

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan merupakan kebutuhan yang penting dalam kehidupan. Menurut Coccia *et al.*, (2011) pendidikan merupakan kebutuhan yang mendasar untuk membantu mencapai pengembangan diri, seperti membangun kepribadian dan identitas sosial. Pendidikan di sekolah dapat memenuhi beberapa kebutuhan mahasiswa dan menentukan kualitas kehidupannya di masa depan. Tercapainya pengembangan diri dalam pendidikan diikuti dengan meningkatnya kemampuan individu, sebagaimana pendapat Giusta *et al.*, (2011) bahwa pendidikan untuk meningkatkan kemampuan secara individu. Mahasiswa dalam menjalani proses pendidikan mengalami berbagai masalah. Menurut Balkis (2013) mahasiswa mengalami berbagai masalah yang berupa penyesuaian akademik serta kemampuan mahasiswa menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial.

Namun dalam proses pendidikan di kampus, mahasiswa tidak jarang juga mengalami stres karena ketidakmampuannya beradaptasi dengan program yang telah ditetapkan. Stres yang sering dialami oleh mahasiswa adalah stres akademik (Taufik dkk., 2013). Stres akademik merupakan sumber stres yang terjadi pada *setting* kampus dan sekolah (Azhar, 2015).

Pada hakikatnya stres merupakan suatu bentuk respon yang terdapat dalam diri setiap individu yang dapat dialami dalam bentuk tertentu dan ditempat-tempat tertentu. Pada umumnya stress di tempat kerja dialami oleh karyawan, sedangkan stres di tempat pendidikan seperti universitas dapat dialami oleh mahasiswa (Sutjiato dkk., 2015). Mahasiswa, sebagai insan akademik, dalam kegiatannya tidak terlepas dari stres. Stres dapat disebabkan oleh beberapa faktor baik dari dalam maupun luar individu. Faktor utama penyebab stres akademik mahasiswa antara lain adalah

harapan yang diterima mahasiswa tersebut dan aktifitas menunda-nunda pekerjaan yang sering dilakukan mahasiswa.

Mahasiswa dalam perkuliahan dihadapkan pada berbagai tuntutan belajar. Tuntutan belajar yang tinggi mengakibatkan mahasiswa merasa tertekan dalam akademik. Tekanan dalam bidang akademik menyebabkan perasaan bimbang sehingga terjadi stres (Krumrei *et al.*, 2013). Penelitian lain mengenai beberapa faktor yang dapat menyebabkan stress pada mahasiswa telah dilakukan oleh Rahmat *et. al* (2013), dalam penelitian ini terdapat persentasi faktor-faktor yang menyebabkan stress pada mahasiswa adalah karena jadwal kuliah yang padat (55%), tugas yang terlalu banyak (31,7%), *problem based learning* (PBL) sebanyak (25%), prasarana (28,3%), dan tidak cukup referensi sebanyak (31,7%).

Hasil penelitian yang dilakukan Fakultas Keperawatan Universitas Syiah Kuala Banda Aceh oleh Raudha & Tahlil (2016) mengkategorikan stres ke dalam 3 tingkatan, yaitu: rendah, sedang dan berat. Penelitian ini dilakukan pada 80 mahasiswa keperawatan dan didapatkan hasil 3,7% mengalami stress tingkat rendah, 84,0% mengalami stress tingkat sedang dan 12,3% mahasiswa mengalami stress tingkat berat. Penelitian lain mengenai prevalensi stress pada mahasiwa dilakukan oleh Chaidir & Maulina (2015), diketahui bahwa kurang dari (37,5%) mahasiswa mengalami tingkat stress normal, 30% dengan tingkat stress sedang, 25% dengan tingkat stres ringan serta ditemukan sebagian kecil (7,5%) dengan tingkat stres berat.

Faktor-faktor lain yang dapat menyebabkan stress mahasiswa seperti tugas yang banyak, *deadline* perkuliahan, dan kegiatan akademik yang semuanya memerlukan kerja keras untuk memenuhi target waktu yang telah ditetapkan, membuat mahasiswa rentan melakukan menunda-nunda tugas kuliah atau prokrastinasi akademik (Putri dkk., 2010). Perilaku menunda tugas (prokrastinasi akademik) ditandai dengan kelambanan, keterlambatan menghadiri kuliah, terlambat dalam menyelesaikan tugas hingga menunda belajar untuk ujian (Ulum, 2016).

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk menunda kegiatan dan perilaku yang berhubungan dengan akademik. Prokrastinasi akademik terjadi pada segala usia, baik pada siswa yang masih dalam tahap wajib belajar maupun mahasiswa di perguruan tinggi. Penundaan pada mahasiswa di perguruan tinggi sangat umum terjadi. Mahasiswa yang mengalami kesulitan belajar dan tidak mampu mengerjakan tugas, maka akan melakukan prokrastinasi akademik sebagai bentuk pengelakan (Kandemir, 2014). Prokrastinasi merupakan perilaku membuang-buang waktu, kinerja yang buruk dan meningkatkan stres (Beheshtifar *et al.*, 2011).

Individu yang mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu dengan sangat berlebihan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan, dikatakan sebagai individu yang melakukan prokrastinasi. Oleh karena itu, prokrastinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas (Ghufron & Rini, 2014). Fenomena penundaan pengerjaan tugas banyak dijumpai di lapangan diantaranya menggunakan metode sistem kebut semalam dalam menghadapi ujian, menunggu sampai saat-saat terakhir untuk melakukan sesuatu, selalu mencari alasan untuk tidak segera mengerjakan tugas, menyadari harus melakukan suatu tugas itu penting tetapi malah lebih sering melakukan kegiatan lain yang dianggap lebih menyenangkan (Ghufron & Rini, 2014).

Menurut hasil penelitian Fauziah (2015) diketahui bahwa mahasiswa melakukan prokrastinasi secara bervariasi terhadap tugas akademik. Subjek penelitian ini adalah mahasiswa Amerika yang berjumlah 342 orang, hasil penelitian didapatkan, 46% mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap tugas menulis, 27,6% mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap belajar untuk persiapan ujian, 30,1%

mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap tugas membaca, 10,6% mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap tugas administratif, 23% mahasiswa melakukan prokrastinasi dalam menghadiri perkuliahan dan 10,2% mahasiswa melakukan prokrastinasi terhadap aktivitas perkuliahan secara umum.

Penelitian lain dilakukan oleh Kartadinata dan Tjundjing (2008) di salah satu perguruan tinggi Surabaya didapatkan hasil terdapat 95% dari angket yang disebarkan pada 60 mahasiswa mengatakan bahwa mereka pernah melakukan prokrastinasi akademik, dengan alasan mahasiswa diantaranya yaitu timbulnya rasa malas mengerjakan tugas (42%) dan banyak tugas lain yang harus dikerjakan (25%). Sedangkan penelitian yang dilakukan Rizvi (dalam Tatan, 2015) mengenai prokrastinasi akademik ditinjau dari pusat kendali dan efikasi diri pada 111 Mahasiswa Psikologi Universitas Gadjah Mada Yogyakarta didapatkan Hasil bahwa 20,38% mahasiswa telah melakukan prokrastinasi akademik dan didapat hubungan positif antara prokrastinasi akademik dengan pusat kendali eksternal.

Beberapa kerugian akibat kemunculan prokrastinasi akademik adalah tugas tidak terselesaikan, akan terselesaikan tetapi hasilnya tidak memuaskan disebabkan karena individu terburu-buru dalam menyelesaikan tugas akademik (Ulum, 2016). Dampak prokrastinasi menurut Dermawan (2015) diantaranya penurunan prestasi akademik, terlambat dalam menyelesaikan studi dan pada akhirnya terancam dikeluarkan. Jika prokrastinasi terus dilakukan dan menjadi sebuah kebiasaan pada diri mahasiswa maka akan menimbulkan dampak buruk pada diri mahasiswa

Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti dengan melakukan wawancara pada Tanggal 19-20 September 2018 yang dilakukan pada 15 (lima belas) mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta, diketahui bahwa ada beberapa faktor penyebab stres pada mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Ahmad Yani Yogyakarta, yaitu tuntutan akademik yang dinilai terlampau

berat, hasil ujian yang buruk, tugas yang menumpuk, dan lingkungan pergaulan. Stres akademik mahasiswa ini terjadi karena dirinya tidak dapat menghadapi tuntutan akademik, menunda-nunda memulai menyelesaikan tugas dengan melakukan aktivitas lain yang tidak berguna sehingga tugas menjadi terhambat, tidak selesai tepat waktu, dan mahasiswa mempersepsikan tuntutan-tuntutan akademik yang diterima sebagai gangguan.

Terdapat beberapa mahasiswa yang menunda untuk mengerjakan tugas karena merasa stres dengan banyaknya tugas dan memilih untuk jalan-jalan bersama teman-temannya. Ada juga beberapa mahasiswa yang menunda untuk mengerjakan tugas karena kurang memiliki motivasi dari diri sendiri, sehingga lebih memilih untuk mengerjakan tugas secara berkelompok bersama teman-teman yang lain. Stress akademik mahasiswa ini berpangkal dari proses pembelajaran seperti: tekanan untuk naik kelas, lamanya belajar, mencontek, banyak tugas, rendahnya prestasi yang diperoleh, keputusan menentukan jurusan dan karir, serta kecemasan saat menghadapi ujian.

Berdasarkan uraian-uraian pada latar belakang di atas, maka penulis ingin melakukan penelitian dengan judul “Hubungan Tingkat Stress Akademik Kejadian Prokrastinasi Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta”.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah diuraikan di atas, maka dapat dirumuskan masalah penelitian adalah “Adakah Hubungan Antara Tingkat Stress Dengan Kejadian Prokrastinasi Akademi Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta?”.

C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara tingkat stress dengan kejadian prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta.

2. Tujuan Khusus
 - a. Mengetahui tingkat stress berdasarkan klasifikasi tingkat stress akibat kejadian prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta.
 - b. Mengetahui gambaran kejadian prokrastinasi akademik
 - c. Mengetahui keeratan antara prokrastinasi akademik dengan tingkat stress mahasiswa

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat teoritis
Penelitian ini dapat memberikan pengetahuan dan gambaran khususnya terkait dengan tingkat stress dan kejadian prokrastinasi akademik.
2. Manfaat bagi Institusi Universitas Achmad Yani Yogyakarta.
Penelitian ini diharapkan dapat memberikan informasi ilmiah yang bermanfaat dalam pengembangan tingkat pemahaman terkait dengan tingkat stress dan kejadian prokrastinasi akademik.
3. Manfaat Praktisi
 - a. Bagi mahasiswa
Penelitian ini dapat digunakan sebagai pengetahuan dan informasi serta gambaran mengenai kejadian prokrastinasi yang disebabkan oleh stress, dan sebagai pertimbangan untuk mencari cara untuk mengatasi stress sehingga mengurangi kejadian prokrastinasi.
 - b. Bagi peneliti lain
Sebagai bahan acuan atau masukan agar dapat diteliti lebih lanjut khususnya bidang keperawatan agar menambah pengetahuan terkait kejadian stress pada mahasiswa terkait kejadian prokrastinasi akademik.