

Hubungan Regulasi Diri dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area

The Correlation between Self Regulation and Stress Academic with Academic Procrastination College Students Faculty of Psychology Universitas Medan Area

Ayu Arwina, Risydah Fadilah, & Abdul Murad

Program Studi Magister Psikologi, Program Pascasarjana, Universitas Medan Area, Indonesia

Diterima: 04 November 2021 Direview: 04 November 2021; Disetujui: 30 Desember 2021

*Corresponding Email: avuarwina12@gmail.com

Abstrak

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan regulasi diri dan stress akademik dengan prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2015 dan 2016 Universitas Medan Area. Subjek penelitian berjumlah 115 orang mahasiswa, dimana teknik sampel yang digunakan adalah accidental sampling. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Pada penelitian ini, peneliti menggunakan 3 (tiga) jenis skala likert yaitu skala prokrastinasi akademik, skala regulasi diri, dan skala stress akademik. Adapun teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis regresi berganda. Berdasarkan hasil analisis data diperoleh data bahwa: (i). Ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik dimana nilai koefisien $R = -0,496$ dan koefisien determinan $R^2 = 0,246$ dengan $p < 0.05$, artinya semakin rendah regulasi diri maka semakin tinggi prokrastinasi akademik, dan sebaliknya. (ii). Ada hubungan negatif yang signifikan antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik dimana nilai koefisien $R = -0,452$ dan koefisien determinan $R^2 = 0,204$ dengan $p < 0.050$, artinya semakin rendah stress akademik maka semakin tinggi prokrastinasi, dan sebaliknya. (iii). Terdapat hubungan yang signifikan antara regulasi diri dan stress akademik dengan prokrastinasi akademik dimana nilai koefisien determinasi R^2 sebesar 0,268. Artinya prokrastinasi akademik dibentuk oleh regulasi diri dan stress akademik dengan kontribusi sebesar 26,8%. Sementara sisanya sebesar 73,2% prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor lain, yaitu: Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Kata kunci: Prokrastinasi Akademik; Regulasi Diri; Stres Akademik

Abstract

The purpose of this study is to examine the correlation between self regulation and academic stress with academic procrastination of College Students Faculty of Psychology batch 2015 and 2016, Medan Area University. The approach used in this study is a quantitative approach. The samples technique in this study was an accidental sampling. In this study, the researcher used three scale measuring as the instrument type. The scale used to measure the academic procrastination, self regulation and academic stress scale. The data analysis techniques used in this study is a multiple regression analysis. Based on the analysis of data the results show that: (i). There is a negative significant relationship between self regulation with academic procrastination which was seen from $R = -0,496$ and $R^2 = 0,246$ where $p < 0.05$. (ii). There is a negative significant relationship between academic stress with academic procrastination which is seen from $R = -0,452$ and $R^2 = 0,204$ where $p < 0.050$. (iii). There is a significant relationship between self regulation and academic stress with academic procrastination which is seen from coefficient value of $R^2 = 0,268$. It means that there was a significant correlation self regulation and stress academi with academic procrastination college students Faculty of Psychology batch 2015 and 2016, Medan Area University.

Keywords: Academic Procrastination; Self Regulation; Academic Stress

How to Cite: Arwina, A. Fadilah, R. & Murad, A. (2022). Hubungan Regulasi Diri dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area, *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*. 4 (4). 1981-1991



PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan generasi muda yang memiliki kesempatan untuk melanjutkan pendidikan formal atau menjadi bagian dari civitas akademik di Perguruan Tinggi. Seorang individu yang telah memasuki perguruan tinggi sudah dapat menentukan pilihan terhadap bidang ilmu yang diminati dan yang ingin dia alami. Tak hanya itu, dalam masa perkuliahan, mahasiswa dapat memiliki banyak waktu untuk bergaul dengan teman-teman, memiliki lebih banyak kebebasan dalam memilih atau mengatur diri dan memiliki tantangan yang lebih besar pada tugas-tugas akademis (Santrock, 2012).

Mahasiswa yang kini sedang menempuh pendidikan di Perguruan Tinggi seringkali dituntut untuk segera menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang sudah ditentukan. Tuntutan tersebut biasanya muncul dari orang tua yang ingin melihat putra – putrinya segera meraih gelar yang nantinya dapat mereka banggakan, tuntutan lainnya yaitu dari pihak akademik, dorongan dari teman, dosen dan dorongan dari dalam diri sendiri. Tuntutan, dorongan dan keinginan ini dapat mempengaruhi motivasi yang dimiliki oleh mahasiswa dalam memandang penyelesaian studi sesuai batas waktu yang telah ditentukan. Dalam pendidikan salah satunya pada mahasiswa, diharapkan mampu mengikuti proses perkuliahan didalam maupun diluar kampus. Sebelum mahasiswa dinyatakan lulus dan memperoleh ijazah gelar strata satu (S1) yang nantinya akan berhubungan dengan pengakuan sosial masyarakat dan persyaratan menjadi pekerjaan sesuai dengan bidang keilmuan yang digelutinya, mahasiswa wajib menyelesaikan tugas-tugas yang diberikan dari pihak Universitas. Semakin baik mahasiswa mengikuti proses pendidikan maka semakin besar pula peluang mahasiswa untuk meraih tujuan dari pendidikan tersebut.

Kecenderungan dalam menunda penyelesaian skripsi dengan kegiatan lain yang tidak berguna dan menghambat itulah yang dinamakan prokrastinasi akademik. Salah satu sebab terjadinya prokrastinasi akademik adalah karena adanya permasalahan dalam pengaturan diri untuk merubah perilaku yang tidak sesuai yang dilakukan mahasiswa untuk menghindari skripsi yang dianggap tidak menyenangkan. Kesulitan-kesulitan yang dihadapi oleh mahasiswa seperti menyesuaikan diri dengan lingkungan kampus, menumpuknya tugas-tugas mata kuliah, ujian semester dan terlebih lagi apabila sudah semester akhir maka akan menghadapi tugas proposal penelitian atau skripsi.

Sumber permasalahan yang selalu menjadi pemicu terjadinya masalah dalam dunia perkuliahan bisa diakibatkan dari dalam diri individu itu pula, seperti motivasi belajar, kondisi fisik dan sebagainya. Tentu apabila sudah melakukan penunda-nundaan mengerjakan tugas maka akan mempengaruhi nilai mahasiswa tersebut dikarenakan pengerjaan tugas sudah tidak maksimal dan adanya pengurangan nilai dari dosen yang bersangkutan karena tidak mengumpulkan tugas tepat pada waktunya. Pada kenyataannya, sekalipun psikologi menjadi salah satu program studi yang paling banyak diminati, namun fenomena prokrastinasi juga sering terjadi di kalangan mahasiswa Fakultas Psikologi. Peneliti memilih Fakultas Psikologi sebagai tempat penelitian karena secara akademis paling banyak memiliki beban SKS diantara Fakultas lainnya, yaitu 144 yang membutuhkan masa studi untuk menyelesaikan S1 Psikologi berkisar 4 tahun.

Salah satu kampus swasta di Sumatera Utara yang memiliki Fakultas Psikologi dan peminat yang tinggi adalah Universitas Medan Area. Berdasarkan survey awal yang telah dilakukan oleh peneliti diketahui bahwa jumlah mahasiswa yang mendaftar di Fakultas Psikologi pada kelas Reguler (Pagi/Siang) maupun kelas Karyawan (Sore /Malam) pada tahun ajaran 2014 adalah sebanyak 460 mahasiswa, tahun 2015 sebanyak 447 mahasiswa, dan tahun 2016 sebanyak 529 mahasiswa, artinya selama 3 tahun berturut-turut terjadi peningkatan jumlah peminat di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area (dirmahasiswa.uma.ac.id).

Berdasarkan survei awal diketahui bahwa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area angkatan 2015 dan 2016 yang masih aktif dan sedang menyusun skripsi adalah sebanyak 71 mahasiswa, artinya sebanyak 71 mahasiswa tersebut sudah mencapai masa studi lebih dari 5 tahun atau dapat dikatakan ada indikasi bahwa mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area melakukan prokrastinasi akademik. Pada angkatan 2014 tidak

memungkin dijadikan sasaran penelitian, karena jika mereka tidak tamat tahun ini maka dikenakan sanksi Droup Out (DO), sehingga dapat menjadi kendala bagi peneliti dalam melakukan penelitian.

Derajat prokrastinasi akademik seseorang akan semakin meningkat seiring dengan makin lamanya masa studi seseorang dimana indikasi penundaan akademik adalah yang sudah 5 tahun atau lebih (Solomon dan Rothblum dalam Rumiani, 2015). Prokrastinasi di kalangan mahasiswa Angkatan 2015 dan 2016 Fakultas Psikologi juga terjadi di Universitas Medan Area, mahasiswa sering mengalami hambatan dalam memenuhi tugas akademik khususnya dalam penyusunan skripsi dapat dipengaruhi dari faktor internal maupun eksternal. Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri yang memengaruhi perilaku mahasiswa selama proses menyusun skripsi, sedangkan faktor eksternal berasal dari luar diri mahasiswa yang cenderung sulit untuk dikendalikan.

Dalam realita yang ada saat ini untuk segera dapat menyelesaikan masa studinya tidak semudah yang dibayangkan. Dalam memperoleh gelar sarjana mahasiswa harus mampu menyelesaikan tantangan yang berupa tugas-tugas akademik yang harus diselesaikannya. Dimana dalam hal ini mahasiswa sering sekali dihadapkan pada permasalahan dalam hal pengelolaan waktu dan disipilin waktu. Mahasiswa seringkali berada dalam kepercayaan yang salah, mereka beranggapan memiliki cukup waktu untuk menyelesaikannya dan banyak pula mahasiswa yang menyelesaikannya di bawah kondisi cepat dengan harapan mereka memiliki waktu panjang dari jumlah waktu yang mereka miliki. Perilaku ini dalam bidang psikologi dikenal dengan istilah prokrastinasi (Lubis, 2018; Haryati et al., 2019).

Prokrastinasi pada area akademik disebut sebagai prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik banyak dilakukan oleh pelajar atau mahasiswa. Menyusun skripsi merupakan salah satu area akademik yang penting karena menjadi salah satu syarat mahasiswa untuk mendapatkan gelar S1 namun hal ini tetap saja ditunda, (Ursia, 2013).

Fakta yang diperoleh peneliti berdasarkan wawancara melalui sosial media terhadap beberapa mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area menunjukkan adanya penundaan pengerjaan skripsi. Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi memberikan jawaban kepada peneliti bahwa mereka suka menunda mengerjakan skripsi dan cenderung membuang waktu secara sia-sia dalam menyelesaikan tugas, mereka melakukan hal-hal yang kurang penting seperti duduk-duduk di pos-pos Unit Kegiatan Mahasiswa, karaoke, jalan-jalan ke mall, menonton film, bermain game dan melakukan kegiatan untuk hobi mereka. Hal lain yang dilakukan, mereka menghindar dalam mengerjakan tugas dikarenakan mengalami kesulitan hal ini pun dianggap hal yang tidak menyengakan, dan menganggap penderitaan yang dialaminya dikarekan orang lain.

Berdasarkan pendapat yang diungkapkan Rumiani (2015), indikasi penundaan akademik adalah masa kuliah selama lebih dari waktu yang seharusnya (4 tahun). Masa kuliah yang semakin lama dapat membuat prokrastinasi semakin parah. Selain hal tersebut hampir 70% mahasiswa terdapat sebuah temuan dimana hampir 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi. diketahui mengenai prokrastinasi adalah adanya masalah yang dialami separuh masyarakat dan insan akademik. Bahkan sekitar 25 persen hingga 27 persen mahasiswa atau pelajar menyatakan prokrastinasi memang masalah dalam lingkup akademis mereka, (Priska, 2008).

Prokrastinasi pada dasarnya memberikan dampak yang tinggi pada kehidupan individu yang melakukannya, terutama ketika prokrastinasi tersebut seakan suatu hal yang terjadi secara konsisten serta berkelanjutan Gabriel (2015) menyatakan bahwa individu yang melakukan prokrastinasi akan mengalami stres pada diri sendiri. Hal tersebut karena prokrastinasi menyebabkan individu tersebut tidak melakukan pekerjaan yang seharusnya mereka kerjakan pada saat itu. Dimana dalam hal ini prokrastinasi akan menyebabkan ketidakpuasan terhadap prokrastinator atas terbuangnya waktu hingga menimbulkan rasa frustrasi atau stres. Apabila seseorang bertanya pada prokrastinator terkait perkembangan tugas akhirnya (skripsi), akan sering melampiaskan emosinya.

Prokrastinasi pada umumnya dipahami sebagai perilaku mala-daptive yang menghambat pengalaman akademis yang sukses. Sebagai kebijaksanaan konvensional menunjukkan,

penundaan dihubungkan dengan berbagai perilaku akademis yang merugikan seperti hilang atau terlambat tugas, penurunan waktu persiapan tugas, dan menyerah belajar. Pembelajaran daring akibat pandemi covid-19 merupakan iklim pembelajaran yang baru yang dirasakan oleh mahasiswa. Perubahan yang terlalu singkat ini menyebabkan kebingungan pada mahasiswa dan ditambahkan dengan kendala-kendala yang ditemui mahasiswa saat proses pembelajaran daring menyebabkan mahasiswa menjadi stres.

Pada akhirnya kendala-kendala yang ditemui mahasiswa berujung dengan penyelesaian skripsi yang diharapkan tepat waktu, kenyataan yang dihadapi mahasiswa selama penyusunan skripsi mengalami penundaan dalam mengerjakan skripsi. Hal ini disadari dapat menyebabkan stres, cemas, dan takut yang membuat mahasiswa pada akhirnya beralih melakukan hal-hal yang dapat membuat pikiran dan perasaan mereka nyaman untuk waktu yang sementara. Bahkan tidak jarang kebiasaan melakukan kegiatan yang disenangi (hobi) menjadi penyebab mahasiswa menunda-nunda untuk memulai dan mengerjakan skripsi secara tuntas.

Adapun kelompok usia mahasiswa tingkat akhir (sedang menyusun skripsi) umumnya berada pada rentang usia 21 atau 22 tahun. Rentang usia ini dapat dikelompokkan ke dalam masa dewasa awal. Menurut Hurlock (2006) masa dewasa awal merupakan masa peralihan dari masa remaja menuju masa dewasa. Peralihan dari ketergantungan ke masa mandiri baik dari aspek ekonomi, kebebasan menentukan keputusan diri, dan pandangan masa depan yang lebih realistis. Begitu pula halnya mengenai peralihan tanggung jawab yang harus dialami dan dihadapi mahasiswa tingkat akhir (sedang menyusun skripsi). Mahasiswa tingkat akhir (yang sedang menyusun skripsi) dituntut untuk menyelesaikan studinya dalam jangka waktu yang telah ditentukan.

Untuk dapat menyelesaikan tugas sesuai dengan tenggat waktu yang ada mahasiswa memerlukan kemampuan pengaturan waktu yang baik. Merencanakan dan menggunakan strategi perilaku pada mahasiswa adalah salah satu bentuk dari self-regulated learning. Regulasi diri yang kurang efektif dapat menjadikan seseorang mengalami permasalahan psikologis, seperti depresi atau gangguan kecemasan. Regulasi diri tidak sekedar kemunculan respon, akan tetapi bagaimana seseorang berupaya untuk mencegah agar tidak melenceng dan kembali pada standar normal (Baumister & Heartherton, 1996). Kemampuan meregulasi diri dalam belajar dapat mengurangi stres akademik pada mahasiswa. Mahasiswa yang siap secara kognitif, motivasional dan behavioral akan lebih percaya diri dalam proses belajar.

Regulasi diri memiliki peran yang penting bagi kehidupan mahasiswa, karena regulasi diri memiliki sifat reaktif dalam mencapai sebuah tujuan, serta proaktif untuk menjadikan individu terpacu untuk membuat tujuan yang sifatnya lebih tinggi. Keberadaan dari regulasi diri seseorang tidak lepas dari adanya pengaruh faktor internal dan eksternal yang ada di dalam diri individu. Dimana keduanya saling berinteraksi, dan tidak lepas dari kegiatan yang mereka lakukan setiap harinya. Begitu juga dengan mahasiswa yang memiliki kegiatan berbeda-beda. Padahal regulasi diri memberikan andil yang penting bagi kesuksesan mereka, terutama dalam hal akademik. Seperti hasil penelitian yang dilakukan oleh Bodrova dan Leong (2017), bahwa keberhasilan pembelajaran tidak hanya dilakukan dengan cara mengatasi kesenjangan dalam hal ketrampilan dan pengetahuannya saja. Namun, juga harus diatasi perkembangan regulasi diri sebagai ketrampilan dasar yang memungkinkan dalam belajar. Regulasi diri yang berjalan efektif akan menciptakan perilaku mahasiswa yang jauh dari tindak agresif (2012).

Menurut Zimmerman (2002), untuk memperoleh proses pembelajaran yang lebih efektif, siswa atau mahasiswa harus mampu melakukan regulasi diri, dimana ia bukan sekedar mengatur perilakunya, namun proses kognitif juga. Regulasi diri di dalam belajar memiliki beberapa aspek, diantaranya: Metakognisi, Motivasional, dan Perilaku. Adapun aktivitas yang termasuk metakognisi, meliputi: Penentuan tujuan, Penentuan rencana, Kontrol perhatian, Motivasi diri, Penggunaan strategi belajar yang fleksibel, monitoring diri, meminta bantuan orang lain, dan terakhir evaluasi diri, aktivitas tersebut saling terkait satu sama lainnya dalam metakognisi.

Mahasiswa yang mampu melakukan regulasi diri dalam belajarnya mempunyai ciri-ciri tertentu. Lebih lanjut Zimmerman (2002) menjelaskan bahwa karakteristik regulasi diri, meliputi: a) Mengutamakan proses daripada hasil belajar, b) Adanya tujuan yang jelas dalam belajarnya, c)



Menggunakan self instruction (instruksi diri) dalam proses pembelajaran, d) Memiliki minat yang besar dalam belajar, e) Melakukan evaluasi terhadap proses belajar yang dijalankan dan hasil yang didapat, f) Melakukan monitor pada diri mengenai kemampuan dan kekurangan yang dapat mempengaruhi belajar, g) Menggunakan cara yang sesuai (strategi, metode) dalam belajar, h) Dapat beradaptasi terhadap lingkungan belajar yang dihadapi beserta tugas-tugasnya. Tugas yang menuntut intelektualitas, dapat pula menimbulkan kesenangan dan kepuasan.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dapat dilihat bahwa Regulasi diri yang dimiliki oleh mahasiswa yang sedang menulis skripsi masih rendah seperti belum adanya tujuan yang jelas kapan selesainya skripsi yang ditulis karena tidak memiliki kemampuan dalam menentukan tujuan serta mengendalikan diri dalam proses pembelajaran, tidak memiliki minat belajar yang besar, tidak memiliki strategi dan metode yang baik, serta merasa sulit beradaptasi dengan lingkungan belajarnya.

Penelitian mengenai regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik pada mahasiswa sebelumnya sudah pernah diteliti oleh Wulandari dan Wijaya (2018). Partisipan yang digunakan dalam penelitian tersebut merupakan 220 mahasiswa kedokteran di Universitas Islam Indonesia, terdapat korelasi negatif antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Selain regulasi diri merupakan hal utama yang harus dimiliki oleh seorang siswa agar terhindar dari prokrastinasi akademik, faktor lain yang mempengaruhi mahasiswa melakukan prokrastinasi karena mengalami stress akademik.

Sedangkan menurut Waghachavare et al (2013) masalah yang biasa ditemui mahasiswa adalah permasalahan akademik diantaranya yaitu materi pembelajaran yang cukup banyak dan rumit, tekanan dalam menghadapi ujian, nilai IPK yang rendah, terancam drop out dan masalah akademik lainnya. Sedangkan masalah nonakademik diantaranya yaitu masalah keuangan, masalah keluarga, masalah akomodasi, masalah interpersonal maupun intrapersonal, dan masalah-masalah sosial lainnya.

Respon stres dari setiap mahasiswa berbeda, tergantung pada kondisi kesehatan, kepribadian, pengalaman sebelumnya terhadap stres, mekanisme coping, jenis kelamin, dan usia, besarnya stressor, dan kemampuan pengelolaan emosi dari masing-masing individu (Potter & Perry, 2012). Dixit dan Singh (2015) mengartikan istilah stres akademik sebagai ketegangan emosional yang dirasakan oleh individu saat mengatasi tuntutan akademis yang kemudian berdampak pada fisik dan psikis individu tersebut. Stres pada mahasiswa dipengaruhi oleh berbagai faktor internal serta faktor eksternal. Salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi stres akademik pada mahasiswa adalah hubungan sosial dengan orang sekitar seperti keluarga, teman, dan dosen. Kegiatan di perkuliahan seperti pengerjaan tugas dan berbagai kegiatan kampus lainnya membuat mahasiswa lebih banyak menghabiskan waktu dengan teman sebayanya. Hal ini dapat mempengaruhi tingkat stres pada mahasiswa.

Berdasarkan pengamatan yang dilakukan kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area dapat dilihat bahwa stres akademik yang dialami oleh mahasiswa yang sedang menulis skripsi, mereka mengalami perasaan cemas, tegang serta khawatir yang berlebihan, sehingga ketika belum menemukan jalan keluar dari permasalahan penulisannya, perilaku yang terjadi pada saat penulisan skripsi mahasiswa di tuntut aktif untuk mencari sumber literatur dari online (menggunakan smartphone) atau offline dengan datang ke perpustakaan atau ke toko buku, hal ini bisa memicu reaksi tubuh yang dialami mahasiswa seperti kelelahan karna tidak punya waktu istirahat yang cukup bahkan sampai sulit tidur karna merasa terbebani, dengan banyak hal yang terjadi dalam penulisan skripsi tersebut mahasiswa biasanya menjadi orang yang akan sedikit diam dan beberapa ada yang mengalami emosinya tidak stabil seperti mudah marah ataupun menangis.

Berdasarkan fenomena dan beberapa penelitian yang telah dilakukan maka peneliti tertarik untuk mengetahui lebih lanjut mengenai hubungan antara regulasi diri dalam belajar dengan stres akademik pada mahasiswa di Universitas Medan Area. Maka dari itu, peneliti ingin melihat lebih lanjut mengenai hubungan regulasi diri sebagai faktor internal dari mahasiswa dan stress

akademik faktor eksternal dari mahasiswa dengan prokrastinasi akademik yang terjadi pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 dan 2016 Universitas Medan Area.

Adapun tujuan penelitian ini adalah ingin mengetahui Hubungan regulasi diri, stress akademik, regulasi diri dan stress akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Angkatan 2015 & 2016 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Menurut Azwar (2007) pendekatan kuantitatif korelasional bertujuan untuk menyelidiki sejauh mana variasi pada suatu variabel berkaitan dengan variasi pada salah satu atau lebih variabel lain berdasarkan koefisien korelasi. Dari penelitian ini dapat memperoleh informasi mengenai taraf hubungan yang terjadi, bukan mengenai ada atau tidaknya efek variabel satu terhadap variabel yang lain. Dalam membicarakan metode penelitian maka akan dibahas tentang (a) Tempat dan Waktu Penelitian, (b) Identifikasi Variabel Penelitian, (c) Definisi Operasional Variabel Penelitian, (d) Populasi dan Sampel Penelitian, (e) Metode Pengumpul Data Penelitian, (f) Reliabilitas dan Validitas Alat Ukur Penelitian, dan (g) Metode Analisis Data Penelitian.

Variabel Terikat (Y): Prokrastinasi akademik. Secara operasional prokrastinasi akademik diartikan sebagai suatu tindakan menunda yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Angkatan 2015 dan 2016 Universitas Medan Area untuk memulai atau menyelesaikan skripsi. Prokrastinasi akademik ini diukur dengan menggunakan skala prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan ciri-ciri yaitu, a). Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas, b). Keterlambatan dalam mengerjakan tugas, c). Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan d). Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan. Skor yang diperoleh dari jawaban responden terhadap skala prokrastinasi akademik akan memberikan gambaran tentang sikap prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area .

Variabel Bebas: Regulasi Diri (X1). Regulasi diri diartikan sebagai skor pada regulasi diri adalah dalam mencapai suatu tujuan yang diharapkan seseorang perlu mengetahui kemampuan fisik, kognitif, *social*, pengendalian emosi yang baik sehingga membawa seseorang kepada *self regulation* yang baik. Regulasi diri diukur berdasarkan aspek-aspek menurut Schunk dan Simmerman (dalam Ropp, 2001) menyatakan bahwa regulasi diri mencakup tiga aspek yaitu, a) metakognisi, b) motivasi, c) perilaku . Pencapaian. Skor yang diperoleh dari jawaban responden terhadap skala regulasi diri akan memberikan gambaran tentang regulasi diri pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area.

Variabel Bebas: Stres Akademik (X2). Stress akademik adalah reaksi *negative* yang muncul akibat persepsi subjektif seseorang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara sumber daya actual yang dimiliki mahasiswa dengan tuntutan lingkungan belajar yang ada. Adapun aspek-aspek yang mempengaruhi stress akademik menurut Olejnik dan Holschuh (dalam Safiany & Maryati, 2018) yaitu pemikiran, perilaku, reaksi tubuh dan perasaan. Skor yang diperoleh dari jawaban responden terhadap skala stress akademik akan memberikan gambaran tentang stress akademik yang didapatkan oleh mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. Peneliti mengambil sampel dari mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Psikologi Universitas Medan Area yang sedang menyusun skripsi guna menyelesaikan studi yaitu sebanyak 115 mahasiswa.

Metode yang akan digunakan untuk mengumpulkan data pada penelitian adalah metode kuantitatif dengan skala psikologis sebagai alat pengumpulan data. Skala psikologis berisi sekumpulan pernyataan atau pertanyaan tertulis untuk dijawab secara tertulis oleh responden penelitian. Respon jawaban dalam skala penelitian ini menggunakan 4 (empat) pilihan, yaitu Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Setuju (S), Sangat Setuju (SS). Skor berkisar dari 4 sampai 1, semakin tinggi nilai skor maka semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik, regulasi diri, dan stress akademik. Pada aitem *favourable*, pilihan SS mendapat skor 4, S mendapat skor 3, TS mendapat skor 2, dan STS mendapat skor 1. Pada item *unfavourable*, pilihan SS mendapat skor 1, S mendapat skor 2, S mendapat skor 3, dan STS mendapat skor 4.

Metode analisis data adalah cara yang digunakan dalam mengolah dan menganalisis data yang diperoleh sehingga dapat dibuat suatu kesimpulan. Analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data statistik. Teknik analisis yang digunakan adalah analisis regresi berganda untuk menganalisis hubungan regulasi diri dengan prokrastinasi akademik, hubungan stress akademik dengan prokrastinasi akademik serta regulasi diri dan stress akademik dengan prokrastinasi akademik. Penggunaan analisis regresi akan menunjukkan hubungan antara variabel tergantung dan variabel bebas. Keseluruhan analisis data dalam penelitian ini menggunakan bantuan *software* pengolahan statistik SPSS 26 for windows, versi IBM/IN, hak cipta (c) 2011, dilindungi UU.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik

Berdasarkan hasil analisis dengan metode analisis regresi linier, diketahui bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik dilihat dari nilai hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik (R) sebesar artinya ada hubungan yang negatif (tanda negatif pada angka 0,496) menunjukkan bahwa semakin rendah regulasi diri akan membuat prokrastinasi akademik semakin tinggi, demikian pula sebaliknya jika semakin rendah regulasi diri maka akan membuat prokrastinasi akademik menjadi rendah. Angka pada koefisien determinan (R^2) sebesar 0,246, menunjukkan bahwa stress akademik memiliki kontribusi sebesar 24,6 % dalam menjelaskan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 dan 2016 Universitas Medan Area.

Kecenderungan dalam menunda penyelesaian skripsi dengan kegiatan lain yang tidak berguna dan menghambat itulah yang dinamakan prokrastinasi akademik. Salah satu sebab terjadinya prokrastinasi akademik adalah karena adanya permasalahan dalam pengaturan diri untuk merubah perilaku yang tidak sesuai yang dilakukan mahasiswa untuk menghindari skripsi yang dianggap tidak menyenangkan. Mahasiswa cenderung tidak melakukan regulasi diri dengan optimal. Regulasi diri yang dimaksud disini adalah kemampuan mengatur dan mengendalikan perilaku individu.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif korelasional. Teknik yang digunakan untuk pengambilan sampel adalah purposive sampling. Subjek dalam penelitian ini berjumlah 125 orang mahasiswa Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang, yang sedang menempuh skripsi >6 bulan. Prokrastinasi akademik diukur dengan menggunakan skala adaptasi dari Tuckman's Procrastination Scale atau (TPS) dan variabel Regulasi diri dengan menggunakan skala adaptasi modifikasi dari Ottenbreit dan Dobson. Analisis data menggunakan product moment. Hasil penelitian menunjukkan terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara regulasi diri dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir dengan nilai koefisiensi $r = -0,256$, dengan signifikansi $p = 0.04 < 0.05$. Terdapat sumbangan efektif yang diberikan oleh regulasi diri terhadap prokrastinasi akademik sebesar 5,8%.

Adapun hasil dari uji hipotesis yang didapat sesuai dengan teori prokrastinasi yang dijelaskan sebelumnya menjelaskan tentang aspek-aspek prokrastinasi dalam menyelesaikan skripsi, yaitu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan skripsi, keterlambatan atau kelambanan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada mengerjakan skripsi. Schouwenburg, Lay, Pychyl, & Ferrari (dalam Jackson, 2012) mengungkapkan salah satu perilaku pengaturan diri yang telah dipelajari secara ekstensif dalam literatur adalah prokrastinasi akademik dan pengaruhnya terhadap prestasi belajar siswa. Yemima Husetya (2010) berpendapat bahwa prokrastinasi dalam bidang akademik adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan. Penundaan ini dilakukan dalam memulai maupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan akademik.

Schouwenburg memiliki rekomendasi untuk intervensi didasarkan pada pandangan motivasi diarahkan pada (a) meningkatkan regulasi diri, memantau kemajuan, dan mengelola



waktu, (b) meningkatkan *self-efficacy*, mempromosikan pengalaman sukses, berselisih keyakinan yang tidak realistis, dan (c) melindungi perilaku dari gangguan (Schouwenburg, dalam Jackson 2012). Verplanken & Holland (Taylor, dkk, 2012), mengungkapkan bahwa 57 regulasi diri adalah respon terhadap petunjuk-petunjuk yang menonjol di lingkungan dan mengatur perilaku kita. Handy Susanto (2006) menyebutkan regulasi diri meliputi kemampuan untuk mulai mencoba menentukan nilai yang ingin diperoleh, merencanakan membuat jadwal, membagi waktu antara tugas akademik dan bermain, dan mempersiapkan diri dalam menghadapi ujian.

Berbagai pendapat di atas senada dengan hasil penelitian yang didapat. Rendahnya regulasi diri dari mahasiswa akan memunculkan penundaan dalam mengerjakan tugas akhir skripsi. Menurut Erikson (dalam Alwisol, 2011), pada masa dewasa awal seorang individu seharusnya telah mempunyai tanggung jawab dalam menjalankan peranannya. Individu seharusnya tidak mengalami kekacauan identitas. Seharusnya individu telah memiliki kemantapan dalam kepribadiannya. Prokrastinasi dan regulasi diri merupakan salah satu permasalahan dalam ranah Bimbingan dan Konseling Belajar. Salah satu tujuan bimbingan dan konseling terkait dengan aspek belajar adalah memahami berbagai hambatan yang mungkin muncul dalam proses belajar yang dialami, memiliki motif yang tinggi untuk belajar, memiliki keterampilan untuk menetapkan tujuan dan perencanaan pendidikan. Penelitian ini memberikan kontribusi ilmiah dalam ilmu Bimbingan dan Konseling khususnya bidang BK Belajar. Terkait dalam area Bimbingan dan 58 Konseling, penelitian ini dapat memberi pemahaman mengenai pentingnya regulasi diri yang memiliki hubungan dengan perilaku prokrastinasi. Hal ini bisa membantu mengurangi sikap prokrastinasi pada mahasiswa. Fakta-fakta yang terdapat dilapangan berbeda dari harapan yang seharusnya menambah ketertarikan peneliti untuk melakukan penelitian ini. Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa ada hubungan antara prokrastinasi tugas akhir skripsi dengan regulasi diri. Hal ini ditegaskan bahwa semakin tinggi tingkat regulasi seseorang maka kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi semakin rendah, sedangkan semakin rendah tingkat regulasi diri seseorang maka semakin tinggi kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi.

Hubungan antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik

Berdasarkan hasil analisis dengan metode analisis regresi linier, diketahui bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik dilihat dari nilai hubungan antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik (R) sebesar -0,452 artinya ada hubungan yang negatif (tanda negatif pada angka 0,452) menunjukkan bahwa semakin rendah stress akademik akan membuat prokrastinasi akademik semakin tinggi, demikian pula sebaliknya. Dari hasil analisis dengan metode analisis regresi linier berganda, diketahui bahwa secara bersamaan ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dan stress akademik dengan prokrastinasi akademik dilihat dari nilai koefisien determinan (R^2) = 0,204 dengan $p = 0.000 < 0.050$, artinya secara bersamaan regulasi diri dan stress akademik memberikan sumbangsih/kontribusi ke prokrastinasi akademik sebesar 20,4%. Hubungan yang positif regulasi diri dan stress akademik dengan prokrastinasi akademik, menunjukkan bahwa semakin rendah regulasi diri dan semakin rendah stress akademik maka semakin tinggi prokrastinasi akademik. Berikut di bawah ini merupakan rangkuman hasil perhitungan analisis regresi berganda.

Hasil analisis data menunjukkan prokrastinasi akademik memiliki rata-rata 56 dengan indikator penundaan terhadap skripsi memiliki nilai rata-rata tertinggi yaitu 2,67 yang jika dikonversi dalam persentase menjadi 67%, sedangkan stress akademik memiliki rata-rata 59,3 dengan indikator tertinggi pada perasaan tidak menyenangkan memiliki nilai rata-rata 3,89 yang jika dikonversi dalam persentase menjadi 78%. Hubungan stress akademik dengan prokrastinasi akademik memiliki nilai $p = 0,001$, nilai koefisien korelasi sebesar 0,632, korelasi positif dan kekuatan korelasi kuat.

Stress akademik merupakan fenomena yang dialami oleh mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Terutama dalam masa pandemi ini. Adanya kebijakan pemerintah menyebabkan semakin sulitnya pengerjaan skripsi. Hal tersebut mengakibatkan Stress akademik.

Stress akademik dapat dipengaruhi dan di mempengaruhi salah satu perilaku yaitu prokrastinasi akademik. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi dalam masa pandemi Virus Corona. Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung (UNISBA) yang sedang mengerjakan skripsi sebanyak 177 mahasiswa. Sampel penelitian sebanyak 100 mahasiswa yang diperoleh dengan menggunakan Teknik random sampling. Data diambil menggunakan alat ukur berupa kuesioner yang telah dikonstruksikan oleh Rizka Hadian Permana.,S.Psi.,M.Psi dan Lilim Halimah.,BHSc.,MHSPY berdasarkan teori Sarafino (dalam Sarafino & Smith, 2011) dan kuesioner Prokrastinasi Akademik dengan jumlah 19 item yang telah dikonstruksikan oleh Muhammad Sholihin.,S.Psi yang berdasarkan pada teori Ferrarri (dalam Ferrari, Joseph R., Judith L. Johnson, William G. McCown.,1995). Penelitian ini di analisis dengan menggunakan analisis korelasi sederhana. Hasil analisis menunjukkan bahwa Terdapat hubungan negatif antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi yang sedang mengerjakan skripsi di Universitas Islam Bandung (UNISBA) dalam masa Pandemi Virus Corona, dengan nilai signifikansi sebesar 0.002, yang berarti lebih kecil dari 0.05 ($0,002 < 0,05$). Sehingga apabila *stress* akademik mengalami peningkatan maka prokrastinasi akademik akan mengalami penurunan, begitu pula sebaliknya, jika *stress* akademik mengalami penurunan maka prokrastinasi akademik akan peningkatan.

Profesi keperawatan menuntut keterampilan untuk bekerja dengan jadwal sibuk, situasi *stress* dan keadaan darurat yang tidak terduga di rumah sakit. Ada kebutuhan untuk *lucia ntecu* keterampilan manajemen waktu yang baik dan pengurangan penundaan untuk mempersiapkan siswa untuk bekerja di rumah sakit. Studi *cross-sectional* ini berfokus pada penilaian penundaan, keterampilan manajemen waktu, dan kapal stiroenl dengan tekanan akademis di antara 201 mahasiswa arti menyusui mahasiswa di sebuah perguruan tinggi swasta India Selatan. Fnngdsi menunjukkan maksud itun(+ SD) penundaan w8a.0 s58(+ 1.19) yang berada di atas rata-rata (81) skor toolciantdini g penundaan yang lebih rendah oleh mahasiswa sarjana. Ada korelasi positif antara crp semangat dan stres akademik dengan $r=.185$ ($0p9=$).;0waktu wasting dan stres akademik $r=.253$ ($p=0.001$) pada mahasiswa S1 keperawatan yang sitcaatlilsyt signifikan pada taraf signifikansi 0,05. Studypilm ies yang membantu mahasiswa sarjana ffoerctive waktu manajemen untuk mengurangi stres akademik dan kinerja baectademic tedr sangat penting.

Hubungan antara regulasi diri dan stress akademik dengan prokrastinasi akademik

Dari hasil penelitian menggunakan metode regresi berganda, diketahui ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dan stress akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 dan 2016. Hubungan antara regulasi diri dan stress akademik dengan prokrastinasi akademik (R) sebesar 0,517 menunjukkan bahwa semakin rendah regulasi diri dan stress akademik akan membuat prokrastinasi akademik semakin tinggi, demikian pula sebaliknya jika semakin tinggi regulasi diri dan stress akademik maka akan membuat prokrastinasi akademik semakin rendah. Angka R^2 sebesar 0.268 disebut sebagai koefisien determinasi, dalam hal ini berarti stress akademik memiliki kontribusi sebesar 26,8% dalam menjelaskan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 dan 2016. Tingkat signifikansi koefisien korelasi satu sisi dari output (diukur dari probabilitas p) menghasilkan angka 0.000. Oleh karena probabilitas $p < 0.05$; hal ini berarti korelasinya bersifat signifikan.

Hasil penelitian ini didukung dengan penelitian yang dilakukan oleh Daisy Pyman (2018) yang berjudul “ *Procrastination, Stress and Self Regulation : Eventually is not a day of the Week*. Adapun sampel dalam penelitian ini sebanyak 324 mahasiswa. Analisis faktor yang berkontribusi ada 3 yaitu: penundaan sosial (*stress* lebih rendah $n=47$), meragukan diri sendiri (*stress* tinggi $n=38$, dan memiliki perilaku yang menghindar (*stress* sedang $n=37$). Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa *stress* akademik yang rendah dapat menurunkan tingkat prokrastinai mahasiswa, sedangkan regulasi diri juga berpengaruh yang signifikan mampu menurunkan

tingkat prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil analisis ini maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini dinyatakan diterima.

SIMPULAN

Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik dilihat dari nilai hubungan antara regulasi diri dengan prokrastinasi akademik (R) sebesar -0,496 artinya ada hubungan yang negatif (tanda negatif pada angka 0,496) menunjukkan bahwa semakin rendah regulasi diri akan membuat prokrastinasi akademik semakin tinggi, demikian pula sebaliknya jika semakin rendah regulasi diri maka akan membuat prokrastinasi akademik menjadi rendah. Angka pada koefisien determinan (R^2) sebesar 0,246, menunjukkan bahwa stress akademik memiliki kontribusi sebesar 24,6 % dalam menjelaskan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 dan 2016 Universitas Medan Area. Tingkat signifikansi koefisien korelasi satu sisi dari output (diukur dari probabilitas p) menghasilkan angka 0.000. Oleh karena probabilitas $p < 0.05$; hal ini berarti korelasinya bersifat signifikan.

Terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik dilihat dari nilai hubungan antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik (R) sebesar -0,452 artinya ada hubungan yang negatif (tanda negatif pada angka 0,452) menunjukkan bahwa semakin rendah stress akademik akan membuat prokrastinasi akademik semakin tinggi, demikian pula sebaliknya. Dari hasil analisis dengan metode analisis regresi linier berganda, diketahui bahwa secara bersamaan ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dan stress akademik dengan prokrastinasi akademik dilihat dari nilai koefisien determinan (R^2) = 0,204 dengan $p = 0.000 < 0.050$, artinya secara bersamaan regulasi diri dan stress akademik memberikan sumbangsih/kontribusi ke prokrastinasi akademik sebesar 20,4%.

Terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dan stress akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi angkatan 2015 dan 2016. Hubungan antara regulasi diri dan stress akademik dengan prokrastinasi akademik (R) sebesar 0,517 menunjukkan bahwa semakin rendah regulasi diri dan stress akademik akan membuat prokrastinasi akademik semakin tinggi, demikian pula sebaliknya jika semakin tinggi regulasi diri dan stress akademik maka akan membuat prokrastinasi akademik semakin rendah. Angka R^2 sebesar 0.268 disebut sebagai koefisien determinasi, dalam hal ini berarti stress akademik memiliki kontribusi sebesar 26,8% dalam menjelaskan prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi angkatan 2015 dan 2016. Tingkat signifikansi koefisien korelasi satu sisi dari output (diukur dari probabilitas p) menghasilkan angka 0.000. Oleh karena probabilitas $p < 0.05$; hal ini berarti korelasinya bersifat signifikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Azwar, S. (2007). *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Baumeister, R. F., & Heatherton, T. F. (1996). Self-regulation failure: An overview. *Psychological inquiry*, 7(1), 1-15.
- Bodrova, E., & Leong, D. J. (2017). The Vygotskian and Post-Vygotskian Approach: Focusing on "the Future Child". In *Theories of Early Childhood Education* (pp. 58-70). Routledge.
- Dixit, M & Singh, N. (2015). Academic stress of school student in relation to their self-esteem. *Global Journal For Research Analysis*, 4, 1-2.
- Ferrari, J.R. (2010). *Still Procrastinating: The No Regrets Guide to Getting It Done*. New York: Turner Publishing Company.
- Hadi, S. (2000). *Metodologi Research*. Yogyakarta: Penerbit Andi
- Haryati, E., Suharyanto, A. Hasmayni, B. & Siregar, F.H. (2019). The Effect of Work Environment and Work Stress on Employee Performance at PT Aneka Gas Industri Tbk Research Article in Proceedings of the 2nd International Conference on Social Sciences and Interdisciplinary Studies (formerly ICCSSIS), ICCSSIS 2019, 24-25 October 2019, Medan, North Sumatera, Indonesia
- Kemala, A. (2018). Faktor Psikososial Lingkungan Kerja (Studi Kasus) Pada Karyawan Pabrik Ssp Pt. X. *Jurnal Psikologi*, 11(1).

- Lubis, I. (2018). Hubungan Regulasi Diri dalam Belajar dan Efikasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *JURNAL DIVERSITA*, 4(2), 90-98. doi:<https://doi.org/10.31289/diversita.v4i2.1884>
- Myrick, F., Phelan, A., Barlow, C., Sawa, R., Rogers, G., & Hurlock, D. (2006). Conflict in the preceptorship or field experience: A rippling tide of silence. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 3(1).
- Prasetya (2012). The development and concurrent validity of the procrastination scale. *Journal Educational and Psychological Measurement*, 51(2), 473-480.
- Priska, Devi, (2008). Prokrastinasi pada Mahasiswa Dalam Penyelesaian Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Rumiani, R. (2006). Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stres mahasiswa. *None*, 3(2), 128-210.
- Safiany, A., & Maryatmi, A. S. (2018). Hubungan self efficacy dan dukungan sosial teman sebaya dengan stres akademik pada siswa-siswi kelas XI di SMA Negeri 4 Jakarta Pusat. *IKRA-ITH HUMANIORA: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 2(3), 87-95.
- Santrock, J. W. (2012). *Life-span development: Perkembangan masa hidup edisi ketigabelas*. Jakarta: Erlangga
- Sarafino. (2002). *Health Psychology : Biopsychosocial Interaction*. Fifth Edition
- Schunk & Zimmerman (2001). The Development of Academic Self Efficacy. PDF. <http://www.des.emory.edu/mfp/SchunkPajares2001>
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal of counseling psychology*, 31(4), 503.
- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X. Y., & Xu, A. Q. (2011). Educational stress scale for adolescents: development, validity, and reliability with Chinese students. *Journal of psychoeducational assessment*, 29(6), 534-546.
- Waghachavare, V. B., Dhumale, G. B., Kadam, Y. R., & Gore, A. D. (2013). A study of stress among students of professional colleges from an urban area in India. *Sultan Qaboos University Medical Journal*, 13(3), 429.
- Wardhiana, R. A., & Kusdiyati, S. (2019). Hubungan Self Regulation dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas "X" yang Memiliki IPK Rendah.
- Wardlaw, J., Sandercock, P., Lindley, R., Cohen, G., von Kummer, R., Farrall, A., ... & Trialists, I. S. T. (2012). The third international stroke trial (IST-3) of intravenous thrombolysis with rt-PA: baseline imaging features among 3035 patients randomised. *International Journal of Stroke*, 7, 61-62.
- Wulandari, I., Wijaya, M., & Zuber, A. (2018). Social Exchange in Broiler Breeding using Core-Plasma Partnership System. *International Journal of Multicultural and Multireligious Understanding*, 5(3), 301-306.
- Zimmerman, B. J. (1990). Self-regulated learning and academic achievement: An overview. *Educational psychologist*, 25(1), 3-17.

