Stres Akademik dengan Prokrastinasi Mahasiswa Ditinjau dari Jenis kelamin

Ismiradewi^{1*}, Nurul Hidayah^{2*}, Ghina Tsuraya Rahmani^{3*}

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan, Indonesia

*Ismira.dewi@psy.uad.ac.id¹, nurul.hidayah@psy.uad.ac.id²,
ghina1800013133@webmail.uad.ac.id³

ABSTRACT

The purpose of this study was to examine the relationship between academic stress and procrastination in college students, based on gender. The method in this study uses a quantitative method by using the procrastination scale and academic stress scale. The research design used is the ANACOVA design. The research subjects were 266 students in several private campuses in Yogyakarta. The hypothesis of this study is that there is a relationship between academic stress and academic procrastination in students in terms of gender. The first minor hypothesis is that there is a relationship between academic stress and procrastination in students. The second minor hypothesis is that there is a relationship between sex and procrastination in students. The results of the analysis show that the variables of academic stress and gender with simultaneous procrastination have a very significant correlation with academic procrastination. Partially, the academic stress variable with procrastination is highly correlated, meaning that there is a relationship. The sex variable with procrastination is not correlated, meaning that there is no significant relationship between sex and procrastination. Based on the description above, there is a very significant relationship between academic stress and procrastination in terms of gender.

Keywords: gender; college student; academic procrastination; academic stress

ABSTRAK

Tujuan dari penelitian ini adalah menguji hubungan stress akademik dengan prokrastinasi pada mahasiswa, berdasarkan jenis kelamin. Metode dalam penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan skala prokrastinasi dan skala stress akademik. Desain penelitian yang digunakan adalah desain ANACOVA. Subjek penelitian adalah mahasiswa berjumlah 266 mahasiswa yang berada di beberapa kampus swasta di Yogyakarta. Hipotesis penelitian ini adalah ada hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa ditinjau dari jenis kelamin. Hipotesis minor pertama yaitu adanya hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi pada mahasiswa. Hipotesis minor kedua yaitu adanya hubungan antara jenis kelamin dengan prokrastinasi pada mahasiswa. Hasil analisis menunjukkan bahwa variabel stres akademik dan jenis kelamin dengan prokrastinasi secara simultan berkorelasi sangat signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Secara parsial, variabel stres akademik dengan prokrastinasi berkorelasi secara sangat signifikan, artinya ada hubungan. Variabel jenis kelamin dengan prokrastinasi tidak berkorelasi, artinya tidak ada hubungan yang signifikan antara jenis kelamin dengan prokrastinasi. Berdasarkan uraian di atas bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi ditinjau dari jenis kelamin.

Kata kunci : jenis kelamin; mahasiswa; prokrastinasi akademik; stress akademik

Pendahuluan

Di perguruan tinggi, prokrastinasi adalah fenomena yang umum dan sering dialami oleh mahasiswa. Mereka sering menunda penyelesaian tugas dan aktivitas belajar, meskipun menyadari bahwa hal tersebut dapat berakibat lebih buruk saat tenggat waktu semakin dekat (Steel & Klingsieck, 2016). Menurut Daryani *et al.* (2021), sekitar 55,1% mahasiswa menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik. Umumnya, mahasiswa berada pada fase dewasa awal, yang merupakan transisi antara masa remaja dan dewasa. Pada fase ini, mahasiswa dapat memperoleh informasi baru dengan lebih efisien, beralih dari pencarian pengetahuan ke penerapan pengetahuan, serta mengalami peningkatan dalam berpikir konkret operasional, memori jangka panjang, dan keterampilan metakognitif (Santrock, 2019).

Perilaku yang tidak bisa memanfaatkan waktunya dan cenderung menunda mengerjakan tugasnya disebut prokrastinasi (Sandra & Djalali, 2013). Friend (dalam Sutrisno *et al.*, 2018) menyebutkan bahwa jenis kelamin adalah salah satu faktor dalam pengaruhnya terhadap prokrastinasi. Masykur & Fathani (dalam Albandy, 2018) menjelaskan jenis kelamin dapat menimbulkan beberapa perbedaan di beberapa aspek, yaitu: fisik yang selalu bertumbuh, otak yang berkembang, dan kemampuan ketika berbicara. Terdapat perbedaan yang signifikan antara jenis kelamin pria dan wanita pada prokrastinasi akademik. Pria cenderung memiliki perilaku prokrastinasi akademik dibandingkan wanita (Akmal, 2013; Triyanto, 2021).

Perguruan tinggi adalah tingkatan tertinggi dalam dunia pendidikan di Indonesia, dan peserta didik di dalamnya disebut Mahasiswa. Seorang mahasiswa sudah seharusnya memiliki skill dalam mengatur diri sendiri di bidang akademiknya, seperti manajemen waktu belajar, menyelesaikan tugas-tugas akademik, dan dapat mengatur waktu kuliah dan kegiatan lainnya (Fauziah, 2015). Gie (1995) menyebutkan bahwa cara belajar yang baik dapat menentukan individu berhasil dalam belajar, tetapi terkadang mahasiswa masih sukar dalam memajemen waktu belajarnya, dan selain itu ada banyak mahasiswa yang belajar dengan santai. Adapula mahasiswa yang hanya sibuk belajar menjelang ujian dan menggunakan prinsip "SKS" (sistem kebut semalam), terlambat masuk kelas, terlambat mengumpulkan tugas akademik, dan melakukan kesibukan luar seperti mengikuti organisasi menjadi penyebab adanya mahasiswa yang menunda menyelesaikan tugas-tugas akademiknya (Fauziah, 2015).

Sandra dan Djalali (2013) menyebutkan bahwa perilaku yang tidak bisa menggunakan waktunya dan cenderung menunda untuk mengerjakan tugasnya merupakan prokrastinasi. Adapun individu yang mengalami prokrastinasi disebut juga dengan prokrastinator. Dalam setting akademik, perilaku menunda menyelesaikan kewajiban akademik dimaknai sebagai prokrastinasi akademik (Muyana, 2018). Patrzek *et al.* (2012) menjelaskan dalam penelitiannya bahwa prokrastinasi akademik memiliki dampak yang negatif yaitu berkaitan dengan kepribadian (negative self-image), afektif (anxiety), dan konsekensi motivasi (no motivation to change), serta berkaitan dengan keadaan mental dan fisik (stress), kehidupan pribadi (financial loss), dan kegiatan sekolah (poor study performances). Burhan dan Herman (2019) menyebutkan dalam penelitiannya bahwa prokrastinasi memiliki dampak negatif pada mahasiswa yaitu adanya kecenderungan merasa bersalah pada diri sendiri akibat perilaku menunda dalam mengerjakan tugas, kurang optimal karena sedikitnya waktu dalam revisi ataupun perbaikan, dan adanya sanksi dari dosen atau pengajar ketika gagal mengerjakan dan memenuhi deadline.

Ferrari *et al.* (2013), menjelaskan ada dua jenis prokrastinasi, yaitu: prokrastinasi non-akademik dan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik disebut sebagai perilaku menunda yang membuat individu menunda melakukan tugas-tugas akademik. Pada prokrastinasi akademik, individu terbagi menjadi beberapa tipe yaitu: penundaan untuk bertindak, penundaan dalam niat, perbedaan niat dan apa yang dilakukan, serta terjadi pengalihan kepada aktivitas yang lebih menyenangkan (Ferrari *et al.*, 2013). Jannah dan Muis (2014) prokrastinasi akademik adalah individu

yang cenderung menunda melakukan tugasnya dengan cara mengalihkan ke aktivitas yang tidak bermanfaat sehingga mengakibatkan pengerjaan tugas terhambat, tidak menyelesaikan tepat waktu, dan terlambat dalam pengantaran tugas.

Penelitian Handayani & Abdullah (2016) juga menjelaskan mengenai prokrastinasi akademik yang secara signifikan dipengaruhi oleh stres, dengan demikian stres dapat memberikan pengaruh pada prokrastinasi akademik. Hal ini juga dipengaruhi stres akademik, terdapat hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik (Risdiantoro *et al.*, 2016). Tingginya kecemasan akademik maka akan meningkatkan prokrastinasi akademik, dan sebaliknya, semakin rendah kecemasan akademik maka akan menurunkan prokrastinasi akademik.

Sun *et al.* (2011) mendefinisikan stres akademik yaitu tekanan yang dirasa individu dengan adanya tuntutan dari tugas-tugas yang harus dikerjakan tetapi tidak sesuai dengan kapabilitas yang dimiliki individu dalam kegiatan akademiknya. Nurmalasari *et al.* (2016) stres akademik adalah distress yang timbul karena individu cenderung berpikir negatif dari mahasiswa dan berasal dari tuntutan akademik. Terdapat lima aspek dalam alat ukur Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA) yang diciptakan oleh Sun *et al.* (2011) dalam terjadinya stres akademik. Adapun aspeknya adalah sebagai berikut: 1) tekanan belajar, 2) beban kerja, 3) kekhawatiran terhadap nilai, 4) harapan diri, dan 5) keputusan.

Candra *et al.* (2014) menjelaskan beberapa faktor yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik, meliputi internal dan eksternal. Adapun faktor internal Kondisi fisik, yakni adanya kemampuan fisik meliputi keuletan dan ketekunan ketika mengerjakan tugas (terjadi fatigue), adanya penilaian jenis kelamin ketika menyikapi tugas, urutan kelahiran dan umur mempengaruhi cara bersikap ketika mengerjakan tugas. Prokrastinasi akademik juga memiliki hubungan pada berbagai faktor kepribadian dan konstruksi psikologis. Studi yang berdasar pada jenis kelamin menjelaskan adanya perbedaan dalam perilaku menunda antara pria dan wanita, dengan pria lebih cenderung menunda dari pada wanita (Akmal, 2013; Khoirunnisa *et al.*, 2021; Sutrisno *et al.*, 2018; Triyanto, 2021; Zhou, 2018)

Hasil wawancara yang diambil secara acak (random) terhadap mahasiswa dari kampus tersebut, menunjukkan bahwa mahasiswa memiliki perilaku prokrastinasi akademik. Dampak yang dirasakan oleh mahasiswa yaitu terjadi penundaan ketika mengerjakan tugas, kelambanan dalam pengerjaan tugas, terjadinya perbedaan antara rencana dan kenyataannya, serta pengalihan ke aktivitas menyenangkan. Penelitian ini diharapkan bisa menambah pengembangan dan kajian ilmu psikologi, dan khususnya pada bidang psikologi Pendidikan. Diharapkan juga dapat menjadi acuan pada pihak Universitas dalam memperbaiki kualitas lulusan mahasiswa sehingga menumbuhkan sumber daya manusia berkualitas dan bersaing pada era sekarang maupun yang akan datang. Tujuan umum pada penelitian ini adalah menguji secara empiris hubungan stres akademik dengan prokrastinasi berdasarkan jenis kelamin pada mahasiswa.

Metode Penelitian

Metode pengumpulan data yaitu menggunakan Skala Prokrastinasi Akademik yang disusun oleh peneliti berdasarkan teori Ferrari *et al.* (2013) dan modifikasi Skala Stres Akademik Elvira (2021) yang berdasar pada teori Sun *et al.* (2011). Subjek penelitian terdiri dari 266 responden yang terdiri dari 68 pria dan 198 wanita. Subjek merupakan mahasiswa di beberapa Universitas Swasta yang ada di Yogyakarta. Teknik sampling yang digunakan yaitu cluster random sampling. Cluster random sampling adalah cara menentukan sampel jika objek data luas (Sugiyono, 2020). Teknik analisis yang digunakan adalah ANACOVA untuk melihat hubungan stres akademik dan prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin. Penelitian ini menggunakan bantuan program SPSS 16.0 for windows sebagai alat bantu pengolahan data.

Hasil

Penelitian dilakukan pada beberapa Universitas Swasta di Yogyakarta. Responden berjumlah 266 dengan jabaran pada tabel berikut:

Tabel 1.
Hasil Data Statistik

Jenis kelamin	Mean	N
Pria	58,50	68
Wanita	57,86	198
Total	58,03	266

Berdasarkan hasil data statistik. Rata-rata prokrastinasi akademik berdasarkan jenis kelamin tidak berbeda secara signifikan. Pria memperoleh mean sebesar 58,50 dan wanita sebesar 57,86. Meskipun tidak berbeda secara signifikan, namun rata-rata pria lebih besar daripada wanita (pria > wanita).

Penelitian ini menggunakan teknik analisis ANACOVA yang memiliki uji prasyarat yaitu uji Normalitas, Uji Linieritas, dan Uji Homogenitas. Berdasarkan hasil uji normalitas didapatkan pada tabel berikut:

Tabel 2.
Uji Normalitas

Variabel	Skor K-SZ	Asymp. Sig (p)	Keterangan
Prokrastinasi Akademik	1,076	0,197	Normal
Stres Akademik	1,005	0,265	Normal

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas diatas, diperoleh indeks normalitas (K-SZ) prokrastinasi akademik sebesar 1,076 dengan taraf signifikansi (p) 0,197 ($p > 0,05$) artinya terdistribusi dengan normal. Pada variabel stres akademik diperoleh indeks normalitas (K-SZ) sebesar 1,005 dengan taraf signifikansi (p) 0,265 ($p > 0,05$) artinya terdistribusi dengan normal.

Tabel 3.

Uji Linieritas

Variabel	Linearity		Deviation for Linearity		Ket
	F	Sig (p)	F	Sig (p)	
Prokrastinasi Akademik dan Stres Akademik	59,525	0,000	1,698	0,007	Linear tidak ideal

Berdasarkan tabel hasil uji linieritas diatas, dapat dilihat bahwa prokrastinasi akademik dengan stres akademik memiliki Sig. (p) *linearity* sebesar 0,000 ($p < 0,05$) dan Sig. (p) *deviation from linearity* sebesar 0,007 ($p > 0,05$) artinya prokrastinasi akademik dan stres akademik memiliki hubungan yang linier.

Tabel 4.

Uji Homogenitas

Variabel	F	Levene Statistic	Keterangan
Stres Akademik	0,154	0,695	Homogen

Berdasarkan tabel hasil uji normalitas diatas, nilai F yang diperoleh sebesar 0,154 dengan taraf signifikansi Levene Statistic (p) 0,695 ($p > 0,05$) artinya variabel prokrastinasi akademik terdistribusi dengan normal

Tabel 5.

Uji ANACOVA

Variabel	F	Taraf Sig. (p)	Keterangan
Jenis kelamin dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik	6,995	0,000	Sangat signifikan, hipotesis diterima

Berdasarkan tabel hasil uji analisis Anacova Simultan diatas, diketahui bahwa nilai F stres akademik dan dukungan sosial dengan prokrastinasi akademik sebesar 6,995, dan taraf signifikansi (p) 0,000 ($p < 0,01$) artinya sangat signifikan. Sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis yang diajukan peneliti diterima, dan terdapat hubungan sangat signifikan antara jenis kelamin dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Psikologi di Universitas Swasta di Yogyakarta.

Tabel 6.

Uji Lanjutan

Variabel	Taraf Sig. (p)	Keterangan
Stres akademik dengan prokrastinasi akademik	0,000	Sangat signifikan, hipotesis diterima
Jenis kelamin dengan prokrastinasi akademik	0,083	Tidak signifikan, hipotesis ditolak

Berdasarkan tabel hasil uji analisis lanjutan dengan mengontrol variabel, diperoleh pada variabel stres akademik dengan prokrastinasi akademik memiliki taraf signifikansi (p) sebesar 0,000 ($p < 0,01$) yang artinya hipotesis minor pertama dapat diterima. Disimpulkan bahwa ada hubungan yang sangat signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik dengan

mengontrol jenis kelamin pada mahasiswa Psikologi Universitas Swasta di Yogyakarta. Berdasarkan tabel hasil uji analisis lanjutan, pada variabel jenis kelamin dengan prokrastinasi akademik diperoleh taraf signifikansi sebesar 0,083 ($p > 0,05$) yang artinya hipotesis minor kedua ditolak. Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara mahasiswa pria dan wanita dengan prokrastinasi akademik.

Pembahasan

Berdasarkan hasil analisis uji ANACOVA menunjukkan nilai F sebesar 6,995 dan taraf signifikansi (p) sebesar 0,009 ($p < 0,01$) yang berarti secara simultan, stres akademik dan jenis kelamin berpengaruh sangat signifikan terhadap prokrastinasi akademik. Tingginya stres akademik akan semakin meningkatkan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Sebaliknya, jika stres akademik tergolong rendah maka prokrastinasi akademik semakin menurun. Hal ini sesuai dengan penelitian Elvira (2021) yang menjelaskan tentang adanya hubungan yang positif, antara stress akademik dengan prokrastinasi. Tingkat stres akademik yang tinggi akan meningkatkan prokrastinasi akademik, dan dengan rendahnya stres akademik maka akan menurunkan prokrastinasi akademik. Mahasiswa yang mengalami stres akademik akan memunculkan beberapa aspek yaitu: 1) tekanan belajar, 2) beban kerja, 3) kekhawatiran terhadap nilai, 4) harapan diri, dan 5) keputusan.

Candra *et al.* (2014) menjelaskan faktor yang dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik terbagi meliputi internal dan eksternal. Faktor internal yaitu berasal dari dalam individu untuk menunda mengerjakan serta menyelesaikan tugas, dan faktor tersebut terdiri dari kondisi fisik yang berhubungan dengan kesehatan individu sehingga mempengaruhi dalam berperilaku prokrastinasi akademik. Individu yang merasa lelah dan mengalami kemalasan ketika mengerjakan tugas, dan membuat alasan tersebut sebagai cara menunda mengerjakan tugas. Kondisi psikologis berhubungan dengan kecenderungan konsep diri dan motivasi yang bisa mempengaruhi perilaku prokrastinasi dan memunculkan stres pada individu (Handayani & Abdullah, 2016). Pada penelitian Handayani & Abdullah (2016) dijelaskan pula bahwa prokrastinasi akademik secara signifikan terpengaruh oleh variabel stres, artinya stres dapat mempengaruhi terjadinya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa.

Stres akademik yaitu salah satu variabel yang mempengaruhi terjadinya prokrastinasi akademik. Hal ini bisa terlihat bahwa ada hubungan positif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan stres akademik (Risdiantoro *et al.*, 2016). Tingginya tingkat kecemasan akademik maka akan meningkatkan prokrastinasi akademik, dan sebaliknya jika kecemasan akademik tergolong rendah maka akan menurunkan prokrastinasi akademik. Hal ini juga sejalan dengan teori Sarafino dan Smith (2016) bahwa salah satu akibat stres menjalani tuntutan akademik yang berlebihan akan menyebabkan pengaruh negatif yang berkonsekuensi menghindari banyaknya tugas yang ada.

Mahasiswa yang memiliki stres akademik yang tinggi akan lebih melakukan avoidance-focused coping atau menghindar dari hal-hal yang menjadi stresor meskipun tidak dalam jangka waktu panjang (Adlina & Amna, 2016). Penelitian lain juga mengatakan bahwa prokrastinasi sebagai mekanisme coping stres dan mood yang tidak menyenangkan akibat adanya tekanan dan tugas yang tidak menyenangkan (Sirois, 2014). Beberapa penelitian lain juga mengatakan munculnya korelasi yang sangat kuat antara variabel stres akademik dan prokrastinasi akademik (Melisa, 2012; Pradhana & Khoirunnisa, 2022). Ketika individu tekanan pada berbagai hal, meningkatnya beban pikiran, kurang percaya diri dan memiliki kualitas hidup rendah akan berdampak negatif dan melakukan prokrastinasi (Ferrari *et al.*, 2013).

Hasil penelitian ini mendapatkan bahwa meskipun jenis kelamin tidak memiliki pengaruh signifikan dengan prokrastinasi akademik, namun terdapat sedikit perbedaan antara pria dan

wanita. Mahasiswa pria cenderung lebih rentang untuk melakukan prokrastinasi akademik dibandingkan dengan mahasiswa wanita (Steel & Ferrari, 2012). Penelitian terdahulu menyebutkan dalam penelitiannya bahwa persentase menunda mahasiswa pria lebih tinggi daripada mahasiswa wanita (Balkis & Duru, 2017; Huda, 2015). Sutrisno *et al.* (2018) menyebutkan bahwa jenis kelamin adalah salah satu faktor yang mempengaruhi prokrastinasi. Pria dan wanita memunculkan perbedaan terhadap perilaku prokrastinasi, yaitu pria cenderung bereaksi santai dan tenang jika dibandingkan dengan wanita. Wanita akan cenderung menggunakan perasaan ketika merespon kondisi yang dialami. Wanita akan merasa tertekan suatu hal yang bertentangan pada kebiasaannya, sehingga menimbulkan perilaku mempertahankan perasaan aman dan juga nyaman. Sementara itu, pria cenderung bersikap acuh dengan perasaannya. Pria akan melakukan kegiatan yang menyenangkan, dan seringkali menimbulkan dampak negatif, seperti mengabaikan tugas akademik (Syaputra, 2017).

Namun pada penelitian lain menyebutkan bahwa jenis kelamin tidak memberikan efek secara signifikan kepada prokrastinasi akademik, tetapi terdapat sedikit perbedaan skor antar jenis kelamin, diperoleh skor pria sedikit lebih tinggi daripada wanita (Amoke *et al.*, 2021). Adapun temuan Ernita (2021) menyebutkan bahwa antara jenis kelamin yaitu pria dan wanita tidak terdapat perbedaan signifikan pada prokrastinasi akademik, tetapi menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan pada stres akademik. Nilakantie dan Mastuti (2014) menjelaskan bahwa jenis kelamin pria dan wanita memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sama. Monks (2006) menjelaskan dua faktor yang mempengaruhi perilaku jenis kelamin, meliputi: 1) faktor biologis yang menjadi dasar perkembangan tingkah laku secara spesifik, dan 2) proses belajar sosial yang dapat mempengaruhi jenis kelamin ketika menilai norma sosial yang baik atau tidak baik untuk kedua jenis kelamin. Penelitian lain juga menyatakan bahwa prokrastinasi akademik tidak dipengaruhi oleh jenis kelamin karena adanya faktor lain seperti perkembangan fisik, psikologis, dan peran sosial dalam individu (Astuti *et al.*, 2021). Pada beberapa penelitian metanalisis oleh Van Eerde (2003) dijelaskan bahwa selain perbedaan jenis kelamin, prokrastinasi akademik berkaitan pula dengan kepribadian dan intelektual, motivasi, dan afeksi.

Kesimpulan

Prokrastinasi adalah variabel yang dipengaruhi oleh stres akademik. Hasil penelitian ini menyebutkan bahwa adanya hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi ditinjau dari jenis kelamin. Secara parsial, stres akademik berhubungan dengan prokrastinasi jika mengontrol variabel jenis kelamin. Selanjutnya, tidak terdapat hubungan antara jenis kelamin dengan prokrastinasi dengan mengontrol stres akademik. Artinya, jenis kelamin tidak mempengaruhi adanya prokrastinasi pada mahasiswa di beberapa Universitas Swasta di Yogyakarta.

Keterbatasan yang dihadapi dalam melakukan penelitian ini yaitu terjadi penurunan daya diskriminasi aitem. Penyetaraan aitem pada skala stres akademik dan dukungan sosial melakukan batasan $rit > 0,25$. Kemudian, meskipun pada skala dukungan sosial memiliki reliabilitas yang tinggi, tetapi ada satu aitem dibawah $rit < 0,25$ dikarenakan jumlah aitem yang ingin digunakan belum memenuhi jumlah. Pada waktu pengumpulan data yaitu secara online sehingga tidak mendapatkan data secara maksimal, yaitu jumlah data yang disebar tidak balik seluruhnya.

Acknowledgement

Penulis mengucapkan terima kasih kepada LPPM Universitas Ahmad Dahlan yang telah memberikan dana hibah penelitian yang memungkinkan penulis untuk melakukan penelitian ini.

Daftar Pustaka (APA 7th Edition)

- Akmal, V. E. (2013). Perbedaan prokrastinasi akademik berdasarkan jenis kelamin dengan mengontrol manajemen waktu pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Yogyakarta. *Empathy: Jurnal Fakultas Psikologi*, 2(1).
- Burhan, M. N. I., & Herman. (2019). Perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa (studi pada mahasiswa prodi pendidikan ilmu pengetahuan sosial fakultas ilmu sosial universitas negeri makassar). *Social Landscape Journal*, 1–10.
- Candra, U., Wibowo, M. E., & Setyowani, N. (2014). Faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik pada siswa kelas XI SMA Negeri Kabupaten Temanggung. *Indonesian Journal of Guidance and Counseling : Theory and Application*, 3(3), 66–72.
- Clabaugh, A., Duque, J. F., & Fields, L. J. (2021). Academic stress and emotional well-being in United States college students following onset of the COVID-19 pandemic. *Frontiers in Psychology*, 12(628787). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.628787>
- Daryani, D. P., Nugrahayu, E. Y., & Sulistiawati. (2021). The prevalence of academic procrastination among students at Medicine Faculty Mulawarman University. *Jurnal Ilmu Kesehatan*, 9(2), 118–126. <https://doi.org/10.30650/jik.v9i2.3109>.
- Elvira, F. (2021). *Hubungan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa SMA sederajat di masa pandemi COVID-19* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang)
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi Uin Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. G. (2013). *Procrastination and task avoidance: Theory research, and treatment* (2st ed.). Springer Science+ Business Media New York.
- Gie, T. L. (1995). *Cara belajar yang efisien* (ke-4). Liberty.
- Handayani, S. W. R. I., & Abdullah, A. (2016). Hubungan stres dengan prokrastinasi pada mahasiswa. *Psikovidya*, 20(1), 32–39.
- Jannah, M., & Muis, T. (2014). Prokrastinasi akademik (perilaku penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu pendidikan Universitas Negeri Surabaya. *Jurnal BK UNESA*, 4(3), 1–8.
- Khoirunnisa, R. N., Jannah, M., Dewi, D. K., & Satiningsih. (2021). Prokrastinasi akademik mahasiswa tingkat akhir pada masa pandemi COVID-19. *Jurnal Psikologi Teori Dan Terapan*, 11(3), 278–292. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.26740/jptt.v11n3.p278-292>
- Monks, F. J. (2006). *Psikologi perkembangan: Pengantar dalam berbagai bagiannya*. Yogyakarta: Gajah Maja University Press.
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45–52. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nilakantie, R., & Mastuti, E. (2014). Perbedaan tingkat prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin dan locus of control pada mahasiswa yang mengambil mata kuliah skripsi di fakultas psikologi Universitas Airlangga. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial*, 3(1), 9-14.
- Nurmalasari, Y., Yustiana, Y. R., & Ilfiandra. (2016). Efektivitas restrukturisasi kognitif dalam menangani stres akademik siswa. *Jurnal Penelitian Bimbingan Dan Konseling*, 1(1), 75–89. <https://doi.org/http://dx.doi.org/10.30870/jpbk.v1i1.1897>
- Patrzek, J., Grunschel, C., & Fries, S. (2012). Academic procrastination: The perspective of University Counsellors. *International Journal for the Advancement of Counselling*, 34(3), 185–201. <https://doi.org/10.1007/s10447-012-9150-z>
- Risdiantoro, R., Iswinarti, & Hasanati, N. (2016). Hubungan prokrastinasi akademik, stres akademik dan kepuasan hidup mahasiswa. *Seminar Asean 2nd Psychology & Humanity*, 360–373.

-
- Sandra, K. I., & Djalali, M. A. (2013). Manajemen Waktu, Efikasi-Diri Dan Prokrastinasi. *Persona, Jurnal Psikologi Indonesia*, 2(3), 217–222. <https://doi.org/10.30996/persona.v2i3.140>.
- Santrock, J. (2019). *Life-span development* (17th ed.). McGraw-Hill Higher Education.
- Steel, P., & Klingsieck, K. B. (2016). Academic procrastination: Psychological antecedents revisited. *Australian Psychologist Society*, 51(1), 36–46. <https://doi.org/10.1111/ap.12173>.
- Sugiyono. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif dan R&D*. Alfabeta.
- Suhadianto, & Pratitis, N. (2019). Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *Jurnal Riset Aktual Psikologi*, 10(2), 204–223. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>
- Sun, J., Dunne, M. P., Hou, X., & Xu, A. (2011). Educational stress scale for adolescents: Development, validity, and reliability with chinese students. *Journal of Psychoeducational Assessment*, 29(6), 534–546. <https://doi.org/10.1177/0734282910394976>
- Sutrisno, A., Rini, A. P., & Pratitis, N. T. (2018). Prokrastinasi anggota Polrestabes Surabaya ditinjau dari jenis kelamin dan locus of control. *Fenomena: Jurnal Psikologi*, 1(1), 1–12.
- Syaputra, E. P. (2017). *Kecenderungan prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi UMM yang mengerjakan skripsi ditinjau dari jenis kelamin* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Malang)
- Triyanto, E. (2021). *Prokrastinasi akademik ditinjau dari jenis kelamin* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Surakarta)
- Van Eerde, W. (2003). A meta-analytically derived nomlglcal network of procrastination. *Personality and Individual Differences*, 35(6), 1401-1418. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(02\)00358-6](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(02)00358-6)
- Wirakesuma, R. A. (2020). Pengaruh perkuliahan dan tugas secara daring terhadap mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 1(1).
- Zhou, M. (2018). Effects of personality on procrastination: Does it vary by gender? *International Journal of Management and Applied Science*, 4(4), 54–60.