Jurnal Indah Sains dan Klinis Volume 3 No 2 (2022): 28-33

e-ISSN: 2747-1942

Jurnal Indah Sains dan Klinis

Journal of Indah Science and Clinic

http://stikesindah.ac.id/jurnal/index.php/jisk

Hubungan Prokrastinasi dengan Stres pada Mahasisw Tingkat Akhir yang Sedang Menyusun Skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021

Pomarida Simbolon[1)], Maria Pujiastuti[2)], Fryska Yohana[3*)]

[1,2]Dosen Keperawatan, Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Santa Elisabeth, Medan, Indonesia, pomasps@gmail.com , mariapujiclassroom123@gmail.com , [3]Mahasiswa Keperawatan, STIKes Santa Elisabeth, Medan, Indonesia, * fryskayh@gmail.com
Corresponding author: fryskayh@gmail.com

Received: 15 Juli 2022; Revised: 12 Agustus 2022; Accepted: 19 Agustus 2022
DOI: 10.52622/jisk.v3i2.60

Abstract

Students can never stay away from pressure. Stress is an unavoidable condition throughout everyday life and everyone has different feelings of anxiety. During the time of completing the thesis, students are faced with various obstacles, requests, and pressures. This is what causes students to prefer to procrastinate and it can be seen that student stress is influenced by the procrastination of the student. This research method uses an in-depth exploration configuration using a cross-sectional methodology. The example in this review was 62 respondents with the testing system, specifically basic arbitrary examining. The p-value of 0.001 ($p < 0.05$) indicates it that there is a relationship between indecision and student stress when composing a student proposal for the Nursing Study Program of STIKes Santa Elisabeth Medan 2021. They expected that students could motivate themselves to work on their thesis and manage their time so they don't experience problems, stress and no procrastination occurs.

Keywords: *Procrastination, Stress, Students*

Abstrak

Mahasiswa tidak pernah bisa menjauh dari tekanan. Stres adalah suatu kondisi yang tidak dapat dihindari sepanjang kehidupan sehari-hari dan setiap orang memiliki perasaan kecemasan yang berbeda-beda. Selama waktu penyelesaian skripsi, mahasiswa dihadapkan pada berbagai hambatan, permintaan, dan tekanan. Hal tersebut yang menyebabkan mahasiswa lebih memilih melakukan prokrastinasi atau penundaan dan dapat di lihat bahwa stres mahasiswa dipengaruhi oleh prokrastinasi yang di miliki mahasiswa tersebut. Metode penelitian ini menggunakan konfigurasi eksplorasi yang mendalam dengan menggunakan metodologi *cross sectional*. Sampel dalam penelitian ini 62 responden dengan prosedur pengujian yaitu *simple random sampling*. Nilai p sebesar 0,001($p<0,05$) menunjukkan bahwa ada hubungan antara keragu-raguan dengan stres mahasiswa yang menyusun proposal mahasiswa Program Studi Perawat STIKes Santa Elisabeth Medan 2021. Diharapkan mahasiswa dapat memotivasi diri sendiri dalam pengerjaan skripsi dan memanajemen waktu sehingga tidak mengalami stres dan tidak terjadi prokrastinasi.

Kata Kunci: Prokrastinasi, Stres, Mahasiswa

PENDAHULUAN

Mahasiswa adalah seseorang yang sedang menempuh pendidikan ke jenjang yang lebih tinggi yaitu tingkat sarjana. Mahasiswa adalah seseorang yang belajar di perguruan tinggi, yaya san, atau sekolah. Perguruan tinggi adalah organisasi yang bertanggung jawab untuk mempersiapkan mahasiswa

dalam menyelesaikan tugas yang diberikan. Salah satu usaha yang harus diselesaikan mahasiswa sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana adalah menyelesaikan skripsi (1).

Darmono dan Hasan mengemukakan bahwa skripsi adalah karya ilmiah yang harus ditulis sendiri oleh mahasiswa. Mahasiswa yang sedang dalam proses penyusunan skripsi seringkali memilih untuk melakukan penundaan dikarenakan mahasiswa tersebut mengalami timbulnya perasaan negatif seperti masih kurang pemahaman dalam penyusunan skripsi sehingga mahasiswa tersebut merasa stres (2).

Mahasiswa akan selalu terisolasi dalam tekanan. Stres adalah kondisi yang tidak dapat disangkal sepanjang kehidupan sehari-hari dan setiap orang memiliki berbagai tingkat stres. Alasan tekanan dalam belajar adalah dari kehidupan akademis, terutama tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapan diri sendiri. Tuntutan eksternal dari tugas sekolah, beban mata kuliah, dan permintaan orang tua untuk keberhasilan anak-anak mereka dalam pendidikan. Tuntutan harapan mahasiswa yaitu kemampuan dalam mengikuti perkuliahan. Hal ini didukung oleh penelitian yang menyebutkan bahwa mahasiswa mengalami tekanan selama rentang masa akademis (1).

Hasil tinjauan oleh *American College Health Association* (ACHA) pada tahun 2013 di Amerika, menemukan bahawa salah satu masalah besar yang dihadapi mahasiswa dalam dunia perkuliahan adalah tekanan. Sebanyak 27,9 % dari total 32.964 mahasiswa mengakui bahwa tekanan menjadi penghalang kemampuan akademis mereka. Stres yang dialami mahasiswa tersebut dikarenakan nilai akademik mereka menurun, skripsi yang diajukan ditolak serta banyaknya tuntutan akademik (3). Hasil penelitian yang dilakukan oleh Patil di India mengatakan bahwa sebanyak 85,93% mahasiswa mengalami stres dalam masa perkuliahan terlebih pada saat proses penyusunan skripsi. stres yang dialami dikarenakan mahasiswa merasakan tekanan dan tuntutan dalam penyusunan skripsi yang tidak sesuai dengan kemampuan mereka (4).

Hasil survei awal yang dilakukan kepada 10 orang responden melalui wawancara di STIKes St Elisabeth Medan. Semua mahasiswa mengatakan mengalami tekanan saat menyelesaikan skripsi mereka. Ada beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami tekanan diantaranya tidak percaya diri dengan apa yang dikerjakan sehingga mahasiswa menghabiskan waktu lama untuk menyelesaikan revisi, mahasiswa yang mengalami tekanan akan memutuskan untuk melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan skripsi, sehingga sering kali mahasiswa mengalami gagal fokus untuk mengerjakan sebelum waktu yang diberikan oleh dosen, selalu menerima ajakan teman untuk bepergian, dan adanya keinginan untuk bermain media sosial sepanjang hari dan berakibat pada skripsi tidak kunjung selesai sehingga 10 mahasiswa yang diteliti sebanyak 8 orang (80%) mengalami stres pada saat mengerjakan skripsi dan sebanyak 7 orang (70%) mengatakan bahwa stres berpengaruh terhadap pengerjaan skripsi sehingga untuk menghilangkan stres tersebut mahasiswa memilih untuk menunda mengerjakannya.

Prokrastinasi adalah perilaku yang menunjukkan tindakan membuang waktu dalam melakukan suatu pekerjaan sehingga perilaku tersebut menjadi suatu kebiasaan. Menurut Steel, prokrastinasi merupakan fenomena dan sudah menjadi cara hidup bagi beberapa orang. Hal ini didukung dengan penemuannya yang mengatakan bahwa mahasiswa sering menunjukkan perilaku prokrastinasi selama masa akademis dikarenakan kegagalan dalam memenuhi niat untuk mengerjakan skripsi tepat waktu dan kesulitan dalam mengerjakan skripsi (5).

Penelitian yang dilakukan oleh Adlina dan Amna (2019) menyatakan bahwa pada saat mengerjakan skripsi mahasiswa akan mengalami stres (68%) dikarenakan mahasiswa tersebut mengalami hal yang tidak menyenangkan sehingga mahasiwa menghadapi hal tersebut dengan menghindari situasi yang dialami. Peneliti juga mengungkapkan bahwa mahasiswa akan mengalami prokrastinasi (69,9%) dikarenakan mahasiswa tersebut memilih untuk melakukan kegiatan lain dan menunda mengerjakan skripsi sehingga mengalami stres (6).

Penemuan yang dilakukan oleh Octafiani, dkk (2020) mengatakan jika prokrastinasi menjadi faktor terjadinya stres dimana semakin tinggi tingkat prokrastinasi yang dialami mahasiswa pada saat mengerjakan skripsi maka akan semakin tinggi juga intensitas mahasiswa akan merasakan stres (7).

Berdasarkan landasan diatas, penulis tertarik untuk membuat sebuah penelitian yang berjudul Hubungan Prokrastinasi Dengan Stres Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi Di Stikes Santa Elisabeth Medan.

METODE PENELITIAN

Rancangan penelitian yang digunakan peneliti adalahi rencana penelitian non-eksperimen dengan desain *Cross Sectional.* Populasi dalam penelitian ini adalah semua mahasiswa ners yang berjumlah 169 orang. Metode pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *simple random sampling* yang berjumlah sebanyak 62 orang. Instrumen yang digunakan dalam

penelitian ini berupa lembar kuesioner. Teknik pengambilan data, peneliti meminta izin pada responden terlebih dahulu dan sekretaris program studi ners tahap akademik STIKes Santa Elisabeth Medan. Setelah peneliti mendapatkan izin dari ketua dan sekretaris program studi ners tahap akademik, peneliti memberikan *informend consent* kepada responden. Setelah responden menyetujui, responden mengisi informasi data diri dan mengisi setiap pertanyaan yang terdapat dalam survei.

Strategi pengumpulan data yang digunakan adalah dengan menggunakan survei motivasi yang telah dibagikan melalui masing-masing grup *whatsapp* yang telah dibuat peneliti melalui *link google form.* Pengumpulan data akan memberikan *informed consent* kepada masing-masing responden, setelah responden setuju, responden mengisi informasi data diri, survei motivasi dan survei manajemen waktu belajar mahasiswa. Setelah semua pertanyaan terjawab. Peneliti akan mengumpulkan lembar survei dan mengucapkan terimakasih kepada responden.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Karakteristik Responden

Hasil penelitian ini tentang karakteristik responden yang sedang menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan meliputi : usia dan jenis kelamin

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Dan Persentase Karakteristik Responden Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 (n=62)

No	Karakteristik	Frekuensi (f)	Persentase (%)
1	Usia		
	20 -21	44	71
	22 -23	18	29.1
	Total	**62**	**100**
2	Jenis kelamin		
	Perempuan	57	91.9
	Laki-laki	5	8.1
	Total	**62**	**100**

Berdasarkan tabel 1 diatas dapat dilihat bahwa kelompok jenis umur 20 sampai 21 tahun sebanyak 44 orang (71%), dan kelompok jenis umur 22 sampai 23 tahun sebanyak 18 orang (29.1%). Diperoleh bahwa dari 62 responden mayoritas usia 20 sampai 21 tahun sebanyak 44 orang dan minoritas pada usia 22 sampai 23 tahun sebanyak 18 orang. Berdasarkan jenis kelamin didapatkan bahwa responden jenis kelamin perempuan sebanyak 54 orang (91.9%) dan jenis kelamin lelaki sebanyak 5 orang (8.1%).

Distribusi Frekuensi dan Persentase Prokrastinasi

Berdasarkan tabel 2 diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa prokrastinasi responden berada pada kategori tinggi sebanyak 33 orang (53.2%) dan rendah sebanyak 29 orang (46.8%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi dan Persentase Prokrastinasi pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 (n=62)

Prokrastinasi	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	29	46.8
Tinggi	33	53.2
Total	**62**	**100**

Distribusi Frekuensi dan Persentase Stres

Berdasarkan tabel 3 diperoleh hasil penelitian yang menunjukkan bahwa stres responden berada pada kategori tinggi sebanyak 32 orang (51.6%) dan rendah sebanyak 30 orang (48.4%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi dan Persentase Stres pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 (n=62)

Stres	Frekuensi (f)	Persentase (%)
Rendah	30	48.4
Tinggi	32	51.6
Total	**62**	**100**

Hubungan Prokrastinasi dengan Stres

Berdasarkan table 4 dapat diketahui hasil prokrastinasi dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 menunjukkan bahwa dari 33 responden prokrastinasi tinggi yang mengalami stres tinggi sebanyak 27 orang (81.8%) dan stres rendah sebanyak 6 orang (18.2). Sedangkan dari 29 responden prokrastinasi rendah yang mengalami stres rendah sebanyak 26 orang (89.7%) dan stres tinggi sebanyak 3 orang (10.3%).

Tabel 4. Hasil Hubungan Prokrastinasi dengan Stres pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 (n=62)

Prokrastinasi	Stres						*p – value*
	Tinggi		Rendah		Total		
	f	%	f	%	f	%	
Tinggi	27	81.8	6	18.2	33	100	0,001
Rendah	3	10.3	26	89.7	29	100	

Berdasarkan hasil uji statistik *Chi-square* diperoleh *p-value* 0,001 (p<0,05) sehingga dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara hubungan prokrastinasi dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021.

Hasil penelitian yang telah didapat oleh peneliti di STIKes Santa Elisabeth Medan 2021 mengenai prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi berada pada kategori tinggi sebanyak 33 orang (53.2%). Hal ini dapat dilihat dari indikator didalam prokrastinasi berdasarkan aspek *perceived time* sebesar 61.9%, dan *intention-action* berkategori tinggi sebanyak 74.2%. Mahasiswa sering menggunakan sosial media dalam waktu yang lama, membutuhkan waktu yang lama untuk menyelesaikan revisi, mengalami kesulitan untuk fokus mengerjakan skripsi, menunda mengumpulkan revisian skripsi. Berdasarkan aspek *intention-action* mahasiswa tidak menepati waktu yang direncanakan untuk bimbingan dan tidak mengerjakan revisi padahal sudah merencanakan untuk mengerjakannya.

Prokrastinasi pada mahasiswa menghambat mereka dalam menyelesaikan suatu mata kuliah dan saat pengerjaan skripsi, semakin sering mahasiswa menunda maka semakin lama proses mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi. Penundaan yang terus dilakukan dapat berakibat fatal, contohnya gagal dalam mendapatkan gelar sarjana, dan terlambat menyelesaikan kuliah sehingga biaya kuliah bertambah.

Penelitian tentang prokrastinasi didukung oleh penelitian Herlambang (2016) menyampaikan bahwa 80-95% mahasiswa sering menunda pekerjaan dan tugas, dan 50% di antaranya akan mengarah pada penundaan tugas sekolah maupun tugas lainnya (8). Azizah (2020) menyatakan bahwa mahasiswa Universitas Ahmad Dahlan sebesar 81% memiliki prokrastinasi kriteria tinggi. Tingginya tingkat prokrastinasi akademik dengan melakukan penundaan maka banyak waktu akan hilang. Tugas diabaikan dan bahkan ketika selesai, hasilnya tidak ideal. Mahasiswa juga akan mengalami dampak stres dan merasa bersalah saat tugas sudah mendekati deadline yang diberikan namun belum dapat diselesaikan (9).

Prokrastinasi adalah pelarian dalam menghadapi kenyataan sehingga mahasiswa lebih memilih melakukan hal yang menyenangkan sehingga waktu untuk mengerjakan tugas dibuang sia-sia dan terlambat dalam pengumpulan tugas. Ketika mengerjakan skripsi mereka, mahasiswa akhir sering menunjukkan perilaku menunda-nunda. Dibandingkan dengan mahasiswa lain di levelnya, mahasiswa ini membutuhkan waktu lebih lama untuk menyelesaikan skripsinya. Mahasiswa yang berulang kali menunda menyelesaikan skripsi akan menggunakan berbagai alasan termasuk pekerjaan sibuk, kebuntuan dan faktor lainnya (1).

Hasil penemuan yang dilakukan oleh peneliti di STIKes St Elisabeth Medan 2021 mengenai stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi bahwa paling besar tingkat stres berada dalam kategori

tinggi sebanyak 32 orang (51.6%). Hal ini dapat dilihat dari aspek dalam stres yaitu aspek lingkungan berkategori tinggi sebanyak 62.5%, dan aspek sosial-budaya berkategori tinggi sebanyak 64.2. Mahasiswa kesulitan mengidentifikasi referensi yang sesuai dengan studinya, sulit fokus saat mengerjakan skripsi, merasa tertinggal dari teman lainnya dan merasa terlambat setiap kali menerima perubahan dari dosen pembimbing. Berdasarkan aspek sosial-budaya mahasiswa merasa terbebani dengan revisi yang diberikan oleh dosen pembimbing.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti serta wawancara yang dilakukan pada responden didapatkan bahwa tinggi rendahnya stres bergantung pada seberapa lama proses mengerjakan skripsi. Alasan mahasiswa merasa stres ialah mahasiswa merasa terbebani dengan revisi yang diberikan oleh dosen pembimbing, sulit untuk menemukan sumber yang terkait dengan penelitian sehingga mahasiswa memutuskan untuk tidak mengerjakannya. Sebagai pelampiasannya mahasiswa lebih memilih untuk menghilangkan stres dengan cara bermain game online, menggunakan sosial media dalam waktu yang lama dan pergi *refreshing* bersama teman. Mahasiswa tidak akan merasa stres apabila mahasiswa tidak merasa terbebani dengan revisi yang diberikan dosen pembimbing dan tidak menganggap bahwa skripsi merupakan hal yang sulit dikerjakan.

Hasil uji statistik *chi-square* tentang hubungan prokrastinasi dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021 menunjukkan bahwa dari 62 responden, diperoleh nilai *p-value* = 0,001 (nilai $p < 0,05$). Dengan demikian hasil tersebut dapat disimpulkan ada hubungan signifikan antara prokrastinasi dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan. Dikarenakan pada saat mahasiswa lebih memilih untuk menunda segala sesuatunya seperti mengerjakan skripsi maka mahasiswa akan merasa stres dan dapat dilihat bahwa stres mahasiswa dipengaruhi oleh prokrastinasi yang dimiliki individu tersebut.

Penelitian yang dilakukan oleh Sagita (2017) mengemukakan bahwa ada hubungan prokrastinasi dengan stres. Hal ini dikarenakan orang stres cenderung mengaitkan segala sesuatu dengan dirinya. Mirip dengan bagaimana tingkat stres akademik yang tinggi menyulitkan mahasiswa untuk mempertahankan kontrol diri dan menyalakan kembali semangat mereka untuk menyelesaikan tugas mereka, mereka cenderung menunda menyelesaikannya karena kurangnya inisiatif untuk sukses yang mengarah pada penundaan (10).

Penelitian yang dilakukan oleh A'yunina (2019) mengemukakan bahwa ada hubungan yang stres dan penundaan memiliki hubungan yang kuat (11). Hal ini dikarenakan semakin tinggi stres akademik yang dialami, maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Oktafiani (2020) diperoleh bahwa ada hubungan antara prokrastinasi dengan stres. Salah satu interpretasinya adalah bahwa perilaku menunda-nunda meningkat seiring dengan perilakunya sehari-hari (7).

Davidson mengatakan bahwa sumber stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi ialah situasi yang monoton, kurang mampu berkonsentrasi ketika mengerjakan skripsi, revisi yang terlalu banyak, tuntutan yang saling bertentangan, dan deadline dalam mengumpulkan revisi. Hal tersebut yang mengakibatkan mahasiswa melakukan prokrastinasi dikarenakan mahasiswa merasa diberi beban berat, kehilangan motivasi, kurang percaya diri, dan memutuskan untuk tidak menyelesaikan skripsinya.

Stres dapat dialami oleh semuanya termasuk mahasiswa. Ketidakmampuan untuk memenuhi komitmen seseorang sebagai mahasiswa terkadang menimbulkan stres pada diri mahasiswa. Perubahan gaya belajar dari sekolah menengah ke perguruan tinggi, tugas kuliah, nilai keberhasilan, prestasi akademik, kebutuhan untuk mengatur diri sendiri dan memperoleh kemampuan berpikir yang lebih kuat dan stres pada mahasiswa semester akhir adalah semua masalah akademik yang menghasilkan stres bagi mahasiswa khususnya pada skripsi. *Stressor* yang mengancam meliputi hal-hal yang dirasakan di luar kemampuan seseorang seperti kesuiltan menyelesaikan skripsi karena merasa tidak mampu yang membuat skripsi tidak tuntas dan memperpanjang masa studi (12).

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang ditemukan oleh peneliti tentang hubungan prokrastinasi dengan stres pada mahasiswa sedang menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan dapat disimpulkan bahwa: Prokrastinasi pada mahasiswa sedang menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan paling tinggi berada pada kategori tinggi sebanyak 33 orang (53.2%). Stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan paling tinggi berada pada kategori tinggi sebanyak 32 orang (51.6%). Ada hubungan yang signifikan antara prokrastinasi dengan stres pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di STIKes Santa Elisabeth Medan, didapatkan p-value = 0,001 < 0,005.

DAFTAR PUSTAKA

1. Christover C, Elvinawanty R. Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Adversity Quotient dalam Mengerjakan Skripsi pada Mahasiswa. Psyche 165 J. 2020;13(2):147–53.
2. Wahyuningtiyas EP. Hubungan Manajemen Stres dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. J RAP (Riset Aktual Psikol Univ Negeri Padang). 2019;10(1):28–45.
3. Demolingo DPA. Hubungan Stres dengan Motivasi Belajar pada Mahasiswa Semester V Program Studi Ilmu Keperawatan Fakultas Kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. J Keperawatan. 2018;6(1):1–6.
4. Patil SK, Patkar US, Patkar KU. Comparison of Levels of Stress in Different Years of MBBS Students in A Medical College-An Observational Study. Int J Contemp Med Res. 2016;3(6):1655–7.
5. Akpur U. The Effect of Procrastination on Academic Achievement: A Meta-Analysis Study. Int J Educ Methodol. 2020;6(4):681–90.
6. Adlina N, Amna Z. Hubungan Antara Stres dengan Prokrastinasi pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi di Universitas Syiah Kuala. J Ilm Mhs Psikol. 2016;1(4):62–70.
7. Octafiani IA, Aspin, Kaimuddin SM. Hubungan Antara Tingkat Stres dengan Perilaku Prokrastinasi pada Mahasiswa FKIP UHO yang Sedang Menyusun Skripsi. J Sublimasi. 2020;1(1):19–26.
8. Herlambang T. Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi yang sedang Menempuh Tugas Akhir di Universitas Muhammadiyah Malang. University of Muhammadiyah Malang; 2017.
9. Azizah N. Pengaruh Perfeksionisme, Konformitas, dan Media Sosial terhadap Prokrastinasi Akademik dengan Academic Hardiness sebagai Variabel Moderasi. Econ Educ Anal J. 2020;9(1):119–32.
10. Sagita DD. Hubungan Self Efficacy, Motivasi, Berprestasi Prokastinasi Akademik dan Stres Akademik Mahasiswa. J Bikotetik. 2017;1(2):37–22.
11. A'yunina H. Hubungan Antara Stres Akademik dan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Universitas Islam Sultan Agung; 2019.
12. Gamayanti W. Self Disclosure dan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang sedang Mengerjakan Skripsi. Psympathic J Ilm Psikol. 2018;5(1):115–30.