

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin

Volume 1, Nomor 11, 2023, Halaman 63-72

Licensed by CC BY-SA 4.0

E-ISSN: [2986-6340](https://doi.org/10.5281/zenodo.10207323)

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.10207323>

Manajemen Stres dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi

ST. Nurkhaliza. A^{1*}, Andi Nasrawaty Hamid², Novita Maulidya Jalal³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar. Indonesia

*Email: lisaamir07@gmail.com

Abstrak

Mahasiswa yang mengalami tekanan dan ketidakbahagiaan saat menyusun skripsi cenderung mengalami stres. Mahasiswa yang mudah stres cenderung menghindari tugas atau melakukan prokrastinasi. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh manajemen stres terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Responden dalam penelitian ini berjumlah 148 mahasiswa dengan kriteria mahasiswa (i) aktif Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar angkatan 2017, 2018, dan 2019 yang sedang/telah memprogram mata kuliah skripsi sebanyak ≥ 2 kali. Teknik pengambilan sampel menggunakan *proportionate stratified random sampling*. Penelitian ini menggunakan teknik analisis uji regresi linear sederhana dengan hasil ada pengaruh manajemen stres (berdasarkan langkah-langkah) terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Hasil analisis data uji beda menunjukkan bahwa manajemen stres dan prokrastinasi akademik yang ditinjau berdasarkan jenis kelamin dan angkatan tidak memiliki perbedaan yang signifikan. Implikasi dalam penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan kemampuan manajemen stres dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Kata kunci: *Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, Manajemen stres, Prokrastinasi akademik*

Article Info

Received date: 15 November 2023

Revised date: 22 November 2023

Accepted date: 27 December 2023

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan individu yang sedang mengikuti proses pendidikan atau studi di sebuah institusi pendidikan, seperti universitas, perguruan tinggi, atau sekolah tinggi (Daldiyono, 2013). Mahasiswa diwajibkan menyelesaikan tugas akhir atau skripsi untuk dapat memperoleh gelar sarjana. Skripsi merupakan sebuah karya ilmiah yang dibuat oleh mahasiswa program sarjana pada tahap akhir masa studi yang didasarkan pada penelitian, studi kepustakaan, atau pengembangan suatu masalah dengan pendekatan yang sistematis (Hasan, 2002).

Masa perkuliahan merupakan periode penting bagi mahasiswa untuk dapat menyelesaikan studinya dengan batas waktu yang ditentukan. Namun, kelulusan tepat waktu bergantung pada tekad dan kemauan mahasiswa itu sendiri. Pada kenyataannya, terdapat mahasiswa yang tidak dapat lulus sesuai dengan jadwal yang ditentukan atau tidak tepat pada waktunya. Salah satunya karena melakukan penundaan pada saat akan memulai atau mengerjakan skripsi (Ramadhani, 2016).

Mahasiswa yang sering melakukan penundaan dalam mengerjakan skripsi dapat mengalami dampak negatif terkait kelulusan untuk tepat waktu (Widarto, 2017). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rizvi, Prawitasari, dan Soetjipto (1997) terhadap 1502 mahasiswa yang akan lulus di sebuah universitas di Surabaya juga mendapati bahwa 938 mahasiswa menyelesaikan skripsi mereka pada bulan terakhir sebelum mendaftar untuk wisuda. Hal ini disebabkan oleh kecenderungan menunda dalam mengerjakan skripsi, yang berdampak pada keterlambatan dalam menyelesaikan studi.

Penundaan atau ketidaksiapan untuk menyelesaikan tugas atau skripsi disebut sebagai prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan kecenderungan dalam menghindari tugas atau aktivitas yang penting (Tuckman, 1991). Prokrastinasi akademik merupakan bentuk prokrastinasi yang terjadi dalam lingkup akademik. Prokrastinasi bukan berarti tidak mengerjakan tugas, namun lebih mengacu pada menunda mengerjakan tugas atau aktivitas akademik dan memilih mengalihkan perhatian mereka pada aktivitas-aktivitas lain yang kurang penting sehingga menghambat kinerja dan membuat tugas atau aktivitas tidak dapat diselesaikan tepat waktu (Ghufron & Risnawita, 2010).

Banyak penelitian menyatakan bahwa prokrastinasi akademik sangat umum terjadi di kalangan mahasiswa dengan prevalensi yang cukup tinggi yaitu melebihi 50%. Seperti yang ditemukan oleh Burka dan Yuen (2007) terdapat 75% mahasiswa mengalami prokrastinasi pada salah satu perguruan tinggi Amerika Serikat, yang menunjukkan 50% di antaranya mengaku melakukan prokrastinasi dengan berkelanjutan, dan dari 50% lainnya menganggapnya sebagai permasalahan. Di Indonesia, tingkat prokrastinasi akademik juga signifikan yaitu kategori tinggi 81% (Muyana, 2018) dan kategori sedang sampai tinggi 82,51% (Suhadianto & Ananta, 2022) mahasiswa mengalami prokrastinasi. Data tersebut mengindikasikan bahwa prokrastinasi akademik merupakan masalah yang memerlukan perhatian yang serius dan penanganan yang efektif khususnya pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Mahasiswa yang kini tengah mengerjakan skripsi seringkali merasa terbebani dan mengalami berbagai kesulitan. Efek dari beban tersebut dapat memunculkan perasaan negatif sehingga menimbulkan stres. Dampaknya seringkali menyebabkan mahasiswa menunda penulisan skripsi atau bahkan memilih untuk tidak menyelesaikan skripsi (Andarini & Fatma, 2013). Sejalan dengan penjelasan dari Rosario, Costa dan Nunez (2009) salah satu faktor yang memengaruhi prokrastinasi mahasiswa adalah stres. Oleh karena itu, mahasiswa perlu mengelola stresnya dengan baik agar dapat kembali tenang dan berpikir positif agar dapat menyelesaikan tugas.

Robbins (2013) mengemukakan bahwa manajemen stres dapat menjadi alternatif bagi individu untuk mengatasi stres yang dihadapi. Stres merupakan suatu keadaan yang timbul akibat interaksi antara individu dan lingkungannya, dan dapat menimbulkan tuntutan dari sistem biologis, psikologis, dan sosial individu (Sarafino & Smith, 2014). Mahasiswa yang memiliki kemampuan dalam mengelola stres dengan baik akan mampu mengembangkan emosi positif, terutama dalam menghadapi masalah akademik, dengan cara mengembangkan sikap optimisme. Di sisi lain, mahasiswa yang hidup dalam tekanan yang tinggi selama kuliah cenderung memiliki sikap dan orientasi yang berbeda, dan hal ini bisa mempengaruhi kemampuan mahasiswa untuk mengelola stres. Oleh karena itu, mahasiswa perlu memiliki keterampilan manajemen stres yang efektif guna menghindari perilaku negatif yang tidak diinginkan. Kemampuan manajemen stres yang baik memungkinkan individu untuk mengatasi situasi sulit dan menghadapi tantangan dengan baik. Dengan demikian, mahasiswa dapat menjalankan tanggung jawab dan menyelesaikan tugas dengan tepat waktu tanpa terjebak dalam prokrastinasi.

Penelitian mengenai korelasi antara tingkat stres dengan prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa terdapat korelasi (A'yunina dkk., 2019; Maharani dkk., 2020; & Soeli

dkk., 2022). Namun, masih sedikit penelitian yang menggunakan konsep manajemen stres, salah satunya adalah penelitian oleh Wahyuningtiyas dkk., (2019). Hasil penelitian tersebut menunjukkan adanya hubungan negatif antara manajemen stres dan prokrastinasi akademik ($r = -0,803$, $p = 0,000$), dengan manajemen stres berpengaruh sebesar 64,5% terhadap prokrastinasi akademik. Meskipun demikian, penelitian tersebut menjelaskan bahwa terdapat keterbatasan terkait dengan pemilihan subjek, yang belum mengarah pada mahasiswa yang mengalami prokrastinasi pada penulisan skripsi dan belum diketahui berapa lama mahasiswa tersebut telah memprogram mata kuliah skripsi. Berdasarkan uraian yang telah dijelaskan dan hasil data awal yang ditemukan, peneliti tertarik untuk meneliti mengenai manajemen stres dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif jenis penelitian regresi yang bertujuan untuk menjelaskan hubungan sebab-akibat antara kedua variabel yaitu manajemen stres dan prokrastinasi akademik. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa (i) aktif Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar angkatan 2017, 2018, dan 2019 yang sedang/telah memprogram mata kuliah skripsi sebanyak ≥ 2 kali yaitu terdapat 240 orang mahasiswa (i). Jumlah sampel dalam penelitian ini ditentukan menggunakan *sample size calculator by Raosoft*, dengan jumlah populasi 240 maka jumlah sampel yang akan digunakan sebanyak 148. Penelitian ini menggunakan metode pengambilan sampel yaitu teknik *proportionate stratified random sampling*. Skala yang digunakan untuk mengukur variabel prokrastinasi akademik adalah *Tuckman Procrastination Scale* yang telah diadaptasi oleh Muhkam dkk., (2022). Adapun skala yang digunakan untuk mengukur variabel manajemen stres adalah skala yang disusun oleh Rohim (2016).

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Deskriptif Prokrastinasi Akademik

Data variabel *celebrity worship* pada penelitian ini terdiri atas 3 aspek: 1) Penundaan dalam mengerjakan atau menyelesaikan tugas; 2) Menghindari tugas 3) Menyalahkan orang lain dengan interval skor 1 sampai 5. Deskripsi data prokrastinasi akademik secara ringkas dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 1. Rata-rata, standar deviasi, dan kategorisasi skor prokrastinasi akademik

<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>Interval</i>	<i>Kategori</i>	<i>f</i>	<i>%</i>
36	8	< 28	Rendah	21	14,19%
		28 – 44	Sedang	97	65,54%
		44 <	Tinggi	30	10,27%
Total				402	100%

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa nilai rata-rata 36, standar deviasi 8, dan partisipan penelitian ini sebagian besar memiliki tingkat prokrastinasi akademik pada kategorisasi sedang, sehingga dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar memiliki prokrastinasi akademik pada kaetogri sedang.

Deskriptif Manajemen Stres

Data variabel manajemen stres pada penelitian ini terdiri atas 4 langkah: 1) Identifikasi gejala stres 2) Analisa gejala stres; 3) Strategi agar terhindar dari stres; 4) *Coping stress*

dengan interval skor 1 sampai 5. Deskripsi data manajemen stres pada setiap langkah secara ringkas dalam tabel sebagai berikut:

Tabel 2. Kategorisasi skor Manajemen Stres

Langkah-langkah	Rendah	Sedang	Tinggi
Identifikasi gejala stres	2 (1,35%)	40 (27,03%)	106 (71,62%)
Analisa gejala stres	3 (2,03%)	114 (77,03%)	31 (20,95%)
Strategi agar terhindar dari stres	7 (4,73%)	96 (64,86%)	45 (30,41%)
<i>Coping stres</i>	2 (1,35%)	75 (50,68)	71 (47,97%)

Berdasarkan Tabel 2, diketahui partisipan penelitian ini sebagian besar kategori tinggi untuk manajemen stres pada identifikasi gejala stres, sebagian besar kategori sedang untuk manajemen stres pada analisa gejala stres, sebagian besar kategori sedang untuk manajemen stres pada strategi terhindar dari stres, dan sebagian besar kategori sedang untuk manajemen stres pada *coping stres*. Hasil kategorisasi tersebut menunjukkan bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar sebagian besar memiliki tingkat manajemen stres pada kategori sedang.

Hasil Uji Hipotesis

Tabel 3. Hasil uji hipotesis manajemen stres pada langkah identifikasi gejala stres terhadap prokrastinasi akademik

Variabel	R_{Square}	B	ρ	Keterangan
Prokrastinasi Akademik Manajemen Stres	0,006	-0,421	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis diketahui bahwa nilai signifikansi ρ sebesar 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Hipotesis yang diterima adalah ada pengaruh identifikasi gejala stres terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dalam penelitian ini terdapat pada koefisien regresi yaitu B dengan nilai -0,421 yang memiliki nilai negatif. Semakin tinggi manajemen stres pada langkah identifikasi gejala stres maka semakin rendah prokrastinasi akademik dan sebaliknya semakin rendah manajemen stres pada langkah identifikasi gejala stres maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Pengaruh manajemen stres pada langkah identifikasi gejala stres memiliki nilai R square sebesar 0,006, maka identifikasi gejala stres memiliki pengaruh sebesar 0,6% terhadap prokrastinasi akademik, dan 99,4% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak menjadi fokus penelitian ini.

Tabel 4. Hasil uji hipotesis manajemen stres pada langkah analisa gejala stres terhadap prokrastinasi akademik

Variabel	R_{Square}	B	ρ	Keterangan
Prokrastinasi Akademik Manajemen Stres	0,023	-1,121	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis diketahui bahwa nilai signifikansi ρ sebesar 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Hipotesis yang diterima adalah ada pengaruh analisa gejala stres terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dalam penelitian ini terdapat pada koefisien regresi yaitu B dengan nilai -1,121 yang memiliki nilai negatif. Semakin tinggi manajemen stres pada analisa gejala stres maka semakin rendah prokrastinasi akademik dan sebaliknya semakin rendah manajemen stres pada langkah analisa gejala stres maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Pengaruh manajemen stres pada langkah analisa gejala stres memiliki nilai R square sebesar 0,023, maka analisa gejala stres memiliki pengaruh sebesar 23% terhadap prokrastinasi akademik, dan 77% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak menjadi fokus penelitian ini.

Tabel 5. Hasil uji hipotesis manajemen stres pada langkah strategi agar terhindar dari stres terhadap prokrastinasi akademik

Variabel	R_{Square}	B	ρ	Keterangan
Prokrastinasi Akademik Manajemen Stres	0,131	-0,697	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis diketahui bahwa nilai signifikansi ρ sebesar 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Hipotesis yang diterima adalah ada pengaruh strategi agar terhindar dari stres terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dalam penelitian ini terdapat pada koefisien regresi yaitu B dengan nilai -0,697 yang memiliki nilai negatif. Semakin tinggi manajemen stres pada langkah strategi agar terhindar dari stres maka semakin rendah prokrastinasi akademik dan sebaliknya semakin rendah manajemen stres pada langkah strategi agar terhindar dari stres maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Pengaruh manajemen stres pada langkah strategi agar terhindar dari stres memiliki nilai R square sebesar 0,131, maka strategi agar terhindar dari stres memiliki pengaruh sebesar 13,1% terhadap prokrastinasi akademik, dan 86,9% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak menjadi fokus penelitian ini.

Tabel 6. Hasil uji hipotesis manajemen stres pada langkah *coping stress* terhadap prokrastinasi akademik

Variabel	R_{Square}	B	ρ	Keterangan
Prokrastinasi Akademik Manajemen Stres	0,059	-0,971	0,000	Signifikan

Berdasarkan tabel hasil uji hipotesis diketahui bahwa nilai signifikansi ρ sebesar 0,000, maka dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima. Hipotesis yang diterima adalah ada pengaruh *coping stress* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Pengaruh variabel bebas terhadap variabel terikat dalam penelitian ini terdapat pada koefisien regresi yaitu B dengan nilai -0,971 yang memiliki nilai negatif. Semakin tinggi manajemen stres pada langkah *coping stress* maka semakin rendah prokrastinasi akademik dan sebaliknya semakin rendah manajemen stres pada langkah *coping stress* maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Pengaruh manajemen stres pada langkah *coping stress* memiliki nilai R square sebesar 0,059, maka *coping stress* memiliki pengaruh sebesar 5,9% terhadap prokrastinasi akademik, dan 94,1% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak menjadi fokus penelitian ini.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear menunjukkan nilai signifikansi ρ sebesar 0,000 pada setiap langkah-langkah manajemen stres terhadap prokrastinasi akademik. Nilai signifikansi yang diperoleh menunjukkan bahwa ada pengaruh identifikasi gejala stres terhadap prokrastinasi akademik, ada pengaruh analisa gejala stres terhadap prokrastinasi akademik, ada pengaruh strategi agar terhindar dari stres terhadap prokrastinasi akademik, dan ada pengaruh *coping stress* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.

Koefisiensi regresi dari setiap langkah-langkah manajemen stres terhadap prokrastinasi akademik diantaranya identifikasi gejala stres dengan nilai -0,42, analisa gejala stres dengan nilai -1,121 strategi agar terhindar dari stres dengan nilai -0,697, dan *coping stress* dengan nilai -0,971. Hasil koefisiensi pada setiap langkah menunjukkan nilai negatif yang berarti semakin tinggi manajemen stres maka semakin rendah prokrastinasi akademik dan sebaliknya semakin rendah manajemen stres pada maka semakin tinggi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar.

Sejalan dengan peneltian Wahyuningtiyas dkk., (2019) bahwa terdapat pengaruh kemampuan manajemen stres terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi dengan kontribusi sebesar 64,5%. Andari dan Fatma (2013) mengemukakan bahwa mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi merasa terbebani dan mengalami kesulitan yang mengakibatkan berkembangnya perasaan negatif seperti stres, kekhawatiran, ketegangan, dan kehilangan motivasi. Hal ini kemudian mengakibatkan munculnya perilaku penundaan dalam menyelesaikan skripsi.

Mahasiswa yang memiliki manajemen stres yang rendah mengindikasikan bahwa cenderung kesulitan dalam mengatasi stres yang muncul selama proses penulisan skripsi. Hal ini dapat berdampak negatif pada kemampuan mahasiswa untuk menghadapi tekanan akademik dan menyelesaikan tugas dengan baik. Mahasiswa yang mengalami perasaan cemas, stres, kurangnya motivasi, atau masalah emosional dan psikologis lainnya lebih mungkin untuk menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik (Wahyuningtiyas dkk., 2019).

Skripsi memerlukan waktu, usaha, dan pemikiran yang intens, terutama ketika harus memenuhi batas akhir yang mendesak. Stres yang timbul dari tugas ini bisa menjadi pemicu prokrastinasi jika mahasiswa tidak dapat mengelolanya dengan baik. Robbins (2013) mengungkapkan bahwa manajemen stres merupakan hal yang diperlukan untuk menghadapi stres. Seseorang yang memiliki kemampuan manajemen stres yang baik akan dapat menghadapi situasi sulit dan tantangan dengan baik, serta mampu menyelesaikan tugas dan tanggung jawab mereka secara efektif tanpa menunda-nunda atau melakukan perilaku prokrastinasi. Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan manajemen stres dapat membantu individu tetap fokus dan produktif dalam menjalani berbagai tugas dan tanggung jawab

Pengaruh dari setiap langkah-langkah manajemen stres terhadap prokrastinasi akademik diantaranya, yaitu identifikasi gejala stres memiliki pengaruh sebesar 0,6%, analisa gejala stres memiliki pengaruh sebesar 23%, strategi agar terhindar dari stres memiliki pengaruh sebesar 13,1% dan *coping stres* memiliki pengaruh sebesar 5,9% terhadap prokrastinasi akademik. Berdasarkan data tersebut, diketahui bahwa manajemen

stres memiliki peran dalam mengurangi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, meskipun ada faktor-faktor lain yang tidak dimasukkan dalam penelitian ini.

Menurut Gufron dan Risnawita (2010), faktor-faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik dapat dibagi menjadi dua kategori, yakni faktor internal dan eksternal. Faktor internal meliputi kondisi fisik, kondisi psikologis, dan kontrol diri yang rendah juga berperan dalam prokrastinasi. Faktor eksternal mencakup gaya pengasuhan orang tua serta kondisi lingkungan yang kurang terkontrol. Selain itu menurut Solomon dan Rothblum (1984), ketidaknyamanan terhadap tugas, takut gagal, dan faktor lain seperti ketidakmampuan dalam pengambilan keputusan, ketergantungan pada orang lain, pengambilan risiko berlebihan, juga memengaruhi prokrastinasi.

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada tiap langkah-langkah manajemen stres terhadap prokrastinasi akademik menunjukkan nilai signifikansi $<0,05$. Diantara keempat langkah dalam manajemen stres, diperoleh langkah yang memiliki pengaruh paling tinggi yaitu strategi terhindar dari stres. Strategi terhindar dari stres berfokus pada penerapan rencana untuk mengurangi stres selama proses pengerjaan skripsi yang mencakup pendekatan kognitif dan tindakan yang dinamis. Mahasiswa dengan strategi terhindar dari stres yang baik memiliki kemampuan untuk mengelola pola pikir dan emosi dengan positif serta mampu mengambil tindakan dalam menghadapi tekanan dan tantangan yang muncul selama proses pengerjaan skripsi.

SIMPULAN

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima, yaitu:

1. Ada pengaruh identifikasi gejala stres terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi
2. Ada pengaruh analisa gejala stres terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi
3. Ada pengaruh strategi agar terhindar dari stres terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi
4. Ada pengaruh *coping stress* terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi

SARAN

1. Bagi Mahasiswa

Diharapkan bagi mahasiswa khususnya yang sedang dalam proses pengerjaan skripsi untuk meningkatkan kemampuan manajemen stres dan mengurangi perilaku prokrastinasi.

2. Bagi Perguruan Tinggi

Diharapkan bagi Perguruan tinggi atau fakultas agar dapat memberi dukungan terhadap mahasiswa, khususnya yang sedang dalam proses pengerjaan skripsi dengan memberikan edukasi terkait manajemen stres, prokrastinasi, ataupun dukungan lainnya.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Diharapkan bagi peneliti selanjutnya untuk memperluas cakupan penelitian ini dengan mengambil sampel yang lebih besar atau melibatkan mahasiswa dari berbagai program studi. Selain itu, mempertimbangkan faktor-faktor lain yang berpotensi memengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang dalam proses pengerjaan skripsi, seperti motivasi, regulasi diri, atau tekanan sosial.

Referensi

- A'yunina, H., & Abdurrohim. (2019). Hubungan Antara Stres Akademik dan Motivasi Berprestasi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Prosiding Konferensi Ilmiah Mahasiswa Unissula*, 2(2), 889–897.
- Andarini, S. R., & Fatma, A. (2013). 9 E F ; *Hubungan Antara Distress Dan Dukungan Sosial Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Menyusun Skripsi*, 2(2), 159–179.
- Burka, J., & Yuen, L. M. (2007). *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now*. Hachette Books. <https://books.google.co.id/books?id=IXdKDgAAQBAJ>
- Daldiyono. (2019). *How to Be a Real and Successful Student: Buku Panduan untuk Menjadi Sarjana yang Sadar dan Berfikir*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2010). *Teori-teori Psikologis* (p. 202). Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Hasan, M. I. (2002). *Pokok-pokok materi metodologi penelitian dan aplikasinya*. Jakarta: Ghalia Indonesia.
- Maharani, I., Budiman, A., Psikologi, P., & Psikologi, F. (2020). Hubungan Stress Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Masa Pandemi. *Prosiding Psikologi*, 6(2), 693–699. <http://karyailmiah.unisba.ac.id/index.php/psikologi/article/view/24257>
- Muhkam, N. K., Razak, A., & Nurdin, N. H. (2022). Hubungan Antara Pesimisme Dan Prokrastinasi Akademik Dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Universitas Negeri Makassar. *PESHUM : Jurnal Pendidikan, Sosial Dan Humonaria*, 1(6), 598–605.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Ramadhani, A. (2016). Hubungan Konformitas dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi Pada Mahasiswa Tingkat Akhir yang Tidak Bekerja. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 4(3), 383–390. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v4i3.4098>
- Rizvi, A., Prawitasari, J. E., & Soetjipto, H. P. (1997). Pusat Kendali Dan Efikasi-Diri Sebagai Prediktor Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Psikologika: Jurnal Pemikiran Dan Penelitian Psikologi*, 2(3). <https://doi.org/10.20885/psikologika.vol2.iss3.art6>
- Robbins, S. P. (2013). *Organizational Behavior, 15th Edition*. United States of America: Prentice Hall.
- Rohim, R. (2016). *Hubungan Antara Spiritualitas Dan Manajemen Stres Pada Individu Paruh Baya*. (Skripsi). Universitas Muhammadiyah Malang.
- Rosario, P., Costa, M., Nunezz, J. C., Gonzalez-Pienda, J., Solano, P., & Valle, A. (2009). Academic procrastination: Associations with personal, school, and family variables. *Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 118–127. <https://doi.org/10.1017/S1138741600001530>
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions*. Wiley. <https://books.google.co.id/books?id=yPODBgAAQBAJ>
- Soeli, Y. M., Yusuf, M. S., & Ayuba, P. (2022). Hubungan Tingkat Stres Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Keperawatan UNG Dalam Penyusunan Skripsi. *Jambura Nursing Journal*, 4(2), 121–134. <https://doi.org/10.37311/jnj.v4i2.15262>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: Frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503–509. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.31.4.503>

- Suhadianto, & Ananta, A. (2022). Bagaimana prokrastinasi akademik mahasiswa indonesia pada masa pandemi covid-19?: pengujian deskriptif dan komparatif. *Sukma: Jurnal Penelitian Psikologi*, 3(1), 71–81.
- Tuckman, B. W. (1991). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473–480. <https://doi.org/10.1177/0013164491512022>
- Wahyuningtyas, E. P., Fasikhah, S. S., & Amalia, S. (2019). Hubungan Manajemen Stres dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(1). <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i1.105006>
- Widarto, W. (2017). Faktor Penghambat Studi Mahasiswa yang Tidak Lulus Tepat Waktu di Jurusan Pendidikan Teknik Mesin FT UNY. *Jurnal Dinamika Vokasional Teknik Mesin*, 2(2), 127. <https://doi.org/10.21831/dinamika.v2i2.16001>