

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

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Sebagian Syarat Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi,
Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan,
Universitas Pendidikan Indonesia



Disusun oleh:

Muhammad Farhan Dhifa Akbar

1702339

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

2024

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

Oleh:

Muhammad Farhan Dhifa Akbar

NIM 1702339

Sebuah Skripsi yang Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Memperoleh
Gelar Sarjana Psikologi pada Departemen Psikologi Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Pendidikan Indonesia

© Muhammad Farhan Dhifa Akbar

Universitas Pendidikan Indonesia

Agustus 2024

©Hak Cipta dilindungi undang-undang.


Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian dengan dicetak
ulang, foto kopi atau cara lainnya tanpa izin dari penulis

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

Muhammad Farhan Dhifa Akbar
NIM. 1702339

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

Disetujui dan disahkan oleh Pembimbing:
Pembimbing I



Sitti Chotidjah, M.A., Psikolog
NIP. 197712052006042001

Pembimbing II



M. Ariez Musthofa, M.Si.
NIP. 197404092008121002

Mengetahui,
Ketua Program Studi Psikologi



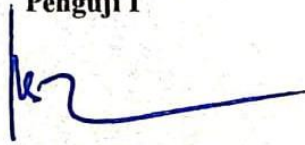
Dr. Sri Maslihah, M.Psi., Psikolog
NIP. 19700726 200312 2 001

SKRIPSI INI TELAH DIUJIKAN PADA:

Hari, Tanggal : Jum'at, 23 Agustus 2024
Waktu : 10.00 WIB
Tempat : Ruang Sidang 1


Para Penguji terdiri atas:

Penguji I



Dr. Sri Maslihah, M.Psi., Psikolog
NIP.197007262003122001

Penguji II



Anastasia Wulandari, M.Psi.
NIP. 197802082006042002

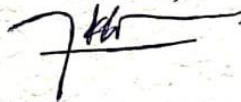
Penguji III,



M. Ariez Musthofa, M.Si.
NIP.197404092008121002

Tanggung jawab yuridis ada pada:

Peneliti,



Muhammad Farhan Dhifa Akbar
NIM. 1702339

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Dengan ini, saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “**Pengaruh Stres dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi pada Mahasiswa Pascasarjana yang Sedang Mengerjakan Tesis di Universitas Pendidikan Indonesia**” beserta seluruh isinya sepenuhnya karya saya. Saya tidak menjiplak karya milik orang lain atau mengutip dengan etika ilmu penelitian yang berlaku. Dengan pernyataan ini, saya siap menanggung sanksi apabila di kemudian hari ditemukan pelanggaran terhadap keaslian di dalam skripsi saya.

Bandung, Agustus 2024

Peneliti,

Muhammad Farhan Dhifa Akbar

NIM 1702339

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmaanirrahiim.

Puji dan syukur tak hentinya peneliti ucapkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena telah memberikan peneliti kesempatan untuk dapat menyelesaikan skripsi berjudul, “Pengaruh Stres dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi pada Mahasiswa Pascasarjana yang Sedang Mengerjakan Tesis di Universitas Pendidikan Indonesia”.

Skripsi ini diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Studi Psikologi, Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Pendidikan Indonesia. Dengan segala kerendahan hati, peneliti ucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada seluruh pihak yang telah membantu dalam penyusunan skripsi ini.

Peneliti menyadari bahwa skripsi ini masih banyak kekurangan dan tidak sempurna. Saran dan masukan dari berbagai pihak akan sangat membantu peneliti. Akhir kata, semoga skripsi ini dapat memberi manfaat dan referensi bagi peneliti selanjutnya maupun pembaca.

Bandung, Agustus 2024

Peneliti

UCAPAN TERIMA KASIH

Puji dan syukur tak hentinya peneliti haturkan kepada Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat kekuasaan dan karunia-Nya, penelitian ini dapat terselesaikan. Selama proses penyusunan skripsi ini, peneliti mendapatkan banyak bantuan, dukungan, dan bimbingan dari berbagai pihak. Oleh karena itu, peneliti ingin mengucapkan terima kasih kepada:

1. Ibu Dr. Sri Maslihah, M.Psi., Psikolog selaku Ketua Program Studi Psikologi dan penguji, yang telah memberikan ilmu bagi peneliti selama peneliti menempuh masa studi serta meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan masukan kepada peneliti.
2. Bapak Helli Ihsan, M.Si. selaku dosen wali yang selalu membimbing dan mengawal peneliti agar dapat menyelesaikan studi dengan baik.
3. Ibu Sitti Chotidjah, M.A., Psikolog dan Bapak M. Ariez Musthofa, M.Si. selaku dosen pembimbing I dan II yang senantiasa membimbing, memberi dukungan dan motivasi kepada peneliti selama penyusunan skripsi.
4. Ibu Anastasia Wulandari, M.Psi. selaku penguji peneliti yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan kritik dan masukan kepada peneliti.
5. Kang Farhan Zakariyya, S.Psi., M.Psi., Psikolog dan Teh Eka Fauziyya Zulnida, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku expert yang telah membantu peneliti menyusun instrumen yang digunakan dalam penelitian skripsi ini.
6. Seluruh jajaran dosen dan staf departemen psikologi atas bantuannya secara moril untuk membantu peneliti agar menyelesaikan studinya dengan baik.
7. Mamah dan Papah juga seluruh keluarga yang memberikan penguatan dan *support* kepada peneliti, baik secara mental juga material, serta tidak lepas memberikan doa dan nasihat kepada peneliti untuk segera menyelesaikan studi.
8. Aqshal Nurfilailan selaku sepupu peneliti yang memberikan *support* kepada peneliti, baik secara mental juga material, serta tidak lepas memberikan doa dan nasihat kepada peneliti untuk segera menyelesaikan studi.
9. Farkhan Adiyanto, Fajar Rais, Ijul, Jihar, Iqbal, Umar, Ryota juga Azryn yang merupakan sahabat dekat peneliti yang telah berkontribusi banyak dalam hidup serta penelitian ini, telah membantu dan kebersamai peneliti dalam setiap

proses yang dilalui, dan juga memberikan motivasi kepada peneliti untuk mencapai tujuan.

10. Revania Laras Swasdita, sahabat terdekat peneliti yang telah berkontribusi banyak dalam hidup peneliti serta penelitian ini, telah membantu dan membersamai peneliti dalam setiap proses kehidupan yang dilalui, dan juga memberikan motivasi kepada peneliti untuk mencapai tujuan hidup peneliti.
11. Labdu La'ali dan Aflaha yang juga merupakan adik tingkat serta sahabat peneliti yang telah berkontribusi banyak dalam hidup dan penelitian ini, telah membantu dan membersamai peneliti dalam setiap proses yang dilalui, dan juga memberikan motivasi kepada peneliti untuk mencapai tujuan.
12. Teman-teman Psikologi UPI Angkatan 2017, Analog Futsal, yang sudah meluangkan waktunya dan membantu peneliti ketika peneliti merasa kesulitan dalam prosen penyelesaian skripsi ini, dan juga memberikan semangat untuk segera menyelesaikan skripsi.
13. Seluruh responden yang telah bersedia meluangkan waktunya untuk mengisi kuesioner ini sehingga peneliti bisa menyelesaikan penelitian ini.

Bandung, Agustus 2024

Peneliti

ABSTRAK

Muhammad Farhan Dhifa Akbar (1702339). Pengaruh Stres dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi pada Mahasiswa Pascasarjana yang Sedang Mengerjakan Tesis di Universitas Pendidikan Indonesia. Skripsi. Program Studi Psikologi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Pendidikan Indonesia (2024).

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh dari stres dan regulasi diri terhadap prokrastinasi pada mahasiswa pascasarjana yang sedang mengerjakan tesis di Universitas Pendidikan Indonesia. Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan desain korelasional. Sampel penelitian ini atas 168 responden dengan karakteristik mahasiswa S2 yang sedang mengerjakan tesis di Universitas Pendidikan Indonesia. Data yang dikumpulkan menggunakan kuesioner *Stress Scale* (Serafino & Smith, 2012), *Self Regulation Scale* dari Zimmerman (Rozali, 2014), dan *Procrastination Assessment Scale-Students* (PASS) dari Solomon dan Rothblum (Wirajaya, 2020). Analisis data yang digunakan adalah analisis regresi linear berganda dengan nilai signifikansi 0.000 (<0.05), dengan nilai kontribusi sebesar 67,1%. Berdasarkan hasil analisis data, dapat disimpulkan bahwa stress dan regulasi diri berpengaruh terhadap prokrastinasi mahasiswa pascasarjana yang sedang mengerjakan tesis di Universitas Pendidikan Indonesia.

Kata Kunci: mahasiswa pascasarjana, prokrastinasi, regulasi diri, stres.

ABSTRACT

Muhammad Farhan Dhifa Akbar (1702339). *The Effect of Stress and Self-Regulation on Procrastination in Postgraduate Students Working on Theses at the Indonesian Education University. Thesis. Psychology Study Program. Faculty of Education. Indonesian Education University (2024).*

This study aims to determine the effect of stress and self-regulation on procrastination in postgraduate students working on theses at the Indonesian Education University. This study uses a quantitative method with a correlational design. The sample of this study was 168 respondents with the characteristics of master's students who were working on theses at the Indonesian Education University. The data collected using the Stress Scale questionnaire (Serafino & Smith, 2012), Zimmerman's Self Regulation Scale (Rozali, 2014), and the Procrastination Assessment Scale-Students (PASS) from Solomon and Rothblum (Wirajaya, 2020). The data analysis used was multiple linear regression analysis with a significance value of 0.000 (<0.05), with a contribution value of 67.1%. Based on the results of data analysis, it can be concluded that stress and self-regulation have an effect on the procrastination of postgraduate students who are working on their thesis at the Indonesian Education University.

Keywords: master degree students, procrastination, self-regulation, stress.

DAFTAR ISI

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	iii
KATA PENGANTAR.....	v
UCAPAN TERIMA KASIH	vi
ABSTRAK	viii
ABSTRACT	ix
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	x
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian	10
BAB II KAJIAN PUSTAKA	11
2.1 Stres.....	11
2.2 Regulasi Diri	14
2.3 Prokrastinasi	15
2.4 Mahasiswa Pascasarjana	18
BAB III METODE PENELITIAN	21
3.1 Desain Penelitian.....	21
3.2 Subjek Penelitian.....	21
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	21
3.4 Variabel Penelitian	22
3.5 Definisi Operasional.....	22
3.6 Instrumen Penelitian.....	23
3.7 Teknik Pengumpulan dan Analisis Data	26
BAB IV HASIL & PEMBAHASAN	31
4.1 Hasil Penelitian	31
4.2 Uji Hipotesis	36
4.3 Pembahasan.....	39
4.4 Keterbatasan Penelitian	42
BAB V SIMPULAN	43
5.1 Simpulan	43
5.2 Saran.....	43
DAFTAR PUSTAKA	45
LAMPIRAN.....	55

DAFTAR TABEL

Tabel 3. 1 Butir Item Stress Scale	24
Tabel 3. 2 Kategorisasi Norma Stress Scale.....	24
Tabel 3. 3 Butir Item Self Regulation Scale.....	24
Tabel 3. 4 Kategorisasi Norma Self Regulation Scale	25
Tabel 3. 5 Kategorisasi Norma Procrastination Assessment Scale-Students (PASS)	26
Tabel 3. 6 Hasil Uji Normalitas.....	29
Tabel 3. 7 Hasil Uji Multikolinearitas	30
Tabel 4. 1 Gambaran Demografis Responden.....	31
Tabel 4. 2 Kategorisasi Stres	32
Tabel 4. 3 Gambaran Stres Berdasarkan Demografis	32
Tabel 4. 4 Kategorisasi Regulasi Diri.....	33
Tabel 4. 5 Gambaran Regulasi Diri Berdasarkan Demografis	34
Tabel 4. 6 Kategorisasi Prokrastinasi	35
Tabel 4. 7 Gambaran Prokrastinasi Berdasarkan Demografis.....	35
Tabel 4. 8 Signifikansi Pengaruh Stres terhadap Prokrastinasi.....	36
Tabel 4. 9 Koefisien Stress terhadap Prokrastinasi	37
Tabel 4. 10 Signifikansi Pengaruh Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi	37
Tabel 4. 11 Koefisien Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi	38
Tabel 4. 12 Hasil Uji Signifikansi Stres dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi	38
Tabel 4. 13 Hasil Regresi Berganda Stress dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi.....	39
Tabel 4. 14 Koefisien Regresi Berganda Stress dan Regulasi Diri terhadap Prokrastinasi.....	39

DAFTAR PUSTAKA

- Adlina, N., & Amna, Z. (2016). Hubungan antara stres dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Syiah Kuala. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Psikologi*, 1(4).
- Agustia, D. (2008). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Stres pada Mahasiswa yang Berstatus Menikah di Universitas Syiah Kuala. *Skripsi*. Banda Aceh: Fakultas Ke-dokteran Universitas Syiah Kuala.
- Akmal, V. E. (2013). Perbedaan prokrastinasi akademik berdasarkan jenis kelamin dengan mengontrol manajemen waktu pada mahasiswa yang kuliah sambil bekerja di Yogyakarta. *Volume*, 2, 1-15.
- Anggawijaya, S. (2014). Hubungan antara depresi dan prokrastinasi akademik. *CALYPTRA*, 2(2), 1-12.
- Ardiansyah, F. (2019). *Hubungan Penghasilan dan Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres Perempuan Menikah Dini: Penelitian Deskriptif Korelatif* (Doctoral dissertation, UNIVERSITAS AIRLANGGA).
- Asfiana, N. W. (2015). *Hubungan Tingkat Penghasilan dengan Tingkat Stres Kepala Keluarga Penduduk Dukuh Klile Desa Karangasem Kecamatan Bulu Kabupaten Sukoharjo* (Doctoral dissertation, Universitas Muhammadiyah Surakarta).
- Astri, K. (2012). Manajemen Stres Dan Kesepian Dengan Multicomponent Cognitive Behavioral Group Therapy (MCBGT) Pada Lansia. *Fakultas Psikologi Universitas Indonesia*, 3-4.
- Ayduk, O., Mendoza-Denton, R., Mischel, W., Downey, G., Peake, P. K., & Rodriguez, M. (2000). Regulating the interpersonal self: strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity. *Journal of personality and social psychology*, 79(5), 776.
- Barseli, M., Irdil, I., & Nikmarijal, N. 2017. Konsep Stres Akademik Siswa. *Jurnal Konseling Dan Pendidikan*, Vol. 5, No. 3, 143-148
- Basaruddin, 2020. Seminar Daring Memahami Dinamika Program Pascasarjana di Era Kampus Merdeka. Universitas Indonesia
- Bauer, I., & Baumeister, R. (2011). *Handbook of self regulation, research, theory, and application*. Second edition. London & New York: The Guilford Press.

- Boekaerts, M. and Niemivirta, M. (2000) Self-Regulated Learning: Finding a Balance between Learning Goals and Ego-Protective Goals. In: Boekaerts, M., Pintrich, P.R. and Zeidner, M., Eds., *Handbook of Self-Regulation*, Academic Press, San Diego, 417-450. <http://dx.doi.org/10.1016/b978-012109890-2/50042-1>
- Burka, J. B., & Yuen, L. M. (2008). *Procrastination: Why You Do It, What to Do About It Now*. Cambridge: Da Capo Press.
- Burka, J.B and Yuen, L.M. 1983. *Procrastination Why you do It, What to do about It*. Perseus Book Group. United States of America.
- Carey, K., Neal, D.J, & Collins, S.E. (2004). A psychometric analysis of the self regulation questionnaire. *Addictive Behaviour*, 29(2), 253-260.
- Catrunada, L. (2008). Perbedaan Kecenderungan Prokrastinasi Tugas Skripsi Berdasarkan Tipe Kepribadian Introvert Dan Ekstrovert. Skripsi. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Cohen. (1994). Perceived Stress Scale. Psychological Assesment.
- Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1994). Perceived Stress Scale. *Measuring Stress: A Guide for Health and Social Scientists*, 10(2), 1-2.
- Cohen, Kessler & Underwood. (1997). *Measuring stress: A guide for health and social scientists*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Dias, P., Castillo, J., A., G. (2014). Self Regulation and tobacco use: contributes of the confirmatory factor analysis of the portuguese version of the short Self - Regulation questionnaire. *Journal procedia – social and behavioral sciences*. (159). 370 – 374.
- Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., & Shanafelt, T. D. (2005, December). Medical Student Distress: Causes, Consequences, And Proposed Solutions. In *Mayo Clinic Proceedings* (Vol. 80, No. 12, Pp. 1613-1622). Elsevier.
- Etwiory, R. D., & Wibowo, D. H. (2024). HUBUNGAN ANTARA PROBLEMATIC INTERNET USE DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA. *Journal of Innovation Research and Knowledge*, 4(1), 187-196.
- Fares, J., Al Tabosh, H., Saadeddin, Z., El Mouhayyar, C., & Aridi, H. (2016). Stress, burnout and coping strategies in preclinical medical students.

- Fauziah, H. H. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123–132.
- 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.
- Fauziyyah, R., Awinda, R. C., & Besral, B. (2021). Dampak Pembelajaran Jarak Jauh Terhadap Tingkat Stres Dan Kecemasan Mahasiswa Selama Pandemi COVID-19. *Jurnal Biostatistik, Kependudukan, Dan Informatika Kesehatan*, 1(2), 113-123.
- Fernando, F. (2017). Efektifitas Bimbingan Dan Konseling Islam Solution Focus Brief Theraphy (SFBT) Guna Meningkatkan Regulasi Diri Mahasiswa Prokrastinasi Di STAIS Majenang (Tesis Tidak Terpublikasi). Pascasarjana Bimbingan Konseling Islam Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta, Yogyakarta.
- Fernando, F. & Rahman, I. K. (2018). Efektifitas Solution Focused Brief Therapy (SFBT) Islami Guna Meningkatkan Regulasi Diri Mahasiswa Yang Mengalami Prokrastinasi. *Journal Of Innovative Counseling*, Vol. 2(2), Hlm. 16-31.
- Ferrari, J. R., & Díaz-Morales, J. F. (2007). Procrastination: Different Time Orientations Reflect Different Motives. *Journal Of Research in Personality*, 41(3), 707-714.
- Ferrari, J. R., & Emmons, R. A. (1995). Methods Of Procrastination and Their Relation to Self-Control and Self-Reinforcement: An Exploratory Study. *Journal Of Social Behavior and Personality*, 10(1), 135.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & Mccown, W. G. (1995). *Procrastination And Task Avoidance: Theory, Research, And Treatment*. Springer Science & Business Media.
- Ferrari, J. R., Özer, B. U., & Demir, A. (2009). Chronic Procrastination Among Turkish Adults: Exploring Decisional, Avoidant, And Arousal Styles. *The Journal of Social Psychology*, 149(3), 402-408.

- Ferrari, J.R., Johnson, J.L & Mc. Cown, W.G., (1995). *Procrastination And Task Avoidance*. New York: Plenum Press. (Prokras akademik)
- Fitriya, F., & Lukmawati, L. (2016). Hubungan antara regulasi diri dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa sekolah tinggi ilmu kesehatan (STIKES) mitra adiguna palembang. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(1).
- Gati, W. P., Sulistyani, S., Ichsan, B., & Herawati, E. (2021). HUBUNGAN TINGKAT PENGHASILAN DAN DUKUNGAN KELUARGA TERHADAP DERAJAT STRES ORANGTUA DARI PENDERITA AUTIS DI SEKOLAH LUAR BIASA. *Proceeding Book National Symposium and Workshop Continuing Medical Education XIV*.
- Ghufron, M.N & Risnawita. R. (2016). *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media
- Goff, A.M. (2011). Stresor, Academic performance and learned resourcefulness in baccalaureate nursing student. *International Journal of Nursing Education Scholarship*. 923 – 154
- Grund, A., & Fries, S. (2018). Understanding Procrastination: A Motivational Approach. *Personality And Individual Differences*, 121, 120-130. *Guide For Health and Social Scientists*, 28, 3-26.
- Hadi, I. P. (2020). Pandemi Covid-19 Dan Tantangan Penelitian Kualitatif. In *Komunikasi Empati Dalam Pandemi Covid 19*. ASPIKOM, 275–280.
- Hafni, M. (2023). *Hubungan Antara Self-Regulation Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Kelas Xi Di Sma Panca Budi Medan* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
- Hardjana. (1994). *Stres Tanpa Distres: Seni Mengolah Stres*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Heinen, I., Bullinger, M., & Kocalevent, R. D. (2017). Perceived stress in first year medical students-associations with personal resources and emotional distress. *BMC Medical Education*, 17(1), 1–14. <https://doi.org/10.1186/s12909-016-0841-8>
- Hidayah, L. (2015). *Konflik Peran Ganda Mahasiswa Sosiologi FISIP Universitas Jember yang Telah Menikah*. Naskah Publikasi. Universitas Jember.

- Horowitz, J., & McIntosh, D. (2017). *Stress The Psychology of Managing Pressure: Practical Strategies to Turn Pressure Into Positive Energy*. Penguin. In *Social Psychology*, 8(21), 1-16.
- Huda, M. J. N. (2016). Perbandingan prokrastinasi akademik menurut pilahan jenis kelamin di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. *PALASTREN: Jurnal Studi Gender*, 8(2), 423-438.
- Ilmastuti, Eky. (2024). 5 Perbedaan antara Kuliah S1 dan S2. Diambil dari <https://www.hotcourses.co.id/study-abroad-info/university-applications/5-perbedaan-antara-kuliah-s1-s2>
- Ihsan, Helli. (2020). Pengantar Metode Skala Psikologi. Bandung: Gapura Press.
- Irawaty & Kusumaputri, E. S. (2008). Pengaruh Manajemen Diri terhadap Intensitas Konflik Peran Ganda (Studi pada Wanita yang Bekerja di Lembaga Pendidikan). *Phronesis Jurnal Ilmiah Psikologi Industri dan Organisasi*, 10(1), 14–33.
- Jantz, C. (2011). Self Regulation and Online Developmental Student Success. *Journal Of Online Learning and Teaching*, (6), 852 – 857
- Julianda, B. N. (2012). Hubungan Antara Prokrastinasi Dan Self Efficacy Pada Mahasiswa Psikologi Ubaya, (Skripsi, Tidak Diterbitkan). *Fakultas Psikologi Universitas Surabaya*.
- Krohne, H. W. (2002). Stress And Coping Theories. *Int Encyclopedia of The Social Behavioral Sceinces*
- Lazarus, R. S. (1990). Theory-Based Stress Measurement. *Psychological Inquiry*, 1(1), 3-13.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal, And Coping*. Springer Publishing Company.
- Lestari, H. N. (2013). Hubungan Antara Self-Regulated Learning Dengan Prokrastinasi Penyusunan Skripsi Pada Mahasiswa Fakultas Sastra Dan Seni Rupa Uns.
- Leung, C., & Moore, S. (2003). Individual And Cultural Gender Roles: A Comparison of Anglo-Australians and Chinese in Australia. *Current Research*
- Linden, W. (2004). *Stress Management: From Basic Science to Better Practice*. Sage Publications.

- Livana, P. H., Mubin, M. F., & Basthomi, Y. (2020). " Learning Task" Attributable to Students' Stress During The Pandemic COVID-19. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 3(2), 203-208.
- Lubis, I. S. L. (2018). Hubungan regulasi diri dalam belajar dan efikasi diri dengan prokrastinasi akademik mahasiswa. *Jurnal Diversita*, 4(2), 90-98.
- Masrifah, M., & Hendriani, W. (2022). Resiliensi Akademik Ditinjau Dari Strategi Self-Regulated Learning (Slr) Pada Mahasiswa Pascasarjana Multidisiplin. *Jurnal Psikologi Terapan (Jpt)*, 5(2), 95–105.
- Muntazhim, M. A. (2022). Hubungan Regulasi Diri dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Sedang Menyusun Skripsi. *Acta Psychologia*, 4(1), 21-28.
- Musthofa, M. A., & Maslihah, S. Profil Stres Mahasiswa Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Pendidikan Indonesia. *Jurnal Psikologi InsighT*, 4(2), 86-95.
- Molloy, A. (2004). *Get A Life: Sukses Di Tempat Kerja Bahagia Di Rumah*. PT Niaga Swadaya.
- Neal, D. J., & Carey, K. B. (2005). *A Follow-Up Psychometric Analysis of the Self-Regulation Questionnaire. Psychology of Addictive Behaviors*. North American Journal of Medical Sciences, 8 (2), 75–81. <https://doi.org/10.4103/1947-2714.177299>
- Nurchayani, D. I., & Prastuti, E. (2020). Regulasi diri sebagai prediktor stres akademik mahasiswa bekerja paruh waktu. *PSIKOVIDYA*, 24(2), 94-101.
- Nurjan, syarifan. 2020. Analisis teoritik prokrastinasi akademik mahasiswa. Ponorogo. Fai universitas muhammadiyah ponorogo.
- Onyema, E. M., Obafemi, F., Sen, S. And Sharma, A. (2020). Impact Of Coronavirus Pandemic on Education. *Journal Of Education and Practice*, June.
- Pichardo, M. C., Justicia, F., de la Fuente, J., & Martínez-Vicente, J. M. y García-Berbén, AB (2014). Factor Structure of the Self-Regulation Questionnaire (SRQ) at Spanish Universities. *The Spanish Journal of Psychology*, 17, e62.
- Pichardo Martínez, M. D. C., Cano García, F., Garzón Umerenkova, A., de la Fuente, J., Peralta Sánchez, F. J., & Amate Romera, J. (2018). Self-Regulation Questionnaire (SRQ) in Spanish Adolescents: Factor Structure and Rasch Analysis.

- Pintrich, P. R. (2000). The role of goal orientation in self-regulated learning. Dalam M. Boekaerts, P. R. Pintrich, & M. Zeidner (Eds.), *Handbook of selfregulation*. San Diego: Academic Press
- Puspita, Bella & Kumalasari, Dewi. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13. 79-87. 10.29080/jpp.v13i2.818.
- Putri, S. A. W., & Handayani, A. (2020). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dan Regulasi Emosi Terhadap Kecemasan Menghadapi Pertandingan Pada Atlet Karate Di Kota Demak. *Proyeksi: Jurnal Psikologi*, 15(1), 88-97.
- Puwanto, N. A. (2009). Keefektifan Belajar Mandiri Mahasiswa Program Studi pendidika Anak Usia Dini Universitas Terbuka UPBJJ Yogyakarta. Depdikbud: Universitas Terbuka.
- Ramadhany, A., Firdausi, A. Z., & Karyani, U. (2021). Stres Pada Mahasiswa Selama Pandemi Covid-19. *Jurnal Psikologi Insight*, 5(2), 65-71.
- Ramli, N, H., Alavi, M., Seyed, A, M., Ahmadi, A. (2018). Academic Stress and Self-Regulation Among University Student in Malaysia: Mediator Role of Mindfulness. *Behavioral Sciences*, 8(1), 12. DOI: 10.3390/bs8010012
- Resiana, R., & Widyarini, M. (2020). Analisa Peran Manajemen Stres Sebagai Mediasi Pengaruh Stres Dan Kepuasan Kerja Terhadap Kinerja. *Jurnal Administrasi Bisnis*, 16(2), 185-206.
- Retno, S., Handayani, I., & Abdullah, A. (2017). HUBUNGAN STRES DENGAN PROKRASTINASI PADA MAHASISWA. *PSIKOVIDYA*, 20(1), 32-39. <http://psikovidya.wisnuwardhana.ac.id/index.php/psikovidya/article/view/15>.
- Risdiantoro, R., Iswinarti, I., & Hasanati, N. (2016). Hubungan Prokrastinasi Akademik, Stres Akademik Dan Kepuasan Hidup Mahasiswa.
- Robbins, S. (2013). *Organizational Behavior Fifteen Edition*. United States of America: Prentice Hall.
- Robotham, D. (2008). Stress Among Higher Education Students: Towards A Research Agenda. *Higher Education*, 56(6), 735-746.
- Rosário, P., Costa, M., Núñez, J. C., González-Pienda, J., Solano, P., & Valle, A. (2009). Academic Procrastination: Associations with Personal, School, And Family Variables. *The Spanish Journal of Psychology*, 12(1), 118-127.

- Rumiani, R. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau Dari Motivasi Berprestasi Dan Stres Mahasiswa. *None*, 3(2), 128210.
- Ruslina. (2014). Hubungan Antara Konflik Peran Ganda Dengan Stres Kerja Pada Wanita Bekerja. Naskah Publikasi. Universitas Muhammadiyah Surakarta.
- Sarafino, E. P. (2008). *Health Psychology: Biopsychosocial Interactions* 6th Ed. United States: John Willey & Sons, Inc.
- Sarafino, E.P., dan Smith, T.W. (2012). *Health psychology: Biopsychosocial interactions* (7th ed.). New York; John Wiley & Sons, Inc.
- Sarwono, Sarlito Wirawan. (1978). *Perbedaan Antara Pemimpin Dan Aktivistis Dalam Gerakan Protes Mahasiswa*. Jakarta Pusat: PT. Pertja.
- Savira, F., & Suharsono, Y. (2013). Self-Regulated Learning (SRL) Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Siswa Akselerasi. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 1(1), 66-75.
- Setyawati, P. (2010). Fenomena Konflik Pekerjaan-Keluarga kaitannya dengan Performansi Kerja (sebuah studi fenomenologi). (Tesis tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Simanjuntak, S. T., & Wahyanti, C. T. (2021). Analisis Kinerja Dosen Melaksanakan Tri Dharma Perguruan Tinggi Pada Masa Pandemi Covid-19: Studi Kasus Di Universitas Kristen Satya Wacana. *JENIUS (Jurnal Ilmiah Manajemen Sumber Daya Manusia)*, 5(1), 86-101.
- Smeltzer, S.C.dan Bare, B. G. (2008). *Brunner And Sudarth's textbook of medical-surgical nursing*. Terj. Agung. Jakarta: EGC.
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. (1984). Academic Procrastination: Frequency and Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal of Counseling Psychology*, 31(4), 503.
- Soraya, F. (2020). *Pengaruh penyesuaian diri, prokrastinasi akademik, dukungan sosial, dan faktor demografi terhadap stres akademik pada mahasiswa UIN Syarif Hidayatullah Jakarta* (Bachelor's thesis, Fakultas Psikologi UIN Syarif Hidayatullah Jakarta).
- Sugiarto, D (2012). Hubungan Kecerdasan Dengan Daya Tahan Stres Mahasiswa UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta. Skripsi. ha1-19

- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review Of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Thoomaszen, F. W., & Murtini, M. (2014). Manajemen Stres Untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Humanitas: Jurnal Psikologi Indonesia*, 11(2), 79-92.
- Tuckman, B. W. (2002). Academic Procrastinators: Their Rationalizations and Web-Course Performance.
- Ulfah Hayati, - (2019) *Pengaruh Stres Kerja Terhadap Kesejahteraan Subjektif Yang Dimediasi Oleh Resiliensi Pada Polisi Reserse Kriminal Di Kepolisian Daerah Jawa Barat*. S1 Thesis, Universitas Pendidikan Indonesia.
- Uloli, D. R., Supiadi, E., & Windriyati (2019). Manajemen Stres Petugas Lembaga Pemasarakatan Kelas IIA Subang. *Jurnal Ilmiah Rehabilitasi Sosial (Rehsos)*, 1(1).
- Ursin, H., & Eriksen, H. R. (2010). Cognitive Activation Theory of Stress (CATS). *Neuroscience & Biobehavioral Reviews*, 34(6), 877-881.
- Utami, D. S. (2011). Strategi Work-life Balance pada Dosen Perempuan Berperan Ganda (Studi Kasus di Program Studi Arsitektur). (Tesis tidak dipublikasikan). Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada, Yogyakarta.
- Verger, P., Combes, J. B., Kovess-Masfety, V., Choquet, M., Guagliardo, V., Rouillon, F., & Peretti-Wattel, P. (2009). Psychological Distress in First Year University Students: Socioeconomic and Academic Stressors, Mastery and Social Support In Young Men And Women. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 44(8), 643-650.
- Vidyadhara, S., Chakravarthy, A., Kumar, A. P., Sri Harsha, C., & Rahul, R. (2020). Mental health status among the South Indian pharmacy students during Covid-19 pandemic's quarantine period: A cross-sectional study. MedRxiv. <https://doi.org/10.1101/2020.05.08.20093708>
- Wahyuningtyas, E. P., Fasikhah, S. S., & Amalia, S. (2019). Hubungan Manajemen Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Menyusun Skripsi. *Jurnal Riset Aktual Psikologi*, 10(1), 28-45.

- Wardani, D. A. K., Huriyati, E., Mustikaningtyas, M., & Hastuti, J. (2015). Obesitas, body image, dan perasaan stres pada mahasiswa di Daerah Istimewa Yogyakarta. *Jurnal Gizi Klinik Indonesia*, 11(4), 161.
- Wojowasito. (2000). Kamus Umum Lengkap. Bandung: Pengarang Bandung.
- Woolfolk, A. (2010). Educational psychology. Upper Saddle River, NJ: Pearson Education International.
- Wulan, D. A. N., & Abdullah, S. M. (2014). Prokrastinasi Akademik Dalam Penyelesaian Skripsi. *Jurnal Sosiohumaniora*, 5(1).
- Wulandari, S. & Rachmawati, M. A. (2014). Efikasi Diri dan Stres Akademik pada Siswa Sekolah Menengah Atas Program Akselerasi. Yogyakarta. Fakultas Psikologi dan Ilmu Sosial Budaya Universitas Islam Indonesia.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang memengaruhi stres akademik. *Psyche* 165, 13(02), 235–239.
- Zimmerman, B.J. (2000). *Attaining self regulation: a social cognitive perspective*. *Handbook of self regulation*. New York: University of New York.

RIWAYAT HIDUP



Muhammad Farhan Dhifa Akbar, akrab di sapa dengan Farhan. lahir di Bogor pada tanggal 19 September 1998. Peneliti merupakan anak anak satu-satunya. Peneliti menempuh Pendidikan di SD IT Madani pada tahun 2004 dan lulus pada tahun 2010. Selanjutnya peneliti sempat melanjutkan studi di Pesantren Rafah Bogor namun tak lama dari sana pindah ke SMP IT Raudhatul Jannah Cilegon dan lulus pada tahun 2013. Peneliti kemudian melanjutkan studinya ke SMA PU Albayan Sukabumi dan lulus pada tahun 2016. Peneliti sempat melanjutkan studi di Teknik Tekstil Sekolah Tinggi Teknologi Tekstil. Setelah hampir satu tahun, peneliti memutuskan untuk pindah ke Psikologi Universitas Pendidikan Indonesia pada tahun 2017. Selama berkuliah, peneliti aktif dalam berbagai kegiatan organisasi kemahasiswaan, yaitu BEM Kema Psikologi sebagai Staf Departemen Sosial Politik dan sebagai Ketua Departemen Advokasi dan Kajian Strategis, kemudian peneliti juga aktif di DPM Kema Psikologi sebagai Ketua Umum, serta di BSO-KKM Kema Psikologi UPI sebagai Ketua Umum. Di organisasi level universitas, peneliti pernah menjalankan Amanah sebagai Staf Komisi 4 DPM Rema UPI serta menjadi ketua Angkatan di kegiatan UPI Leadership Camp yang diselenggarakan oleh BEM Rema UPI. Sempat menjadi pembicara di beberapa kegiatan kampus seperti di kegiatan Mokaku, program kaderisasi, hingga upgrading di kampus cabang UPI. Saat ini peneliti dapat dihubungi melalui *e-mail* farhan.dhifa@upi.edu.