

Prokrastinasi Akademik pada Siswa SMP : Bagaimana Stres yang Dialami Siswa?

Cecep Andirwan

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

Mamang Efendy

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

Herlan Pratikto

Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

E-mail: mamangefendy@untag-sby.ac.id

Abstract

This research aims to determine the relationship between stress and academic procrastination in junior high school students. This research used quantitative research with a total of 144 subjects. The sampling technique in this research is cluster random sampling. The measuring tool in this research uses a stress scale of 18 items, an academic procrastination scale of 21 items. The sample who participated in this research were junior high school students. Based on analytical calculations using Spearman's Rho analysis, a score of 0.864 was obtained with $p=0.000$ ($p<0.01$), there was a significant positive relationship between stress and academic procrastination, meaning that the higher the level of stress eating, the higher the academic procrastination, and vice versa.

Keywords: : stress, academic procrastination, junior high school students

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara stres dengan prokrastinasi akademik pada siswa smp. Penelitian ini menggunakan penelitian kuantitatif dengan jumlah 144 subjek. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini adalah cluster random sampling. Alat ukur dalam penelitian ini menggunakan skala stress sebanyak 18 aitem, skala prokrastinasi akademik sebanyak 21 aitem. Sampel yang turut serta dalam penelitian ini yaitu siswa SMP. Berdasarkan perhitungan analisis menggunakan analisis Spearman's Rho diperoleh skor 0,864 dengan $p=0,000$ ($p<0,01$) terdapat hubungan positif yang signifikan pada antara stres dengan prokrastinasi akademik, artinya semakin tinggi stres maka semakin tinggi pula prokrastinasi akademik, begitu juga sebaliknya.

Kata kunci: stres, prokrastinasi akademik, siswa SMP

Pendahuluan

Remaja di sekolah menengah mulai dipaksa untuk belajar mandiri, dan mereka mulai kurang mendapat bantuan dari guru dan orang tua untuk menyelesaikan tugas akademik. Namun dalam proses menjalankan tanggung jawab akademiknya, tidak jarang mahasiswa menemui permasalahan yang menjadi penyebab tertundanya penyelesaian tugas akademik Desmita (dalam Novritalia dan Maimunah, 2014). Perilaku menunda-nunda dalam belajar disebut dengan prokrastinasi akademik. Penundaan dalam tugas akademik meliputi penundaan dalam tugas akademik seperti menulis ujian akhir, belajar untuk ujian, menyelesaikan tugas mingguan, seperti membaca atau pekerjaan rumah lainnya, Tugas administratif, seperti mengisi formulir, mendaftar kelas dan mendapatkan kartu identitas, dan tugas kehadiran dan kegiatan sekolah umum, seperti kehadiran (Solomon & Rothblum, 1984).

Menurut perkembangannya, demografi SMP terdiri dari remaja. Remaja merupakan siswa sekolah menengah pertama. Mahmud (1990) mendefinisikan masa remaja sebagai masa transformasi biologis, psikologis, sosial, dan ekonomi yang terjadi antara usia 12 dan 18 tahun dan menandai peralihan menuju masa dewasa. Masa transisi tersebut dapat menimbulkan stress bagi remaja karena terjadi banyak perubahan di dalam diri individu, keluarga, dan sekolah (Santrock, 2007). Pada periode ini, remaja mengalami perubahan-perubahan besar dan esensial mengenai kematangan fungsi-fungsi psikologisnya, seperti pada aspek kognitif, emosi dan moralnya.

Remaja mengalami perubahan pada aspek perkembangan kognitifnya, yang mendorong perubahan kognisi sosial, peningkatan tanggung jawab, dan berkurangnya ketergantungan pada orang tua. Remaja lebih fokus pada prestasi dan kinerja mereka sehingga mulai merasa tertantang oleh tugas-tugas sekolah (Santrock, 2007). Selain itu, aspek-aspek tertentu perkembangan emosi pada remaja juga ikut berkembang, dimana remaja lebih mudah dipengaruhi oleh kondisi sosio-emosional lingkungannya, terutama lingkungan keluarga dan kelompok teman sebaya. Di sisi lain, remaja juga mengalami perubahan pada aspek-aspek tertentu dalam perkembangan moralnya. Hal ini mendorong remaja untuk mulai merasa bertanggung jawab dalam menyelesaikan tugas akademiknya.

Myers (dalam Desmita, 2008) menunjukkan bahwa “saat kemampuan kognitif mereka matang, ketika mereka mempertimbangkan apa yang diharapkan dari mereka, sebagian besar remaja mulai mengkritik masyarakat, orang tua, dan bahkan kekurangan mereka sendiri.” Mengingat sudut pandang ini, mengkritik diri sendiri membuat siswa sekolah menengah pertama dapat mengatur dirinya sendiri, memutuskan apa yang menguntungkan dan merugikan dirinya, dan mempertanggungjawabkan apa yang telah dilakukannya, yang mencerminkan apa yang seharusnya dilakukan.

Remaja yang suka menunda-nunda akademik sering kali mendapat nilai buruk dalam ujian, ujian akhir, dan mata pelajaran (Munawaroh dkk, 2017). Lembaga pendidikan formal seperti sekolah diharapkan dapat memantau pertumbuhan siswa di berbagai bidang, termasuk bidang akademik. Tentu saja perilaku menunda-nunda di

kalangan siswa berdampak pada prestasi akademiknya (Candra dkk, 2014). Penting untuk memahami alasan penundaan untuk memerangi dampak buruknya. Kurangnya pengendalian diri dan strategi di dalam kelas menjadi salah satu penyebab siswa melakukan penundaan. Dalam Baja (2007).

Menurut Tamami (2011), pada usia remaja ini, pendidikan menjadi suatu kewajiban yang wajib. Namun kenyataannya, dalam proses pembelajaran, remaja sering kali menemui banyak kesulitan dan hambatan. Pada umumnya remaja sering mengeluhkan permasalahan seperti ketidaknyamanan terkait kondisi belajar, gaya mengajar guru, terlalu banyak pekerjaan rumah dan keengganan untuk belajar. Hal ini terjadi karena pada Sekolah Menengah Pertama (SMP), para siswa memasuki masa transisi dari anak-anak menjadi remaja dengan minat yang sangat tinggi terhadap kegiatan non-akademik. Remaja (SMP) akan lebih tertarik untuk melakukan kegiatan-kegiatan lain yang diyakini dapat menghidupi dirinya pada masa ini, serta kegiatan-kegiatan lain yang juga dinilai cukup merangsang dan dapat mengenalkan siswa pada potensi atau jati dirinya. Hal ini akan mempengaruhi alur proses pembelajaran dan perhatian siswa akan tercerai-berai sehingga menimbulkan permasalahan baru seperti remaja enggan belajar. Keengganan remaja untuk belajar menyebabkan banyak tugas sekolah yang ditunda atau bahkan dibatalkan, serta kurangnya persiapan-persiapan ujian. Perilaku prokrastinasi dalam bidang psikologi disebut prokrastinasi akademik. Prokrastinasi digambarkan sebagai kesulitan individu dalam menyelesaikan tugas sehari-hari karena ketidakmampuannya mengatur waktu dan mengaturnya secara efektif (Ferrari et al, 1995).

Penundaan adalah istilah yang digunakan untuk menggambarkan perilaku menunda-nunda dalam psikologi. Dalam dunia akademis, istilah prokrastinasi akademik digunakan (Ferrari dkk, 1995). Prokrastinasi akademik dapat dipahami sebagai ketidakmampuan untuk menyelesaikan tugas-tugas akademik sesuai keinginan, sesuai rencana, dan dalam jangka waktu yang diinginkan atau diharapkan (Senécal et al, 1995). Siswa yang menunda-nunda menghadapi sejumlah kerugian, termasuk siswa yang memiliki kebiasaan tidur dan makan yang tidak sehat serta menunjukkan tingkat stres, kecemasan, dan rasa bersalah yang tinggi. Sirois dan Tosti (2016) memiliki risiko lebih tinggi terhadap kecurangan akademik dan kualitas yang tidak konsisten pekerjaan rumah dengan siswa yang tidak menunda-nunda (Patrzek et al, 2015) dan mendapat nilai buruk (Janssen, 2015). Hasil penelitian di Indonesia juga menunjukkan bahwa dampak prokrastinasi akademik pada siswa sekolah menengah antara lain tingkat kecemasan yang tinggi, stres yang tinggi, dan prestasi akademik yang rendah (Widisenso et al, 2018).

Berdasarkan latar belakang diatas, fenomena yang terjadi pada siswa sekolah menurut peneliti prokrastinasi yang dialami siswa SMP sangatlah banyak dan mempengaruhi pola pikir dalam proses belajarnya, menyelesaikan tugas yang sudah menjadi tanggung jawab siswa dalam hal belajar. Maka peneliti tertarik untuk mengambil judul “Hubungan antara stres dan prokrastinasi akademik pada siswa SMP”.

Metode

Desain Penelitian

Dalam studi ini, metodologi kuantitatif digunakan. Pendekatan penelitian kuantitatif adalah metode berbasis positivis yang digunakan untuk mempelajari populasi dan kelompok tertentu. Penelitian ini menggunakan teknik *Cluster Random Sampling*. Mengenai penelitian yang dilakukan, metode penelitian yang digunakan adalah pendekatan sistematis progresif. Untuk menemukan, mengembangkan, dan memvalidasi informasi serta meramalkan permasalahan, teknik penelitian juga dapat dilihat sebagai sarana ilmiah untuk mengumpulkan data yang dapat diandalkan (Sugiyono 2016). Menurut Azwar (2015), jenis penelitian yang dilakukan disebut penelitian korelasional, yang fokusnya pada perhitungan koefisien korelasi untuk memastikan hubungan antara fluktuasi suatu variabel dengan satu atau lebih variabel tambahan. Variabel X, stress, dan Variabel Y, penundaan akademik adalah dua variabel yang dicari keterkaitannya dalam desain penelitian ini.

Populasi dalam Sampel Penelitian

Populasi digambarkan sebagai domain umum di mana objek atau individu dengan kualitas tertentu digunakan oleh peneliti untuk mempelajari dan selanjutnya membuat temuan (Sugiyono, 2016). Terdapat 229 siswa yang terdaftar di SMP PGRI 7 Sedati Sidoarjo, sesuai dengan definisi populasi yang digunakan dalam survei ini.

Tabel 1. Jumlah Siswa SMP PGRI 7 Sedati Sidoarjo

SMP PGRI 7 Sedati Sidoarjo		
No.	Kelas	Jumlah
1.	VII A	32
2.	VII B	23
3.	VII C	20
4.	VIII A	36
5.	VIII B	36
6.	IX A	32
7.	IX B	26
8.	IX C	24
Jumlah		229

Menurut (Sugiyono, 2016) Teknik Sampling adalah pendekatan pengambilan sampel. Dalam penyelidikan ini, pendekatan pengambilan sampel *Cluster Random Sampling* digunakan untuk memastikan besarnya sampel. Menurut Sugiyono (2016). Penelitian ini menggunakan teknik *Cluster Random Sampling* yaitu melakukan randomisasi kepada kelompok dan bukan terhadap subjek secara individual. Random termasuk teknik pengambilan dengan cara mengacak populasi yang ada dan juga tidak membedakan – bedakan antara subjek satu dengan yang lainnya, memiliki peluang sama untuk menjadi sampel bukan individual, melainkan siswa dan siswi secara berkelompok (Arikunto, 2006). Pada akhirnya peneliti memutuskan untuk mengambil

sebagian siswa dari 8 kelas terdiri dari kelas 7, 8, dan 9 sejumlah 144 siswa SMP PGRI 7 Sedati Sidoarjo.

Tabel 2. Data Kelas dan Jumlah Sampel

SMP PGRI 7 Sedati Sidoarjo		
No.	Kelas	Jumlah
1.	VII A	18
2.	VII B	20
3.	VII C	19
4.	VIII A	20
5.	VIII B	20
6.	IX A	17
7.	IX B	15
8.	IX C	15
Jumlah		144

Instrumen Pengumpulan Data

Menurut Sugiyono (2018) menyatakan bahwa panjang dan pendeknya interval pada alat ukur yang boleh digunakan dalam pengukuran yang akan menghasilkan data kuantitatif, ditentukan dengan menggunakan nilai variabel yang diteliti sebagai acuan dalam instrumen penelitian. Baik variabel prokrastinasi akademik maupun variabel stres digunakan dalam penelitian ini. Memberikan responden pernyataan tertulis atau serangkaian pertanyaan untuk dijawab dapat digunakan sebagai strategi pengumpulan data dalam bentuk kuesioner (Sugiyono, 2016).

Skala prokrastinasi akademik dan skala stress adalah dua alat yang digunakan dalam penyelidikan ini. Alat ukur variabel yang digunakan dalam penelitian ini adalah skala likert. Skala Likert digunakan untuk menilai sikap, keyakinan, dan persepsi seseorang atau kelompok tentang isu-isu sosial. Peneliti dapat menggunakan skala Likert untuk menilai pemikiran atau perilaku setiap responden dengan meminta mereka menyelesaikan serangkaian pertanyaan atau pernyataan (Sugiyono, 2016).

Tabel 3. Skala Likert

Pernyataan	Skor				
	STS	TS	N	S	SS
<i>Favourable</i>	1	2	3	4	5
<i>Unfavourable</i>	5	4	3	2	1

Hasil

Deskripsi Hasil Kategori

Analisis secara deskriptif dilakukan dengan melihat data empiris dan data hipotetik. Kemudian, peneliti akan menjabarkan dalam bentuk skor minimum,

maximum, mean serta standar deviasi (SD). Berdasarkan hasil deskripsi data pada variabel stres dapat dilihat sebagai berikut :

Tabel 10. Deskripsi Data Empirik Penelitian Stres

Variabel Penelitian	Skor X yang diperoleh (empirik)			
	X Max	X Min	Mean	SD
Stres	83	45	65,76	7,073

Dari data tersebut diketahui jika mean empirik yang diperoleh adalah 65,76 dan nilai standar deviasinya sebesar 7,073. Deskripsi hasil penelitian dapat dijadikan batasan dalam mengelompokkan sampel penelitian menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Di bawah ini adalah rumus klasifikasi skala tingkat stres.

Rendah = $X < (M - 1,0 SD)$

Sedang = $(M - 1,0SD) \leq X < (M + 1,0 SD)$

Tinggi = $(M + 1,0 SD) \leq X$

Keterangan :

X = rentang butir pernyataan

M = *Mean* (rata-rata) empirik pada skala

SD = standar deviasi

Berdasarkan rumus kategorisasi jenjang (ordinal) yang digunakan, peneliti akan menggunakan mean empirik dan standar deviasi empirik untuk mendapatkan hasil kategorisasi skala stres sebagai berikut :

Tabel 11. Hasil Kategorisasi Stres

Pedoman	Skor	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 59,3$	Rendah	15	10,4%
$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$59,5 \leq X < 81,5$	Sedang	107	74,3%
$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 82$	Tinggi	22	15,3%
Total			144	100%

Keterangan tabel:

X = Skor subjek

μ = Mean atau rerata hipotetik

σ = Standart deviasi hipotetik

Berdasarkan kategori tersebut dapat disimpulkan jika 107 siswa mengalami stress pada tingkat sedang dengan persentase 74,3%, sedangkan pada tingkat tinggi berjumlah 22 siswa yang mengalami stress dengan persentase 15,3%, sedangkan pada tingkat rendah berjumlah 15 siswa yang mengalami stress dengan persentase 10,4%. Hal ini menunjukkan bahwa jika dari 144 siswa, mayoritas mengalami stres pada kategori sedang.

Tabel 12. Deskripsi Data Empirik Penelitian Prokrastinasi

Variabel Penelitian	Skor X yang diperoleh (empirik)			
	X Max	X Min	Mean	SD
Prokrastinasi	79	47	64,67	6,992

Dari data tersebut diketahui jika mean empirik yang diperoleh adalah 64,67 dan nilai standar deviasinya sebesar 6,992. Deskripsi hasil penelitian dapat dijadikan batasan dalam mengelompokkan sampel penelitian menjadi tiga kategori yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Di bawah ini adalah rumus klasifikasi skala prokrastinasi akademik.

Rendah = $X < (M - 1,0 \text{ SD})$

Sedang = $(M - 1,0\text{SD}) \leq X < (M + 1,0 \text{ SD})$

Tinggi = $(M + 1,0 \text{ SD}) \leq X$

Keterangan :

X = rentang butir pernyataan

M = Mean (rata-rata) empirik pada skala

SD = standar deviasi

Berdasarkan rumus kategorisasi jenjang (ordinal) yang digunakan, peneliti akan menggunakan mean empirik dan standar deviasi empirik untuk mendapatkan hasil kategorisasi skala prokrastinasi sebagai berikut :

Tabel 13. Hasil Kategorisasi Prokrastinasi Akademik

Pedoman	Skor	Kategorisasi	Jumlah	Presentase
$X < (\mu - 1\sigma)$	$X < 49,3$	Rendah	18	12,5%
$(\mu - 1\sigma) \leq X < (\mu + 1\sigma)$	$49,4 \leq X < 76,5$	Sedang	102	70,8%
$X \geq (\mu + 1\sigma)$	$X \geq 77$	Tinggi	24	16,7%
Total			144	100%

Keterangan tabel:

X = Skor subjek

μ = Mean atau rerata hipotetik

σ = Standart deviasi hipotetik

Berdasarkan kategori tersebut dapat disimpulkan jika 102 siswa mengalami prokrastinasi pada tingkat sedang dengan persentase 70,8%, sedangkan pada tingkat tinggi berjumlah 24 siswa yang mengalami prokrastinasi dengan persentase 16,7%, sedangkan pada tingkat rendah berjumlah 18 siswa yang mengalami prokrastinasi dengan persentase 12,5%. Hal ini menunjukkan bahwa jika dari 144 siswa, mayoritas mengalami prokrastinasi pada kategori sedang.

A. Uji Prasyarat

Pengujian uji prasyarat pada penelitian ini bertujuan untuk menentukan uji statistik yang akan digunakan untuk mengetahui komparasi antar variabel.

a. Uji Normalitas

Apabila data berasal dari populasi yang berdistribusi teratur, maka dapat dipastikan dengan menggunakan uji normalitas. Uji One Simple Kolmogorov Smirnov dari perangkat lunak SPSS digunakan dalam penelitian ini. Jika nilai $p > 0,05$ menunjukkan bahwa data terdistribusi normal, maka batasan diterapkan; sebaliknya bila nilai $p > 0,05$ menunjukkan bahwa data tersebut tidak berdistribusi normal. Data tingkat stres dan prokrastinasi akademik mempunyai signifikansi sebesar 0,219 berdasarkan temuan uji normalitas yang dilakukan. Data tampaknya tersebar secara teratur, berdasarkan temuan-temuan ini. Hal ini disebabkan nilai signifikansinya melebihi 0,05.

Tabel 14. Hasil Uji Normalitas

Variabel Penelitian	Kolmogorov Smirnov Z	P
Stres	1,051	0,219
Prokrastinasi		

b. Uji Linieritas

Dari hasil uji linearitas hubungan antara stres dan prokrastinasi akademik menggunakan *compare means* dengan bantuan *program SPSS Statistics versi 25* diperoleh $F = 2,308$ dan $p = 0,001$, hal ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang tidak linear antara variabel stres dan prokrastinasi akademik karena nilai signifikansi lebih kecil dari 0,05

Tabel 15. Hasil Uji Linieritas

Variabel	F Deviation Linierity	from P	Keterangan
Stres (X)			
Prokrastinasi Akademik (Y)	2,308	0,001	Tidak Linier

Uji prasyarat tidak terdapat hubungan linier antara kedua variabel, sehingga tidak memenuhi syarat uji Product Moment. Oleh karena itu, uji korelasi *Spearman's Rho* digunakan sebagai metode analisis data untuk mengetahui hubungan antara stres dan prokrastinasi akademik dalam penelitian ini. Koefisiennya berkisar dari -1 hingga +1 untuk menentukan apakah $p < 0,05$ menunjukkan bahwa hubungan antar variabel adalah signifikan.

Berdasarkan dari hasil memiliki nilai 0,864 dan tingkat signifikansi 0,000 uji korelasi Spearman's Rho. Kedua faktor dalam penelitian ini memiliki hubungan positif yang substansial, menurut temuan tersebut. Temuan komputasi menunjukkan bahwa

penundaan akademik meningkat seiring dengan stres. Sebaliknya, penundaan di kelas menurun seiring dengan menurunnya stres. Dengan demikian hipotesis pada penelitian ini **diterima**.

Tabel 16. Hasil Korelasi Variabel Stres Dengan Prokrastinasi Akademik

Rxy	P	Keterangan
0,864	0,000	($p < 0,01$) Sangat Signifikan

Selain itu, hasil analisis data tersebut juga menunjukkan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,240 yang artinya sumbangan variabel stres dengan prokrastinasi akademik sebesar 24%.

Pembahasan

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana hubungan prokrastinasi akademik siswa SMP dengan stress. Analisis korelasi *rho Spearman* digunakan untuk mendeskripsikan hasil pengujian hipotesis. Data ini menunjukkan bahwa terdapat adanya hubungan positif yang signifikan yang menunjukkan peningkatan antara stress dan penundaan akademik. Yang artinya semakin tinggi stress maka semakin tinggi pula prokrastinasi, begitu juga sebaliknya, semakin rendah stress maka semakin rendah pula prokrastinasi. Berdasarkan temuan penelitian pada siswa SMP PGRI 7 Sedati Sidoarjo, siswa menunda mengerjakan pekerjaannya karena ada beberapa hambatan seperti, bosan pada tugas yang diberikan, ketidakcocokan dengan guru, tidak memiliki teman untuk belajar dan memiliki rasa rendah diri terhadap kemampuan yang dimiliki. Adanya aktivitas yang lebih menyenangkan dan kesenjangan yang tidak akurat antara rencana dan kenyataan mungkin menjadi penyebab tertundanya pekerjaan ini. Prokrastinasi dapat memberikan dampak pada siswa, menghambat prestasi pada individu dan dapat menyebabkan stress yang dapat menyerang psikologis (Rahmandani, 2017)

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang umum terjadi pada siswa yang mempunyai tugas atau ulangan yang harus diselesaikan. Menunda memulai dan menyelesaikan tugas dan pekerjaan rumah merupakan faktor utama yang berkontribusi terhadap penundaan akademik. Keterlambatan tugas ini merupakan ketidaktepatan waktu yang disebabkan oleh kecenderungan untuk terlibat dalam tugas lain dan ketidaksesuaian antara niat dan perilaku. Perilaku siswa yang tidak diantisipasi dalam dunia akademik adalah penundaan karena dapat mengakibatkan penurunan prestasi dan mempersulit tugas (Burka & Yuen, 2018). Siswa sering memilih untuk terlibat dalam praktik penundaan yang tidak efektif ini. Siswa yang memilih untuk menunda-nunda mungkin melakukannya karena berbagai alasan, termasuk kebutuhan akan bantuan dalam membuat pilihan, takut membuat kesalahan dan gagal, atau tidak menyukai mata pelajaran tertentu (Rizvi, 1997).

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayanti & Chris tahun 2022 yang berjudul “Hubungan Prokrastinasi Dengan Tingkat Stress Pada Mahasiswa Universitas Tarumanegara” menyatakan bahwa prokrastinasi memiliki efek negatif terhadap akademik siswa seperti adanya rasa takut menghadapi ujian, stress dan kecemasan menurunkan semangat belajar serta memiliki rasa keraguan dalam memulai mengerjakan tugas sehingga menyebabkan prestasi menurun. Hal ini sejalan dengan teori Tuckman (1991) orang yang dengan sengaja menunda melakukan pekerjaan rumah dan kemudian menghabiskan waktunya untuk aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada langsung mengerjakannya. Wolter (2013) mendefinisikan prokrastinasi akademik sebagai ketidakmampuan menyelesaikan tugas dalam jangka waktu yang ditentukan atau menunda pekerjaan hingga menit terakhir sebelum diserahkan. Penundaan mengerjakan tugas disebabkan adanya beberapa hambatan, yaitu kurangnya interaksi dengan guru atau teman, tingkat kesusahan tugas sekolah yang menimbulkan rasa malas pada siswa. Hal ini sejalan dengan gagasan Ferrari (1995), yang menyatakan bahwa mereka yang melakukan prokrastinasi sebenarnya sadar akan tugas yang ia miliki namun dengan adanya hambatan yang diterima ia akan lebih cenderung memilih kegiatan yang menyenangkan, seperti bermain dengan teman, dan bermain gawai.

Saman (2017) menyatakan bahwa prokrastinasi dapat ditinjau dari kesenjangan rencana, yang artinya individu yang memiliki rencana untuk menyelesaikan tugas sering kali mendapatkan hambatan. Melakukan kegiatan yang lebih menarik juga kerap kali dialami oleh siswa. Siswa akan lebih cepat bosan dan timbul rasa malas ketika melihat tugas sekolah, sehingga siswa akan lebih memilih melakukan kegiatan yang menghilangkan rasa bosan dan malas seperti, nongkrong dengan teman. Jika waktu pengumpulan tugas sedikit lebih lama siswa akan lebih cenderung melakukan kegiatan yang ia rasa menyenangkan, karena siswa merasa memiliki banyak waktu luang dan hanya bergantung pada teman yang akan memberikan contekan. Menurut Latifah & Nur'aeni (2013) Ketika seseorang menunda-nunda, mereka merasa kesulitan untuk memenuhi tenggat waktu atau batasan waktu ditetapkan. Seperti siswa yang memiliki banyak tugas namun mengalami kesenjangan antara waktu dan rencana dalam menyelesaikan tugas, yang artinya siswa akan memilih untuk bekerja lebih dekat dengan tanggal penyerahan tugas karena mereka meremehkan jumlah waktu yang dibutuhkan untuk menyelesaikan tugas, meskipun mereka memiliki banyak waktu luang untuk mengerjakannya. Dan hal tersebut menjadi kebiasaan yang buruk secara berulang dan menimbulkan stress.

Stress menurut Sarafino, (1994) adalah kelainan yang mengakibatkan stres dan ketidaknyamanan ketika faktor biologis dan psikologis tidak sesuai ketika seseorang berusaha memenuhi harapan lingkungan pendidikan. Kapasitas seseorang untuk belajar secara rutin dapat dipengaruhi oleh stres karena beban kerja dan kemampuan menyelesaikan tugas mempunyai korelasi. Tidak menyukai mata pelajaran tertentu atau kabur dari sekolah karena belum mengerjakan tugas sekolah, hal tersebut cukup sering terjadi pada siswa SMP. Siswa sering menghindari situasi yang tidak nyaman dan akan melakukan hal yang lebih menyenangkan. Hal ini dapat dipicu karena adanya tekanan-tekanan yang dialami oleh siswa siswi SMP, karena tekanan ini siswa

sering mengalami stress. Karena munculnya stress dapat membuat siswa sulit untuk memulai kewajiban belajar dan menyelesaikan tugas sekolah. Khan, Altaf & Kausar (2013) menunjukkan bahwa dampak stres terhadap kinerja siswa sangat besar. Sesi belajar yang singkat dan keterlambatan dalam menyerahkan tugas mempunyai dampak yang signifikan terhadap tingkat keberhasilan siswa.

Penelitian ini mendukung penelitian dari Rosanti et al., (2022) dengan judul penelitian "Stress Akademik Pada Peserta Didik Kelas VIII SMP Negeri 18 Pontianak" yang menyatakan bahwa stress pada siswa dapat menyebabkan prestasi siswa menurun dan berpengaruh terhadap produktivitas pembelajaran. Hal ini membuktikan bahwa stress yang dialami oleh siswa akan menimbulkan suatu perasaan yang tegang, kegelisahan, dan ketakutan, hal tersebut akan menimbulkan perilaku prokrastinasi sehingga menurunkan kemampuan individu dalam pencapaian hasil. Hal ini sejalan dengan gagasan Taylor dan Fiske (1995), stress yang dialami siswa karena adanya tuntutan atau tekanan dalam bidang akademik. Ketidakmampuan siswa dalam memulai atau menyelesaikan tugas sekolah membuat mereka tertekan.

Ulrich-Lai & James, (2009) menyatakan bahwa mekanisme pertahanan tubuh terhadap keadaan stres, yang mengakibatkan reaksi tubuh termasuk sakit kepala, leher kaku, dan otot tegang. Tugas sekolah merupakan sebagian dari kewajiban siswa untuk belajar di akademik, namun siswa sering kali lalai dalam pengerjaan tugas, saat siswa belum mengerjakan tugas sekolah siswa akan ada beberapa gangguan fisik yang akan terjadi seperti, jari jemari akan tegang karena penulisan yang cepat agar tugas sekolah cepat selesai, merasakan sakit kepala karena tingkat kesulitan tugas yang tidak dapat dipahami oleh siswa, dan tubuh bergemetar saat ditunjuk oleh guru. Dapat ditarik kesimpulan bahwa fisiologis dapat mempengaruhi prokrastinasi, dalam hal ini siswa yang belum mengerjakan tugas atau menunda nunda tugas sekolah akan merasakan banyak tekanan sehingga akan mengalami gangguan pada fisiologisnya seperti migran dan penyakit fisik. Fontana, (1981) menyatakan ketegangan yang dihadapi siswa akibat aktivitas yang harus mereka selesaikan dapat menyebabkan kelelahan fisik.

Goleman, (2001) menyatakan individu yang berada dalam keadaan stress, individu tersebut akan bereaksi emosional seperti, perasaan gagal, perasaan lelah dan perasaan ketidak mampuan. Ketidak mampuan memahami mata pelajaran akan membuat siswa kehilangan ketidak percayaan diri dalam mengerjakan tugas sekolah karena siswa tersebut akan beranggapan bahwa apa yang dikerjakannya akan tetap salah, hal tersebut dapat menimbulkan perilaku prokrastinasi akademik. Perasaan lelah karena banyak tugas dari sekolah dapat memicu perilaku prokrastinasi akademik karena siswa akan merasa jenuh dengan tugas diberikan. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Labiro & Kusumiati, (2022) dengan judul penelitian "Hubungan Antara Stress Akademik Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Di Masa Pandemi Covid-19" menegaskan bahwa menunda melakukan suatu pekerjaan dapat menimbulkan emosi negatif seperti kekhawatiran, sehingga menyebabkan orang memutuskan untuk menundanya dengan tidak melakukannya sekarang. Menurut

Ghufroon (2014), akan membuat Anda merasa tidak nyaman jika Anda terus-menerus menunda melakukan suatu hal atau menunda melakukannya.

Taylor, (2012) menyatakan bahwa gangguan pada fungsi mental seseorang, antara lain disorientasi, kesulitan fokus, dan ide-ide aneh. Secara psikologis, siswa akan kesulitan untuk fokus selama kelas, mengingat informasi, memahami mata pelajaran, dan memiliki ide-ide yang merugikan diri sendiri. Penundaan yang disebabkan oleh stres adalah akibat dari siswa yang kesulitan untuk fokus selama kelas. Siswa-siswa ini juga akan menunda pekerjaan rumah, sehingga menurunkan harga diri mereka karena mereka tidak dapat menyelesaikan tugas mereka. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian Oktavia et al., (2019) yang berjudul "Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Stress Akademik" yang menyatakan bahwa munculnya stress yang dialami siswa karena adanya berbagai tuntutan akademik yang melebihi kapasitas individu, sehingga individu merasa terbebani dan menimbulkan perilaku prokrastinasi.

Sarafino, (1994) menjelaskan stress yang diikuti rasa marah menyebabkan perilaku negatif seperti mudah marah dan tersinggung. Sedangkan menurut Taylor, (2012) salah satu cara untuk mengkategorikannya adalah dengan *fight* atau lari, tergantung pada apakah seseorang mencoba melarikan diri atau *flight* keadaan yang penuh tekanan. Siswa yang merasa cemas akan mengalami keterlambatan menyelesaikan tugas sekolah dan kemalasan disekolah, akan lebih cenderung melakukan prokrastinasi karena siswa tersebut selalu bergantung pada teman yang akan memberikan tugasnya. Pernyataan tersebut sejalan dengan penelitian A'yunina & Abdurrohman, (2021) yang berjudul "Hubungan Antara Stress Akademik Dan Motivasi Berprestasi Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Universitas Islam Sultan Agung Semarang" yang menyatakan siswa kadang menunjukkan penundaan yang disengaja dalam tugas sekolah mereka, ditambah dengan rasa tidak suka harus mengerjakan tugas-tugas yang diperlukan.

Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Retno, Handayani dan Abdullah (2017) dengan judul penelitian "Hubungan Stress Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa" yang menjelaskan bahwa stress berkontribusi terhadap prokrastinasi, perilaku prokrastinasi ini terjadi karena permasalahan yang dialami siswa terkait tugas sekolah. Siswa dituntut untuk memahami semua mata pelajaran sekolah dan menyelesaikan tugas dari setiap guru yang berbeda dengan tepat waktu, dari permasalahan tersebut meningkatkan stress pada siswa. Banyaknya tugas yang diterima dapat diakibatkan kebiasaan siswa yang sering mengundur untuk memulai dan mengerjakan, sehingga rencana penyelesaian tugas yang telah disusun oleh siswa tidak terlaksana dengan baik. Individu yang dapat mengontrol perilaku prokrastinasi dengan cara langsung mengerjakan tugas sekolah akan lebih minim mengalami stress, sehingga prestasi belajar pun akan membaik. Siswa akan terbebas dari tekanan dan stress dengan melakukan hal ini. Sehingga siswa akan dapat lebih mudah merencanakan pembelajaran dan masa depan, siswa akan terlebih dahulu memprioritaskan tugas sekolah.

Dluha (2016), siswa masih sering mengalami prokrastinasi akademik, dan keterlambatan dalam mengerjakan tugas dapat menimbulkan stress pada diri mereka.

Jika keadaan tetap seperti ini, akan ada lebih banyak tekanan dan harapan terhadap pendidikan siswa. Penundaan menyebabkan tekanan, dan tekanan menyebabkan penundaan, menurut Burka & Yuen (2018), hal tersebut dapat menyebabkan kesulitan tubuh beristirahat karena tugas yang menumpuk dan berkurangnya produktifitas untuk belajar serta dapat menimbulkan perasaan stress. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa stress telah terbukti berhubungan dengan prokrastinasi yang dapat dilihat pada signifikansi data penelitian. Berkaitan dengan tugas – tugas sekolah, jika remaja tidak mampu mengerjakan akan cenderung untuk menggerutu atau mencela hingga kemudian melakukan prokrastinasi dengan berbagai macam alasan yang terkadang tidak rasional. Karena adanya tekanan dari tugas sekolah siswa akan lebih cenderung mencari sesuatu yang menyenangkan. Munculnya tekanan tersebut akan mengakibatkan stress dan membuat siswa menunda untuk menyelesaikan tugas sekolah. Menurut Albin, (2006) jika siswa dapat mengelola stress dengan baik akan membantu siswa lebih fokus menyelesaikan tugasnya. Prokrastinasi pada siswa pada penelitian ini cenderung masuk dalam kategori sedang. Hal ini menggambarkan bagaimana stres mempengaruhi kebiasaan prokrastinasi siswa SMP, namun juga mengungkapkan bahwa perilaku prokrastinasi masih dipengaruhi oleh 76% variabel lain. Menurut Ghufron (2012) stress juga merupakan faktor eksternal yang dapat memicu prokrastinasi. Stress dapat menyebabkan seseorang tidak dapat belajar secara normal karena adanya keseimbangan antara beban tugas dan kemampuan menyelesaikan aktivitas. Manfaat dari hasil penelitian ini diharapkan para siswa dan siswi bisa berpikir ulang mengenai penyebab mereka melakukan prokrastinasi dan lebih mengutamakan kewajiban sekolah daripada melakukan kegiatan yang kurang bermanfaat. Dengan mengetahui penyebabnya, akan memudahkan para siswa bisa meminimalisir perilaku prokrastinasi dan juga tekanan stress. Siswa diharapkan memahami dampak dari perilaku prokrastinasi, seperti tidak naik kelas atau mendapat peringkat paling akhir. Manfaat dari penelitian ini juga dapat dijadikan acuan oleh guru agar dapat lebih memperhatikan siswa dalam menjalankan fungsi sistem pembelajaran dan dapat mengurangi stress yang terjadi pada siswa. .

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan data pembahasan hasil penelitian yang telah dilakukan diketahui bahwa terdapat masalah mengenai prokrastinasi yang dirasakan oleh siswa SMP PGRI 7 Sedati Sidoarjo. Prokrastinasi yang dilakukan akan berdampak negatif bagi siswa seperti, prestasi belajar yang menurun dan tugas yang tidak terselesaikan. Hal ini menunjukkan bahwa siswa yang lebih sering menunda-nunda mempunyai stres akademik yang lebih besar, begitu pula sebaliknya. Emosi – emosi negatif akibat prokrastinasi berupa stress jika tidak dikelola atau diatur dengan baik, stress memiliki kontribusi dalam perilaku prokrastinasi ketika stres rendah maka segala aspek perilaku prokrastinasi akan mempengaruhi prestasi dan pembelajaran yang baik.

Referensi

- A'yunina, H., & Abdurrohim, A. (2021). *hubungan antara stress akademik dan motivasi berprestasi dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa universitas islam sultan agung semarang*.
- Burka, J. B. & Yuen, L.M. (1983). *Procrastination: Why You Do It, What To Do About It*. New York: Perseus Book.
- Catrunada, L. dan Puspitawati, I. (2008). *Prokrastinasi Task Differences On Thesis Introvert And Extrovert Personality*. Skripsi. Depok: Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Desmita, (2006). "Psikologi Perkembangan". Remaja Rosyda Karya, Bandung.
- Ferrari, J. R., Johnson, J. L., & McCown, W. (1995). *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research, and Treatment*. New York: Plenum Press.
- Ferrari, J.R., Tice, D. M. 2000. *Procrastination as a Self-handicap for Man and Women: A Task-Avoidance Strategy in a Laboratory Setting*. *Journal of research in Personality*.
- Fibrianti, I.D. (2009). *Hubungan antara Dukungan Sosial Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik dalam Menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro*. Skripsi. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang.
- Fontana. (1981). *Psikologi Pengajaran*. Gramedia Widia Sarana.
- Ghozali, I. (2016). *aplikasi analisis Multivariete dengan Program IBM SPSS 23*. Universitas Diponegoro.
- Ghufron, M. N. (2017). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Goleman, D. (2001). *working whit emotional intelligence: kecerdasan emosi untuk mencapai puncak prestasi*. PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Khan, Altaf, & Kausar. (2013). *effect of perceived academic stress on students' performance*. *FWU Journal Of Social Sciences*, 7(2).
- Labiro, C. S., & Kusumiati, R. Y. E. (2022). *hubungan antara stress akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa di masa pandemi covid-19*. *Bulletin Of Counseling and Psychotherapy*, 4(3).
- Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). *Stress, Appraisal and Coping*. New York: Springer
- Mahmud, Gunawan, H dan Yulianingsih, Y. (2013). *Pendidikan Agama Islam dalam Keluarga*. Jakarta: Akademia.
- Nasution, I. Kemala. 2007. *Stres pada Remaja*. Medan: USU Repository
- Oktamiati, Hesi & Putri, E., Yossie. 2013. *Tingkat Stress Akademik Anak Usia Sekolah Terhadap Sistem Full Day School Di Sekolah Daar Kab. Bogor*. *Jurnal*. Depok: Universitas Indonesia.
- Oktavia, W. K., Fitroh, R., Wulandari, H., & Feliana, F. (2019). *faktor-faktor yang mempengaruhi stress akademik*.
- Rahmawati, C. F. (2007). *Kreativitas Verbal Ditinjau Dari Pola Asuh Otoriter*. Skripsi. Semarang: Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata.
- Retno, S., Handayani, I., & Abdullah, A. (2017). *Hubungan Stress Dengan*

- Prokrastinasi Pada Mahasiswa. *Psikovidya*, 20(1).
- Rizvi, D. (1997). Pysat Kendali dan efikasi diri sebagai prediktor Prokrastinasi Akademik Pada mahasiswa. *Psikologika*, No. 3, tah.
- Rosanti, Purwanti, & Wicaksono, L. (2022). studi tentang stress akademik pada peserta didik kelas VII SMP negeri 18 pontianak. *Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Khatulistiwa*, 11(9). <https://doi.org/10.26418/jppk.v11i9.58102>
- Santrock, J. W. (2002). A Topical Approach to Life-Span Development Internasional Edition. New York: McGraw-Hill Inc.
- Santrock. (2003). Adolescence. Jakarta: Erlangga
- Sarafino, E. P. (1994). *Health psychology: Biopsychological Interactions (4rd ed)*. John Wiley & Sons, Inc.
- Sene'cal, C., Julien, E., Guay, F.(2003). Role Conflict and Academic Procrastination: a self determination perspective. *European Journal of Social Psyc*
- Solomon, L. J., & Rothblum, E. D. 1984. Academic Procrastination: Frequency And Cognitive-Behavioral Correlates. *Journal Of Counseling Psychology* Vol. 31 Number 4 (503-509). Diunduh 16 September 2013, Retrieved From: <Http://Doi.Apa.Org>
- Steel, P. 2007. The Nature Of Procrastination: A Meta Analytic And Theoretical Review Of Quintes Sential Self Regulatory Failure. *Psychological Bulletin*, 133(1), 65–94.
- Taylor. (2012). *Psikologi Sosial* (Jakarta). Prenada Media Grup.
- Tuckman, B.W. 2002. Procrastinators: Their Rationalizations And WebCourseperformance. Apa Symposium Paper, Chicago 2002 Acade
- Ulrich-Lai, Y. M., & James, P. H. (2009). neural regulation of endocrine and autonomic stress responses. *Nature Reviews Neuroscience*, 10.
- Wolters, C. A. (2003). Understanding procrastination from a self-regulated learning perspective. *Journal of Educational Psychological*, 179-187.