

THE INFLUENCE OF STRESS AND PROCRASTINATION TOWARD STUDENT'S MOTIVATION THE FINAL PROJECT AT POLITEKNIK NEGERI SEMARANG

Rara Ririn Budi Utamingtyas¹, Saptianing², Rif'ah Dwi Astuti³, Rustono⁴

Jurusan Administrasi Bisnis, Politeknik Negeri Semarang, Semarang, Indonesia

Email: ¹ Ririn@gmail.com

ABSTRACT

The objectives of this study are 1) to know about student's stress at business administration department who do final project and scription 2) to know student's procrastination at business administration department 3) to analyze the influence of stress and procrastination over all and partial toward student's motivation at business administration department to finish final project and scription. Subjects of this study are students who arrange their final project at business administration study program (D3), marketing management study program (D3) and International Business Management study program (D4). Data were collected by observation, interview, and questionnaire. Samples of this study are 60 students were selected by quota random sampling technique. Data were analyzed by multiple linear regression.

Result of this study variable stress and procrastination have significant influence toward student's motivation at business administration department Politeknik Negeri Semarang to finish final project and scription. Regression equation that obtained:

$$Y = 4,237 - 0,234 (X1) + 0,223 (X2)$$

Partially, stress has significant influence toward motivation of regression coefficient stress variable with the result is -0,234. It mean that If stress (X1) increases while other variable are consistant, so motivation will be decrease. Procrastination has significant influence toward motivation. The result of regression coefficient procrastination variable (X2) is 0,223. It mean that if procrastination increases while other variable are consistant, so student's motivation to finish final project will be increase. The benefit of stress and procrastination variable toward variable Y (motivation) are r square ...0,107 or 10,7%. While 89.3% influenced by other variable that didn't examined in this study.

Keywords: *Stres; Procrastination; Motivation*

PENGARUH STRESS DAN PROKRASTINASI TERHADAP MOTIVASI MAHASISWA DALAM TUGAS AKHIR PADA POLITEKNIK NEGERI SEMARANG

ABSTRAK

Tujuan penelitian ini adalah: mengetahui stress mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir atau skripsi; mengetahui prokrastinasi yang dialami mahasiswa yang sedang menyusun tugas akhir atau skripsi; dan menganalisa pengaruh stress dan prokrastinasi secara menyeluruh dan parsial terhadap motivasi mahasiswa menyusun tugas akhir dan skripsi. Subyek penelitian ini mahasiswa yang sedang menyusun Tugas Akhir program studi Administrasi Bisnis dan Manajemen Pemasaran (D3), dan program studi Manajemen Bisnis Internasional (D4) yang

sedang menyusun Skripsi. Pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, dan kuesioner. Sampel dalam penelitian ini adalah 60 mahasiswa tingkat akhir jurusan Administrasi Bisnis dipilih dengan teknik quota random sampling. Data dianalisis dengan regresi linear berganda.

Hasil penelitian ini variabel Stress dan Prokrastinasi mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap Motivasi mahasiswa jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang dalam menyelesaikan Tugas Akhir dan Skripsi. Persamaan regresi yang diperoleh

$$Y = 4,237 - 0,234 (X1) + 0,223 (X2)$$

Secara parsial Stress mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap terhadap Motivasi Koefisien regresi variabel Stress (X1) sebesar -0,234, Berarti bahwa jika Stress (X1) meningkat 1 sedangkan variabel lainnya tetap (ceteris paribus), maka motivasi menurun. Pengaruh Prokrastinasi signifikan terhadap Motivasi Koefisien regresi variabel Prokrastinasi (X2) sebesar 0,223. Berarti bahwa jika Prokrastinasi (X1) meningkat 1 sedangkan variabel lainnya tetap (ceteris paribus), maka motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir meningkat. Sumbangan variable X (X1 stress dan X2 prokrastinasi) terhadap variable Y (motivasi) adalah r kuadrat yang disesuaikan sebesar 0,107 atau 10,7%, sedangkan 89,3% lainnya dipengaruhi oleh variable lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Kata kunci: *Stress; Prokrastinasi; Motivasi*

PENDAHULUAN

Dalam studi pendahuluan yang dilakukan di STIKES PKU Muhammadiyah Surakarta Prodi D III Kebidanan, berdasarkan hasil wawancara terhadap 10 mahasiswa kebidanan tingkat III yang akan menghadapi karya tulis ilmiah didapat hasil 8 orang mengatakan merasa sulit dalam pencarian buku 10 tahun terakhir dan juga merasa kurang memahami dalam metode penelitian. 2 orang suka memendam kemarahan, sulit berkonsentrasi dan kurang siap dalam menghadapi dosen pembimbing, sehingga dari wawancara tersebut mahasiswa kurang siap dalam menghadapi karya tulis ilmiah (dalam Fatmawati dan Puspita Sari, 2015).

Nowak dan Marie dalam penelitiannya menyebutkan beban tugas perkuliahan yang melebihi kemampuan diri dan mendekati masa ujian merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stress di kalangan pelajar (Mahfar dalam Fatmawati dan Puspita Sari, 2015). Stress menurut Prawitasari, (dalam Utamingtyas, 2012) adalah respon yang tidak spesifik dari tubuh terhadap tuntutan yang dikenakan padanya. Stress adalah suatu perubahan fisik yang luas yang disulut oleh

berbagai faktor psikologis ataupun faktor fisik atau kombinasi dari faktor-faktor tersebut.

Penelitian yang dilakukan Misra dan Mc Kean (dalam Zuama, (2013) mahasiswa cenderung mengalami stress akademik berkaitan dengan perkuliahan, manajemen waktu, kesehatan dan *self-imposed*. Faktor penyebab stress akademik diantaranya persiapan belajar untuk ujian, tingkat persaingan, dan mencapai standar nilai yang memuaskan. Olejnik dan Holschuh (dalam Zuama, 2013) stress akademik yaitu suatu respon yang muncul karena terlalu banyaknya tuntutan dan tugas yang harus dikerjakan individu. Carveth,dkk mengemukakan bahwa stress akademik adalah persepsi terhadap banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan persepsi terhadap ketidakcukupan waktu untuk mengembangkan pengetahuan tersebut. Olejnik dan Holschuh juga menyatakan sumber stress akademik secara umum adalah: 1) ujian, menulis, atau kecemasan berbicara didepan umum, 2) Prokrastinasi yaitu adanya ketidakpedulian terhadap tugas mereka, tetapi ternyata banyak individu yang peduli dan tidak dapat melakukan itu secara bersamaan, individu merasa sangat stress terhadap tugas mereka, 3) standar akademik yang tinggi

karena mahasiswa ingin menjadi yang terbaik dan harapan yang besar terhadap mereka. Prokrastinasi adalah suatu mekanisme untuk mengatasi kecemasan yang berhubungan bagaimana cara memulai atau melengkapi suatu pekerjaan dan dalam hal membuat keputusan. Solomon dan Rothblum dalam Tuckman yang dikutip Tondok, (2008) mengemukakan bahwa prokrastinasi adalah suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna, sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam perkuliahan. Ellis dan Knaus dalam Rumiani menemukan bahwa hampir 70% mahasiswa melakukan prokrastinasi (Tondok, 2008).

Adanya stress dan prokrastinasi dapat mempengaruhi motivasi mahasiswa untuk menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Mahasiswa yang sedang menyusun karya ilmiah melakukan proses belajar secara individual. Proses belajar secara individual tersebut menuntun mahasiswa untuk dapat mandiri dalam mencari pemecahan masalah-masalah yang dihadapi. Adapun peran dosen pembimbing adalah membantu mahasiswa mengatasi kesulitan yang ditemui ketika menyusun karya ilmiah. Hal ini dapat menimbulkan stress pada mahasiswa. Selain stress mahasiswa yang sedang menyusun karya ilmiah juga mengalami prokrastinasi. Dalam penelitian ini akan dikaji:

1. Apakah Stress pada mahasiswa berpengaruh terhadap motivasi menyelesaikan tugas akhir atau skripsi?
2. Apakah Prokrastinasi berpengaruh terhadap motivasi menyelesaikan tugas akhir atau skripsi?
3. Apakah Stress dan Prokrastinasi berpengaruh terhadap motivasi menyelesaikan tugas akhir?

Motivasi

Motivasi adalah dorongan yang ada pada individu yang menentukan arah tingkah laku pencapaian tujuan (Kagan dan Havemann, 1980). Motivasi adalah dorongan dari dalam yang digambarkan sebagai harapan, keinginan, dan sebagainya yang bersifat menggerakkan dan menggiatkan individu untuk bertindak atau bertingkah laku guna memenuhi tujuan, tujuan adalah suatu faktor (variabel) di luar individu. Menurut Robbins (1989) dalam motivasi adalah kemauan untuk menunjukkan usaha yang kuat dalam mencapai tujuan-tujuan, dikondisikan dengan kemampuan untuk memuaskan beberapa kebutuhan individual. Motivasi tergantung pada kekuatan motif. Motif didefinisikan sebagai kebutuhan (needs) dan keinginan (wants). Tingkah laku orang setiap hari dimotivasi dengan sesuatu yang muncul dari pemikiran dan emosi untuk melakukan tingkah laku pencapaian tujuan guna memenuhi kebutuhannya (Carrell, Jennings, Heavrin, 1996) Motivasi merupakan keinginan atau kebutuhan dalam diri seseorang yang menggerakkannya untuk melakukan sesuatu memenuhi keinginan tersebut. Motivasi terkait dengan bagaimana seseorang mengelola semangatnya (Ichsan S Putra, Ariyanti Pratiwi, 2005). Tugas utama motivasi adalah menyalurkan dan mengarahkan energi manusia pada aktivitas, tugas-tugas, dan tujuan yang hendak dicapai (Utaminingsyas, 2003).

Pengaruh Motivasi terhadap Tingkah Laku Individu

Tingkah laku pada dasarnya selalu berorientasi pada tujuan (*goal-oriented*). Dengan kata lain tingkah laku manusia biasanya dimotivasi oleh keinginan untuk mencapai suatu tujuan. Tujuan yang spesifik tidak selalu secara sadar diketahui oleh individu. Orang sering bertanya-tanya kenapa saya lakukan hal itu?. Alasan tindakan ini sulit dimengerti karena banyak perilaku yang dikendalikan di bawah kesadarannya. Sigmund Freud (dalam Utaminingsyas, 2003) adalah salah satu dari orang-orang yang sadar

akan pentingnya motivasi bawah sadar. Freud percaya orang-orang tidak selalu sadar akan apa yang diinginkan. Sebagian besar tingkah laku dipengaruhi oleh motif-motif atau kebutuhan bawah sadar, hanya sedikit dari motivasi yang jelas terlihat atau sadar, hal ini disebabkan kurangnya usaha-usaha individu untuk mendapatkan pengertian diri (*self-insight*).

Motif merupakan sebab dari tingkah laku, motif selalu timbul dan menguasai tingkah laku atau aktivitas seseorang, motif atau kebutuhan-kebutuhan (*needs*) dan keinginan-keinginan (*wants*) adalah dorongan utama dari tingkah laku. Kebutuhan dan keinginan berarti sesuatu dalam diri individu (intrinsik) yang mendorong orang untuk melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan .

Tujuan adalah suatu faktor atau variabel di luar individu (ekstrinsik). Tujuan ini sering disebut *incentive* (perangsang) karena tujuan-tujuan kadang diharapkan kearah tujuan yang bernilai ini adalah motif yang diarahkan.

Stress

Stress adalah reaksi fisiologis, emosional, dan psikologis terhadap berbagai ancaman dari lingkungan. Menurut Hans Selye (dalam Riggio, 1990) reaksi-reaksi fisiologis ini berkaitan dengan kelangsungan hidup manusia dalam rangka tubuh menghadapi frustrasi. Reaksi Psikologis meliputi menilai dan mengevaluasi terjadinya stres dan dampaknya dan secara mental menyiapkan diri untuk menghadapi stress. Pada saat individu menghadapi stress akan terjadi tekanan dan ketegangan

Stress menurut Prawitasari, (dalam Utamingtyas, 2012) adalah respon yang tidak spesifik dari tubuh terhadap tuntutan yang dikenakan padanya. Stress adalah suatu perubahan fisik yang luas yang disulut oleh berbagai faktor psikologis ataupun faktor fisik atau kombinasi dari faktor-faktor tersebut Stress sering dikonotasikan dalam pengertian buruk atau negatif. Tidak semua stress tidak kita inginkan. Tanpa stress atau tekanan kehidupan kita menjadi apatis, tidak

bergairah. Stress dalam dosis yang kecil merupakan tantangan bila kita bekerja optimal, stress dapat meningkatkan motivasi. Upaya mengelola stress menjadi penting dengan prinsip bagaimana mengelola stress negatif menjadi stress positif, sehingga ancaman dapat dimodifikasi menjadi tantangan (Bachroni dan Asnawi, 1999).

Prokrastinasi

Burka dan Yuen mengemukakan bahwa prokrastinasi terjadi pada setiap individu tanpa memandang usia, jenis kelamin, atau statusnya sebagai pekerja atau pelajar. Fiore (dalam , Tondok 2008) dalam mengatakan bahwa secara etiologis prokrastinasi berasal dari bahasa latin yaitu *pro* atau *forward* yang berarti maju, dan *crastinus* atau *tomorrow* yaitu hari esok, ini berarti prokrastinasi adalah maju pada hari esok. Sedangkan secara etimologis prokrastinasi adalah suatu mekanisme untuk mengatasi kecemasan yang berhubungan bagaimana cara memulai atau melengkapinya suatu pekerjaan dan dalam hal membuat keputusan.

William dalam Burka dan Yuen memperkirakan bahwa 90 % mahasiswa perguruan tinggi telah menjadi seorang prokrastinator, sedangkan 25 % adalah orang yang suka menunda-nunda kronis dan mereka pada umumnya berakhir mundur dari perguruan tinggi. Solomon dan Rothblum dalam Tuckman mengemukakan bahwa prokrastinasi suatu kecenderungan untuk menunda dalam memulai maupun menyelesaikan kinerja secara keseluruhan untuk melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga kinerja menjadi terhambat, tidak pernah menyelesaikan tugas tepat waktu, serta sering terlambat dalam perkuliahan. (Tondok, 2008).

Adapun tujuan dari penelitian adalah:

1. Mengetahui stress mahasiswa jurusan Administrasi Bisnis yang sedang menyusun tugas akhir atau skripsi.
2. Mengetahui prokrastinasi yang dialami mahasiswa jurusan Administrasi Bisnis

yang sedang menyusun tugas akhir atau skripsi.

3. Menganalisa pengaruh stress dan prokrastinasi secara menyeluruh dan parsial terhadap motivasi mahasiswa jurusan Administrasi Bisnis menyusun tugas akhir dan skripsi.

Adapun manfaat dan kegunaan hasil penelitian ini adalah:

1. **Manfaat Teoritis**
Penelitian ini diharapkan dapat memperkaya penelitian di bidang Pengembangan Sumber Daya Manusia dan Psikologi khususnya tentang Stress dan Prokrastinasi.
2. **Manfaat Praktis**
 - a. **Bagi Jurusan Administrasi Bisnis**
Dengan mengetahui stress dan prokrastinasi yang terjadi pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir atau skripsi maka dapat digunakan sebagai acuan dan masukan dalam membimbing dan membantu mahasiswa, serta pengembangan kualitas tugas akhir atau skripsi.
 - b. **Bagi Politeknik Negeri Semarang**

METODE PENELITIAN

Data dalam penelitian ini dikumpulkan melalui:

1. **Observasi**
Observasi pada perilaku mahasiswa pada saat proses bimbingan mengerjakan tugas akhir (D3) dan skripsi (D4).
2. **Wawancara**, wawancara digunakan dalam penelitian ini karena peneliti ingin mengetahui hal-hal dari responden lebih mendalam.
3. **Kuesioner**
Kuesioner dalam penelitian ini disusun berdasarkan variabel X1 tentang stress, X2 prokrastinasi dan variabel Y yaitu motivasi. Disusun dengan menggunakan skala pengukuran berupa skala Likert digunakan untuk mengukur sikap,

pendapat dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala Likert variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel yang dijadikan sebagai titik tolak menyusun item-item instrumen berupa pertanyaan atau pernyataan. Untuk keperluan analisis kualitatif, maka jawaban dapat diberi skor.

Populasi, Sampel dan Teknik Sampling

Menurut Sugiyono (2009) Populasi diartikan sebagai wilayah generalisasi yang terdiri atas obyek atau subyek yang mempunyai kualitas dan karakteristik tertentu yang ditetapkan oleh peneliti untuk dipelajari dan kemudian ditarik kesimpulannya. Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa tingkat akhir Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang yang terdiri dari D3 Prodi Administrasi Bisnis ada 4 kelas dan Prodi Pemasaran ada 2 kelas. Dan D4 Prodi Manajemen Bisnis Internasional 2 kelas. Sampel adalah sebagian dari populasi yang memiliki karakteristik yang sama dengan populasi. Jumlah sampel ditentukan dari mahasiswa 60. Teknik Sampling dalam penelitian ini adalah Quota Random Sampling, setiap program studi dipilih secara acak sebagai sampel sejumlah 20 orang mahasiswa, jadi total sampel ada 60 orang (kurang lebih 30% dari jumlah populasi) mahasiswa yang saat ini sedang mengerjakan tugas akhir (D3) dan Skripsi (D4).

Metode Pengolahan Data

Setelah dilakukan uji validitas dan reliabilitas, selanjutnya data yang ada dianalisis dengan menggunakan metode Regresi berganda, dengan rumus sebagai berikut:

$$Y' = a + b_1X_1 + b_2X_2.$$

Keterangan:

Y' = Variabel dependen (Motivasi menyelesaikan Tugas Akhir dan Skripsi)

X1 dan X2 = Variabel independen (X1 = stress, X2 = Prokrastinasi)

a = Konstanta (nilai Y' apabila X1, X2... = 0)

b = Koefisien regresi (nilai peningkatan ataupun penurunan)

3. Ada pengaruh Stress dan Prokrastinasi terhadap motivasi mahasiswa menyelesaikan TA, Skripsi.

Hipotesis Penelitian

Dalam penelitian ini dirumuskan hipotesis:

1. Ada pengaruh Stress terhadap motivasi mahasiswa menyelesaikan TA, Skripsi
2. Ada pengaruh Prokrastinasi terhadap motivasi mahasiswa menyelesaikan TA, Skripsi

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis ini digunakan untuk menghitung besarnya pengaruh Stress dan Prokrastinasi terhadap Motivasi. Berikut ini hasil pengolahan dengan bantuan SPSS 20.0

Tabel 1
Hasil Perhitungan Regresi

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	4,237	,278		15,236	,000
STRESS	-,234	,083	-,392	-2,832	,006
PROKRASTINASI	,223	,101	,307	2,216	,031

- a. Dependent Variable: MOTIVASI
 b. independent variable: Stress dan Prokrastinasi
 Sumber : Data Primer yang diolah, 2016

Dari Tabel 1 diperoleh persamaan regresi sebagai berikut:

$$Y = 4,237 - 0,234 (X1) + 0,223 (X2)$$

Dari persamaan di atas dapat diartikan:

- a. Koefisien regresi variabel Stress (X1) sebesar -0,234
 Hal ini berarti bahwa jika Stress (X1) meningkat 1 sedangkan variabel lainnya tetap (*ceteris paribus*), maka motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir menurun 0,234
- b. Koefisien regresi variabel Prokrastinasi (X2) sebesar 0,223
 Hal ini berarti bahwa jika Prokrastinasi (X1) meningkat 1 sedangkan variabel lainnya tetap (*ceteris paribus*), maka motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir meningkat 0,223.

Pengujian hipotesis 1 dilakukan dengan uji t. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Stress terhadap Motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan Tugas Akhir dan Skripsi pada Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang. Dengan menggunakan signifikansi 5 % ($\alpha = 0,05$), diperoleh probabilitas lebih kecil dari 0,05 yaitu sebesar 0,006. Hal ini berarti bahwa variabel Stress mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap Motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan Tugas Akhir dan Skripsi Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang.

Pengujian Hipotesis 2

Pengujian hipotesis 2 dilakukan dengan uji t. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Prokrastinasi terhadap Motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan Tugas Akhir dan Skripsi pada Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang. Dengan menggunakan signifikansi 5 % ($\alpha = 0,05$),

Pengujian Hipotesis
Pengujian Hipotesis 1

diperoleh probabilitas lebih kecil dari 0,05 yaitu sebesar 0,031. Hal ini berarti bahwa variabel Prokrastinasi mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap Motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan Tugas Akhir dan Skripsi Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang.

Pengujian Hipotesis 3

Pengujian hipotesis 3 dilakukan dengan uji f. Pengujian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh Stress dan Prokrastinasi terhadap

Motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan Tugas Akhir dan Skripsi pada Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang. Dengan menggunakan signifikansi 5 % ($\alpha = 0,05$), diperoleh probabilitas lebih kecil dari 0,05 yaitu sebesar 0,015. Hal ini berarti bahwa variabel Stress dan Prokrastinasi mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap Motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan Tugas Akhir dan Skripsi Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang.

Tabel 2
ANOVA^a

Model	Sum of Squares	Df	Mean Square	F	Sig.
Regression	1,149	2	,574	4,544	,015 ^b
Residual	7,206	57	,126		
Total	8,355	59			

a. Dependent Variable: MOTIVASI

b. Predictors: (Constant), PROKRASTINASI, STRESS

Berdasarkan tabel 3 diketahui nilai sumbangan variable X (X1 stress dan X2 prokrastinasi) terhadap variable Y (motivasi) adalah r kuadrat yang disesuaikan sebesar

0,107 atau 10,7%, sedangkan 89,3% lainnya dipengaruhi oleh variable lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

Tabel 3
Model Summary

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,371 ^a	,138	,107	,35556

a. Predictors: (Constant), PROKRASTINASI, STRESS

Pembahasan

Stress dan Prokrastinasi mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap Motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan Tugas Akhir dan Skripsi Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang. Hal ini menunjukkan bahwa tingkah laku orang setiap hari dimotivasi dengan sesuatu yang muncul dari pemikiran dan emosi untuk melakukan tingkah laku pencapaian tujuan guna memenuhi kebutuhannya. Pikiran dan emosi dalam penelitian ini adalah stress dan

prokrastinasi. Callahan dan Clark (dalam Mulyasa, 2010) mengemukakan bahwa motivasi adalah tenaga pendorong atau penarik yang menyebabkan adanya tingkah laku kearah suatu tujuan tertentu, seorang peserta didik akan belajar dengan baik apabila ada faktor pendorongnya. Motivasi akan menyebabkan terjadinya suatu perubahan energy yang ada pada diri manusia, baik yang menyangkut kejiwaan, perasaan, dan emosi untuk kemudian bertindak atau melakukan sesuatu untuk mencapai tujuan.

Secara parsial Stress mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap terhadap Motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan Tugas Akhir dan Skripsi Koefisien regresi variabel Stress (X1) sebesar -0,234, Hal ini berarti bahwa jika Stress (X1) meningkat sedangkan variabel lainnya tetap, maka motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir menurun 0,234. Hal ini didukung oleh Nowak dan Marie dalam penelitiannya menyebutkan beban tugas perkuliahan yang melebihi kemampuan diri dan mendekati masa ujian merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi stress di kalangan pelajar (Mahfar dalam Fatmawati dan Puspita Sari, 2015). Dalam penelitian ini merasa malu dan khawatir ditinggal teman adalah stressor tertinggi, diikuti belum pernah menyusun karya tulis seperti TA dan Skripsi, kemudian harus menyelesaikan TA dan Skripsi dengan cepat

Prokrastinasi mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap terhadap Motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan Tugas Akhir dan Skripsi. Koefisien regresi variabel Prokrastinasi (X2) sebesar 0,223 Hal ini berarti bahwa jika Prokrastinasi (X1) meningkat 1 sedangkan variabel lainnya tetap (*ceteris paribus*), maka motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir meningkat 0,223. Prokrastinasi adalah suatu mekanisme untuk mengatasi kecemasan yang berhubungan bagaimana cara memulai atau melengkapi suatu pekerjaan dan dalam hal membuat keputusan (dalam Tondok 2008). Bagi mahasiswa jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang pada saat mengalami kecemasan dalam menyelesaikan tugas akhir justru meningkatkan motivasi, hal ini karena sistem pendidikan yang berbeda dengan perguruan tinggi lain, lebih didorong untuk lulus tepat waktu karena sistem paket. Hal ini terlihat dari frekwensi jawaban responden bahwa keterlambatan menyelesaikan TA dan skripsi membuat khawatir tidak lulus tepat waktu. Terutama disebabkan kurang mampu menetapkan skala prioritas menyebabkan ketidak sesuaian

antara rencana waktu menyelesaikan TA dan Skripsi dengan kenyataan atau cemas karena tidak bisa manajemen waktu, dan kurang pengetahuan mengenai konsep teori dan metode penelitian juga menimbulkan kekhawatiran kemunduran waktu dalam menyelesaikan TA dan Skripsi. Jadi selain kekhawatiran tidak bisa manajemen waktu mahasiswa dalam penelitian ini berkaitan prokrastinasi mahasiswa jurusan Administrasi Bisnis sudah mampu mengembangkan mekanisme untuk mengatasi kecemasan memulai atau menyelesaikan TA atau Skripsi. Selain itu juga karena TA dan Skripsi wajib dilaksanakan karena sebagai persyaratan kelulusan. Dengan demikian semakin mereka semakin cemas tidak lulus tepat waktu justru mereka semakin termotivasi.

Nilai sumbangan variabel X (X1 stress dan X2 prokrastinasi) terhadap variable Y (motivasi) adalah r kuadrat sebesar 0,107 atau 10,7%, sedangkan 89,3% lainnya dipengaruhi oleh variable lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini. Hal ini disebabkan motivasi menyelesaikan tugas akhir atau skripsi dipengaruhi banyak faktor selain stress dan prokrastinasi.

Faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi ada 2 yaitu:

- a. Faktor Internal (dari dalam individu) seperti kesehatan fisik, rasa aman terhadap kemampuan diri/ kepercayaan diri, kecerdasan, minat, bakat, kompetensi, kreativitas. Dalam penelitian ini yang paling memotivasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir dan skripsi faktor intrinsik (internal) adalah disiplin diri, kesehatan, dan bahwa lulus dari Polines sangat berarti bagi diri mahasiswa. Faktor intrinsik yang menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan TA dan Skripsi adalah dari diri sendiri (malas, moody, dan kurang siap). Usaha yang dilakukan adalah dengan banyak berdo'a dan berusaha misal mencari literatur, referensi dari internet, perpustakaan.

- b. Faktor Eksternal (dari luar diri individu). Dalam penelitian ini yang paling memotivasi mahasiswa adalah keinginan untuk membahagiakan keluarga, dengan diikuti cepat bekerja setelah lulus, yang didukung oleh proses dan kelancaran konsultasi dengan pembimbing semuanya faktor ekstrinsik. Hal yang dirasa menghambat secara eksternal adalah dosen yang sulit ditemui, sibuk, dan waktu bimbingan kurang. Usaha yang dilakukan adalah menemui dosen pembimbing untuk konsultasi.
4. Nilai sumbangan variable X (X1 stress dan X2 prokrastinasi) terhadap variable Y (motivasi) adalah r kuadrat yang disesuaikan sebesar 0,107 atau 10,7%, sedangkan 89,3% lainnya dipengaruhi oleh variable lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dapat dirumuskan kesimpulan sebagai berikut:

1. Variabel Stress dan Prokrastinasi mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap Motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan Tugas Akhir dan Skripsi Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang. Persamaan regresi yang diperoleh
$$Y = 4,237 - 0,234 (X1) + 0,223 (X2)$$
 2. Secara parsial Stress mempunyai pengaruh yang signifikan terhadap Motivasi Politeknik Negeri Semarang. Koefisien regresi variabel Stress (X1) sebesar -0,234, Hal ini berarti bahwa jika Stress (X1) meningkat sedangkan variabel lainnya tetap (*ceteris paribus*), maka motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir menurun 0,234.
 3. Pengaruh Prokrastinasi terhadap Motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan Tugas Akhir dan Skripsi pada Jurusan Administrasi Bisnis Politeknik Negeri Semarang. Koefisien regresi variabel Prokrastinasi (X2) sebesar 0,223. Hal ini berarti bahwa jika Prokrastinasi (X1) meningkat 1 sedangkan variabel lainnya tetap (*ceteris paribus*), maka motivasi mahasiswa dalam menyelesaikan tugas akhir meningkat 0,223.
- Saran**
1. Bagi jurusan Administrasi Bisnis pada khususnya dan Politeknik Negeri Semarang pada umumnya meski sumbangan stress dan prokrastinasi hanya 10,7 % namun perlu diperhatikan dipertimbangkan hal-hal yang dapat menimbulkan stress seperti waktu yang sangat singkat untuk menyelesaikan tugas akhir dan skripsi berada dalam semester yang sama dengan pelaksanaan PKL dan membuat laporan PKL, pedoman dan format penulisan TA dan Skripsi yang kurang jelas.
 2. Bagi Dosen lebih meluangkan waktu disela-sela kesibukan untuk menerima konsultasi dan bimbingan mahasiswa, dengan menentukan jadwal konsultasi dan bimbingan.
 3. Bagi Mahasiswa yang sedang menyelesaikan Tugas Akhir atau Skripsi lebih mengembangkan kemampuan manajemen waktu dan menentukan skala prioritas agar tidak mengalami stress.

DAFTAR PUSTAKA

- Apriliani Ayu, dkk. 2013. Prokrastinasi. *Ayuapriliani.blogspot.co.id*. Universitas Mulawarman Prodi Bimbingan dan Konseling, senin 25 November 2013
- Bachroni M, Asnawi, S. 1999. Stress Kerja. *Buletin Psikologi*. Tahun VII Nomor 2, Desember 1999. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Carrell, Michael R, Jennings, Daniel F, dan J D Heavrin, Christina. 1997. *Fundamentals of Organizational Psychology*. New Jersey, Prentice Hall Inc.

- Fatmawati, Vita dan Sari, Tria Puspita. 2015. Hubungan Antara Stress Dengan Kesiapan Dalam Menghadapi Karya Tulis Ilmiah. *Jurnal PROFESI*, Volume 12, Nomor 2, Maret 2015 Studi Ilmu Keperawatan di Universitas Diponegoro. *Skripsi*. Semarang: UNDIP Halaman 42:45
- Kagan, Jerome dan Havemann, Ernest.1980. *Psychology*. New York Harcourt Brace Jovanovich
- Mulyasa E. 2010. *Kurikulum Berbasis Kompetensi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya
- Primadita, 2011. Hubungan antara Pengetahuan dengan Tingkat Stress dalam Menghadapi Ujian Akhir pada mahasiswa Program St
- Putra, Ichsan S dan Pratiwi, Ariyanti. 2005. *Sukses dengan Soft Skills*. Bandung: Institut Teknologi Bandung.
- Riggio, Ronald E. 1990. *Introduction to Industrial / Organizational Psychology*. Glenview, Illinois: Scott, Foresman / Little, Brown Higher Education.
- Robbins, Stephen P. 1989, *Organizational Behavior*. New Jersey : Prentice Hall International Inc.
- Shalahuddin M. 1990. *Pengantar Psikologi Pendidikan*. Surabaya: PT Bina Ilmu
- Slavin, Robert E. 1988. *Educational Psychology*. New Jersey: Prentice Hall
- Sugiyono, 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta
- Tatan, Z.M. 2011. Analisis Prokrastinasi Tugas Akhir/Skripsi. *Jurnal Formatif 2* (1): 82-89, ISSN: 2008-351X
- Timpe, A.D.2000. *Mengelola Waktu: Seri Manajemen Sumber Daya Manusia*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo
- Tondok, Marselius Sampe et al. *Anima Indonesian Psychological Journal* 2008, Vol 24 No 1,
- Utamingtyas, Rr Ririn B, 2012. *Pengembangan Kepribadian (BPKM)*. Semarang : Politeknik Negeri Semarang.
- Utamingtyas, Rr Ririn B. 2008. *Kepemimpinan (BPKM)*. Semarang: Politeknik Negeri Semarang. Politeknik Negeri Semarang.
- Utamingtyas, Rr Ririn B, 2003. *Achievment Motivation Training. Modul Pelatihan*.
- Zuama, Shofiyanti Nur. 2013. Kemampuan Mengelola Stress Akademik Pada Mahasiswa yang Sedang Skripsi Angkatan 2009. Program Studi PG Paud. (*Jurnal*)