Fernanda & Lidiawati (2025) melaporkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada tingkat kecemasan sedang hingga tinggi. Hasil penelitian Wardani et al. (2023) juga mengungkapkan bahwa beberapa perguruan tinggi memiliki mahasiswa dengan kecemasan pada kategori sedang hingga tinggi. Temuan-temuan tersebut mengindikasikan bahwa kecemasan merupakan permasalahan yang umum dialami mahasiswa, sehingga faktor-faktor yang melatarbelakanginya perlu dikaji lebih mendalam.

Hubungan antara prokrastinasi akademik dan kecemasan telah banyak dikaji dalam berbagai penelitian, namun sebagian besar studi terdahulu lebih terfokus pada hubungan langsung antara kedua variabel tersebut dan mengkaji mahasiswa secara umum, tanpa mempertimbangkan karakteristik khusus dari program studi tertentu. Jochman et al. (2024) menemukan bahwa hipotesis mengenai peran stres akademik sebagai variabel mediator tidak terdukung oleh data yang mereka peroleh. Sebuah penelitian yang dilakukan pada mahasiswa psikologi di Jerman mengindikasikan bahwa stres akademik tidak berperan sebagai penghubung yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan kecemasan. Perbedaan konteks budaya, sistem pendidikan, serta karakteristik akademik mengisyaratkan bahwa hasil yang berbeda berpotensi muncul ketika penelitian dilakukan di lingkungan pendidikan Indonesia.

Studi ini hadir untuk memberikan perspektif baru dengan menguji model hubungan prokrastinasi akademik dan kecemasan melalui stres akademik sebagai variabel mediasi pada mahasiswa program studi Pendidikan Akuntansi serta Pendidikan Ekonomi Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Universitas Sebelas Maret, kelompok yang masih relatif jarang menjadi fokus kajian sebelumnya. Berbeda dengan penelitian terdahulu, studi ini secara khusus menyoroti mahasiswa dengan tuntutan akademik yang lebih kompleks, seperti penyusunan laporan keuangan, praktikum, analisis data, serta tekanan terhadap ketepatan dan pencapaian akademik. Karakteristik tersebut berpotensi memperkuat tekanan psikologis mahasiswa, sehingga hubungan antara prokrastinasi akademik, stres akademik, dan kecemasan menjadi semakin relevan untuk dikaji lebih lanjut.

Nilai tambah dari penelitian ini bagi bidang pendidikan akuntansi terletak pada perannya dalam memahami proses psikologis yang berdampak pada kesejahteraan mental para mahasiswa akuntansi dan ekonomi. Temuan penelitian ini diharapkan dapat menjadi landasan pertimbangan dalam merancang kurikulum serta strategi yang lebih berorientasi pada kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, pemahaman yang diperoleh dari penelitian ini diharapkan mampu membantu perguruan tinggi dalam mengidentifikasi faktor-faktor yang memicu kecemasan akademik, sehingga institusi dapat menghadirkan bentuk dukungan yang lebih tepat sasaran dan menciptakan lingkungan akademik yang lebih kondusif.

Studi ini diharapkan mampu memberikan kontribusi teoretis dengan meningkatkan relevansi Procrastination Health Model dalam menjelaskan keterkaitan antara prokrastinasi akademik, stres akademik, dan kecemasan di kalangan mahasiswa. Selain itu, temuan penelitian ini diharapkan mampu memberikan manfaat praktis bagi pengelola program studi dalam memahami faktor-faktor yang berkaitan dengan kecemasan mahasiswa, sehingga dapat menjadi dasar dalam merancang berbagai strategi dan program yang mendukung keberhasilan akademik serta kesejahteraan mahasiswa selama masa studi mereka.

Studi ini menawarkan wawasan baru mengenai keterkaitan antara prokrastinasi akademik, stres akademik, serta kecemasan yang dialami mahasiswa, dengan stres akademik yang berperan sebagai variabel mediator. Studi ini memberikan kontribusi signifikan terhadap pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya dalam konteks pendidikan akuntansi, dan dapat menjadi dasar bagi pendidik dalam mengevaluasi tingkat stres dan kecemasan mahasiswa. Temuan ini diharapkan dapat



membantu mahasiswa dalam mengelola stres dan kecemasan, sekaligus membuka peluang bagi pengembangan strategi pembelajaran yang lebih adaptif dan responsif terhadap kondisi psikologis mahasiswa, sehingga tercipta lingkungan akademik yang lebih sehat dan mendukung.

METODE PENELITIAN

Untuk mengevaluasi model prediktif, studi ini menerapkan pendekatan kuantitatif melalui desain survei korelasional yang menekankan hubungan antara penundaan studi, tekanan akademis, dan kecemasan siswa. Dalam kerangka penelitian, tekanan akademis berperan sebagai variabel perantara, yang menghubungkan dampak penundaan studi dengan kecemasan. Kerangka penelitian mengacu pada *Procrastination Health Model* yang dikemukakan oleh Sirois et al. (2003). Model tersebut menunjukkan hubungan konseptual antara prokrastinasi dan kesehatan mental melalui pengaruh langsung, pengaruh tidak langsung, serta mekanisme mediasi melalui stres.

Populasi dalam penelitian ini terdiri dari 205 mahasiswa angkatan 2022, yang mencakup 86 mahasiswa dari jurusan Akuntansi dan 119 mahasiswa dari jurusan Ekonomi. Dari populasi tersebut, diambil sampel sebanyak 136 mahasiswa menggunakan rumus Yamane dengan tingkat kesalahan 5%, dan proses pengambilan sampel dilakukan secara acak sederhana berdasarkan nomor identitas mahasiswa. Kuesioner didistribusikan kepada 150 responden, dengan 142 tanggapan yang berhasil dikembalikan dan hanya 136 di antaranya yang dinyatakan valid untuk dianalisis setelah melalui proses penyaringan data. Kriteria inklusi dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif jurusan Akuntansi dan Ekonomi di Universitas Sebelas Maret angkatan 2022 yang bersedia menjadi responden. Adapun kriteria eksklusi mencakup tanggapan yang tidak lengkap atau mengandung informasi yang tidak konsisten. Penelitian ini dilaksanakan dengan mematuhi pedoman etika penelitian. Responden memberikan persetujuan secara sukarela sebelum mengisi kuesioner, kerahasiaan identitas responden dijamin sepenuhnya, dan data yang terkumpul hanya dimanfaatkan untuk kepentingan akademis.

Data penelitian diperoleh melalui kuesioner berbasis skala Likert dengan rentang nilai 1 hingga 4 yang disebarkan secara daring melalui platform Google Forms. Instrumen penelitian ini mencakup tiga variabel utama, yaitu prokrastinasi akademik (X), stres akademik (Z), dan kecemasan (Y). Pengukuran prokrastinasi akademik mengacu pada Kuesioner Penundaan untuk Mahasiswa (PFS) yang dikembangkan oleh Glöckner-Rist dan rekan-rekan (2014), stres akademik diukur menggunakan instrumen Stres HEI oleh Schmidt dan kawan-kawan (2024), serta kecemasan diukur dengan Gangguan Kecemasan Umum-7 (GAD-7) yang dikembangkan oleh Spitzer dan rekan-rekan (2006). Instrumen prokrastinasi akademik terdiri dari 7 butir pernyataan, stres akademik memuat 3 butir pernyataan, dan kecemasan mencakup 7 butir pernyataan, yang keseluruhannya telah dinyatakan valid dan reliabel untuk keperluan penelitian.

Instrumen yang digunakan merupakan adaptasi dari instrumen asli berbahasa Inggris dan Jerman. Sebelum diterapkan dalam penelitian, instrumen tersebut diadaptasi melalui penerjemahan ke dalam Bahasa Indonesia, penyesuaian dengan konteks mahasiswa Indonesia, serta penyesuaian skala pengukuran. Selanjutnya, instrumen divalidasi oleh para ahli dan diuji tingkat keterbacaannya pada mahasiswa. Pengujian instrumen terlebih dahulu dilakukan kepada mahasiswa Program Studi Pendidikan Administrasi Perkantoran yang memiliki karakteristik sebanding dengan responden penelitian, namun tidak termasuk dalam sampel utama, guna memastikan tingkat validitas dan reliabilitas instrumen.

Tabel 1. Variabel dan Indikator

Variabel	Indikator	Sumber
Prokrastinasi Akademik (X)	1. Menunda memulai tugas hingga mendekati batas waktu	(Glöckner-rist et al., 2014)
	2. Menunda penyelesaian beberapa kegiatan	
	3. Tidak berhasil memulai pekerjaan meskipun bertekad	
	4. Menunggu lama hingga sulit menyelesaikan tepat waktu	
	5. Menyadari tugas dapat diselesaikan lebih awal	



Variabel	Indikator	Sumber
Stres Akademik (Z)	6. Baru mulai mengerjakan saat berada di bawah tekanan	(Schmidt et al., 2024)
	7. Menyelesaikan tugas pada saat terakhir	
	1. Tingkat intensitas stres akademik yang dirasakan	
Kecemasan (Y)	2. Frekuensi munculnya rasa stres dan ketegangan	(Spitzer et al., 2006)
	3. Persepsi tingkat tekanan dalam kehidupan akademik harian	
	1. Merasa gelisah, cemas, atau tegang	
	2. Kesulitan menghentikan atau mengendalikan kekhawatiran	
	3. Mengalami kekhawatiran yang berlebihan terhadap bermacam-macam hal	
	4. Kesulitan bersantai	
	5. Merasa sangat tidak tenang sehingga sulit untuk tetap diam	
	6. Mudah tersinggung	
	7. Memiliki perasaan takut seakan-akan akan terjadi hal yang tidak diinginkan	

Pengolahan data dalam penelitian ini menggunakan metode Pemodelan Persamaan Struktural yang mengaplikasikan pendekatan Partial Least Squares (SEM-PLS) dengan dukungan perangkat lunak SmartPLS. Pendekatan SEM-PLS dipilih karena dinilai sesuai untuk mengeksplorasi hubungan mediasi antara keterlambatan akademik, tekanan akademik, dan kecemasan siswa. Di samping itu, pendekatan ini dapat diterapkan pada data yang tidak mengikuti distribusi normal karena tidak memerlukan asumsi normalitas yang ketat dalam mengevaluasi model struktural. Model pengukuran (outer model) dianalisis melalui penilaian validitas konvergen, validitas diskriminan menggunakan rasio heterotrait-monotrait (HTMT), serta reliabilitas yang ditinjau dari nilai Cronbach's Alpha dan Composite Reliability. Selanjutnya, model struktural (inner model) dievaluasi dengan mengamati nilai R-square dan pengaruh tidak langsung. Hipotesis mediasi dievaluasi menggunakan prosedur bootstrapping, dengan nilai t-statistic serta nilai p yang dijadikan sebagai dasar pengambilan keputusan.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh melalui kuesioner diolah menggunakan SEM-PLS dengan bantuan SmartPLS. Analisis yang dilakukan mencakup pengujian outer model yang meliputi validitas dan reliabilitas, serta analisis inner model berdasarkan nilai path coefficient, direct effect, total effect, dan indirect effect. Pengujian mediasi dilakukan menggunakan prosedur bootstrapping berdasarkan nilai t statistic dan p value.

Hasil Penelitian

Sebagaimana tersaji pada Tabel 2, hasil analisis deskriptif dari 136 responden terhadap setiap variabel penelitian mengungkapkan bahwa variabel prokrastinasi akademik memiliki rata-rata nilai berkisar antara 2,250–3,044, variabel kecemasan berada pada rentang 2,346–2,735, dan variabel stres akademik berkisar antara 2,787–2,941. Selain itu, sebagian besar indikator menunjukkan nilai median pada kisaran 2 hingga 3 dengan rentang skala minimum 1 dan maksimum 4. Hasil tersebut memberikan gambaran umum mengenai kecenderungan pola jawaban responden pada setiap variabel yang menjadi objek penelitian.

Tabel 2. Hasil Statistik Deskriptif Variabel Penelitian

Variabel	Indikator	N	Mean	Median	Skala Min	Skala Maks
PFS	X1	136	2.39	2.000	1.000	4.000
	X2	136	2.449	2.000	1.000	4.000



Variabel	Indikator	N	Mean	Median	Skala Min	Skala Maks
GAD-7	X3	136	2.537	3.000	1.000	4.000
	X4	136	2.801	3.000	1.000	4.000
	X5	136	2.25	2.000	1.000	4.000
	X6	136	2.779	3.000	1.000	4.000
	X7	136	3.044	3.000	1.000	4.000
	Y1	136	2.353	2.000	1.000	4.000
	Y2	136	2.544	3.000	1.000	4.000
	Y3	136	2.346	2.000	1.000	4.000
	Y4	136	2.544	3.000	1.000	4.000
	Y5	136	2.684	3.000	1.000	4.000
HEI Stress	Y6	136	2.706	3.000	1.000	4.000
	Y7	136	2.735	3.000	1.000	4.000
	Z1	136	2.941	3.000	1.000	4.000
	Z2	136	2.787	3.000	1.000	4.000
	Z3	136	2.787	3.000	1.000	4.000

Berdasarkan hasil analisis deskriptif, variabel Prokrastinasi Akademik (*PFS*), Kecemasan (*GAD-7*), dan Stres Akademik (*HEI Stress*) menunjukkan nilai mean pada rentang yang relatif seimbang dalam skala 1–4. Temuan ini menunjukkan bahwa ketiga variabel terukur dengan baik dan dapat digunakan untuk analisis lanjutan dalam pengujian model penelitian.

Tabel 3. Nilai Outer Loadings

Prokrastinasi		Stres		Kecemasan	
PFS1	0.783	HEI1	0.918	GAD1	0.864
PFS2	0.794	HEI2	0.922	GAD2	0.890
PFS3	0.822	HEI3	0.872	GAD3	0.886
PFS4	0.734			GAD4	0.872
PFS5	0.716			GAD5	0.856
PFS6	0.787			GAD6	0.719
PFS7	0.713			GAD7	0.764

Catatan : > 0.70 = signifikan



Tabel 4. Hasil Uji Konvergen (Nilai AVE)

	Average variance extracted (AVE)
Prokrastinasi Akademik	0.585
Kecemasan	0.703
Stres Akademik	0.818

Berdasarkan hasil pengujian yang tercantum pada Tabel 3 dan Tabel 4, seluruh indikator penelitian memiliki nilai *outer loading* yang melampaui ambang batas 0,70. Hasil tersebut menunjukkan bahwa setiap indikator mampu merepresentasikan konstruk penelitian secara memadai. Oleh sebab itu, seluruh indikator dinyatakan telah memenuhi kriteria validitas konvergen. Selanjutnya, pengujian Average Variance Extracted (AVE) menunjukkan bahwa seluruh konstruk memiliki nilai yang berada di atas batas minimum 0,50. Hasil ini mengindikasikan bahwa setiap konstruk dapat menjelaskan lebih dari separuh varians indikator yang membentuknya (Hair et al., 2021). Dengan demikian, instrumen penelitian dinyatakan memenuhi syarat validitas dan dapat digunakan pada analisis model struktural.

Table 5. Output Pengujian Heterotrait-Monotrait Ratio (HTMT)

	X1	Y1	Z1
X1			
Y1	0.330		
Z1	0.294	0.524	

Berdasarkan hasil pengujian pada Tabel 5, nilai *Heterotrait Monotrait Ratio* (HTMT) menunjukkan bahwa hubungan antara instrumen Prokrastinasi Akademik (PFS) dan Kecemasan (GAD-7) sebesar 0,330, antara Prokrastinasi Akademik (PFS) dan Stres Akademik (HEI Stress) sebesar 0,294, serta antara Kecemasan (GAD-7) dan Stres Akademik (HEI Stress) sebesar 0,524. Semua nilai HTMT yang diperoleh menunjukkan angka di bawah ambang batas 0,90, yang mengindikasikan bahwa masing-masing konstruk telah memenuhi kriteria validitas diskriminan yang baik (Hair et al., 2017). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa ketiga instrumen penelitian mampu membedakan setiap konstruk yang diukur secara memadai, sehingga masing-masing variabel merepresentasikan konsep yang berbeda dan tidak menunjukkan adanya tumpang tindih pengukuran.

Tabel 6. Indeks Cronbach's Alpha dan Composite Reliability

	Cronbach's alpha	Composite reliability (rho_a)	Composite reliability (rho_c)
X1	0.883	0.895	0.908
Z1	0.888	0.890	0.931
Y1	0.929	0.942	0.943

Hasil pengujian reliabilitas pada Tabel 6 menunjukkan bahwa nilai *Cronbach's Alpha* dan *Composite Reliability* pada seluruh konstruk telah melampaui batas minimum 0,70. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa instrumen yang digunakan mampu mengukur konstruk penelitian secara konsisten dan andal. Dengan demikian, seluruh variabel penelitian dinyatakan reliabel sehingga layak digunakan pada tahap analisis model selanjutnya.

Tabel 7. Uji *Indirect Effect*

	Original sample	Sample mean	Std. deviation	T statistics	P values
X1 -> Z1 -> Y1	0.121	0.127	0.041	2.936	0.003

Berdasarkan hasil analisis *indirect effect*, diperoleh nilai jalur (*path coefficient*) sebesar 0,121 dengan *t-statistic* 2,936 dan *p-value* 0,003. Nilai *t-statistic* tersebut menunjukkan bahwa pengaruh prokrastinasi akademik terhadap kecemasan melalui stres akademik signifikan secara statistik. Dengan kata lain, stres akademik berperan sebagai mediator yang berfungsi menghubungkan variabel independen, yaitu prokrastinasi akademik, dengan variabel dependen, yaitu kecemasan. Temuan ini menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik yang dialami mahasiswa tidak berpengaruh secara langsung terhadap kecemasan, tetapi memengaruhi kecemasan melalui mekanisme stres akademik. Dengan demikian, stres akademik menjadi jalur perantara yang penting dalam menjelaskan hubungan antara prokrastinasi akademik dan kecemasan (Hair et al., 2017).

Tabel 8. Uji *R²/ R square*

	R-square	R-square adjusted
Y1	0.274	0.263
Z1	0.078	0.071

Berdasarkan hasil uji koefisien determinasi (R^2) pada Tabel 8, variabel kecemasan (Y1) menunjukkan nilai R^2 sebesar 0,274, yang mengindikasikan bahwa prokrastinasi akademik dan stres mampu menjelaskan 27,4% variasi kecemasan mahasiswa, sedangkan 72,6% sisanya dijelaskan oleh faktor-faktor lain yang tidak termasuk dalam model penelitian. Hasil tersebut menunjukkan bahwa kemampuan model dalam menjelaskan variabel kecemasan masih berada pada kategori rendah. Di sisi lain, variabel stres akademik (Z) memperoleh nilai R^2 sebesar 0,078, yang menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dan kecemasan hanya mampu menjelaskan 7,8% variasi stres mahasiswa. Dengan demikian, kemampuan model dalam menjelaskan variabel stres juga tergolong rendah karena sebagian besar variasinya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian.

Tabel 9. *Dirrect Effect*

	Original sample (O)	Sample mean (M)	Standard deviation (STDEV)	T statistics (O/STDEV)	P values
X -> Y	0.198	0.209	0.088	2.253	0.024
X -> Z	-0.280	-0.292	0.080	3.473	0.001
Z -> Y	-0.432	-0.433	0.074	5.847	0.000

Tabel 9 Berikut parafrase dari teks tersebut:

Tabel 9 mengungkapkan bahwa hasil uji efek langsung menunjukkan prokrastinasi akademik berpengaruh secara signifikan terhadap tingkat kecemasan, dengan koefisien jalur senilai 0,198 dan nilai p sebesar 0,024. Di samping itu, prokrastinasi akademik juga terbukti berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik, dengan koefisien jalur senilai 0,280 dan nilai p sebesar 0,001. Sementara itu, stres akademik memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kecemasan, dengan koefisien sebesar 0,432 yang ditunjukkan oleh nilai p sebesar 0,000. Hasil ini mengindikasikan bahwa seluruh hubungan antarvariabel yang diuji dalam model penelitian terbukti signifikan secara statistik.



Tabel 10. Model Fit

	<i>Saturated model</i>	<i>Estimated model</i>
SRMR	0.140	0.014
d_ ULS	2.991	2.991
d_ G	0.713	0.713
Chi-square	480.446	480.446
NFI	0.709	0.709

Berdasarkan hasil evaluasi pada Tabel 10, model penelitian memperlihatkan tingkat kecocokan yang dapat diterima. Hal ini tercermin dari nilai Standardized Root Mean Square Residual (SRMR) sebesar 0,014 yang berada di bawah ambang batas maksimum 0,08, sehingga mengkonfirmasi bahwa model telah memenuhi persyaratan goodness of fit. Di samping itu, nilai Normed Fit Index (NFI) sebesar 0,709 menunjukkan bahwa model yang dikembangkan memiliki kemampuan yang memadai dalam menggambarkan pola keterkaitan antarvariabel yang dianalisis. Oleh karena itu, model struktural yang digunakan dapat dinilai telah memenuhi kriteria kelayakan guna mendukung pengujian hipotesis dan evaluasi hubungan antar konstruk dalam penelitian.

Tabel 11. F Square

	Kecemasan	Prokrastinasi Akademik	Stres Akademik
Kecemasan			
Prokrastinasi Akademik	0.326		0.190
Stres Akademik	0.123		

Berdasarkan hasil pengujian effect size (f-square), prokrastinasi akademik memiliki pengaruh sedang terhadap kecemasan mahasiswa, yang ditunjukkan oleh nilai f-square sebesar 0,326. Selain itu, pengaruh prokrastinasi akademik terhadap stres akademik termasuk dalam kategori kecil dengan nilai f-square sebesar 0,190. Sementara itu, hubungan antara stres akademik dan kecemasan mahasiswa juga tergolong kecil, sebagaimana tercermin dari nilai f-square sebesar 0,123. Dari seluruh hubungan antarvariabel yang dianalisis, keterkaitan antara prokrastinasi akademik dan kecemasan mahasiswa merupakan hubungan yang paling kuat atau dominan dibandingkan hubungan antarvariabel lainnya dalam model penelitian..

Tabel 12. Q Square

	Q²predict	RMSE	MAE
Stres Akademik	0.136	0.945	0.758
Kecemasan	0.329	0.831	0.651

Mengacu pada kriteria relevansi prediktif yang dikemukakan oleh Hair et al. (2017), nilai Q²predict yang bernilai lebih dari nol mengindikasikan bahwa model mempunyai kemampuan prediksi yang memadai terhadap variabel yang diteliti. Hasil analisis memperlihatkan bahwa nilai Q²predict pada variabel stres akademik sebesar 0,136, sedangkan pada variabel kecemasan sebesar 0,329. Temuan tersebut menunjukkan bahwa model penelitian memiliki kapasitas prediktif yang cukup baik dalam memperkirakan kedua variabel tersebut. Selain itu, nilai Root Mean Square Error (RMSE) dan Mean Absolute Error (MAE) yang relatif rendah mengindikasikan bahwa tingkat kesalahan prediksi model masih berada dalam rentang yang dapat diterima, sehingga performa prediksi model secara keseluruhan dapat dikategorikan cukup baik.



Tabel 13. Total Effect

	Original sample	Sample mean	Std. Dev	T statistics
Prokrastinasi Akademik - > Kecemasan	0.591	0.613	0.048	12.323
Prokrastinasi Akademik -> Stres Akademik	-0.400	-0.413	0.069	5.776
Stres Akademik -> Kecemasan	-0.291	-0.282	0.070	4.143

Berdasarkan hasil pengujian secara keseluruhan, seluruh jalur hubungan dalam model penelitian terbukti signifikan. Hubungan antara prokrastinasi akademik dan kecemasan mahasiswa memiliki koefisien sebesar 0,591 dengan nilai t-statistic 12,323. Selain itu, prokrastinasi akademik juga berpengaruh signifikan terhadap stres akademik dengan koefisien sebesar 0,400 dan nilai t-statistic 5,776. Sementara itu, hubungan antara stres akademik dan kecemasan mahasiswa menunjukkan koefisien sebesar 0,291 serta nilai t-statistic 4,143, yang mengindikasikan adanya pengaruh signifikan.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa seluruh hubungan antarvariabel yang diajukan dalam model penelitian diterima karena setiap nilai t-statistic telah melampaui nilai kritis 1,96. Dengan demikian, baik pengaruh langsung (direct effect), pengaruh tidak langsung (indirect effect), maupun pengaruh total (total effect) terbukti signifikan secara statistik.

Walaupun demikian, nilai koefisien determinasi (R^2) menunjukkan bahwa kemampuan model dalam menjelaskan variabel endogen masih tergolong rendah. Sebaliknya, hasil pengujian effect size (f-square) mengindikasikan bahwa hubungan antara prokrastinasi akademik dan kecemasan memberikan kontribusi yang paling besar dibandingkan hubungan antarvariabel lainnya. Di samping itu, nilai Q^2 yang lebih besar dari nol mengonfirmasi bahwa model mempunyai relevansi prediktif yang baik terhadap variabel yang diteliti. Oleh karena itu, karena direct effect dan indirect effect sama-sama signifikan, maka stres akademik dapat dikategorikan sebagai variabel mediasi parsial dalam hubungan antara prokrastinasi akademik dan kecemasan mahasiswa.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berperan sebagai variabel mediasi dalam hubungan antara prokrastinasi akademik dan kecemasan mahasiswa. Hal tersebut tercermin dari nilai indirect effect sebesar 0,003 (0,05) dengan koefisien jalur sebesar 0,121, yang mengindikasikan adanya hubungan positif dan signifikan antarvariabel. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik yang dilakukan mahasiswa, semakin meningkat pula stres akademik yang dirasakan, yang pada akhirnya berkontribusi terhadap meningkatnya tingkat kecemasan.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Jocham et al. (2024) yang menyatakan bahwa hubungan antara prokrastinasi akademik, depresi, dan kecemasan pada mahasiswa dimediasi oleh stres yang mereka alami. Selain itu, Sirois (2016) menjelaskan bahwa prokrastinasi merupakan bentuk kegagalan regulasi diri yang dapat meningkatkan tekanan psikologis dan berdampak negatif pada kondisi kesehatan mental individu. Hasil pengujian direct effect menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap kecemasan mahasiswa, ditunjukkan oleh koefisien jalur (path coefficient) sebesar 0,198 dan nilai p-value sebesar 0,024. Hasil tersebut menegaskan adanya hubungan positif dan signifikan antara kedua variabel. Dengan kata lain, peningkatan perilaku prokrastinasi akademik cenderung diikuti oleh peningkatan tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa.

Temuan penelitian ini konsisten dengan hasil penelitian Mulyana et al. (2022) yang menemukan bahwa prokrastinasi akademik berkorelasi positif dengan kecemasan mahasiswa. Hasil



serupa juga diungkapkan oleh Nugroho (2024), yang menjelaskan bahwa mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir cenderung mengalami kecemasan yang lebih tinggi ketika sering melakukan penundaan terhadap tugas akademik. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi tidak hanya memengaruhi aspek akademik, tetapi juga berkaitan dengan meningkatnya tekanan psikologis, rasa khawatir, dan ketegangan emosional yang dapat memperburuk kondisi kecemasan mahasiswa. Berdasarkan hasil analisis direct effect dan indirect effect, dapat dipahami bahwa stres akademik berfungsi sebagai mediator yang menjelaskan keterkaitan antara prokrastinasi akademik dan kecemasan mahasiswa. Signifikansi pada pengaruh langsung maupun tidak langsung mengindikasikan bahwa peningkatan prokrastinasi akademik akan diikuti oleh peningkatan stres akademik, yang selanjutnya berkontribusi terhadap meningkatnya kecemasan mahasiswa. Di sisi lain, signifikansi pengaruh langsung menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik tetap memiliki dampak tersendiri terhadap kecemasan mahasiswa meskipun tanpa melalui stres akademik.

Temuan ini sejalan dengan penelitian Jocham et al. (2024) yang mengemukakan bahwa prokrastinasi berkaitan dengan berbagai permasalahan kesehatan mental, termasuk kecemasan. Secara konseptual, hasil penelitian ini mendukung Procrastination Health Model, yang menjelaskan bahwa pengaruh prokrastinasi terhadap kesehatan mental dapat terjadi melalui peran stres sebagai mediator. Penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik menyebabkan akumulasi pekerjaan dan tekanan waktu yang kemudian memunculkan stres sebagai respons terhadap ketidakseimbangan antara tuntutan akademik dan kemampuan individu (Sirois & Pychyl, 2013).

Hasil pengujian total effect menunjukkan bahwa hubungan antara prokrastinasi akademik dan kecemasan mahasiswa memiliki nilai koefisien paling besar dibandingkan hubungan antarvariabel lainnya, yaitu sebesar 0,591 dengan nilai t-statistic sebesar 12,323. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa prokrastinasi akademik memberikan pengaruh yang kuat terhadap kecemasan mahasiswa, baik melalui pengaruh langsung maupun melalui peran mediasi stres akademik. Hasil ini sejalan dengan penelitian Johansson et al. (2023) yang menyatakan bahwa prokrastinasi berkaitan dengan kecemasan dan berbagai permasalahan kesehatan mental pada mahasiswa.

Selain itu, hubungan antara prokrastinasi akademik dan stres akademik menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,400 dengan t-statistic sebesar 5,776, sedangkan hubungan antara stres akademik dan kecemasan memiliki koefisien sebesar 0,291 dengan t-statistic sebesar 4,143. Temuan tersebut mendukung hasil penelitian Gazki et al. (2024) yang mengungkapkan bahwa seluruh hubungan antarvariabel dalam model penelitian terbukti signifikan secara statistik. Dengan demikian, prokrastinasi akademik tidak hanya berkaitan dengan perilaku belajar mahasiswa, tetapi juga berhubungan dengan meningkatnya tekanan akademik dan kondisi emosional yang muncul akibat berbagai tuntutan dalam kehidupan perkuliahan.

Hasil pengujian koefisien determinasi (R^2) menunjukkan bahwa variabel kecemasan memiliki nilai R^2 sebesar 0,274, yang berarti prokrastinasi akademik dan stres akademik mampu menjelaskan 27,4% variasi kecemasan mahasiswa, sedangkan 72,6% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lain di luar model penelitian. Walaupun kemampuan model dalam menjelaskan variabel endogen tergolong rendah, kedua variabel tersebut tetap memberikan kontribusi dalam menjelaskan kondisi psikologis mahasiswa.

Nilai R^2 yang relatif rendah mengindikasikan bahwa kecemasan akademik merupakan fenomena yang dipengaruhi oleh berbagai faktor. Dengan demikian, kecemasan akademik tidak hanya dipengaruhi oleh perilaku prokrastinasi dan tekanan belajar, tetapi juga berkaitan dengan faktor psikologis lainnya, seperti regulasi emosi, self-efficacy, resiliensi, perfeksionisme, dukungan sosial, serta kemampuan individu dalam melakukan coping terhadap tuntutan akademik. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Fernando dan Suhesty (2024), Wardani et al. (2023), dan Abulfaraj et al. (2024) yang menjelaskan bahwa faktor psikologis dan sosial memiliki peran penting dalam memengaruhi tingkat kecemasan mahasiswa.

Di sisi lain, variabel stres akademik sebagai mediator memiliki nilai R^2 sebesar 0,078, yang



menunjukkan bahwa kemampuan model dalam menjelaskan stres akademik masih tergolong rendah. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor lain di luar prokrastinasi akademik, seperti tingginya beban tugas, tuntutan pencapaian akademik, lingkungan perkuliahan, kemampuan manajemen waktu, serta tekanan interpersonal dalam kehidupan mahasiswa. Temuan ini didukung oleh penelitian Siregar dan Putri (2020) yang menyatakan bahwa self-efficacy berpengaruh terhadap tingkat stres akademik mahasiswa. Penelitian terdahulu juga menunjukkan bahwa stres akademik dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berkaitan dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa (Azzahra & Arefi, 2025).

Hasil pengujian f-square memperlihatkan bahwa hubungan antara prokrastinasi akademik dan kecemasan memberikan kontribusi yang paling dominan dibandingkan hubungan antarvariabel lainnya. Temuan ini menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi memiliki pengaruh yang relatif lebih kuat terhadap kondisi psikologis mahasiswa dibandingkan pengaruh stres akademik secara langsung. Hasil tersebut sejalan dengan penelitian Wicaksono (2017) yang menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan salah satu faktor yang berperan penting dalam memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Penelitian terdahulu Trelles et al (2024) juga menjelaskan bahwa motivasi akademik dan kecenderungan menunda tugas memiliki hubungan yang erat dengan kesejahteraan psikologis mahasiswa.

Hasil evaluasi terhadap goodness of fit model menunjukkan bahwa model penelitian yang digunakan memiliki tingkat kesesuaian yang baik. Hal ini dibuktikan oleh nilai SRMR sebesar 0,014, yang berada di bawah ambang batas 0,08, sehingga mengindikasikan bahwa model struktural mampu merepresentasikan hubungan antarvariabel secara memadai. Selain itu, menurut Hair et al. (2017), nilai NFI sebesar 0,709 menunjukkan bahwa model dapat memberikan penjelasan yang cukup mengenai hubungan antara prokrastinasi akademik, stres akademik, dan kecemasan mahasiswa. Dengan demikian, model yang dikembangkan dinilai layak digunakan untuk menganalisis hubungan struktural antarvariabel dalam penelitian ini.

Hasil pengujian predictive relevance (Q^2) juga menunjukkan bahwa model mempunyai kemampuan prediktif yang memadai, sebagaimana ditunjukkan oleh seluruh nilai Q^2 yang berada di atas nol. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa model masih mampu menjelaskan dan memperkirakan variabel-variabel penelitian, termasuk stres akademik dan kecemasan mahasiswa. Selain itu, nilai Root Mean Square Error (RMSE) dan Mean Absolute Error (MAE) yang relatif rendah menunjukkan bahwa tingkat kesalahan prediksi model masih berada pada batas yang dapat diterima. Oleh sebab itu, model tidak hanya memenuhi persyaratan statistik, tetapi juga mempunyai performa prediksi yang baik dalam menggambarkan perubahan tingkat stres dan kecemasan akademik berdasarkan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.

Temuan tersebut menegaskan bahwa hubungan antarvariabel dalam penelitian ini memiliki kemampuan prediktif yang cukup baik dan dapat digunakan untuk memahami pola perilaku serta kondisi psikologis mahasiswa (Hair et al., 2017).

Analisis kecocokan model juga memperlihatkan bahwa model penelitian memiliki tingkat kesesuaian yang memadai, yang ditunjukkan oleh nilai SRMR di bawah batas penerimaan sebesar 0,08. Hal ini mengindikasikan bahwa model struktural yang dibangun telah mampu menggambarkan hubungan antara prokrastinasi akademik, stres akademik, dan kecemasan mahasiswa secara tepat. Dengan demikian, model yang dirancang dapat digunakan untuk menjelaskan keterkaitan antarvariabel dalam penelitian.

Temuan tersebut diperkuat oleh penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa hubungan antara prokrastinasi dan kecemasan tidak selalu terjadi secara langsung, tetapi dapat dijelaskan melalui peningkatan tingkat stres yang dialami individu (Jocham et al., 2024). Hasil ini mempertegas bahwa stres akademik merupakan faktor penting yang menjembatani hubungan antara perilaku penundaan akademik dan kondisi emosional mahasiswa. Dengan kata lain, kecemasan yang dirasakan mahasiswa bukan hanya merupakan konsekuensi dari prokrastinasi, melainkan juga berasal dari



akumulasi tekanan psikologis yang muncul akibat perilaku tersebut.

Selain itu, hasil analisis indikator menunjukkan bahwa dimensi stres yang paling dominan adalah frekuensi stres dan ketegangan dalam kurun waktu tertentu, yaitu pada indikator ZI.2 dengan nilai outer loading sebesar 0,922. Hal ini mengindikasikan bahwa mahasiswa sering mengalami tekanan akademik yang berulang dalam kehidupan sehari-hari. Kondisi tersebut relevan dengan karakteristik mahasiswa program studi pendidikan ekonomi dan akuntansi yang dihadapkan pada banyak tugas akademik, sehingga perilaku prokrastinasi cenderung menyebabkan penumpukan pekerjaan dan memunculkan stres secara berulang. Tingginya frekuensi stres tersebut pada akhirnya dapat memperkuat tingkat kecemasan yang dialami mahasiswa.

Temuan ini sejalan dengan konsep *perceived stress* yang dikembangkan oleh Cohen et al. (1983), yang menjelaskan bahwa frekuensi munculnya perasaan tertekan dan tegang merupakan indikator penting dalam mengukur tingkat stres individu. Sebaliknya, indikator stres yang relatif paling rendah adalah persepsi tingkat tekanan atau stres dalam kehidupan sehari-hari saat ini variabel ZI.3 dengan outer loading sebesar 0,872, yang menandakan bahwa mahasiswa tidak selalu merasakan stres dalam semua aspek kehidupan, melainkan stres lebih muncul ketika dihadapkan pada tuntutan akademik spesifik. Temuan ini menegaskan bahwa stres yang bersumber dari tekanan akademik berperan sebagai mediator memperkuat pengaruh prokrastinasi akademik terhadap kecemasan.

Dalam konteks pendidikan akuntansi dan pendidikan ekonomi, tekanan akademik dapat muncul melalui tugas praktikum, penyelesaian laporan keuangan, tugas berbasis kasus, penggunaan software akuntansi, serta evaluasi akademik yang menuntut ketelitian dan ketepatan waktu. Tuntutan tersebut berpotensi meningkatkan kecenderungan prokrastinasi akademik ketika mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengatur waktu dan beban akademik. Kondisi ini kemudian dapat memicu stres akademik yang berkelanjutan dan meningkatkan kecemasan mahasiswa dalam menghadapi tuntutan perkuliahan. Temuan ini didukung oleh Febriani et al (2024) yang menjelaskan bahwa kemampuan manajemen waktu berperan penting dalam mengurangi stres akademik. Selain itu Chen & Qi (2025) menunjukkan bahwa penguatan kemampuan pengelolaan stres dapat membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif.

Implikasi yang diambil dari temuan ini menunjukkan betapa pentingnya tindakan untuk menangani stres akademik demi mengurangi kecemasan di kalangan mahasiswa. Salah satu cara yang bisa diambil adalah dengan meningkatkan ketahanan diri, memperbaiki keterampilan komunikasi antarpribadi, dan memberikan dukungan sosial yang cukup (Arifin, 2021). Diharapkan bahwa langkah-langkah ini dapat membantu mahasiswa menghadapi tekanan akademik dengan lebih efektif, sehingga mengurangi efek buruk dari penundaan. Universitas juga perlu menyediakan pembimbingan akademik dan pelatihan manajemen waktu untuk mendukung mahasiswa dalam memenuhi tuntutan akademik mereka dengan lebih baik.

KESIMPULAN

Studi ini menunjukkan bahwa pengunduran akademik memiliki pengaruh langsung yang signifikan terhadap tingkat kecemasan mahasiswa, yang ditunjukkan oleh koefisien jalur (*dampak langsung*) sebesar 0,198, *t-statistic* sebesar 2,253, dan nilai *p* sebesar 0,024. Selain itu, analisis dari dampak tidak langsung menunjukkan bahwa stres akademik dapat menjadi penghubung antara penundaan akademik dan kecemasan siswa, dengan nilai koefisien jalur sebesar 0,121, *t-statistic* sebesar 2,936, dan nilai *p* sebesar 0,003, yang berarti efek mediasi ini signifikan. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa peningkatan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa cenderung diikuti oleh meningkatnya tingkat stres akademik yang mereka alami, yang kemudian menyebabkan peningkatan kecemasan siswa. Oleh karena itu, stres akademik berfungsi sebagai mediator parsial dalam penelitian ini, karena penundaan akademik tidak hanya berdampak langsung terhadap kecemasan, melainkan juga melalui mekanisme stres akademik. Selanjutnya, hasil dari efek keseluruhan menunjukkan bahwa hubungan antara penundaan akademik dan kecemasan adalah yang



menunjukkan pengaruh paling dominan dibandingkan hubungan antarvariabel lainnya, dengan nilai koefisien sebesar 0,591.

Temuan penelitian ini mendukung *Procrastination Health Model* yang menempatkan stres sebagai proses psikologis utama yang berperan dalam menjelaskan keterkaitan antara prokrastinasi akademik dan kesehatan mental mahasiswa. Penundaan tugas akademik yang dilakukan secara berulang dapat meningkatkan tekanan akademik dan memunculkan kekhawatiran terhadap tuntutan perkuliahan, sehingga berkontribusi terhadap munculnya kecemasan mahasiswa. Oleh karena itu, pengelolaan stres akademik menjadi penting untuk membantu mahasiswa menghadapi tuntutan akademik secara lebih adaptif dan mengurangi dampak negatif dari perilaku prokrastinasi akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Abulfaraj, G. G., Upsher, R., Zavos, H. M. S., & Dommett, E. J. (2024). The Impact of Resilience Interventions on University Students' Mental Health and Well-Being: A Systematic Review. *Education Sciences*, 14(5), 510. <https://doi.org/10.3390/educsci14050510>
- Alimuddin, Dassa, A., & Amaliah, A. A. (2022). Pengaruh Kemandirian Belajar, Kecemasan Matematika, dan Prokrastinasi terhadap Prestasi Belajar Matematika Siswa SMP. 6(2), 141–147. <http://www.ojs.unm.ac.id/imed>
- Azzahra, M., & Alrefi. (2025). Hubungan Stres Akademik Dengan Kesejahteraan Psikologis Siswa Kelas Xii Sma Negeri 1 Indralaya Utara. *FOKUS Kajian Bimbingan Dan Konseling Dalam Pendidikan*, 8(4), 517–528. <https://doi.org/10.22460/fokus.v8i4>
- Blázquez, F. P., & Guzmán, M. E. (2022). Struktur Faktor Dan Keandalan "Skala Penundaan Irasional" (IPS) Di Meksiko. *Jurnal Psikologi*, 30(1), 5–17. <https://doi.org/10.51668/bp.8322101s>
- Carollo, A., De Marzo, S., & Esposito, G. (2024). Parental care and overprotection predict worry and anxiety symptoms in emerging adult students. *Acta Psychologica*, 248, 1–10. <https://doi.org/10.1016/j.actpsy.2024.104398>
- Chen, S., & Qi, X. (2025). A randomized controlled trial of mindfulness : effects on academic stress , academic burnout , and psychological resilience in university students. November. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2025.1722669>
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1983). A Global Measure of Perceived Stress : Sheldon Cohen , Tom Kamarck and Robin Mermelstein. *Journal of Health and Social Behavior*, 24(4), 385–396. <https://psycnet.apa.org/record/1984-24885-001>
- F. M. Sirois, & T. A. P. (2016). Procrastination, Health, and Well-Being. *Jurnal Psikologi*, 1–9. <https://doi.org/10.1016/c2014-0-03741-0>
- Febriani, O. K., Dewi, F. I. R., & Hendra, P. (2024). Efektivitas pelatihan manajemen waktu terhadap stres akademik siswa. 16, 1–12.
- Fernanda, F., & Lidiawat, K. R. (2025). Dampak Kecemasan terhadap Prokrastinasi Akademik Di Kalangan Mahasiswa Universitas Indonesia. 12(2), 230–241. <https://doi.org/10.33394/jp.v12i2.14841>
- Firnando, J., & Suhesty, A. (2024). Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Ditinjau Dari Impostor Syndrome Dan Ketangguhan Akademik. *Edukasi: Jurnal Pendidikan*, 22(2), 177–193. <https://doi.org/10.31571/edukasi.v22i2.7509>
- Garbóczy, S., D, A. S. M. S. A. S. H., Ocsenás, D., Rekenyi, V., & Ala'a B. Al-Tammemi László Róbert Kolozsvári. (2021). Health anxiety, perceived stress, and coping styles in the shadow of the COVID-19. *BMC Psychology*, 9(1), 1–13. <https://doi.org/10.1186/s40359-021-00560-3>
- Ghattas, A. H. S., & El-Ashry2, A. M. (2024). Kecemasan Akademis dan penundaan di antara mahasiswa keperawatan gawat darurat : peran mediasi regulasi emosi kognitif. *Jurnal Perawat & Ilmu Kesehatan*. doi.org/10.1186/s12912-024-02302-3



- Glöckner-rist, A., Höcker, A., & Rist, F. (2014). Prokrastinationsfragebogen für Studierende (PFS). *Zusammenstellung sozialwissenschaftlicher Items und Skalen (ZIS)*. <https://doi.org/10.6102/zis140>
- Hair, J. F., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., Sarstedt, M., Danks, N. P., & Ray, S. (2021). Evaluation of the Structural Model. In: Partial Least Squares Structural Equation Modeling (PLS-SEM) Using R. Classroom Companion: Business. Springer, Cham. In *Structural Equation Modeling: A Multidisciplinary Journal* (Vol. 30, Issue 1).
- Hamid, R. S., & Anwar, S. M. (2019). Structural Equation Modeling (SEM). PT Inkubator Penulis Indonesia. <https://books.google.co.id/books?id=>
- Jochman, A., Gusy, B., Lesener, T., & Wolter, C. (2024). Gejala Prokrastinasi akademik , Depresi dan Kecemasan pada Mahasiswa : Studi Longitudinal Tiga Gelombang tentang Peran Mediasi Stres yang Dirasakan. *Journal Psychology*, 12(1) 1–13. <https://doi.org/10.1186/s40359-024-01761-2>
- Johansson, F., Rozental, A., Edlund, K., Côté, P., Sundberg, T., Onell, C., Rudman, A., & Skillgate, E. (2023). Associations Between Procrastination and Subsequent Health Outcomes Among University Students in Sweden. *JAMA Network Open*, 6(1), E2249346. <https://doi.org/10.1001/jamanetworkopen.2022.49346>
- Joseph F. Hair, J., Hult, G. T. M., Ringle, C. M., & Sarstedt, M. (2017). A primer on partial least squares structural equation modeling (PLS-SEM). 390. <https://doi.org/10.4135/9781483377445>
- Kim, M. L., & Shin, K. (2022). Exploring the Major Factors Affecting Generalized Anxiety Disorder in Korean Adolescents: Based on the 2021 Korea Youth Health Behavior Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(15), 0–8. <https://doi.org/10.3390/ijerph19159384>
- Kusumastuti, D. (2020). Kecemasan dan Prestasi Akademik pada Mahasiswa. *Analitika*, 12(1), 22–33. <https://doi.org/10.31289/analitika.v12i1.3110>
- Mulyana, A., Nurdin, F. S., & Nurfatwa, D. (2022). *Prokrastinasi Akademik, Emotion Focused Coping, dan Kecemasan pada Mahasiswa*. 3441(105). <http://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.815>
- Nayla Shabrina, A., Kurniawan, A., Ulkarimah, S., Musyaffa, S. H., Hakim, I. Al, & Budiman, N. (2025). Efektivitas Strategi Problem-Focused Coping dalam Mengurangi Kecemasan Akademik Pada Mahasiswa Baru Program Studi Pendidikan Bahasa Arab Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 9(1), 1021–1028. <https://jptam.org/index.php/jptam/article/view/24321>
- Nugroho, M. V. T. (2024). Peran Kecemasan dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Psikologi yang Sedang Menempuh Skripsi. *Jurnal Ilmu-Ilmu Sosial*, 16(2), 90–100. <https://doi.org/10.21776/ub.interaktif.2024.016.02.5>
- Priadana, S., & Sunarsi, D. (2021). *Penelitian Kuantitatif*, 220. <https://pascalbooks.com/metodepenelitian-kuantitatif>
- Putri, N. M. A., & Kurniasari, I. (2019). Pengaruh Kecemasan Matematika dan Motivasi Belajar terhadap Prokrastinasi Akademik. *Jurnal Penelitian Pendidikan Matematika Dan Sains*, 3(1), 42. <https://doi.org/10.26740/jppms.v3n1.p42-45>
- Ramos-Vera, C., Quispe-Callo, G., Hernandez, Y. M., Tirado, G. C. N., Carhuayal, J. W. P., Baños-Chaparro, J., & Saintila, J. (2025). Structure and factorial invariance of SISCO SV-21 inventory for the study of academic stress in Peruvian adolescents. *International Journal of Educational Research Open*, 9, 100519. <https://doi.org/10.1016/j.ijedro.2025.100519>
- Reyes Trelles, X. F., Alvarado Cevallos, P. I., Calle Torres, K. P., & Galarza Parra, J. N. (2024). Academic procrastination in Ecuadorian university students: An explanatory model based on academic motivation. *Heliyon*, 10(24), e40787. <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2024.e40787>
- Rezaei-gazki, P., Ilaghi, M., & Masoumian, N. (2024). *RISET Akses Terbuka Segitiga kecemasan, perfeksionisme, dan penundaan akademik: mengeksplorasi korelasinya pada mahasiswa*



- kedokteran dan kedokteran gigi*. 3, 1–7. <https://doi.org/10.1186/s12909-024-05145-3>
- Saling, L. L., Weatherhead, S., & Cohen, D. B. (2025). Exploratory tendencies explain task delay in procrastination. *New Ideas in Psychology*, 79(February 2024), 101190. <https://doi.org/10.1016/j.newideapsych.2025.101190>
- Schmidt, L. I., Baetzner, A. S., Dreisbusch, M. I., Mertens, A., & Sieverding, M. (2024). Postponing sleep after a stressful day: Patterns of stress, bedtime procrastination, and sleep outcomes in a daily diary approach. *Stress and Health*, 40(3). <https://doi.org/10.1002/smi.3330>
- Silfiah, K., & Srianhuri, Y. (2025). The effectiveness of mindfulness implementation on academic stress among first-year university students. *Journal of Education and Counseling (JECO)*, 6(1), 56–66. <https://doi.org/10.32627/jeco.v6i1.1851>
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Journal Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Sirois, F. M., Melia-gordon, M. L., & Pynchyl, T. A. (2003). *Saya akan menjaga kesehatan saya nanti*': sebuah investigasi tentang penundaan dan kesehatan. April 2003. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(02\)00326-4](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(02)00326-4)
- Sirois, F. M., & Pynchyl, T. A. (2013). *Penundaan dan Prioritas Pengaturan Suasana Hati Jangka Pendek: Konsekuensi bagi Diri Sendiri di Masa Depan*. *Kompas Psikologi Sosial dan Kepribadian*, 7(2). <https://doi.org/10.1111/spc3.12011>
- Spitzer, R. L., Kroenke, K., Williams, J. B. W., & Löwe, B. (2006). A brief measure for assessing generalized anxiety disorder: The GAD-7. *Archives of Internal Medicine*, 166(10), 1092–1097. <https://doi.org/10.1001/archinte.166.10.1092>
- Sugiyono, P. D. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Alfabeta. <https://opac.perpusnas.go.id/DetailOpac.aspx?id=853411>
- Wardani, T. A., Prasetyo, W. H., & Gunarsi, S. (2023). Pengaruh Dukungan Sosial terhadap Kecemasan dalam Penyelesaian Studi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *JIIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(6), 4358–4362. <https://doi.org/10.54371/jiip.v6i6.1772>
- Wicaksono, L. (2017). Prokrastinasi akademik Mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Prospektif*, 2(2), 67–73. <https://jurnal.untan.ac.id/index.php/lp3m/article/view/34359>
- Yarsasi, S., Tahyudin, I., & Hariguna, T. (2025). Analisis Validitas dan Reliabilitas Kuesioner dengan Metode Partial Least Squares Structural Equation Modeling pada Aplikasi SmartPLS Analysis of Validity and Reliability of Questionnaires Using Partial Least Squares Structural Equation Modeling Method on. *Journal Education and Techology*, 5(7), 1905–1913. <https://jpti.journals.id/index.php/jpti/article/view/885>