



Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Akhir Manajemen Universitas Dian Nuswantoro: Peran Stres Akademik, Manajemen Waktu, dan Self Efficacy

Resa Adi Maulana^{1*}, Artha Febriana², Ariati Anomsari³, Adilla Kustya Ulfa⁴

¹⁻⁴Program Studi Manajemen, Universitas Dian Nuswantoro, Indonesia

Email: 211202107426@mhs.dinus.ac.id^{1*}, artha.febriana@dsn.dinus.ac.id², ariati.anomsari@dsn.dinus.ac.id³, ulfa.adilla96@gmail.com⁴

*Penulis Korespondensi: resaresaalexander@gmail.com

Abstract. Academic procrastination remains a major challenge among final-year students in the Management Study Program at Dian Nuswantoro University, particularly in completing their theses. This phenomenon is reflected in students' tendency to postpone academic tasks and thesis-related activities until deadlines are approaching, which may hinder academic performance and delay graduation. This study aims to analyze the effects of academic stress, time management, and self-efficacy on academic procrastination among final-year students. The research employed a quantitative approach using a questionnaire distributed to 95 respondents selected from final-year students who were in the process of completing their theses. The collected data were analyzed using the Structural Equation Modeling Partial Least Squares (SEM-PLS) method through SmartPLS 4 software. The results indicate that academic stress has a significant positive effect on academic procrastination, meaning that higher levels of academic pressure tend to increase students' procrastination behavior. In contrast, time management has a significant negative effect, suggesting that students with better time management skills are less likely to procrastinate. Meanwhile, self-efficacy was found to have no significant effect on academic procrastination. These findings imply that efforts to reduce academic procrastination should prioritize strategies for managing academic stress and strengthening students' ability to organize and allocate their time effectively. Such efforts are expected to support the timely completion of theses and improve overall academic achievement among final-year students.

Keywords: Academic Procrastination; Academic Stress; Final-Year Students; Self-Efficacy; Time Management.

Abstrak. Prokrastinasi akademik masih menjadi permasalahan utama di kalangan mahasiswa tingkat akhir Program Studi Manajemen Universitas Dian Nuswantoro, khususnya dalam penyelesaian tugas akhir atau skripsi. Kondisi ini tercermin dari kecenderungan mahasiswa untuk menunda pengerjaan tugas dan aktivitas akademik hingga mendekati batas waktu yang ditentukan, sehingga berpotensi menghambat kinerja akademik dan memperpanjang masa studi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh stres akademik, manajemen waktu, dan efikasi diri terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif melalui penyebaran kuesioner kepada 95 responden yang sedang menyelesaikan skripsi. Data yang diperoleh dianalisis menggunakan metode Structural Equation Modeling–Partial Least Squares (SEM-PLS) dengan bantuan perangkat lunak SmartPLS 4. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik, yang berarti semakin tinggi tingkat tekanan akademik yang dialami mahasiswa maka semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk menunda pekerjaan akademik. Sebaliknya, manajemen waktu berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik, sehingga kemampuan mengelola waktu yang baik dapat mengurangi perilaku menunda. Sementara itu, efikasi diri tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa upaya mengurangi prokrastinasi akademik perlu difokuskan pada pengelolaan stres akademik dan peningkatan keterampilan manajemen waktu agar mahasiswa dapat menyelesaikan skripsi secara lebih efektif dan tepat waktu.

Kata Kunci: Efikasi Diri; Mahasiswa Tingkat Akhir; Manajemen Waktu; Prokrastinasi Akademik; Stres Akademik.

1. LATAR BELAKANG

Mahasiswa adalah individu yang menempuh pendidikan tinggi dan sering menghadapi tantangan akademik yang dapat membuat mereka menunda tugas (Gerald et al., 2025), termasuk ketika memasuki semester akhir yang mengharuskan mereka menyelesaikan skripsi sebagai syarat kelulusan dalam batas waktu yang ditetapkan perguruan tinggi (Wahyuni &

Machali, 2021). Prokrastinasi akademik menjadi persoalan umum bagi mahasiswa, terlihat dari kecenderungan menunda penyelesaian tugas hingga mendekati tenggat waktu (Fuadi & Almanshur, 2025). Penundaan adalah perilaku sadar menunda tugas atau keputusan meski mengetahui risikonya, sehingga dapat merugikan diri sendiri (Chauhan et al., 2020). Bahkan dalam hal skripsi yang sering menimbulkan kecemasan, kurang percaya diri, hilangnya motivasi, dan beban psikologis yang dapat membuat mahasiswa menunda atau tidak menyelesaikannya (Wahyuni & Machali, 2021).

Penundaan atau prokrastinasi mencerminkan berbagai bentuk penghindaran keputusan, di mana seseorang secara sengaja menunda niat untuk bertindak sehingga menyebabkan keterlambatan dalam memulai maupun menyelesaikan suatu tugas (Silva et al., 2024; Soomro & Shah, 2022). Prokrastinasi akademik merupakan penundaan sengaja terhadap tugas yang wajib diselesaikan, termasuk perilaku merugikan diri sendiri yang semakin umum di masyarakat *modern* (Rad et al., 2025). Menurut data *American Psychological Association* (APA) menyatakan bahwa sekitar 80–95% mahasiswa cenderung menunda-nunda, khususnya saat mengerjakan tugas kuliah (Armstrong, 2023). Kebiasaan menunda ini dapat mengurangi produktivitas, menurunkan kinerja, dan meningkatkan tingkat stres (Rad et al., 2025).

Faktor pertama yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa ialah stres akademik. Stres merupakan keadaan ketegangan ketika individu kesulitan menyesuaikan diri dengan berbagai tuntutan (Oktaviyanto et al., 2024), sehingga memicu ketegangan fisik, psikologis, dan emosional yang dapat berdampak pada perubahan perilaku (Khasanah & Maba, 2022). Dimana stres akademik pada mahasiswa adalah kondisi tekanan dan kecemasan akibat tuntutan tugas dan ujian yang membuat mahasiswa kesulitan mengatasinya, sehingga kinerja akademik dan indeks prestasi kumulatif cenderung menurun (Gerald et al., 2025). Mahasiswa kerap mengalami berbagai gejala stres akademik yang sejalan dengan kriteria menurut Sarafino & Smith (2012) dalam Pratiwi & Satwika (2022), yang memaparkan bahwa stres akademik dapat tampak melalui sejumlah aspek seperti sulit tidur, kehilangan nafsu makan, mudah mengeluh, sakit kepala, kesulitan berkonsentrasi, dan mudah tersinggung.

Stres akademik muncul ketika tuntutan perkuliahan melebihi kemampuan individu untuk menyesuaikan diri, sehingga stresor dari akademik menghambat efektivitasnya dalam menyelesaikan tugas (Rahayu & Sari, 2023). Mahasiswa kini mengalami stres yang lebih kuat dibandingkan sebelumnya akibat dinamika sosial yang terus berubah, kemajuan teknologi, serta rasa terisolasi dan kecemasan mengenai masa depan (Hariharan et al., 2024). Berdasarkan data dari *World Metrics* menunjukkan bahwa orang yang cenderung menunda-nunda memiliki

tingkat stres lebih tinggi dan 30% lebih berisiko mengalami masalah kesehatan terkait stres (Lindner, 2025). Data survei Kompas.id menunjukkan sekitar 37% mahasiswa sering mengalami stres, sedangkan 49.8% lainnya jarang mengalaminya (Setyorini, 2019). Sekitar 26.3% mengalami stres disebabkan karena ketidakmampuan mengatur waktu (Setyorini, 2019)

Faktor kedua yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa adalah manajemen waktu. Prokrastinasi terdiri atas prokrastinasi aktif yang melibatkan pengambilan keputusan dan manajemen waktu yang lebih baik, serta prokrastinasi pasif yang dianggap tidak produktif (Sharma & Kulshreshtha, 2023). Manajemen waktu merupakan kemampuan individu mengatur dan memantau jadwal serta kewajiban mereka, yang berperan penting dalam membantu menyeimbangkan tugas dan mengurangi kecemasan maupun stres (Amida et al., 2020). Manajemen waktu membantu mahasiswa dalam memanfaatkan waktu secara teratur dan produktif sehingga mereka dapat lebih fokus, disiplin, dan mampu mengatur berbagai aktivitas tanpa merasa kekurangan waktu (Saputri et al., 2024).

Manajemen waktu merupakan keterampilan dalam mengatur, menentukan prioritas, dan menyelesaikan tugas secara efisien dengan mengalokasikan waktu serta sumber daya secara tepat guna mencapai tujuan secara optimal (Haque et al., 2024). Manajemen waktu yang kurang efektif sering dianggap sebagai penyebab munculnya perilaku prokrastinasi, sehingga penyelesaian tugas oleh siswa menjadi terhambat (Fuadi & Almanshur, 2025). Orang yang memiliki kebiasaan menunda-nunda (prokrastinator) sering mengalami kesulitan menuntaskan pekerjaan tepat waktu, tertunda dalam persiapan, atau tidak mampu menyelesaikan tugas sekolah sesuai tenggat (Saputri et al., 2024). Berdasarkan data dari World Metrics, kecenderungan untuk menunda sekitar 64% dari total waktu yang tersedia dalam mengerjakan tugas, dengan rata-rata penundaan mencapai sekitar 7 hari sebelum memulai tugas tersebut (Lindner, 2025).

Faktor terakhir yang dapat memengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa yaitu *self efficacy*. *Self efficacy* merupakan keyakinan dan kepercayaan diri individu terhadap kemampuannya untuk memulai, menjalankan, dan menyelesaikan tugas guna mencapai tujuan hidup yang diinginkan (Prastiana et al., 2025). *Self efficacy* mencerminkan keyakinan mahasiswa terhadap kemampuan akademiknya, yang membuat mereka lebih termotivasi, lebih aktif, dan cenderung meraih prestasi lebih tinggi meskipun tingkat pengetahuan awalnya sama (Kuan & Lee, 2022). Selain itu, *elf efficacy* tampak melalui bagaimana mahasiswa menilai kemampuan mereka sendiri saat menghadapi tugas, apakah mereka merasa mampu, tepat, dan siap menyelesaikannya dengan baik (Wahyuni & Machali, 2021). *Self efficacy* juga menggambarkan keyakinan mahasiswa dalam menjalankan berbagai tuntutan akademik,

sehingga mereka yang memiliki efikasi diri tinggi cenderung lebih gigih dan mampu bertahan ketika menghadapi tantangan belajar (Pham et al., 2024).

Self efficacy juga dipandang sebagai salah satu faktor internal yang berpotensi memicu prokrastinasi akademik (Irwansyah et al., 2021). *Self efficacy* sendiri merupakan penilaian individu terhadap kemampuannya, apakah dapat melaksanakan suatu tugas dengan baik atau buruk, tepat atau salah, serta mampu atau tidak mampu menyelesaikannya sesuai harapan (Wahyuni & Machali, 2021). *Self efficacy* dalam penggunaan strategi belajar, evaluasi dan koreksi diri, serta pengelolaan motivasi menjadi faktor penting yang memengaruhi kemampuan individu mengatur proses belajarnya, sehingga rendahnya efikasi diri tersebut dapat memicu penundaan akademik sebagai bentuk kegagalan pengaturan diri (Chen et al., 2021). Berdasarkan data Kompas.id, 22.3% mahasiswa merasa khawatir terhadap masa depannya, 22% merasa takut akan membuat kecewa orangtua dan 14.9% merasa takut akan mengalami kegagalan (Setyorini, 2019).

Prasurvei terhadap 15 mahasiswa akhir Program Studi Manajemen Universitas Dian Nuswantoro menunjukkan bahwa mayoritas responden berada pada rentang usia 21-24 tahun, dengan jenis kelamin laki-laki 8 orang dan perempuan 7 orang. Selain itu, responden berasal dari angkatan 2019-2022, dengan jumlah terbanyak berasal dari angkatan 2021 dan 2022, yang seluruhnya telah mengambil mata kuliah Tugas Akhir.

Tabel 1. Pra-Survei 15 Mahasiswa Akhir Prodi Manajemen UDINUS.

NO.	PERTANYAAN	KETERANGAN			
		YA	(%)	TIDAK	(%)
Stress Akademik (X1)					
1.	Saya merasa frustrasi ketika mengalami kesulitan dalam menyelesaikan Tugas Akhir.	8	53%	7	47%
2.	Saya sering mengalami konflik antara penyelesaian Tugas Akhir dan aktivitas pribadi lainnya.	4	27%	11	73%
3.	Saya merasakan tekanan yang tinggi untuk segera menyelesaikan Tugas Akhir.	3	20%	12	80%
4.	Perubahan arahan dosen atau ketentuan akademik membuat saya merasa stres.	8	53%	7	47%
5.	Saya sering memaksakan diri untuk mengerjakan Tugas Akhir meskipun kondisi fisik atau mental sedang tidak baik	3	20%	12	80%
Manajemen Waktu (X2)					
1.	Saya menetapkan target waktu yang jelas dalam penyelesaian Tugas Akhir.	3	20%	12	80%
2.	Saya menjadikan Tugas Akhir sebagai prioritas utama dibandingkan aktivitas lainnya.	4	27%	11	73%
3.	Saya menyusun jadwal atau rencana kerja khusus untuk mengerjakan Tugas Akhir.	6	40%	9	60%
4.	Saya mampu mengatakan tidak pada kegiatan lain yang mengganggu penyelesaian Tugas Akhir.	2	13%	13	87%
5.	Saya dapat tetap fokus mengerjakan Tugas Akhir meskipun ada gangguan dari lingkungan sekitar.	6	40%	9	60%
6.	Saya menghindari menunda-nunda pengerjaan Tugas Akhir.	2	13%	13	87%

Self Efficacy (X3)					
1.	Saya yakin mampu menyelesaikan Tugas Akhir dengan usaha yang maksimal.	9	60%	6	40%
2.	Saya percaya memiliki kemampuan yang memadai untuk menyelesaikan Tugas Akhir.	9	60%	6	40%
3.	Saya yakin dapat menyelesaikan Tugas Akhir meskipun menghadapi berbagai hambatan.	8	53%	7	47%
Prokrastinasi Akademik (Y)					
1.	Saya sering menunda pengerjaan bagian-bagian Tugas Akhir.	8	53%	7	47%
2.	Saya menunda persiapan yang berkaitan dengan ujian atau sidang Tugas Akhir.	3	20%	12	80%
3.	Saya menunda penulisan laporan atau revisi Tugas Akhir.	6	40%	9	60%
4.	Saya tidak merasa terlalu terganggu meskipun sering menunda pengerjaan Tugas Akhir.	3	20%	12	80%
5.	Saya tidak memiliki keinginan yang kuat untuk mengubah kebiasaan menunda pengerjaan Tugas Akhir.	4	27%	11	73%

Sumber: Data Primer, 2026.

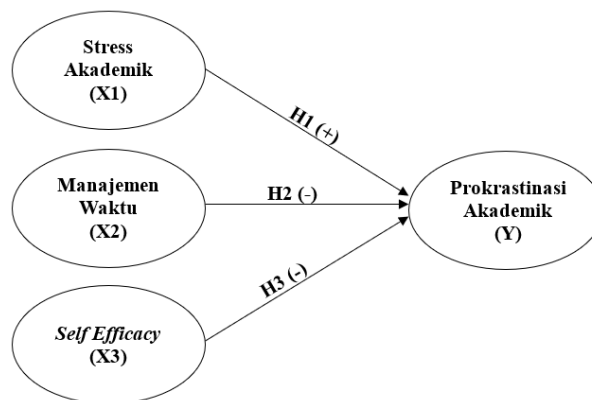
Hasil pra-survei terhadap 15 mahasiswa akhir Program Studi Manajemen UDINUS menunjukkan bahwa stres akademik masih dialami mahasiswa, terutama berupa rasa frustrasi dan stres akibat perubahan arahan dosen yang dirasakan oleh 53% mahasiswa, meskipun tekanan untuk segera menyelesaikan Tugas Akhir hanya dirasakan oleh 20%. Pada variabel manajemen waktu, permasalahan tampak lebih dominan karena hanya 13–27% mahasiswa yang mampu menetapkan target waktu, memprioritaskan Tugas Akhir, serta menghindari penundaan, menunjukkan rendahnya pengelolaan waktu. Variabel *self-efficacy* relatif lebih baik, dengan 53–60% mahasiswa merasa yakin mampu menyelesaikan Tugas Akhir, namun masih terdapat 40–47% yang meragukan kemampuannya. Sementara itu, prokrastinasi akademik masih menjadi masalah nyata, ditunjukkan oleh 53% mahasiswa yang sering menunda pengerjaan Tugas Akhir dan 40% yang menunda penulisan atau revisi.

Penelitian mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik menunjukkan hasil yang beragam. Stress akademik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik sebagaimana ditemukan oleh Gerald et al. (2025), Khasanah & Maba (2022), serta Pratiwi & Satwika (2022), sementara penelitian Rahayu & Sari (2023) justru menemukan pengaruh negatif signifikan. Pada variabel manajemen waktu, beberapa penelitian seperti Haque et al. (2024) dan Nwankwo & Egbunike (2021) mengungkapkan pengaruh positif signifikan, namun sebagian besar studi lainnya menunjukkan pengaruh negatif signifikan, termasuk temuan dari Fuadi & Almanshur (2025), Gerald et al. (2025), Saputri et al. (2024), Chen et al. (2021), Irwansyah et al. (2021), dan Wahyuni & Machali (2021). Sementara itu, *self efficacy* juga menunjukkan temuan yang bervariasi, di mana Chen et al. (2021) menemukan pengaruh positif signifikan, sedangkan penelitian Rad et al. (2025), Irwansyah et al. (2021), dan Wahyuni & Machali (2021) menemukan pengaruh negatif signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

Temuan penelitian terdahulu mengenai pengaruh stres akademik, manajemen waktu, dan *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik masih menunjukkan hasil yang tidak konsisten, sehingga diperlukan kajian lebih lanjut khususnya pada mahasiswa akhir yang menghadapi tekanan penyusunan skripsi. Pemilihan variabel stres akademik, manajemen waktu, dan *self efficacy* didasarkan pada keterkaitannya dengan perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa akhir dalam penyelesaian skripsi. Ketiga variabel tersebut dinilai mampu menjelaskan kecenderungan mahasiswa dalam menunda penyelesaian tugas akademik, khususnya Tugas Akhir.

Berdasarkan *research gap* tersebut, penelitian ini bertujuan menganalisis pengaruh stres akademik, manajemen waktu, dan *self efficacy* terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa akhir Manajemen Universitas Dian Nuswantoro. Penelitian ini diharapkan bermanfaat dalam memperkaya literatur terkait perilaku prokrastinasi akademik serta memberikan rekomendasi praktis bagi mahasiswa dan pihak kampus dalam upaya menekan kecenderungan menunda penyelesaian tugas akademik.

Pengembangan Hipotesis.



Gambar 1. Kerangka Konseptual.

Pengaruh Stres Kerja terhadap Prokrastinasi Akademik

Mahasiswa yang merasa cemas tidak dapat memenuhi ekspektasi akademik cenderung mengalami stres akademik, yang kemudian mendorong munculnya prokrastinasi sebagai respons terhadap rasa takut gagal. Tekanan tugas, tenggat waktu ketat, dan tuntutan tinggi semakin memperkuat stres akademik tersebut, sehingga mahasiswa memilih menunda pekerjaan sebagai bentuk penghindaran (Gerald et al., 2025). Semakin tinggi tingkat stres yang dialami seseorang, semakin besar kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi, menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara stres dan prokrastinasi akademik

(Khasanah & Maba, 2022).

Menurut Pratiwi & Satwika (2022), tingginya stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi berhubungan dengan meningkatnya prokrastinasi akademik, karena ketidakmampuan memenuhi tuntutan studi dapat memicu reaksi emosional seperti stres dan frustrasi yang mendorong perilaku menunda tugas. Hipotesis 1 penelitian ini sesuai dengan hasil dari penelitian Gerald et al. (2025); Khasanah & Maba (2022); Pratiwi & Satwika (2022), yang menyatakan bahwa stress akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

H1: Stress Akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik
Pengaruh Manajemen Waktu terhadap Prokrastinasi Akademik

Manajemen waktu sebagai bentuk pengaturan diri dalam penggunaan waktu secara efektif berperan membantu menurunkan tingkat prokrastinasi akademik (Fuadi & Almanshur, 2025). Mahasiswa dengan kemampuan manajemen waktu yang lebih baik cenderung mengalami tingkat prokrastinasi akademik yang lebih rendah, karena keterampilan mengatur prioritas dan menjalankan jadwal secara disiplin membantu mereka menghindari kecenderungan menunda tugas (Gerald et al., 2025). Manajemen waktu yang baik mampu menekan kecenderungan prokrastinasi akademik karena keterampilan pengelolaan waktu yang efektif terbukti meningkatkan kebiasaan belajar serta kinerja akademik, sedangkan manajemen waktu yang buruk menjadi pemicu utama terjadinya prokrastinasi (Chen et al., 2021).

Manajemen waktu yang efektif berkaitan dengan penurunan prokrastinasi akademik, menunjukkan bahwa pengelolaan waktu yang baik menjadi faktor penting yang membantu mahasiswa mengurangi kecenderungan menunda tugas perkuliahan (Irwansyah et al., 2021). Hipotesis 2 penelitian ini sesuai dengan hasil dari penelitian Fuadi & Almanshur (2025); Gerald et al. (2025); Saputri et al. (2024); Chen et al. (2021); Irwansyah et al. (2021); Wahyuni & Machali (2021), yang menyatakan bahwa manajemen waktu berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

H2: Manajemen Waktu berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik
Pengaruh Self Efficacy terhadap Prokrastinasi Akademik

Individu dengan *self efficacy* tinggi cenderung segera menghadapi tugas, menunjukkan usaha dan ketekunan yang lebih besar, serta mampu bertahan saat mengalami hambatan sehingga mereka lebih fokus menyelesaikan pekerjaan daripada menundanya. Sebaliknya, individu dengan *self efficacy* rendah lebih mudah menghindari tantangan, kurang tekun dalam menghadapi kesulitan, dan akhirnya lebih rentan melakukan prokrastinasi akademik (Rad et al., 2025). Menurut Irwansyah et al. (2021), *Self efficacy* terbukti berpengaruh negatif dan

signifikan terhadap prokrastinasi akademik, menunjukkan bahwa tingkat keyakinan diri yang lebih kuat pada mahasiswa berkaitan dengan kecenderungan menunda tugas yang lebih rendah.

Efikasi diri yang lebih tinggi cenderung menurunkan prokrastinasi akademik mahasiswa, sedangkan efikasi diri yang lebih rendah berkaitan dengan peningkatan kecenderungan menunda tugas (Wahyuni & Machali, 2021). Hipotesis 3 penelitian ini sesuai dengan hasil dari penelitian Rad et al. (2025); Irwansyah et al. (2021); Wahyuni & Machali (2021), yang menyatakan bahwa *self efficacy* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik.

H3: *Self Efficacy* berpengaruh negatif dan signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik

2. KAJIAN TEORITIS

Populasi penelitian mencakup mahasiswa akhir Program Studi Manajemen Universitas Dian Nuswantoro angkatan 2019–2022 yang mengambil mata kuliah Tugas Akhir, dengan jumlah sebanyak 173 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *purposive sampling*, yaitu penentuan sampel berdasarkan kriteria tertentu. Kriteria responden dalam penelitian ini meliputi:

- a. Mahasiswa Program Studi Manajemen Universitas Dian Nuswantoro angkatan 2019–2022.
- b. Sedang atau telah mengambil mata kuliah Tugas Akhir.

Dalam penelitian ini, penentuan sampel dengan rumus Hair et al. (2019):

5 x Jumlah Indikator

= 5 x 19 Indikator

= 95 responden

Berdasarkan rumus tersebut diperoleh minimum sampel sejumlah 95 responden. Jumlah tersebut dipilih karena telah memenuhi ketentuan minimum ukuran sampel menurut Hair et al. (2019) sehingga dinilai mampu mewakili populasi penelitian dan memudahkan proses pengolahan data secara lebih efektif. Selain itu, penggunaan 95 responden dianggap telah cukup untuk menghasilkan data yang valid dan reliabel dalam penelitian kuantitatif.

Tabel 2. Definisi Operasional.

Variabel	Definisi	Indikator	Skala
Stress Akademik (X1)	Ketidakmampuan seseorang memenuhi tuntutan akademiknya dapat memicu reaksi emosional berupa stres dan rasa frustrasi (Pratiwi & Satwika, 2022).	1. Frustrasi 2. Konflik 3. Tekanan 4. Perubahan 5. Pemaksaan Diri (Pratiwi & Satwika, 2022)	Likert

Manajemen Waktu (X2)	Kemampuan seseorang dalam mengatur dan memanfaatkan waktunya secara efektif melalui perencanaan, penjadwalan, serta penetapan prioritas, sehingga dapat meningkatkan produktivitas dan efisiensi dalam menyelesaikan tugas (Fuadi & Almanshur, 2025).	1. <i>Goal Setting</i> 2. <i>Prioritization</i> 3. <i>Planning</i> 4. <i>Assertiveness</i> 5. <i>Assertiveness and Focus</i> 6. <i>Avoiding Procrastination</i> (Saputri et al., 2024)	Likert
Self Efficacy (X3)	Keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri dalam menilai dan menghadapi tugas yang menantang (Wahyuni & Machali, 2021).	1. <i>Effort</i> 2. <i>Talent</i> 3. <i>Context</i> (Rad et al., 2025)	Likert
Prokrastinasi Akademik (Y)	Perilaku menunda tugas atau kegiatan belajar meskipun mengetahui dampak negatifnya, biasanya dengan menunda mulai maupun menyelesaikan tugas hingga batas waktu terakhir (Fuadi & Almanshur, 2025).	1. <i>Procrastination in Preparing Assignments</i> 2. <i>Procrastination in Studying For The Exam</i> 3. <i>Procrastination in Writing a Paper</i> 4. <i>Not Feeling Uncomfortable about Procrastinating</i> 5. <i>Unwillingness to Change the Habit of Procrastination</i> (Rad et al., 2025)	Likert

Data primer yang telah diperoleh dari responden, diolah menggunakan SmartPLS 4. Pengolahan data dilakukan dengan beberapa tahapan. *Outer Model* terdiri dari *Convergent Validity* (*loading factor* > 0.70 dan AVE > 0.50), *Discriminant Validity* (*cross loading* tertinggi pada konstruksya sendiri), dan *Composite Reliability* (*composite reliability* dan Cronbach's Alpha > 0.70). *Inner Model* terdiri dari *R Square* (0.67 - kuat, 0.33 - moderat, dan 0.19 - lemah) dan *F Square* (0.02 - kecil, 0.15 - tengah, dan 0.35 - besar). Uji Hipotesis dengan *Path Coefficients* atau Pengaruh Langsung (*P Value* < 0,05 maka H_0 ditolak dan H_a diterima).

3. HASIL DAN DISKUSI

Karakteristik Responden

Tabel 3. Karakteristik Responden.

	N	F	(%)		N	F	(%)		N	F	(%)
Jenis Kelamin				Usia				Angkatan			
Laki-Laki	95	54	57%	17-20 Tahun		0	0%	2019		6	6%
Perempuan		41	43%	21-24 Tahun	95	86	91%	2020	95	16	17%
				25-28 Tahun		9	9%	2021		49	52%
								2022		24	25%

Sumber: Data Primer, 2026.

Responden berjumlah 95 mahasiswa akhir Manajemen Udinus yang didominasi laki-laki (57%), dengan mayoritas berusia 21-24 tahun (91%) dan berasal dari angkatan 2021 (52%), menunjukkan dominasi mahasiswa yang mendekati penyelesaian Tugas Akhir.

Statistik Deskriptif

Tabel 4. Statistik Deskriptif.

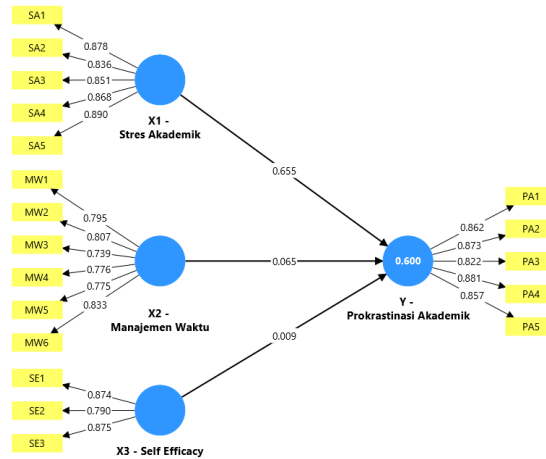
Variabel	Indikator	Mean
Stress Akademik (X1)	X1.1 - Frustasi	1.958
	X1.2 - Konflik	1.968
	X1.3 - Tekanan	1.905
	X1.4 - Perubahan	1.979
	X1.5 - Pemaksaan Diri	2.000
Manajemen Waktu (X2)	X2.1 - <i>Goal Setting</i>	4.116
	X2.2 - <i>Prioritization</i>	4.105
	X2.3 - <i>Planning</i>	4.042
	X2.4 - <i>Assertiveness</i>	3.968
	X2.5 - <i>Assertiveness and Focus</i>	4.168
Self Efficacy (X3)	X2.6 - <i>Avoiding Procrastination</i>	4.116
	X3.1 - <i>Effort</i>	3.989
	X3.2 - <i>Talent</i>	3.895
	X3.3 - <i>Context</i>	4.011
	Y1.1 - <i>Procrastination in Preparing Assignments</i>	1.905
Prokrastinasi Akademik (Y)	Y1.2 - <i>Procrastination in Studying For The Exam</i>	2.011
	Y1.3 - <i>Procrastination in Writing a Paper</i>	1.874
	Y1.4 - <i>Not Feeling Uncomfortable about Procrastinating</i>	1.979
	Y1.5 - <i>Unwillingness to Change the Habit of Procrastination</i>	2.000

Sumber: Data Primer, 2026.

Analisis deskriptif digunakan untuk mendeskripsikan data penelitian berdasarkan jawaban responden pada setiap variabel penelitian (Rudianto et al., 2025). Berdasarkan statistik deskriptif pada Tabel 3, variabel Stres Akademik (X1) menunjukkan bahwa indikator dengan nilai *mean* tertinggi adalah pemaksaan diri (2.000), yang mengindikasikan bahwa responden relatif sering merasakan tekanan internal untuk memaksakan diri dalam memenuhi tuntutan Tugas Akhir. Sementara itu, indikator tekanan memiliki nilai *mean* terendah (1.905), yang menunjukkan bahwa tekanan eksternal akademik mengenai Tugas Akhir relatif lebih rendah dirasakan dibandingkan bentuk stres lainnya. Pada variabel Manajemen Waktu (X2), indikator *assertiveness and focus* memiliki nilai *mean* tertinggi (4.168), mencerminkan kemampuan responden yang sangat baik dalam bersikap tegas serta menjaga fokus dalam mengelola waktu. Sebaliknya, indikator *assertiveness* memperoleh nilai *mean* terendah (3.968), yang mengindikasikan masih adanya kendala dalam ketegasan menghadapi gangguan yang dapat menghambat pengelolaan waktu secara optimal.

Pada variabel *Self Efficacy* (X3), indikator *context* memiliki nilai *mean* tertinggi (4.011), yang menunjukkan keyakinan responden dalam menghadapi berbagai situasi Tugas Akhir tergolong tinggi. Namun, indikator *talent* memperoleh nilai *mean* terendah (3.895), yang mengindikasikan bahwa kepercayaan terhadap kemampuan bawaan relatif lebih rendah dibandingkan aspek lainnya. Pada variabel Prokrastinasi Akademik (Y), indikator dengan *mean* tertinggi adalah *procrastination in studying for the exam* (2.011), yang menunjukkan

kecenderungan penundaan paling sering terjadi pada aktivitas Tugas Akhir sebelum menghadapi ujian. Sebaliknya, indikator *procrastination in writing a paper* memiliki nilai *mean* terendah (1.874), yang mengindikasikan bahwa responden cenderung lebih disiplin dalam menyelesaikan Tugas Akhir.



Gambar 2. Output Outer & Inner Model

Outer Model

Outer model terdiri dari *Convergent Validity* (*loading factor* > 0.70 dan *AVE* > 0.50), *Discriminant Validity* (*cross loading* tertinggi pada konstruknya sendiri), dan *Composite Reliability* (*composite reliability* dan *Cronbach's Alpha* > 0.70).

Convergent Validity

Tabel 5. Convergent Validity.

Variabel	Indikator	Loading	AVE
Stres Akademik (X1)	X1.1 - Frustasi	0.878	0.748
	X1.2 - Konflik	0.836	
	X1.3 - Tekanan	0.851	
	X1.4 - Perubahan	0.868	
	X1.5 - Pemaksaan Diri	0.890	
Manajemen Waktu (X2)	X2.1 - Goal Setting	0.795	0.621
	X2.2 - Prioritization	0.807	
	X2.3 - Planning	0.739	
	X2.4 - Assertiveness	0.776	
	X2.5 - Assertiveness and Focus	0.775	
	X2.6 - Avoiding Procrastination	0.833	
Self Efficacy (X3)	X3.1 - Effort	0.874	0.718
	X3.2 - Talent	0.790	
	X3.3 - Context	0.875	
Prokrastinasi Akademik (Y)	Y1.1 - Procrastination in Preparing Assignments	0.862	0.738
	Y1.2 - Procrastination in Studying For The Exam	0.873	
	Y1.3 - Procrastination in Writing a Paper	0.822	
	Y1.4 - Not Feeling Uncomfortable about Procrastinating	0.881	
	Y1.5 - Unwillingness to Change the Habit of Procrastination	0.857	

Sumber: Data Primer, 2026.

Hasil *convergent validity* menunjukkan seluruh indikator memiliki *loading factor* > 0.70 dan nilai *AVE* > 0.50, sehingga seluruh konstruk dinyatakan valid. Variabel stres

akademik, manajemen waktu, *self efficacy*, dan prokrastinasi akademik masing-masing telah mampu merepresentasikan indikatornya secara baik dan memenuhi kriteria *convergent validity*.

Discriminant Validity

Tabel 6. Cross Loading.

	Stress Akademik (X1)	Manajemen Waktu (X2)	Self Efficacy (X3)	Prokrastinasi Akademik (Y)
X1.1 - Frustasi	0.878	-0.454	-0.520	0.682
X1.2 - Konflik	0.836	-0.316	-0.374	0.572
X1.3 - Tekanan	0.851	-0.324	-0.452	0.587
X1.4 - Perubahan	0.868	-0.430	-0.441	0.667
X1.5 - Pemaksaan Diri	0.890	-0.363	-0.404	0.672
X2.1 - Goal Setting	-0.338	0.795	0.543	-0.378
X2.2 - Prioritization	-0.358	0.807	0.467	-0.465
X2.3 - Planning	-0.367	0.739	0.387	-0.375
X2.4 - Assertiveness	-0.254	0.776	0.523	-0.398
X2.5 - Assertiveness and Focus	-0.346	0.775	0.489	-0.359
X2.6 - Avoiding Procrastination	-0.408	0.833	0.566	-0.494
X3.1 - Effort	-0.439	0.491	0.874	-0.453
X3.2 - Talent	-0.341	0.568	0.790	-0.390
X3.3 - Context	-0.500	0.552	0.875	-0.476
Y1.1 - Procrastination in Preparing Assignments	0.600	-0.498	-0.486	0.862
Y1.2 - Procrastination in Studying For The Exam	0.713	-0.473	-0.447	0.873
Y1.3 - Procrastination in Writing a Paper	0.579	-0.361	-0.402	0.822
Y1.4 - Not Feeling Uncomfortable about Procrastinating	0.638	-0.539	-0.418	0.881
Y1.5 - Unwillingness to Change the Habit of Procrastination	0.631	-0.385	-0.485	0.857

Sumber: Data Primer, 2026.

Hasil *discriminant validity* berdasarkan *cross loading* menunjukkan bahwa setiap indikator memiliki nilai loading tertinggi pada konstruksya masing-masing dibandingkan dengan konstruk lain. Hal ini menegaskan bahwa variabel stres akademik, manajemen waktu, *self efficacy*, dan prokrastinasi akademik telah memenuhi kriteria *discriminant validity* dan mampu membedakan konstruk yang diukur secara baik.

Composite Reliability

Tabel 7. Composite Reliability.

	Cronbach's Alpha	Composite Reliability
Stress Akademik (X1)	0.916	0.937
Manajemen Waktu (X2)	0.878	0.908
Self Efficacy (X3)	0.803	0.884
Prokrastinasi Akademik (Y)	0.911	0.934

Sumber: Data Primer, 2026

Hasil *composite reliability* menunjukkan seluruh variabel memiliki nilai cronbach's alpha dan *composite reliability* > 0.70, sehingga seluruh konstruk dinyatakan reliabel.

Inner Model

Inner Model terdiri dari *R Square* (0.67 - kuat, 0.33 - moderat, dan 0.19 - lemah) dan *F Square* (0.02 - kecil, 0.15 - tengah, dan 0.35 - besar).

R-Square

Tabel 8. *R-Square*.

	<i>R-square</i>	<i>R-square adjusted</i>
Prokrastinasi Akademik (Y)	0.600	0.587

Sumber: Data Primer, 2026.

Nilai *R-square* sebesar 0.600 menunjukkan bahwa stres akademik, manajemen waktu, dan *self efficacy* secara bersama-sama mampu menjelaskan 60% variasi prokrastinasi akademik, sedangkan 40% sisanya dipengaruhi oleh variabel lain di luar model. Nilai *R-square* tersebut menegaskan bahwa kemampuan penjelasan model tergolong cukup kuat dan stabil.

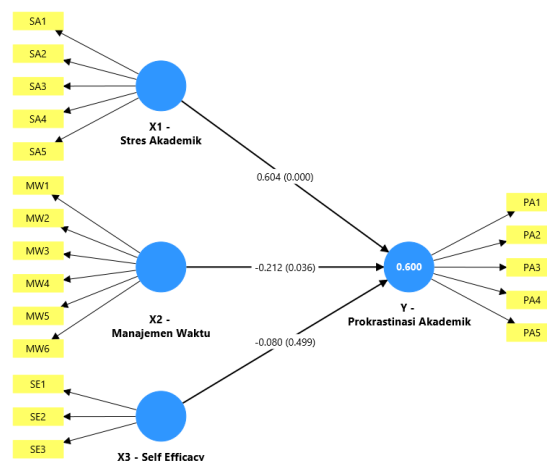
F-Square

Tabel 9. *F-Square*.

	Prokrastinasi Akademik (Y)
Stress Akademik (X1)	0.655
Manajemen Waktu (X2)	0.065
<i>Self Efficacy</i> (X3)	0.009

Sumber: Data Primer, 2026.

Stres akademik memiliki pengaruh besar terhadap prokrastinasi akademik ($0.655 > 0.35$), manajemen waktu berpengaruh kecil (0.065 berada di antara 0.02 – 0.15), sedangkan *self efficacy* menunjukkan pengaruh sangat kecil ($0.009 < 0.02$).



Gambar 3. *Output Uji Hipotesis*.

Uji Hipotesis

Tabel 10. Uji Hipotesis.

	<i>Original Sample</i>	<i>T statistics</i>	<i>P values</i>	Keterangan
Stress Akademik → Prokrastinasi Akademik	0.604	6.793	0.000	Pengaruh Positif
Manajemen Waktu → Prokrastinasi Akademik	-0.212	2.093	0.036	Pengaruh Negatif
<i>Self Efficacy</i> → Prokrastinasi Akademik	-0.080	0.677	0.499	Tidak Pengaruh

Sumber: Data Primer, 2026.

Diskusi

Stress Akademik Berpengaruh Positif dan Signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil uji hipotesis didapatkan bahwa nilai *original sample* 0.604, *t-statistic* 6.793, dan *p-value* 0.000, artinya stress akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik (hipotesis 1 diterima). Hasil ini sudah sejalan dengan temuan Gerald et al. (2025); Khasanah & Maba (2022); Pratiwi & Satwika (2022) yaitu stress akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Temuan ini tercermin dari kecenderungan indikator stres akademik yang berada pada tingkat cukup, khususnya pada aspek frustrasi, konflik, tekanan, perubahan tuntutan akademik, dan pemaksaan diri. Kondisi tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa akhir Manajemen Universitas Dian Nuswantoro yang sedang mengerjakan Tugas Akhir menghadapi beban akademik yang signifikan, seperti target penyelesaian skripsi, revisi berulang, serta tuntutan untuk segera lulus. Tekanan ini mendorong munculnya stres yang kemudian berkontribusi pada kecenderungan menunda pengerjaan tugas akademik.

Di sisi lain, prokrastinasi akademik juga tampak pada perilaku penundaan dalam menyiapkan tugas, belajar, maupun menyelesaikan penulisan skripsi, disertai dengan rendahnya dorongan untuk segera mengubah kebiasaan tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa stres akademik yang dialami mahasiswa lebih dipandang sebagai beban psikologis yang sulit dikelola, sehingga penundaan sering dijadikan sebagai cara sementara untuk menghindari atau mengurangi rasa tertekan. Temuan ini memperkuat hasil pengujian hipotesis bahwa semakin tinggi stres akademik yang dirasakan mahasiswa akhir, semakin besar kecenderungan mereka melakukan prokrastinasi akademik.

Manajemen Waktu Berpengaruh Negatif dan Signifikan terhadap Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil uji hipotesis didapatkan bahwa nilai *original sample* -0.212, *t-statistic* 2.093, dan *p-value* 0.036, artinya manajemen waktu berpengaruh negatif dan

signifikan terhadap prokrastinasi akademik (hipotesis 2 diterima). Hasil ini sudah sejalan dengan temuan Fuadi & Almanshur (2025); Gerald et al. (2025); Saputri et al. (2024); Chen et al. (2021); Irwansyah et al. (2021); Wahyuni & Machali (2021) yaitu manajemen waktu berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil *mean*, manajemen waktu pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Manajemen Universitas Dian Nuswantoro yang sedang menempuh tugas akhir menunjukkan kecenderungan yang baik. Kondisi ini tercermin dari kemampuan mahasiswa dalam menetapkan tujuan akademik, menyusun skala prioritas, merencanakan aktivitas penyusunan tugas akhir, serta menjaga fokus dan ketegasan dalam menggunakan waktu. Manajemen waktu yang relatif baik ini mengindikasikan bahwa mahasiswa telah mampu mengelola tuntutan akademik secara lebih terstruktur, sehingga aktivitas penyusunan tugas akhir tidak mudah tertunda meskipun dihadapkan pada tekanan *deadline* dan kompleksitas materi penelitian.

Kecenderungan tersebut sejalan dengan tingkat prokrastinasi akademik yang relatif rendah pada mahasiswa tingkat akhir. Mahasiswa cenderung tidak menunda persiapan tugas, proses penulisan laporan, maupun aktivitas akademik lain yang berkaitan dengan tugas akhir. Rendahnya kecenderungan menunda pekerjaan menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki kontrol yang baik terhadap waktu dan tanggung jawab akademiknya. Dengan demikian, manajemen waktu yang baik berperan penting dalam menekan perilaku prokrastinasi akademik, sehingga mendukung penyelesaian tugas akhir secara lebih tepat waktu dan terencana.

Self Efficacy Tidak Berpengaruh Terhadap Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil uji hipotesis didapatkan bahwa nilai *original sample* -0.080, *t-statistic* 0.677, dan *p-value* 0.499, artinya *self efficacy* tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik (hipotesis 3 ditolak). Hasil ini sudah sejalan dengan temuan Albandary et al. (2024); Ashraf et al. (2023); Bozgun & Baytemir (2022); Liu et al. (2020) yaitu *self efficacy* tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Temuan bahwa *self efficacy* tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik dapat dijelaskan melalui karakteristik mahasiswa akhir Program Studi Manajemen Universitas Dian Nuswantoro yang sedang menempuh tugas akhir. Pada fase ini, mahasiswa umumnya telah memiliki keyakinan yang cukup terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas akademik, baik dari aspek usaha, bakat, maupun pemahaman tugas akhir. Namun, keyakinan tersebut tidak selalu diwujudkan dalam perilaku pengerjaan tugas yang konsisten dan tepat waktu. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa merasa mampu menyelesaikan skripsi, keyakinan tersebut belum tentu mendorong tindakan nyata untuk menghindari penundaan, terutama ketika dihadapkan pada kompleksitas

revisi, keterbatasan waktu, serta tuntutan akademik dan non-akademik yang berjalan bersamaan.

Selain itu, pada mahasiswa tingkat akhir, prokrastinasi akademik cenderung lebih dipengaruhi oleh faktor situasional dan regulasi diri dibandingkan oleh keyakinan akan kemampuan pribadi semata. Mahasiswa Manajemen Universitas Dian Nuswantoro yang sedang mengerjakan tugas akhir sering kali menghadapi tekanan eksternal seperti target kelulusan, bimbingan yang tidak terjadwal secara rutin, serta tanggung jawab lain di luar akademik. Dalam kondisi tersebut, *self efficacy* yang relatif baik tidak cukup kuat untuk menekan perilaku prokrastinasi apabila tidak diimbangi dengan pengelolaan waktu yang efektif dan strategi pengendalian diri yang memadai. Dengan demikian, *self efficacy* berperan sebagai keyakinan internal, namun tidak menjadi faktor penentu utama dalam prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir, sehingga pengaruhnya terhadap perilaku menunda penyelesaian tugas akhir menjadi tidak signifikan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pengujian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa stres akademik berpengaruh positif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik, sedangkan manajemen waktu berpengaruh negatif dan signifikan terhadap prokrastinasi akademik, dan *self efficacy* tidak berpengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Manajemen Universitas Dian Nuswantoro yang sedang mengerjakan Tugas Akhir. Temuan ini menunjukkan bahwa semakin tinggi stres akademik yang dialami mahasiswa, semakin besar kecenderungan mereka melakukan penundaan akademik, sementara pengelolaan waktu yang baik mampu menekan perilaku prokrastinasi. Di sisi lain, keyakinan terhadap kemampuan diri (*self efficacy*) yang relatif baik belum tentu diwujudkan dalam perilaku akademik yang konsisten dan tepat waktu. Dengan demikian, prokrastinasi akademik pada mahasiswa akhir lebih dipengaruhi oleh tekanan akademik dan kemampuan regulasi waktu dibandingkan oleh keyakinan personal semata.

DAFTAR REFERENSI

- Albandary, D. M., Tarmidi, & Supriyantini, S. (2024). Peran self-efficacy dan locus of control terhadap prokrastinasi akademik penyelesaian skripsi pada mahasiswa berprestasi Universitas Gajah Putih Takengon. *Jurnal Pendidikan Indonesia*, 5(6), 241–249. <https://doi.org/10.59141/japendi.v5i6.2957>
- Amida, A., Algarni, S., & Stupnisky, R. (2020). Testing the relationships of motivation, time management and career aspirations on graduate students' academic success. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 13(5), 1305–1322. <https://doi.org/10.1108/JARHE-04-2020-0106>
- Armstrong, J. (2023, April 7). *Procrastination: A college student's best friend*. Pearson. <https://www.pearson.com/en-us/higher-education/insights-and-events/students-blog/2023/04/procrastination-a-college-students-best-friend.html>
- Ashraf, M. A., Sahar, N. E., Kamran, M., & Alam, J. (2023). Impact of self-efficacy and perfectionism on academic procrastination among university students in Pakistan. *Behavioral Sciences*, 13, 1–13. <https://doi.org/10.3390/bs13070537>
- Bozgun, K., & Baytemir, K. (2022). Academic self-efficacy and dispositional hope as predictors of academic procrastination: The mediating effect of academic intrinsic motivation. *Participatory Educational Research*, 9(3), 296–314. <https://doi.org/10.17275/per.22.67.9.3>
- Chauhan, R. S., MacDougall, A. E., Buckley, M. R., Howe, D. C., Crisostomo, M. E., & Zeni, T. (2020). Better late than early? Reviewing procrastination in organizations. *Management Research Review*, 1–20. <https://doi.org/10.1108/MRR-09-2019-0413>
- Chen, P. S., Li, J., & Kim, S.-Y. (2021). Structural relationship among mobile phone dependence, self-efficacy, time management disposition, and academic procrastination in college students. *Iranian Journal of Public Health*, 50(11), 2263–2273. <https://doi.org/10.18502/ijph.v50i11.7582>
- Fuadi, J. I., & Almanshur, F. (2025). The effect of time management and learning motivation on academic procrastination. *Al-Kharaj: Jurnal Ekonomi, Keuangan & Bisnis Syariah*, 7(4), 1005–1015. <https://doi.org/10.47467/alkharaj.v7i4.5257>
- Gerald, Swedana, I. N., & Wahyono, D. (2025). Pengaruh stres akademik, kecanduan smartphone, dan manajemen waktu terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Ekonomi dan Bisnis Universitas Abdul Aziz Lamadjido. *Jurnal Kolaboratif Sains*, 8(7), 4035–4039. <https://doi.org/10.56338/jks.v8i7.8226>
- Hair, J. F., Black, W. C., Babin, B. J., & Anderson, R. E. (2019). *Multivariate data analysis* (8th ed.). Cengage Learning EMEA.
- Haque, R., Adita, F. Y., Rahman, M. M., & Khan, M. R. I. (2024). Self-esteem and academic procrastination: The role of time management and self-regulation as mediators. *IOSR Journal of Humanities and Social Science*, 29(3), 62–71. <https://doi.org/10.9790/0837-2903126271>
- Hariharan, Y., Meiers, C., Robert, C., & Ludvik, M. B. (2024). Examining stress regulation impacts from integrating mindfulness and self-compassion interventions into doctoral-level leadership courses. *Journal of Research in Innovative Teaching and Learning*, 17(1), 125–143. <https://doi.org/10.1108/JRIT-05-2022-0025>
- Irwansyah, M. R., Meitriana, M. A., & Istiqomah, N. (2021). Exploring student academic procrastination based on time management, social support and self-efficacy. In *Proceedings of the 4th International Conference on Innovative Research Across Disciplines (ICIRAD 2021)* (pp. 126–131). Atlantis Press. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211222.019>
- Khasanah, U., & Maba, A. P. (2022). The influence of stress and resilience on procrastination in adolescents. *Bulletin of Counseling and Psychotherapy*, 4(3), 831–836. <https://doi.org/10.51214/00202204638000>

- Kuan, F. C. Y., & Lee, S. W. (2022). Effects of self-efficacy and learning environment on Hong Kong undergraduate students' academic performance in online learning. *Public Administration and Policy*, 25(3), 250–263. <https://doi.org/10.1108/PAP-08-2022-0100>
- Lindner, J. (2025). *Procrastination statistics: Procrastination affects nearly all ages, causing stress, poor performance, and health risks*. <https://worldmetrics.org/procrastination-statistics/#sources>
- Liu, G., Cheng, G., Hu, J., Pan, Y., & Zhao, S. (2020). Academic self-efficacy and postgraduate procrastination: A moderated mediation model. *Frontiers in Psychology*, 11, Article 1752. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.01752>
- Nwankwo, C. A., & Egbunike, N. S. (2021). Effect of time management training on academic task procrastination of secondary school students in Onitsha Local Government Area of Anambra State. *Journal of Guidance and Counselling Studies*, 5(2), 251–258.
- Oktaviyanto, S. A., Purusa, N. A., Haziroh, A. L., & Ulfa, A. K. (2024). Pengaruh lingkungan kerja, stres kerja, dan motivasi kerja terhadap loyalitas karyawan (studi kasus bengkel AC mobil di Semarang). *Economics and Digital Business Review*, 5(2), 721–735. <https://doi.org/10.37531/ecotal.v5i2.1326>
- Pham, T. T. H., Ho, T. T. Q., Nguyen, B. T. N., Nguyen, H. T., & Nguyen, T. H. (2024). Academic motivation and academic satisfaction: A moderated mediation model of academic engagement and academic self-efficacy. *Journal of Applied Research in Higher Education*, 16(5), 1999–2012. <https://doi.org/10.1108/JARHE-10-2023-0474>
- Prastiana, N. K. S., Ingsih, K., Febriana, A., & Putra, F. I. F. S. (2025). Udinus dan kewirausahaan: Peran program wirausaha merdeka, self-efficacy dan tolerance for risk. *Jurnal Manajemen Sosial Ekonomi (DINAMIKA)*, 5(1), 344–357. <https://doi.org/10.51903/dinamika.v4i2>
- Pratiwi, M., & Satwika, Y. W. (2022). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi di Universitas X. *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(2), 56–65.
- Rad, H. F., Bordbar, S., Bahmaei, J., Vejdani, M., & Yusefi, A. R. (2025). Predicting academic procrastination of students based on academic self-efficacy and emotional regulation difficulties. *Scientific Reports*, 15(1), 1–11. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-87664-7>
- Rahayu, N. W., & Sari, D. N. (2023). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi keperawatan. *Nutrix Journal*, 7(1), 7–11. <https://doi.org/10.37771/nj.v7i1.900>
- Saputri, M., Yarni, L., Putra, D. P., & Syawaluddin. (2024). Student academic procrastination: The effects of time management. *BICC Proceeding*, 82–90. <https://doi.org/10.30983/bicc>
- Setyorini, I. (2019, July 3). *Survei: Tugas kuliah jadi sumber utama stres di kalangan mahasiswa*. Kompas.id. <https://www.kompas.id/artikel/survei-tugas-kuliah-jadi-sumber-utama-stres-di-kalangan-mahasiswa>
- Sharma, G., & Kulshreshtha, K. (2023). Exploring research trends of procrastination: A bibliometric analysis during 2010 to 2020. *Benchmarking: An International Journal*, 30(10), 4487–4513. <https://doi.org/10.1108/BIJ-10-2021-0578>
- Silva, A. J., Neves, P., & Caetano, A. (2024). Procrastination is not only a “thief of time,” but also a thief of happiness: It buffers the beneficial effects of telework on well-being via daily micro-events of IT workers. *International Journal of Manpower*, 45(1), 89–108. <https://doi.org/10.1108/IJM-05-2022-0223>
- Soomro, B. A., & Shah, N. (2022). Is procrastination a “friend or foe”? Building the relationship between fear of failure and entrepreneurs’ well-being. *Journal of Entrepreneurship in Emerging Economies*, 14(6), 1054–1071. <https://doi.org/10.1108/JEEE-12-2019-0191>

- Wahyuni, N. T., & Machali, I. (2021). Pengaruh manajemen waktu dan efikasi diri terhadap prokrastinasi penyusunan skripsi mahasiswa Kecamatan Kandis, Kabupaten Siak, Provinsi Riau. *HEUTAGOGIA: Journal of Islamic Education*, 1(2), 139–149. <https://doi.org/10.14421/hjie.2021.12-02>