

HUBUNGAN PROKRASINASI DENGAN STRES AKADEMIK MAHASISWA NERS STIKES SUAKA INSAN TAHUN 2022

Juan Alfiansyah¹, Maria Silvana Dhawo², Lanawati³

¹²³*Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin, 70116, Indonesia*

E-mail : juanalfiansyah13@gmail.com

ABSTRAK

Latar Belakang : Prokrastinasi mengakibatkan kecemasan pada diri mahasiswa, kecemasan yang berlebihan akan mengakibatkan stres akademik yang berkelanjutan bahkan mencapai depresi sehingga menyebabkan terganggunya kehidupan efektif mahasiswa tersebut. Tugas yang banyak dalam perkuliahan dan dibiarkan menumpuk akan membuat prokrastinator menjadi malas dan tidak tertarik untuk melakukannya dan akan mengakibatkan stres akademik mahasiswa saat tugas harus diselesaikan dengan waktu yang singkat.

Tujuan Penelitian : Mengetahui hubungan antara prokrastinasi dan stres akademik mahasiswa profesi Ners STIKES Suaka Insan Tahun 2022.

Metode Penelitian : Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif dengan rancangan deskriptif korelasional, sampel 27 responden, teknik *sampling* yang digunakan adalah total sampling.

Hasil : Prokrastinasi sedang 70,4% dan tinggi 29,6% sedangkan stres akademik mayoritas sedang 96,3% dan tinggi 3,7%. hubungan antara prokrastinasi dan stres akademik mahasiswa profesi Ners STIKES Suaka Insan Tahun 2022.

Kesimpulan : Preseptor klinik dan akademik, perlu memberikan pendampingan terkait manajemen waktu bagi mahasiswa program profesi ners.

Kata Kunci : Prokrastinasi, Stres akademik, Mahasiswa Keperawatan

1 Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin

2 Dosen Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Suaka Insan Banjarmasin

Pendahuluan

Kemajuan teknologi dan perkembangan zaman yang semakin modern saat ini, membuat setiap generasi harus bisa mempersiapkan diri dengan baik. Generasi Z merupakan generasi yang harus mempersiapkan diri untuk berkembang dan bertumbuh di era revolusi 4.0, generasi Z terlahir antara tahun 1995 sampai 2010 dan sudah berinteraksi dengan kemajuan teknologi. Generasi ini mempunyai karakter yang suka berfikir global, mengekspresikan diri, dan berkomunikasi secara digital (Rosdiana & Hastutiningtyas, 2020) selain itu generasi Z memiliki karakteristik utama yaitu *Tech Savvy* yaitu memiliki pengetahuan tentang teknologi, *Multasking* dapat mengerjakan lebih dari 1 pekerjaan dalam waktu yang bersamaan, *Speedy* lebih cepat

dan *up to date* dalam mendapatkan sebuah informasi terkini, *Prefer Visual Learning* generasi yang nyaman terhadap lingkungan penuh teknologi dan *Like to Work in Groups* generasi Z menyukai kerja dalam bentuk grup atau tim dengan teman sebayanya dan kolaboratif menggunakan teknologi untuk kerja tim seperti *Zoom Meeting* dan lain-lain (Marisa, 2020).

Sebagian besar generasi Z berada di usia mahasiswa (remaja akhir) usia 17-25 tahun, mahasiswa mempunyai tantangan dalam bidang akademik salah satunya kehadiran teknologi dan internet yang dapat mengakibatkan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan suatu perilaku atau kecenderungan untuk menunda-nunda aktivitas atau kegiatan yang berhubungan dengan

belajar di lingkungan akademik seperti mengerjakan dan mengumpulkan tugas (Mukti et al., 2019). Dalam ruang lingkup akademik, prokrastinasi merupakan suatu perilaku menunda menyelesaikan tugas akademis sampai batas akhir waktu yang telah ditentukan. Istilah prokrastinasi mengacu pada suatu aktifitas atau kecenderungan menunda penyelesaian suatu pekerjaan atau tugas yang telah diberikan.

Studi yang dilakukan oleh (Hussain & Sultan, 2010) bahwa 70% siswa memiliki perilaku menunda-nunda di Amerika Utara dan perilaku menunda lebih besar di kalangan mahasiswa dan siswa daripada masyarakat umum tingkat penundaan dikalangan mahasiswa sangat bervariasi dari 46 % sampai dengan 95 %. Dalam studi yang dilakukan oleh (Farid, 2021) menemukan bahwa sekitar seperempat dari 342 mahasiswa sarjana Amerika yang terdaftar dalam kursus psikologi pengantar melaporkan masalah dengan penundaan. Selain itu, Clark dan Hill (1994) menemukan bahwa antara 30% dan 45% dari 184 mahasiswa sarjana Amerika yang terdaftar masalah dengan penundaan, dan antara 55% dan 60%.

Penelitian prokrastinasi di Indonesia dilakukan oleh Rizvi, Prawitasari dan Soetjipto (1997) memperlihatkan bahwa 20,38% dari 111 responden melakukan prokrastinasi. Penelitian tentang prokrastinasi mayoritas terjadi di lingkungan akademik, yaitu lebih dari 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi. Studi yang dilakukan oleh di Universitas PGRI Madiun didapatkan dari 229 mahasiswa 6 % masuk dalam kategori sangat tinggi, 80 % masuk dalam kategori prokrastinasi tinggi dan kategori sedang 13 %.

Pendidikan keperawatan adalah pendidikan yang bersifat akademis dan profesional, yaitu mempunyai landasan akademik dan landasan profesi yang cukup. Sebagai lulusan pendidikan tinggi keperawatan yang diperoleh pada penerapan kurikulum pendidikan melalui berbagai bentuk pengalaman belajar, sikap dan kemampuan profesional lulusan ditumbuhkan dan dibina sepanjang proses pendidikan melalui berbagai bentuk pengalaman belajar, salah satunya pengalaman belajar praktek. Proses profesi Ners merupakan masa dimana pada lulusan sarjana keperawatan harus melakukan proses pembelajaran di lahan serta menyelesaikan tugas untuk memenuhi capaian pembelajaran. Hal ini dapat mengakibatkan stres akademik pada mahasiswa Ners, stres akademik adalah stres yang berhubungan dengan proses menjalani kegiatan pendidikan yang terjadi dalam

masa pendidikan yang disebabkan karena tuntutan yang muncul selama seseorang dalam masa pendidikan dan terjadi bila mengalami ketegangan emosi ketika terjadi kegagalan dalam memenuhi tuntutan tersebut (Agustiningsih, 2019). Studi yang dilakukan oleh (Novelia, 2021) didapatkan dari 88 mahasiswa Ners 74 % mahasiswa Ners berada pada prokrastinasi sedang dan 26 % berada pada prokrastinasi tinggi hal ini tentu saja sangat berpengaruh pada nilai dari akademik mahasiswa Ners.

Hasil studi pendahuluan terhadap 10 mahasiswa Ners STIKES Suaka Insan di tanggal 2-4 November 2021. Hasil wawancara didapatkan mahasiswa Ners mengalami stres dengan penugasan dan antrian konsultasi saat menjalani stage 9 dari 10 mahasiswa Ners mengatakan stres karena penugasan yang banyak serta antrian konsultasi dengan para preceptor, Selama menjalani stage mahasiswa Ners Sebagian besar tidak memiliki jadwal harian personal untuk mengerjakan tugas 6 dari 10 mengatakan tidak mempunyai jadwal harian untuk menyelesaikan tugas, pada saat proses konsultasi atau mengumpulkan tugas stage sebagian besar mahasiswa Ners sering terlewat deadline atau menunggu teguran dari koordinator stage 7 dari 10 mahasiswa mengatakan sering terlambat saat proses konsultasi karena mengakui memiliki rasa malas dan tidak mampu manajemen waktu, sebagian besar mahasiswa Ners memiliki kebiasaan menunda tugas 9 dari 10 mahasiswa memang mengakui mempunyai kebiasaan menunda. Kebiasaan ini membuat mereka cemas dan terlambat mengumpulkan tugas.

Peneliti juga melakukan studi pendahuluan dengan dosen koordinator stage dan preceptor akademik hasil wawancara singkat dengan dosen koordinator stage serta preceptor akademik terdapat di tahun akademik 2020/2021 terdapat 1 mahasiswa yang tidak lulus di 3 stage. Pada tahun 2021/2022 terdapat beberapa mahasiswa memiliki nilai dibawah KKM (Kriteria Kelulusan Minimal) dengan rentang nilai C sampai dengan E. Pada stage KDP terdapat 7 dari 27 mahasiswa Ners, KMB terdapat 8 dari 27 mahasiswa Ners, stage KMB II terdapat 9 dari 27 mahasiswa Ners, stage Pediatrik 3 dari 27 mahasiswa Ners dan stage Maternitas terdapat 8 dari 27 mahasiswa Ners. Rata-rata mahasiswa ners yang memiliki nilai dibawah KKM (Kriteria Kelulusan Maksimal) adalah 7 dari 27 mahasiswa Ners.

Berdasarkan fenomena yang digambarkan dalam studi pendahuluan, belum ditemukan data yang

menunjang untuk menggambarkan hubungan prokrastinasi dengan stres akademik sehingga menurut hal tersebut peneliti tertarik untuk melakukan studi tentang Hubungan Prokrastinasi Dengan Stres Akademik Mahasiswa Ners STIKES Suaka Insan Tahun Akademik 2022.

Metodologi

Jenis penelitian yang digunakan pada penelitian ini adalah penelitian kuantitatif bersifat deskriptif korelasional (Nursalam, 2015). Variabel bebas dalam penelitian ini adalah prokrastinasi dan variabel terikat pada penelitian ini adalah stress akademik.

Waktu penelitian ini dilaksanakan di STIKES Suaka Insan pada bulan April-Juni 2022. Pada penelitian ini yang menjadi populasi adalah mahasiswa keperawatan profesi Ners regular dengan jumlah 27 orang. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa profesi Ners regular yang berjumlah 27 orang. Teknik *sampling* dalam penelitian ini menggunakan teknik *total sampling* yaitu dengan menggunakan seluruh anggota populasi untuk menjadi sampel (Nursalam, 2015).

Instrumen penelitian yang digunakan dalam penelitian ini yaitu kuesioner yang dimodifikasi dari kuesioner penelitian Finasti Elvira tentang prokrastinasi dan stres akademik.

Uji valid dilakukan pada 20 mahasiswa Ners Universitas Cahaya Bangsa (Notoatmodjo, 2018). Rumus yang digunakan dalam penelitian ini adalah rumus *Pearson Product Moment* (Sugiyono, 2018). Untuk mencari nilai *rTabel* dengan $N = 20$ pada signifikansi 5% pada nilai *rTabel* statistik maka diperoleh nilai *rTabel* sebesar 0.444. Jika nilai *rHitung* $\geq 0,444$ maka dapat dikategorikan valid dan jika nilai *rHitung* < 0.444 maka dapat dikategorikan tidak valid (Sugiyono, 2018).

Setelah semua pertanyaan sudah valid, analisis selanjutnya dengan uji reliabilitas dengan *Cronbach's Alpha* yang dilakukan terhadap pertanyaan variabel. Uji reliabilitas untuk jawaban lebih dari dua menggunakan uji *Cronbach's Alpha*, yang nilainya dapat dibandingkan dengan nilai koefisien reliabilitas minimal yang dapat diterima. Jika nilai *Cronbach's Alpha* > 0.6 maka instrument penelitian reliabel, jika nilai *Cronbach's Alpha* $< 0,6$ maka instrument penelitian tidak reliabel. Untuk menguji reliabilitas maka digunakan rumus *Cronbach's Alpha* (Sugiyono, 2018)

Hasil

Hasil penelitian dapat ditunjukkan sebagai berikut

Tabel 4. 1 Distribusi Responden Menurut Usia

| No. | Usia | Frekuensi (orang) | Persentase (%) |
|---------------|-------------|-------------------|----------------|
| 1. | 17-25 Tahun | 25 orang | 92,6 % |
| 2. | 26-35 Tahun | 2 orang | 7.4% |
| Jumlah | | 27 orang | 100 % |

Pada tabel 4.1 diatas menunjukkan responden dengan usia kelompok 17-25 tahun sebanyak 25 orang (92,6%), sedangkan kelompok usia dari 26-35 orang (7,4%) sebanyak 2 orang. Menurut Piaget menjelaskan perkembangan kognitif dibagi menjadi lima tahap yaitu tahap sensorimotor, pra operasional, operasional konkret, dan tahap operasional formal. Pada klasifikasi usia remaja akhir dan dewasa awal masuk dalam tahap perkembangan kognitif tahap operasional formal. Dalam perkembangan kognitif tahap ini, perilaku signifikannya adalah lebih menggunakan pemikiran rasional, pola pikir yang deduktif dan memikirkan perannya di masa yang akan datang.

Fatmawaty (2017) menjelaskan perkembangan masa remaja dimana masa remaja adalah sebagai periode peralihan, sebagai masa remaja yang memasuki periode peralihan terkadang merasa memiliki status yang tidak jelas dan juga memiliki keraguan pada perannya. Status yang tidak jelas akan perannya inilah yang memberikan waktu untuk mencari jati dirinya seperti mencoba gaya hidup berbeda, pola perilaku, pikir, nilai dan sifat yang sesuai di fase remaja tersebut. Dengan semakin dekatnya sebagai masa dewasa.

Masa dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja, sehingga ciri-ciri perkembangan masa dewasa awal tidak terlalu berbeda dengan masa remaja. Masa dewasa awal merupakan masa transisi dari masa remaja akhir ke masa dewasa, masa dewasa awal menjadi masa penemuan dan pematangan jati diri. Masa dewasa awal juga adalah masa yang penuh dengan masalah emosional dan stres, masa komitmen, perubahan nilai, kreativitas dan beradaptasi dengan gaya hidup baru. Sebagai individu yang dewasa, peran dan tanggung jawabnya tentu akan berkembang. Darimana mereka mulai melepaskan diri dari ketergantungan pada orang lain,

terutama orang tua secara ekonomi, sosial dan psikologis. Mereka akan berusaha lebih untuk menjadi lebih mandiri, semuanya berjalan lancar sehingga mereka tidak lagi bergantung pada orang lain (A. F. Putri, 2018).

Sebagian besar mahasiswa saat ini adalah Generasi Z, Generasi z merupakan generasi yang terlahir di abad 21 dengan kemajuan teknologi, internet dan *gadget*, karakteristik generasi ini adalah generasi yang berpikir global yang suka mengekspresikan diri sendiri dan berkomunikasi secara digital melalui teknologi dan gadget.

Menurut observasi peneliti mahasiswa program profesi Ners STIKES Suaka Insan sudah menggunakan pemikiran rasional, pola pikir yang deduktif dan memikirkan perannya di masa yang akan datang. Akan tetapi dengan mahasiswa profesi Ners STIKES Suaka Insan sebagian besar adalah generasi Z yang tidak bisa lepas dari teknologi dapat menimbulkan terjadinya prokrastinasi pada akademik. Teknologi seperti *gadget* dan internet merupakan salah satu distraksi atau sebuah pelarian mahasiswa dari kewajiban mereka seperti mengerjakan tugas dan konsultasi bimbingan hal ini di dukung dengan studi yang dilakukan Suhadianto & Pratitis (2020) salah satunya adalah lebih melakukan hal yang disenangi seperti membuka sosial media atau pun menyalurkan hobi dan meninggalkan tugas akademik.

Tabel 4. 2 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Jenis Kelamin

| No. | Jenis Kelamin | Frekuensi (orang) | Persentase (%) |
|---------------|---------------|-------------------|----------------|
| 1 | Laki-Laki | 7 orang | 25,9 % |
| 2 | Perempuan | 20 orang | 74,1 % |
| Jumlah | | 27 orang | 100 % |

Pada tabel 4.2 diatas menunjukkan jumlah responden secara keseluruhan pada penelitian ini sebagian besar ialah mayoritas perempuan 20 orang (74,1%) dari 27 responden dan minoritas 7 orang laki-laki (25,9%) dari 27 responden. Responden mahasiswa profesi Ners STIKES Suaka Insan mayoritas adalah berjenis kelamin perempuan dan sebagian kecil adalah mahasiswa profesi Ners laki-laki.

Tabel 4. 3 Distribusi Frekuensi Berdasarkan Tempat Tinggal

| No. | Tempat Tinggal | Frekuensi (Orang) | Presentase (%) |
|-----|----------------|-------------------|----------------|
|-----|----------------|-------------------|----------------|

| | | | |
|---------------|--------------------|-----------------|--------------|
| 1 | Rumah Sendiri | 1 orang | 3.7 % |
| 2 | Kost | 23 orang | 85.2 % |
| 3 | Asrama | 2 orang | 7.4 % |
| 4 | Ikut Orang Tua | 1 orang | 3.7 % |
| 5 | Ikut Keluarga Lain | 0 orang | 0 % |
| Jumlah | | 27 orang | 100 % |

Dari tabel 4.3 diatas menunjukkan mahasiswa Program Profesi Ners STIKES Suaka Insan berdasarkan tempat tinggal rumah sendiri 1 orang (3.7 %), kost 23 orang (85,2 %), Asrama 2 orang (7,4 %), Ikut Orang Tua 1 orang (3,7 %)

Dari data hasil wawancara singkat peneliti, sebagian besar responden mahasiswa profesi Ners STIKES Suaka Insan berasal dari berbagai daerah luar kota Banjarmasin ataupun luar pulau seperti Kalimantan Tengah dan daerah lainnya sehingga mayoritas mahasiswa profesi Ners STIKES Suaka Insan tinggal di kost.

Hasil Univariat

Tabel 4. 4 Distribusi Frekuensi Prokrastinasi

| No. | Hasil Ukur | Frekuensi (orang) | Persentase |
|---------------|-------------------|-------------------|--------------|
| 1 | 25 – 49 (Rendah) | 0 orang | 0 % |
| 2 | 50 – 74 (Sedang) | 19 orang | 70,4 % |
| 3 | 75 – 100 (Tinggi) | 8 orang | 29,6 % |
| Jumlah | | 27 orang | 100 % |

Berdasarkan tabel diatas hasil ukur distribusi frekuensi prokrastinasi pada mahasiswa Ners STIKES Suaka Insan didapatkan 19 orang masuk dalam katagori prokrastinasi sedang dengan rentang 50-74, sedangkan 8 orang masuk dalam kategori tinggi dengan rentang 75 – 100.

Dapat disimpulkan bahwa berdasarkan hasil diatas sebagian besar responden mahasiswa Ners STIKES Suaka Insan masuk dalam prokrastinasi sedang sebesar 19 orang (70,4 %) dan tinggi 8 orang (29,6 %). Hasil perbandingan mean menunjukkan bahwa pernyataan yang paling banyak dijawab oleh responden menunjukkan pernyataan nomor 9, 15, dan 20. Disimpulkan bahwa pernyataan dari parameter pernyataan Keterlambatan dalam mengerjakan tugas,

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dan Kurang percaya diri. Pada pernyataan yang memiliki pernyataan yang terendah terdapat pada nomor 10 parameter keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Keterlambatan dalam mengerjakan tugas salah satu penyebab terjadinya keterlambatan mahasiswa dalam mengerjakan tugas adalah pemahaman mahasiswa dalam mengerjakan proses bimbingan dapat ditunjukkan dalam pernyataan “pengerjaan tugas dan proses bimbingan saat mahasiswa memahami tugas stase”, pemahaman mahasiswa dalam mengerjakan tugas maupun proses bimbingan sangat berpengaruh sehingga dapat terjadinya penundaan prokrastinasi akademik. 2 Faktor yang dapat mempengaruhi dalam pemahaman mahasiswa terhadap tugas dan proses bimbingan berasal dari internal dan eksternal, faktor internal berupa kognitif mahasiswa tersebut seperti kesulitan berkonstruksi dan eksternal seperti faktor dari dosen atau preceptor akademik yang kurang memberikan penjelasan kepada mahasiswa tersebut (Suhadianto & Pratitis 2020).

Pernyataan tersebut sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Mayangsari & Astuti (2018) yang menyatakan bahwa Faktor kognitif pada mahasiswa dipengaruhi oleh beberapa aspek yaitu pengetahuan seperti bagaimana seseorang untuk mengingat dan mengulang materi atau penjelasan yang telah diberikan, pemahaman yaitu kemampuan diri untuk memahami dan mengerti sesuatu, penerapan yaitu kemampuan diri dalam menerapkan ide, metode, prinsip, maupun materi, analisis mencakup kemampuan diri untuk menguraikan atau memilah hal yang didapatkan setelah mendapat penjelasan, sintesis yaitu mencakup kemampuan menguraikan dan merinci hal bagian-bagian dan faktor-faktor menjadi satu dengan faktor yang lain, terakhir yaitu evaluasi mencakup kemampuan diri untuk mempertimbangkan terhadap ide, situasi dan nilai. Faktor eksternal dosen atau preceptor akademik yang kurang memberikan penjelasan kepada mahasiswa, penjelasan dosen atau preceptor akademik adalah hal yang penting dalam proses bimbingan dan tugas bagi mahasiswa Ners untuk menjadi lulusan yang berkompeten, salah satu yang menjadi hal terpenting dalam proses bimbingan komunikasi, pernyataan tersebut sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Octaviani (2021) menyatakan bahwa komunikasi antara dosen atau preceptor akademik kepada mahasiswa adalah hubungan yang sangat signifikan untuk mencapai kompetensi yang

dituju dalam proses bimbingan komunikasi efektif, jelas, akurat dan konsisten secara verbal maupun tertulis selain beberapa hal tersebut menanyakan pertanyaan merupakan sesuatu yang perlu agar komunikasi yang disampaikan dapat tepat sasaran. Pernyataan “*mood* adalah komponen penting dalam proses pengerjaan tugas”, *mood* merupakan suasana hati dalam bentuk keadaan emosional jika individu memiliki suasana emosional yang tidak baik maka individu tersebut akan memilih tidak mengerjakan sebuah tugas dan proses bimbingan tersebut.

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan perilaku prokrastinasi tetapi jika mahasiswa menganggap sebuah tugas dan proses bimbingan adalah sesuatu yang penting maka perilaku prokrastinasi dapat berkurang. Pada pernyataan “tugas dan bimbingan merupakan hal penting bagi mahasiswa untuk diselesaikan”, dalam mengerjakan tugas maupun proses bimbingan persepsi mahasiswa terhadap tugas merupakan salah satu aspek yang sangat berpengaruh dalam hal tersebut. Mahasiswa yang menganggap bahwa suatu tugas adalah yang terpenting untuk dikerjakan dapat menghindarkan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa tetapi jika mahasiswa memiliki persepsi buruk seperti penugasan yang berat, menganggap penugasan hal yang mudah dan lebih memilih melakukan kegiatan yang menyenangkan seperti hobi ataupun bermain sosial media merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan prokrastinasi. Dapat disimpulkan bahwa konsep diri yang positif yang dimiliki mahasiswa dapat mengarahkan kepada hal yang bersifat positif bagi mahasiswa tersebut, pernyataan ini sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Mukti et al (2019) yang menyatakan bahwa konsep diri berhubungan sangat signifikan dengan prokrastinasi, mahasiswa yang memiliki konsep diri yang positif maka prokrastinasi akan rendah yang dialami oleh mahasiswa tetapi jika mahasiswa memiliki konsep diri yang negative maka prokrastinasi akan tinggi pada mahasiswa tersebut.

Kurang percaya diri adalah aspek dari internal individu untuk melakukan sesuatu jika seseorang menghargai diri atas usaha yang dilakukannya maka perilaku prokrastinasi dapat berkurang. Pada pernyataan “menghargai usaha sendiri saat mengerjakan tugas dan proses bimbingan”, menghargai usaha sendiri merupakan salah satu kepercayaan diri seseorang terhadap diri atau penilaian diri mahasiswa dalam menghadapi tugas dan proses akademik yang harus dikerjakan

mahasiswa dengan kurangnya kepercayaan diri dapat membuat mahasiswa mengalami cemas, takut akan kegagalan dan susah mencapai hasil akademik yang akan dituju yang dapat memunculkan perilaku prokrastinasi dapat disimpulkan kepercayaan diri merupakan aspek internal yang harus dimiliki mahasiswa dalam mengerjakan tugas maupun proses bimbingan untuk menghindari perilaku prokrastinasi. Pernyataan tersebut sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Septian (2018) yang menyatakan bahwa hubungan harga diri yang tinggi atau baik menghasilkan perilaku prokrastinasi yang rendah, harga diri yang baik dapat membuat mahasiswa yakin akan kemampuan yang dimiliki sehingga mahasiswa dapat menyelesaikan tugas dan proses bimbingan yang menjadi tanggung jawab dengan baik tidak membuang waktu dalam mengerjakan tugas maupun proses bimbingan.

Tabel 4. 5 Distribusi Frekuensi Stres Akademik

| No. | Hasil Ukur | Frekuensi (orang) | Persentase |
|---------------|----------------------|----------------------|--------------|
| | 25 – 49 (Rendah) | 0 orang | 0 % |
| | 50 – 74 (Sedang) | 26 orang | 96,3 % |
| | 75 – 100 (Tinggi) | 1 orang | 3,7 % |
| Jumlah | | 27 orang | 100 % |

Berdasarkan tabel diatas hasil ukur distribusi frekuensi stres akademik pada mahasiswa Ners STIKES Suaka Insan didapatkan 26 orang (96,3 %) masuk dalam katagori stres akademik sedang dengan rentang 50-74, sedangkan 1 orang (3,7 %) masuk dalam kategori stres akademik tinggi dengan rentang 75 – 100.

Disimpulkan bahwa hasil sebagian besar responden mahasiswa Ners STIKES Suaka Insan tidak ada yang masuk dalam stres rendah mayoritas masuk dalam stres akademik sedang sebesar 26 orang (96,3 %) dan tinggi 1 orang (3,7 %). Hasil perbandingan mean menunjukkan bahwa pernyataan yang paling banyak dijawab oleh responden menunjukkan nomor 1, 11 dan 18 dapat disimpulkan bahwa parameter pernyataan keputusan, tekanan belajar dan gejala fisik. Pada pernyataan yang memiliki pernyataan yang terendah terdapat pada nomor 8 terdapat pada parameter kekhawatiran terhadap nilai.

Keputusan dapat muncul Ketika individu memiliki rasa kecewa dan tidak puas atas hasil usaha yang tidak sesuai dengan tujuan yang diinginkan. Pada Pernyataan tidak puas dengan nilai dan proses bimbingan merupakan salah satu penyebab dapat membuat mahasiswa mengalami stres akademik perasaan tidak puas dapat timbul akibat rasa kekecewaan salah satunya karena tidak tercapainya tujuan yang diharapkan mahasiswa dalam akademik, dalam hal ini regulasi diri yang dimiliki mahasiswa sangat berpengaruh dalam hal ini jika mahasiswa memiliki regulasi diri yang positif maka dapat mengatasi permasalahan tugas dan proses bimbingan tetapi jika seorang mahasiswa memiliki regulasi diri yang negative maka akan menimbulkan stres akademik dan dapat menimbulkan perilaku prokrastinasi. Pernyataan tersebut sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Putri (2018) menyatakan bahwa *academic help seeking* merupakan regulasi diri untuk mengatasi masalah akademik salah satunya mendapat nilai yang rendah atau permasalahan proses bimbingan, tujuan *academic help seeking* adalah untuk memperbaiki permasalahan akademik dengan mencari solusi seperti mencari bantuan dengan teman namun jika mahasiswa memiliki regulasi diri yang negative maka mahasiswa yang mendapat permasalahan akademik akan menghindari *academic help seeking* karna pasrah atas pencapaian akademik, pesimis dan tidak percaya diri yang dapat menimbulkan stres akademik dan perilaku prokrastinasi.

Tekanan belajar adalah salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres akademik yang tinggi pada mahasiswa. Pada penytaan “Percaya diri mendapatkan nilai tinggi” merupakan salah satu faktor yang berasal dari internal salah satunya adalah motivasi atau keyakinan mencapai tujuan akademik yang akan di raih mahasiswa, keyakinan diri yang baik dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi berbagai situasi akademik dan percaya mampu meraih tujuannya apabila mahasiswa memiliki keyakinan diri yang rendah seperti beranggapan tidak mampu untuk meraih tujuannya tentu saja dapat menyebabkan stres akademik yang tinggi yang akan dialami. Pernyataan tersebut sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Siregar & Putri (2020) bahwa keyakinan diri atau *self efficacy* merupakan faktor yang berasal dari internal yang berperan penting dalam pengelolaan persepsi diri dan peningkatan motivasi untuk mencapai tujuan, apabila individu memiliki *self efficacy* yang rendah maka dapat menimbulkan rasa pesimis dan menimbulkan stres akademik yang tinggi.

Gejala fisik dapat terjadi Ketika seseorang mengalami stres akademik yang tinggi salah satunya adalah gangguan pola tidur. Pada pernyataan “pola tidur saya terganggu jika mendapatkan tuding dan proses bimbingan yang banyak”. Gangguan pola tidur merupakan manifestasi dari stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Ners STIKES Suaka Insan. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa profesi Ners STIKES Suaka Insan memiliki aktifitas akademik yang tinggi sehingga dapat menimbulkan gangguan pola tidur dan stres akademik. Pernyataan tersebut didukung dengan studi Afifah & Wardani (2019) menyatakan bahwa mahasiswa memiliki aktivitas yang tinggi hal tersebut dapat menyebabkan mahasiswa masuk dalam kelompok rentan stres, tingkat stres ringan tidak menimbulkan gangguan pola tidur dan kesehatan mental maupun emosi yang labil. Selain itu manajemen waktu yang kurang baik dapat menimbulkan stres akademik. Pernyataan tersebut sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Pertiwi (2020) menyatakan bahwa manajemen waktu yang buruk dapat mengakibatkan stres akademik yang tidak terkontrol dan manajemen waktu yang tidak baik juga merupakan salah satu faktor utama terjadinya prokrastinasi akademik.

Kekhawatiran terhadap nilai merupakan rasa khawatir mahasiswa akan nilai yang diperolehnya, karena nilai merupakan sebuah tolak ukur bagi mahasiswa dalam usaha hasil belajar. Pada pernyataan “nilai stase yang buruk dapat mengecewakan orangtua saya”, stres merupakan salah satu reaksi individu baik secara fisik maupun emosional dalam menghadapi sebuah perubahan dari lingkungan yang harus membuat individu untuk menyesuaikan diri. Stres akademik yang terkontrol sangat diperlukan sangatlah diperlukan dalam hal tersebut untuk menghadapi perubahan yang terjadi salah satu contoh jika mendapatkan nilai yang rendah maka individu tersebut akan mencari cara agar dapat memperbaiki nilai yang rendah salah satu contoh dengan belajar.

Hasil Bivariat

Tabel 4. 6 Tabel Korelasi Spearman Rank

| | | Stres akademik | | | Spearman Rank |
|---|-------------------------|----------------|-------------|------------------|---------------|
| N | Prokras o. tinasi | Ren | Sed | Tin | |
| | | | | dah | ang |
| | | (25- 49) | (50- 74) | (75- 100) | |

| | | | | | | | |
|----|------------------------|---|----|---|--------|-----------|-----------|
| 1. | Rendah (25-49) | 0 | 0 | 0 | 0 | Sig | Co r |
| 2. | Sedang (50-74) | 0 | 19 | 0 | 1 9 | | |
| 3. | Tinggi (74- 100) | 0 | 7 | 1 | 8 | 0,0 53 | 0,3 76 |
| | Σ | 0 | 26 | 1 | 2 7 | | |

Berdasarkan tabel 4.6 diatas didapatkan hasil bahwa mahasiswa Ners STIKES Suaka Insan dengan kategori 19 mahasiswa prokrastinasi sedang dengan stres akademik sedang, 7 orang mahasiswa prokrastinasi tinggi dengan stres akademik yang sedang dan 1 orang mahasiswa memiliki prokrastinasi tinggi dengan stres akademik yang tinggi. Mahasiswa yang memiliki prokrastinasi dan stres yang sedang dapat menjadi tinggi dipengaruhi oleh beberapa faktor seperti bimbingan, manajemen waktu yang kurang baik, distraksi atau pelarian ke arah hiburan dan masalah individu diluar akademik.

Uji statistik yang digunakan untuk menganalisa hubungan antara prokrastinasi dengan stres akademik mahasiswa Ners STIKES Suaka Insan tahun 2022 Dalam penelitian ini menggunakan uji korelasi kedua skala yang digunakan pada penelitian ini berupa skala kategorik ordinal, sehingga uji yang digunakan dalam penelitian ini yaitu *spearman rank* dengan bantuan program SPSS ver. 25. Kriteria perhitungan uji adalah jika nilai signifikan < 0,05 maka terdapat hubungan antara variabel X dan Y (Sugiyono, 2018). Dari tabel 4.6 didapat nilai signifikan 0,053 > 0,05 maka Ho diterima dan disimpulkan tidak terdapat hubungan antara prokrastinasi dengan stres akademik mahasiswa Ners STIKES Suaka Insan 2022.

Pernyataan prokrastinasi tentang “pengerjaan tugas dan proses bimbingan saat mahasiswa memahami tugas stase”, “tugas dan bimbingan merupakan hal penting bagi mahasiswa untuk diselesaikan”, dan “menghargai usaha sendiri saat mengerjakan tugas dan proses bimbingan” dalam hal ini berdasarkan pernyataan yang paling tinggi dipilih responden dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Ners STIKES Suaka Insan memiliki persepsi terhadap tugas yang baik ditunjukkan pada pernyataan “tugas dan bimbingan merupakan hal penting bagi mahasiswa untuk diselesaikan” dan mahasiswa STIKES Suaka Insan juga memiliki kepercayaan terhadap diri dan penilaian diri mahasiswa dalam menghadapi tugas dan proses akademik yang baik ditunjukkan pada pernyataan

“menghargai usaha sendiri saat mengerjakan tugas dan proses bimbingan”. Pada pernyataan “pengerjaan tugas dan proses bimbingan saat mahasiswa memahami tugas stase” dapat diartikan bahwa mahasiswa akan mengerjakan tugas dan proses bimbingan jika mendapat penjelasan dari preceptor dan disimpulkan bahwa proses bimbingan adalah hal penting yang harus diperhatikan tentang prokrastinasi.

Pernyataan stres akademik tentang “mahasiswa tidak puas dengan nilai dan proses bimbingan”, “percaya diri mendapatkan nilai tinggi”, dan “gangguan pola tidur yang membuat mahasiswa mengalami stres akademik.” Berdasarkan pernyataan tersebut dapat disimpulkan bahwa mahasiswa Ners STIKES Suaka Insan memiliki *self efficacy* yang baik dapat ditunjukkan pada pernyataan “percaya diri mendapatkan nilai tinggi” pada pernyataan “mahasiswa tidak puas dengan nilai dan proses bimbingan” dapat diartikan bahwa perasaan tidak puas mahasiswa terhadap nilai salah satunya karena tidak tercapainya tujuan yang diharapkan mahasiswa dalam akademik dan pada pernyataan “gangguan pola tidur yang membuat mahasiswa mengalami stres akademik.” Dapat diartikan bahwa mahasiswa Ners STIKES Suaka Insan perlu untuk manajemen waktu dengan baik. Disimpulkan dari semua pernyataan yang tertinggi stres akademik maka ketidakpuasan terhadap nilai dan pola tidur yang terganggu merupakan faktor yang menjadi stres akademik.

Berdasarkan analisis tidak ada hubungan antara prokrastinasi dengan stress akademik mahasiswa STIKES Suaka Insan Banjarmasin 2022, tetapi terdapat faktor-faktor yang dapat mempengaruhi perilaku prokrastinasi dan stress akademik yang menjadi tinggi yang berasal luar akademik yaitu distraksi atau pelarian mahasiswa ke media sosial dan permasalahan individu diluar akademik yang mempengaruhi stress akademik. Intensitas penggunaan *gadget* atau media social memiliki dampak yang buruk pada penyelesaian tugas dan proses bimbingan mahasiswa, hal tersebut dilakukan karena mahasiswa tersebut mengalami stress akademik dan menggunakan *gadget* sebagai distraksi dan pelarian untuk mengurangi stress akademik yang dialaminya tetapi penggunaan *gadget* yang berlebihan justru dapat menimbulkan perilaku prokrastinasi dan juga membuat manajemen waktu yang tidak baik atau pemborosan waktu. Hal ini juga didukung dengan studi yang dilakukan oleh Neidi (2021) menyatakan mahasiswa dengan penggunaan *gadget* dan media social yang tinggi dapat

melupakan aktivitas yang penting harus dilakukan selain itu penggunaan *gadget* merupakan aktivitas yang menyenangkan bagi mahasiswa sehingga muncul prokrastinasi.

Stress akademik yang tinggi dapat membuat mahasiswa merasa tidak mampu menghadapi tuntutan yang harus mereka kerjakan sehingga membuat tidak nyaman, stress akademik juga merupakan stress yang terjadi di lingkungan akademik antara tuntutan akademik dan kemampuan individu yang rendah. Selain bersumber dari dalam akademik, stress akademik dapat bersumber dari luar akademik yang dapat mempengaruhi tingginya stress akademik pernyataan tersebut sejalan dengan studi yang dilakukan oleh Khoiri Oktavia et al (2019) menyatakan bahwa factor eksternal dapat dipengaruhi oleh dukungan social dan stressor dalam kehidupan. Dukungan social adalah dukungan secara fisik maupun psikologis yang diberikan orang lain dengan adanya dukungan dari orang lain maka dapat membantu untuk menemukan *alternatif* dalam menghadapi stressor. Stressor dalam kehidupan merupakan permasalahan yang dialami setiap individu dan membuat stressor kepada individu dalam kesehariannya, stressor dalam kehidupan seperti peristiwa besar yang terjadi dalam kehidupan dan masalah sehari-hari merupakan keadaan yang dapat mempengaruhi seseorang dalam menghadapi kondisi penuh stress yang juga dapat berpengaruh kepada akademik.

Kesimpulan

Hasil analisa hubungan prokrastinasi dengan stres akademik mahasiswa profesi Ners STIKES Suaka Insan Tahun 2022 didapatkan $p\ value = 0,053 > 0.05$ Tidak terdapat hubungan antara prokrastinasi dengan stres akademik mahasiswa profesi Ners STIKES Suaka Insan Tahun 2022. Hasil prokrastinasi mahasiswa profesi Ners STIKES Suaka Insan Tahun 2022 kategori sedang sebesar 70,4% dan kategori tinggi sebesar 29,6%, Stres akademik mahasiswa profesi Ners STIKES Suaka Insan Tahun 2022 kategori sedang sebesar 96,3% dan kategori tinggi sebesar 3,7%.

Saran

- 1) Institusi Pendidikan STIKES Suaka Insan

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi evaluasi untuk institusi *screening* berkala terkait prokrastinasi mahasiswa, kendala akademik, sehingga institusi mendapat data

terkait faktor prokrastinasi dan stres akademik sehingga dapat mempersiapkan ketika mahasiswa keperawatan ketika memasuki profesi Ners dan evaluasi proses bimbingan menjadi lebih baik lagi.

2) Mahasiswa / mahasiswi STIKES Suaka Insan

Penelitian ini diharapkan untuk membentuk karakteristik individu untuk menangani prokrastinasi dan stres akademik yang dialami individu tersebut dan dapat manajemen waktu dengan baik. Hal tersebut dapat dilakukan mahasiswa dengan melakukan bimbingan konseling pada bidang kemahasiswaan.

3) Bagi peneliti selanjutnya

Dapat meningkatkan dan mengembangkan lagi penelitian lebih khususnya yang berkaitan dengan penelitian ini, kepada mahasiswa dan institusi yaitu :

- a. Faktor-faktor yang membuat mahasiswa mengalami prokrastinasi di STIKES Suaka Insan.
- b. Faktor-faktor yang membuat mahasiswa mengalami stres akademik di STIKES Suaka Insan.
- c. Faktor-faktor yang berasal dari luar akademik yang dapat membuat perilaku prokrastinasi dan stres akademik STIKES Suaka Insan.

Daftar Pustaka

- Afifah, A., & Wardani, I. Y. (2019). Stres Akademik Dan Gejala Gastrointestinal Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 6(2), 121. <https://doi.org/10.26714/jkj.6.2.2018.121-127>
- Agustiningih, N. (2019). Gambaran Stress Akademik dan Strategi Koping Pada Mahasiswa Keperawatan. *Jurnal Ners Dan Kebidanan (Journal of Ners and Midwifery)*, 6(2), 241–250. <https://doi.org/10.26699/jnk.v6i2.art.p241-250>
- Arfamaini, R. (2016). Gambaran Kualitas Tidur Pada Mahasiswa Profesi Ners Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Diponegoro Dan STIKES Ngudi Waluyo Semarang. In *Applied Microbiology and Biotechnology* (Vol. 85, Issue 1).
- Barseli, M., Ildil, I., & Fitria, L. (2020). *Stress akademik akibat Covid-19*. 5(2), 95–99.
- Budiastuti, D., & Bandur, A. (2020). *Validitas Dan Reliabilitas Penelitian*. <https://doi.org/10.31219/osf.io/tr4m7>
- Busari, A. O. (2014). Academic stress among undergraduate students: Measuring the Effects of Stress Inoculation Techniques. *Mediterranean Journal of Social Sciences*, 5(27), 599–609. <https://doi.org/10.5901/mjss.2014.v5n27p599>
- Dami, Z. A., & Loppies, P. A. (2018). Efikasi Akademik dan Prokrastinasi Akademik Sebagai Prediktor Prestasi Akademik. *Kelola: Jurnal Manajemen Pendidikan*, 5(1), 74–85. <https://doi.org/10.24246/j.jk.2018.v5.i1.p74-85>
- Dony Darma Sagita, Daharnis, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Bikotetik*, 1, 43–52.
- Elvira, F. (2021). *Hubungan Stres Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Sma Sederajat Di Masa Pandemi Covid-19*.
- Fatmawaty, R. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma*, 2(1), 55–65. <https://doi.org/10.30736/rfma.v6i2.33>
- Hardani. Ustiawaty, J. A. H. (2017). *Buku Metode Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif* (Issue April).
- Khoiri Oktavia, W., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Seminar Nasional Magister Psikologi Universitas Ahmad Dahlan*, 142–149.
- Labrague, L. J., McEnroe-Petitte, D. M., Gloe, D., Thomas, L., Papathanasiou, I. V., & Tsaras, K. (2017). A literature review on stress and coping strategies in nursing students. *Journal of Mental Health*, 26(5), 471–480. <https://doi.org/10.1080/09638237.2016.1244721>
- Madaniah, R. (2020). Hubungan antara Mekanisme Koping dengan Tingkat Stres Mahasiswa dalam Menyusun Skripsi di Program Studi Sarjana Keperawatan Universitas Bhakti Kencana Bandung. *Skripsi*.
- Marisa, C. (2020). Gambaran Motivasi Belajar Pada Siswa Generasi Z dan Implikasinya dalam Pelayanan Bimbingan dan Konseling di Sekolah. *Guidance*, 17(02), 21–32. <https://doi.org/10.34005/guidance.v17i02.1117>
- Masturoh, I., & Anggita, N. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*.

- Mayangsari, M. D., & Astuti, J. P. (2018). Faktor Yang Mempengaruhi Kinerja Kognitif Pada Mahasiswa Di Tinjau Dari Pengaturan Ruang Kelas. *Jurnal Ecopsy*, 5(3), 149–153. <https://doi.org/10.20527/ecopsy.v5i3.5568>
- Mukti, B. P. W., Mukhlis, H., Amirudin, I., & Sutrisno, S. (2019). *Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Konsep Diri Mahasiswa Profesi Ners*. 1(1), 15–21.
- Neidi, A. W. (2021). Hubungan antara Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa. *Acta Psychologia*, 1(2), 97–105. <https://doi.org/10.21831/ap.v1i2.43142>
- Notoatmodjo, S. (2018). *Metodologi Penelitian Kesehatan*. Rineka Cipta.
- Novelia, S. (2021). *Hubungan Motivasi Belajar Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Ners Tingkat II Stikes Santa Elisabeth Medan Tahun 2021*. 9–25.
- Nurjan, S. (2020). Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Pendidikan Dan Konseling*, 10(01), 61–83.
- Nursalam. (2015). *Metodologi Penelitian Ilmu Keperawatan : Pendekatan Praktis*.
- Octaviani. (2021). Hubungan Antara Kompetensi Preceptor Dengan Pencapaian Kompetensi Komunikasi Mahasiswa Profesi Ners : Literature Review. *Borneo Student Research*, 3(1), 12–20.
- Pertiwi, G. A. (2020). Pengaruh Stres Akademik dan Manajemen Waktu Terhadap Prokrastinasi Akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 8(4), 738. <https://doi.org/10.30872/psikoborneo.v8i4.5578>
- Putri, A. F. (2018). Pentingnya Orang Dewasa Awal Menyelesaikan Tugas Perkembangannya. *SCHOULID: Indonesian Journal of School Counseling*, 3(2), 35. <https://doi.org/10.23916/08430011>
- Putri, C. P., Mayangsari, M. D., & Rusli, R. (2018). Pengaruh stres akademik terhadap academic help seeking pada mahasiswa psikologi UNLAM dengan indeks prestasi kumulatif rendah. *Jurnal Kognisia*, 1(2), 28–37.
- Rehmani, N., Khan, Q. ul A., & Fatima, S. S. (2018). Stress, anxiety and depression in students of a private medical school in Karachi, Pakistan. *Pakistan Journal of Medical Sciences*, 34(3), 696–701. <https://doi.org/10.12669/pjms.343.14664>
- Risdiantoro, R., Iswinarti, & Nida, H. (n.d.). *Hubungan Prokrastinasi Akademik, Stres Akademik dan Kepuasan Hidup Mahasiswa*.
- Rosdiana, Y., & Hastutiningtyas, W. R. (2020). Hubungan Perilaku Phubbing Dengan Interaksi Sosial Pada Generasi Z Mahasiswa Keperawatan Universitas Tribhuwana Tungadewi Malang. *Jurnal Kesehatan Mesencephalon*, 6(1). <https://doi.org/10.36053/mesencephalon.v6i1.194>
- Sana, E. A. (2013). *Teaching and Learning in the Health Sciences*. Philippines by EC-tec Commercial.
- Septian, F. (2018). *Hubungan Harga Diri dan Regulasi Diri dengan Prokratinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Malang*. <http://eprints.umm.ac.id/39941/>
- Siregar, I. K., & Putri, S. R. (2020). Hubungan Self-Efficacy dan Stres Akademik Mahasiswa. *Consilium: Berkala Kajian Konseling Dan Ilmu Keagamaan*, 6(2), 91. <https://doi.org/10.37064/consilium.v6i2.6386>
- Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif* (Setiyawami (ed.); 1st ed.). Penerbit Alfabeta.
- Suhadianto, & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak Dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2), 193. <https://doi.org/10.24036/rapun.v10i2.106266>
- Zuraida. (2017). Hubungan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar pada mahasiswa fakultas psikologi Universitas Potensi Utama. *Kognisi Jurnal*, 2(1), 30–41.

