

**HUBUNGAN PROKRASINASI AKADEMIK DENGAN TINGKAT
STRES PADA MAHASISWA DIV BIDAN PENDIDIK ANVULLEN
DI STIKES 'AISYIAH YOGYAKARTA TAHUN 2014**

NASKAH PUBLIKASI



**Disusun Oleh:
Trisni Kurniati
201310104380**

**PROGRAM STUDI BIDAN PENDIDIK JENJANG D IV
SEKOLAH TINGGI ILMU KESEHATAN
'AISYIAH YOGYAKARTA
2014**

HALAMAN PENGESAHAN

**HUBUNGAN PROKRASINASI AKADEMIK DENGAN TINGKAT
STRES PADA MAHASISWA DIV BIDAN PENDIDIK ANVULLEN
DI STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA TAHUN 2014**

NASKAH PUBLIKASI



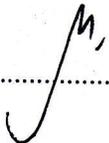
**Disusun Oleh:
Trisni Kurniati
201310104380**

Telah Dipertahankan di Depan Dewan Penguji dan Diterima Sebagai Sebagian
Syarat untuk Mendapat Gelar Sarjana Sains Terapan Program Studi
D IV Bidan Pendidik STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta

Oleh:

Pembimbing : Mamnu'ah, S.Kep., Ns., M.Kep., Sp. Kep. J

Tanggal : 17-07-2014

Tanda Tangan : 

HUBUNGAN PROKRASINASI AKADEMIK DENGAN TINGKAT STRES PADA MAHASISWA DIV BIDAN PENDIDIK ANVULLEN DI STIKES 'AISYIYAH YOGYAKARTA TAHUN 2014¹

Trisni Kurniati², Mamnu'ah³
Trisni.Kurniati@yahoo.com

INTISARI

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan prokrastinasi akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa DIV bidan pendidik anvullen di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2014. Metode penelitian ini menggunakan survei analitik pendekatan *cross sectional*. Populasi penelitian ini seluruh mahasiswa DIV bidan pendidik anvullen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta 253 orang dan sampel sebanyak 63 responden dengan *proportionate random sampling*. Analisa data dengan menggunakan analisis univariat dan analisa bivariat dengan menggunakan korelasi *Kendall's Tau*. Hasil uji statistik *Kendall's Tau* terdapat 41 responden (65,1%) melakukan prokrastinasi akademik dalam kategori sedang dan tingkat stres yang dialami mahasiswa DIV bidan pendidik anvullen sebagian besar dalam kategori normal 25 responden (39,7%). Terdapat hubungan signifikan dilihat dari nilai τ sebesar 0,269 dengan nilai taraf signifikan (p) 0,017 ($p < 0,05$). Diharapkan untuk mengurangi prokrastinasi akademik dengan cara merencanakan segeala sesuatu yang akan dikerjakan..

Kata kunci : Prokrastinasi akademik, tingkat stres

Abstract

The purpose of this study was to determine the correlation between academic procrastination and stress level of student DIV midwife anvullen educators at STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta In 2014. sampling in this study the number of 63 respondent with proportionate random sampling using. The result The result of Kendall Tau statistic test there is 41 respondent (65,1%) a conducting academic procrastination in the medium category and stress level of the normal category as 25 respondent (39,7%) , with a significancace of p value 0,017 ($p < 0,05$). It is expected to reduce the academic procrastination with planning segeala thing else to be done.

Keywords : Academic Procrastination, Stress Level

Pendahuluan

Stres merupakan keadaan yang tidak dapat dihindari dalam hidup manusia, setiap orang pernah dan akan mengalaminya, dengan kadar ringan berat yang berbeda. Semua ini merupakan pengaruh dari perubahan-perubahan sosial yang serba cepat sebagai konsekuensi modernisasi, industrialisasi, kemajuan ilmu pengetahuan dan teknologi yang telah mempengaruhi nilai-nilai moral, etika, gaya hidup, dimana tidak semua orang mampu menyesuaikan diri, tergantung atas kepribadian yang dimiliki oleh masing-masing individu (Hawari, 2011)

Mahasiswa dalam kegiatannya, juga tidak terlepas dari stres. Stresor atau penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, terutama dari tuntutan eksternal dan tuntutan dari harapannya sendiri. Tuntutan eksternal dapat bersumber dari tugas-tugas kuliah, beban pelajaran, tuntutan orang tua untuk berhasil di kuliahnya, dan penyesuaian sosial di lingkungan kampusnya. Tuntutan ini juga termasuk kompetensi perkuliahan dan meningkatnya kompleksitas materi perkuliahan yang semakin lama semakin sulit. Tuntutan dari harapan mahasiswa dapat bersumber dari kemampuan mahasiswa dalam mengikuti pelajaran (Heiman & Kariv, 2005).

Penelitian mengenai prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran yang telah diteliti oleh Rahman *et.al* (2013) dengan menggunakan sampel sebanyak 60 mahasiswa, dengan teknik random sampel diambil oleh peneliti dengan beberapa kriteria diantaranya mahasiswa berasal dari tahun 1 sebanyak 36, dari tahun ke 2 sebanyak 24 mahasiswa. Di antara mereka terdapat 20 laki-laki dan 40 adalah perempuan. Dalam penelitian ini dihasilkan beberapa faktor yang menyebabkan mahasiswa mengalami stres pada saat menjadi mahasiswa, dan faktor tersebut antara lain disebabkan karena jadwal kuliah yang padat sebanyak 33 (55 %), terlalu banyak tugas 19 (31,7), *problem based learning* (PBL) sebanyak 21 (25 %), dosen mengajukan pertanyaan pada waktu di kelas sebanyak 19 (31,7 %), prasarana 17 (28,3 %), masalah keluarga sebanyak 10 (16,7 %), tidak cukup referensi dalam perpustakaan sebanyak 15 (25,0 %).

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Vilaseeni, V dan Surya, H (2013), tentang gambaran tingkat stres pada mahasiswa kedokteran didapatkan hasil penelitian menunjukkan dari 100 mahasiswa Fakultas Kedokteran USU, sebanyak 35 orang (35%) mengalami stres tingkat rendah, 61 orang (61%) mengalami stres tingkat sederhana dan 4 orang (4%) mengalami stres tingkat tinggi.

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmi (2012) tentang tingkat stres dengan prestasi belajar mahasiswa tingkat II pada prodi DIII kebidanan Poltekkes Kepmenkes di Banda Aceh, didapatkan hasil penelitian dari 126 responden terdapat mahasiswa berprestasi baik dengan (55,6%) mengalami stres normal, tingkat stres ringan terdapat (25,0%), tingkat stres sedang terdapat (20,0%) dan tingkat stres berat terdapat (7,1%).

Berdasarkan Undang-Undang Kesehatan dan Rumah Sakit tahun 2009 pada bab IX pasal 144 membahas mengenai kesehatan jiwa menjelaskan bahwa upaya kesehatan jiwa ditujukan untuk menjamin setiap orang dapat menikmati kehidupan kejiwaan yang sehat, bebas dari ketakutan, tekanan dan gangguan lain yang dapat mengganggu kesehatan jiwa. Dimana upaya tersebut terdiri atas preventif, promotif, kuratif, rehabilitatif pasien gangguan jiwa dan masalah psikologi. Pemerintah, pemerintah daerah dan masyarakat bertanggung jawab menciptakan kondisi kesehatan jiwa yang setinggi-tingginya dan menjamin ketersediaan aksesibilitas, mutu dan pemerataan upaya kesehatan jiwa.

Studi pendahuluan yang dilakukan pada mahasiswa D IV Bidan Pendidik Anvullen pada tanggal 17 Februari 2014 melalui wawancara pada 10 mahasiswa. Berdasarkan wawancara pada 10 mahasiswa DIV Bidan Pendidik Anvullen diketahui bahwa mahasiswa merasa tertekan dan terbebani yang dikarenakan oleh proses perkuliahan yang membuat pikirannya kacau, mudah lupa, merasa tegang bila menghadapi masalah, bahkan ada yang merasa kehilangan semangat kuliah karena harapan tidak sesuai dengan rencana. Peneliti menyimpulkan dari data hasil wawancara tersebut bahwa mahasiswa mengalami gejala dan tanda stres. Mahasiswa mengatakan bahwa mereka mengalami hal tersebut dikarenakan sering menunda-nunda mengerjakan tugas didapatkan 8 mahasiswa (80%) dari 10 mahasiswa yang dilakukan wawancara.

Tanda-tanda stres seperti sakit kepala, pusing, insomnia, tidur tidak teratur, gangguan pencernaan dan pola makan, urat tegang terutama pada leher dan bahu, gelisah, cemas, sedih, mudah menangis, *mood* cepat berubah-ubah, mudah marah, rasa harga diri menurun, susah berkonsentrasi, sulit membuat keputusan, daya ingat menurun, pikiran kacau, produktivitas menurun, bertambah jumlah kekeliruan yang dibuat, kehilangan kepercayaan, mudah membatalkan janji atau tidak memenuhinya, dan suka mencari kesalahan orang lain (Rasmun, 2004).

Dampak dari stres yang dialami mahasiswa dari hasil wawancara yang dilakukan peneliti mahasiswa sulit berkonsentrasi 8 mahasiswa (80%), sulit mengingat pelajaran 6 mahasiswa (60%), sulit memahami pelajaran 6 mahasiswa (60%), sulit memotivasi diri 6 mahasiswa (60%), merasa mudah marah, cemas, takut, kepercayaan diri menurun terdapat 8 mahasiswa (80%), frustrasi terdapat 4 mahasiswa (40%), gangguan kesehatan 1 mahasiswa (10%), daya tubuh menurun terhadap penyakit terdapat 6 mahasiswa (60%), sering pusing 4 mahasiswa (40%), badan merasa lesu, lemah terdapat 5 mahasiswa (50%), insomnia 4 mahasiswa (40%), menunda-nunda penyelesaian tugas kuliah 8 mahasiswa (80%), malas kuliah terdapat 1 mahasiswa (10%), terlibat dalam kegiatan mencari kesenangan yang berlebihan serta beresiko tinggi ada 1 mahasiswa (10%).

Berdasarkan data tersebut maka penulis tertarik untuk melakukan penelitian mengenai “Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan stres pada mahasiswa Prodi DIV Bidan Pendidik di STIKes ‘Aisyiyah Yogyakarta tahun 2014”.

Metode Penelitian

Jenis penelitian ini menggunakan metode atau desain penelitian *survey analitik* dengan menggunakan pendekatan waktu *cross sectional* yaitu pengumpulan data prokrastinasi akademik (variabel bebas) dan tingkat stres (variabel terikat) diambil dalam satu waktu. Populasi adalah wilayah generalisasi yang terdiri dari obyek atau subyek yang memiliki kualitas dan karakteristik tertentu (Sugiyono, 2010). Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Diploma IV Bidan Pendidik Anvullen tahun ajaran 2013/2014 STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta dengan jumlah 253 mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan *proportionate random sampling*. Dari populasi sejumlah 253 mahasiswa didapatkan 63 mahasiswa dari hasil perhitungan $253 \times 25\% = 63,25$ dan dibulatkan menjadi 63 mahasiswa.

Sumber data dalam penelitian ini adalah sumber data primer. Instrumen/ alat ukur yang digunakan dalam penelitian adalah kuesioner. Uji validitas dalam penelitian ini menggunakan rumus *pearson product moment* sedangkan uji reliabilitas menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Pengolahan data penelitian ini menggunakan langkah-langkah yaitu *editing, scoring, entry dan tabulating*. Analisis statistik menggunakan analisa univariat dan bivariat. Analisa univariat untuk mendapatkan gambaran distribusi frekuensi responden serta untuk mendiskripsikan masing-masing variabel dan disajikan dalam bentuk tabel dan narasi. Analisa bivariat menggunakan uji *Kendall Tau* dengan tingkat kesalahan 5%.

Hasil Penelitian dan Pembahasan

Tabel 1. Distribusi Frekuensi Umur Responden Mahasiswa DIV Bidan Pendidik Anvullen di STIKES ‘Aisyiyah tahun 2014

Umur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
20	1	1,6
21	10	15,9
22	26	41,3
23	19	30,2
24	7	11,1
Jumlah	63	100,0

Berdasarkan tabel 1. menunjukkan bahwa umur responden yang paling banyak berumur 22 tahun yaitu sebanyak 26 orang (41,3%) dan paling sedikit berumur 20 tahun yaitu sebanyak 1 orang (1,6%).

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Tempat Tinggal Responden Mahasiswa DIV Bidan Pendidik Aanvullen di STIKES 'Aisyiyah tahun 2014

Umur	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Rumah Sendiri	16	25,4
Kos	47	74,6
Jumlah	63	100,0

Berdasarkan tabel 2. menunjukkan bahwa mayoritas tempat tinggal dari responden adalah kos yaitu 47 mahasiswa (74,6%) dan paling sedikit yaitu tinggal di rumah sendiri (tidak kos) yaitu sebanyak 16 mahasiswa (25,4%).

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Prokrastinasi akademik Mahasiswa DIV Bidan Pendidik Aanvullen di STIKES 'Aisyiyah Tahun 2014

Prokrastinasi akademik	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Tinggi	13	20,6
Sedang	41	65,1
Rendah	9	14,3
Jumlah	63	100,0

Berdasarkan tabel 3. menunjukkan bahwa paling banyak responden mengalami prokrastinasi akademik sedang yaitu sebanyak 41 orang (65,1%) dan paling sedikit yaitu responden yang mengalami prokrastinasi akademik rendah sebanyak 9 orang (14,3%).

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa DIV Bidan Pendidik Aanvullen di STIKES 'Aisyiyah Tahun 2014

Tingkat Stres	Frekuensi (f)	Presentase (%)
Sangat Berat	0	0
Berat	7	11,1
Sedang	14	22,2
Ringan	17	27,0
Normal	25	39,7
Jumlah	63	100,0

Berdasarkan tabel 4. menunjukkan bahwa paling banyak responden mengalami tingkat stres tidak stres (normal) yaitu sebanyak 25 orang (39,7%) dan paling sedikit yaitu tingkat stres sangat berat berjumlah 0 mahasiswa.

Tabel 5. Tabel Silang Prokrastinasi akademik dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa D IV Bidan Pendidik Aanvullen di STIKES 'Aisyiyah Tahun 2014

Prokrastinasi akademik	Tingkat Stres										Total	
	Normal		Ringan		Sedang		Berat		Sangat Berat			
	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%	F	%
Rendah	6	9,5	0	0	3	4,8	0	0	0	0	9	14,3
Sedang	18	28,6	11	17,5	8	12,7	4	6,3	0	0	41	65,1
Tinggi	1	1,6	6	9,5	3	4,8	3	4,6	0	0	13	39,7
Total	25	39,7	17	27,0	14	22,2	7	11,1	0	0	63	100,0

Berdasarkan tabel 5. menunjukkan bahwa paling banyak terdapat responden yang mengalami prokrastinasi akademik sedang dengan tingkat stres normal yaitu sebanyak 18 responden (28,6%).

Pengujian selanjutnya untuk hubungan kepercayaan diri dengan tingkat stres pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik Aanvullen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta dilakukan uji statistik dengan uji korelasi *Kendall Tau* (τ) menggunakan program komputer. Hasil perhitungan statistik menggunakan uji korelasi *Kendall Tau* (τ) adalah sebagai berikut:

Tabel 6. Hasil Uji Korelasi *Kendall's Tau*

Uji Korelasi	Nilai Koefisien Korelasi	Hasil Sig.
<i>Kendall's Tau</i>	0,512	0,000

Berdasarkan tabel 6. dari hasil uji statistik *Kendall's Tau* didapatkan nilai τ sebesar 0,269 dengan nilai taraf signifikan (p) 0,017. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,017$ lebih kecil dari 0,05 sehingga dapat disimpulkan bahwa ada hubungan prokrastinasi akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik Anvullen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2014. Hasil penelitian memiliki hubungan yang berarti semakin rendah prokrastinasi akademi maka semakin rendah tingkat stres pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik Anvullen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta. Berdasarkan nilai koefisien korelasi *Kendall's Tau* (0,269) maka dapat diambil kesimpulan bahwa hubungan antara kedua variabel tersebut dalam kategori rendah.

Pembahasan

Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa DIV Bidan Pendidik Anvullen di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2014

Berdasarkan hasil penelitian prokrastinasi akademik mahasiswa DIV Bidan pendidik Anvullen tahun 2014 berada pada kategori sedang sebanyak 41 responden dengan presentase 65,1%. Hasil ini berarti bahwa subjek masih melakukan penundaan pada tugas akademik dengan beralih melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dan tidak penting, tidak bertujuan, dan tidak memperhatikan waktu sehingga pelaku mendapatkan akibat negatif atau merasarugi atas perbuatannya itu.

Diperkuat pula dengan hasil penelitian Melisa dan Astrini (2012) didapatkan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa tingkat prokrastinasi pada mahasiswa paling banyak berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 54,5%. Hasil penelitian tersebut dapat memperkuat hasil penelitian ini yang memaparkan bahwa tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik Anvullen berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa belum sepenuhnya dapat menghindari prokrastinasi terhadap tugas-tugas akademik yang menjadi tanggung jawabnya.

Prokrastinasi akademik dapat dilihat dari empat indikator yaitu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, dan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan (Ferrari dalam Ghufron 2014).

Berdasarkan kuesener yang digunakan pada saat penelitian, pada item pertanyaan mengerjakan tugas perkuliahan di saat-saat terakhir batas waktu pengumpulan sebanyak 33 responden (52%) yang menjawab kadang-kadang. Pertanyaan tersebut termasuk dalam indikator penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi dimana seseorang yang melakukan prokrastinasi mengetahui bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya ataupun menunda-nunda menyelesaikannya sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

Pada pertanyaan bagian tugas kelompok yang menjadi tanggungjawab masing-masing orang dapat terselesaikan sesuai dengan kesepakatan kelompok, sebanyak 32 responden (51%) menjawab kadang-kadang. Pertanyaan tersebut masuk dalam indikator kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual dimana seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Berdasarkan 2 item pertanyaan tersebut dapat disimpulkan bahwa rata-rata responden menjawab kadang-kadang dimana dapat diartikan bahwa mereka pernah melakukan prokratinasi secara sengaja pada waktu-waktu tertentu.

Tingkat Stres pada Mahasiswa DIV Bidan Pendidik Anvullen di STIKES 'Aisyiah Yogyakarta Tahun 2014

Secara umum, stres adalah reaksi tubuh terhadap situasi yang menimbulkan tekanan, perubahan, dan ketegangan emosi. Selanjutnya Marasmis (1999) mengungkapkan bahwa stres adalah segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri karena hal tersebut adalah sesuatu yang mengganggu keseimbangan kita. Terakhir, Brecht (2000) mengungkapkan bahwa stres adalah gangguan yang disebabkan oleh perubahan dan tuntutan kehidupan, baik yang dipengaruhi oleh

lingkungan maupun penampilan individu dilingkungan tersebut (Marasmis & Brecht dalam Sunaryo, 2013).

Berdasarkan hasil penelitian secara umum tingkat stres yang dialami mahasiswa DIV Bidan Pendidik STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta dalam kategori normal sebanyak 25 orang dengan prosentase 39,7% dan yang paling sedikit berjumlah 17 responden (27,0%) adalah mahasiswa dengan kategori stres ringan. Dalam penelitian ini juga terdapat 17 mahasiswa yang mengalami stres ringan dimana berdasarkan teori termasuk dalam stres tingkat 1 dimana mahasiswa mengalami gejala seperti perasaan semangat bekerja yang besar, penglihatan "tajam" tidak sebagaimana biasanya, merasa mampu menyelesaikan pekerjaan lebih dari biasanya tanpa menyadari cadangan energi dihabiskan, disertai rasa gugup yang berlebihan, merasa senang dengan pekerjaan tersebut dan semakin bertambah semangat, tetapi tanpa disadari cadangan energi semakin menipis Hawari (2011).

Berdasarkan hasil penelitian ini dapat diambil kesimpulan bahwa rata-rata mahasiswa mengalami stres tetapi masih dalam kategori normal, dimana jika dalam tingkat normal tidak dapat diatur dengan baik maka akan berlanjut ke tingkat selanjutnya.

Diperkuat dengan hasil penelitian yang dilakukan Rahmi (2012), persentase mahasiswa berprestasi baik lebih banyak dijumpai pada tingkat stres normal (55,6%) dibandingkan pada mahasiswa tingkat stres ringan (25,0%) dan sedang (20,0%). Sedangkan mahasiswa berprestasi baik dengan tingkat stres berat (7,1%) hampir sembilan kali lebih kecil dibandingkan dengan tingkat stres normal. Hasil penelitian tersebut dapat memperkuat hasil penelitian ini yang memaparkan bahwa tingkat stres pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik Anvullen berada pada kategori normal.

Maka dari ayat ini Al-Quran dapat memberikan jalan terbaik dalam menghadapi penyakit kejiwaan ini. Allah SWT dalam Al-Quran berfirman:

وَنُنزِّلُ مِنَ الْقُرْآنِ مَا هُوَ شِفَاءٌ وَرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِينَ وَلَا يَزِيدُ
الظَّالِمِينَ إِلَّا خَسَارًا

Artinya: "Dan Kami turunkan dari Al Quran suatu yang menjadi penawar dan rahmat bagi orang-orang yang beriman dan Al Quran itu tidaklah menambah kepada orang-orang yang zalim selain kerugian" (QS. Al-Isra: 82).

Hasil penelitian ini juga menyebutkan bahwa terdapat 7 mahasiswa (11,1%) yang mengalami tingkat stres berat. Responden yang mempunyai tingkat stres berat dapat disebabkan karena adanya faktor eksternal yang mempengaruhi

responden seperti konflik dengan orangtua, ataupun memiliki teman untuk berbagi. Hal tersebut dapat berpengaruh terhadap kemampuan responden dalam mengendalikan stres yang dialaminya, termasuk stres dalam studinya. Atkinson (1991) *cit* Rismiyati (2009) menyebutkan salah satu faktor yang mempengaruhi tingkat stres adalah dukungan sosial, baik dari orang tua ataupun teman dekat yang dianggap penting.

Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa DIV Bidan Pendidik Anvullen di STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2014

Berdasarkan hasil penelitian mengenai “Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa DIV Bidan Pendidik Anvullen di STIKES ‘Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2014” menunjukkan ada pengaruh prokrastinasi akademik dengan tingkat stres, hal tersebut diperoleh dari hasil analisis melalui rumus *Kendall’s Tau* didapatkan nilai τ sebesar 0,269 dengan nilai taraf signifikan (p) 0,017. Hasil penelitian menunjukkan nilai $p = 0,017$ lebih kecil dari 0,05 sehingga H_0 ditolak yang berarti ada pengaruh antara dua variabel tersebut.

Konsekuensi negatif yang timbul dari perilaku menunda, yaitu performa akademik yang rendah, stres yang tinggi, menyebabkan penyakit dan kecemasan yang tinggi (Sirois, 2004). Sehingga dapat diartikan bahwa jika seseorang selalu melakukan prokrastinasi akademik maka akan menimbulkan dampak yang salah satunya adalah stres yang tinggi.

Didukung penelitian yang dilakukan oleh Melisa dan Asrini pada tahun 2011/2012 dimana penelitian ini menggunakan penelitian korelasional yang bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres dengan prokrastinasi akademik. Sampel dalam penelitian adalah mahasiswa Universitas Bina Nusantara yang sedang mengambil mata kuliah skripsi dan aktif dalam perkuliahan/tidak cuti sebanyak 200 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan *purposive sampling*. Penelitian ini menggunakan dua buah alat ukur yaitu tingkat stres yang berjumlah 53 item ($r=0,921$) dan prokrastinasi akademik yang berjumlah 19 item ($r=0,834$) yang disusun sendiri oleh peneliti dalam bentuk skala *Likert*. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan antara tingkat stres dan prokrastinasi akademik yaitu sebesar 0,763 yang dimana $p = 0.0000$ ($p<0.05$). Kondisi tersebut menunjukkan jika variabel tingkat stres tinggi maka variabel prokrastinasi akademis akan semakin tinggi.

Berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Glenn dan Watson dalam Gufron (2014), prokrastinasi berhubungan dengan sindrom-sindrom psikiatri. Seorang prokrastinator biasanya juga mempunyai tidur yang tidak sehat, mempunyai depresi yang kronis, penyebab stres, dan berbagai penyebab psikologis lainnya. Prokrastinasi berhubungan dengan takut gagal, tidak suka pada tugas yang diberikan, menentang dan melawan kontrol. Juga mempunyai sifat ketergantungan dan kesulitan membuat keputusan. Berdasarkan hasil penelitian ini tidak didapatkan prokrastinasi sedang dengan tingkat stres sedang, dikarenakan ada beberapa faktor dalam penelitian ini yang tidak dikendalikan oleh peneliti sehingga mungkin mempengaruhi hubungan antara kedua variabel

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan hubungan prokrastinasi akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2014, maka dapat diperoleh kesimpulan bahwa Prokrastinasi akademik pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik Anevullen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2014 sebagian besar memiliki prokrastinasi akademik sedang yaitu sebesar 41 responden (65,1%). Tingkat stres pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik Anevullen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2014 sebagian besar mengalami tingkat stres normal yaitu sebesar 25 responden (39,7%). Ada hubungan antara prokrastinasi akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa DIV Bidan Pendidik Anevullen STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta tahun 2014 dengan keeratan hubungan rendah dengan ditunjukkan hasil uji *Kendall Tau* diperoleh ρ sebesar 0,017 dan nilai koefisien korelasi sebesar 0,269 dimana nilai $p=0,017<0,05$.

Saran

Diharapkan mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang untuk menguranginya dengan cara membuat catatan tugas yang harus diselesaikan baik dalam jangka waktu pendek, menengah maupun jangka panjang, sehingga dapat menghindari prokrastinasi akademik dalam kegiatan akademiknya. Berdasarkan hasil penelitian perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa dalam kategori sedang, jika hal tersebut tidak segera ditangani kemungkinan prokrastinasi yang dilakukan akan berubah menjadi turun ataupun naik. Sehingga diharapkan Ketua Prodi DIV Bidan pendidik dapat melakukan strategi yang bertujuan untuk mengantisipasi tindakan tersebut, seperti memberlakukan kebijakan-kebijakan yang dapat meningkatkan kedisiplinan mahasiswa, sehingga kesempatan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi akademik semakin berkurang dan perilaku prokrastinasi dapat diminimalisir. Peneliti berikutnya

diharapkan dapat mengembangkan penelitian tentang stres dengan variabel yang dapat mempengaruhi dalam penelitian ini seperti lingkungan, pola asuh orang tua dan keadaan psikologis.

Sumber Rujukan

Al-Qur'an. Depag. 2004. *Al-Qur'an Dan Terjemahannya*. Surabaya : CV Jaya Sakti.

Anggota IKAPI, 2009. *Undang-Undang Kesehatan dan Rumah Sakit Tahun 2009 Beserta Penjelasan*. Nuha Medika. Yogyakarta.

Akademik STIKES 'Aisyiyah, 2014. *Data Mahasiswa*. Bagian Kemahasiswaan..
Ghufroon, N dan Risnawita, R. 2014. *Teori-Teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruz Media

Hawari, D. 2011. *Manajemen Stres, Cemas, dan Depresi*. Jakarta: Fakultas Kedokteran Universitas Indonesia

Heiman & Kariv, 2005. *Task-Oriented versus Emotion-Oriented Coping Strategies : The Case of College Students*. Volume : 39. Issue : 172+. College Student Journal.

Melisa & Asrini. 2012. *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Bina Nusantara Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Pada Semester Genap 2011/2012*. Diunduh dari <http://thesis.binus.ac.id/doc/Lain-lain/2011-2-01085PS%20Ringkasan001.Pdf> diakses pada tanggal 15 Juni 2014.

Ratnasari, NM. 2013. *Hubungan tingkat stres mahasiswa program studi D III Kebidanan tingkat akhir dengan lama waktu penyusunan karya tulis ilmiah di STIKES 'Aisyiyah Yogyakarta*.

Rahmi, N. 2011. *Hubungan tingkat stres dengan prestasi belajar mahasiswa tingkat II Prodi DIII Kebidanan Banda Aceh jurusan kebidanan Poltekkes Kepmenkes NAD TA*. Diakses dari http://ejournal.uui.ac.id/jurnal/NuzululRahmi-hqv-6-jurnal_nuzulul.pdf diakses pada tanggal 17 Mei 2014

Rahman, A. et al. 2013. *Stress Among Preclinical Medical Students of University Sultan Zainal Abidin*. Journal of Applied Pharmaceutical Science Vol. 3 (11) pp. 076-081, November, 2013.

Rasmun, 2004. *Stres Koping dan Adaptasi, Teori dan Pohon Masalah Keperawatan*, Sagung Seto. Jakarta.

Safaria, T & Saputra, N. 2009. *Manajemen Emosi : Sebuah Panduan Cerdas Bagaimana Mengelola Emosi Positif dalam Hidup Anda. Edisi 1*. Jakarta: Bumi Aksara.

Sunaryo. 2013. *Psikologi Untuk Keperawatan*. Jakarta: EGC.

Vilaseeni, V.P., & Surya H. 2013. *Overview Of Stress Level Among The Students In Medical Faculty Of North Sumatera University Odd Semester Academic Year 2012/2013*. E-Journal FK USU Vol.1 No.1