

## **Perbedaan Prokrastinasi Mahasiswa yang Sedang Mengerjakan Skripsi Ditinjau dari Tingkat Stress Akademik**

SYAKIRA NURUL FAJRI & ATIKA DIAN ARIANA

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

### **ABSTRAK**

Skripsi merupakan syarat bagi mahasiswa untuk menyelesaikan pendidikan tinggi. Pengerjaan dan beban skripsi yang berat membuat mahasiswa rawan untuk merasakan stress akademik. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan pada tingkat prokrastinasi mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi jika ditinjau dari tingkat stress akademik. Pada penelitian ini terdapat 105 partisipan yang terdiri dari mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi lebih dari satu semester. Alat ukur yang digunakan adalah *Tuckman's Procrastination Scale* (TPS) dan *Lakaev Academic Stress Response Scale* (LASRS-2). Data dianalisis menggunakan uji ANOVA. Hasil dari penelitian ini adalah terdapat perbedaan prokrastinasi yang signifikan pada tingkatan stress akademik sangat tinggi, tinggi dan stress akademik ringan. Dengan kata lain, tendensi mahasiswa untuk prokrastinasi lebih tinggi ketika stress akademik yang dirasakan juga tinggi serta ketika pengerjaan skripsi berlangsung lebih dari tiga semester.

***Kata kunci:*** Mahasiswa, Prokrastinasi, Skripsi, Stress Akademik

### **ABSTRACT**

Thesis is requirement for undergraduate student to complete their education. The heavy workload thesis makes students more vulnerable to perceived academic stress. This research aims to find out whether there is a difference in the level of student procrastination in completing their thesis when viewed from the level of academic stress. In this study there were 105 participants consisting of undergraduate who had worked on their thesis for more than one semester. The measuring instruments used were Tuckman's Procrastination Scale (TPS) and the Lakaev's Academic Stress Response Scale (LASRS-2). Data were analyzed using the ANOVA. The results of this research are that there are significant differences in procrastination at severe, high and mild academic stress levels. In other words, tendency to procrastinate is higher when the perceived academic stress is also high and when students working on their thesis more than three semesters.

***Keywords:*** Academic Stress, Undergraduate students, Procrastination, Thesis

## PENDAHULUAN

Skripsi merupakan karya ilmiah yang ditulis oleh mahasiswa program sarjana pada akhir masa studinya berdasarkan hasil penelitian, kajian kepustakaan, atau pengembangan terhadap suatu masalah yang dilakukan secara seksama (Darmono dan Hasan, 2002 dalam Aini & Mahardayani, 2011). Pada umumnya, waktu yang diperlukan untuk menyelesaikan skripsi adalah satu sampai dua semester, namun tidak jarang mahasiswa harus mengerjakan skripsi lebih dari dua semester. Berdasarkan PDDikti (Pangkalan Data Pendidikan Tinggi, 2022) rata-rata lama studi pada lima perguruan tinggi di pulau jawa dapat melebihi empat tahun. Keterlambatan dalam menyelesaikan skripsi dapat terjadi karena faktor internal seperti kurangnya kemampuan dalam menulis, kurang percaya diri dengan hasil tulisan, kecemasan dalam menulis (Pravita & Kuswando, 2022), serta faktor eksternal seperti keterbatasan dalam sumber daya yang mendukung penelitian (Sari dkk., 2021)

Faktor lainnya yang mengakibatkan mahasiswa terlambat dalam penyelesaian skripsi adalah prokrastinasi. Prokrastinasi merupakan penundaan suatu aktivitas yang telah direncanakan atau bersifat penting bagi individu yang dilakukan secara sukarela, meski sadar adanya dampak negatif yang lebih besar dibandingkan dampak positif dari penundaan tersebut (Klingsieck, 2013; Steel, 2007). Penundaan yang dilakukan prokrastinator biasanya bersifat tidak penting, irasional, atau membahayakan, dengan kemungkinan atau besar konsekuensi dapat terlihat dengan jelas hingga tidak terlihat (Steel & Klingsieck, 2015). Prokrastinator menunda suatu pekerjaan dan memilih mengerjakan sesuatu yang lebih mudah atau memberikan kesenangan kemudian menempatkan pekerjaan yang lebih penting atau sulit mendekati *deadline* (batas waktu).

Prokrastinasi kerap kali ditemukan terutama pada mahasiswa. 70% dari siswa perguruan tinggi atau universitas melaporkan menunda dalam belajar dan mengerjakan tugas sehari-hari (Nayak, 2019). Begitu pula dalam penelitian yang dilakukan oleh Muyana (2018) terhadap 229 mahasiswa prodi Bimbingan dan Konseling, tidak ditemukan mahasiswa yang **tidak** memiliki kondisi prokrastinasi akademik, sebanyak 81% mahasiswa melakukan prokrastinasi dan berada pada kategori tinggi, sedangkan 6% berada dalam kategori sangat tinggi, dan 13% di kategori sedang. Prokrastinasi juga terjadi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, pada penelitian yang dilakukan oleh Tuasikal dan Patria (2019) dari 115 mahasiswa yang diteliti, 70,4% mahasiswa berada pada kategori prokrastinasi sedang, 26,1% berada pada kategori prokrastinasi ringan, serta 3,5% berada pada kategori tinggi. Serta pada penelitian Parastiara (2022) dimana dari 101 mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, 72 diantaranya prokrastinasi sedang, 17 prokrastinasi tinggi, dan 12 prokrastinasi ringan. Prokrastinasi dapat terjadi salah satunya dikarenakan karakteristik tugas yang tidak menarik, memerlukan usaha yang besar, menimbulkan kecemasan (Burka & Yuen, 2008; Laybourn dkk., 2019), karakteristik pemberi tugas (He, 2017), kemandirian individu (Klingsieck, 2013), motivasi (Steel, 2007), serta stress terkait tugas yang dikerjakan (Burka & Yuen, 2008; Sirois, 2023).

Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi umumnya berada pada tahap perkembangan dewasa awal, dimana tahapan ini merupakan masa dimana individu dihadapkan dengan ketidakstabilan terutama pada hubungan, akademik, dan karir (Santrock, 2012). Mahasiswa tingkat

akhir juga memiliki tingkat stress yang lebih tinggi dikarenakan beban akademis yang lebih berat, ekspektasi dan harapan sosial yang berubah, tidak adanya tujuan jangka untuk masa depan, serta kecemasan terkait karir dan gaya hidup di masa depan yang akibatnya dapat menurunkan antusiasme mahasiswa, membuat malas, dan menurunkan motivasi individu untuk menyelesaikan tugas akademik (Young-Jones dkk., 2021). Penundaan yang dilakukan mahasiswa dalam mengerjakan skripsi tidak hanya menurunkan kualitas dari penelitian mereka, juga berpengaruh pada kesejahteraan mental individu. Ketika melakukan penundaan, muncul ekspektasi akan kritikan negatif dikarenakan keterlambatan dalam menyelesaikan sebuah tugas, perasaan bersalah karena mengecewakan, menyusahkan dan mengganggu orang lain (Burka & Yuen, 2008).

Beban skripsi yang berat, serta kesulitan-kesulitan yang sering ditemui mahasiswa dalam penyelesaian skripsi seperti kesulitan dalam mencari sumber literatur, kurangnya minat dalam penelitian, kurangnya waktu untuk melakukan penelitian, dan/atau kecemasan dalam menghadapi dosen pembimbing dapat menghambat penyelesaian skripsi. Namun apabila kesulitan-kesulitan tersebut tidak segera terselesaikan maka dapat menimbulkan stress akademik pada mahasiswa (Riewanto, 2003 dalam Primadita, 2011). Stress akademik merupakan tekanan timbul dari proses pembelajaran atau hal yang berhubungan dengan kegiatan akademik. Bedewy dan Gabriel (2015), mengkategorikan faktor-faktor stress akademik menjadi empat faktor utama yaitu *pressure to perform* (tekanan untuk menunjukkan prestasi atau keunggulan, kritik dan ekspektasi dari orang tua maupun guru terhadap performa murid), *perceptions of workload and examinations* (beban tugas, kecemasan akan gagal dalam ujian, jumlah tugas yang diberikan), *self-perceptions* (kepercayaan diri akan kemampuan akademik, kepercayaan diri dalam menentukan masa depan seperti jurusan atau karir), dan *time restraint* (alokasi waktu pembelajaran di kelas, ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas, kesulitan untuk mengejar pembelajaran yang tertinggal, dan terbatasnya waktu untuk bersantai).

Stress yang hadir secara terus menerus dan berkelanjutan dapat menyebabkan tubuh terus memproduksi hormon stress, merusak struktur otak, serta menurunkan energi kreatif yang diperlukan untuk menyelesaikan hal yang perlu diselesaikan atau hal yang biasa dinikmati individu (Burka & Yuen, 2008) dan mendorong individu untuk melakukan prokrastinasi atau penundaan. Burka dan Yuen (2008) menjelaskan bahwa otak mempersepsikan sebuah tugas sebagai situasi yang membahayakan, dan prokrastinasi hadir sebagai respon dan bentuk perlindungan. Prokrastinasi sebagai strategi *coping* menggunakan sumber daya atau energi yang minim namun dapat memberikan keringanan dari stress tambahan atau emosi negatif terkait secara instan dan lebih cepat (Sirois, 2023). Namun, prokrastinasi sebagai bentuk *coping* terhadap stress menimbulkan permasalahan baru dan stressor baru untuk mahasiswa. Keterkaitan antara prokrastinasi dengan stress ini yang mendorong peneliti untuk melihat bagaimana hubungan antara prokrastinasi dengan stress akademik, terutama pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

## METODE

### *Desain Penelitian*

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada perbedaan pada tingkat prokrastinasi jika ditinjau dari tingkat stress akademik. Pada penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan teknik pengambilan data survey. Jenis penelitian yang dilakukan adalah *Explanatory Research*, dimana penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi sumber dari perilaku sosial, keyakinan, kondisi, dan fenomena serta mendokumentasikan penyebab, uji coba teori dan menyediakan alasan (Neuman, 2007). Teknik pengambilan data survey digunakan karena prosedur ini cocok untuk mendapatkan data self-report tanpa adanya manipulasi situasi atau kondisi. Survey kemudian disebarakan ke mahasiswa-mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi melalui media sosial seperti *whatsapp*, *x*, dan *instagram*

### *Partisipan*

Pada penelitian ini, teknik sampling yang digunakan adalah *non-probability sampling* dan *purposive sampling*. *Purposive sampling* dipilih sebagai teknik pengambilan sampel dikarenakan teknik ini mengambil unit sampel dengan karakteristik dan penilaian yang disesuaikan dengan tujuan penelitian (Howitt & Cramer, 2011). Kriteria partisipan yang digunakan dalam penelitian ini adalah: Mahasiswa aktif semester 8-14 dan mengerjakan skripsi lebih dari satu semester.

Partisipan dalam penelitian ini adalah 105 mahasiswa semester 8-14 yang telah mengerjakan skripsi lebih dari satu semester yang telah mengisi *informed consent* untuk mengikuti penelitian. Partisipan terdiri dari 97 perempuan dan 8 laki-laki. Penulis mengelompokkan partisipan menjadi kelompok mengerjakan skripsi kurang dari 3 semester (N=47), tepat tiga semester (N=15), lebih dari tiga semester (N=43).

### *Pengukuran*

Penelitian ini menggunakan alat ukur *Tuckman Procrastination Scale* yang telah diadaptasi ke bahasa Indonesia dan telah diuji validitas serta reliabilitas oleh Parastiara (2022). Skala ini terdiri dari 14 butir dengan skala likert 4 jawaban (1= **Sangat Tidak Setuju**, 4= **Sangat Setuju**). Untuk mengukur stress akademik, penulis menggunakan skala *Lakaev Academic Stress Response Scale* (LASRS-2) yang telah dimodifikasi agar sesuai dengan konteks penelitian yaitu pengerjaan skripsi. Skala ini terdiri dari 26 butir dengan skala likert 5 jawaban (1= tidak pernah, 5= setiap saat) dengan semakin besar skor maka semakin besar stress akademik (Lakaev, 2022). Untuk mengecek validitas dan reliabilitas setelah modifikasi, penulis melakukan rater. Setelah dilakukan perhitungan CVI, skala validitas LASRS-2 yang telah dimodifikasi penulis adalah 0,97 dengan nilai reliabilitas  $\alpha=0,942$ .

### *Analisis Data*

Sebelum melakukan uji analisis, penulis melakukan uji asumsi normalitas dan uji asumsi homogenitas. Setelah kedua asumsi terpenuhi, penulis melanjutkan uji hipotesis menggunakan ANOVA dan melakukan uji *Post-Hoc Test-tukey HSD* untuk mengetahui letak perbedaan pada kelompok. Analisis data dilakukan menggunakan perangkat lunak *Jamovi 2.3.28*.

## HASIL PENELITIAN

Hasil analisis deskriptif menunjukkan bahwa responden memiliki nilai Stress Akademik pada rentang 19-52 ( $M= 35,7$ ;  $SD= 5,79$ ) dan Prokrastinasi memiliki nilai pada rentang 26-127 ( $M=86,9$ ;  $SD= 20,0$ ). Raw Score stress akademik kemudian dikelompokkan sesuai dengan norma kategori milik (Lakaev, 2022). Berdasarkan norma tersebut diketahui dari 105 subjek terdapat 56 mahasiswa yang mengalami stress akademik sedang, 29 mahasiswa mengalami stress tinggi, 11 mahasiswa mengalami stress akademik ringan, dan tujuh serta dua mahasiswa mengalami stress akademik sangat tinggi (parah) dan sangat rendah menuju normal.

Hasil uji hipotesis menggunakan ANOVA menunjukkan tingkat prokrastinasi pada lima kategori stress akademik berbeda dan bermakna secara statistik ( $F(4,100)=5,38$ , nilai  $p<,001$ ) dengan derajat perbedaan yang cukup besar ( $\eta^2=0,177$ ,  $\omega^2 = 0,143$ ). Setelah dilakukan uji post-hoc menggunakan Tukey HSD, ‘stress akademik sangat tinggi’ meningkatkan prokrastinasi pada mahasiswa apabila dibandingkan dengan ‘stress akademik ringan’ (*Mean differences*=10,13,  $SE=2,59$ ;  $t(100)= 3,915$ ,  $P_{tukey}=0,002$ ). ‘Stress akademik tinggi’ juga meningkatkan prokrastinasi pada mahasiswa apabila dibandingkan dengan ‘stress akademik ringan’ (*Mean differences*= 6,58,  $SE=1,90$ ;  $t(100)=3,473$ ,  $P_{tukey}=0,007$ ). Tidak ada perbedaan yang signifikan antara tingkat stress akademik normal dengan stress akademik ringan, sedang, tinggi dan sangat tinggi.

Penulis kemudian melakukan analisis tambahan untuk mengetahui apakah ada perbedaan tingkat prokrastinasi dengan lama mengerjakan skripsi. Dari hasil ANOVA tingkat prokrastinasi jika dibandingkan dengan lama mengerjakan skripsi berbeda dan bermakna secara statistik ( $f(2,102)=752$ , nilai  $p<,001$ ) dengan derajat perbedaan sedang ( $\eta^2=0,129$ ,  $\omega^2 = 0,110$ ). Kemudian setelah dilakukan *Post Hoc Test- Tukey HSD* disimpulkan bahwa terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi yang signifikan pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi kurang dari tiga semester dengan mahasiswa yang mengerjakan skripsi lebih dari tiga semester (*mean differences*= -4,36,  $SE= 1,15$ ;  $t(102)=-3,791$ ,  $P_{tukey}<,001$ ). Tidak ada perbedaan yang signifikan pada pengerjaan skripsi tepat tiga semester dengan penulis lebih atau kurang dari tiga semester.

## DISKUSI

Penelitian ini bertujuan untuk melihat apakah ada perbedaan prokrastinasi apabila ditinjau dari tingkat stress akademik. Dari hasil analisis, diketahui prokrastinasi pada lima tingkat stress akademik berbeda. Terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi yang signifikan pada kelompok mahasiswa yang mengalami ‘stress akademik sangat tinggi’ vs ‘stress akademik ringan’ dan ‘stress akademik tinggi’ vs ‘stress akademik ringan’. Perbedaan pada tingkat prokrastinasi berdasarkan tingkat stress akademik menambahkan hasil penelitian-penelitian sebelumnya terkait dengan hubungan stress akademik dengan prokrastinasi, dimana semakin tinggi stress akademik maka semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi (Beleau & Cocoradă, 2016; Zhang dkk., 2022). Penelitian

yang dilakukan oleh Nayak (2019) juga menemukan bahwa prokrastinasi memiliki korelasi yang positif dengan stress akademik pada calon perawat.

Perbedaan tingkat prokrastinasi juga ditemukan pada lama pengerjaan skripsi, dalam penelitian ini ditemukan prokrastinasi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi lebih dari tiga semester memiliki perbedaan yang signifikan dibandingkan dengan mahasiswa yang mengerjakan skripsi kurang dari tiga semester. Faktor internal seperti ketidakpercayaan dengan kemampuan diri sendiri, kurangnya kemampuan dalam tulis-menulis dan belajar, serta permasalahan dalam regulasi diri (Grunschel dkk., 2013; Haris dkk., 2023) mempengaruhi prokrastinasi tiap individu mahasiswa dalam mengerjakan skripsi. Mahasiswa yang mampu menulis skripsi dianggap mampu memadukan pengetahuan serta keterampilan dalam memahami, menganalisis, dan menjelaskan masalah yang berhubungan dengan bidang keilmuan. Namun pada penelitian yang dilakukan oleh Pravita dan Kuswando (2022) ditemukan mahasiswa yang sedang menulis skripsi memiliki kecemasan menulis yang tinggi dan menyebabkan progress kepenulisan terhambat. Tugas yang menimbulkan kecemasan (Klingsieck, 2013) serta bentuk coping dengan perilaku menghindar dari tugas yang menimbulkan kecemasan (Laybourn dkk., 2019; Sirois, 2023) menyebabkan *writing paralysis* yang kemudian menghambat progress penulisan skripsi mahasiswa.

Pada *stress context vulnerability model of procrastination* yang diajukan Sirois (2023) juga menjelaskan bagaimana resiko prokrastinasi meningkat pada konteks individu yang mengalami stress yang berlangsung lama. Ketika situasi penuh tekanan terjadi secara terus menerus atau adanya aktivasi stressor yang berulang, kesempatan untuk mengembalikan kondisi tubuh kembali seimbang berkurang sehingga sumber daya yang diperlukan untuk coping pun menurun atau menipis. Sebagai bentuk strategi coping yang *avoidant*, Prokrastinasi (yang memiliki asosiasi dengan coping maladaptif (Sirois & Kitner, 2015)) memerlukan sumber daya yang lebih rendah dari strategi lainnya dan memberikan kelegaan dari situasi stress secara instan. Sehingga ketika terjadi penipisan coping (*coping depletion*) akibat stress yang berlangsung terus menerus, prokrastinasi menjadi pilihan strategi coping yang efektif, walau dalam jangka panjang dapat membahayakan individu (Sirois, 2023). Mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi mayoritas mengalami stress akademik, ditambah pengerjaan skripsi yang dapat berlangsung lebih dari satu semester, beserta stressor dari lingkungan baik akademik, keluarga, atau pertemanan dapat meningkatkan stress dan penipisan coping. Hal ini dapat mendorong tendensi mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi, terutama pada mahasiswa yang telah mengerjakan skripsi lebih dari tiga semester.

## SIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan terdapat perbedaan tingkat prokrastinasi yang signifikan jika ditinjau dari tingkat stress akademik dengan derajat perbedaan yang besar. Perbedaan ini signifikan pada tingkat “stress akademik sangat tinggi”, ‘stress akademik tinggi’, dan ‘stress akademik ringan’. Perbedaan tingkat prokrastinasi juga ditemuka pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi lebih dari tiga semester dan mahasiswa yang mengerjakn skripsi dibawah tiga semester. Penelitian ini masih memiliki kekurangan seperti jumlah subjek yang tidak seimbang sehingga sulit

untuk digeneralisirkan dalam populasi umum, sehingga untuk penelitian selanjutnya diharapkan untuk memperhatikan persebaran data.

### UCAPAN TERIMA KASIH

Saya ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya untuk Allah SWT, Dosen Pembimbing, Partisipan Penelitian, Orang tua, dan keluarga penulis yang selalu memberikan dukungan dan membantu penulis sehingga menyelesaikan karya tulis ini.

### DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

Syakira Nurul Fajri dan Atika Dian Ariana tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.

### PUSTAKA ACUAN

- Aini, A. N., & Mahardayani, I. H. (2011). Hubungan antara Kontrol Diri dengan Prokrastinasi dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Universitas Muria Kudus. *Jurnal Psikologi Pitutur*, 1(2), 65–71.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2). <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Beleau, R.-E., & Cocoradă, E. (2016). *Procrastination, Stress and Coping in Students and Employees*. September, 191–195. <https://doi.org/10.15303/rjeap.2016.si1.a40>
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why you do it, What to do about it Now* (2nd Edn.). Da Capo Lifelong Books.
- Grunschel, C., Patrzek, J., & Fries, S. (2013). Exploring reasons and consequences of academic procrastination: An interview study. *European Journal of Psychology of Education*, 28(3), 841–861. <https://doi.org/10.1007/S10212-012-0143-4>
- Haris, A. N. A., Muliati, A., & Nur, S. (2023). Academic Procrastination Among the Students in Thesis Writing. *Interference: Journal of Language, Literature, and Linguistics*, 4(2), 155. <http://dx.doi.org/10.26858/interference.v4i2.51133%0Ahttps://ojs.unm.ac.id/INTERFERENC/article/viewFile/51133/23498>
- He, S. (2017). A Multivariate Investigation into Academic Procrastination of University Students. *Open Journal of Social Sciences*, 5, 12–24. <https://doi.org/10.4236/JSS.2017.510002>
- Howitt, D., & Cramer, D. (2011). *Introduction to Research Methods in Psychology Third edition* (Third). Pearson Education Limited.
- Klingsieck, K. B. (2013). Procrastination: When Good Things Don't Come to Those Who Wait. <Http://Dx.Doi.Org/10.1027/1016-9040/A000138>, 18(1), 24–34. <https://doi.org/10.1027/1016-9040/A000138>

- Lakaev, N. (2022). Refinement of the Lakaev Academic Stress Response Scale (LASRS-2) for Research, Clinical, and Educational Settings Using Rasch Modeling [Monash University]. In *SAGE Open* (Vol. 12, Issue 4). <https://doi.org/10.1177/21582440221102440>
- Laybourn, S., Frenzel, A. C., & Fenzl, T. (2019). Teacher Procrastination, Emotions, and Stress: A Qualitative Study. *Frontiers in Psychology*, 10(October). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02325>
- Marif, A., & Konadi, H. (2023). Academic Procrastination in Completing Students' Thesis. *JUMPER: Journal of Educational Multidisciplinary Research*, 2(2), 82–93. <https://doi.org/10.56921/jumper.v2i2.139>
- 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>
- Nayak, S. G. (2019). Impact of Procrastination and Time-Management on Academic Stress among Undergraduate Nursing Students: A Cross Sectional Study. *International Journal of Caring Sciences*, 12(3), 1480–1486.
- Neuman, W. L. (2007). *Basics of Social Research: Qualitative and Quantitative Approaches* (Second edi). <https://doi.org/0205484379>
- Pangkalan Data Pendidikan Tinggi. (2022). *Perbandingan Perguruan Tinggi*. PDDikti. <https://pddikti.kemdikbud.go.id/perbandingan/perguruan>
- Parastiara, A. R. (2022). *Pengaruh Fear of Failure dan Motivasi Berprestasi Terhadap Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Akhir yang Mengerjakan Skripsi*. Universitas Airlangga.
- Pravita, A. R., & Kuswandono, P. (2022). Writing Anxiety and Academic Procrastination on Undergraduate Thesis Writing: The Role of Self-Regulation. *JEELS (Journal of English Education and Linguistics Studies)*, 9(1), 1–25.
- Primadita, A. (2011). Efektifitas Intervensi Terapi Musik Klasik Terhadap Stress Dalam Menyusun Skripsi Pada Mahasiswa Psik Undip Semarang. *10 November 2017*, 1–14.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-Span Development* (14th ed.). McGraw-Hill Higher Education.
- Sari, N. N., Salam, M., & Usmento, H. (2021). Analisis Faktor-Faktor Penyebab Keterlambatan Mahasiswa Dalam Menyelesaikan Tugas Akhir (Skripsi) Pada Mahasiswa Prodi PPKn. *Civic Education Perspective Journal FKIP Universitas Jambi*, 1(1), 23–33.
- Sirois, F. M. (2023). Procrastination and Stress: A Conceptual Review of Why Context Matters. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(6). <https://doi.org/10.3390/ijerph20065031>
- Sirois, F. M., & Kitner, R. (2015). Less Adaptive or More Maladaptive? A Meta-analytic Investigation of Procrastination and Coping. *European Journal of Personality*, 29(4), 433–444. <https://doi.org/10.1002/per.1985>
- Steel, P. (2007). The nature of procrastination: A meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.133.1.65>
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2015). Procrastination. In *The International Encyclopedia of the Social and Behavioral Sciences* (Vol. 19, Issue 2, pp. 73–83).

[https://doi.org/10.1300/J103v21n02\\_06](https://doi.org/10.1300/J103v21n02_06)

Tuasikal, R. F., & Patria, B. (2019). Role of Social Support and Self-Concept Clarity as Predictors on Thesis Writing Procrastination. *Journal of Psychology and Instruction*, 3(3), 76–82.  
<https://doi.org/10.23887/jpai.v3i3.23169>

Young-Jones, A., McCain, J., Burt, T., Drew, M., & Heim, D. J. (2021). Senioritis: College Student Perceptions on Causes, Outcomes, and Support. *NACADA Journal*, 41(1), 64–79.  
<https://doi.org/10.12930/nacada-19-20>

Zhang, L. Y., Kato, C., Aoki, K., & Otsuka, Y. (2022). Relationship Between Procrastination and Stress Responses. *The Open Psychology Journal*, 14(1), 163–166.  
<https://doi.org/10.2174/1874350102114010163>