



Implikasi Kebiasaan Menunda Sebagai Prediktor Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Islam Universitas Syekh-Yusuf Tangerang

Nur Alifathul Hikmah¹, Karmawan¹, Ahmad Haromaini¹

¹Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang, Indonesia

✉ 2103020065@students.unis.ac.id *

Article Information:

Received April 2, 2025

Revised May 6, 2025

Accepted June 15, 2026

Keywords: *Prokrastinasi akademik, kesehatan mental, pendidikan tinggi, kesejahteraan psikologis*

Abstract

Academic procrastination refers to the tendency to delay the completion of academic tasks, which may adversely affect students' psychological well-being and mental health. This issue has become increasingly important in higher education, as academic demands often contribute to stress, anxiety, and emotional distress among students. Therefore, this study aimed to examine the effect of procrastination on the mental health of students in the Islamic Education Study Program at Universitas Syekh-Yusuf Tangerang. This study employed a quantitative approach with a descriptive-correlational design. A total of 130 students were selected from a population of 192 students using proportionate stratified random sampling based on academic semesters (second, fourth, and sixth semesters). Data were collected through a Google Form-based questionnaire consisting of 10 items measuring procrastination and 10 items measuring mental health. The data were analyzed using simple linear regression with the assistance of SPSS version 27. The findings revealed that procrastination significantly affects students' mental health, indicating that higher levels of procrastination are associated with poorer mental health conditions. These findings suggest that strengthening time-management skills, academic support programs, and counseling services is essential to reducing procrastination and promoting students' psychological well-being in higher education settings.

INTRODUCTION

Pendidikan merupakan proses yang berlangsung sepanjang hayat dan menjadi sarana strategis dalam mengembangkan potensi manusia, membentuk karakter, serta menanamkan nilai-nilai sosial yang diperlukan dalam kehidupan bermasyarakat (Munawati et al., 2021). Melalui pendidikan, individu tidak hanya memperoleh pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga kemampuan untuk beradaptasi terhadap perubahan sosial, budaya, dan perkembangan ilmu pengetahuan. Oleh karena itu, pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk kualitas sumber daya manusia yang mampu menghadapi berbagai tantangan kehidupan modern (Sari et al., 2023).

Dalam perspektif pendidikan Islam, proses pendidikan tidak hanya berorientasi pada transfer pengetahuan, tetapi juga pada pembentukan kepribadian, akhlak, dan penguatan nilai-nilai spiritual peserta didik. Pendidikan Islam memandang belajar

How to cite: Hikmah, N. A., Karmawan, K., Haromaini, A. (2025). Implikasi Kebiasaan Menunda Sebagai Prediktor Terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa Prodi Pendidikan Agama Islam Universitas Syekh-Yusuf Tangerang. *Qiro'ah: Jurnal Pendidikan Agama Islam*, 15(1), 1-10.

E-ISSN: 2656-3819

Published by: Department of Islamic Education, Faculty of Tarbiyah Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta

sebagai proses yang berlangsung secara berkelanjutan sepanjang kehidupan manusia serta menjadi sarana untuk mencapai keseimbangan antara aspek intelektual, emosional, sosial, dan spiritual (Damri et al., 2017; Fatoni et al., 2024). Oleh karena itu, keberhasilan pendidikan tidak hanya diukur dari capaian akademik semata, tetapi juga dari kemampuan peserta didik dalam menerapkan nilai-nilai Islam dalam kehidupan sehari-hari (Allawiyah et al., 2021).

Meskipun demikian, proses pendidikan di perguruan tinggi tidak terlepas dari berbagai permasalahan yang dapat memengaruhi keberhasilan belajar mahasiswa. Mahasiswa dituntut untuk menyelesaikan berbagai tugas akademik, mengikuti kegiatan organisasi, serta memenuhi tuntutan sosial yang semakin kompleks. Tingginya beban akademik tersebut sering kali menimbulkan tekanan psikologis yang menyebabkan sebagian mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengelola waktu dan tanggung jawab akademiknya. Akibatnya, banyak mahasiswa menunda pengerjaan tugas hingga mendekati batas waktu atau bahkan gagal menyelesaikannya sesuai target yang telah ditetapkan.

Dalam perspektif Islam, pengelolaan waktu merupakan bagian penting dari ajaran agama. Allah Swt. berfirman dalam QS. Al-Insyirah ayat 7:

فَإِذَا فَرَغْتَ فَانصَبْ

Artinya: *Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras untuk urusan yang lain.*

Ayat tersebut menegaskan pentingnya memanfaatkan waktu secara produktif, disiplin, dan bertanggung jawab. Oleh karena itu, kebiasaan menunda pekerjaan yang dapat dikerjakan saat ini tidak sejalan dengan prinsip produktivitas dan kesungguhan yang diajarkan dalam Islam.

Fenomena menunda pekerjaan dikenal dengan istilah prokrastinasi. Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan individu untuk menunda pelaksanaan tugas akademik secara sengaja meskipun mengetahui konsekuensi negatif yang akan ditimbulkannya. Perilaku ini tidak hanya berkaitan dengan pengelolaan waktu, tetapi juga berhubungan dengan regulasi diri, kontrol emosi, motivasi belajar, dan kemampuan menghadapi tekanan akademik. Berbagai penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik berhubungan dengan meningkatnya stres, kecemasan, kelelahan emosional, penurunan prestasi akademik, serta berbagai masalah psikologis lainnya (Engkizar et al., 2018; Ti et al., 2022).

Salah satu dampak penting dari prokrastinasi adalah terganggunya kesehatan mental mahasiswa. Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu menyadari potensinya, mampu mengatasi tekanan kehidupan, bekerja secara produktif, serta berkontribusi positif terhadap lingkungannya (Ariadi, 2019). Dalam perspektif Islam, kesehatan mental mencerminkan kondisi keseimbangan antara aspek jasmani, rohani, intelektual, dan spiritual yang memungkinkan seseorang menjalani kehidupan secara harmonis (AL Fahmi & Firdiyani, 2021). Individu yang memiliki kesehatan mental yang baik cenderung mampu mengendalikan emosi, menghadapi tekanan hidup secara adaptif, dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat.

Sejumlah penelitian terdahulu menunjukkan adanya hubungan antara prokrastinasi dan kesehatan mental mahasiswa. Ti et al (2022) menemukan bahwa prokrastinasi akademik berkontribusi terhadap meningkatnya tekanan psikologis mahasiswa selama proses pembelajaran. Penelitian lain menunjukkan bahwa perilaku menunda tugas berhubungan dengan meningkatnya tingkat stres, kecemasan, depresi, dan rendahnya kesejahteraan psikologis mahasiswa. Temuan-temuan tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi tidak hanya berdampak pada pencapaian akademik, tetapi juga pada kualitas kesehatan mental individu.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara dengan mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Islam Syekh-Yusuf

Tangerang, ditemukan bahwa sebagian mahasiswa mengalami kesulitan mengelola waktu belajar akibat banyaknya tugas akademik yang harus diselesaikan dalam waktu terbatas. Kondisi tersebut menyebabkan mahasiswa cenderung menunda pengerjaan tugas hingga mendekati tenggat waktu, sehingga memunculkan stres, kecemasan, kelelahan emosional, serta menurunnya konsentrasi belajar. Fenomena ini menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi masih menjadi permasalahan yang relevan dan berpotensi memengaruhi kesehatan mental mahasiswa secara signifikan (Nurillah & Chusairi, 2020).

Berbagai penelitian sebelumnya telah membuktikan adanya hubungan antara prokrastinasi akademik dan kesehatan mental mahasiswa. Namun, sebagian besar penelitian dilakukan pada mahasiswa secara umum dan lebih berfokus pada aspek psikologis tanpa mempertimbangkan konteks pendidikan tinggi Islam. Di sisi lain, mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam diharapkan memiliki pemahaman keagamaan yang dapat mendukung pengelolaan diri, disiplin, dan tanggung jawab akademik yang lebih baik. Akan tetapi, fakta empiris menunjukkan bahwa perilaku prokrastinasi masih ditemukan dan berpotensi memengaruhi kondisi kesehatan mental mereka (Faizah & Amna, 2017; Istikhari, 2021; Mustopa, 2018; Udam & Ranimpi, 2019). Kesenjangan antara ekspektasi normatif berdasarkan nilai-nilai pendidikan Islam dan realitas perilaku mahasiswa inilah yang menjadi dasar dilakukannya penelitian ini.

Kebaruan penelitian ini terletak pada analisis pengaruh prokrastinasi terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang umumnya mengkaji mahasiswa secara umum, penelitian ini secara khusus menelaah mahasiswa Pendidikan Agama Islam sebagai subjek penelitian. Selain itu, penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik *stratified random sampling* berdasarkan tingkat semester dan analisis regresi linier sederhana untuk mengukur besaran pengaruh prokrastinasi terhadap kesehatan mental dalam konteks pendidikan tinggi Islam.

Penelitian ini diharapkan memberikan kontribusi teoritis dalam memperkaya kajian mengenai hubungan antara prokrastinasi akademik dan kesehatan mental mahasiswa dalam perspektif pendidikan Islam. Secara praktis, hasil penelitian dapat menjadi dasar bagi perguruan tinggi dalam merancang program penguatan manajemen waktu, layanan bimbingan dan konseling, serta pendampingan akademik yang berorientasi pada peningkatan kesehatan mental mahasiswa. Selain itu, temuan penelitian ini dapat mendukung pengembangan kebijakan kampus yang lebih responsif terhadap kebutuhan psikologis mahasiswa guna menciptakan lingkungan akademik yang sehat, produktif, dan berkelanjutan.

METHODS

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif-korelasional untuk menganalisis pengaruh prokrastinasi terhadap kesehatan mental mahasiswa. Pendekatan kuantitatif dipilih karena memungkinkan pengujian hubungan antarvariabel secara objektif melalui data numerik dan analisis statistik yang terukur (Engkizar et al., 2019; López et al., 2023). Penelitian dilaksanakan pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang. Populasi penelitian berjumlah 192 mahasiswa yang terdiri atas mahasiswa semester 2, 4, dan 6. Sampel penelitian ditentukan menggunakan rumus Slovin pada tingkat kesalahan 5% sehingga diperoleh 130 responden. Untuk menjamin keterwakilan setiap kelompok dalam populasi, teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling*, yang menghasilkan 49 mahasiswa semester 2, 39 mahasiswa semester 4, dan 42 mahasiswa semester 6 sebagai responden penelitian.

Data penelitian terdiri atas data primer dan data sekunder. Data primer diperoleh melalui penyebaran kuesioner berbasis *Google Form* kepada responden, sedangkan data sekunder diperoleh dari dokumen akademik, arsip institusi, dan berbagai literatur ilmiah yang relevan dengan topik penelitian. Instrumen penelitian berupa kuesioner tertutup menggunakan skala Likert lima poin yang dirancang untuk mengukur dua variabel penelitian, yaitu prokrastinasi sebagai variabel independen (X) dan kesehatan mental sebagai variabel dependen (Y). Masing-masing variabel diukur menggunakan sepuluh butir pernyataan yang dikembangkan berdasarkan indikator teoritis yang relevan (Harun et al., 2026; Mutiaramses et al., 2025; Rusdi et al., 2026). Untuk memperkuat pemahaman terhadap konteks penelitian, pengumpulan data juga didukung melalui observasi, wawancara awal, dan studi dokumentasi.

Analisis data dilakukan menggunakan *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS) versi 27. Sebelum pengujian hipotesis, instrumen penelitian terlebih dahulu dievaluasi melalui uji validitas dengan korelasi *Product Moment Pearson* dan uji reliabilitas menggunakan koefisien *Cronbach's Alpha*. Hasil pengujian menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan memenuhi kriteria validitas dan reliabilitas sehingga layak digunakan sebagai instrumen penelitian (Govindasamy et al., 2024; Taber, 2018). Selanjutnya, untuk menjamin ketepatan model statistik yang digunakan, dilakukan uji asumsi regresi yang mencakup uji normalitas, heteroskedastisitas, dan linearitas. Hasil pengujian mengonfirmasi bahwa data memenuhi seluruh asumsi dasar analisis regresi. Oleh karena itu, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan analisis regresi linier sederhana pada taraf signifikansi 5% untuk mengidentifikasi arah dan besaran pengaruh prokrastinasi terhadap kesehatan mental mahasiswa (Khoiriyati et al., 2021; Takona, 2024).

RESULT AND DISCUSSION

Pengaruh Prokrastinasi terhadap Kesehatan Mental Mahasiswa

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan individu untuk menunda penyelesaian tugas atau tanggung jawab akademik meskipun menyadari adanya konsekuensi negatif yang mungkin timbul. Dalam perspektif psikologi pendidikan, perilaku prokrastinasi tidak hanya berkaitan dengan rendahnya kemampuan manajemen waktu, tetapi juga berhubungan dengan regulasi diri, pengelolaan emosi, motivasi belajar, serta kemampuan individu dalam menghadapi tekanan akademik. Berbagai kajian menunjukkan bahwa mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi cenderung mengalami stres, kecemasan, kelelahan emosional, dan penurunan kesejahteraan psikologis yang pada akhirnya dapat memengaruhi kesehatan mental mereka (Asril et al., 2023; Halima et al., 2023; Sukatin et al., 2023).

Kesehatan mental merupakan kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu mampu mengembangkan potensinya, mengelola tekanan kehidupan secara adaptif, serta menjalankan fungsi sosial dan akademik secara optimal. Dalam konteks pendidikan tinggi, kesehatan mental menjadi aspek yang sangat penting karena berkaitan erat dengan kemampuan mahasiswa dalam menyelesaikan tuntutan perkuliahan, beradaptasi terhadap perubahan, dan mempertahankan kualitas pembelajaran (Tadol et al., 2025). Oleh sebab itu, prokrastinasi akademik dipandang sebagai salah satu faktor yang berpotensi memengaruhi kondisi kesehatan mental mahasiswa.

Berdasarkan kerangka teoritis tersebut, penelitian ini menguji pengaruh prokrastinasi terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang menggunakan analisis regresi linier sederhana. Hasil pengujian regresi disajikan pada Tabel 10.

Tabel 1. Hasil Uji Hipotesis Regresi Linear

Model	B	Std. Error	Beta	t	Sig.
(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

Berdasarkan Tabel 10, diperoleh nilai konstanta sebesar 19,800 dan koefisien regresi variabel prokrastinasi sebesar 0,448, sehingga persamaan regresi yang terbentuk adalah:

$$Y = 19,800 + 0,448X$$

Hasil analisis menunjukkan nilai *t* sebesar 5,266 dengan tingkat signifikansi 0,000. Nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari 0,05 ($0,000 < 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Temuan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi berpengaruh signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang.

Secara empiris, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa perilaku penundaan tugas akademik dapat memengaruhi kondisi psikologis mahasiswa. Semakin sering mahasiswa menunda penyelesaian tugas, semakin besar peluang munculnya tekanan akademik, kecemasan terhadap tenggat waktu, kelelahan emosional, serta kesulitan dalam mengelola tuntutan akademik (Engkizar et al., 2024, 2025; Jaha & Ate, 2024). Kondisi tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi tidak hanya menjadi persoalan akademik, tetapi juga memiliki implikasi terhadap kesejahteraan psikologis mahasiswa. Oleh karena itu, penguatan kemampuan manajemen waktu, regulasi diri, serta layanan bimbingan dan konseling perlu terus dikembangkan oleh perguruan tinggi untuk mendukung kesehatan mental mahasiswa secara berkelanjutan.

Merujuk hasil penelitian ini telah menginterpretasikan temuan empiris mengenai pengaruh prokrastinasi terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang. Secara teoritis, prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda penyelesaian tugas atau tanggung jawab akademik secara sengaja meskipun individu menyadari konsekuensi negatif yang mungkin timbul. Perilaku ini tidak hanya berkaitan dengan manajemen waktu, tetapi juga berhubungan dengan regulasi diri, kontrol emosi, motivasi belajar, dan kemampuan individu dalam menghadapi tuntutan akademik. Menurut Lestari et al (2024), prokrastinasi dapat memunculkan berbagai dampak psikologis, seperti kecemasan, rasa bersalah, stres, dan penurunan produktivitas akademik. Dalam perspektif Islam, perilaku menunda pekerjaan yang seharusnya dapat diselesaikan segera juga tidak dianjurkan karena berpotensi menyebabkan kerugian, sebagaimana tersirat dalam nilai-nilai yang terkandung dalam QS. Al-'Asr dan QS. Al-Kahfi.

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa indikator prokrastinasi yang paling dominan terdapat pada aspek keterlambatan dalam mengerjakan tugas akademik. Hal ini terlihat dari tingginya skor pada pernyataan mengenai kecenderungan mahasiswa membutuhkan waktu lebih lama dalam menyelesaikan tugas dibandingkan waktu yang telah diberikan dosen. Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian mahasiswa masih mengalami kesulitan dalam mengelola waktu, menetapkan prioritas pekerjaan, serta menjaga konsistensi dalam menyelesaikan tanggung jawab akademik. Kondisi tersebut selaras dengan pandangan Ferrari yang menyatakan bahwa prokrastinasi sering kali muncul akibat kegagalan individu dalam mengatur perilaku dan mengendalikan dorongan untuk menunda pekerjaan yang dianggap sulit atau tidak menyenangkan (Engkizar et al., 2021).

Di sisi lain, kesehatan mental dipahami sebagai kondisi kesejahteraan psikologis yang memungkinkan individu mampu mengelola tekanan hidup, bekerja secara produktif, serta menjalin hubungan sosial yang positif. Dalam perspektif Islam, kesehatan mental tidak hanya berkaitan dengan aspek psikologis, tetapi juga mencakup keseimbangan antara dimensi spiritual, emosional, dan sosial kehidupan manusia (Halima et al., 2023). Zakiah Daradjat menegaskan bahwa individu yang memiliki kesehatan mental yang baik akan menunjukkan kemampuan beradaptasi dengan lingkungan, mengelola emosi secara proporsional, serta merasakan

ketenangan dalam menjalani kehidupan (Faizah & Ilahiyah, 2024).

Temuan deskriptif penelitian menunjukkan bahwa indikator kesehatan mental yang paling dominan terdapat pada aspek kecemasan, khususnya kecemasan ketika terlambat mengumpulkan tugas perkuliahan. Tingginya tingkat persetujuan responden terhadap pernyataan tersebut menunjukkan bahwa keterlambatan dalam menyelesaikan tugas tidak hanya berdampak pada aspek akademik, tetapi juga memunculkan tekanan psikologis yang dirasakan secara langsung oleh mahasiswa. Kondisi ini menunjukkan bahwa semakin tinggi intensitas penundaan tugas yang dilakukan, semakin besar pula kemungkinan munculnya perasaan khawatir, tertekan, dan tidak nyaman dalam menghadapi kewajiban akademik.

Hasil analisis regresi linier sederhana menunjukkan bahwa prokrastinasi memiliki pengaruh yang signifikan terhadap kesehatan mental mahasiswa. Temuan ini dibuktikan oleh nilai koefisien regresi sebesar 0,448 dengan nilai signifikansi 0,000 yang lebih kecil daripada 0,05. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa perubahan pada tingkat prokrastinasi akan diikuti oleh perubahan pada kondisi kesehatan mental mahasiswa. Secara statistik, temuan ini memperlihatkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu faktor yang berkontribusi terhadap kondisi psikologis mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik.

Secara substantif, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa perilaku menunda tugas akademik berpotensi meningkatkan tekanan psikologis yang dialami mahasiswa. Ketika tugas dikerjakan mendekati tenggat waktu, mahasiswa cenderung mengalami peningkatan stres, kecemasan, dan kelelahan emosional akibat akumulasi beban akademik yang belum terselesaikan. Kondisi tersebut pada akhirnya dapat memengaruhi kualitas kesehatan mental, mengurangi kesejahteraan psikologis, serta menurunkan kemampuan mahasiswa dalam mengelola tuntutan akademik secara efektif. Oleh karena itu, prokrastinasi tidak lagi dipandang semata-mata sebagai masalah akademik, melainkan juga sebagai isu kesehatan mental yang memerlukan perhatian serius dalam lingkungan pendidikan tinggi.

Temuan penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sari (2025) pada mahasiswa Bimbingan dan Konseling Universitas Islam Negeri Sjech M. Djamil Djambek Bukittinggi. Penelitian tersebut menemukan bahwa prokrastinasi memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap stres akademik mahasiswa. Semakin tinggi tingkat prokrastinasi yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang mereka alami. Hasil penelitian tersebut memperkuat temuan penelitian ini bahwa perilaku menunda tugas memiliki konsekuensi psikologis yang nyata terhadap kondisi mental mahasiswa.

Selain penelitian terdahulu, temuan ini juga sejalan dengan penelitian Puspita & Kumalasari (2022) yang menemukan bahwa prokrastinasi akademik berkorelasi dengan meningkatnya tekanan psikologis dan menurunnya kesejahteraan mental mahasiswa. Penelitian Balkis dan Duru juga menunjukkan bahwa mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi yang tinggi cenderung memiliki tingkat kepuasan hidup yang lebih rendah dan lebih rentan mengalami berbagai masalah psikologis. Kesamaan hasil tersebut mengindikasikan bahwa dampak negatif prokrastinasi terhadap kesehatan mental merupakan fenomena yang relatif konsisten pada berbagai konteks pendidikan dan kelompok mahasiswa.

Meskipun demikian, penelitian ini memiliki karakteristik yang berbeda dibandingkan penelitian-penelitian sebelumnya. Jika penelitian Debyo et al (2024) menempatkan stres akademik sebagai variabel dependen dengan melibatkan kecerdasan emosional sebagai variabel tambahan, penelitian ini secara khusus memfokuskan kajian pada pengaruh prokrastinasi terhadap kesehatan mental mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam. Dengan demikian, penelitian ini memberikan kontribusi empiris baru dalam memperluas pemahaman mengenai

hubungan antara perilaku prokrastinasi dan kesehatan mental pada konteks pendidikan tinggi Islam.

Berdasarkan keseluruhan temuan, dapat dipahami bahwa prokrastinasi merupakan faktor yang perlu mendapatkan perhatian serius dalam upaya meningkatkan kesehatan mental mahasiswa. Oleh karena itu, perguruan tinggi perlu mengembangkan strategi yang berorientasi pada penguatan manajemen waktu, peningkatan regulasi diri, serta optimalisasi layanan bimbingan dan konseling. Upaya tersebut diharapkan tidak hanya mampu menekan perilaku prokrastinasi akademik, tetapi juga mendukung terciptanya kondisi psikologis mahasiswa yang lebih sehat, produktif, dan adaptif dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial.

CONCLUSION

Penelitian ini menyimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan salah satu faktor yang memengaruhi kesehatan mental mahasiswa Program Studi Pendidikan Agama Islam Fakultas Agama Islam Universitas Islam Syekh-Yusuf Tangerang. Semakin tinggi kecenderungan mahasiswa untuk menunda penyelesaian tugas akademik, semakin besar potensi munculnya berbagai permasalahan psikologis yang dapat memengaruhi kesejahteraan mental mereka. Temuan ini menunjukkan bahwa prokrastinasi tidak hanya berdampak pada pencapaian akademik, tetapi juga berkaitan dengan kemampuan mahasiswa dalam mengelola tekanan, kecemasan, dan tuntutan perkuliahan. Kebaruan penelitian ini terletak pada pengungkapan hubungan antara prokrastinasi dan kesehatan mental dalam konteks mahasiswa Pendidikan Agama Islam pada perguruan tinggi Islam, yang masih relatif terbatas dalam kajian sebelumnya. Secara teoretis, hasil penelitian ini memperkuat pemahaman mengenai keterkaitan antara perilaku prokrastinasi akademik dan kesehatan mental mahasiswa. Secara praktis, temuan ini memberikan dasar bagi perguruan tinggi untuk mengembangkan program peningkatan manajemen waktu, penguatan regulasi diri, bimbingan akademik, serta layanan konseling dan kesehatan mental yang lebih efektif guna mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang berkontribusi terhadap kesehatan mental mahasiswa dengan melibatkan cakupan responden yang lebih luas dan pendekatan analisis yang lebih komprehensif.

ACKNOWLEDGEMENT

We would like to express our deepest gratitude to everyone who contributed to the success of this research.

DECLARATIONS

Author contribution

Nur Alifathul Hikmah: data curation, writing-original draft preparation, analysis, **Karmawan:** conceptualization, methodology, **Ahmad Haromaini:** visualization, and editing.

AI Statement

The data and the grammatical structure in this article have been validated and verified by English language experts and no AI-generated sentences are included in this article.

Funding statement

The author(s) declare that no financial support was received for the research, authorship, and/or publication of this article.

Conflict of interest

The authors declare that this research was conducted without any conflict of interest in the research.

Ethical clearance

The research company has agreed to carry out the research and is willing if the results of this research are published.

Publisher's and Journal's Note

Department of Islamic Education, Faculty of Tarbiyah Institut Ilmu Al-Qur'an (IIQ) Jakarta as the publisher and Editor of Qiro'ah: Jurnal Pendidikan Agama Islam state that there is no conflict of interest towards this article publication.

REFERENCES

- AL Fahmi, F. F., & Firdiyani, F. (2021). Implementasi Bimbingan Agama Terhadap Kesehatan Mental Dan Fisik Dalam Upaya Pencegahan Wabah Covid-19. *Islamika*, 15(1), 56–64. <https://doi.org/10.33592/islamika.v15i1.1556>
- Allawiyah, I. K., Karmawan, K., & Haromaini, A. (2021). 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. *LITERASI (Jurnal Ilmu Pendidikan)*, 12(2), 100. [https://doi.org/10.21927/literasi.2021.12\(2\).100-106](https://doi.org/10.21927/literasi.2021.12(2).100-106)
- Ariadi, P. (2019). Kesehatan Mental dalam Perspektif Islam. *Syifa' MEDIKA: Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan*, 3(2), 118. <https://doi.org/10.32502/sm.v3i2.1433>
- Asril, Z., Engkizar, Syafril, S., Arifin, Z., & Munawir, K. (2023). Perspective Chapter: A Phenomenological Study of an International Class Program at an Indonesian University. In *Higher Education-Reflections from the Field*. IntechOpen. <https://doi.org/10.5772/intechopen.110325>
- Damri, D., Engkizar, E., & Anwar, F. (2017). Hubungan Self-Efficacy Dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Perkuliahan. *JURNAL EDUKASI: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 74. <https://doi.org/10.22373/je.v3i1.1415>
- Debyo, L. D., Suarni, N. K., & Gunamantha, I. M. (2024). Hubungan Antara Kecerdasan Emosional Dan Minat Belajar Dengan Tingkat Stres Akademik Siswa Sekolah Dasar. *PENDASI Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 8(2), 202–212. https://doi.org/https://doi.org/10.23887/jurnal_pendas.v8i2.3359
- Engkizar, E., Jaafar, A., Sarianto, D., Ayad, N., Rahman, A., Febriani, A., Oktavia, G., Guspita, R., & Rahman, I. (2024). Analysis of Quran Education Problems in Majority Muslim Countries. *International Journal of Islamic Studies Higher Education*, 3(1), 65–80. <https://doi.org/https://doi.org/10.24036/insight.v3i1.209>
- Engkizar, E., Kasmar, I. F., Amnda, V., Mutathahirin, M., Maulida, A., Sari, W. W., Putra, S., Anwar, F., & Taufan, M. (2019). The Concepts of Mudarris, Mu'allim, Murabbi, Mursyid, Muaddib in Islamic Education. *Khalifa: Journal of Islamic Education*, 3(2), 107. <https://doi.org/10.24036/kjie.v3i2.26>
- Engkizar, E., Muliati, I., Rahman, R., & Alfurqan, A. (2018). The Importance of Integrating ICT Into Islamic Study Teaching and Learning Process. *Khalifa: Journal of Islamic Education*, 1(2), 148. <https://doi.org/10.24036/kjie.v1i2.11>
- Engkizar, E., Muslim, H., Mulyadi, I., & Putra, Y. A. (2025). Ten Criteria for an Ideal Teacher to Memorize the Quran. *Journal of Theory and Research Memorization Quran*, 1(1), 26–39. <https://joqer.intischolar.id/index.php/joqer>
- Faizah, F., & Amna, Z. (2017). Bullying dan kesehatan mental pada remaja sekolah menengah atas di banda aceh. *Gender Equality: International Journal of Child and Gender Studies*, 3(1), 77–84. <https://doi.org/10.22373/equality.v3i1.1950>

- Faizah, Z., & Ilahiyah, I. inayatul. (2024). Peran Keluarga Dalam Menjaga Kesehatan Mental Anak Dalam Perspektif Zakiah Daradjat. *ALFIHRIS: Jurnal Inspirasi Pendidikan*, 2(3), 164–174. <https://doi.org/10.59246/alfihris.v2i3.893>
- Fatoni, I., Pahrudin, A., Jatmiko, A., & Koderi, K. (2024). Pengembangan Kurikulum Dan Pembelajaran Pai Di Sekolah Dan Madrasah. *At-Tajdid: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 8(2), 689. <https://doi.org/10.24127/att.v8i2.3801>
- Govindasamy, P., Cumming, T. M., & Abdullah, N. (2024). Validity and reliability of a needs analysis questionnaire for the development of a creativity module. *Journal of Research in Special Educational Needs*, 24(3), 637–652. <https://doi.org/10.1111/1471-3802.12659>
- Halima, H., Khaeroni, C., & Widayat, P. A. (2023). Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Fakultas Agama Islam Universitas Muhammadiyah Metro. *PROFETIK: Jurnal Mahasiswa Pendidikan Agama Islam*, 4(1), 83–88. <https://doi.org/10.24127/profetik.v4i1.5102>
- Harun, N. Bin, Madjojo, N., Giling, M., & Wulandari, V. D. (2026). Mental and Spiritual Well-Being: A Philosophical Analysis of Supporting Schools of Thought. *Multidisciplinary Journal of Thought and Research*, 2(1), 54–62. <https://doi.org/10.67055/xfrxa975>
- Istikhari, N. (2021). Pendekatan Kognitif dalam Teori Kesehatan Mental Al-Balkhi: Psikologi Positif di Abad Keemasan Islam. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 26(2), 233–250. <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol26.iss2.art1>
- Jaha, D. A. J., & Ate, C. P. (2024). Manajemen Stres pada Mahasiswa Semester Akhir Program Studi Pendidikan Bahasa Inggris Universitas Citra Bangsa. *HINEF: Jurnal Rumpun Ilmu Pendidikan*, 3(2), 276–282. <https://doi.org/10.37792/hinef.v3i2.1334>
- Khoiriyati, W. R., Harahap, H. N., & Sinaga, R. A. (2021). The Using of the Comic Application as Learning Medium for Islamic Study in Elementary School. *Khalifa: Journal of Islamic Education*, 5(2), 104. <https://doi.org/10.24036/kjie.v5i2.126>
- Lestari, puspita cahya, Wardhani, prayuningtiyas angger, & Wardatussa'idah, I. (2024). Hubungan Prokrastinasi Akademik Dan Kemampuan Pemecahan Masalah Matematika Siswa Kelas IV SD Di Kecamatan Pondok Aren. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 09(02), 3153–3160. <https://doi.org/https://doi.org/10.23969/jp.v9i2.13747>
- López, N., Erwin, C., Binder, M., & Chavez, M. J. (2023). Making the invisible visible: advancing quantitative methods in higher education using critical race theory and intersectionality. In *QuantCrit* (pp. 32–59). Routledge. <https://doi.org/10.4324/9781003380733-3>
- Munawati, S. munawati, Nuraeni, N., & Goni, M. A. A. (2021). Pengelolaan Kurikulum Pendidkan Informal Dalam Pembinaan Kepribadian Di Lingkungan Bina Santri Lapas Dompot Dhuafo. *Islamika*, 15(1), 46–55. <https://doi.org/10.33592/islamika.v15i1.1548>
- Mustopa, H. (2018). Akhlak Islami dan Kesehatan Mental. *Prophetic: Professional, Empathy and Islamic Counseling Journal*, 1(01), 148–159. <https://doi.org/10.24235/prophetic.v1i01.3482>
- Mutiaramses, M., Alkhaira, S., Zuryanty, Z., & Kharisna, F. (2025). Seven Motivations for Students Choosing to Major in Elementary School Teacher Education in Higher Education. *Multidisciplinary Journal of Thought and Research*, 1(2), 23–37. <https://mujoter.intischolar.id/index.php/mujoter/article/view/14>
- Nurillah, A. H., & Chusairi, A. (2020). Pengaruh Regulasi Diri Terhadap Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa Penerima Bantuan Bidikmisi di Universitas Airlangga. *INSAN Jurnal Psikologi Dan Kesehatan Mental*, 3(2), 62.

- <https://doi.org/10.20473/jpkm.v3i22018.62-72>
- Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79–87. <https://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>
- Rusdi, I., Hendra, H., Sunitra, E., Sundata, A., & Hayat, H. A. (2026). Design and Performance Analysis of a Double Rotary Table Aquaponic System for Integrated Fish and Plant Cultivation. *Multidisciplinary Journal of Thought and Research*, 2(2), 98–105. <https://doi.org/10.67055/v22rp637>
- Sari, D. K. (2025). Pengaruh Optimisme, Prokrastinasi Akademik, Motivasi Belajar, Efikasi Diri, dan Dukungan Sosial Terhadap Tingkat Stres Akademik Mahasiswa Kota Surabaya. *Jurnal Riset Multidisiplin Edukasi*, 2(12), 1374–1395. <https://doi.org/https://doi.org/10.71282/jurmie.v2i12.1449>
- Sari, Y. P., Haromaini, A., & Halimah, N. (2023). 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(2). <https://doi.org/10.31000/rf.v19i2.9630>
- Sukatin, Indah Purnama Kharisma, & Galuh Safitri. (2023). Efikasi Diri Dan Kestabilan Emosi Pada Prestasi Belajar. *Educational Leadership: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 3(1), 28–39. <https://doi.org/10.24252/edu.v3i1.39695>
- Taber, K. S. (2018). The Use of Cronbach's Alpha When Developing and Reporting Research Instruments in Science Education. *Research in Science Education*, 48(6), 1273–1296. <https://doi.org/10.1007/s11165-016-9602-2>
- Tadol, N.-H. D., Neem, C., Oktavia, G., & Febriani, A. (2025). Analysis of Parental Involvement in Achieving Sustainable Development Goals (SDGs) 4. *Muaddib: Journal of Islamic Teaching and Learning*, 1(3), 93–108.
- Takona, J. P. (2024). Research design: qualitative, quantitative, and mixed methods approaches / sixth edition. *Quality & Quantity*, 58(1), 1011–1013. <https://doi.org/10.1007/s11135-023-01798-2>
- Ti, Z., Zhang, L., & Yan, J. (2022). Analysis and Management of Academic Procrastination Behavior of Students with Internet Addiction. *IJCSNS International Journal of Computer Science and Network Security*, 22(3), 276. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.220107.074>
- Udam, Y. A., & Ranimpi, Y. Y. (2019). Hubungan Antara Keaktifan Berorganisasi, Motivasi Belajar dengan Prestasi Belajar dan Status Kesehatan Mental pada Mahasiswa FISIP di Universitas Cenderawasih Papua. *Jurnal Keperawatan Respati Yogyakarta*, 6(3), 702. <https://doi.org/10.35842/jkry.v6i3.386>

Copyright holder :

© Hikmah, N. A., Karmawan, K., Haromaini, A.

First publication right:

Qiro'ah: Jurnal Pendidikan Agama Islam

This article is licensed under:

CC-BY-SA