

FAKTOR-FAKTOR YANG MEMPENGARUHI PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA: KEJENUHAN AKADEMIK, KECANDUAN MEDIA SOSIAL, DAN STRES AKADEMIK

Moch. Hasan Sidqi¹, Iszanul Dani Nurdiansah², Didit Darmawan³

Universitas Sunan Giri Surabaya

mochhasansidqi@gmail.com; iszanuld@gmail.com

Abstract

Academic procrastination is a common issue faced by first-year university students, particularly as they undergo the transition from secondary to higher education. This study aims to analyze the partial effects of academic burnout, social media addiction, and academic stress on academic procrastination among first-year students at Universitas Sunan Giri Surabaya. The research employed a quantitative approach using a survey method, involving 42 purposively selected first-year students. Data were analyzed using multiple linear regression to identify the contribution of each independent variable to the dependent variable. The results indicate that social media addiction has a significant and most dominant influence on academic procrastination, followed by academic stress, which also shows a significant effect. Meanwhile, academic burnout does not show a significant influence. These findings emphasize that academic procrastination among first-year students is more strongly influenced by psychosocial factors related to social media use and academic pressure. The practical implications of this study highlight the need for interventions that focus on stress management and healthy social media use to reduce the tendency to delay academic tasks among new university students.

Keywords: Academic Procrastination; Academic Burnout; Social Media Addiction; Academic Stress; First-Year Students

Abstrak: Prokrastinasi akademik merupakan permasalahan umum yang dihadapi mahasiswa baru di perguruan tinggi, terutama karena mereka berada dalam masa transisi dari pendidikan menengah ke

jenjang pendidikan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh parsial kejenuhan akademik, kecanduan media sosial, dan stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru Universitas Sunan Giri Surabaya. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode survei, melibatkan 42 mahasiswa baru yang dipilih secara purposive. Data dianalisis menggunakan regresi linier berganda untuk mengidentifikasi kontribusi masing-masing variabel bebas terhadap variabel terikat. Hasil analisis menunjukkan bahwa kecanduan media sosial memiliki pengaruh signifikan dan paling dominan terhadap prokrastinasi akademik, diikuti oleh stres akademik yang juga berpengaruh signifikan. Sementara itu, kejenuhan akademik tidak menunjukkan pengaruh yang signifikan. Temuan ini menegaskan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru lebih dipengaruhi oleh faktor psikososial yang berkaitan dengan penggunaan media sosial dan tekanan akademik. Implikasi praktis dari penelitian ini menunjukkan perlunya intervensi yang menargetkan pengelolaan stres dan penggunaan media sosial secara sehat untuk mengurangi kecenderungan menunda tugas akademik di kalangan mahasiswa baru.

Kata Kunci: Prokrastinasi Akademik; Kejenuhan Akademik; Kecanduan Media Sosial; Stres Akademik; Mahasiswa Baru

PENDAHULUAN

Memasuki tahap kehidupan yang baru merupakan bagian dari proses perkembangan individu yang ditandai oleh perubahan dalam aspek sosial dan pribadi. Proses transisi ini mencerminkan fase penting dalam pertumbuhan fisik, psikologis, dan sosial, yang umumnya ditandai dengan pembentukan hubungan sosial baru, pencarian serta pembentukan identitas diri, dan peningkatan kemandirian serta tanggung jawab pribadi. Masa dewasa awal merupakan fase eksplorasi identitas yang penuh ketidakstabilan dan menuntut penyesuaian terhadap peran sosial yang berubah (Ricks & Warren, 2021). Perubahan-perubahan ini dapat memengaruhi kesejahteraan emosional individu, sehingga memerlukan kemampuan beradaptasi, ketahanan diri, serta dukungan sosial yang memadai. Ketahanan psikologis dan dukungan sosial merupakan faktor penting dalam menghadapi tantangan transisi (Latham et al., 2023). Masa transisi memainkan peran dalam pembentukan pola pikir yang lebih matang, reflektif, dan bertanggung jawab, seiring dengan bertambahnya pengalaman dan tuntutan yang dihadapi. Periode transisi tidak hanya penting untuk pencapaian tujuan eksternal, tetapi juga sebagai landasan dalam pembentukan karakter serta arah perkembangan pribadi di masa depan (Staudinger, 2020).

Mahasiswa baru dihadapkan pada banyak tugas terjadwal, kebutuhan untuk membiasakan diri dan berinteraksi dengan orang-orang baru di lingkungan akademik mereka, dan tingkat tuntutan yang jauh lebih tinggi dibandingkan dengan tahun-tahun pendidikan sebelumnya,

termasuk ritme kerja, jadwal, dan proses akademik yang berbeda ketika memasuki perguruan tinggi (Olivera et al., 2023). Pandangan terhadap dunia juga mengalami perkembangan seiring dengan bertambahnya wawasan dan pengalaman yang diperoleh melalui interaksi di lingkungan perguruan tinggi (Pereira & Ramos, 2021). Kendati masa transisi ini menyimpan potensi besar untuk pertumbuhan pribadi dan akademik, tidak dapat dipungkiri bahwa periode ini juga kerap menjadi sumber tekanan. Kegiatan mahasiswa di universitas sering kali melibatkan berbagai tuntutan, tekanan, dan tanggung jawab akademik. Tekanan dan tuntutan yang dialami oleh mahasiswa, ditambah dengan ekspektasi dari diri mereka sendiri dan orang lain seringkali menjadi hambatan (Hwang & Kim, 2022). Beban akademik yang tinggi, ekspektasi untuk meraih prestasi, serta tantangan dalam beradaptasi secara sosial dapat berpengaruh terhadap kesehatan mental mahasiswa, yang pada masanya akan berdampak pada pencapaian akademik mereka secara keseluruhan (Tang & He, 2023).

Permasalahan umum yang dihadapi oleh mahasiswa dalam lingkungan pendidikan tinggi adalah prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merujuk pada kecenderungan mahasiswa untuk menunda pengerjaan tugas atau kegiatan akademik, meskipun mereka memiliki kesadaran penuh terhadap pentingnya penyelesaian tugas-tugas tersebut. Individu yang cenderung melakukan penundaan umumnya menunjukkan keterbatasan dalam keterampilan pengendalian diri yang mencakup kemampuan untuk mengelola emosi, pikiran, perilaku, serta waktu secara efektif. Perilaku penundaan ini diasosiasikan dengan lemahnya kemampuan manajemen waktu, individu kerap meremehkan estimasi waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik dan cenderung menunda inisiasi kegiatan akademik (Wang et al., 2021). Kegiatan yang seringkali ditunda mencakup menulis makalah, menyelesaikan proyek kelas, membaca bahan perkuliahan, hingga mempersiapkan diri untuk ujian (Fentaw et al., 2022). Fenomena ini bukanlah kasus yang jarang terjadi. Diperkirakan sekitar 20% orang dewasa mengidentifikasi diri mereka sebagai penunda kronis, dan angka ini meningkat drastis pada populasi mahasiswa, mencapai sekitar 70% (Amarnath et al., 2023). Prokrastinasi akademik tidak hanya berdampak pada performa akademik mahasiswa, tetapi juga dapat menurunkan kesejahteraan psikologis secara keseluruhan. Penundaan yang terus-menerus dapat menyebabkan stres, kecemasan, bahkan depresi, yang pada akhirnya mengganggu efektivitas proses akademik (Beutel et al., 2016; Amarnath et al., 2023)

Kejenuhan akademik berpotensi membuat mahasiswa untuk melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas akademik. Kejenuhan akademik terbukti secara signifikan memprediksi kecenderungan prokrastinasi akademik (Yeremia et al., 2024). Kejenuhan akademik merujuk pada sikap negatif yang berlangsung secara terus-menerus terhadap kegiatan studi, di mana antusiasme mahasiswa terhadap pembelajaran secara bertahap menghilang akibat tekanan dan beban akademik jangka panjang (Rad et al., 2025). Beberapa faktor yang berkontribusi terhadap kejenuhan dalam konteks akademik meliputi tekanan untuk memperoleh nilai yang tinggi, beban tugas yang berat, keterbatasan sumber daya dalam memenuhi tuntutan pendidikan, tenggat waktu yang ketat, kecepatan pembelajaran yang tinggi, perbandingan sosial dengan mahasiswa lain, serta tekanan untuk berprestasi dan kesulitan dalam menyeimbangkan studi dengan aktivitas lainnya (Cuevas-Caravaca et al., 2024). Kejenuhan akademik merupakan kondisi yang tidak sehat dan berpotensi menimbulkan berbagai dampak negatif (Wang et al., 2019). Kondisi ini tidak hanya memengaruhi capaian akademik mahasiswa, tetapi juga berdampak buruk terhadap kesehatan fisik dan mental mereka, yang pada akhirnya dapat menurunkan kualitas pendidikan secara keseluruhan. Dalam kasus yang lebih serius, kejenuhan akademik bahkan dapat menyebabkan mahasiswa mengalami peristiwa kehidupan yang merugikan, seperti keputusan untuk mengundurkan diri dari perguruan tinggi (Chue & Cheung, 2023). Studi terdahulu menunjukkan bahwa terdapat korelasi positif yang signifikan ditemukan antara prokrastinasi akademik dan kejenuhan akademik (Lacson et al., 2023; Shamsalinia et al., 2025)

Prokrastinasi akademik juga dipengaruhi oleh kecanduan menggunakan media sosial (Anierobi et al., 2021). Seseorang menggunakan media sosial secara berlebihan dan tidak mampu mengendalikan aktivitasnya di platform tersebut, maka individu tersebut dapat dikatakan mengalami gejala kecanduan media sosial (Zhao, 2021). Media sosial memegang peranan penting dalam mendorong perubahan perilaku mahasiswa (Hammad & Awed, 2022). Media sosial dapat bersifat edukatif dalam proses pembentukan karakter mahasiswa, memberikan rasa memiliki, dan membantu mereka membangun harga diri (Hammad & Awed, 2023). Media sosial memang memiliki banyak dampak yang positif terhadap perilaku akademik, namun media sosial juga memiliki banyak hal negatif yang diakibatkan oleh penyalahgunaannya (Al-Kandari & Al-Sejari, 2021). Salah satu dampak negatif dari penyalahgunaan media sosial adalah penundaan yang tidak perlu terhadap pelaksanaan atau penyelesaian tugas akademis oleh mahasiswa atau disebut dengan prokrastinasi akademik

(Anierobi et al., 2021; Xiangming et al., 2021). Prokrastinasi akademik terjadi ketika mahasiswa menghabiskan terlalu banyak waktu menggunakan media sosial, yang dapat menyebabkan banyak perilaku adiktif, yang mengalihkan mereka dari melakukan tugas akademis mereka (Ipem & Okwara-Kalu, 2020). Selain itu, penggunaan media sosial dan game online yang berlebihan telah mengalihkan perhatian mahasiswa dari studi mereka, yang dapat membuat mereka rentan terhadap gejala-gejala yang terkait dengan prokrastinasi akademik seperti ketakutan, kemalasan, kehilangan minat, dan kecemasan tentang tugas tidak lengkap yang selalu ditunda (Hammad & Awed, 2023).

Stres akademik merupakan salah satu faktor yang dapat mendorong individu untuk melakukan penundaan dalam menyelesaikan tugas-tugas akademik. Terdapat hubungan positif antara prokrastinasi akademik dan stres akademik, yang menunjukkan bahwa kecenderungan seseorang untuk menunda pekerjaan akademik dapat meningkat seiring dengan tingginya tingkat stres yang dirasakan. Mahasiswa yang cenderung menunda tugas sering kali berada dalam kondisi tertekan, dan tekanan tersebut dapat memicu munculnya stres (Çikrikci, 2016). Stres akademik didefinisikan sebagai kondisi tekanan mental atau emosional yang disebabkan oleh ekspektasi dan tekanan yang berasal dari tuntutan lingkungan pendidikan (Anjala, 2024). Stresor seperti beban tugas yang berlebihan dan tekanan penilaian dapat menyebabkan ketidakmampuan individu untuk menyesuaikan diri dengan tuntutan universitas, yang pada akhirnya berdampak negatif pada kesehatan mental mereka (Pérez-Jorge et al., 2025). Dampak stres terlepas dari penyebabnya dapat dirasakan dalam berbagai aspek seperti fisiologis, emosional, kognitif, dan perilaku (Olivera et al., 2023). Mahasiswa sering menghadapi tekanan dalam mengambil keputusan penting untuk masa depan mereka, seperti pemilihan karir atau perencanaan jalur profesional, dan ketidakpastian yang menyertainya dapat menimbulkan kecemasan serta menambah beban stres yang dialami (Guzmán-Utreras et al., 2023). Penelitian sebelumnya yang dilakukan menunjukkan bahwa stres yang dirasakan memiliki dampak yang mendalam dan serius terhadap penundaan akademik di kalangan mahasiswa (Shine & Lokesh, 2022).

Berdasarkan uraian yang telah disampaikan pada bagian sebelumnya, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis serta mengidentifikasi faktor-faktor yang secara parsial berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Adapun variabel-variabel yang dikaji meliputi kejenuhan akademik, kecanduan media sosial, dan stres akademik. Ketiga faktor tersebut dipilih berdasarkan relevansinya terhadap perilaku prokrastinasi akademik yang kerap terjadi di kalangan mahasiswa, sehingga diharapkan hasil penelitian ini dapat

memberikan gambaran empiris mengenai kontribusi masing-masing faktor terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik.

METODE

Pendekatan kuantitatif survei digunakan dalam penelitian ini. Metode yang digunakan adalah metode kausal dengan regresi linier berganda sebagai teknik analisis. Objek yang digunakan survei ini adalah mahasiswa Universitas Sunan Giri Surabaya (UNSURI) dengan mengambil 42 mahasiswa secara *purposive* sebagai sampel. Sampel penelitian diseleksi dengan ketentuan yaitu mahasiswa semester dua jalur beasiswa yang mendapatkan program akademik tambahan dan memungkinkan relevansi dengan variabel yang diteliti. Sumber data penelitian ini meliputi data yang bersumber dari mahasiswa sebagai data primer dan data dokumentasi sebagai data sekunder. Data primer penelitian ini dikumpulkan dalam waktu satu hari yaitu pada 23 April 2025. Pengambilan data diawasi langsung oleh peneliti untuk meminimalisir kesalahan yang dapat terjadi. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner yang disusun dari indikator berikut.

Kejenuhan akademik menggunakan indikator Yang (2004), yaitu 1) Kelelahan emosional; 2) Sinisme; dan 3) Mengurangnya keinginan berprestasi. Kecanduan media sosial menggunakan indikator Young (2010), yaitu 1) Konsekuensi sosial; 2) Pengalihan waktu; dan 3) Perasaan kompulsif. Stres akademik menggunakan indikator Sun et al. (2013), yaitu 1) Tekanan dalam belajar; 2) Beban pekerjaan; 3) Kekhawatiran mendapat nilai buruk; (4) Ekspektasi diri sendiri; dan 5) Keputusan dalam belajar. Prokrastinasi akademik menggunakan indikator Ferrari et al. (1995), yaitu 1) Menunda untuk melaksanakan tugas akademik; 2) Keterlambatan dan kelambanan ketika menyelesaikan tugas akademik; 3) Ketidakselarasan antara rencana dengan tindakan; dan 4) Melakukan kegiatan lain yang menyenangkan.

Setiap indikator tersebut memiliki dua item pertanyaan, sehingga total item pertanyaan adalah 30 pertanyaan dengan rincian enam item variabel kejenuhan belajar, enam item variabel kecanduan media sosial, sepuluh item pertanyaan variabel stres akademik, dan delapan item variabel prokrastinasi akademik. Skala yang digunakan penyusunan kuesioner penelitian ini adalah skala likert mulai dari Sangat Setuju Sekali diberi nilai 8, Sangat Setuju diberi nilai 7, Setuju diberi nilai 6, Agak Setuju diberi nilai 5, Kurang Setuju diberi nilai 4, Tidak Setuju diberi nilai 3, Sangat Tidak Setuju diberi nilai 2, dan Sangat Tidak Setuju Sekali

diberi nilai 1. Data tersebut akan diuji melalui perangkat lunak SPSS 26 yang terdiri dari uji validitas, uji reliabilitas, uji asumsi klasik, analisis regresi linier, uji t, uji F, dan koefisien determinasi.

Sebelum pengujian tersebut, studi ini terlebih dahulu melakukan uji analisis deskriptif yang bertujuan untuk lebih memahami keadaan responden atas variabel-variabel penelitian. Uji analisis deskriptif dalam studi ini dilakukan dengan pernyataan eksplorasi meliputi satu item pernyataan kejenuhan akademik, satu pernyataan kecanduan media sosial, satu pernyataan stres akademik, dan satu pernyataan prokrastinasi akademik. Selain pernyataan eksplorasi, studi ini juga menggunakan norma persentil untuk mengetahui tingkat keadaan setiap variabel dengan lima kategori Sangat Rendah, Rendah, Sedang, Tinggi, dan Sangat Tinggi. Lima kategori norma persentil tersebut dapat diketahui pada tabel berikut.

Tabel 1. Kategori Norma Persentil

Kategorisasi	Persentil
Sangat Rendah	$X < P_{20}$
Rendah	$P_{20} < X < 40$
Sedang	$P_{40} < X < 60$
Tinggi	$P_{60} < X < 80$
Sangat Tinggi	$X > P_{80}$

HASIL

Studi ini melaksanakan uji analisis deskriptif sebelum melaksanakan uji kualitas data (Uji validitas dan reliabilitas), uji asumsi klasik (Uji normalitas, autokorelasi, multikolinieritas, dan heteroskedastisitas). Hasil analisis deskriptif dengan pertanyaan eksplorasi dan norma persentil dapat diketahui pada tabel dua dan tiga, serta tabel empat.

Tabel 2. Kriteria Rumus Kategorisasi dengan Skor Persentil

Kategorisasi	Variabel Penelitian			
	Kejenuhan Akademik	Kecanduan Media Sosial	Stres Akademik	Prokrastinasi Akademik
Sangat Rendah	$X < 13$	$X < 18$	$X < 40$	$X < 24$
Rendah	$13 < X < 18$	$18 < X < 23$	$40 < X < 46$	$24 < X < 28$
Sedang	$18 < X < 22$	$23 < X < 27$	$46 < X < 51$	$28 < X < 31$
Tinggi	$22 < X < 25$	$27 < X < 33$	$51 < X < 58$	$31 < X < 35$
Sangat Tinggi	$X > 25$	$X > 33$	$X > 58$	$X > 35$

Tabel dua tersebut menjelaskan tentang kriteria kategorisasi dengan skor persentil. Berdasarkan tabel tersebut, dapat diketahui bahwa:

1. Kategorisasi sangat rendah variabel kejenuhan akademik bernilai lebih besar dari 13, kategorisasi rendah bernilai antara 13 dan 18, kategorisasi sedang bernilai antara 18 dan 22, kategorisasi tinggi bernilai antara 22 dan 25, dan kategorisasi sangat tinggi adalah bernilai lebih besar dari 25.
2. Kategorisasi sangat rendah kecanduan media sosial bernilai lebih besar dari 18, kategorisasi rendah bernilai antara 18 dan 23, kategorisasi sedang bernilai antara 23 dan 27, kategorisasi tinggi bernilai antara 27 dan 33, serta kategorisasi sangat tinggi adalah bernilai lebih besar dari 33.
3. Kategorisasi sangat rendah variabel stres akademik bernilai bernilai lebih besar dari 40, kategorisasi rendah bernilai antara 40 dan 46, kategorisasi sedang bernilai antara 46 dan 51, kategorisasi tinggi bernilai antara 51 dan 58, dan kategorisasi sangat tinggi adalah bernilai lebih besar dari 28.
4. Kategorisasi sangat rendah variabel prokrastinasi akademik bernilai lebih besar dari 24, kategorisasi rendah bernilai antara 24 dan 28, kategorisasi sedang bernilai antara 28 dan 31, kategorisasi tinggi bernilai antara 31 dan 35, dan kategorisasi sangat tinggi adalah bernilai lebih besar dari 35.

Tabel 3. Hasil Kategorisasi Data Penelitian dengan Norma Persentil

Kategorisasi	Variabel Penelitian							
	Kejenuhan Akademik		Kecanduan Media Sosial		Stres Akademik		Prokrastinasi Akademik	
	F	%	F	%	F	%	F	%
Sangat Rendah	10	23,8%	8	19%	8	19%	8	19%
Rendah	8	19%	9	21,4%	11	26,2%	11	26,2%
Sedang	11	26%	8	19%	6	14,3%	7	16,7%
Tinggi	5	11,9%	10	23,8%	10	23,8%	10	23,8%
Sangat Tinggi	8	19%	7	16,7%	7	16,7%	6	14,3%
Total	42	100%	42	100%	42	100%	42	100%

Berdasarkan tabel tiga tersebut, dapat diketahui bahwa sebagian besar responden studi ini mengalami kejenuhan akademik yang sedang dengan persentase 26%, sebagian besar responden kecanduan media sosial kategori tinggi dengan persentase 23,8%, sebagian besar responden mengalami stres akademik kategori rendah dengan persentase 26,2%, dan sebagian besar responden mengalami prokrastinasi akademik kategori rendah dengan persentase 26,2%.

Tabel 4. Hasil Kategorisasi Data Penelitian dengan Pertanyaan Eksplorasi

Variabel	Pertanyaan	Jawaban	F	%
Kejenuhan akademik	Apa yang membuat Anda merasa jenuh dalam belajar di kampus?	Materi kuliah yang terlalu sulit	3	7,1%
		Metode pembelajaran Dosen tidak menarik	13	31%
		Tuntutan kuliah terlalu besar	26	61,9%
Kecanduan media sosial	Kenapa Anda bermain media sosial?	Mengatasi kejenuhan	9	21,4%
		Mencari informasi terbaru	31	72,8%
		Tidak dapat hidup tanpa media sosial	2	4,8%
Stres akademik	Kapan Anda merasa stres akademik?	Ketika mendapat tugas yang sulit	12	28,6%
		Beban tugas yang terlalu banyak	27	64,3%
		Mendapat tuntutan dari orang tua	3	7,1%
Prokrastinasi akademik	Mengapa Anda menunda mengerjakan tugas akademik?	Memilih kegiatan lain yang lebih menyenangkan	6	14,3%
		Tidak memahami tugas yang diberikan	11	26,2%
		Tugas terlalu banyak	25	59,5%

Berdasarkan tabel empat tersebut, mayoritas responden berjumlah 26 mahasiswa dengan persentase 61,9% mengaku bahwa rasa jenuh dalam belajar di perkuliahan disebabkan oleh tuntutan kuliah yang terlalu besar, alasan penggunaan media sosial mayoritas responden berjumlah 31 mahasiswa dengan 72,8% adalah mencari informasi terbaru, dan mayoritas responden dengan persentase 64,3% berjumlah 27 mahasiswa mengaku mengalami stres akademik ketika mendapatkan beban tugas yang terlalu berat. Selain itu, mayoritas responden dengan persentase 59,5% berjumlah 25 mahasiswa mengaku bahwa penyebab mereka menunda pengerjaan tugas akademik adalah karena tugas yang diberikan oleh dosen terlalu banyak.

Setelah upaya yang dilaksanakan untuk mengetahui keadaan responden terkait variabel penelitian, studi ini kemudian melaksanakan uji kualitas data dengan uji validitas dan reliabilitas. Uji validitas *Corrected Item Total Correlation* atau CITC yang dilaksanakan terhadap 30 item mengungkapkan bahwa keseluruhan item bernilai lebih dari 0,3 kecuali satu item prokrastinasi akademik yang bernilai 0,282. Hal tersebut menunjukkan 29 item valid kecuali

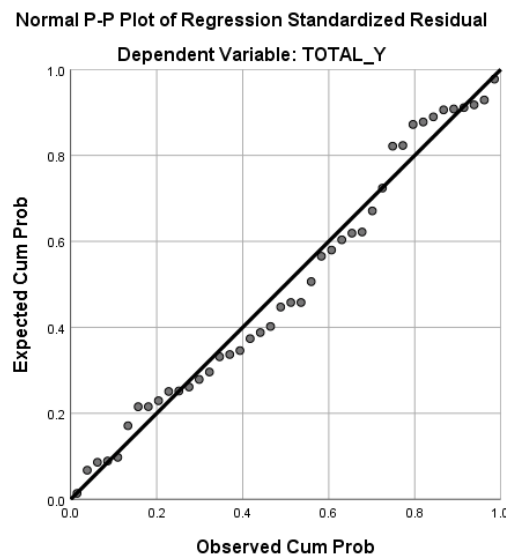
satu item prokrastinasi akademik karena terpenuhinya standart pengambilan keputusan validitas CITC, yaitu lebih dari 0,3. Seluruh item pertanyaan yang valid berjumlah 29 tersebut memiliki nilai reliabilitas yang dapat diketahui pada tabel berikut:

Tabel 5. Reliabilitas Cronbach Alpha

Variabel	N of Item	Nilai Cronbach Alpha	Status
Kejenuhan akademik	6	0,720	Reliabel
Kecanduhan media sosial	6	0,710	Reliabel
Stres akademik	10	0,744	Reliabel
Prokrastinasi akademik	7	0,689	Reliabel

Berdasarkan hasil output SPSS versi 26 yang dipaparkan dalam tabel lima, dapat diketahui bahwa seluruh item pertanyaan bernilai lebih dari 0,6. Oleh karena hal tersebut, seluruh item pernyataan berstatus reliabel. Status tersebut dapat dinyatakan demikian karena dasar pengambilan keputusan uji reliabilitas dapat terpenuhi, yaitu bernilai lebih tinggi dari 0,6.

Selain melaksanakan uji kualitas data sebagai prasyarat dapat dilaksanakannya uji regresi linier berganda, penelitian ini juga menggunakan uji asumsi klasik dengan empat pengujian, yaitu normalitas p-plot, autokorelasi *durbin watson*, multikolinieritas, dan heteroskedastisitas *scatter plot*. Hasil dari uji asumsi klasik dalam penelitian ini dapat diketahui berikut:



Gambar 1. Normalitas P-Plot

Gambar satu tersebut merupakan output uji normalitas *probability plot* dengan SPSS 26 yang menunjukkan data (Titik-titik) mengikuti garis diagonal sumbu Y. Hal ini menarik sebuah penjelasan bahwa data dalam studi dinyatakan terdistribusi normal, karena tidak terdapat data yang tidak mengikuti garis diagonal sumbu Y.

Tabel 6. Autokorelasi Durbin Watson

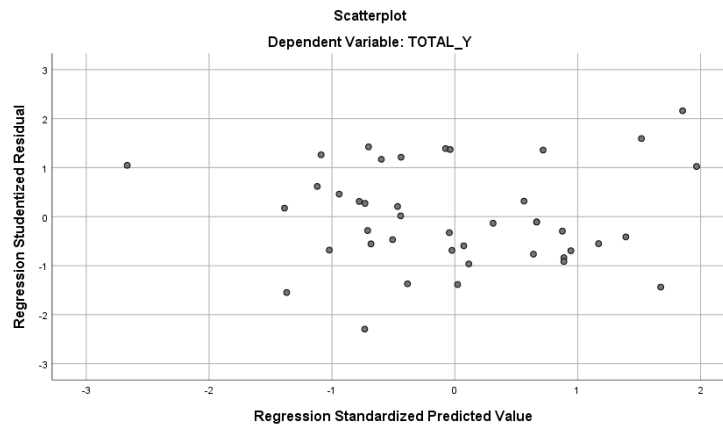
Durbin Watson	Status
1.872	Terhindar dari kasus autokorelasi

Berdasarkan tabel enam tersebut, autokorelasi *durbin watson* yang telah dilakukan menghasilkan nilai 1,872 yang memberikan petunjuk bahwa data terhindar dari kasus autokorelasi, karena dasar pengambilan keputusan autokorelasi *durbin watson* telah terpenuhi. Dasar pengambilan keputusannya adalah bernilai lebih tinggi dari -2,0 dan lebih rendah dari 2,0.

Tabel 7. Multikolinieritas

Variabel	Tolerance	VIF	Status
Kejenuhan akademik	0,998	1,002	Terhindar dari kasus multikolinieritas
Kecanduan media sosial	0,987	1,013	Terhindar dari kasus multikolinieritas
Stres akademik	0,985	1,015	Terhindar dari kasus multikolinieritas

Tabel tujuh tersebut menyebutkan bahwa variabel X1 (Kejenuhan akademik) bernilai *tolerance* 0,998 dan bernilai VIF 1,002, X2 (Kecanduan media sosial) bernilai *tolerance* 0,987 dan bernilai VIF 1,013, dan X3 (Stres akademik) bernilai *tolerance* 0,985 dan bernilai VIF 1,015. Seluruh variabel bebas tersebut dapat dinyatakan terhindar dari kasus multikolinieritas karena bernilai *tolerance* lebih tinggi dari 0,1 dan bernilai VIF lebih rendah dari 10,0.



Gambar 2. Heteroskedastisitas Scatter Plot

Gambar dua output SPSS 26 tersebut menunjukkan bahwa data studi termasuk homoskedastisitas. Hal tersebut terjadi karena data (Titik-titik) menyebar tanpa mengerucut atau membentuk pola tertentu, sehingga dasar pengambilan keputusan heteroskedastisitas *scatter plot* terpenuhi.

Setelah terselesaikannya seluruh uji prasyarat yaitu uji kualitas data (Validitas CITC dan reliabilitas cronbach alpha), maka regresi linier berganda dapat dilaksanakan. Regresi linier berganda dalam studi saat ini dapat diketahui pada tabel-tabel berikut:

Tabel 8. Uji t

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients Beta	t	Sig.
	B	Std. Error			
1 (Constant)	-.892	6.036		-.148	.883
Kejenuhan Akademik	.264	.134	.240	1.974	.056
Kecanduan Media Sosial	.438	.119	.450	3.680	.001
Stres Akademik	.297	.094	.385	3.147	.003

Berdasarkan tabel uji t nomor delapan tersebut, variabel X1 (Kejenuhan akademik) bernilai signifikansi 0,056, variabel X2 (Kecanduan media sosial) bernilai signifikansi 0,001, dan variabel X3 (Stres akademik) bernilai signifikansi 0,003. Hal tersebut menunjukkan bahwa selain variabel X1 (Kejenuhan akademik), seluruh variabel bebas studi saat ini memiliki

pengaruh yang signifikan terhadap variabel Y (Prokrastinasi akademik) secara parsial karena bernilai signifikansi lebih rendah dari 0,05.

Tabel tujuh tersebut juga menunjukkan hasil uji regresi linier berganda yang mengungkapkan bahwa kecanduan media sosial merupakan faktor yang paling dominan memengaruhi prokrastinasi akademik dengan nilai 0,438. Hal tersebut menunjukkan bahwa apabila seluruh variabel bebas selain X2 bernilai 0 dan X2 ditingkatkan satu tingkatan, maka prokrastinasi akademik akan dapat meningkat sejumlah 0,438. Selain itu, tabel tersebut juga menunjukkan tiga hal berikut:

1. Nilai konstanta adalah -0,892 yang berarti apabila tidak terdapat seluruh variabel bebas studi saat ini (Kejenuhan akademik, kecanduan media sosial, dan stres akademik), maka prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat bernilai -0,892.
2. Nilai koefisien regresi X1 (Kejenuhan akademik) adalah 0,264 yang berarti apabila seluruh variabel bebas selain X1 bernilai 0 dan X1 ditingkatkan satu tingkatan, maka prokrastinasi akan dapat meningkat sejumlah 0,264.
3. Nilai koefisien regresi X3 (Stres akademik) adalah 0,297 yang berarti apabila seluruh variabel bebas selain X3 bernilai 0 dan X3 ditingkatkan satu tingkatan, maka prokrastinasi akademik akan dapat meningkat sejumlah 0,297.

Tabel 9. Uji F

	Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1	Regression	1103.191	3	367.730	9.930	.000 ^b
	Residual	1407.285	38	37.034		
	Total	2510.476	41			

Tabel sembilan output SPSS 26 tersebut menunjukkan bahwa secara simultan variabel kejenuhan akademik, kecanduan media sosial, dan stres akademik berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Hal tersebut terjadi karena nilai signifikansi ketiga variabel bebas tersebut adalah 0,000, sehingga dasar pengambilan keputusan uji F yaitu lebih rendah dari 0,05 dapat terpenuhi.

Tabel 10. Koefisien Determinasi

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.663 ^a	.439	.395	6.086

Tabel sepuluh koefisien determinasi tersebut menunjukkan angka R adalah 0,663, angka R Square adalah 0,439, dan angka Adjusted R Square adalah 0,395. Berdasarkan hal tersebut, maka persentase pengaruh dari seluruh variabel bebas studi saat ini (Kejenuhan akademik, kecanduan media sosial, dan stres akademik) terhadap prokrastinasi akademik sebagai variabel terikat adalah 39,5%.

PEMBAHASAN

Setelah hasil dari studi saat ini dipaparkan, maka pembahasan dari hasil tersebut dapat dipaparkan. Studi saat ini memiliki empat pembahasan berikut:

1. Pengaruh Kejenuhan Akademik terhadap Prokrastinasi Akademik

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa kejenuhan akademik tidak memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru Universitas Sunan Giri Surabaya. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun mahasiswa dapat mengalami perasaan jenuh terhadap aktivitas perkuliahan, hal tersebut tidak secara langsung mendorong mereka untuk menunda penyelesaian tugas akademik. Kejenuhan akademik bukan menjadi determinan utama dari kecenderungan prokrastinasi yang dialami oleh mahasiswa baru pada masa transisi awal ke jenjang pendidikan tinggi. Hasil ini selaras dengan temuan dari studi sebelumnya oleh Sundari (2025) yang menyatakan bahwa kejenuhan akademik tidak berpengaruh secara signifikan terhadap perilaku prokrastinatif mahasiswa.

Mayoritas mahasiswa baru Universitas Sunan Giri Surabaya mengidentifikasi tuntutan akademik yang tinggi sebagai faktor utama penyebab kejenuhan dalam proses pembelajaran. Tuntutan akademik serta ketersediaan sumber daya belajar terbukti memengaruhi kesejahteraan mahasiswa dalam konteks pendidikan tinggi, baik melalui perilaku proaktif maupun perilaku yang merugikan diri sendiri (Bakker & Mostert, 2024). Beban akademik yang dihadapi mahasiswa pada semester awal nyatanya masih belum tergolong berat. Tantangan utama yang dihadapi mahasiswa baru lebih berkaitan dengan penyesuaian

terhadap berbagai tugas terjadwal, kebutuhan untuk membangun interaksi sosial, serta adaptasi terhadap lingkungan akademik yang berbeda dari jenjang pendidikan sebelumnya (Olivera et al., 2023). Mahasiswa yang memiliki kepercayaan terhadap kemampuan akademiknya dan mampu beradaptasi secara efektif terhadap tekanan akademik cenderung tidak menunjukkan perilaku prokrastinasi (Wang et al., 2022). Pada tahap awal masa studi, mahasiswa umumnya masih menunjukkan antusiasme yang tinggi untuk beradaptasi dengan kehidupan perkuliahan. Proses adaptasi sosial dan psikologis pada tahun pertama memiliki implikasi penting terhadap pencapaian akademik dan kesejahteraan secara keseluruhan (Zarbat, 2023). Mahasiswa dengan kemampuan adaptasi yang baik cenderung lebih mampu mengelola tuntutan akademik dan lebih kecil kemungkinannya mengalami kejenuhan pada semester awal. Kemampuan adaptasi yang tinggi dikaitkan dengan peningkatan keterlibatan perilaku, seperti ketekunan, kemampuan merencanakan, dan pengelolaan tugas secara efektif. Sebaliknya, kemampuan adaptasi yang rendah sering kali terkait dengan munculnya perilaku tidak terlibat serta kecenderungan merugikan diri sendiri. Pola keterlibatan yang positif ini berkontribusi terhadap pencapaian akademik yang lebih baik dari waktu ke waktu, khususnya pada fase awal studi di perguruan tinggi (Collie et al., 2017).

Kejenuhan akademik memang bukan menjadi faktor yang mendorong prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru Universitas Sunan Giri Surabaya. Namun, kejenuhan akademik tetap menjadi permasalahan yang sering dihadapi oleh mahasiswa. Pihak universitas perlu menumbuhkan budaya akademik yang bersifat inklusif serta menekankan pentingnya kerja sama daripada persaingan. Mahasiswa baru sebagai individu yang sedang dalam masa transisi dari jenjang pendidikan menengah ke pendidikan tinggi, kerap mengalami tekanan akademik dan sosial. Tekanan ini dapat semakin meningkat apabila mereka merasa harus bersaing secara terus-menerus dengan rekan seangkatan untuk meraih prestasi. Kondisi semacam itu berpotensi menurunkan motivasi belajar dan memicu kejenuhan, yang pada akhirnya mendorong munculnya perilaku menunda tugas atau prokrastinasi. Untuk mengatasi hal tersebut, manajemen perguruan tinggi dapat menyediakan fasilitas dan program yang mendukung kolaborasi, seperti ruang belajar bersama, forum diskusi antar mahasiswa, serta program pendampingan oleh mahasiswa senior. Inisiatif-inisiatif ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana akademik, tetapi juga sebagai wadah dukungan emosional dan sosial. Dengan terciptanya suasana belajar yang saling mendukung, mahasiswa baru akan merasa lebih nyaman, termotivasi, dan terlibat secara aktif dalam proses akademik, sehingga risiko kejenuhan dapat diminimalkan.

2. Pengaruh Kecanduan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik

Penelitian ini berhasil menunjukkan adanya pengaruh yang signifikan antara kecanduan media sosial terhadap tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru Universitas Sunan Giri Surabaya. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat kecanduan media sosial yang dialami mahasiswa, maka semakin besar kecenderungan mereka untuk menunda penyelesaian tugas-tugas akademik. Temuan ini memperkuat hasil studi sebelumnya yang dilakukan oleh Anierobi et al. (2021), yang menyatakan bahwa kecanduan terhadap penggunaan media sosial merupakan salah satu faktor utama yang mendorong terjadinya prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa.

Prevalensi kecanduan media sosial di kalangan mahasiswa menunjukkan angka yang mengkhawatirkan secara global. Berdasarkan hasil meta-analisis oleh Salari et al. (2023), tercatat bahwa prevalensi global kecanduan media sosial di kalangan mahasiswa mencapai 18,4%, dengan angka tertinggi ditemukan di Asia sebesar 22,8%. Persentase ini mencerminkan kenyataan bahwa sebagian besar mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengontrol penggunaan media sosial secara sehat. Faktor-faktor penyebab yang paling dominan meliputi kebutuhan akan validasi sosial, tekanan dari lingkungan pertemanan, serta upaya mengatasi kebosanan sehari-hari (Akther, 2023). Kecanduan media sosial sendiri dikategorikan sebagai gangguan perilaku yang ditandai dengan penggunaan platform jejaring sosial secara berlebihan, kompulsif, dan sulit dikendalikan, yang pada akhirnya berdampak negatif terhadap kesehatan mental, relasi interpersonal, serta produktivitas dan fungsi kehidupan sehari-hari. Studi oleh D'Arienzo et al. (2019) menunjukkan bahwa kecanduan ini berkaitan erat dengan gaya keterikatan yang tidak aman, khususnya tipe cemas dan menghindar. Mahasiswa dengan tipe keterikatan ini cenderung mencari pemenuhan emosional melalui hubungan daring sebagai kompensasi atas kebutuhan yang tidak terpenuhi dalam kehidupan nyata. Penggunaan media sosial yang bersifat adiktif juga dikaitkan dengan penurunan produktivitas akademik, terbentuknya hubungan sosial yang dangkal dan tidak sehat, serta tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah (Sun & Zhang, 2021). Selain itu, gejala lain yang muncul meliputi perilaku mengecek media sosial secara kompulsif, peningkatan durasi waktu layar, serta pengabaian terhadap tanggung jawab akademik dan sosial, khususnya pada kalangan mahasiswa usia muda (Al-Samarraie et al., 2021)

Individu yang kecanduan media sosial dengan terus-menerus membuka media sosial akan lalai dengan tanggung jawab yang dimiliki, sehingga individu tersebut mengalami

prokrastinasi akademik. Implikasi yang harus dilakukan oleh mahasiswa yang terpapar kecanduan media sosial adalah dengan manajemen waktu dan pengendalian diri yang senantiasa dapat ditingkatkan oleh individu mahasiswa. Para mahasiswa seharusnya pelan-pelan melatih dirinya agar dapat memenejemen waktu dengan pembatasan penggunaan media sosial dan mengendalikan dirinya untuk melakukan kegiatan yang lebih bermanfaat dengan memprioritaskan tanggung jawab yang dimilikinya. Apabila mahasiswa dapat melakukan manajemen waktu dan pengendalian diri, maka mereka tidak akan kecanduan media sosial sehingga prokrastinasi akademik tidak akan terjadi.

3. Pengaruh Stres Akademik terhadap Prokrastinasi akademik

Temuan dalam penelitian ini menunjukkan bahwa stres akademik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru Universitas Sunan Giri Surabaya. Semakin tinggi tingkat stres yang dirasakan mahasiswa akibat tuntutan akademik seperti beban tugas, tekanan waktu, dan ekspektasi prestasi, maka semakin besar kecenderungan mereka untuk menunda penyelesaian kewajiban akademik. Hasil ini sejalan dengan penelitian Shine dan Lokesh, (2022) yang menegaskan bahwa stres akademik memiliki dampak yang mendalam terhadap prokrastinasi akademik di kalangan mahasiswa. Dukungan serupa juga ditemukan dalam studi Tuzzakiyah et al. (2023) yang menyatakan bahwa stres akademik berpengaruh secara positif dan signifikan terhadap perilaku prokrastinasi. Dalam hal ini, stres tidak hanya menjadi reaksi terhadap tekanan akademik, tetapi juga berperan sebagai pemicu strategi koping maladaptif berupa penundaan tugas. Penelitian sebelumnya oleh Muliani et al. (2020) dan Yang et al. (2023) turut menguatkan temuan ini dengan menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres tinggi cenderung mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, mempertahankan fokus, dan menjaga motivasi, yang secara keseluruhan berkontribusi terhadap munculnya perilaku prokrastinatif.

Stres akademik memberikan pengaruh yang signifikan terhadap kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru Universitas Sunan Giri Surabaya. Masa transisi dari lingkungan sekolah menengah ke perguruan tinggi sering kali menjadi tantangan tersendiri bagi mahasiswa baru, karena mereka harus beradaptasi dengan sistem pembelajaran yang lebih kompleks, volume tugas yang lebih banyak, serta tuntutan akademik yang lebih tinggi. Sebagian besar mahasiswa baru menganggap bahwa stres akademik timbul akibat beban tugas perkuliahan yang berat dan penyesuaian terhadap ritme perkuliahan yang belum sepenuhnya dikuasai. Stres akademik telah diidentifikasi sebagai

salah satu penyebab utama perilaku prokrastinasi akademik (Qian & Fuqiang, 2018). Faktor-faktor yang menyebabkan stres akademik pada mahasiswa baru meliputi tekanan untuk menunjukkan prestasi, kecemasan menghadapi ujian perdana, kekhawatiran akan kegagalan akademik, serta kesulitan membangun hubungan sosial dengan dosen dan teman sekelas (Khadka, 2024). Berbagai stresor tersebut dapat memicu gangguan psikologis dan emosional, seperti kecemasan berlebihan, rasa frustrasi, dan konflik internal (Tom & George, 2022). Di samping itu, beban tugas yang menumpuk, format ujian yang berbeda dari jenjang sebelumnya, dan kekhawatiran terhadap masa depan akademik maupun karier menjadi sumber tekanan tambahan (Green et al., 2022). Ketika stres mencapai intensitas tertentu, mahasiswa baru cenderung mengembangkan mekanisme penghindaran, salah satunya melalui prokrastinasi akademik. Prokrastinasi ini umumnya terjadi ketika mahasiswa merasa tidak mampu memahami materi perkuliahan atau mengerjakan tugas yang dinilai membosankan atau terlalu sulit (Obenza et al., 2024). Keterkaitan antara stres akademik dan prokrastinasi di kalangan mahasiswa universitas, menekankan pentingnya intervensi untuk mengurangi stres guna mencegah perilaku menunda-nunda (Muhammadamin & Abdalwahid, 2023).

Prokrastinasi akademik dapat terjadi karena pengaruh dari stres akademik yang dirasakan mahasiswa. Stres dan prokrastinasi akademik tidak boleh dibiarkan terjadi pada mahasiswa baru Universitas Sunan Giri Surabaya mengingat masa perkuliahan mereka yang masih cukup lama. Kegiatan akademik akan terganggu jika seorang mahasiswa terjebak pada stres dan masalah prokrastinasi. Implikasi yang perlu dilakukan oleh universitas tersebut adalah dengan melaksanakan peningkatan minat dalam segala aktivitas akademik para mahasiswa. Apabila mahasiswa telah memiliki minat yang baik terhadap aktivitas akademik, maka mereka akan memiliki motivasi akademik. Motivasi meliputi segala hal yang dapat menggerakkan atau mendorong individu untuk melaksanakan suatu hal. Interaksi sosial dan lingkungan sosial merupakan faktor yang sangat berhubungan dengan minat akademik. Oleh karena itu, apabila para individu mahasiswa dapat memiliki lingkungan sosial dan interaksi sosial yang baik, maka mereka akan memiliki minat dan motivasi yang baik, sehingga stres akademik dapat teratasi dan prokrastinasi akademik tidak terjadi.

KESIMPULAN

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru dipengaruhi secara signifikan oleh stres akademik dan kecanduan media sosial. Kecanduan media sosial menjadi faktor yang paling dominan dalam menjelaskan kecenderungan prokrastinasi, sedangkan stres akademik juga berperan secara signifikan namun tidak dominan. Adapun kejenuhan akademik, meskipun menunjukkan arah pengaruh positif terhadap prokrastinasi, tidak memberikan kontribusi yang signifikan secara statistik. Temuan ini memberikan gambaran bahwa faktor psikososial, khususnya stres dan penggunaan media sosial secara berlebihan, menjadi indikator penting dalam memahami perilaku penundaan akademik pada mahasiswa baru.

Penelitian ini memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian psikologi pendidikan, khususnya dalam memahami dinamika transisi akademik mahasiswa baru di perguruan tinggi. Melalui pendekatan kuantitatif dengan analisis regresi linier berganda, penelitian ini menegaskan urgensi pengelolaan stres dan kontrol terhadap penggunaan media sosial sebagai strategi preventif dalam menekan perilaku prokrastinasi akademik. Selain itu, temuan mengenai kejenuhan akademik yang tidak signifikan turut memberikan refleksi bahwa dimensi ini masih memerlukan pengkajian lebih lanjut, khususnya dalam konteks mahasiswa baru yang tengah beradaptasi terhadap sistem pembelajaran dan lingkungan sosial akademik yang baru.

Secara substantif, penelitian ini menjawab permasalahan mengenai faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik mahasiswa baru dengan memberikan bukti empiris bahwa intervensi terhadap stres akademik dan kecanduan media sosial memiliki potensi dalam mengurangi perilaku tersebut. Perguruan tinggi perlu menciptakan lingkungan akademik yang kondusif, memberikan kenyamanan belajar, serta memfasilitasi motivasi intrinsik mahasiswa. Upaya tersebut dapat dilakukan dengan menciptakan suasana belajar yang mendukung dan menyenangkan, serta menyediakan program pendampingan akademik dan emosional. Dengan demikian, mahasiswa dapat lebih termotivasi, terlibat secara aktif, dan mampu mengelola tanggung jawab akademiknya secara lebih baik.

Berdasarkan keterbatasan penelitian ini yang hanya menganalisis hubungan linier antara variabel bebas dan variabel terikat, studi selanjutnya disarankan untuk menggunakan metode analisis yang lebih kompleks, seperti model struktural (SEM) atau pendekatan longitudinal, guna memahami dinamika jangka panjang dari faktor-faktor yang

memengaruhi prokrastinasi akademik. Selain itu, pengembangan penelitian dapat diarahkan pada eksplorasi variabel moderasi dan mediasi untuk mengidentifikasi mekanisme yang lebih mendalam mengenai pengaruh stres, kecanduan media sosial, dan kejenuhan akademik terhadap prokrastinasi. Implikasi praktisnya, institusi pendidikan tinggi diharapkan dapat merancang program pengelolaan stres dan literasi digital yang terintegrasi dalam layanan akademik dan kemahasiswaan, guna menciptakan mahasiswa yang lebih adaptif, produktif, dan bertanggung jawab secara akademik.

DAFTAR PUSTAKA

- Akther, F. (2023). Exploring Social Media Addiction in University Students An Empirical Research. *Eduvest - Journal of Universal Studies*, 3(10), 1871-1882. <https://doi.org/https://doi.org/10.59188/eduvest.v3i10.932>
- Al-Kandari, Y. Y., & Al-Sejari, M. M. (2021). Social Isolation, Social Support and their Relationship with Smartphone Addiction. *Information Communication and Society*, 24(13), 1925–1943. <https://doi.org/10.1080/1369118X.2020.1749698>
- Al-Samarraie, H., Bello, K. A., Alzahrani, A. I., Smith, A. P., & Emele, C. (2021). Young Users' Social Media Addiction: Causes, Consequences and Preventions. *Information Technology & People*, 35(7), 2314–2343. <https://doi.org/https://doi.org/10.1108/itp-11-2020-0753>
- Amarnath, A., Ozmen, S., Struijs, S. Y., de Wit, L., & Cuijpers, P. (2023). Effectiveness of A Guided Internet Based Intervention for Procrastination among University Students - A Randomized Controlled Trial Study Protocol. *Internet Interventions*, 32, 100612. <https://doi.org/10.1016/j.invent.2023.100612>
- Anierobi, E. I., Etodike, C. E., Okeke, N. U., & Ezennaka, A. O. (2021). Social Media Addiction as Correlates of Academic Procrastination and Achievement among Undergraduates of Nnamdi Azikiwe University Awka, Nigeria. *International Journal of Academic Research in Progressive Education and Development*, 10(3), 20–33. <https://doi.org/10.6007/ijarped/v10-i3/10709>
- Anjala, K. (2024). Understanding the Academic Stress : Factors , Impact and Strategies : A Review. *International Journal of Advance Research and Innovation*, 12(1), 11–16. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.69996/ijari.2024003>
- Bakker, A. B., & Mostert, K. (2024). Study Demands–Resources Theory: Understanding Student Well-Being in Higher Education. *Educational Psychology Review*, 36(3), 1–29. <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09940-8>
- Beutel, M. E., Klein, E. M., Aufenanger, S., Brähler, E., Dreier, M., Müller, K. W., Quiring, O., Reinecke, L., Schmutzer, G., Stark, B., & Wölfling, K. (2016). Procrastination, Distress and Life Satisfaction across The Age Range - A German Representative Community Study. *PLoS ONE*, 11(2), 1–12. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0148054>
- Chue, J. S. X., & Cheung, H. S. (2023). Mental Resilience Enhances the Well-Being of Singaporean College Students Through Reducing Burnout. *Current Psychology*, 42(1),

- 519–528. <https://doi.org/10.1007/s12144-021-01481-5>
- Çikrikci, Ö. (2016). Academic Procrastination: The Role of Metacognitive Awareness and Educational Stress. *Mediterranean Journal of Educational Research*, 19(19), 39–52. <https://mjer.inased.org/makale/303>
- Collie, R. J., Holliman, A. J., & Martin, A. J. (2017). Adaptability, Engagement and Academic Achievement at University. *Educational Psychology*, 37(5), 632–647. <https://doi.org/10.1080/01443410.2016.1231296>
- Cuevas-Caravaca, E., Sánchez-Romero, E. I., & Antón-Ruiz, J. A. (2024). Academic Burnout, Personality, and Academic Variables in University Students. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, 14(6), 1561–1571. <https://doi.org/10.3390/ejihpe14060103>
- D'Arienzo, M. C., Boursier, V., & Griffiths, M. D. (2019). Addiction to Social Media and Attachment Styles: A Systematic Literature Review. *International Journal of Mental Health and Addiction*, 17(4), 1094–1118. <https://doi.org/10.1007/s11469-019-00082-5>
- Fentaw, Y., Moges, B. T., & Ismail, S. M. (2022). Academic Procrastination Behavior among Public University Students. *Education Research International*, 2022. <https://doi.org/10.1155/2022/1277866>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (1995). *Procrastination and Task Avoidance Theory, Research, and Treatment*. Plenum Press.
- Green, Z. A., Faizi, F., Jalal, R., & Zadrán, Z. (2022). Emotional Support Received Moderates Academic Stress and Mental well-being in a Sample of Afghan University Students Amid COVID-19. *International Journal of Social Psychiatry*, 68(8), 1748–1755. <https://doi.org/10.1177/00207640211057729>
- Guzmán-Utreras, E., Baeza-Ugarte, C. G., & Morales-Navarro, M. (2023). Academic Experiences and Mental Health in Three University Cohorts Under COVID-19 Emergency. *Revista Latinoamericana de Ciencias Sociales, Niñez y Juventud*, 21(2), 50–71. <https://doi.org/10.11600/rlcsnj.21.2.5841>
- Hammad, M. A., & Awed, H. S. (2022). Social Media and Its Impact on Promoting the National Identity of University Students in Saudi Arabia. *Journal of Higher Education Theory and Practice*, 22(16), 116–125. <https://doi.org/10.33423/jhetp.v22i16.5605>
- Hammad, M. A., & Awed, H. S. (2023). The Use of Social Media and Its Relationship to Psychological Alienation and Academic Procrastination. *International Journal of Membrane Science and Technology*, 10(2), 332–340.
- Hwang, E., & Kim, J. (2022). Factors Affecting Academic Burnout of Nursing Students According to Clinical Practice Experience. *BMC Medical Education*, 22(1), 1–10. <https://doi.org/10.1186/s12909-022-03422-7>
- Ipem, J. N., & Okwara-Kalu, C. E. (2020). Internet Addiction and Academic Performance of Undergraduate Students of Alvan Ikoku Federal College of Education (AIFCE) Owerri. *Journal of the Nigerian Academy of Education*, 16(2), 306–317. <http://journals.ezenwaohaetorc.org/index.php/JONAED/article/download/1496/1539>
- Khadka, C. (2024). Academic Stress among College Students. *Dristikon: A Multidisciplinary Journal*, 14(1), 45–57. <https://doi.org/https://doi.org/10.3126/dristikon.v14i1.66001>
- Lacson, A. J., Dimacali, A., Mora, D., Magos, M., & Salmorin, J. (2023). The Relationship

- Between Academic Burnout and Academic Procrastination Among Grade 12 Senior High School Students in a Private School. *Psychology and Education: A Multidisciplinary Journal*, 11(2), 429–434. <https://doi.org/10.5281/zenodo.8196126>
- Latham, R. M., Newbury, J. B., & Fisher, H. L. (2023). A Systematic Review of Resilience Factors for Psychosocial Outcomes During the Transition to Adulthood Following Childhood Victimization. *Trauma, Violence, and Abuse*, 24(2), 946–965. <https://doi.org/10.1177/15248380211048452>
- Muhammadamin, B. B., & Abdalwahid, H. (2023). Academic Stress and Its Relationship With Procrastination Among University Students. *Twejer Journal*, 6(1), 2118–2142. <https://doi.org/https://doi.org/10.31918/cx39w805>
- Muliani, R., Imam, H., & Dendiawan, E. (2020). Relationship Between Stress Level and Academic Procrastination Among New Nursing Students. *Malaysian Journal of Nursing*, 11(3), 63–67. <https://doi.org/10.31674/mjn.2020.v11i03.010>
- Obenza, B. N., Kileste, F. L., Mesajon, J., & Canciller, C. (2024). The Mediating Effect of Academic Stress on Fear of Failure and Academic Procrastination of College Students. *International Journal of Humanities, Management and Social Science (IJ-HuMaSS)*, 7(2), 63–73. <https://doi.org/10.36079/lamintang.ij-humass-0702.685>
- Olivera, P. C., Gordillo, P. G., Mejía, H. N., Taborga, I. L. F., Chacón, A. G., & Unzueta, A. S. (2023). Academic Stress as a Predictor of Mental Health in University Students. *Cogent Education*, 10(2), 1–19. <https://doi.org/10.1080/2331186X.2023.2232686>
- Pereira, L. C., & Ramos, F. P. (2021). Academic Procrastination in University Students: A Systematic Review of The Literature. *Psicologia Escolar e Educacional*, 25, 1–7. <https://doi.org/10.1590/2175-35392021223504>
- Pérez-Jorge, D., Boutaba-Alehyan, M., González-Contreras, A. I., & Pérez-Pérez, I. (2025). Examining The Effects of Academic Stress on Student Well-Being in Higher Education. *Humanities and Social Sciences Communications*, 12(1), 1–13. <https://doi.org/10.1057/s41599-025-04698-y>
- Qian, L., & Fuqiang, Z. (2018). Academic Stress, Academic Procrastination and Academicperformance: a Moderated Dual-Mediation Model. *RISUS - Journal on Innovation and Sustainability*, 9(2), 38–46. <https://doi.org/10.24212/2179-3565.2018v9i2p38-46>
- 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), 3003. <https://doi.org/10.1038/s41598-025-87664-7>
- Ricks, J. R., & Warren, J. M. (2021). Transitioning to College: Experiences of Successful First-Generation College Students. *Journal of Educational Research and Practice*, 11(1), 1–15. <https://doi.org/10.5590/jerap.2021.11.1.01>
- Salari, N., Zarei, H., Hosseinian-Far, A., Rasoulpoor, S., Shohaimi, S., & Mohammadi, M. (2023). The Global Prevalence of Social Media Addiction among University Students: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Journal of Public Health*, 33(1), 223–236. <https://doi.org/10.1007/s10389-023-02012-1>
- Shamsalinia, A., Shamsalinia, S., Useframaki, M., Einipour, S., Kohan, N., & Ahmadi, S. (2025). The Relationship between Academic Procrastination and Academic Burnout Among Nursing Students at Ramsar Nursing Faculty. *Caspian Journal of Health and*

- Aging*, 9(2), 22–36. <http://cjhaa.mubabol.ac.ir/article-1-227-en.html>
- Shine, S., & Lokesh, L. (2022). Perceived Stress, Self Efficacy and Academic Procrastination Among College Students. *International Journal of Indian Psychology*, 11(1), 1651–1656. <https://doi.org/10.25215/1101.170>
- Staudinger, U. M. (2020). The Positive Plasticity of Adult Development: Potential for the 21st Century. *American Psychologist*, 75(4), 540–553. <https://doi.org/https://psycnet.apa.org/doi/10.1037/amp0000612>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, A. Q. (2013). Educational stress among Chinese adolescents: individual, family, school and peer influences. *Educational Review*, 65(3), 284–302. <https://doi.org/10.1080/00131911.2012.659657>
- Sun, Y., & Zhang, Y. (2021). A Review of Theories and Models Applied in Studies of Social Media Addiction and Implications for Future Research. *Addictive Behaviors*, 114, 106699. <https://doi.org/10.1016/j.addbeh.2020.106699>
- Sundari, S. (2025). *Hubungan Academic Burnout dan Family Support dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa [UIN Raden Intan Lampung]*. <https://repository.radenintan.ac.id/38098/>
- Tang, Y., & He, W. (2023). Meta-analysis of The Relationship between University Students' Anxiety and Academic Performance during The Coronavirus Disease 2019 Pandemic. *Frontiers in Psychology*, 14, 1–10. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1018558>
- Tom, S., & George, A. (2022). Effect of Perceived Academic Stress on College Students. *YMER Digital*, 21(06), 343–352. <https://doi.org/10.37896/ymer21.06/33>
- Tuzzakiyah, A., Faslah, R., & Yohana, C. (2023). The Influence of Locus of Control and Academic Stress on Academic Procrastination of Class XI Students at SMK Negeri 50 Jakarta. *International Journal of Social Science, Education, Communication and Economics (SINOMICS JOURNAL)*, 2(1), 103–118. <https://doi.org/10.54443/sj.v2i1.117>
- Wang, M., Guan, H., Li, Y., Xing, C., & Rui, B. (2019). Academic Burnout and Professional Self-Concept of Nursing Students: A Cross-Sectional Study. *Nurse Education Today*, 77, 27–31. <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2019.03.004>
- Wang, Q., Xin, Z., Zhang, H., Du, J., & Wang, M. (2022). The Effect of The Supervisor–Student Relationship on Academic Procrastination: The Chain-Mediating Role of Academic Self-Efficacy and Learning Adaptation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(2621), 1–9. <https://doi.org/https://doi.org/10.3390/ijerph19052621>
- Wang, Y., Gao, H., Sun, C., Liu, J., & Fan, X. long. (2021). Academic Procrastination in College Students: The Role of Self-Leadership. *Personality and Individual Differences*, 178, 110866. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2021.110866>
- Xiangming, L., Li, X., Song, M., & Zhang, J. (2021). Longitudinal Reading Performance Comparison and its Variation with Print, Mobile and Social Media Tools. *International Journal of Emerging Technologies in Learning*, 16(13), 273–279. <https://doi.org/10.3991/ijet.v16i13.21563>
- Yang, H. J. (2004). Factors Affecting Student Burnout and Academic Achievement in Multiple Enrollment Programs in Taiwan's Technical–Vocational Colleges. *International Journal of Educational Development*, 24(3), 283–301. <https://doi.org/10.1016/j.ijedudev.2003.12.001>

- Yang, L., Liu, Z., Shi, S., Dong, Y., Cheng, H., & Li, T. (2023). The Mediating Role of Perceived Stress and Academic Procrastination between Physical Activity and Depressive Symptoms among Chinese College Students during the COVID-19 Pandemic. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(1), 1–13. <https://doi.org/10.3390/ijerph20010773>
- Yeremia, D., Govicar, A., & Purwaningrum, E. K. (2024). The Influence of Academic Burnout on Academic Procrastination Among Students. *International Conference of Psychology*, 2024, 133–143. <https://doi.org/10.18502/kss.v9i30.17513>
- Young, K. S. (2010). *Internet Addiction: A Handbook and Guide to Evaluation and treatment*. John Wiley & Sons.
- Zarbat, A. (2023). Social-Psychological Adaptation of First-Year Students To the University Learning Process. *Eurasian Science Review An International Peer-Reviewed Multidisciplinary Journal*, 1(4), 1-10. <https://doi.org/10.63034/esr-18>
- Zhao, L. (2021). The Impact of Social Media Use Types and Social Media Addiction on Subjective Well-Being of College Students: A Comparative Analysis of Addicted and Non-Addicted Students. *Computers in Human Behavior Reports*, 4, 100122. <https://doi.org/10.1016/j.chbr.2021.100122>