



Homepage Journal: <https://jurnal.unismuhpalu.ac.id/index.php/JKS>

Pengaruh Stres Akademik, Kecanduan Smartphone, Dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Fakultas Ekonomi Dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido

The Influence of Academic Stress, Smartphone Addiction, and Time Management on Academic Procrastination in Students of the Faculty of Economics and Business, Abdul Azis Lamadjido University

Gerald^{1*}, I Nyoman Swedana², Dwi Wahyono³

^{1,2,3}Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido

*Korespondensi: gerald00@gmail.com

Artikel Penelitian

Article History:

Received: 2 May, 2025

Revised: 3 Jun, 2025

Accepted: 30 Jul, 2025

Kata Kunci:

Stres Akademik, Kecanduan Smartphone, Manajemen Waktu dan Prokrastinasi Akademik

Keywords:

Academic Stress, Smartphone Addiction, Time Management and Academic Procrastination

DOI: [10.56338/jks.v8i7.8226](https://doi.org/10.56338/jks.v8i7.8226)

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres akademik, kecanduan smartphone dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode deskriptif. Subjek penelitian adalah 41 mahasiswa fakultas ekonomi dan bisnis universitas abdul azis lamadjido yang dipilih menggunakan teknik pengambilang purposive sampling. Data yang terkumpul dianalisis dengan uji analisis regresi berganda dengan bantuan program Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.0 for windows. Hasil penelitian menunjukkan bahwa : (1) Ada pengaruh yang signifikan stres akademik, terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa fakultas ekonomi dan bisnis universitas abdul azis lamadjido dengan arah yang positif, (2) Ada pengaruh yang signifikan kecanduan smartphone terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa universitas abdul azis lamadjido dengan arah yang positif, (3) Ada pengaruh yang signifikan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa universitas abdul azis lamadjido dengan arah yang negatif, (4) Ada pengaruh secara simultan stres akademik, kecanduan smartphone dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas ekonomi dan bisnis universitas abdul azis lamadjido, dengan nilai koefisien R Square (R²) yang diperoleh sebesar 0,986 atau 98,6% yang berarti penelitian tersebut memiliki kontribusi secara bersama-sama sedangkan 1,4% dipengaruhi variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of academic stress, smartphone addiction, and time management on academic procrastination. This study used a quantitative approach with descriptive methods. The subjects were 41 students from the Faculty of Economics and Business at Abdul Azis Lamadjid University, selected using a purposive sampling technique. The collected data were analyzed using multiple regression analysis with the help of the Statistical Package for Social Sciences (SPSS) 25.0 for Windows program. The results of the study showed that: (1) There is a significant influence of academic stress on academic procrastination of students of the Faculty of Economics and Business, Abdul Azis Lamadjido University in a positive direction, (2) There is a significant influence of smartphone addiction on academic procrastination of students of Abdul Azis Lamadjido University in a positive direction, (3) There is a significant influence of time management on academic procrastination of students of Abdul Azis Lamadjido University in a negative direction, (4) There is a simultaneous influence of academic stress, smartphone addiction and time management on academic procrastination in students of the Faculty of Economics and Business, Abdul Azis Lamadjido University, with the R Square (R²) coefficient value obtained at 0.986 or 98.6%, which means that the study has a joint contribution while 1.4% is influenced by other variables not examined in this study.

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menjalani pendidikan tinggi (universitas), termasuk lembaga negeri, swasta, dan institusi yang setara dengan perguruan tinggi. Ketika mengerjakan tanggung jawab ini, mahasiswa sering menghadapi berbagai kesulitan dan tantangan yang dapat mempengaruhi kemampuan untuk berprestasi dalam studi sehingga sering kali cenderung menunda

tugasnya (Prokrastinasi). 1 J Beno, A.P Silen, And M Yanti, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja" *Braz Dent J.* 33, No. 1 (2022): 1–12.

Prokrastinasi adalah kebiasaan menunda atau menghindari penyelesaian tugas yang disertai dengan keraguan terhadap kompetensi pribadi saat mengerjakan tugas akademik. Fakta membuktikan bahwa sekitar 80-95% kaum akademis mengalami prokrastinasi. Hal ini terjadi dikarenakan mahasiswa dituntut untuk perlu mengembangkan berbagai kemampuan, dan juga dituntut untuk menyelesaikan kewajiban baik dalam ranah kurikuler maupun ekstrakurikuler.

Di samping faktor-faktor yang telah dibahas sebelumnya, ada sejumlah determinan tambahan yang memicu perilaku penundaan akademik pada mahasiswa, dimana stres akademik sebagai pemicu utama. Stres akademik adalah keadaan di mana seseorang mengalami banyak ekspektasi dan ketegangan, merasa cemas dengan tugas akademik dan ujian, serta berjuang untuk mengatasi tantangan tersebut. Meningkatnya stres yang dialami mahasiswa cenderung menurunkan kinerja akademik, yang berdampak negatif pada indeks prestasi kumulatif.

Kehadiran smartphone sangat menguntungkan bagi dunia pendidikan, khususnya kalangan mahasiswa. Mahasiswa berpendapat bahwa kemampuan smartphone yang canggih dapat meningkatkan pengalaman belajar secara efektif dan efisien, memungkinkan akses terhadap pengetahuan serta informasi tanpa batasan waktu maupun tempat. Penggunaan smartphone yang berlebihan, terutama untuk aktivitas yang tidak berkaitan dengan studi, dapat menimbulkan akdisi yang mengganggu konsentrasi dan proses belajar. Oleh karena itu, penting untuk memahami bagaimana kecanduan smartphone mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa.

Manajemen waktu memainkan peran utama untuk keberhasilan atau kegagalan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka. Mahasiswa yang kesulitan dalam mengatur waktu sering kali merasa sulit untuk mengontrol dan menangani impuls mereka sendiri. Namun hanya sebagian akademisi yang sanggup mengatur waktu secara efektif, sehingga sulit untuk memprioritaskan dan memenuhi kewajiban yang membuat hal ini tugas-tugas yang lebih penting sering kali terabaikan dan tertunda.

Penelitian ini difokuskan pada mahasiswa khususnya fakultas ekonomi dan bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido sebagai sasaran penelitian. Pemilihan ini didasarkan pada hasil observasi bahwa mahasiswa fakultas ekonomi dan bisnis sering terjadinya prokrastinasi akademik yang akan berpengaruh pada proses perkuliahan serta indeks prestasi. Hal tersebut dialami dengan beberapa faktor seperti kurangnya manajemen waktu, mahasiswa lebih sering memilih aktivitas yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas serta ketidakmampuan mahasiswa mengatasi tekanan/stres baik internal dan eksternal.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif kausal. Pendekatan kuantitatif kausal merupakan pendekatan dalam penelitian yang mencari hubungan antar satu variabel dengan variabel lain yang memiliki sebab akibat. Penelitian ini menguji hipotesis yang ditetapkan dan untuk mencari pengaruh antara variabel bebas dengan variabel terikat. Riset kuantitatif merupakan metodologi berbasis paradigma positivis, yang bertujuan mengkaji populasi maupun sampel terpilih. Informasi dikumpulkan melalui berbagai alat penelitian dan dianalisis dengan pendekatan numerik maupun statistik guna menguji proposi ilmiah yang diajukan, sekaligus memantau pengaruh variabel independen.

HASIL DAN DISKUSI

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana stres akademik, kecanduan smartphone dan manajemen waktu mempengaruhi prokrastinasi akademik. Setelah pengumpulan dan analisis data menggunakan SPSS, temuan penelitian pertama-tama menjalani uji validitas, di mana semua pernyataan dari variabel Stres Akademik (X1), Kecanduan Smartphone (X2), Manajemen Waktu (X3) dan

Prokrastinasi Akademik (Y) dianggap valid. Tes keandalan dilakukan sekali lagi untuk meyakinkan item kuesioner dari variabel. Hasil penelitian menunjukkan bahwa semua variabel dianggap dapat dipercaya karena nilai alfa melebihi r_{table} . Penjelasan berikut menjelaskan bagaimana setiap variabel (X) sebagian dan bersamaan mempengaruhi variabel (Y).

Stres akademik, Kecanduan smartphone dan Manajemen waktu terhadap Prokrastinasi Akademik Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido

Temuan penelitian ini mengungkapkan bahwa secara simultan, variabel stres akademik, kecanduan smartphone, dan manajemen waktu memiliki pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido. Para mahasiswa dengan tingkat stres akademik tinggi, kecanduan smartphone yang berlebihan, serta kemampuan mengatur waktu yang buruk cenderung lebih rentang menunda pekerjaan akademik. Hal ini mengindikasikan bahwa prokrastinasi akademik tidak hanya disebabkan oleh faktor internal, seperti stres dan keterampilan manajemen waktu, tetapi juga oleh faktor eksternal, seperti kecanduan smartphone yang dapat menghambat produktivitas mahasiswa dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik mereka.

Penelitian ini sejalan dengan beberapa studi sebelumnya yang membahas unsur-unsur yang memengaruhi keterlambatan dalam menyelesaikan tugas akademik. Gayatri Adhicipta (2020) tingginya beban akademik pada mahasiswa berbanding lurus kecenderungan mereka untuk menunda tugas akademik. Disisi lain penelitian Rommy Purwanto Bakri (2021) juga menunjukkan bahwa kecanduan smartphone memiliki dampak yang signifikan terhadap peningkatan prokrastinasi akademik. Sementara itu, Dafiza Salsabila, Roni Faslah, Corry Yohana (2023) menegaskan bahwa manajemen waktu yang buruk merupakan penyebab penting munculnya kebiasaan menunda dikalangan mahasiswa sehingga mengalami prokrastinasi akademik.

Stres akademik terhadap Prokrastinasi Akademik Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido

Penelitian ini menemukan bahwa stres akademik berdampak positif dan signifikan terhadap perilaku menunda-nunda tugas akademik mahasiswa di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido. Berdasarkan hasil analisis data, mahasiswa merasa cemas jika tidak dapat mencapai hasil yang sesuai dengan ekspektasi diri dalam tugas-tugas akademik. Kecemasan semacam ini dapat berdampak signifikan terhadap kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik. Ketika mahasiswa merasa takut gagal atau tidak mampu memenuhi ekspektasi, mereka cenderung menunda pengerjaan tugas sebagai bentuk mekanisme koping.

Penelitian Gayatri Adhicipta (2020) juga mendukung temuan ini dengan menunjukkan bahwa stres akademik merupakan salah satu faktor utama yang memicu perilaku menunda-nunda pada mahasiswa. Di lapangan, mahasiswa yang mengalami tekanan akademik tinggi sering kali merasa terbebani dengan tuntutan tugas, tenggat waktu yang ketat, dan ekspektasi yang tinggi, sehingga mereka cenderung menghindari tanggung jawab akademik sebagai bentuk pertahanan diri.

Kecanduan smartphone terhadap Prokrastinasi Akademik Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido

Penelitian ini menemukan bahwa kecanduan smartphone berdampak positif dan signifikan terhadap perilaku menunda-nunda tugas akademik mahasiswa di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido. Berdasarkan hasil analisis data, mahasiswa berfikir bahwa penggunaan smartphone membantu diri sendiri merasa lebih baik saat menghadapi tekanan akademik atau tugas yang sulit. Namun, perilaku ini dapat berdampak negatif terhadap manajemen waktu dan penyelesaian tugas. Mahasiswa mungkin merasa lebih nyaman menonton video, bermain game, atau bersosialisasi secara daring melalui media sosial, sehingga secara tidak langsung menghindari pekerjaan yang membutuhkan usaha kognitif lebih besar. Dengan demikian, kecenderungan menggunakan smartphone untuk mengurangi tekanan akademik justru berkontribusi terhadap meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan penelitian sebelumnya yang membahas dampak negatif kecanduan smartphone terhadap prokrastinasi akademik. Rommy Purwanto Bakri (2021) menemukan bahwa mahasiswa yang kecanduan smartphone memiliki pola perilaku yang menunjukkan ketergantungan tinggi terhadap perangkat digital, sehingga mereka sering kali menghabiskan waktu lebih banyak untuk aktivitas yang tidak berhubungan dengan akademik.

Manajemen waktu terhadap Prokrastinasi Akademik Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido

Hasil penelitian menunjukkan bahwa manajemen waktu memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik di Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido. Berdasarkan hasil analisis data, mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengelola waktu secara efektif, yang berdampak pada meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik. Dari hasil ini, dapat disimpulkan bahwa mahasiswa masih cenderung menunda penyelesaian tugas penting karena teralihkan oleh aktivitas yang tidak produktif, seperti bermain media sosial atau hiburan lainnya. Selain itu, kurangnya perencanaan waktu dan disiplin dalam menjalankan jadwal juga menyebabkan keterlambatan dalam memulai tugas, yang merupakan ciri khas dari prokrastinasi akademik.

Temuan ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyoroti pentingnya manajemen waktu dalam mengurangi prokrastinasi akademik. Gayatri Adhicipta (2020) menemukan bahwa mahasiswa yang memiliki keterampilan manajemen waktu yang baik cenderung lebih disiplin dalam menyelesaikan tugas akademik mereka tepat waktu, sehingga tingkat prokrastinasi akademik yang dialami lebih rendah. Selain itu, Amalia Firsta Hariadi (2022) menegaskan bahwa kurangnya kemampuan dalam mengatur waktu dapat meningkatkan risiko penundaan akademik karena mahasiswa kesulitan menentukan prioritas dalam menyelesaikan tugas-tugas mereka.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat disimpulkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa masih tergolong cukup tinggi dan dipengaruhi oleh beberapa faktor utama, yaitu stres akademik, kecanduan smartphone, serta manajemen waktu.

Stres akademik, kecanduan smartphone, dan manajemen waktu secara simultan berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido. Ketiga variabel ini memiliki kontribusi besar dalam menjelaskan perilaku

prokrastinasi akademik, karena adanya tekanan yang berlebihan, distraksi digital, dan kurangnya keterampilan mengatur waktu.

Stres akademik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Semakin tinggi tingkat stres akademik yang dirasakan mahasiswa, semakin besar kecenderungan untuk menunda penyelesaian tugas-tugas akademik. Hal ini terjadi karena mahasiswa merasa kewalahan dan menggunakan penundaan sebagai mekanisme mengurangi kecemasan.

Kecanduan smartphone memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Semakin tinggi tingkat kecanduan smartphone, semakin besar kecenderungan mahasiswa untuk menunda tugas akademik karena adanya gangguan fokus dan pengalihan waktu ke aktivitas non-akademik.

Manajemen waktu memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Semakin baik keterampilan manajemen waktu mahasiswa, semakin rendah tingkat prokrastinasi akademik mereka, karena mereka mampu menyusun prioritas dan menyelesaikan tugas secara efisien.

SARAN

Berdasarkan temuan bahwa pernyataan dengan skor rata-rata tertinggi mencerminkan tingkat kecemasan terhadap ekspektasi akademik, penggunaan smartphone sebagai pelarian dari tekanan, kurangnya kontrol waktu, serta keterlambatan dalam pengumpulan tugas, maka disarankan agar pihak Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Azis Lamadjido memberikan perhatian serius terhadap pengembangan keterampilan non-akademik mahasiswa.

Penelitian lebih lanjut disarankan untuk mengkaji variabel lain yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik guna memberikan gambaran yang lebih komprehensif, seperti faktor motivasi intrinsik dan dukungan sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustriandri, Firman. "Efektivitas Islamic Cognitive Behavioral Therapy Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang Yang Sedang Mengerjakan Skripsi." Skripsi, no. 19410176 (2021): 155.
- Arifin, Arifin, Magito Magito, Didin Hikmah Perkasa, and Wenny Desty Febrian. "Pengaruh Kompensasi, Kompetensi Dan Konflik Kerja Terhadap Kinerja Karyawan." GLOBAL: Jurnal Lentera BITEP 1, no. 01 (2023): 24–33.
- Haloho, Nora BR. "Hubungan Kecanduan Gadget Dengan Perilaku Prokrastinasi Pada Siswa SMA Mulia Pratama Medan." Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, 2023, 1–124.
- J Beno, A.P Silen, And M Yanti, "Hubungan Antara Regulasi Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja" Braz Dent J. 33, No. 1 (2022): 1–12.
- Muslimin, Uliana. "Metodologi Penelitian." Amsir Management Journal 1, no. 2 (2021): 81–92.
- Pertiwi, Gayatri Adhicipta. "Pengaruh Stres Akademik Dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik." Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi 8, no. 4 (2020).
- Rika Widianita, Dkk. "Pengaruh stres kerja terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bekerja," AT-TAWASSUTH: Jurnal Ekonomi Islam VIII, no. I (2023): 1–19.
- Utami, Ayu Dwi. "Hubungan Antara Prokrastinasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area." Bachelor's Thesis, Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, 2022, 1–96.
- Viviyanti, Nur Khimas. "Pengaruh Self Control, Leisure Boredom Dan Smartphone Usage Terhadap Kecanduan Smartphone Pada Remaja." UIN Jakarta, 2019, 1–81.
- Wati, Lisna. "Regulasi Diri Dan Konformitas Terhadap Prokrastinasi Akademik." Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi 9, no. 3 (2021): 608.