

## **Hubungan Antara Stres Akademik dan Motivasi Berprestasi dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang**

### *The Correlation Between Academic Stress and Achievement Motivation with Academic Procrastination in Students of Universitas Islam Sultan Agung Semarang*

<sup>1</sup>Hilma A'yunina\*, <sup>2</sup>Abdurrohim, S. Psi, M. Si

<sup>1</sup>Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

<sup>2</sup>Dosen Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung

\*Corresponding Author:  
hilma.ayunina1140@gmail.com

#### **Abstrak**

*Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang. Sampel pada penelitian ini berjumlah 266 mahasiswa angkatan 2014-2018. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kuantitatif. Teknik pengambilan sampel menggunakan teknik accidental sampling. Pengambilan data pada penelitian ini menggunakan tiga skala, yaitu skala stres akademik, skala motivasi berprestasi dan skala prokrastinasi akademik. Skala stres akademik memiliki 18 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,767. Skala motivasi berprestasi memiliki 22 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,813. Skala prokrastinasi akademik memiliki 27 aitem dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,871. Teknik analisis data pada penelitian ini menggunakan teknik analisis regresi dua prediktor dan korelasi parsial. Hasil uji hipotesis pertama menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara stres akademik dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa UNISSULA dengan korelasi  $R = 0,709$  dan  $F_{hitung} = 132,779$  dengan taraf signifikansi 0,000 ( $p < 0,01$ ), sehingga hipotesis diterima. Hasil uji hipotesis kedua menunjukkan bahwa ada hubungan positif yang sangat signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa UNISSULA dengan korelasi  $r_{x1y} = 0,394$  dengan taraf signifikan sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ) sehingga hipotesis diterima. Uji hipotesis ketiga menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa UNISSULA dengan korelasi  $r_{x2y} = -0,302$  dengan taraf signifikansi sebesar 0,000 ( $p < 0,01$ ), sehingga hipotesis diterima.*

**Kata Kunci:** *prokrastinasi akademik, stres akademik, motivasi berprestasi.*

#### **Abstract**

*This study aims to determine the relationship between academic stress and achievement motivation with academic procrastination in Sultan Agung Islamic University Semarang*

*students. The sample in this study amounted to 266 students from class of 2014-2018. The method used in this study was a quantitative method. The sampling technique uses accidental sampling technique. Retrieval of data in this study uses three scales, named academic stress scale, achievement motivation scale and academic procrastination scale. Academic stress scale has 18 items with a reliability coefficient= 0.767. Achievement motivation scale has 22 items with reliability coefficient= 0.813. Academic procrastination has 27 items with a reliability coefficient of 0.871. The data analysis technique in this study uses two predictor regression analysis techniques and partial correlation. The results of the first hypothesis test show that there was very significant relationship between academic stress and achievement motivation on academic procrastination in UNISSULA students with a correlation of  $R = 0.709$  and  $F = 132.777$  with significance level of 0.000 ( $p < 0.01$ ), so the hypothesis was accepted. The results of the second hypothesis test show that there was a very significant positive relationship between academic stress and academic procrastination in UNISSULA students with correlation of  $r_{x1y} = 0.394$  with a significant level of 0,000 ( $p < 0.01$ ) so the hypothesis is accepted. The third hypothesis test shows that there is a very significant negative relationship between achievement motivation and academic procrastination in UNISSULA students with a correlation of  $r_{x2y} = -0.302$  with a significance level of 0,000 ( $p < 0.01$ ), so the hypothesis is accepted.*

**Keywords:** *academic procrastination, academic stress, achievement motivation.*

## PENDAHULUAN

Mahasiswa menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (2016) merupakan seseorang yang sedang memperoleh pendidikan tinggi. Sebagai mahasiswa, tentunya ada banyak tuntutan peran yang harus di ambil, diantaranya tuntutan akademik, serta diharapkan mahasiswa juga mampu menyesuaikan diri dengan berbagai macam situasi. Seperti yang telah diketahui, sistem pendidikan di jenjang pendidikan tinggi sangat berbeda dengan pendidikan menengah. Pendidikan di tingkat universitas menuntut mahasiswa agar dapat mengatur manajemen diri dan waktunya sendiri. Aktivitas yang dilakukan oleh mahasiswa juga sangat bermacam-macam, terbagi menjadi aktivitas akademik dan non-akademik (Kosasih, 2008). Aktivitas akademik diantaranya menyelesaikan tugas kuliah, praktikum, tugas akhir, dan sebagainya. Aktivitas non-akademik diantaranya kegiatan berorganisasi, serta kegiatan yang berfokus pada penyaluran bakat mahasiswa. Oleh karena itu, mahasiswa dituntut agar keduanya dapat dikelola dan diatur dengan baik sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan pendidikan dengan baik serta dapat mengembangkan potensi lain di luar bidang akademik.

Pendidikan di tingkat universitas seharusnya dapat memberikan perubahan terhadap kemampuan akademik, nilai-nilai dan kedisiplinan mahasiswa. Proses pendidikan pada kenyataannya banyak mahasiswa yang masih belum disiplin dalam mengikuti proses pendidikan sehingga menghambat proses pendidikannya. Kebanyakan mahasiswa lebih memiliki kecenderungan untuk mendahulukan kesenangan seperti menonton *Youtube*, menghabiskan waktu melihat *Instagram*, dan sebagainya sehingga menyebabkan munculnya permasalahan prokrastinasi akademik pada kalangan mahasiswa. Ketidaksiplinan tersebut mengakibatkan mahasiswa sangat sering melakukan prokrastinasi akademik.

Istilah prokrastinasi dicetuskan pertama kali oleh Brown dan Holtzman (Warsiyah, 2015), yakni *procrastination*, yang berasal dari bahasa Latin terdiri dari kata *pro* yang artinya mendorong maju. *Crastinus* yang artinya keputusan hari esok. Istilah prokrastinasi tersebut dapat dijabarkan sebagai kecenderungan menunda hingga hari

esok. *The American College Dictionary* (Asri & Dewi, 2014) mendefinisikan prokrastinasi sebagai penundaan suatu pekerjaan hingga sampai di waktu yang lain. Lowman (Asri & Dewi, 2014) juga mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu perilaku seseorang menunda suatu pekerjaan hingga pekerjaan tersebut dikerjakan dalam waktu yang singkat dan cepat. Prokrastinasi tersebut juga dapat memberikan dampak pada hasil pekerjaan yang tidak maksimal.

Prokrastinasi akademik menurut Solomon dan Rothblum (Basri, 2017) yaitu merupakan suatu tendensi menunda pekerjaan dari memulai hingga menyelesaikannya dan mendahulukan kegiatan lain yang tidak bermanfaat sehingga dapat menghambat kinerja dan mengakibatkan tidak terselesaikannya tugas secara tepat waktu. Ghufroon (Warsiyah, 2015) juga mengatakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan tendensi untuk menunda-nunda penyelesaian tugas dan pekerjaan akademik. Ferrari (Lowinger, 2016) mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu penundaan dalam melakukan tugas akademik secara tidak rasional. Pengertian lainnya mengenai prokrastinasi akademik juga diungkapkan oleh Silver (Rizvi, Prawitasari, & Soetjipto, 1997) bahwa prokrastinasi tidak sekedar merupakan suatu kecenderungan, akan tetapi prokrastinasi merupakan suatu respon untuk mengantisipasi tugas-tugas yang kurang disukai oleh mahasiswa, dan kurangnya kekuatan dan keyakinan yang dapat mengakibatkan kinerja menjadi terhambat.

Ferrari (Lowinger, 2016) menyebutkan beberapa tugas akademik yang sering ditunda, diantaranya belajar untuk ujian, melakukan administrasi akademik, mengerjakan tugas paper atau makalah, dan lain-lain. Green (Warsiyah, 2015) juga mengungkapkan jenis-jenis tugas yang sering diprokrastinasi diantaranya tugas mengarang, belajar menghadapi ujian, membaca referensi, penundaan administratif, menunda menghadiri pertemuan, serta kinerja akademik keseluruhan. Berdasarkan beberapa pengertian di atas, maka dapat digarisbawahi bahwa prokrastinasi akademik merupakan suatu bentuk penundaan tugas-tugas dan kegiatan akademik yang disebabkan oleh berbagai macam hal yang mana dapat memberikan efek negatif menurunkan kinerja akademik mahasiswa.

Prokrastinasi disebabkan oleh berbagai macam faktor, salah satunya adalah karena stres. Burka dan Yuen (Handayani & Abdullah, 2016) menyatakan bahwa menunda-nunda dapat menumbuhkan stres dan stres juga dapat meningkatkan perilaku penundaan. Siklus ini sulit untuk dihentikan serta mengakibatkan tubuh sulit untuk beristirahat serta mengurangi kemampuan tubuh dalam melakukan pekerjaan sehingga timbul rasa tertekan dan gugup. Berdasarkan uraian pernyataan tersebut, dapat diketahui bahwa salah satu faktor yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi akademik adalah stres. Fontana (Rumiani, 2006) menyebutkan bahwa hal-hal seperti banyaknya tuntutan tugas yang harus dikerjakan dapat berpotensi menjadi sumber tekanan (stresor) bagi mahasiswa sehingga dapat berakibat kelelahan atau *fatigue*. Kondisi lelah atau *fatigue* tersebut menurut Friedberg (Rumiani, 2006) dapat mengakibatkan turunnya produktifitas dalam belajar maupun aktifitas pribadi, kehilangan motivasi dalam melakukan aktivitasnya sehari-hari karena banyaknya stresor yang diterima. Kondisi tersebut sangat berpotensi membuat mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik.

Govarest & Gregoire (Kurniawan & Cahyanti, 2013) mendefinisikan stres akademik merupakan suatu tekanan yang dialami dan merupakan hasil dari persepsi dan penilaian mahasiswa terhadap stresor akademik, yaitu stresor yang berkaitan dengan pendidikan dan ilmu pengetahuan. Hal tersebut kemungkinan disebabkan oleh banyaknya tuntutan dalam dunia perkuliahan. Penelitian yang dilakukan oleh Azhar

(2015) menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres dan prokrastinasi akademik, yang artinya semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik. Pychyl (Reza, 2014) juga mengemukakan tiga hal yang dapat menyebabkan seseorang melakukan prokrastinasi, diantaranya yaitu melakukan prokrastinasi terhadap pekerjaan yang dianggap kurang menyenangkan, melakukan prokrastinasi dikarenakan kurang memiliki motivasi untuk menyelesaikan suatu pekerjaan, serta melakukan prokrastinasi karena kurang memiliki fokus pada diri. Berdasarkan faktor-faktor yang telah disebutkan, motivasi juga memiliki peran yang signifikan terhadap perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Motivasi dapat didefinisikan sebagai perubahan energi dalam diri individu yang dapat diindikasikan melalui timbulnya perasaan dan reaksi untuk mencapai suatu tujuan (Djamarah, 2002). Definisi lain mengenai motivasi menurut Suryana (Nitami, Daharnis, & Yusri, 2015), motivasi merupakan suatu dorongan dari dalam diri manusia yang dapat menggerakkan manusia untuk berperilaku demi mencapai suatu tujuan tertentu.

Motivasi berprestasi atau *need of achievement* menurut David Mc Clelland (Azhari, 2004) didefinisikan sebagai perilaku individu yang selalu bertujuan kepada tugas-tugas yang menantang, serta memiliki tanggung jawab pribadi. Individu juga mau menerima umpan balik untuk memperbaiki dirinya. Dalam hal ini, rendahnya motivasi berprestasi dapat menyebabkan kemungkinan tingginya prokrastinasi akademik. Hasil penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rumiani (2006) dan Sari (2010) menunjukkan hasil bahwa terdapat hubungan negatif antara motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik, yang artinya individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi maka semakin rendah kemungkinannya untuk melakukan prokrastinasi akademik. Hasil penelitian lain yang dilakukan oleh Setyadi & Mastuti (2014) menunjukkan hasil bahwa terdapat pengaruh motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik sebesar 39,2%. Berdasarkan hasil penelitian tersebut, dapat diketahui bahwa motivasi berprestasi dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik.

Oleh karena itu, peneliti tertarik untuk meneliti kembali apakah ada hubungan antara motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik. Adapun perbedaan penelitian ini dengan penelitian sebelumnya, adalah karakteristik subjek diantaranya subjek yang digunakan pada penelitian sebelumnya yaitu mahasiswa yang berasal dari program akselerasi, juga mahasiswa penerima beasiswa bidikmisi, sedangkan peneliti mencoba untuk melakukan penelitian terhadap mahasiswa program reguler biasa. Adapun perbedaan lain penelitian ini dengan penelitian sebelumnya yakni subjek mahasiswa yang diambil hanya mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. Berdasarkan fenomena tersebut, maka peneliti tertarik untuk meneliti tentang hubungan antara stres akademik dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif korelasional, dengan tiga variabel yaitu prokrastinasi akademik sebagai variabel tergantung, stres akademik dan motivasi berprestasi sebagai variabel bebas. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung angkatan 2014-2018 yang berjumlah 266 orang. Subjek dalam penelitian diambil dengan menggunakan teknik *accidental sampling*.

Skala prokrastinasi akademik, skala stres akademik dan skala motivasi berprestasi digunakan untuk mengumpulkan data dalam penelitian ini. Skala prokrastinasi akademik yang disusun berdasarkan aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari (Fauziah, 2015) yang meliputi menunda untuk memulai dan menyelesaikan tugas yang dimiliki, mendahulukan kegiatan lain yang tidak diperlukan sehingga terlambat dalam menyelesaikan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja yang sebenarnya, serta mendahulukan aktivitas yang menyenangkan dibandingkan mengerjakan tugas terlebih dahulu. Skala stres akademik yang disusun berdasarkan aspek-aspek stres akademik dari Yusuf (Azmy, Nurihsan, & Yudha, 2017) diantaranya reaksi fisik, reaksi emosional, reaksi perilaku atau behavioral, serta reaksi kognitif. Skala motivasi berprestasi yang disusun berdasarkan aspek-aspek motivasi berprestasi yang dikemukakan oleh Schunk, Wigfield dan Eccles (Purwanto E. , 2014), diantaranya pilihan atau *choice*, ulet atau *persistence*, serta usaha atau *effort*. Pengujian hipotesis pada penelitian ini menggunakan analisis *regresi dua prediktor* untuk menguji hipotesis pertama dan uji *korelasi parsial* untuk menguji hipotesis kedua dan ketiga dengan bantuan program SPSS versi 16.00.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Variabel	Mean	Std. Deviasi	K-SZ	Sig	P	Ket
Prokrastinasi Akademik	65,52	9,285	1,013	0,256	>0,05	Normal
Stres Akademik	38,53	5,472	1,043	0,257	>0,05	Normal
Motivasi Berprestasi	63,51	6,608	0,995	0,275	>0,05	Normal

Hasil analisis uji normalitas pada variabel prokrastinasi akademik memiliki nilai K-SZ sebesar 1,013 dengan taraf signifikansi sebesar 0,256 ( $p > 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan distribusi sebaran data pada variabel prokrastinasi akademik adalah normal. Hasil analisis uji normalitas pada variabel stres akademik menunjukkan bahwa nilai K-SZ yaitu sebesar 1,043 dengan taraf signifikansi 0,257 ( $p > 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa data variabel stres akademik memiliki distribusi sebaran data normal. Variabel motivasi berprestasi memiliki hasil uji normalitas yang menunjukkan nilai K-SZ sebesar 0,995 dengan taraf signifikansi yaitu sebesar 0,275 ( $p < 0,05$ ). Hal tersebut menunjukkan bahwa distribusi sebaran data pada variabel motivasi berprestasi adalah normal.

Hasil uji linearitas yang telah dilakukan pada variabel prokrastinasi akademik dan stres akademik menunjukkan F linear sebesar 218,056 dengan taraf signifikan sebesar 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa antara prokrastinasi akademik dan stres akademik memiliki hubungan yang linier. Sedangkan untuk uji linearitas yang dilakukan pada variabel prokrastinasi akademik dan motivasi berprestasi menunjukkan bahwa hasil F linear 184,090 dengan taraf signifikan 0,000 ( $p < 0,05$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa antara variabel prokrastinasi akademik dan motivasi berprestasi berhubungan secara linier.

Berdasarkan uji multikolinearitas menunjukkan bahwa nilai nilai VIF sebesar 2,097 yang berarti nilai tersebut lebih kecil dari 10 sedangkan untuk nilai *Tolerance* sebesar 0,477 yang berarti nilai tersebut lebih dari 0,1. Hasil tersebut menunjukkan bahwa tidak terjadi multikolinieritas pada variabel bebas model regresi.

Uji hipotesis pertama menggunakan teknik analisis regresi dua prediktor dihasilkan korelasi nilai  $R = 0,709$  dan  $F = 132,779$  dengan taraf signifikansi  $0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hasil tersebut menunjukkan ada hubungan yang sangat signifikan antara stres akademik dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Hasil tersebut menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang sangat signifikan antara stres akademik dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa UNISSULA. Hal tersebut menunjukkan bahwa hipotesis pertama diterima. Hal ini didukung oleh penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik dapat dipengaruhi oleh faktor internal, diantaranya motivasi dan kepribadian, serta faktor eksternal yaitu diantaranya lingkungan, dan tugas yang menumpuk (Rumiani, 2006).

Hipotesis kedua dan ketiga dalam penelitian ini diuji dengan menggunakan teknik korelasi parsial. Uji hipotesis kedua untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik dengan mengontrol motivasi berprestasi. Hasil perhitungan menunjukkan nilai korelasi  $r_{x1y} = 0,394$  dengan taraf signifikan sebesar  $0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa adanya hubungan positif yang sangat signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa UNISSULA. Hal ini menunjukkan bahwa hipotesis yang kedua diterima. Hal tersebut didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik dengan  $r$  skor sebesar  $0,437$  dengan taraf signifikansi sebesar  $0,000$  ( $p < 0,05$ ) (Setiawan, 2015). Ini berarti semakin tinggi stres akademik yang dialami, maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik yang dilakukan.

Hipotesis ketiga untuk mengetahui hubungan antara motivasi berprestasi dan prokrastinasi akademik dengan mengontrol stres akademik. Hasil perhitungan menunjukkan nilai korelasi  $r_{x2y} = -0,302$  dengan taraf signifikan sebesar  $0,000$  ( $p < 0,01$ ). Hasil tersebut menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang sangat signifikan antara motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa UNISSULA. Hal tersebut menyatakan bahwa hipotesis ketiga diterima. Penelitian yang dilakukan oleh Sari, Rahmawati & Lestari (2017) mengenai hubungan antara motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik juga menunjukkan  $r$  skor =  $-0,641$  dengan taraf signifikansi sebesar  $0,000$  ( $p < 0,01$ ) yang mengindikasikan bahwa terdapat hubungan negatif yang sangat signifikan antara motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik. Artinya, semakin tinggi motivasi berprestasi yang dimiliki, maka semakin rendah perilaku prokrastinasi akademik yang mungkin dilakukan oleh mahasiswa.

Adapun besarnya pengaruh stres akademik dan motivasi berprestasi pada penelitian ini memberikan sumbangan efektif sebesar  $50,2\%$  yang dapat dilihat dari koefisien determinasi ( $r^2$ ) sebesar  $0,502$ . Hal ini menunjukkan masih ada  $49,8\%$  dari faktor lain yang mempengaruhi prokrastinasi akademik namun tidak diungkap dalam penelitian ini misalnya kepribadian, gaya pengasuhan, dan lain sebagainya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan maka dapat disimpulkan bahwa:

1. Ada hubungan yang signifikan antara stres akademik dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa UNISSULA.

2. Ada hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa UNISSULA, sehingga semakin tinggi stress akademik yang dialami, maka akan semakin tinggi prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa, demikian sebaliknya, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.
3. Ada hubungan negatif yang signifikan antara motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa UNISSULA, sehingga semakin tinggi motivasi berprestasi yang dimiliki oleh mahasiswa, maka semakin rendah prokrastinasi akademik yang dilakukan oleh mahasiswa, sehingga dapat disimpulkan bahwa hipotesis diterima.

### **UCAPAN TERIMAKASIH**

1. Bapak Ruseno Arjangi, S. Psi, MA, Psi selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Islam Sultan Agung yang telah membantu dalam proses akademik maupun penelitian.
2. Bapak Abdurrohman, S.Psi, M.Si selaku dosen pembimbing skripsi dan selaku dosen wali yang selalu sabar mengajarkan kata demi kata, meluangkan waktu, memberikan motivasi dan perhatiannya serta menjadi pembimbing yang hebat sehingga skripsi ini terselesaikan dengan sangat baik.
3. Mahasiswa dan mahasiswi yang telah bersedia menjadi responden, yang telah meluangkan waktu membantu penulis melakukan penelitian. Tanpa bantuan rekan-rekan mahasiswa dan mahasiswi semua, peneliti tidak akan dapat melakukan dan menyelesaikan penelitian.
4. Bapak dan Ibu serta staf TataUsaha/Puskom Rektorat Universitas Islam Sultan Agung yang telah mengizinkan penulis melakukan penelitian dan pengambilan data.
5. Ibu tercinta dan tersayang, yang selalu mendoakan, mendidik, membesarkan, menyayangi dan memberikan seluruh jiwa dan raga untuk penulis, serta Almarhum Bapak yang telah memberikan seluruh jiwa raga semasa hidup, penulis tidak mampu untuk mengungkapkan kata-kata lain selain terimakasih banyak untuk bapak dan ibu karena telah menerima anakmu ini dengan apa adanya.
6. Adik-adikku Faiqoh El Himmah dan Muhammad Adib El Afie tersayang, terimakasih untuk selalu mendoakan, membantu dan selalu mendukung kakak.
7. Mbah Putri Nafisah, Bibi Tri, Om Mahadi, sepupuku Aniq Jihan Furaidah dan semua keluarga yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu, terima kasih telah membantu peneliti baik secara moril dan materil selama mengenyam pendidikan di perguruan tinggi.
8. Sahabat-sahabatku “*Yeppeun Yeoja*” Dita Anisa Fitriani, Fitriana Millisani, Halimatus Sa’diah, dan Ikke Maulida Fitria Ningrum, yang telah mendukung, memberikan semangat dan membantu penulis dari awal masuk kuliah hingga penulis berhasil menyelesaikan pendidikan.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Asri, D. N., & Dewi, N. K. (2014). Prokrastinasi akademik mahasiswa program studi bimbingan dan konseling IKIP PGRI Madiun ditinjau dari efikasi diri, fear of failure, gaya pengasuhan orang tua dan iklim akademik. *Jurnal LPPM* , 2, 32-38.

- Azhari, A. (2004). *Psikologi umum & perkembangan*. Jakarta: Penerbit Teraju.
- Azmy, A. N., Nurihsan, A. J., & Yudha, E. S. (2017). Deskripsi gejala stres akademik dan kecenderungan pilihan strategi koping siswa berbakat. *Indonesian Journal of Educational Psychology*, 1, 197-208.
- Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, K. P. (2016). Retrieved September 4, 2019, from KBBI Daring: <https://kbbi.kemdikbud.go.id/entri/MAHASISWA>
- Basri, A. S. (2017). Prokrastinasi akademik mahasiswa ditinjau dari religiusitas. *HISBAH: Jurnal Bimbingan Konseling dan Dakwah Islam*, 14, 54-77.
- Djamarah, S. B. (2002). *Psikologi belajar*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic, Jurnal Ilmiah Psikologi*, II, 123-132.
- Handayani, S. W., & Abdullah, A. (2016). Hubungan stress dengan prokrastinasi pada mahasiswa. *Psikovidya*, 2, 32-43.
- Kurniawan, A., & Cahyanti, I. Y. (2013). Hubungan antara academic stress dengan smartphone addiction pada mahasiswa pengguna smartphone. *Jurnal Psikologi Klinis dan Kesehatan Mental*, 2, 16-21.
- Lowinger, R. (2016). Predictors of academic procrastination in asian international college students. *Journal of Student Affairs Research and Practice*, 1, 90-104.
- Nitami, M., Daharnis, & Yusri. (2015). Hubungan motivasi belajar dengan prokrastinasi akademik siswa. *Jurnal Konselor*, 4, 1-12.
- Purwanto, E. (2014). Model motivasi trisula: sintesis baru teori motivasi berprestasi. *Jurnal Psikologi*, 16, 218-228.
- Reza, I. F. (2014). Hubungan antara motivasi akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *HUMANITAS*, 12, 39-44.
- Rizvi, A., Prawitasari, J. E., & Soetjipto, H. P. (1997). Pusat kendali dan efikasi-diri sebagai prediktor terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa. *Psikologika*, 3, 51-67.
- Rumiani. (2006). Prokrastinasi akademik ditinjau dari motivasi berprestasi dan stres mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*, 3, 37-48.
- Setiawan, G. O. (2015). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang skripsi di Universitas Kristen Satya Wacana. *Skripsi*.



Setyadi, P., & Mastuti, E. (2014). Pengaruh fear of failure dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang berasal dari program akselerasi. *Jurnal Psikologi Kepribadian dan Sosial* , 3, 1-8.

Warsiyah. (2015). *Menyontek, prokrastinasi & keimanan*. Yogyakarta: Trussmedia Grafika.