

# IMPLIKASI KEBIASAAN MENUNDA SEBAGAI PREDIKTOR TERHADAP KESEHATAN MENTAL MAHASISWA PRODI PENDIDIKAN AGAMA ISLAM UNIVERSITAS SYEKH-YUSUF TANGERANG

Nur Alifathul Hikmah<sup>1</sup>, Karmawan<sup>2</sup>, Ahmad Haromaini<sup>3</sup>

Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang  
2103020065@students.unis.ac.id, karmawan@unis.ac.id, aharomaini@unis.ac.id

## Abstract

This research was conducted at the Islamic Religious Education Study Program, Syekh-Yusuf Islamic University Tangerang, with the aim of analyzing the effect of procrastination on students' mental health. The method used was descriptive quantitative, with data analysis through simple linear regression using SPSS software version 27. Data collection was carried out through a questionnaire in the form of Google Form, each consisting of 10 items for variable X (procrastination) and variable Y (mental health). The sample consisted of 130 students, taken from a population of 192 students using a stratified random sampling technique based on semesters (2, 4, and 6). The results of the study showed a significant negative effect between procrastination and mental health, as indicated by the t-test value of 5.266 with a significance level of 0.000 ( $<0.05$ ). Therefore, the hypothesis in this study was accepted.

**Keywords:** *Education, Procrastination, Mental Health*

## Abstrak

Penelitian ini dilakukan di Program Studi Pendidikan Agama Islam, Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang, dengan tujuan untuk menganalisis pengaruh prokrastinasi terhadap kesehatan mental mahasiswa. Metode yang digunakan adalah kuantitatif deskriptif, dengan analisis data melalui regresi linier sederhana menggunakan *software SPSS* versi 27. Pengumpulan data dilakukan melalui angket dalam bentuk *Google Form*, masing-masing terdiri dari 10 butir untuk variabel X (prokrastinasi) dan variabel Y (kesehatan mental). Sampel berjumlah 130 mahasiswa, yang diambil dari populasi 192 mahasiswa menggunakan teknik *stratified random sampling* berdasarkan semester (2, 4, dan 6). Hasil penelitian menunjukkan adanya pengaruh negatif yang signifikan antara prokrastinasi dan kesehatan mental, sebagaimana ditunjukkan oleh nilai uji *t* sebesar 5,266 dengan tingkat signifikansi 0,000 ( $<0,05$ ). Oleh karena itu, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

**Kata Kunci:** *Pendidikan, Prokrastinasi, Kesehatan Mental*

## PENDAHULUAN

Kehidupan yang dialami oleh seseorang dapat berlangsung secara terus menerus dan ada pula sebaliknya. Proses yang berlangsung secara terus-menerus salah satunya ialah pendidikan.<sup>1</sup> Pendidikan merupakan wadah yang efektif dalam menumbuhkan karakter dan nilai-nilai sosial suatu bangsa.<sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Siti Munawati, Neni Nuraeni, dan M Apan Abdul Goni, *Pengelolaan Kurikulum Pendidikan Informal Dalam Pembinaan Kepribadian Di Lingkungan Bina Santri Lapas Dompot Dhuafa*, (Islamika: Jurnal Agama, Pendidikan, Dan Sosial Budaya 15, No. 1, 2021), h.46–55.

<sup>2</sup> Yunia Puspita Sari, Ahmad Haromaini, dan Nur Halimah, *Pengaruh Model Pembelajaran Contextual Teaching and Learning Terhadap Keaktifan Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama*

Dalam pendidikan Islam, Nabi Muhammad SAW. memberi kebebasan kepada umatnya dalam belajar selama tidak menyalahi aturan-aturan syariat.<sup>3</sup> Pendidikan agama merupakan aspek krusial dalam kehidupan, khususnya dalam mendukung proses pembelajaran.<sup>4</sup> Sebab, pendidikan Islam merupakan proses pembinaan yang terus terjadi hingga kehidupan dunia ini berakhir (kiamat).<sup>5</sup>

Dalam proses pendidikan, berbagai masalah dapat muncul dari guru, peserta didik, lingkungan, maupun faktor pendukung lainnya. Mahasiswa sebagai bagian dari institusi dituntut untuk berkembang secara optimal, memiliki inisiatif, serta menyelesaikan berbagai tugas akademik dan non-akademik. Namun, kenyataannya banyak mahasiswa menganggap tugas kuliah kurang penting, sehingga cenderung menunda, menunggu tenggat waktu, bahkan tidak menyelesaikannya sama sekali.

Disamping itu, firman Allah SWT. dalam surat Al-Insyirah: 7. Dengan memerintahkan kepada umat-Nya untuk tidak menyalahi sesuatu. Firman Allah SWT.:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artinya: “Maka ketika engkau telah menyelesaikan suatu pekerjaan, jangan berhenti; lanjutkan dengan bersungguh-sungguh dalam menghadapi urusan berikutnya.” (QS. al-Insyirah: 7)

Menurut Ferrari, prokrastinasi adalah perilaku menunda tanggung jawab akademik secara terus-menerus. Dalam konteks kesehatan, prokrastinasi menjadi masalah serius karena berkaitan dengan lemahnya kontrol diri. Kebiasaan ini umum terjadi pada pelajar dan mahasiswa, terutama dalam penundaan tugas, persiapan ujian, dan penyelesaian kewajiban akademik lainnya.<sup>6</sup>

Dalam bahasa Yunani kata mental mengandung makna yang serupa dengan istilah *psyche* dalam bahasa Latin, yang berarti kejiwaan. Kemudian muncul istilah *mental hygiene* diartikan sebagai kesehatan mental, yang bersifat dinamis dan dapat berubah, mencerminkan upaya yang terus-menerus untuk meningkatkannya.<sup>7</sup> Jika seseorang mampu menjaga diri dari perbuatan yang buruk, maka dia merupakan individu yang kesehatan mentalnya baik.<sup>8</sup>

Dari fenomena yang terjadi saat ini, dari hasil wawancara dengan mahasiswa Fakultas Agama Islam menunjukkan bahwa mereka sering menghadapi stres akibat beban tugas yang berlebihan dan waktu yang terbatas, sehingga cenderung menunda pekerjaan hingga mendekati tenggat. Kebiasaan ini berdampak negatif pada kualitas akademik serta kesehatan mental dan fisik mereka. Kondisi emosional yang terganggu akibat tugas yang menumpuk dapat memicu gangguan kesehatan mental, menyulitkan mereka dalam mengelola stres, menghindari prokrastinasi, dan beradaptasi dengan perubahan.

Menindaklanjuti permasalahan yang telah disebutkan sebelumnya, peneliti meneliti pengaruh prokrastinasi terhadap kesehatan mental mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang.

---

*Islam Kelas Xi Dkv Dan Tkj Di Smkn 5 Kabupaten Tangerang*, (Rausyan Fikr : Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan 19, no. 2, 2023) h. 13. <https://doi.org/10.31000/rf.v19i2.9630>.

<sup>3</sup> Arifuddin dan A R Karim, *Konsep Pendidikan Islam; Ragam Metode PAI Dalam Meraih Prestasi*, (Didaktika: Jurnal Kependidikan 10, No. 1, 2021), h.13. <https://www.jurnaldidaktika.org/Contents/Article/View/76>.

<sup>4</sup> Im Kismawati Allawiyah, Karmawan, dan Ahmad Haromai, *Studi Komparasi Hasil Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Masa Pandemi Covid -19 Di Sekolah SMK Al-Gina Kabupaten Tangerang Dan SMK Binusta Kota Tangerang*, (Jurnal Islamika; Tangerang, 0344, no. 20, 2021), h. 101.

<sup>5</sup> Dila Rosdiana Sofya, Ahmad Haromai, dan Faiz Fikri Al Fahmi, *Pengaruh Metode Problem Solving Terhadap Motivasi*, (Jurnal Islamika; Tangerang, vol. 18, no. 1, 2021), h. 4.

<sup>6</sup> Olesia Stoliarchuk Et Al., *Academic Procrastination As A Challenge For Students' Mental Health In The Context Of Distance Learning And The Virtual World During The Covid-19 Pandemic*, (International Journal Of Computer Science And Network Security 22, No. 3, 2022), h. 276-284. [https://elibrary.kubg.edu.ua/Id/Eprint/41233/%0Ahttps://elibrary.kubg.edu.ua/Id/Eprint/41233/1/O\\_Stoliarchuk\\_S\\_Khrypko\\_IJCSVS\\_3\\_IL.Pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/Id/Eprint/41233/%0Ahttps://elibrary.kubg.edu.ua/Id/Eprint/41233/1/O_Stoliarchuk_S_Khrypko_IJCSVS_3_IL.Pdf).

<sup>7</sup> Purmansyah Ariadi, “Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam,” (Syifa’ MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan 3, no. 2, 2019), h. 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>.

<sup>8</sup> Faiz Fikri Al-Fahmi dan Fitria Firdiyani, *Implementasi Bimbingan Agama Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Dalam Upaya Pencegahan Wabah Covid-19*, (Tangerang: Jurnal Islamika [Jurnal Agama Dan Pendidikan] Vol. 15, N, No. 1, 2021), h.56-64.

## METODE PENELITIAN

Metode kuantitatif merupakan pendekatan yang berlandaskan pada pemikiran objektif dan digunakan untuk meneliti suatu sampel tertentu. Data dianalisis secara numerik dengan teknik statistik guna menguji hipotesis yang telah dirumuskan.<sup>9</sup> Karena hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini bersifat regresif, maka digunakan pendekatan kuantitatif deskriptif. Penelitian ini melibatkan variabel independen dan dependen yang saling berinteraksi dalam hubungan sebab-akibat, sehingga termasuk dalam hubungan asosiatif kausal.<sup>10</sup>

Lingkup umum yang terdiri dari subjek atau objek yang berkarakteristik tertentu. Sebelum ditarik kesimpulan dari karakteristik ini, akan dipilih dan ditetapkan terlebih dahulu oleh peneliti.<sup>11</sup> Pada penelitian ini, polpulasinya meliputi seluruh mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Syekh-Yusuf dari semester 2, 4, dan 6. Data terkait populasi tersebut adalah sebagai berikut:

**Tabel 1 Data Populasi Mahasiswa PAI**

No.	Semester	Jumlah Mahasiswa
1.	2	72
2.	4	58
3.	6	62
	Jumlah	192

Dari perspektif Sugiyono sampel ialah jumlah sebagian populasi berikut dengan karakteristiknya.<sup>12</sup> Sementara dalam menetapkan banyaknya sampel secara keseluruhan dengan rumus *Slovin*, berikut rumusnya:

$$S = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

Dengan demikian, dapat diperoleh sampel sebanyak:

$$S = \frac{N}{1 + Ne^2}$$

$$S = \frac{192}{1 + 192(0,05)^2}$$

$$S = \frac{192}{1 + 192(0,0025)}$$

$$S = 129,72 \rightarrow 130$$

Dikarenakan dalam penelitian ini sampel diambil dari mahasiswa berbagai semester, maka diperlukan pembagian sampel secara proporsional agar setiap strata (semester) terwakili secara adil. Oleh karena itu, teknik yang digunakan adalah *Stratified Random Sampling*, dengan rumus sebagai berikut:

$$n_s = \frac{N_s}{N} \times n$$

Dari rumus tersebut dapat ditentukan jumlah sampel sebagai berikut:

a) Semester 2

$$n_h = \frac{N_h}{N} \times n$$

$$n_h = \frac{72}{192} \times 130$$

$$n_h = 49$$

c) Semester 6

$$n_s = \frac{N_s}{N} \times n$$

$$n_s = \frac{62}{192} \times 130$$

$$n_s = 42$$

<sup>9</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*, 25th ed. (Bandung: CV. ALFABETA, 2017), h. 143.

<sup>10</sup> Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan...*, h. 156.

<sup>11</sup> Muharni, *Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi Kelas Xi Sma N 1 Kerumutan Kabupaten Pelalawan*, (Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau, 2021), h. 36-37.

<sup>12</sup> Sugiyono, *Metode Penelitian Pendidikan...*, h. 164.

b) Semester 4

$$n_s = \frac{N_s}{N} \times n$$

$$n_s = \frac{58}{192} \times 130$$

$$n_s = 39$$

**Tabel 2 Data Sampel Mahasiswa PAI**

No.	Semester	Populasi	%	Sampel
1.	2	72	37,5%	49
2.	4	58	30,20%	39
3.	6	62	32,30%	42
<b>Jumlah</b>		192	100%	130

Pengumpulan data dalam penelitian ini melalui teknik observasi, wawancara, penyebaran angket, serta analisis dokumentasi. Observasi dilakukan di Prodi Pendidikan Agama Islam selama kegiatan perkuliahan peneliti. Wawancara dilakukan dengan dua mahasiswa sebagai perwakilan dari Prodi PAI. Untuk mendukung data, peneliti juga mengumpulkan dokumen arsip dari fakultas sebagai bahan kajian. Selain itu, angket digunakan sebagai alat utama pengumpulan data, disebarikan melalui *Google Form* dan dibagikan lewat *WhatsApp*. Sebelum menganalisis data, perlu dilakukan uji prasyarat untuk memastikan data layak dianalisis dan hasilnya valid. Adapun jenis-jenis uji prasyarat meliputi: uji validitas, reliabilitas, normalitas, heteroskedastisitas, linearitas, dan uji hipotesis. Masing-masing uji berfungsi untuk menguji kualitas dan asumsi dasar dari data penelitian.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil Uji Validitas

Dalam melakukan uji prasyarat analisis data peneliti menggunakan *software* SPSS ver. 27. Uji Validitas berkaitan dengan masalah apakah sesuatu dapat diukur secara tepat dengan instrumen yang dipakai dalam penelitian.<sup>13</sup> Demikian, bahwa data yang valid merupakan data yang sama atau sesuai antara kenyataan dengan perolehan hasil yang dilakukan peneliti sehingga data tersebut dapat dipercaya. Uji validitas dilakukan pada tingkat signifikansi 5% (0,05) dengan kriteria item dinyatakan valid apabila nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$ . Berdasarkan jumlah responden sebanyak 130 orang, diperoleh nilai  $r_{tabel}$  sebesar 0,172. Berikut merupakan hasil uji validitas untuk variabel X dan variabel Y:

**Tabel 3 Hasil Uji Validitas Variabel Prokrastinasi (X)**

No. Item	r Hitung	r Tabel (5%)	Keterangan
X1	0.434	0,172	VALID
X2	0.711	0,172	VALID
X3	0.662	0,172	VALID
X4	0.637	0,172	VALID
X5	0.725	0,172	VALID

<sup>13</sup> Imam Machali, *Metode Penelitian Kuantitatif (Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan Dan Analisis Dalam Penelitian Kuantitatif)*, ed. Abdau Qurani Habib, 3rd ed. (Yogyakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021), h. 15.

X6	0.557	0,172	VALID
X7	0.697	0,172	VALID
X8	0.650	0,172	VALID
X9	0.566	0,172	VALID
X10	0.578	0,172	VALID

Dari hasil analisis tabel di atas, dapat disimpulkan bahwa 10 instrumen variabel prokrastinasi dinyatakan valid dengan nilai  $r_{Hitung} > r_{Tabel}$  dengan taraf kesalahan 5%.

**Tabel 4 Hasil Uji Validitas Kesehatan Mental (Y)**

No Item	r Hitung	r Tabel (5%)	Keterangan
Y1	0.570	0,172	VALID
Y2	0.559	0,172	VALID
Y3	0.696	0,172	VALID
Y4	0.662	0,172	VALID
Y5	0.619	0,172	VALID
Y6	0.634	0,172	VALID
Y7	0.730	0,172	VALID
Y8	0.655	0,172	VALID
Y9	0.566	0,172	VALID
Y10	0.641	0,172	VALID

Dari tabel di atas dapat disimpulkan bahwa 10 instrumen variabel kesehatan mental dinyatakan valid dengan nilai  $r_{Hitung} > r_{Tabel}$  dengan taraf kesalahan 5%.

### Hasil Uji Reliabilitas

**Tabel 5 Hasil Uji Reliabilitas Prokrastinasi**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,822	10

Berdasarkan analisis data menggunakan *software SPSS versi 27*, didapatkan hasil uji Reliabilitas pada variabel Prokrastinasi dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,822 > 0,6 maka instrumen penelitian variabel Prokrastinasi dinyatakan Reliabel.

**Tabel 6 Hasil Uji Reliabilitas Kesehatan Mental**

Reliability Statistics	
Cronbach's Alpha	N of Items
0,823	10

Berdasarkan analisis data menggunakan *software SPSS versi 27*, didapatkan hasil uji Reliabilitas pada variabel Kesehatan Mental dengan nilai *Cronbach's Alpha* 0,823 > 0,6 maka instrumen penelitian variabel Kesehatan Mental dinyatakan Reliabel.

### Hasil Uji Normalitas

**Tabel 7 Hasil Uji Normalitas**

One-Sample Kolmogorov-Smirnov Test			
			Unstandardized Residual
N			130
Normal Parameters <sup>a,b</sup>	Mean		0,0000000
	Std. Deviation		7,19312156
Most Extreme Differences	Absolute		0,059
	Positive		0,043
	Negative		-0,059
Test Statistic			0,059
Asymp. Sig. (2-tailed) <sup>c</sup>			.200 <sup>d</sup>
Monte Carlo Sig. (2-tailed) <sup>e</sup>	Sig.		0,326
	99% Confidence Interval	Lower Bound	0,314
		Upper Bound	0,338
a. Test distribution is Normal.			
b. Calculated from data.			
c. Lilliefors Significance Correction.			
d. This is a lower bound of the true significance.			
e. Lilliefors' method based on 10000 Monte Carlo samples with starting seed 2000000.			

Berdasarkan analisis data menggunakan *software SPSS versi 27*, didapatkan hasil uji normalitas dengan *sig.* 0,200 > 0,05 yang bermakna data berdistribusi normal.

### Hasil Uji Heteroskedastisitas

**Tabel 8 Hasil Uji Heteroskedastisitas**

Correlations					
			PROKRASTINASI	KESEHATAN MENTAL	Unstandardized Residual
Spearman's rho	PROKRASTINASI	Correlation Coefficient	1,000	.377**	-0,036
		Sig. (2-tailed)		0,000	0,683
		N	130	130	130
	KESEHATAN_MENTAL	Correlation Coefficient	.377**	1,000	.898**
		Sig. (2-tailed)	0,000		0,000
		N	130	130	130
	Unstandardized Residual	Correlation Coefficient	-0,036	.898**	1,000
		Sig. (2-tailed)	0,683	0,000	
		N	130	130	130

Berdasarkan analisis data menggunakan *software SPSS versi 27*, didapatkan hasil uji heteroskedastisitas menunjukkan bahwa variabel prokrastinasi dan kesehatan mental memiliki nilai signifikansi sebesar  $0,683 > 0,05$ . Hal ini mengindikasikan bahwa tidak terdapat masalah heteroskedastisitas, sehingga dapat disimpulkan bahwa data memenuhi asumsi homoskedastisitas.

### Hasil Uji Linearitas

Tabel 9 Hasil Uji Linearitas

ANOVA Table							
			Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
KESEHATAN_MENTAL * PROKRASTINASI	Between Groups	(Combined)	2737,735	30	91,258	1,678	0,030
		Linearity	1446,181	1	1446,181	26,597	0,000
		Deviation from Linearity	1291,554	29	44,536	0,819	0,725
	Within Groups		5383,034	99	54,374		
	Total		8120,769	129			

Berdasarkan analisis data menggunakan *software SPSS versi 27*, didapatkan hasil uji linieritas dilihat dari *deviation from linearity* dengan nilai *sig.*  $0,725 > 0,05$  yang bermakna terdapat hubungan linier yang signifikan antara variabel prokrastinasi dengan variabel kesehatan mental mahasiswa.

### Hasil Uji Regresi Linear Sederhana

Data dalam penelitian ini menunjukkan bahwa residual kedua variabel berdistribusi normal. Oleh karena itu, uji hipotesis dilakukan menggunakan Regresi Linier Sederhana melalui *SPSS versi 27*, dengan hasil:

Tabel 10 Hasil Uji Hipotesis Regresi Linear

Coefficients <sup>a</sup>						
		Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients		
Model		B	Std. Error	Beta	t	Sig.
1	(Constant)	19,800	2,472		8,010	0,000
	PROKRASTINASI	0,448	0,085	0,422	5,266	0,000

a. Dependent Variable: KESEHATAN\_MENTAL

Analisis di atas menghasilkan statistik uji t sebesar 5,266 dengan signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Oleh karena itu, dapat disimpulkan terdapat pengaruh signifikan prokrastinasi terhadap kesehatan mental mahasiswa.

### Pembahasan Hasil Penelitian

Pembahasan hasil penelitian bertujuan untuk menjelaskan dan menggambarkan temuan penelitian. Analisis ini mencakup kajian terhadap hasil yang relevan, sehingga dapat menentukan apakah ada atau tidaknya pengaruh Prokrastinasi terhadap Kesehatan Mental mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang.

Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda tugas atau pekerjaan yang berkaitan dengan akademik secara sadar dan berulang, meski menyadari pentingnya tugas tersebut. Menurut Husetiya dalam Brilliant, tindakan ini dapat menimbulkan rasa cemas, bersalah, hingga kerugian, sebagaimana diperingatkan dalam Al-Qur'an pada surat al-Kahf dan al-Asr.<sup>14</sup> Indikator prokrastinasi

<sup>14</sup> Brilliant Bagaskoro, *Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika Siswa Kelas X Smk Negeri 2 Tenggara Pada Materi Barisan Dan Deret Aritmatika*, (Universitan Islam Negeri Walisongo Semarang, 2023), h. 12.

mencakup persepsi waktu yang keliru, kesenjangan antara niat dan tindakan, tekanan emosi, serta keraguan terhadap kemampuan diri.<sup>15</sup>

Berdasarkan analisis data, data deskriptif menunjukkan bahwa ada indikator-indikator dengan presentase tertinggi. Salah satu item pernyataan yang memiliki skor tertinggi, yaitu 420, terdapat pada item pertama dari indikator keterlambatan dalam mengerjakan tugas kuliah, yaitu “Saat mengerjakan tugas kuliah membutuhkan waktu yang lebih lama dari waktu yang diberikan dosen”. Jawaban responden yang paling banyak adalah “Kadang-Kadang,” yang menggambarkan bahwa mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Islam Syekh-Yusuf cenderung membutuhkan waktu yang panjang untuk bisa memenuhi tugas kuliah yang ditugaskan.

Definisi kesehatan mental mencakup kesejahteraan psikologis, emosional, dan sosial, di mana individu mampu menghadapi stres, bekerja secara produktif, serta menjalin hubungan sosial yang positif.<sup>16</sup> Menurut para ahli, seperti WHO dan Zakiah Daradjat, individu yang sehat mentalnya adalah mereka yang mampu menyeimbangkan emosi, beradaptasi dengan lingkungan, dan merasakan kedamaian dalam hidupnya.<sup>17</sup> Hal ini juga ditekankan dalam ajaran Islam, seperti dalam Q.S. ar-Ra'd: 28, bahwa ketenangan hati dapat diperoleh melalui mengingat Allah. Karakteristik orang dengan kesehatan mental yang baik meliputi kesadaran diri, kemampuan mengelola stres, hidup produktif, serta memiliki empati dan hubungan sosial yang sehat.

Berdasarkan hasil analisis data, data deskriptif menunjukkan bahwa ada indikator-indikator dengan item yang memiliki tingkat tertinggi. Salah satu item pernyataan tersebut, yang memiliki skor 468, adalah item keempat dari indikator gangguan kecemasan yaitu “Memiliki perasaan cemas saat terlambat mengumpulkan tugas kuliah”. Jawaban responden yang paling banyak adalah “Selalu,” dengan 44 responden. Hal ini menggambarkan bahwa mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Islam Syekh-Yusuf kebanyakan mengalami perasaan cemas ketika tugas terlambat dikumpulkan.

Setelah penulis menganalisis data dari kuesioner, diperoleh angka koefisien sebesar 0,448. Ini berarti bahwa setiap peningkatan 1% pada nilai Prokrastinasi (X) akan menyebabkan gangguan Kesehatan Mental pada mahasiswa (Y) meningkat sebesar 0,448 secara positif. Dengan nilai positif tersebut, dapat disimpulkan bahwa Prokrastinasi memberikan pengaruh positif terhadap Kesehatan Mental mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang. Sedangkan untuk nilai signifikansi, diperoleh nilai sebesar  $0,000 < 0,05$ . Dengan demikian, hipotesis yang diajukan diterima, berarti terdapat pengaruh signifikan Prokrastinasi terhadap Kesehatan Mental mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang.

Penelitian ini menunjukkan kemiripan dengan penelitian sebelumnya yang telah dilakukan oleh Nelani Khairun, dkk., Universitas Negeri Islam Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi tahun 2024 dengan judul “Pengaruh Kecerdasan Emosi dan Prokrastinasi Terhadap Stress Akademik Mahasiswa BK Di Universitas Islam Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi”. Populasi terdiri dari 461 responden dengan metode penelitian adalah kuantitatif. Penelitian ini melibatkan 202 sampel hasil dari teknik *stratified random sampling*. Skala pengukuran kecerdasan emosional, prokrastinasi akademik, dan stres akademik menjadi alat ukur dalam penelitian ini. Pengujian yang digunakan ialah regresi linier sederhana dan berganda dengan hasil kecerdasan emosional berpengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik, artinya mahasiswa dengan kecerdasan emosional tinggi cenderung memiliki stres akademik yang lebih rendah. Kontribusi pengaruhnya sebesar 24%. Sebaliknya, prokrastinasi memiliki pengaruh positif dan signifikan, yang berarti semakin tinggi tingkat prokrastinasi, semakin

<sup>15</sup> Bagaskoro. *Pengaruh Prokrastinasi Akademik...*, h. 25.

<sup>16</sup> Muhammad Arif, *Kesehatan Mental Perspektif Hadits Nabi Muhammad (Kajian Tahlili Terhadap Riwayat Abū Dawūd)*, (UIN Alauddin Makassar, 2022), h.48-50.

<sup>17</sup> Nur Intan Permata, *Kesehatan Mental Remaja Melalui Pendidikan Dalam Keluarga (Pemikiran Prof. Dr. Zakiah Daradjat)*, (Repository Unila (Universitas Negei Lampung), 2021), h. 12.

tinggi juga stres akademik, dengan kontribusi 13%. Ketika dianalisis secara bersamaan, kecerdasan emosional dan prokrastinasi memberikan pengaruh signifikan terhadap stres akademik dengan kontribusi gabungan sebesar 30,3%. *Perbedaan* penelitian ini berada pada sampel, populasi, dan objek penelitian. Penelitian terdahulu lebih menekankan pada pengaruh kecerdasan emosional dan prokrastinasi terhadap stress akademik mahasiswa, sedangkan peneliti saat ini lebih menekankan pada pengaruh prokrastinasi terhadap kesehatan mental mahasiswa.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian tentang pengaruh prokrastinasi terhadap kesehatan mental mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Universitas Islam Syekh-Yusuf yang sudah dianalisis sebelumnya, maka didapatkan kesimpulan bahwa prokrastinasi berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa Pendidikan Agama Islam di Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang. Hal ini dapat dilihat dari hasil nilai signifikansi yang dibandingkan dengan nilai  $t_{tabel}$  pada probabilitas 0,05 (5%). Uji regresi bertujuan untuk mengidentifikasi hubungan sebab akibat antara variabel Prokrastinasi dan variabel Kesehatan Mental mahasiswa. Perhitungan uji ini dilakukan dengan menggunakan *software* SPSS ver. 27. Setelah dianalisis, didapatkan nilai uji  $t$  sebesar 5,266 dan signifikansi  $0,000 < 0,05$ . Artinya, semakin tinggi prokrastinasi, semakin buruk kesehatan mental mahasiswa, dan sebaliknya. Dengan demikian, hipotesis dalam penelitian ini diterima.

Berdasarkan hasil penelitian tersebut, disarankan agar Fakultas Agama Islam mengadakan pelatihan motivasi belajar, penyuluhan kesehatan mental, serta menyediakan layanan konseling yang mudah diakses. Pendidik diharapkan membangun komunikasi terbuka, menjadi teladan, dan menciptakan lingkungan yang mendukung. Mahasiswa perlu mengelola waktu, bertanggung jawab, menjaga keseimbangan hidup, serta tidak ragu meminta bantuan saat dibutuhkan. Peneliti selanjutnya disarankan memperluas cakupan penelitian, menambah variabel dan sampel, serta menggunakan sumber yang lebih relevan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Al-Fahmi, Faiz Fikri, and dan Fitriya Firdiyani. "Implementasi Bimbingan Agama Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Dalam Upaya Pencegahan Wabah Covid-19." *Jurnal Islamika(Jurnal Agama Dan Pendidikan) Vol. 15, N, no. 1 (2021): h. 56-64.*
- Allawiyah, Iim Kismawati, Karmawan, dan Ahmad Haromaini. "Studi Komparasi Hasil Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Masa Pandemi Covid -19 Di Sekolah SMK Al-Gina Kabupaten Tangerang Dan SMK Binusta Kota Tangerang" *Jurnal Islamika*, 0344, no. 20 (2021).
- Ariadi, Purmansyah. "Kesehatan Mental Dalam Perspektif Islam." *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan* 3, no. 2 (2019): 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>.
- Arif, Muhammad. "Kesehatan Mental Perspektif Hadits Nabi Muhammad (Kajian Tahlili Terhadap Riwayat Abū Dawūd)." UIN Alauddin Makassar, 2022.
- Arifuddin, A, and A R Karim. "Konsep Pendidikan Islam; Ragam Metode PAI Dalam Meraih Prestasi." *Didaktika: Jurnal Kependidikan* 10, no. 1 (2021): 13–22. <https://www.jurnaldidaktika.org/contents/article/view/76>.
- Bagaskoro, Brilliant. "Pengaruh Prokrastinasi Akademik Terhadap Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika Siswa Kelas X Smk Negeri 2 Tenggarong Pada Materi Barisan Dan Deret Aritmatika." Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang, 2023.
- Imam Machali. *Metode Penelitian Kuantitatif (Panduan Praktis Merencanakan, Melaksanakan Dan Analisis Dalam Penelitian Kuantitatif)*. Edited by Abdau Qurani Habib. 3rd ed. Yogyakarta: Fakultas Ilmu Tarbiyah dan Keguruan Universitas Islam Negeri (UIN) Sunan Kalijaga Yogyakarta, 2021.
- Muharni. "Pengaruh Kontrol Diri Terhadap Prokrastinasi Akademik Siswa Pada Mata Pelajaran Ekonomi Kelas Xi Sma N 1 Kerumutan Kabupaten Pelalawan." Universitas Islam Negeri Sultan

- Syarif Kasim Riau, 2021.
- Munawati, Siti, Neni Nuraeni, dan M Apan Abdul Goni. “*Pengelolaan Kurikulum Pendidikan Informal Dalam Pembinaan Kepribadian Di Lingkungan Bina Santri Lapas Dompot Dhuafa.*” *Islamika: Jurnal Agama, Pendidikan, Dan Sosial Budaya* 15, no. 1 (2021): 46–55.
- Nur Intan Permata. “*Kesehatan Mental Remaja Melalui Pendidikan Dalam Keluarga (Pemikiran Prof. Dr. Zakiah Daradjat).*” Repository Unls. Universitas Negei Lampung, 2021.
- Sari, Yunia Puspita, Ahmad Haromaini, dan Nur Halimah. “*Pengaruh Model Pembelajaran Contextual Teaching and Learning Terhadap Keaktifan Belajar Peserta Didik Pada Mata Pelajaran Pendidikan Agama Islam Kelas Xi Dkv Dan Tkj Di Smkn 5 Kabupaten Tangerang.*” *Rausyan Fikr : Jurnal Pemikiran Dan Pencerahan* 19, no. 2 (2023). <https://doi.org/10.31000/rf.v19i2.9630>.
- Sofya, Dila Rosdiana, Ahmad Haromaini, dan Faiz Fikri Al Fahmi. “*Pengaruh Metode Problem Solving Terhadap Motivasi*” 18, no. 1 (2021): 4.
- Stoliarchuk, Olesia, Svitlana Khrypko, Dobrodum Olga, Olena Ishchuk, Olena Kokhanova, Olena Sorokina, dan Karina Salata. “*Academic Procrastination As A Challenge For Students’ Mental Health In The Context Of Distance Learning And The Virtual World During The Covid-19 Pandemic.*” *International Journal of Computer Science and Network Security* 22, no. 3 (2022): 276–84.  
[https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/41233/%0Ahttps://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/41233/1/O\\_Stoliarchuk\\_S\\_Khrypko\\_IJCSVS\\_3\\_IL.pdf](https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/41233/%0Ahttps://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/41233/1/O_Stoliarchuk_S_Khrypko_IJCSVS_3_IL.pdf).
- Sugiyono. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Dan R&D)*. 25th ed. Bandung: CV. ALFABETA, 2017.