NASKAH PUBLIKASI
FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENJALANKAN SKRIPSI DI PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

Disusun Oleh:

Edelia Anggela Nurfana

KP.21.01.473

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji
Pada tanggal 14 Agustus 2025

Ketua Dewan Penguji

Dr. Catur Budi Susilo, S.Pd., S.Kp., M.Kes.....

Penguji I / Pembimbing Utama

Antok Nurwidi Antara, S.Kep., Ns., M.Kep.....

Penguji II / Pembimbing Pendamping

Andri Purwandari, S.Kep., Ns., M.Kep.....

Skripsi ini telah diterima sebagai salah satu persyaratan

untuk memperoleh Gelar Sarjana Keperawatan

Yogyakarta, 16 September 2025

Ketua Program Studi Keperawatan Program Sarjana

Yuli Ernawati, S.Kep., Ns., M.Kep

MIKKI

Majalah Ilmu Keperawatan dan Kesehatan Indonesia
Volume xx, Nomor x, xxxx 2024 (Halaman .....)
ISSN 1979-2298 | e-ISSN 2685-0990
Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Wira Husada

FAKTOR YANG BERHUBUNGAN DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA YANG MENJALANKAN SKRIPSI DI PRODI KEPERAWATAN PROGRAM SARJANA STIKES WIRA HUSADA YOGYAKARTA

Edelia Anggela Nurfana[1], Antok Nurwidi Antara[2], Andri Purwandari[3]

STIKES Wira Husada Yogyakarta
edellianew@gmail.com

ABSTRAK

***Background**: Academic procrastination is the behavior of delaying academic tasks, which can impact the completion of studies, especially for students writing their theses. Nursing students face a complex study load, ranging from theory, practicum, laboratory skills, clinical practice, and thesis writing. This can trigger academic procrastination, making them susceptible to stress, poor time management, and low self-efficacy.*

***Research Objective**: To determine whether stress levels, time management, and self-efficacy are related to academic procrastination among students writing their theses in the Nursing Study Program at Wira Husada College of Health Sciences, Yogyakarta.*

***Research Method**: This study used a quantitative design with a cross-sectional approach. The population was 45 students, and the sampling technique was a total sampling of 44 students. The stress level was measured using the DASS-42, time management using the TMB, self-efficacy questionnaire, and academic procrastination using the TPS. Data were analyzed using the Spearman rank test.*

***Results**: The results showed a significant relationship between stress levels and self-efficacy with academic procrastination ($p < 0.05$), and time management showed no significant relationship with academic procrastination ($p > 0.05$).*

***Conclusion**: Stress levels and self-efficacy are significantly related to academic procrastination in nursing students working on their theses. Conversely, time management was not significantly related.*

***Keywords**: Academic procrastination; stress levels; time management; self-efficacy; nursing students.*

ABSTRAK

Latar Belakang: *Prokrastinasi akademik merupakan perilaku menunda dalam menyelesaikan tugas akademik yang dapat berdampak pada keterlambatan penyelesaian studi, terutama pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Mahasiswa keperawatan menghadapi beban studi yang kompleks mulai dari teori, praktikum, skil laboratorium, praktik klinik dan skripsi yang mampu memicu perilaku prorastinasi akademik pada mahasiswa sehingga mahasiswa rawan mengalami stress, manajemen waktu yang buruk, dan self efficacy yang kurang baik.*

Tujuan Penelitian: *Mengetahui Apakah Tingkat Stres, Manajemen Waktu, Self Efficacy Berhubungan dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa yang Menjalankan Skripsi di Prodi Keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta.*

Metode Penelitian: *Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif dengan pendekatan cross sectional. Populasi penelitian ini 45 mahasiswa, Teknik pengambilan sampel adalah total sampling sebanyak 44 mahasiswa. Alat pengukuran tingkat stress menggunakan DASS-42, manajemen waktu dengan TMB, kuisioner Self efficacy, dan prokrastinasi akademik dengan TPS. Data dianalisis menggunakan spearman rank.*

Hasil: *Hasil menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stress dan self efficacy dengan perilaku prokrastinasi akademik ($p < 0,05$) dan manajemen waktu tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan perilaku pokrastinasi akademik ($p > 0,05$).*

Kesimpulan: *Tingkat stres dan self-efficacy memiliki hubungan yang signifikan dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi. Sebaliknya, manajemen waktu tidak berhubungan secara signifikan.*

Kata Kunci: *Prokrastinasi akademik; tingkat stress; manajemen waktu; self efficacy; mahasiswa keperawatan.*

PENDAHULUAN

Mahasiswa keperawatan adalah orang-orang yang menempuh pendidikan pada perguruan tinggi khusus keperawatan dengan tujuan menjadi perawat profesional di masa depan[1]. Selama proses pendidikan, mahasiswa keperawatan menghadapi tuntutan akademik yang tinggi terutama pada saat pelatihan klinis, kesulitan dalam menghadapi perbedaan antara ilmu keperawatan dan kondisi lapangan, bidang pembelajaran yang kompetitif, pembelajaran yang kompleks, jadwal yang singkat dan padat, biaya yang cukup mahal, pembelajaran skill lab, teori dalam waktu belajar yang singkat dan padat, PKL dan osce yang dilakukan setiap semester. Selain itu, mahasiswa keperawatan tentunya memiliki kewajiban menyelesaikan studinya sampai akhir, salah satu syarat yang turut menjadi faktor penentu kelulusan mahasiswa di perguruan tinggi yaitu skripsi[2].

Dalam menyusun skripsi tentunya ada hambatan yang akan ditemui oleh mahasiswa, seperti memliki perasaan yang mudah berubah, sulit mencari refrensi, sulit bertemu dosen dan revisi yang banyak[3]. Dalam menyusun skripsi dapat memicu munculnya stres pada mahasiswa karena tekanan yang diterimanya. Mahasiswa mengalami kesulitan dalam mengerjakan skripsi dan tidak satu pun mahasiswa yang tidak mengalami stress. Prevalensi kejadian stres cukup tinggi dimana hampir lebih dari 350 juta penduduk mengalami stres dan merupakan penyakit yang menempati peringkat ke-4 di dunia menurut WHO. Prevalensi yang mengalami stres diperkirakan 74% orang merasa sangat stres. Didapatkan orang yang lebih muda memiliki stres yang lebih tinggi, 60% dari usia 18-24 tahun dan 41% dari usia 25-34 tahun, dibandingkan dengan 17% dari usia 45-54 dan 6% di atas usia 55 tahun[4].

Selain itu, banyaknya tuntutan akademik dan tanggungjawab yang harus dijalankan mengharuskan mahasiswa mempunyai kemampuan dalam manajemen waktu yang baik agar tuntutan akademik dapat diselesaikan. Manajemen waktu merupakan usaha untuk kontrol atas waktu yang didalamnya termasuk penilaian waktu, menetapkan tujuan, perencanaan, prioritas dan pemantauan dengan harapan akan menghasilkan hal yang efektif[5]. Tapi pada kenyataannya tidak semua mahasiswa dapat membagi waktunya dengan baik sehingga sulit memprioritaskan tugas mana yang akan dikerjakan terlebih dahulu yang menyebabkan tugas yang pada dasarnya lebih penting menjadi terabaikan dan ditunda-tunda. Mahasiswa yang merasakan stres akademik sering menghadapi hambatan dalam memanajemen waktu antara belajar dengan kegiatan lain sehingga sering kali mereka cenderung menyia-nyiakan waktu[6].

Faktor yang turut berperan dalam prokrastinasi yaitu keadaan psikologis yang ada pada diri individu. Salah satu keadaan psikologis yang ada pada diri individu itu sendiri adalah *self efficacy* (keyakinan diri) yang dimiliki diri individu. Efikasi diri atau *Self efficacy* adalah keyakinan individu atas kemampuan atau kapasitas dirinya untuk menghasilkan kinerja tertentu[7]. *Self-efficacy* sehubungan dengan dunia pendidikan, self-efficacy adalah faktor kunci keberhasilan peserta didik, karena mempengaruhi pilihan yang dibuat peserta didik dan tindakan yang mereka kejar. Kurangnya kepercayaan diri timbul karena dihantui perasaan tidak mampu sebelum mencoba, mengakibatkan kurangnya kekuatan mental dalam menghadapi peristiwa serta kurang percaya pada diri sendiri. Oleh karena itu kepercayaan diri sangat penting dan sangat dibutuhkan bagi setiap individu, terutama mahasiswa[8].

Perilaku prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor eksternal dan internal. Faktor eksternal adalah faktor yang berasal dari luar individu yaitu dapat berupa tugas yang banyak (overloaded task), pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan. Sedangkan

faktor internal yaitu faktor-faktor yang berasal dari individu yang turut membentuk perilaku prokrastinasi yang meliputi faktor fisik dan psikologis contohnya tingkat stress, manajemen waktu, dan *self efficacy*. Dalam penelitian ini peneliti memilih faktor stress, manajemen waktu dan *self efficacy* sebagai faktor yang dikaji dalam perilaku prokrastinasi akademik yang sedang dalam pengerjaan skripsi didasarkan pada keterkaitan langsung ketiganya dengan proses penyusunan skripsi yang kompleks dan menuntut kemandirian. Ketiga faktor tersebut bersifat situasional, memiliki dasar teoritis, dapat dimodifikasi, dan secara praktis relevan untuk intervensi dalam konteks mahasiswa yang sedang menyusun skripsi[9].

Berdasarkan hasil studi pendahuluan pada tanggal 19 Desember 2024 di Prodi Keperawatan Program Sarjana Stikes Wirahusada Yogyakarta didapatkan data pada kelulusan tahun 2023 dari 56 mahasiswa 11 diantaranya belum menyelesaikan skripsinya, sedangkan pada tahun 2024 dari 34 mahasiswa 8 diantaranya belum menyelesaikan skripsinya. Wawancara tidak terstruktur yang dilakukan dengan Kaprodi Keperawatan Stikes Wirahusada menjelaskan bahwa terdapat beberapa masalah yang di alami mahasiswa saat pengerjaan skripsi sehingga menyebabkan mahasiswa belum menyelesaikan skripsinya. Dari data tersebut dapat disimpulkan adanya mahasiswa yang stres, manajemen waktu yang buruk, dan kekmampuan diri yang kurang baik dalam pengerjaan skripsi sehingga melakukan perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan hasil wawancara tidak terstruktur pada 4 mahasiswa semester akhir Program Studi Keperawatan Program Sarjana Stikes Wirahusada Yogyakarta didapatkan 3 diantaranya mengatakan bahwa mengalami stres karena binggung dalam penyusunan skripsi, kesulitan menemukan materi dan referensi skripsinya, kurangannya manajemen waktu yang baik sehingga membuat mahasiswa kesulitan membagi waktu antara kegiatan lain dengan pengerjaan skripsi, kurangnya motivasi, dosen yang sulit ditemui dan mood yang berubah-ubah sehingga menimbulkan perilaku menunda nunda mengerjakan skripsi yang disebut juga dengan prokrastinasi akademik.

Dari fenomena permasalahan diatas, peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul “Faktor-faktor yang Berhubungan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa yang Menjalankan Skripsi Di Prodi Keperawatan Program Sarjana Stikes Wirahusada Yogyakarta”.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan desain kuantitatif pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini 45 mahasiswa, Teknik pengambilan sampel adalah total sampling sebanyak 44 mahasiswa. Variabel independent tingkat stress, manajemen waktu, self efficacy dan variabel dependen prokrastinasi akademik. Alat pengukuran tingkat stress menggunakan DASS 42, manajemen waktu menggunakan TMB, *self efficacy* menggunakan kuisioner *self efficacy*, dan prokrastinasi akademik menggunakan TPS. Data analisis menggunakan *spearman rank*.

HASIL DAN PEMBAHASAN

A. Hasil

1. Karakteristik Responden

Tabel 4.1

Karakteristik Responden

	Karakteristik	Frekuensi	Persentase (%)
Usia	21 tahun	11	25,0
	22 tahun	19	43,2
	23 tahun	14	31,8
Jenis Kelamin	Laki-laki	4	9,1
	Perempuan	40	90,9
Status tinggal	Kos/kontrak	31	70,5
	Rumah	13	29,5
IPK	3.01 – 3.50	8	18,18
	>3.51	36	81,82
Total		44	100

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebagian besar responden berusia 22 tahun sebanyak 19 mahasiswa (43,2%) sedangkan terendah pada usia 21 tahun sebanyak 11 mahasiwa (25%). Sebagian besar responden berjenis kelamin perempuan dengan jumlah 40 mahasiswa dan responden berjenis kelamin laki-laki 4 mahasiswa. Sebagian besar responden tinggal di kos/kontrak sebanyak 31 mahasiswa (70,5%) dan 13 mahasiswa (29,5%) tinggal bersama orang tua atau dirumah. Mayoritas responden IPK di rentang >3,51 sebanyak 36 mahasiswa dan rentang 3.01-3.50 sebanyak 8 mahasiswa.

2. Tingkat Stres

Tabel 4.2

Hasil Persentase Tingkat Stres

Kategori	Frekuensi	Persentase
Sangat Berat	32	72,8%
Berat	10	22,7%
Ringan	2	4,5%
Total	44	100%

Sumber: data primer 2025

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa nilai tertinggi yaitu 32 mahasiswa dengan persentase 72,8% pada kategori sangat berat dan 4,5% kategori ringan dengan frekuensi 2 mahasiswa. Dari hasil yang dijabarkan dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir dalam menjalankan skripsi di STIKES Wira Husada Yogyakarta memiliki tingkat stress sangat berat.

3. Manajemen Waktu

Tabel 4.3
Hasil Persentase Manajemen Waktu

Kategori	**Frekuensi**	**Persentase**
Tinggi	**7**	15,91%
Sedang	30	68,18%
Rendah	7	15,91%
Total	44	100%

Sumber: data primer 2025

4. Self Efficacy

Tabel 4.4

Hasil Persentase Self Efficacy

Kategori	**Frekuensi**	**Presentase**
Tinggi	7	15,91%
Sedang	29	65,91%
Rendah	8	18,18%
Total	44	100%

Sumber: data primer 2025

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa sebanyak 29 mahasiswa dengan presentase 65,91% kategori *self efficacy* sedang dan minoritas pada 7 mahasiswa dengan presentase 15,91% kategori tinggi. Hasil ini dapat disimpulkan bahwa mahasiswa tingkat akhir dalam menjalankan skripsi memiliki *self efficacy* sedang.

5. Prokrastinasi Akademik

Tabel 4.5

Hasil Persentase Prokrastinasi Akademik

Kategori	Frekuensi	Persentase
Ya	29	65,91%
Tidak	15	34,09%
Total	44	100%

Sumber: data primer 2025

Berdasarkan tabel diatas menunjukkan bahwa hasil tertinggi yang diperoleh yaitu 29 mahasiswa dengan persentase 65,91% melakukan perilaku prokrastinasi sedangkan 15 mahasiswa dengan persentase 34,09% tidak melakukan perilaku prokrastinasi. Dari hasil yang dijabarkan dapat disimpulkan bahwa sebagian besar mahasiswa tingkat akhir dalam menjalankan skripsi di Stikes Wirahusada melakukan perilaku prokrastinasi.

6. Faktor yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik

Tabel 4.6

Tabulasi Silang Tingkat Stres Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Menjalankan Skripsi

Kategori	**Prokrastinasi**					**P**
Tingkat Stres	**Ya**		**Tidak**		**Total**	**Value**
	N	%	N	%		
Ringan	2	100	0	0	2	
Berat	6	60,0	4	40,0	10	0,001
Sangat Berat	21	15,2	11	60,6	32	
Total	29	65,9	15	34.1	44	

Sumber: data primer 2025

Pada tabel 4.6 sebagian besar mahasiswa yang memiliki tingkat stress sangat berat melakukan perilaku prokrastinasi akademik, pada 11 mahasiswa dengan tingkat stres sangat berat namun tidak melakukan prokrastinasi akademik, selain itu pada 2 mahasiswa dengan kategori tingkat stress ringan menunjukkan melakukan perilaku prokrastinasi. Berdasarkan hasil uji spearman rank didapatkan nilai signifikan p=0,001<0,05 sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan tingkat stres dengan perilaku prokrastinasi akademik.

Tabel 4.7

Tabulasi Silang Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Menjalankan Skripsi

Kategori	Prokrastinasi					P
Manajemen waktu	Ya		Tidak		Total	Value
	N	%	N	%		
Baik	6	85,7	1	14,3	7	
Cukup	17	58,6	12	41,4	29	0,798
Buruk	6	75,0	2	25,0	8	
Total	29	65,9	15	34,1	44	

Sumber: data terolah 2025

Tabel 4.8

Tabulasi Silang Self Efficacy Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Menjalankan Skripsi

Kategori	Prokrastinasi							P
Self Efficacy	Rendah		Sedang		Tinggi		Total	Value
	N	%	N	%	N	%		
Rendah	0	0	5	62,5	3	37,5	8	
Sedang	4	13,8	20	69,0	5	17,2	29	0,000
Tinggi	3	42,9	4	57,1	0	0	7	
Total	7	15,9%	29	65,9%	8	18,2%	44	

Sumber: data primer 2025

Pada tabel 4.8 sebagian besar mahasiswa yang memiliki *self efficacy* pada kategori sedang melakukan perilaku prokrastinasi akademik dan ditemukan 2 mahasiswa yang memiliki *self efficacy* yang tinggi namun melakukan perilaku prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil uji spearman rank didapatkan nilai signifikan p=0,000<0,05 sehingga dapat dikatakan terdapat hubungan *self efficacy* dengan perilaku prokrastinasi akademik.

B. Pembahasan

1. Tingkat Stres

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa STIKES Wira Husada mengalami tingkat stres yang sangat berat, yaitu sebanyak 32 mahasiswa (72,7%). Sementara itu, hanya 2 mahasiswa (4,5%) yang mengalami stres dalam kategori ringan. Tingginya tingkat stres ini berimplikasi pada gangguan emosional dan kognitif, seperti mudah marah, kehilangan fokus dalam pembelajaran, serta kecenderungan berperilaku negatif.

Mayoritas responden dalam penelitian ini berjenis kelamin perempuan (40 mahasiswa). Hal ini sejalan dengan proporsi mahasiswa di STIKES Wira Husada yang memang didominasi oleh perempuan. Secara psikologis dan biologis, perempuan lebih rentan mengalami stres dibandingkan laki-laki. Tingginya tingkat hormon kortisol pada perempuan (menyebabkan mereka lebih reaktif secara emosional terhadap tekanan, sehingga lebih mudah mengalami stres[10].

Selain faktor jenis kelamin, status tempat tinggal juga ditemukan memiliki hubungan signifikan dengan tingkat stres. Mahasiswa yang tinggal di kos cenderung mengalami stres yang lebih tinggi dibandingkan mereka yang tinggal bersama keluarga. Hal ini disebabkan oleh tuntutan kemandirian dalam mengatur waktu, mengelola beban akademik, serta keterbatasan dukungan emosional dan sosial secara langsung dari keluarga.

Faktor usia juga berperan dalam mempengaruhi tingkat stres. Mayoritas mahasiswa tingkat akhir berada pada rentang usia 21–24 tahun, yang merupakan fase transisi dari remaja akhir menuju dewasa awal. Masa ini dikenal sebagai fase pencarian identitas, peningkatan tanggung jawab, dan tekanan untuk segera menyelesaikan pendidikan serta memasuki dunia kerja. Hal ini membuat individu dalam kelompok usia tersebut lebih rentan mengalami stres, terutama jika tidak memiliki strategi manajemen stres yang baik. Temuan ini sejalan dengan penelitian Maftukhah yang menyatakan bahwa usia dewasa awal merupakan masa pengaturan diri yang penuh tantangan, terutama dalam menentukan arah karir dan kehidupan masa depan[11].

2. Manajemen Waktu

Berdasarkan hasil penelitian, diketahui bahwa mayoritas mahasiswa menunjukkan kemampuan manajemen waktu dalam kategori cukup**,** yaitu sebanyak 30 mahasiswa (68,2%)**,** sedangkan kategori baik dan buruk masing-masing sebanyak 7 mahasiswa (15,9%)**.** Hal ini menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa sudah memiliki kesadaran dan keterampilan dasar dalam mengatur waktu, namun implementasinya belum sepenuhnya optimal.

Dari 30 mahasiswa dalam kategori cukup tersebut**,** 27 orang adalah perempuan dan hanya 3 orang laki-laki. Peneliti mengasumsikan adanya perbedaan kemampuan manajemen waktu antara mahasiswa laki-laki dan perempuan, yang kemungkinan disebabkan oleh faktor psikologis dan kebiasaan akademik yang berbeda. Mahasiswa perempuan cenderung memiliki pola manajemen waktu yang lebih terstruktur, terutama dalam hal

perencanaan, pembuatan jadwal, serta kedisiplinan terhadap tenggat waktu[12]. Hal ini memungkinkan mereka untuk lebih konsisten dalam menyelesaikan tugas, termasuk skripsi.

Selain faktor jenis kelamin, status tempat tinggal juga ditemukan memiliki pengaruh terhadap kemampuan manajemen waktu. Mahasiswa yang tinggal sendiri atau jauh dari keluarga cenderung mengalami kesulitan dalam menjaga ritme hidup yang teratur, karena kurangnya pengingat, dukungan sosial, serta batasan waktu yang jelas antara aktivitas akademik dan non-akademik. Sebaliknya, mahasiswa yang tinggal bersama keluarga lebih cenderung memiliki struktur hidup yang lebih teratur, sehingga dapat membantu dalam membentuk kebiasaan manajemen waktu yang lebih disiplin.

Mahasiswa S1 Keperawatan terkhusus semester akhir yang sedang mengerjakan skripsi cenderung memanajemen waktunya supaya mencapai target. Hal ini dilakukan karena masih terdapat praktik lapangan, mata kuliah yang di ambil serta praktikum laboratorium untuk menunjang nilai semester akhir, sehingga waktu terbagi dan dapat menyulitkan mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir. Dalam penelitian ini, mahasiswa semester akhir sebagian besar menunjukkan manajemen waktu dalam kategori cukup, hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa tersebut cukup mampu mengatur waktu antara kegiatan akademik dan non-akademik, namun masih mengalami kendala dalam menjaga konsistensi atau prioritas.

3. *Self Efficacy*

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa keperawatan STIKES Wira Husada Yogyakarta memiliki self-efficacy dalam kategori sedang**,** yaitu sebanyak 29 mahasiswa**,** sedangkan 7 mahasiswa berada dalam kategori berat**.** Temuan ini mengindikasikan bahwa sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat keyakinan diri yang cukup dalam menyelesaikan tugas akhir, namun belum sepenuhnya stabil dan konsisten, terutama ketika menghadapi tekanan atau hambatan yang kompleks. Self-efficacy dalam kategori sedang menggambarkan kondisi di mana mahasiswa percaya pada kemampuannya**,** namun keyakinan tersebut masih mudah terpengaruh oleh situasi eksternal, seperti kritik dari dosen pembimbing**,** kesulitan dalam pengumpulan data, maupun tekanan waktu. Hal ini mencerminkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki niat dan motivasi menyelesaikan skripsi, mereka masih membutuhkan dukungan emosional dan strategi coping yang lebih baik**.**

Self-efficacy mencerminkan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengelola, melaksanakan, dan menyelesaikan tugas atau permasalahan. Tingkat self-efficacy ini dipengaruhi oleh beberapa faktor, seperti tingkat kesulitan tugas, kekuatan keyakinan individu, serta cakupan situasi yang mampu dikendalikan oleh keyakinan tersebut[12].

Peneliti juga mengidentifikasi bahwa jenis kelamin dan status tempat tinggal berpotensi mempengaruhi tingkat self-efficacy mahasiswa. Mayoritas mahasiswa di STIKES Wira Husada adalah perempuan dan tinggal di kos atau jauh dari keluarga. Kondisi ini dapat berkontribusi pada fluktuasi self-efficacy karena rendahnya pengawasan, tidak adanya kontrol

sosial langsung, dan beban tanggung jawab pribadi yang tinggi, yang bisa memicu penundaan atau penurunan motivasi akademik.

Namun demikian, mahasiswa perempuan dalam penelitian ini tetap menunjukkan kecenderungan memiliki self-efficacy sedang yang lebih dominan dibandingkan laki-laki. Peneliti berasumsi bahwa hal ini disebabkan karena perempuan umumnya lebih sistematis dalam merencanakan tugas, lebih tekun, serta lebih terbuka terhadap umpan balik atau bantuan dari lingkungan akademik, termasuk dosen pembimbing. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Ristianingsih yang menemukan bahwa perempuan memiliki tingkat self-efficacy lebih tinggi dibandingkan laki-laki dalam konteks penyelesaian tugas akademik.

4. Prokrastinasi Akademik

Hasil penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa STIKES Wira Husada Yogyakarta melakukan perilaku prokrastinasi akademik saat mengerjakan skripsi. Namun, masih terdapat sejumlah mahasiswa yang tidak menunjukkan perilaku tersebut. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku menunda tugas akademik terjadi secara berkala, namun belum sampai pada tingkat yang benar-benar menghambat pencapaian target akademik secara signifikan.

Mayoritas responden yang melakukan prokrastinasi akademik berada pada rentang usia 21–23 tahun. Peneliti mengasumsikan bahwa pada usia ini mahasiswa sedang berada di fase akhir masa perkuliahan, di mana mereka mulai dihadapkan pada beban akademik yang kompleks, seperti penyusunan skripsi dan persiapan kelulusan. Meskipun pada fase ini mahasiswa telah memiliki kematangan kognitif yang relatif baik, namun mereka masih berisiko tinggi untuk melakukan penundaan tugas. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Ahmaini, yang menunjukkan bahwa mahasiswa dengan semester lebih tinggi justru lebih sering menunda pekerjaan akademik, terutama karena merasa jenuh, kehilangan motivasi, atau sudah terlalu lama bergelut dengan tugas akhir, sehingga muncul rasa malas untuk menyelesaikannya[13].

Selain faktor usia dan tingkat perkuliahan, jenis kelamin juga menjadi salah satu variabel yang memengaruhi kecenderungan prokrastinasi. Penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa perempuan cenderung lebih banyak menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik dibandingkan mahasiswa laki-laki. Hal ini diasumsikan terjadi karena perempuan memiliki kecenderungan perfeksionistik, yakni keinginan untuk menghasilkan karya yang sempurna. Sayangnya, perfeksionisme ini justru sering menjadi penghambat karena menimbulkan keraguan, kecemasan terhadap hasil akhir, dan merasa belum cukup siap untuk menyelesaikan tugas, sehingga memicu penundaan.

Penelitian ini sejalan dengan hasil studi yang dilakukan oleh Gultom, yang menunjukkan adanya korelasi signifikan antara jenis kelamin dan tingkat prokrastinasi akademik, di mana perempuan cenderung memiliki tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi[14]. Selain karena faktor psikologis seperti keraguan terhadap kemampuan diri, kondisi fisiologis seperti daya tahan tubuh yang cenderung lebih rentan dibandingkan laki-laki juga diasumsikan turut memengaruhi perilaku menunda tugas.

5. Hubungan Tingkat Stres Dengan Prokrastinasi Akademik

Hasil analisis menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir di STIKES Wira Husada Yogyakarta. Hal ini ditunjukkan oleh nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), yang menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yakni adanya hubungan yang bermakna antara kedua variabel tersebut.

Secara umum, penelitian ini menemukan bahwa mahasiswa dengan tingkat stres sangat berat cenderung menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi. Tingkat stres yang sangat tinggi dapat memengaruhi kondisi mental dan emosional, sehingga berdampak pada penurunan kemampuan mengelola waktu, menjaga fokus, serta menyelesaikan tugas akademik secara tepat waktu. Prokrastinasi dalam konteks ini merupakan perilaku menunda-nunda tugas, yang meskipun belum mengganggu secara signifikan pencapaian akademik, namun berpotensi menjadi hambatan apabila tidak segera ditangani[15].

Data tabulasi menunjukkan bahwa terdapat 8 mahasiswa dengan tingkat stres sangat berat yang juga menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik yang tinggi. Temuan ini memperkuat asumsi bahwa stres berat dapat menjadi pemicu utama munculnya perilaku menunda tugas akademik. Hal ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa mahasiswa yang mengalami stres cenderung menghindari tugas dengan beralih ke aktivitas lain, serta enggan untuk memulai dan menyelesaikan skripsi[16].

Namun demikian, terdapat pula temuan menarik dalam penelitian ini, yakni adanya 2 mahasiswa yang memiliki tingkat stres berat namun tidak menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa tidak semua individu dengan tingkat stres tinggi akan mengalami prokrastinasi. Peneliti berasumsi bahwa perbedaan ini disebabkan oleh mekanisme koping (coping mechanism) yang berbeda antar individu. Beberapa mahasiswa mungkin memiliki strategi adaptif dalam menghadapi stres, seperti melakukan perencanaan yang lebih baik, mencari dukungan sosial, atau menggunakan teknik relaksasi. Hal ini didukung oleh teori Steel yang menyatakan bahwa stres berat tidak selalu berdampak negatif, tetapi dapat menjadi dorongan positif bagi individu yang mampu beradaptasi secara konstruktif terhadap tekanan[17].

Secara keseluruhan, hasil tabulasi silang dalam penelitian ini menunjukkan adanya variasi dalam hubungan antara tingkat stres dan prokrastinasi. Walaupun secara umum stres tinggi berkorelasi dengan meningkatnya kecenderungan menunda tugas, terdapat pula mahasiswa yang tetap produktif dan fokus dalam menyelesaikan skripsi meskipun berada dalam tekanan. Hal ini menunjukkan pentingnya faktor individual, seperti coping strategies, dukungan sosial, dan kedisiplinan pribadi dalam memediasi hubungan antara stres dan perilaku prokrastinasi.

6. Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik

Berdasarkan hasil analisa terhadap hubungan antara variabel manajemen waktu dengan perilaku prokrastinasi akademik dalam menjalankan skripsi di STIKES Wira Husada Yogyakarta, diperoleh nilai

korelasi sebesar 0,798 dengan signifikansi $p < 0,05$. Meskipun nilai korelasi tampak tinggi, hasil ini tidak menunjukkan adanya hubungan yang bermakna secara statistik, sehingga hipotesis bahwa terdapat hubungan antara manajemen waktu dan prokrastinasi tidak diterima secara signifikan.

Hasil ini menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu mahasiswa belum secara langsung berkontribusi pada pengurangan perilaku prokrastinasi akademik. Meskipun sebagian besar mahasiswa memiliki manajemen waktu dalam kategori cukup, mereka masih menunjukkan kecenderungan untuk menunda penyelesaian skripsi. Temuan ini mendukung hasil penelitian Bangun & Sovranita yang menyatakan bahwa manajemen waktu dalam kategori sedang atau cukup belum cukup kuat untuk menghilangkan kecenderungan prokrastinasi[19]. Dalam kasus ini, strategi pengelolaan waktu yang tidak optimal kemungkinan besar menjadi penyebab utama mahasiswa tetap melakukan penundaan meskipun memiliki keterampilan dasar manajemen waktu.

Menariknya, terdapat 6 mahasiswa yang memiliki manajemen waktu dalam kategori baik, namun tetap menunjukkan perilaku prokrastinasi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa manajemen waktu yang baik saja tidak menjamin bebas dari prokrastinasi. Hal ini membuka kemungkinan bahwa prokrastinasi bersifat multidimensional dan dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis lainnya, seperti tingkat kecemasan, efikasi diri yang rendah, perfeksionisme, atau impulsivitas. Penelitian Wahyuni dan Machali memperkuat asumsi ini dengan menyatakan bahwa prokrastinasi tidak hanya dipengaruhi oleh faktor manajerial seperti pengaturan waktu, tetapi juga oleh berbagai dinamika emosional dan kognitif individu[20].

Sebaliknya, ditemukan juga 2 mahasiswa yang memiliki manajemen waktu buruk namun tidak melakukan prokrastinasi. Temuan ini dapat dijelaskan melalui *Temporal Motivation Theory* (TMT) oleh Steel, yang menyatakan bahwa tekanan tenggat waktu yang semakin dekat dapat menjadi pendorong kuat untuk menyelesaikan tugas, meskipun tanpa perencanaan waktu yang baik. Selain itu, konsep *Consideration of Future Consequences* (CFC) dari Strathman et al. (1994) menjelaskan bahwa individu dengan orientasi masa depan yang tinggi memiliki kemampuan regulasi diri yang kuat, sehingga tetap dapat menyelesaikan tugas meskipun tidak memiliki sistem manajemen waktu yang terstruktur.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini mengindikasikan bahwa manajemen waktu bukanlah satu-satunya faktor yang memengaruhi perilaku prokrastinasi akademik. Hubungan antara keduanya tidak signifikan secara statistik, meskipun terdapat pola logis dalam data yang menunjukkan adanya interaksi antara kemampuan mengelola waktu dan kecenderungan menunda tugas. Oleh karena itu, pendekatan multidimensional diperlukan dalam memahami dan mengatasi perilaku prokrastinasi, termasuk melalui pengembangan strategi coping, peningkatan efikasi diri, pengelolaan kecemasan, serta motivasi intrinsik.

7. Hubungan *Self Efficacy* Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa

Hasil analisis data pada penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan perilaku prokrastinasi akademik, dengan nilai korelasi sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Temuan ini

mengindikasikan bahwa tingkat keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri (*self-efficacy*) berkaitan erat dengan kecenderungan mereka dalam menunda tugas akademik, khususnya dalam menyelesaikan skripsi.

Sebagian besar mahasiswa dalam penelitian ini berada pada kategori *self-efficacy* sedang, namun tetap menunjukkan perilaku prokrastinasi akademik. Hal ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri yang moderat, meskipun cukup untuk memulai atau memahami tugas, belum cukup kuat untuk mendorong penyelesaian tugas secara aktif dan tepat waktu. Mahasiswa dalam kategori ini cenderung memiliki ambivalensi; mereka tidak terlalu takut terhadap tugas yang dihadapi, namun juga tidak cukup terdorong untuk menyelesaikannya segera. Dengan demikian, meskipun tidak berada pada tingkat prokrastinasi yang berat, perilaku penundaan tetap muncul dalam frekuensi yang mengganggu produktivitas.

Menariknya, ditemukan juga 2 mahasiswa yang memiliki tingkat self-efficacy tinggi namun tetap melakukan perilaku prokrastinasi. Temuan ini menegaskan bahwa tingginya kepercayaan diri tidak selalu berbanding lurus dengan perilaku yang produktif. Peneliti mengasumsikan bahwa individu dengan *self-efficacy* tinggi dapat mengalami *overconfidence,* yakni terlalu yakin bahwa mereka mampu menyelesaikan tugas dalam waktu singkat, sehingga memilih untuk menunda karena merasa masih memiliki banyak waktu. Hal ini selaras dengan penelitian Ahmaini, yang menyatakan bahwa prokrastinasi tidak selalu terjadi karena ketidakmampuan, melainkan karena kurangnya tekanan, rasa bosan, atau kecenderungan perfeksionistik yang membuat individu menunda pekerjaan demi mencapai hasil yang dianggap sempurna.

Dari hasil analisis ini, dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* memang memiliki hubungan terhadap perilaku prokrastinasi, namun bukan satu-satunya faktor yang memengaruhinya. Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi pun masih bisa mengalami prokrastinasi apabila tidak memiliki strategi manajemen waktu yang baik, motivasi yang stabil, atau ketika menghadapi faktor emosional dan lingkungan yang kurang mendukung. Oleh karena itu, pemahaman terhadap perilaku prokrastinasi harus bersifat multidimensional, dengan mempertimbangkan berbagai aspek psikologis dan situasional.

SIMPULAN

1. Tingkat stress mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang menjalankan skripsi dalam kategori stress berat
2. Manajemen waktu mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang menjalankan skripsi dalam ketegori cukup
3. *Self efficacy* mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang menjalankan skripsi dalam kategori sedang
4. Terdapat Perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan yang menjalankan skripsi

5. Ada hubungan yang signifikan antara tingkat stress dengan perilaku prokrastinasi akademik dan self efficacy dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir yang menjalankan skripsi di STIKES Wira Husada Yogyakarta
6. Tidak ada hubungan yang signifikan antara manajemen waktu dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir yang menjalankan skripsi di STIKES Wira Husada Yogyakarta

SARAN

1. Bagi Prodi Keperawatan Stikes Wirahusada Yogyakarta

   Institusi pendidikan keperawatan disarankan untuk menyediakan program pendampingan akademik seperti mengoptimalkan layanan konseling untuk membantu mahasiswa yang mengalami tekanan akademik atau kesulitan adaptasi.
2. Bagi Mahasiswa Keperawatan

   Diharapkan mahasiswa keperawatan dapat mengenali dan mengatasi stres akademik dengan cara yang sehat, serta membangun rasa percaya diri dalam menghadapi tuntutan pembelajaran.
3. Bagi Peneliti Selanjutnya

   Diharapkan peneliti selanjutnya dapat melakukan wawancara yang lebih mendalam terhadap subjek penelitian guna memperoleh pemahaman yang lebih komprehensif mengenai faktor-faktor yang berhubungan dengan prokrastinasi akademik sehingga dapat memberikan kontribusi yang lebih mendalam terhadap pengembangan strategi penanganan prokrastinasi akademik.

RUJUKAN

1. Miswanto, M. (2022). Prokrastinasi akademik mahasiswa di era kuliah online masa pandemi covid-19. *Psychocentrum Review*, *4*(1), 125-139.
2. Rozaq, A., (2014). Tingkat Stress Mahasiswa dalam Proses Mengerjakan Skripsi. (online), http://digilib.uinsby.ac.id/220
3. Siswanto, I., & Sampurno, Y. G. (2015). Faktor-faktor penghambat pengerjaan tugas akhir skripsi mahasiswa Pendidikan Teknik Otomotif FT UNY. Jurnal Taman Vokasi, 3(1).
4. WHO. (2018). Stress. World Health Organization: https://www.who.int/news-room/questions-and-answers/item/stress.
5. Iswanto, W. E. (2020). *Hubungan Manajemen Waktu Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Bekerja Paruh Waktu* (Doctoral dissertation, Universitas Brawijaya).
6. Faturahman, H. F., Novianty, L., & Rahayu, R. (2023). Hubungan Stres Akademik Dan Ketakutan Akan Kegagalan Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Sarjana Keperawatan Di Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Sukabumi. Jurnal Health Society, 12(2), 11-16.

7. Malkoc, M. A., & Kesen, A. (2018). Academic selfefficacy and academic procrastination: Exploring the mediating role of academic motivation in turkish university students. Universal Journal of Educational Research, 6(10), 2087–2093.
8. Anisah, N., & Purwandari, A. (2023). Analisis Korelasi Kecerdasan Emosional dengan Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa. MAHESA: Jurnal Mahasiswa Kesehatan Malahayati, 3 (2), 535-544.
9. Fauziah, H. H. (2015). Fakor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik pada mahasiswa fakultas psikologi uin sunan gunung djati bandung. Psympathic: Jurnal Ilmiah Psikologi, 2(2), 123-132.
10. Bangasser, DA, & Wiersielis, KR (2018). Perbedaan jenis kelamin dalam respons stres: peran penting faktor pelepas kortikotropin. *Hormon* , *17* (1), 5-13.
11. Maftuhah, R., & Suratman, B. (2015). Pengaruh efikasi diri, lingkungan keluarga, dan pengetahuan kewirausahaan terhadap minat berwirausaha siswa SMK di Sidoarjo. *Jurnal Ekonomi Pendidikan Dan Kewirausahaan*, *3*(2), 121-131.
12. Fuadi, J. I. (2024). *Pengaruh manajemen waktu dan motivasi belajar terhadap prokrastinasi akademik mahasiswa Fakultas Ekonomi UIN Maulana Malik Ibrahim Malang* (Doctoral dissertation, Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim).
13. Ristianingsih, Saputra, D. S., & Safitri. (2021). Gambaran Self-efficacy Mahasiswa Peserta Kuliah Online Pada Masa Pandemi Covid-19 Di Universitas Esa Unggul. JCA Psikologi, 2 (4), 1–9.
14. Ahmaini, D. (2020). Perbedaan prokrastinasi akademik antara mahasiswa yang aktif dengan yang tidak aktif dalam organisasi kemahasiswaan pema USU. Perbedaan Prokrastinasi Akademik Antara Mahasiswa Yang Aktif Dengan Yang Tidak Aktif Dalam Organisasi Kemahasiswaan Pema USU. Perilaku Terapi, 25(4), 237-253.
15. Gultom, S. A, Wardani, N. D, & Fitrikasari, A. (2018). Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik. Jurnal Kedokteran Diponegoro, 7(1).
16. Utami, A. D. (2022). *Hubungan Antara Prokrastinasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Fakultas Psikologi Universitas Medan Area* (Doctoral dissertation, Universitas Medan Area).
17. Retno, S., Handayani, I., & Abdullah, A. (2017) Hubungan stres dengan prokrastinasi pada mahasiswa. Psikovidya,1(20), 32-39
18. Steel, P., & Klingsieck, KB (2016). Prokrastinasi akademis: Latar belakang psikologis yang dikaji ulang. Psikolog Australia, 51 (1), 36-46
19. Bangun, S. D., & Sovranita, S. (2022). Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir. Jurnal Ilmiah Widya Psikologi, 10(1).
20. Wahyuni, N. T., & Machali, I. (2021). Pengaruh manajemen waktu dan efikasi diriterhadap prokrastinasi penyusunan skripsi mahasiswa kecamatan Kandis, kabupaten Siak, provinsi Riau. Heutagogia: Journal of Islamic Education, 1(2), 15–25.