

PERAN QUARTER LIFE CRISIS, DUKUNGAN SOSIAL, DAN PROKRASTINASI AKADEMIK DALAM MENJELASKAN TINGKAT STRES MAHASISWA: BUKTI DARI STUDI KORELASIONAL

¹ Lela Kania Rahsa Puji, ²Fenita Purnama Sari Indah*,³Nur Hasanah³ Zaini Rayhani Husaini⁴

¹STIKes Widya Dharma Husada, Jl. Pajajaran No. 1 Pamulang Kota Tangerang Selatan, Indonesia
*E-mail: lelakania@masda.ac.id

ABSTRACT

Stress is one of the major challenges faced by final-year students in completing higher education. This study aims to analyze the relationship between quarter life crisis, social support, and academic procrastination with stress levels among final-year undergraduate students of Public Health at STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. A quantitative research method was used with an observational analytic approach and cross-sectional design. The sample consisted of 48 respondents selected through total sampling technique. Data were collected using validated questionnaires measuring stress level (DASS), quarter life crisis, social support, and academic procrastination. Univariate analysis showed that 52.1% of students experienced a high quarter life crisis, 66.7% had low social support, and 35.4% had high levels of academic procrastination. Bivariate analysis using chi-square test revealed significant relationships between quarter life crisis ($p=0.032$), social support ($p=0.013$), and academic procrastination ($p=0.002$) with stress levels. The findings conclude that quarter life crisis, social support, and academic procrastination are significant factors influencing stress levels among final-year students. Therefore, psychosocial support and time management training are essential to reduce stress and promote student mental well-being.

Keywords: *Quarter Life Crisis, Social Support, Academic Procrastination, Stress Level, Students*

ABSTRAK

Fenomena stres menjadi salah satu tantangan utama yang dihadapi mahasiswa tingkat akhir dalam menyelesaikan pendidikan tinggi. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara quarter life crisis, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi S1 Kesehatan Masyarakat di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang. Metode yang digunakan adalah kuantitatif dengan pendekatan analitik observasional dan desain cross sectional. Jumlah sampel sebanyak 48 responden yang dipilih melalui teknik total sampling. Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner yang telah diadaptasi dan tervalidasi untuk mengukur tingkat stres (DASS), quarter life crisis, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik. Hasil analisis univariat menunjukkan bahwa 52,1% mahasiswa mengalami quarter life crisis tinggi, 66,7% memiliki dukungan sosial rendah, dan 35,4% menunjukkan tingkat prokrastinasi tinggi. Analisis bivariat dengan uji chi-square menunjukkan terdapat hubungan yang signifikan antara quarter life crisis ($p=0,032$), dukungan sosial ($p=0,013$), dan prokrastinasi akademik ($p=0,002$) dengan tingkat stres. Kesimpulan dari penelitian ini menunjukkan bahwa quarter life crisis, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik merupakan faktor yang secara signifikan mempengaruhi tingkat stres mahasiswa tingkat akhir. Oleh karena itu, diperlukan intervensi berupa dukungan psikososial dan pelatihan manajemen waktu untuk meminimalisasi stres serta meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa.

Kata Kunci: *Quarter Life Crisis, Dukungan Sosial, Prokrastinasi Akademik, Tingkat Stres, Mahasiswa*

PENDAHULUAN

Kesehatan merupakan keadaan holistik yang mencakup berbagai aspek, termasuk fisik, mental, dan sosial, yang memungkinkan individu untuk menjalani kehidupan yang produktif secara sosial dan ekonomis tanpa terganggu oleh suatu penyakit atau kelemahan. Adanya Ketidakeimbangan pada aspek-aspek tersebut dapat mengakibatkan adanya permasalahan kesehatan. Berbagai faktor, seperti beban ekonomi yang tinggi hingga situasi sosial yang tidak menentu, dapat memicu gangguan psikologis. Selain itu, tekanan akademis yang berat dan kurangnya persiapan individu untuk menghadapinya juga dapat berujung pada gangguan psikologis seperti stres (Ambarwati *et al.*, 2019).

Fenomena stres dan kesehatan mental saat ini menjadi salah satu tantangan utama yang dihadapi oleh mahasiswa di Indonesia. Berdasarkan data Riskesdas (2018), adanya peningkatan yang signifikan dalam kasus gangguan kesehatan mental emosional, mencapai 9,8%, dibandingkan dengan angka sebesar 6% pada tahun 2013 (Khoiriyah & Handayani, 2020). Stres pada mahasiswa disebabkan terutama akibat adanya beban akademik yang tinggi, khususnya pada mahasiswa tingkat akhir (Nababan, 2021).

Penelitian menunjukkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir mencapai angka yang mencemaskan, seperti yang ditemukan oleh Agung (97%), Gamayanti (69,39%), dan Hastuti (83,3%). Temuan ini sejalan dengan penelitian Ageng Pramudhita yang mencatat prevalensi stres pada mahasiswa tingkat akhir sebesar 50% (Agusmar *et al.*, 2019).

Mahasiswa yang mengalami stres akademik sering memiliki kendala dalam mengatur waktu antara belajar dan aktivitas lainnya, yang sering disebabkan oleh kebiasaan prokrastinasi (Rizki, 2009; Rumiani, 2006). Prokrastinasi telah diidentifikasi sebagai faktor utama penyebab stres akademik pada mahasiswa. Studi menunjukkan adanya korelasi positif antara prokrastinasi dan tingkat stres akademik (Risdiatoro *et al.*, 2016; Sagita *et al.*, 2017).

Dukungan sosial memainkan peran penting dalam mengurangi tingkat stres. Dukungan sosial, yang berasal dari hubungan positif dalam lingkungan sekitar, dapat mencakup dukungan emosional seperti mendengarkan curhatan dan menunjukkan kepercayaan, serta dukungan dalam bentuk tindakan nyata yang memenuhi kebutuhan individu (Balogun *et al.*, 2014). Studi oleh Pamungkas (2019) menunjukkan hubungan signifikan antara dukungan sosial dan tingkat stres, dengan tingkat stres yang lebih rendah terkait dengan dukungan sosial yang lebih tinggi. Penelitian oleh Lestari & Sarwinanti (2017) juga menemukan hubungan yang signifikan antara dukungan sosial dan tingkat stres.

Selain itu, mahasiswa yang berada dalam tahap perkembangan dewasa awal, seringkali rentan mengalami quarter life crisis. Perubahan dalam hubungan interpersonal, pekerjaan, hingga masalah akademik berkontribusi pada quarter life crisis (Washle, 2018). Penelitian menunjukkan bahwa sebagian besar individu dewasa mengalami krisis di usia 20-an, yang sering kali dipengaruhi oleh stres terkait pekerjaan dan hubungan (Robinson

& Wright, 2013).

Hasil studi pendahuluan di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang pada 30 responden menunjukkan bahwa 21 mahasiswa mengalami tingkat stres yang berat (70%), 7 mahasiswa mengalami stres sedang (23,3%), dan 2 mahasiswa mengalami stres ringan (6,7%). Hal ini menjadikan latar belakang penulis untuk melakukan penelitian lebih lanjut. Latar belakang ini mencerminkan pentingnya masalah stres di kalangan mahasiswa Indonesia dan mengidentifikasi berbagai faktor yang berkontribusi pada stres di populasi ini, hingga memberikan dasar yang kuat untuk dilakukannya penelitian.

METODE

Penelitian ini peneliti menggunakan metode kuantitatif dengan jenis penelitian analitik observasional dengan desain *cross sectional*. Lokasi penelitian ini dilakukan di STIKes Widya Dharma Husada Tangerang dari bulan Februari-Juli tahun 2023.

Populasi penelitian ini adalah seluruh mahasiswa-mahasiswi aktif tingkat akhir S1 Kesehatan Masyarakat STIKes Widya Dharma Husada Tangerang tahun 2023, yakni sebanyak 85 responden 30 mahasiswa sampel studi pendahuluan dan 7 mahasiswa tidak termasuk kriteria inklusi. Sampel pada penelitian menggunakan *total sampling* sebanyak 48 mahasiswa.

Pengukuran tingkat stres pada penelitian ini menggunakan kuesioner DASS (Depression Anxiety Stress Scale) yang diadaptasi oleh Susane (2017). *Quarter life crisis* yakni kuesioner Christine Hassler (2009) yang telah diadaptasi oleh Agustin (2012), dukungan social yakni kuesioner yang diadaptasi dari ISEL (*Interpersonal Support Evaluation List*) dan kuesioner Prokrastinasi Akademik. Analisis data menggunakan univariat dan bivariat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil Analisis Univariat

Tabel 1. Distribusi Frekuensi *Quarter Life Crisis*, Dukungan Sosial, Proktinasi Akademik dan Tingkat Stress pada Mahasiswa Tingkat Akhir S1 Kesehatan Masyarakat STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

Variabel	Kategori	Jumlah	Persentase(%)
<i>Quarter Life Crisis</i>	Tinggi	25	52,1
	Rendah	23	47,9
Dukungan Sosial	Tinggi	16	33,3
	Rendah	32	66,7
Prokrastinasi Akademik	Tinggi	16	33,3
	Sedang	15	31,3

	Rendah	17	35,4
Tingkat Stres	Ringan	16	33,3
	Sedang	17	35,4
	Berat	15	31,3

Data Primer, 2023

Berdasarkan Tabel 1, menunjukkan bahwa lebih dari separuh mahasiswa tingkat akhir S1 Kesehatan Masyarakat STIKes Widya Dharma Husada Tangerang yang mengalami *quarter life crisis* tinggi, yakni sebesar 52,1% (25 orang). Lebih dari sebagian mahasiswa mendapatkan dukungan sosial yang rendah, yakni sebesar 66,7% (32 orang). Hampir separuh mahasiswa tingkat akhir S1 Kesehatan Masyarakat mengalami prokrastinasi akademik yang tinggi, yakni sebesar 35,4% (17 orang). Hampir seluruh mahasiswa tingkat akhir S1 Kesehatan Masyarakat mengalami tingkat stres sedang, yakni sebesar 35,4% (17 orang).

1. Hasil Analisis Bivariat

Tabel 2. Hubungan *Quarter Life Crisis* Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

<i>Quarter Life Crisis</i>	Tingkat Stres								<i>p-value</i>
	Ringan		Sedang		Berat		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Tinggi	12	25	5	10,4	8	16,7	25	52,1	<i>p=0,032</i>
Rendah	4	8,3	12	25	7	14,6	23	47,9	
Total	16	33,3	17	35,4	15	31,2	48	100	

Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 2, dapat diketahui bahwa dari 25 responden yang mengalami *quarter life crisis* tinggi dengan tingkat stres ringan sebanyak 12 responden (25%), yang mengalami *quarter life crisis* tinggi dengan tingkat stres sedang sebanyak 5 responden (10,4%), dan yang mengalami *quarter life crisis* tinggi dengan tingkat stres berat sebanyak 8 responden (16,7%). Dari 23 responden yang mengalami *quarter life crisis* rendah dengan tingkat stres ringan sebanyak 4 responden (8,3%), yang mengalami *quarter life crisis* rendah dengan tingkat stres sedang sebanyak 12 responden (25%), dan yang mengalami *quarter life crisis* rendah dengan tingkat stres berat sebanyak 7 responden (14,6%). Hasil analisis dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* 0,032 ($p < 0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara *quarter life crisis* dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir S1 Kesehatan Masyarakat STIKes Widya Dharma Husada Tangerang.

Quarter life crisis diartikan sebagai keadaan kegelisahan atau transisi emosional yang dialami saat beralih dari kehidupan kampus ke realitas dewasa. Tantangan umum yang terkait dengan krisis ini meliputi aspek kehidupan seperti karier, kepuasan kerja, perkuliahan dan hubungan asmara dengan lawan jenis (Badriyah, 2022).

Hasil penelitian ini sejalan dengan Afnan *et al.*, dalam Aristawati *et al.*, (2021) yang menunjukkan bahwa mahasiswa yang mengalami *quarter life crisis* akan memiliki tingkat stres yang tinggi. Begitu juga sebaliknya, mahasiswa yang tidak mengalami *quarter*

life crisis memiliki tingkat stres yang lebih rendah. Selain itu, hasil penelitian ini juga mendukung Black Allison dalam Sari (2021) bahwa *quarter-life crisis* lebih sering terjadi pada lulusan sarjana atau mereka yang sedang menyelesaikan pendidikan sarjana. Fase ini juga memiliki keterkaitan dengan tingkat stres. Dalam penelitian yang dilakukan oleh untuk mengidentifikasi faktor stres yang umum terjadi pada mahasiswa usia 18-29 tahun, ditemukan bahwa *quarter life crisis* merupakan salah satu pengalaman yang dialami. Penelitian tersebut juga menunjukkan adanya respons emosional yang muncul selama fase *quarter life crisis*, seperti kebingungan, kecemasan, frustrasi, dan rasa gelisah pada mahasiswa.

Hasil penelitian ini menggunakan *uji chi-square* diperoleh nilai *p-value* 0,032 ($p < 0,05$) menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara *quarter life crisis* dengan tingkat stres. Maka, semakin tinggi *quarter life crisis* mahasiswa, semakin tinggi juga tingkat stres yang dialaminya. Hasil ini memberikan kesadaran akan pentingnya perhatian dan dukungan dalam menghadapi tantangan *quarter life crisis*. Periode ini memang penuh dengan tekanan, oleh karena itu perlu ada upaya untuk membantu mahasiswa mengelola *quarter life crisis* dengan lebih baik agar stres dapat diminimalisir dan kesejahteraan mental mereka terjaga dengan baik.

Tabel 3. Hubungan Dukungan Sosial Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

Dukungan Sosial	Tingkat Stres								<i>p-value</i>
	Ringan		Sedang		Berat		Total		
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Tinggi	9	18,8	6	12,5	1	2,1	16	33,3	<i>p</i> =0,013
Rendah	7	14,6	11	22,9	14	29,2	32	66,7	
Total	16	33,3	17	35,4	15	31,2	48	100	

Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa dari 16 responden yang mengalami dukungan sosial tinggi dengan tingkat stres ringan sebanyak 9 responden (18,8%), yang mengalami dukungan sosial tinggi dengan tingkat stres sedang sebanyak 6 responden (12,5%), dan yang mengalami dukungan sosial tinggi dengan tingkat stres berat sebanyak 1 responden (2,1%). Dari 32 responden yang mengalami dukungan sosial rendah dengan tingkat stres ringan sebanyak 7 responden (14,6%), yang mengalami dukungan sosial rendah dengan tingkat stres sedang sebanyak 11 responden (22,9%), dan yang mengalami dukungan sosial rendah dengan tingkat stres berat sebanyak 14 responden (29,2%). Hasil analisis dengan menggunakan *uji chi-square* diperoleh nilai *p-value* 0,013 ($p < 0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir S1 Kesehatan Masyarakat STIKes Widya Dharma Husada Tangerang.

Dukungan sosial merupakan transaksi interpersonal yang ditunjukkan dengan memberikan bantuan kepada individu yang lain dan bantuan itu diperoleh dari orang yang berarti bagi individu yang bersangkutan. Penelitian Latifah (2022) mengungkapkan terdapat hubungan negatif antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa, dan didukung juga pada penelitian Lestari (2017) bahwa terdapat hubungan yang erat antara dukungan sosial dengan tingkat stres pada mahasiswa. Maka

semakin tinggi dukungan sosial maka semakin rendah stres yang dimiliki oleh mahasiswa dan sebaliknya.

Temuan ini memberikan pemahaman mengenai pentingnya peran dukungan sosial dalam mengelola stres mahasiswa. Dukungan dari lingkungan sekitar dapat membantu mahasiswa dalam menghadapi tekanan dan tantangan selama mengerjakan skripsi. Dengan demikian, upaya untuk memperkuat dukungan sosial di lingkungan kampus dapat menjadi strategi yang efektif dalam mengurangi stres dan meningkatkan kesejahteraan mental mahasiswa

Tabel 4. Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Tingkat Stres Pada Mahasiswa S1 Kesehatan Masyarakat STIKes Widya Dharma Husada Tangerang

Prokrastinasi Akademik	Tingkat Stres						Total		<i>p-value</i>
	Ringan		Sedang		Berat				
	N	%	N	%	N	%	N	%	
Rendah	3	6,1	8	16,7	5	10,4	16	33,3	<i>p=0,002</i>
Sedang	11	22,9	2	4,2	2	4,2	15	31,2	
Tinggi	2	4,2	7	14,6	8	16,7	17	35,4	
Total	16	33,3	17	35,4	15	31,2	48	100	

Data Primer, 2023

Berdasarkan tabel 7, menunjukkan bahwa dari 16 responden yang mengalami prokrastinasi akademik rendah dengan tingkat stres ringan sebanyak 3 responden (6,1%), yang mengalami prokrastinasi akademik rendah dengan tingkat stres sedang sebanyak 8 responden (16,7%), dan yang mengalami prokrastinasi akademik rendah dengan tingkat stres berat sebanyak 5 responden (10,4%). Dari 15 responden yang mengalami prokrastinasi akademik sedang dengan tingkat stres ringan sebanyak 11 responden (22,9%), yang mengalami prokrastinasi akademik sedang dengan tingkat stres sedang sebanyak 2 responden (4,2%), dan yang mengalami prokrastinasi akademik sedang dengan tingkat stres berat sebanyak 2 responden (4,2%). Dari 17 responden yang mengalami prokrastinasi akademik tinggi dengan tingkat stres ringan sebanyak 2 responden (4,2%), yang mengalami prokrastinasi akademik tinggi dengan tingkat stres sedang sebanyak 7 responden (14,6%), dan yang mengalami prokrastinasi akademik tinggi dengan tingkat stres berat sebanyak 8 responden (16,7%).

Hasil analisis dengan menggunakan uji *chi-square* diperoleh nilai *p-value* 0,002 ($p < 0,05$) yang berarti H_a diterima dan H_0 ditolak. Hal ini menunjukkan bahwa ada hubungan antara prokrastinasi akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir S1 Kesehatan Masyarakat STIKes Widya Dharma Husada Tangerang.

Prokrastinasi akademik Prokrastinasi adalah tindakan menunda secara sengaja meskipun mengetahui tindakan menunda dapat berdampak buruk. Penelitian ini sejalan dengan Nayak (2019) meneliti hubungan prokrastinasi dengan stres akademik pada mahasiswa. Kemudian, Risdiantoro dkk (2016) juga meneliti fenomena serupa pada mahasiswa dari beberapa universitas besar di Kota Malang dengan berbagai jurusan, dan hasilnya menunjukkan adanya hubungan antara prokrastinasi dan stres akademik. Penelitian lainnya, seperti yang dilakukan oleh Christopher (2020) pada mahasiswa program bimbingan dan konseling di IKIP Gunungsitoli, juga menemukan hubungan

positif antara prokrastinasi dan stres akademik.

Prokrastinasi merupakan salah satu faktor pemicu munculnya stres, dan berdampak pada penerima stres, dan pengalaman stres tersebut menurunkan produktivitasnya dalam menyelesaikan tugas akhir. Sehingga, seseorang yang prokrastinasinya tinggi lebih rentan mengalami stres daripada yang tidak prokrastinasi. Hasil penelitian ini memberikan pemahaman tentang adanya hubungan antara prokrastinasi dan tingkat stres pada mahasiswa. Prokrastinasi yang seringkali menjadi masalah umum saat menyelesaikan skripsi dapat berdampak negatif dan menimbulkan stres. Oleh karena itu, hasil penelitian ini menjadi penting untuk selalu berusaha mengatasi prokrastinasi dengan membangun kebiasaan mengelola waktu yang efektif dan efisien.

KESIMPULAN

Dari pembahasan di atas menggunakan *uji chi-square* menunjukkan pada variabel *quarter life crisis*, dukungan sosial dan pada variabel prokrastinasi akademik menunjukkan hubungan dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir S1 Kesehatan Masyarakat STIKes Widya Dharma usada Tangerang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agusmar, A. Y., Vani, A. T., & Wahyuni, S. (2019). *Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah*. Health & Medical Journal, Vol I (2).
- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). *Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa*. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.20.17.40-47>.
- Badriyah, Siti Amiatul (2022) Hubungan Antara Self-Efficacy Dengan Quarter Life Crisis Pada Dewasa Awal. Undergraduate (S1) thesis, Universitas Muhammadiyah Malang
- Balogun, J., Jacobs, C., Jarzabkowski, P., Mantere, S. & Vaara, E. (2014). *Placing strategy discourse in context: Sociomateriality, sensemaking, and power*. *Journal of Psychology*. 51(2), 175-201. <https://doi.org/10.1111/joms.12052>. mengindikasikan bahwa hipotesis alternatif (Ha) diterima dan hipotesis nol (Ho) ditolak. Dengan demikian, terdapat hubungan antara *quarter life crisis*, dukungan sosial, dan prokrastinasi akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa tingkat akhir S1 Kesehatan Masyarakat STIKes Widya Dharma Husada Tangerang Tahun 2023.
- Christopher, H. G. (2020). Hubungan perilaku prokrastinasi terhadap tingkat stres mahasiswa bimbingan dan konseling ikip gunungsitol. *Jurnal Ilmiah DIDAKTIK*, 14(1), 2363–2370
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. Riset Kesehatan Dasar (Riskesdas) 2013. Jakarta: Kementerian Kesehatan Republik Indonesia; 2013. 4.
- Khoiriyah, R., & Handayani, S. (2020). *Kesehatan Mental Emosional Perempuan Penderita Kanker di Indonesia*. *Jkmm*, 3(2), 164–173.

- Latifah, A. U. (2022). Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa yang Mengerjakan Skripsi di UIN Walisongo Semarang. Skripsi. Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang
- Lestari, E., Arlizon, H. R., & Yakub, H. E. (2017). *Hubungan antara Dukungan Sosial dengan Harga Diri (Self Esteem) Siswa Kelas VIII SMP Negeri 8 Pekanbaru*. Jurnal Online Mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, 4(2).
- Nababan, D.T, (2021). *Tingkat Stres Pada Mahasiswa Penulis Skripsi Di Masa Pandemi Covid-19*. Skripsi. Universitas Santa Dharma Yogyakarta.
- Nayak, S. G. (2019). Impact of procrastination and time- management on academic stress among undergraduate nursing students: a cross sectional study. *International Journal of Caring Sciences*, 12(3), 1480–1486
- Pamungkas, A. Y. F. (2019). *Hubungan dukungan sosial dengan tingkat stres pada warga binaan pemsyarakatan perempuan di lembaga pemsyarakatan*. *Journal of Holistic Nursing and Health Science*, 2(2), 42-47.
- Risdiantoro, R., Iswinarti, & Hasanati, N. (2016). *Hubungan prokrastinasi akademik, stres akademik dan kepuasan hidup mahasiswa*. *Psychology & Humanity*, 19(20), 360–373.
- Rizki S.A. (2009). *Hubungan Prokrastinasi Akademis Dan Kecurangan Akademis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara (Skripsi)*. USU Repository 2009, Medan.
- Robinson, O. C., Wright, G. R. T., & Smith, J. A. (2013). *The Holistic Phase Model of Early Adult Crisis*. *Journal of Adult Development*, 20(1),27–37.
<https://doi.org/10.1007/s10804-013-9153-y>
- Rumiani. (2006). *Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa*. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Semarang* Vol.3, No. 2.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). *Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik, dan Stres Akademik Mahasiswa*. *Jurnal Bikotetik Bimbingan dan Konseling: Teori dan Praktik*, 1(2), 43-52.
<https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Vidiawati, D., Iskandar, S., & Agustian, D. (2018). *Masalah kesehatan jiwa pada mahasiswa baru di sebuah universitas di Jakarta*. *EJournal Kedokteran Indonesia*, 5(1). <https://doi.org/10.23886/ejki.5.739.9.27-33>.
- Washle, O. (2018). *The Quarter Life Crisis: Investigating Emotional Intelligence, self esteem and maximization as predictor of coping self-efficacy*. Dublin: Submitted in partial fulfilment of the requirements of the Higher Diploma in Arts in Dublin Bussines scholl.