

## HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA PROGRAM STUDI KEPERAWATAN

Novi Widyastuti Rahayu, Dewi Novita Sari

Departemen Keperawatan, STIKES Notokusumo, Jalan Bener no 26 Tegalrejo Yogyakarta, 55243, Indonesia

E-mail: [novir08@gmail.com](mailto:novir08@gmail.com)

### Abstract

*This study aimed to determine the relationship between academic stress and academic procrastination in STIKES Notokusumo Yogyakarta students. The subjects of this study were 134 students of the Level 2 nursing education program from 4 different classes. This study used a quantitative data collection method using measuring devices in the shape of an academic procrastination scale and an academic stress scale. The Pearson Product Moment Correlation method of data analysis was employed in this investigation. According to the study, academic stress and procrastination have a significant inverse association. This is demonstrated by the correlation coefficient (r), which is -0.182 and has a significant level of 0.035 (p 0.05). This indicates that learning procrastination increases with reduced learning stress levels, while decreasing learning stress levels increases learning procrastination. The effective ratio of academic procrastination and academic stress is 3.3%, which means 3.3% of academic stress can reduce the occurrence of academic procrastination, while other behaviors are impacted by things like self-control or poor time management, resulting in delays. The findings of this study can be applied to student education to improve motivation among students. Other factors that should have been looked at in this study can be added by future researchers.*

**Keywords:** Academic procrastination, Academic stress

### Abstrak

Memahami hubungan antara stres akademik dan penundaan akademik siswa STIKES Notokusumo Yogyakarta menjadi tujuan dari studi ini. Subyek penelitian ini adalah 134 mahasiswa program pendidikan keperawatan Tingkat 2 dari 4 kelas yang berbeda. Penelitian ini menggunakan metode pengumpulan data kuantitatif dengan instrumen berupa skala prokrastinasi akademik dan skala stres akademik. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik Korelasi Pearson Product Moment. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan adanya hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik. Hal ini ditunjukkan dengan koefisien korelasi ( $r$ ) = -0,182 dengan nilai signifikansi 0,035 ( $p < 0,05$ ). Artinya semakin rendah stres belajar maka semakin tinggi prokrastinasi belajar, sebaliknya semakin tinggi stres belajar maka semakin rendah prokrastinasi belajar. Rasio efektif prokrastinasi akademik dan stres akademik adalah 3,3% yang berarti 3,3% stres akademik dapat mengurangi terjadinya prokrastinasi akademik, sedangkan sisanya dipengaruhi oleh faktor lain seperti pengendalian diri atau manajemen waktu yang kurang baik, sehingga terjadi keterlambatan. Rekomendasi penelitian ini dapat digunakan sebagai dasar pelatihan siswa untuk meningkatkan motivasi belajar siswa. Peneliti selanjutnya dapat menambahkan variabel lain yang tidak diteliti dalam penelitian ini.

**Kata Kunci:** Prokrastinasi akademik, Stres akademik.

### Pendahuluan

Kebiasaan orang dalam menunaikan tugasnya berbeda-beda, ada yang bisa

dengan segera, ada yang ragu-ragu. Pengamatan penulis dalam kehidupan sehari-hari banyak orang mencerminkan karyanya. Keterlambatan ini sering disebut

sebagai "prokrastinasi" yang berarti keputusan menunda sampai hari berikutnya".

Penelitian lain menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik menjadi satu masalah yang sering dihadapi oleh mahasiswa. (Setiawan et al., 2018). Penunda selalu mengatakan mereka akan melakukan pekerjaan besok, tapi mereka kembali keesokan harinya, mereka mengulangi kebiasaan mengatakannya nanti. Seseorang yang berjuang untuk menyelesaikan sesuatu pada tenggat waktu yang diberikan sering mengalami penundaan, persiapan yang berlebihan, atau gagal menyelesaikan tugas pada tenggat waktu yang diberikan. Oleh karena itu, prokrastinasi adalah perilaku penggunaan waktu yang tidak efektif dan tidak menyelesaikan tugas tepat waktu (Rumiani, 2006).

Menurut Turmudi & Suryadi (2021), stres belajar adalah tekanan psikologis terhadap Perasaan frustrasi terkait kegagalan akademik atau bahkan ketidaktahuan akan kemungkinan kegagalan. Stres akademik menyebabkan orang mengalami stresor yang berasal dari lingkungan akademiknya. Stres kuliah terjadi ketika individu menemukan kesulitan untuk mengatasi tuntutan sekolah atau melebihi sumber daya penyesuaian sendiri, dan efektivitas individu dalam menangani tugas akademik terganggu.

### Metode

Penelitian kuantitatif dengan pendekatan korelatif digunakan dalam penelitian ini. Variabel penelitian ini adalah stres akademik (X) dan prokrastinasi akademik (Y).

Instrumen Educational Stress Scale for Adolescents (ESSA) digunakan sebagai skala untuk mengukur stress akademik yang didaptasi dari Turmudi, I., & Suryadi, S (2021) kemudian instrumen tersebut disesuaikan dengan situasi saat lokasi penelitian. Instrumen ini membahas faktor-

faktor penyebab stres akademik, yaitu kebutuhan belajar, beban tugas belajar, kecemasan terhadap nilai, harapan dan keputusan. Dengan ESSA, tingkat stres akademik dapat diobjekkan. Skala ini berasal dari stressor akademik yang digunakan sebagai indikator dan diskalakan. Academic Delay Scale, digunakan sebagai alat untuk mengukur prokrastinasi akademik, dan ini berdasarkan teori dari ferarri (Ghufron, 2011) dan meliputi: Prokrastinasi dalam memulai memenuhi tugas akademik, interval dalam hal aktivitas yang nyata dan terlibat dalam kegiatan yang lebih menarik. Penelitian ini melibatkan 134 sampel mahasiswa program studi keperawatan STIKES Notokusumo Yogyakarta dengan purposive sampling tehnik dan analisa data dengan uji univariat untuk deskriptif frekwensi dan bivariat dengan korelasi *Product Moment Pearson*.

### Hasil

Analisis deskriptif bertujuan untuk memberikan gambaran tentang respon hasil data berupa mean atau rata-rata terhadap variabel penelitian yaitu prokrastinasi dan stres akademik. Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif diketahui skor empiris dan skor hipotetik. Skala stres akademik dibagi menjadi empat alternatif jawaban dengan nilai dari 1 sampai dengan 4. Skala beban akademik terdiri dari 17 item, sehingga kemungkinan skor (Xr) terendah dari data beban akademik hipotetik adalah  $1 \times 17 = 17$  dan skor tertinggi (xt) adalah  $4 \times 17 = 68$ . Kisaran titik stres akademik adalah  $68 - 17 = 51$ , standar deviasi  $(68 - 17) : 6 = 8,5$  dan rata-rata hipotetisnya adalah  $(68 + 17) : 2 = 42,5$ .

Skala prokrastinasi akademik dibagi menjadi empat alternatif jawaban dengan nilai dari 1 sampai dengan 4. Skala prokrastinasi akademik terdiri dari 21 poin, sehingga kemungkinan skor (Xr) terendah untuk informasi keterlambatan akademik secara hipotesis  $1 \times 21 = 21$  dan skor tertinggi

(xt) adalah  $4 \times 21 = 84$ . skor prokrastinasi akademik adalah  $84 - 21 = 63$ , standar deviasinya adalah  $(84 - 21) : 6 = 10,5$  dan mean hipotetisnya adalah  $(84 + 21) : 2 = 53,5$ . skor empiris dan hipotetis terperinci ditunjukkan pada Tabel 1 di bawah ini.

Tabel 1. Deskripsi Data Penelitian

Variabel	Empirik		Hipotetik	
	Mean	SD	Mean	SD
Stres akademik	42,93 (Min: 24 dan maks: 68)	8,605	42,5 (Min: 17 dan maks: 68)	8,5
Prokrastinasi Akademik	41,51 (Min: 22 dan maks: 84)	10,246	53,5 (Min: 21 dan maks: 84)	10,5

Hasil penelitian tentang hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik diuji dengan korelasi product-moment. Tabel 2 di bawah ini menunjukkan hasil uji korelasi pada tabel di bawah ini.

Tabel 2. Hasil Uji Korelasi

Correlations			
		Stres	Prokrastinasi
Stres	Pearson Correlation	1	-.182*
	Sig. (2-tailed)		.035
	n	134	134
Prokrastinasi	Pearson Correlation	-.182*	1
	Sig. (2-tailed)	.035	
	n	134	134

## Pembahasan

Berdasarkan hasil perhitungan uji korelasi, koefisien korelasi antara variabel beban akademik dengan variabel prokrastinasi akademik sebesar  $-0,182$  dengan nilai

signifikansi  $0,035$  ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara beban akademik dan prokrastinasi akademik. Stres akademik dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang rendah karena nilai  $r$  sebesar  $-0,182$  dan arah hubungannya negatif. Dengan demikian, ketika stres akademik meningkat maka prokrastinasi akademik akan berkurang dan sebaliknya, ketika stres akademik berkurang maka pengalaman prokrastinasi akademik akan meningkat. Dari sini dapat ditarik makna bahwa terdapat hubungan negatif yang rendah antara stres akademik dan prokrastinasi akademik.

Studi lain oleh Arwina Ayu et al. (2021) studi tentang stres akademik dan prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik. Semakin rendah stres akademik, semakin tinggi prokrastinasi akademik dan sebaliknya. Hal ini disebabkan selain faktor stres akademik yang menyebabkan tingginya prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang bukan karena stres akademik, seperti keterampilan manajemen waktu dan pengendalian diri. (2013)

Masalah yang biasa dihadapi mahasiswa adalah masalah akademik, antara lain mata pelajaran yang terlalu banyak dan kompleks, tekanan ujian, nilai IPK rendah, ancaman putus sekolah dan masalah akademik lainnya. Sedangkan masalah non akademik meliputi masalah keuangan, dukungan dari keluarga.

Beberapa faktor internal dan eksternal mempengaruhi stres mahasiswa. Hubungan sosialnya dengan orang-orang di sekitarnya, seperti keluarga, teman, dosen, kegiatan di kelas, seperti menyelesaikan tugas dan berbagai kegiatan lain di kampus, membuat mahasiswa menghabiskan lebih banyak waktu dengan teman sekelasnya, menjadi salah satu faktor eksternal yang dapat mempengaruhi stres akademik mahasiswa

dan hal ini dapat mempengaruhi tingkat stres mahasiswa.

Menurut Selye (Rochman, 2010), stres terbagi menjadi dua bagian, yaitu kecemasan dan eustres. Dalam penelitian ini, hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik termasuk dalam tipe stres eustres. Eustres adalah stres yang bersifat positif, menyenangkan dan memuaskan bagi individu. Hal ini sesuai dengan penelitian sebelumnya oleh Maharani, Iman & Budima, Agus (2020) yang menunjukkan bahwa kekuatan stres akademik dan prokrastinasi akademik berhubungan negatif dengan r-number negatif. Dengan demikian, ketika stres akademik meningkatkan prokrastinasi akademik, sebaliknya ketika stres akademik menurun, prokrastinasi akademik meningkat. Dari sini dapat disimpulkan bahwa terdapat korelasi negatif yang rendah antara stres belajar dan penundaan belajar.

Dukungan sosial orang tua merupakan faktor yang mempengaruhi dalam penelitian ini, agar individu dapat memenuhi kewajiban akademiknya dengan baik. Menurut Uchino (dalam Sarafino, 1994), dukungan sosial dapat berupa kenyamanan, penghargaan atau bantuan dari orang tua, yang dapat membuat siswa lebih semangat, termotivasi dan lebih kuat dalam menghadapi hambatan. Studi lain, konsisten dengan studi (Sagita et al., 2017) sebelumnya, menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dan prokrastinasi akademik. Stres dapat berperan dan prokrastinasi akademik dapat berperan. Studi lain tentang stres akademik dan prokrastinasi dilakukan oleh (Pradhana & Khoirunnisa, 2022) yang menunjukkan bahwa selama pandemi Covid-19, terdapat hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa

### **Kesimpulan**

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis data yang dilakukan dalam penelitian ini

dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Stikes Notokusumo Yogyakarta. Hal ini menunjukkan bahwa ketika stres akademik meningkat maka prokrastinasi akademik menurun dan sebaliknya ketika stres akademik rendah maka prokrastinasi akademik tinggi. Oleh karena itu, untuk penelitian selanjutnya perlu menambahkan variabel lain seperti pengendalian diri atau keterampilan manajemen waktu yang dapat menyebabkan prokrastinasi akademik.

### **Daftar Pustaka**

- Arwina, A., Fadhilah, R., Murad, A. (2021). Hubungan Regulasi Diri dan Stres Akademik dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*. 4(2), 2522-3740.
- Ghufroon. M.N. (2003). Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orang tua terhadap Prokrastinasi Akademik. *Tesis*. Yogyakarta: Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada.
- Maharani, Iman; Budiman, Agus. (2020). Hubungan Stress Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Dalam Masa Pandemi. URI: <http://hdl.handle.net/123456789/28449>
- Pradhana, G. W. W., & Khoirunnisa, R. N. (2022). Mahasiswa Jurusan X Yang Pernah Menjalani Pembelajaran Online Di Masa Pandemi Covid-19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 9(1), 76–84.
- Rochman, K. L. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: STAIN Press.

- Rumiani. (2006). Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro Semarang Vol.3, No. 2. (h.3748)*.
- Sarafino. (2002). *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. Fifth Edition.
- Sulaiman, T., Hassan A. (2009). The Level of Stress Among Students in Urban dan Rular Secondary School in Malaysia. *European Journal of Social Sciences*. 2(10): 179-184.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan Self Efficacy, Motivasi Berprestasi, Prokrastinasi Akademik Dan Stres Akademik Mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43.  
<https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Setiawan, H. P., Faradina, S., Studi, P., Fakultas, P., Universitas, K., & Kuala, S. (2018). Perfeksionisme Dengan Prokrastinasi Akademik Dalam. *Seurune*, 1(2), 20–36.
- Turmudi, I., & Suryadi, S. (2021). Manajemen Perilaku Prokrastinasi Akademik Mahasiswa Selama Pembelajaran Daring. *Al-Tazkiah : Jurnal Bimbingan Dan Konseling Islam*, 10(1), 39–58. Retrieved from <https://journal.uinmataram.ac.id/index.php/altazkiah/article/view/3423>