

BAB I

PENDAHULUAN

Bab ini berisikan paparan mengenai latar belakang penelitian, pertanyaan penelitian, tujuan penelitian, manfaat penelitian baik secara teoretis maupun praktis, serta struktur organisasi dari proposal penelitian ini.

1.1 Latar Belakang

Mahasiswa merupakan gelar tingkatan pendidikan di Perguruan Tinggi setelah siswa dari Sekolah Menengah Atas (SMA). Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI) mahasiswa merupakan orang yang belajar di perguruan tinggi. Kemudian menurut Sarwono (1978), mahasiswa adalah setiap orang yang secara resmi terdaftar untuk mengikuti pelajaran di perguruan tinggi. Lebih spesifiknya lagi, program S2 pascasarjana mempersiapkan mahasiswa untuk bisa menjadi pakar atau ahli di satu bidang spesifik. Melanjutkan studi ke program S2 tentunya membutuhkan komitmen, konsistensi dan motivasi yang kuat (Ilmastuti, 2024).

Memasuki dunia perguruan tinggi bukanlah hal yang mudah bagi seorang mahasiswa. Terdapat beragam tuntutan serta lika-liku yang perlu dilewati mahasiswa untuk sukses di dunia perguruan tinggi. Tantangan yang muncul pun beragam, dari persoalan adaptasi, perkembangan diri, prestasi mandiri hingga pengerjaan tugas dan pengelolaan waktu. Karakteristik mahasiswa pascasarjana adalah mahasiswa pendidikan akademik yang diperuntukkan bagi lulusan program sarjana atau yang sederajat sehingga mampu mengamalkan dan mengembangkan ilmu pengetahuan dan/atau teknologi melalui penalaran dan penelitian ilmiah. Mahasiswa tingkat pascasarjana mempunyai tuntutan lebih dibandingkan dengan mahasiswa sarjana, karena cakupan spesifikasi keilmuan yang lebih mendalam serta *output* dan *outcome* yang lebih luas (Prastiwi & Ihsan, 2021).

Tuntutan dan tantangan yang muncul pada mahasiswa akan melahirkan dampak negatif. Dampak negatif tersebut melahirkan ketidakpastian perkembangan akademik dapat mengganggu kesehatan mental mahasiswa (Vidyadhara et al., 2020). Tuntutan dan tantangan yang disampaikan Vidyadhara, dkk (2020) ini sejalan dengan apa yang terjadi pada mahasiswa pascasarjana. Masrifah dan

Hendriani (2020) menyampaikan diantaranya kendala akademik maupun non akademik. Beberapa masalah akademik yang sering dihadapi oleh mahasiswa di antaranya adalah prokrastinasi akademik, banyaknya materi tes yang harus dipelajari, penurunan IPK, dan kasus akademik lainnya. Selain itu, ada factor stres yang datang juga dari sumber non-akademik lainnya, seperti masalah keuangan, masalah keluarga, dan masalah interpersonal atau intrapersonal juga bisa menjadi aspek yang mengakibatkan mahasiswa mengalami kesulitan dalam proses belajarnya.

Mahasiswa dengan jenjang pascasarjana tentunya memiliki masalah yang tak sedikit, bahkan menurut Basarudin (2020) dalam salah satu kegiatan seminarnya menyebutkan bahwa salah satu masalah yang dihadapi oleh mahasiswa pascasarjana adalah masalah keuangan yang menyangkut tentang biaya hidup. Beliau melanjutkan, bahwa menurutnya kebanyakan mahasiswa pascasarjana merupakan mereka yang telah berkeluarga dan bekerja, sehingga sulit membagi waktu antara kuliah, keluarga dan pekerjaannya. Penelitian yang dilakukan oleh Hidayah (2015) menyatakan bahwa mahasiswa yang telah menikah, artinya dia telah menjalani lebih dari satu peran atau peran ganda (peran sebagai ibu rumah tangga dan peran sebagai mahasiswa) sehingga rentan terjadi konflik peran. Hal tersebut juga berhubungan dengan apa yang diteliti oleh Ruslina (2014), bahwa pada penelitiannya mahasiswa yang memiliki keinginan menjalani kehidupan dengan peran ganda (peran keluarga dan pekerja) ini justru dapat menimbulkan konflik peran. Demikian bahwa, penelitian tersebut sejalan dengan apa yang dikatakan oleh (Puwanto, 2009; Irawaty & Kusumaputri, E. S., 2008) bahwa mahasiswa yang menjalani lebih dari sekadar peran mahasiswanya, biasanya mendapat masalah hingga mengalami kesulitan mengatur diri, terlalu mengandalkan orang lain, hingga melakukan prokrastinasi.

Menurut Solomon dan Rothblum (1984:505) dalam Fauziah (2015), prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda sesuatu dalam memulai dan menyelesaikan suatu pekerjaan tertentu untuk melakukan sesuatu yang tidak berguna, sehingga tugas menjadi terhambat dan tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu serta sering terlambat dalam kehadiran sebuah pertemuan. Prokrastinasi merupakan penundaan kegiatan secara sengaja terlepas dari individu tersebut

mengetahui bahwa perilaku tersebut akan menghasilkan dampak yang buruk (Steel, 2007). Menurut Rumiani (2006), prokrastinasi adalah kecenderungan individu dalam menunda dan melaksanakan suatu aktivitas atau pekerjaan.

Prokrastinasi disebut sebagai perilaku yang dapat menggambarkan ketidakefisienan dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan (Ghufron dan Risnawita, 2016). Dalam ranah akademik, prokrastinasi merupakan penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal dan berhubungan dengan tugas akademik, misalnya tugas menyelesaikan tugas akhir, skripsi, tesis ataupun disertasi, atau disebut juga sebagai prokrastinasi akademik.

Ferrari dan Morales (2007) berpendapat bahwa prokrastinasi akademik dapat memberikan dampak yang negatif bagi mahasiswa, yakni dengan banyaknya waktu yang terbuang tanpa hasil yang bermanfaat. Menurut Green dalam (Ghufron dan Risnawita, 2016), jenis tugas yang menjadi objek prokrastinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja akademik, seperti menyelesaikan tugas akhir. Perilaku yang mencirikan penundaan dalam tugas menyelesaikan tesis dipilah dari perilaku lainnya dan dikelompokkan menjadi unsur prokrastinasi akademik dalam menyelesaikan tesis. Sejalan dengan hal tersebut, Fernando (2017) mengemukakan bahwa prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan menunda-nunda pekerjaan dan penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan yang berhubungan dengan aktivitas akademik. Pengertian ini kemudian dilanjutkan oleh Fernando & Rahman (2018) bahwa “prokrastinasi adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja dan berulang-ulang dalam menyelesaikan suatu tugas atau pekerjaan, baik memulai maupun menyelesaikan tugas yang berhubungan dengan tugas-tugas akademik perkuliahan”. Dari kedua definisi tersebut maka dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan suatu perilaku seseorang dalam menunda-nunda tugas atau pekerjaan yang dilakukan dengan sengaja dan berulang-ulang yang bersangkutan dengan tugas-tugas akademik perkuliahan.

Hasil dari penelitian yang dilakukan Savira dan Suharsono (2013), dari 48 siswa yang dijadikan sampel, diketahui 25 siswa diantaranya melakukan prokrastinasi akademik tinggi atau setara dengan 52.1%, artinya siswa yang menunda mengerjakan tugas, terlambat mengerjakan tugas, tidak sesuai dengan

tenggat waktu yang ditentukan hingga mendahulukan aktifitas lain saat menyelesaikan tugas. Sedangkan sisanya, yaitu sekitar 23 siswa atau 47.9% tergolong ke dalam kategori prokrastinasi akademik rendah. Kemudian di sisi lain, menurut Ferrari dan Emmons (1995), pada awalnya prokrastinasi ini terjadi di lingkup akademis, yaitu lebih dari sekitar 70 persen mahasiswa melakukan prokrastinasi. Penelitian tersebut kemudian melahirkan penjelasan lebih lanjut mengenai faktor-faktor yang dapat mengerucutkan angka-angka tersebut. Faktor-faktor tersebut diteliti oleh Fauziah (2015) yang meneliti mengenai faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. Berdasarkan dari penelitian tersebut, didapatkan dua faktor yang memengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

Faktor internal yang dapat memengaruhi mahasiswa melakukan prokrastinasi yaitu contohnya mahasiswa yang sedang merasa lelah dikarenakan aktivitas yang dilakukan di perkuliahan maupun diluar perkuliahan menyebabkan mahasiswa lebih memilih untuk beristirahat dibandingkan menyelesaikan tugas, kemudian mahasiswa merasa tidak memahami instruksi tugas yang diberikan oleh dosen serta penguasaan materi yang kurang baik yang diberikan oleh dosen, timbulnya rasa malas dan juga lebih memilih untuk melakukan hal yang lebih menarik dari pada menyelesaikan tugas. Sedangkan faktor eksternalnya dapat disebabkan oleh beberapa hal, contohnya tugas yang terlalu rumit dan sulit, kurangnya fasilitas untuk mengerjakan tugas (laptop atau jaringan internet), waktu pengumpulan yang cenderung lama, dan tugas yang terlanjur menumpuk, tugas yang menumpuk juga dapat membuat mahasiswa menjadi bingung untuk mendahulukan tugas yang mana pada akhirnya menyelesaikannya ketika sudah mendekati waktu pengumpulan (Fauziah, 2016).

Beberapa alasan munculnya prokrastinasi akademik pada pelajar antara lain, munculnya kecemasan pada saat evaluasi, ketidakmampuan dalam membuat atau mengambil keputusan, ketidakmampuan dalam mengelola kontrol diri, ketakutan akan konsekuensi dari sebuah kesuksesan, adanya penolakan pada tugas, dan sifat perfeksionis terhadap kemampuan diri (Solomon & Rothblum, 1984). Menurut Risdiantoro, Iswinarti, & Hasanati (2016), prokrastinator atau pelaku prokrastinasi

cenderung memiliki rasa cemas, takut gagal, sulit membuat keputusan, selalu mengalami ketergantungan, sulit untuk memberikan penilaian terhadap personal dan kompetensi diri, membenci adanya tugas, tidak tegas serta cenderung melawan aturan. Menurut Rosário, Costa, Núñez, González-Pienda, Solano, & Valle (2009) faktor internal yang menjadi alasan mahasiswa suka menunda adalah kurangnya kepercayaan diri, cemas, dan bahkan stres.

Prokrastinasi akademik dan stress sangat berhubungan, karena keduanya bisa saling mempengaruhi. Stres dapat menjadi sebab seseorang melakukan prokrastinasi, dan juga dapat disebabkan oleh prokrastinasi. Seseorang yang memiliki manajemen stres yang rendah cenderung kurang bisa menghadapi atau bahkan menyelesaikan suatu tekanan atau situasi sulit yang menghampirinya sehingga muncul stres. Ketika seseorang mengalami stres, masalah yang ada di dalam dirinya bukan akan terselesaikan, namun kemungkinan malah akan bertambah lagi masalahnya dengan masalah baru, dalam hal ini adalah prokrastinasi akademik (Wahyuningtias, Fasikhah, dan Amalia, 2019). Melalui studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada 22 Februari 2023, salah satu subjek berinisial F yang sedang melalui tahap mengerjakan tesis mengatakan, bahwa sebenarnya selama ini subjek F tidak pernah merasa bahwa kuliahnya tidak berguna, namun ketika sampai pada tahap mengerjakan tesis, subjek F merasa bahwa apa yang dia jalani selama ini agak sia-sia. Kesia-siaan yang dirasakan oleh subjek F ini berasal dari fakta bahwa peran yang subjek F sedang jalani sebagai karyawan dan apa yang ingin digapai sudah terpenuhi dengan kelas-kelas kuliah yang dijalani. Subjek F ini mengatakan bahwa mungkin seharusnya dia dahulu tidak mengambil S2 ini dan fokus dengan apa yang dikerjakan. Dan saat ini subjek mengalami stres dan sering menunda pengerjaan tesisnya tanpa ada batas waktu yang ditentukan.

Korelasi prokrastinasi dan stress ini kemudian ditinjau lebih jauh lagi oleh Kumalasari dan Puspita (2022) yang membahas lebih dalam pada mahasiswa kedokteran. Mahasiswa kedokteran mengalami jadwal serta aktifitas yang padat dan juga berbagai tuntutan yang besar pada sisi akademik, sehingga hal tersebut dapat menyebabkan mahasiswa kedokteran dapat mengalami stres (Fares dkk, 2016). Pada beberapa kasus, dengan banyaknya materi yang harus dipelajari di

fase perkuliahan pada mahasiswa dapat memicu terjadinya stres akademik karena kesulitan serta kurangnya kemampuan mahasiswa untuk menerima dan menangani semua informasi secara sekaligus dan kemungkinan berhasil pada saat akan menjalani ujian menjadi sulit (Heinen dkk, 2017). Kemampuan kinerja, pencapaian hasil, dan prokrastinasi merupakan faktor yang meningkatkan tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa (Ramli, Alavi, Seyed, & Ahmadi, 2018; Yusuf & Yusuf, 2020).

Sarafino (2008) menjelaskan bahwa stres merupakan kondisi yang disebabkan oleh interaksi antara individu dengan lingkungan, menimbulkan tuntutan yang berasal dari situasi yang bersumber pada sistem biologis, psikologis, dan kondisi soal seseorang. Menurut Horowitz & McIntosh (2017) stres merupakan perasaan tidak nyaman yang dirasakan oleh individu ketika dihadapkan oleh tekanan yang diyakini individu bahwa ia tidak mampu untuk mengatasi tekanan yang dihadapi. Barseli dan Ifdil (2017) mendefinisikan stres sebagai tekanan yang diakibatkan oleh adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan harapan, dimana terdapat ketimpangan antara tuntutan dari lingkungan dengan kemampuan individu untuk memenuhinya, yang berpotensi dapat membahayakan, mengancam, ataupun mengganggu individu. Tingkat stres yang tinggi dapat disebabkan oleh banyak faktor, salah satunya yaitu melalui pengerjaan tugas akhir mahasiswa (Catrunada, 2008). Menyusun tesis merupakan salah satu cara mahasiswa untuk mendapatkan gelar S2 atau strata duanya. Namun hal ini kadang yang membuat mahasiswa menjadi stres. Stres tersebut dapat muncul karena beberapa faktor, salah satunya karena sikap prokrastinasi atau penundaan. Berbagai masalah yang dihadapi oleh para mahasiswa ini, selain yang berhubungan dengan proses perkuliahan, sejalan dengan yang disebutkan tadi, mahasiswa juga menghadapi berbagai stresor yang berasal dari kehidupan sehari-hari. Akibatnya, tidak menutup kemungkinan dengan banyaknya perubahan yang dialami mahasiswa berpotensi mengganggu kesehatan mental mahasiswa, salah satunya adalah stres (Ramadhany, Firdausi, & Karyani, 2021). Masalah-masalah yang dialami oleh mahasiswa tersebut kemudian diperjelas berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Fauziyyah, Awinda & Besral (2021), sebesar 55,1% stres dialami oleh mahasiswa Indonesia selama perkuliahan daring ditambah dengan angka kecemasan selama perkuliahan daring sebesar 40%.

Muhammad Farhan Dhifa Akbar, 2024

PENGARUH STRES DAN REGULASI DIRI TERHADAP PROKRASTINASI PADA MAHASISWA PASCASARJANA YANG SEDANG MENGERJAKAN TESIS DI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

Sejalan dengan definisi-definisi tersebut, menurut subjek R yang merupakan subjek dari studi pendahuluan yang dilakukan peneliti, mengatakan bahwa selama ini subjek R merasa bahwa prokrastinasi yang dilakukan, pada awalnya muncul dari rasa lelah subjek menjalani perkuliahan S2 ini, sehingga yang dilakukan ketika ada tugas bukan mengerjakan, justru subjek R malah membuka sosial media dan cenderung menghindari membuka laptop untuk mengerjakannya, hal inilah yang membuat subjek akhirnya harus terpaksa menumpuk tugasnya yang ikut mengganggu jadwal yang seharusnya. Hal inilah yang terkadang membuat tingkat stress subjek R meningkat. Selaras dengan yang dikatakan subjek R, menurut Burka dan Yuen (1983), prokrastinasi yang dilakukan oleh seseorang dapat meningkatkan tingkat stres, pun sebaliknya. Hal inilah yang dapat mengganggu seseorang yang mengakibatkan gangguan pada tubuh. Hal tersebut sejalan dengan apa yang dipaparkan oleh Anggawijaya (2014) yaitu perilaku prokrastinasi yang dilakukan oleh mahasiswa akan menimbulkan kecemasan yang berlebih yang dapat berdampak pada meningkatnya tingkat stress yang dialaminya. Cohen, Kessler dan Underwood (dalam Suryani, 2015), mendefinisikan stres yaitu ketika individu merasakan keadaan tuntutan di lingkungan yang lebih dari kapasitas dirinya sehingga terdapat perubahan psikologis dan biologis yang dapat mempengaruhi individu tersebut pada risiko penyakit tertentu. Cohen (1997), kemudian menjelaskan lebih lanjut lagi bahwa pengalaman negative yang dialami individu atau dapat disebut juga dengan *perceived distress* merupakan reaksi afektif negatif seperti kesal, marah, gugup, dan tertekan karena ketidakmampuan dalam mengendalikan stressor. Bahwa semakin tinggi tingkat *perceived distress* seseorang, semakin tinggi pula intensitas melakukan perilaku yang tidak baik karena perasaan negatif tersebut. Burka dan Yuen (1983) menambahkan bahwa pengelolaan stress yang lebih efektif dibutuhkan oleh individu untuk kemajuan individu tersebut.

Berdasarkan definisi tersebut serta penelitian tersebut, dapat disimpulkan bahwa stres adalah suatu tekanan yang berasal dari kesenjangan antara tuntutan dari luar dengan kemampuan individu, yang sifatnya mengancam, membahayakan, ataupun mengganggu.

Berbagai tuntutan akademik hingga non-akademik dapat mengganggu kondisi psikologis mahasiswa. Verger, Comber, Kovess-Masfety, Choquet, Guagliardo, Rouillon, & Peretti-Wattel (2009) mengatakan bahwa stres mahasiswa cenderung lebih tinggi apabila dibandingkan dengan populasi pekerja dengan jenis kelamin dan usia yang sama. Tingkat stres tersebut yang apabila tidak segera ditangani akan dapat menghambat kemampuan belajar dan memberi atensi (Ursin & Eriksen, 2010) yang dapat mengganggu kinerja akademik mahasiswa tersebut (Dyrbye, Thomas & Shanfelt, 2005). Andrea Molloy (dalam Supiadi, Uloli, dan Windriyati, 2019) menyebutkan cara mengelola stres yang paling baik yaitu dengan menjalani gaya hidup sehat dengan berolahraga rutin, makan teratur, dan bersantai. Dalam hal ini regulasi diri berperan sangat penting dalam tahap pengelolaan stress.

Dari penelitian-penelitian sebelumnya, dapat dilihat bahwa prokrastinasi berhubungan terhadap tingkat stres seseorang, namun penelitian mengenai regulasi diri yang berkaitan dengan keduanya peneliti ingin meneliti apakah prokrastinasi akademik juga dapat berpengaruh terhadap tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir, karena pada penelitian-penelitian sebelumnya prokrastinasi akademik hanya difokuskan pada faktor-faktor tertentu serta hanya difokuskan pada kategori tertentu saja, oleh karenanya peneliti menggunakan spesifikasi prokrastinasi akademik ini untuk ikut melengkapi penelitian-penelitian sebelumnya. Regulasi diri dalam hal ini sangat berperan penting dalam pengelolaan diri seseorang yang mengalami stress juga prokrastinasi. Disamping itu menurut Grund dan Fries (2018), prokrastinasi sering diindikasikan sebagai salah satu bentuk kegagalan individu dalam mengendalikan diri. Regulasi diri adalah proses dalam kepribadian yang penting bagi individu untuk berusaha mengendalikan pikiran, perasaan, dorongan dan hasrat dari ransangan luar diri agar sesuai dengan apa yang menjadi tujuan dan cita-cita (Bauer & Baumeister, 2011). Penjelasan tersebut kemudian diperkuat oleh Dias & Castillo (2014) mereka melihat bahwa regulasi diri merupakan proses psikologis yang dapat menentukan seseorang untuk melakukan tindakan. Mekanisme regulasi diri dapat diatur pada setiap individu untuk menghasilkan perilaku yang positif agar tercapai tujuan yang diinginkannya.

Menurut Nurcahyani & Prastuti (2020) regulasi diri yang dimiliki oleh seorang mahasiswa akan sangat berperan penting karena merupakan salah satu faktor

peredam tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir. Hal-hal tersebut ternyata sejalan dengan hasil penelitian yang dilakukan oleh Agustia (2008) dan Nurcahyani & Prastuti (2020) menyatakan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara regulasi diri dengan stres pada mahasiswa, yaitu semakin tinggi tingkat stres mahasiswa maka semakin rendah juga tingkat regulasi diri yang dimilikinya. Salah satu dampak dari regulasi diri yaitu mampu mengurangi tingkat stres serta mempermudah pelaksanaan strategi pemecahan masalah atau koping (Ayduk, Mendoza-Denton, Mischel, Downey, Peake, & Rodriguez; 2000). Hal tersebut dapat dikontrol dengan meningkatkan regulasi diri sebagai salah satu strategi koping untuk mengurangi tingkat stres (Ramli, dkk., 2018). Data penelitian yang diambil oleh Masrifah dan Hendriani (2020) menunjukkan bahwa regulasi diri pada mahasiswa pascasarjana yang sedang dalam proses pembelajaran masih lemah. Menjadi mahasiswa pascasarjana tentu saja tidak mudah, namun dengan memiliki regulasi diri dan ketahanan akademik yang tinggi, seseorang dapat menghadapi tantangan-tantangan tersebut dengan lebih baik dan mampu mencapai kesuksesan dalam studi pascasarjana (Masrifah & Hendriani, 2020). Sejauh ini baru ada sedikit penelitian yang mengkaji interaksi yang berbarengan antara stres, regulasi diri, dan prokrastinasi khusus untuk mahasiswa pascasarjana. Peneliti berharap penelitian ini dapat menyelidiki bagaimana stres dapat mempengaruhi prokrastinasi melalui regulasi diri, serta bagaimana perbedaan dalam tingkat regulasi diri dapat memengaruhi stres terhadap prokrastinasi. Banyak penelitian mengenai stres dan prokrastinasi lebih umum dan tidak spesifik pada konteks tesis atau mahasiswa pascasarjana. Penelitian lebih lanjut dapat mengeksplorasi bagaimana faktor-faktor spesifik dalam proses penulisan tesis (seperti tenggat waktu, bimbingan, dan kompleksitas topik) mempengaruhi hubungan antara stres, regulasi diri, dan prokrastinasi.

Meskipun demikian, banyak faktor yang menyebutkan bahwa stres dapat mempengaruhi prokrastinasi, seperti faktor berkeluarga, faktor anak hingga faktor ekonomi dapat menjadi pengaruh untuk tingkat prokrastinasi. Demikian juga regulasi diri yang berpengaruh terhadap prokrastinasi. Faktor regulasi diri yang dapat berpengaruh terhadap prokrastinasi salah satunya dengan olahraga, hidup sehat, atau bahkan dengan aktif di lingkungan kerja atau lingkungan sekitarnya.

Muhammad Farhan Dhifa Akbar, 2024

PENGARUH STRES DAN REGULASI DIRI TERHADAP PROKRASTINASI PADA MAHASISWA PASCASARJANA YANG SEDANG MENGERJAKAN TESIS DI UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan pernyataan tersebut, maka masalah yang diteliti pada penelitian ini yaitu mengenai bagaimana pengaruh stress dan regulasi diri terhadap prokrastinasi pada mahasiswa pascasarjana UPI?

1.3 Tujuan Penelitian

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui mengenai bagaimana pengaruh stress dan regulasi diri terhadap prokrastinasi pada mahasiswa pascasarjana UPI.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dalam penelitian ini terdiri dari manfaat teoretis dan manfaat praktis sebagai berikut:

1.4.1 Manfaat Teoretis

Secara teoretis, penelitian ini diharapkan dapat menambahkan sumbangan referensi pada bidang kajian psikologi dan kesehatan mental, utamanya mengenai stress, regulasi diri dan prokrastinasi.

1.4.2 Manfaat Penelitian

1) Bagi Mahasiswa

Peneliti berharap pada penelitian ini mampu memberikan manfaat sebagai sarana untuk mendukung mahasiswa dalam meningkatkan kualitas dan efisiensi penulisan tesis mereka. Dengan mengintegrasikan hasil penelitian ke dalam praktik sehari-hari, mahasiswa dapat meningkatkan hasil akademik mereka serta regulasi diri mereka.

2) Bagi Institusi Pendidikan

Peneliti berharap pada penelitian ini mampu membantu institusi pendidikan untuk meningkatkan dukungan kepada mahasiswa, contohnya mulai memperbaiki kebijakan akademik, dan menciptakan lingkungan yang lebih kondusif untuk kesuksesan akademik dan kesejahteraan mahasiswa.

3) Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti berharap pada penelitian ini mampu membantu peneliti selanjutnya sebagai dasar untuk mengeksplorasi dan mengembangkan studi stres, regulasi diri, dan prokrastinasi, serta berkontribusi pada kemajuan ilmu pengetahuan dan praktik di bidang tersebut.