

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

1. Gambaran Umum Tempat Penelitian

Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta terletak di Jalan Ring Road Barat, Gamping, Ambarketawang, Sleman, Yogyakarta. Pada tanggal 13 Februari 2018 Stikes Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dan Stimik Jenderal Achmad Yani Yogyakarta secara resmi bergabung menjadi Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta, sesuai keputusan Menristekdikti No. 166/KPT/I/2018 yang diselenggarakan oleh Yayasan Kartika Eka Paksi. Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta memiliki 3 Fakultas, yaitu Fakultas Kesehatan, Fakultas Teknik dan Teknologi Informasi, dan Fakultas Ekonomi dan Sosial. Fakultas Kesehatan memiliki 6 Program Studi, yaitu Prodi Keperawatan, Prodi Kebidanan, Prodi Perkam dan Informasi Kesehatan, Prodi Teknologi Bank Darah, Prodi Farmasi, dan Prodi Profesi Ners.

Program Studi Keperawatan Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta mempunyai visi menjadi program studi yang menghasilkan Ners yang unggul dalam pelayanan kesehatan primer dan memiliki nilai kejuangan Jenderal Achmad Yani yang mampu bersaing di tingkat ASEAN tahun 2014. Misi Program studi Ilmu Keperawatan menyelenggarakan pendidikan keperawatan (*Ners*) berkualitas yang mampu menghasilkan ners profesional dan unggul dalam pelayanan kesehatan primer serta menjunjung nilai-nilai kejuangan Jenderal Achmad Yani, menyelenggarakan dan mengembangkan penelitian keperawatan dengan keunggulan bidang pelayanan kesehatan primer sehingga dapat meningkatkan mutu penyelenggaraan pendidikan dan pelayanan keperawatan kepada masyarakat.

Selain itu Universitas Jenderal Achmad Yani mempunyai menyelenggarakan pengabdian kepada masyarakat dengan meningkatkan peran institusi dan peran masyarakat serta mengembangkan sistem pelayanan keperawatan profesional terpadu di masyarakat khususnya pelayanan kesehatan primer, meningkatkan kuantitas dan kualitas pendidik dan tenaga kependidikan dalam mewujudkan keunggulan pelayanan kesehatan primer yang mampu bersaing dan loyal terhadap institusinya, menyediakan fasilitas-fasilitas untuk mendukung kegiatan tridharma perguruan tinggi dalam rangka mewujudkan keunggulan di bidang pelayanan kesehatan.

Prodi Keperawatan memiliki fasilitas ruangan *full AC* seperti ruangan kuliah, ruangan laboratorium keperawatan, ruangan tutorial, ruangan komputer dan perpustakaan dilengkapi dengan internet yang dapat di akses oleh setiap mahasiswa. Laboratorium Keperawatan didesain seperti *Mini Hospital* dan terbagi menjadi beberapa unit/ruangan yaitu keperawatan dasar, keperawatan maternitas, keperawatan gawat darurat, keperawatan gerotik, keperawatan jiwa, keperawatan komunitas. Dengan adanya laboratorium keperawatan diharapkan mahasiswa sudah terbiasa dengan suasana perawatan yang ada di Rumah Sakit.

Selama mengikuti Pendidikan Sarjana Keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta metode pembelajaran yang digunakan adalah *Student Center Learning* (SCL) merupakan metode pembelajaran yang berpusat pada mahasiswa. Dalam metode ini seorang mahasiswa harus lebih aktif dalam kegiatan pembelajaran, dan dosen bertugas sebagai fasilitator dalam kegiatan pembelajaran yang terdiri dari perkuliahan, *Problem Based Learning* (PBL) dimana dalam proses PBL mahasiswa berdiskusi mencari literature mengenai permasalahan yang sudah ditentukan dan juga menyelesaikan *learning objektif* (LO) yang telah disepakati dalam kelompok untuk dibahas pada saat pertemuan

selanjutnya dengan membawa referensi yang telah didapatkan, *Interactive Skill Station (ISS)* Secara garis besar penerapan kegiatan belajar mengajar dengan ISS ialah mahasiswa diberi tugas masing-masing kelompok untuk mempersiapkan materi, mempelajari topik sesuai dengan penugasan yang diberikan. Setiap topik bahasan didiskusikan, dan menjadi tugas setiap anggota kelompok untuk menjelaskan kembali apa yang telah dipelajari kepada peserta kuliah di luar kelompoknya, metode selanjutnya adalah praktikum dalam proses praktikum mahasiswa dituntut untuk memahami materi prsktikum, sebelum praktikum dimulai pembimbing praktikum akan memberikan *pre-test* dan mahasiswa juga dituntut aktif dan mencoba skill secara mandiri. Sedangkan untuk metode evaluasi yang digunakan berupa penilaian laporan hasil pembelajaran, penilaian proses persentasi, ujian *Computer Based Test (CBT)*, dan *Objective Structured Clinical Examination (OSCE)*.

2. Analisis hasil penelitian

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa keperawatan semester II, IV, VI dan VIII di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta dengan jumlah sampel 208 mahasiswa.

a. Analisis univariat

1) Karakteristik responden

Analisis univariat berdasarkan hasil penelitian terhadap 208 mahasiswa keperawatan di Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta diperoleh karakteristik responden berdasarkan jenis kelamin dan umur disajikan pada tabel 4.1.

Tabel 4.1. Distribusi Frekuensi Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Umur Mahasiswa Keperawatan di Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

Karakteristik	Frekuensi	(%)	Mean \pm SD
Jenis Kelamin			
Laki-laki	82	(39,4%)	
Perempuan	126	(60,6%)	
Umur			20 \pm 1,706

Sumber : Data primer, 2019

Tabel 4.1 menunjukkan sebagian besar mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta berjenis kelamin perempuan sebanyak 126 orang (60,6%) dan rata-rata berusia 20 tahun.

2) Tingkat Stress

Hasil penelitian terhadap tingkat stress mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.2. Distribusi Frekuensi Tingkat Stress Mahasiswa Keperawatan di Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

Tingkat stress	Frekuensi	Persentase (%)
Stress sangat rendah	17	8,2
Stress rendah	27	13,0
Stress sedang	71	34,1
Stress berat	54	26,0
Stress sangat berat	39	18,8
Jumlah	208	100

Sumber: Data Primer, 2018

Tabel 4.2 menunjukkan sebagian besar mahasiswa keperawatan di Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta memiliki tingkat stress sedang sebanyak 71 orang (34,1%).

3) Tabulasi Silang Tingkat Stress Persemester

Tabulasi silang antara semester dengan tingkat stress mahasiswa keperawatan di Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta disajikan pada table 4.3 berikut:

Tabel 4.3. Tabulasi Silang antara Semester dengan Tingkat Stress
Mahasiswa keperawatan di Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta.

Semester	Tingkat stress											
	Sangat rendah		Rendah		Sedang		Berat		Sangat berat		Total	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
Semester 2	4	6,4	5	8,0	16	25,8	17	27,4	2	32,2	62	100
Semester 4	4	8,1	6	12,2	19	38,7	12	24,4	8	16,3	49	100
Semester 6	4	9,0	11	25	20	45,4	6	13,6	3	6,8	44	100
Semester 8	5	9,4	5	9,4	16	30,1	19	35,8	8	15,0	53	100
Total	17	32,9	27	54,6	71	140	39	101	39	70	208	100

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 4.3 menunjukkan mahasiswa semester 2 sebagian besar memiliki tingkat stress sangat berat sebanyak 20 orang (32,2%). Mahasiswa semester 4 sebagian besar memiliki stress sedang sebanyak 19 orang (38,7%). Mahasiswa semester 6 sebagian besar memiliki tingkat stress sedang sebanyak 20 orang (45,4%). Mahasiswa semester 8 sebagian besar memiliki tingkat stress berat sebanyak 19 orang (35,8%).

4) Kejadian Prokrastinasi Akademik

Hasil penelitian terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta disajikan pada tabel 4.4.

Tabel 4.4. Distribusi Frekuensi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Keperawatan di Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta

Prokrastinasi akademik	Frekuensi	Persentase (%)
Rendah	65	31,3
Sedang	93	44,7
Tinggi	50	24,0
Jumlah	208	100

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 4.4 menunjukkan kejadian prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta sebagian besar kategori sedang sebanyak 93 orang (44,7%).

b. Analisis bivariate

1) Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Prokrastinasi Akademik

Tabulasi silang dan hasil uji korelasi rank spearman hubungan antara tingkat stress dengan kejadian prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta disajikan pada tabel berikut:

Tabel 4.5. Tabulasi Silang dan Hasil Uji Korelasi Rank Spearman Hubungan antara Tingkat Stress dengan Kejadian Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa keperawatan di Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta.

Tingkat Stress	Kejadian prokrastinasi akademik								r1	p-value
	Rendah		Sedang		Tinggi		Total			
	f	%	f	%	f	%	f	%		
Stress sangat rendah	11	64,7	5	29,4	1	5,8	17	100	0,410	0,000
Stress rendah	19	70,3	7	25,9	1	3,7	27	100		
Stress sedang	14	19,7	52	73,2	5	7,0	71	100		
Stress berat	11	20,3	18	33,3	25	46,2	54	100		
Stress sangat berat	10	25,6	11	28,2	18	46,1	39	100		

Sumber: Data Primer, 2019

Tabel 4.5 menunjukkan mahasiswa dengan tingkat stress sangat rendah sebagian besar melakukan prokrastinasi akademik rendah sebanyak 11 orang (64,7%). Mahasiswa dengan tingkat stress ringan sebagian besar melakukan prokrastinasi akademik rendah sebanyak 19 orang (70,3%). Mahasiswa dengan tingkat stress sedang sebagian besar melakukan prokrastinasi akademik sedang sebanyak 52 orang (73,2%). Mahasiswa dengan tingkat stress berat sebagian besar melakukan prokrastinasi akademik tinggi sebanyak 25 orang (46,2%). Mahasiswa dengan tingkat stress sangat berat sebagian besar melakukan prokrastinasi akademik tinggi sebanyak 18 orang (46,1%).

Hasil perhitungan statistik menggunakan uji korelasi rank spearman seperti disajikan pada tabel 4.5, diperoleh p -value sebesar $0,000 < \alpha$ (0,05) sehingga dapat disimpulkan ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta. Nilai koefisien korelasi rank spearman sebesar 0,410 menunjukkan keeratan hubungan antara tingkat stress dengan kejadian prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jenderal Achmad Yani Yogyakarta kategori sedang karena nilainya terletak pada rentang 0,400-0,599.

B. Pembahasan

1. Tingkat Stress

Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar mahasiswa keperawatan di Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta memiliki tingkat stress kategori sedang (34,1%). Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan Raudha & Tahlil (2016) yang menunjukkan tingkat stres terbanyak yang dialami mahasiswa keperawatan Universitas Syah Kuala Banda Aceh adalah stres sedang (84%).

Hasil tabulasi silang pada table 4.3 menunjukkan mahasiswa semester 2 sebagian besar memiliki tingkat stress sangat berat sebanyak 20 orang (32,2%). Mahasiswa semester 4 sebagian besar memiliki stress sedang sebanyak 19 orang (38,7%). Mahasiswa semester 6 sebagian besar memiliki tingkat stress sedang sebanyak 20 orang (45,4%). Mahasiswa semester 8 sebagian besar memiliki tingkat stress berat sebanyak 19 orang (35,8%).

Banyaknya mahasiswa semester 2 yang mengalami stress sangat berat disebabkan adanya perubahan kurikulum dari system blok ke sistem kurikulum berbasis kompetensi (KBK) dan dipengaruhi oleh proses penyesuaian mahasiswa terhadap lingkungan kampus dan tempat tinggal. Pada mahasiswa tahun pertama terjadi banyak perubahan atau transisi kehidupan karena perpindahan dari masa Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi mahasiswa baru di Perguruan Tinggi (PT). Perubahan yang terjadi dapat berupa gaya belajar, tugas-tugas perkuliahan, target pencapaian dan masalah lainnya. Penyesuaian tersebut dapat diperberat dengan adanya faktor personal seperti kondisi keuangan, tinggal jauh dari orang tua untuk pertama kalinya, adaptasi dengan lingkungan baru serta masalah lainnya yang harus dihadapi oleh masing-masing individu (Santrock, 2013).

Mahasiswa semester 8 sebagian besar mengalami stress berat disebabkan sebagian mahasiswa sudah mulai melakukan praktek. Isra dan Haseena (2009) menyebutkan bahwa selama melakukan praktek baik di rumah sakit, panti, atau komunitas, mahasiswa banyak mengalami transformasi emosi khususnya pada tahun ketiga. Efek yang ditimbulkan adalah kurangnya kontrol dan peningkatan depresi seperti perasaan cemas (Isra & Haseena, 2009). Kesehatan mental mahasiswa pada jurusan sains semakin memburuk terutama saat mereka masuk ke lahan praktek. Tingkat stres tersebut juga dapat diperburuk dengan masalah dan perasaan frustrasi dengan kehidupan sehari-hari seperti hubungan dengan keluarga, teman, dan teman kerja (Isra & Haseena, 2009). Mahasiswa semester 4 dan semester 6 sebagian besar memiliki tingkat stress sedang

disebabkan mahasiswa sudah mulai dapat melakukan penyesuaian akademik dan lingkungan tempat tinggal yang baru. Menurut Balkis (2013) mahasiswa mengalami berbagai masalah yang berupa penyesuaian akademik serta kemampuan mahasiswa menyesuaikan diri dalam lingkungan kampus.

Menurut Potter & Perry (2012) tingkat stres sedang adalah stres karena menghadapi stresor dalam hitungan hari stres ini berbeda dengan tingkat stres berat yang terjadi karena menghadapi stresor kronis, yaitu dalam hitungan tahun. Banyaknya mahasiswa yang memiliki tingkat stres dalam penelitian ini dipengaruhi oleh karakteristik usia responden. Rata-rata usia responden dalam penelitian 20 tahun. Usia 20,03 tahun digolongkan sebagai remaja akhir (Depkes RI, 2010). Pada usia tersebut mahasiswa mengalami masa peralihan dari remaja akhir ke dewasa awal. Masa peralihan yang dialami oleh mahasiswa, mendorong mahasiswa untuk menghadapi berbagai tuntutan dan tugas perkembangan yang baru. Tuntutan dan tugas perkembangan mahasiswa tersebut muncul dikarenakan adanya perubahan yang terjadi pada beberapa aspek fungsional individu, yaitu fisik, psikologis dan sosial. Perubahan tersebut menuntut mahasiswa untuk melakukan penyesuaian diri. Kegagalan individu dalam melakukan penyesuaian diri dapat menyebabkan individu mengalami gangguan psikologis, seperti ketakutan, kecemasan, stress dan agresifitas (Schneiders, 2010). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Suwartika (2014) yang menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara usia dan tingkat stress akademik.

Faktor karakteristik jenis kelamin responden yang sebagian besar perempuan (60,6%) juga dapat mempengaruhi tingkat stress. Ada perbedaan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi konflik. Otak perempuan memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stres, pada perempuan konflik memicu hormon negatif sehingga memunculkan stres, gelisah, dan rasa takut. Sedangkan laki-laki umumnya menikmati adanya konflik dan persaingan, bahkan menganggap bahwa konflik dapat memberikan dorongan yang positif.

Dengan kata lain, ketika perempuan mendapat tekanan, maka umumnya akan lebih mudah mengalami stress Brizendin (dalam Zami, 2018). Hasil penelitian ini didukung oleh penelitian Charbonneau (2009) terhadap 315 remaja menunjukkan bahwa jenis kelamin merupakan prediktor signifikan dari reaktivitas emosional, perempuan cenderung memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan laki-laki.

2. Kejadian Prokrastinasi Akademik

Kejadian prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta sebagian besar kategori sedang (44,7%). Hasil penelitian ini sesuai dengan Adlina (2016) yang menunjukkan (69,9%) mahasiswa di Universitas Syiah Kuala (Unsyiah) berada pada kategorisasi prokrastinasi tingkat sedang.

Prokrastinasi akademik adalah perilaku penundaan pada tugas akademik yang dilakukan secara sadar dengan melakukan aktivitas lain yang menyenangkan dan tidak penting, tidak bertujuan, tidak memperhatikan waktu sehingga menimbulkan akibat negatif atau kerugian pada pelakunya (Ulum, 2016). Dari hasil penelitian didapatkan bahwa mahasiswa dengan perilaku prokrastinasi akademik tingkat sedang cenderung melakukan hal-hal negatif yang ditunjukkan dengan mahasiswa lebih memilih jalan-jalan bersama teman-temannya daripada mengerjakan tugas, tidak menyelesaikan tugas tepat waktu, dan kurangnya motivasi dari diri sendiri sehingga mahasiswa lebih memilih mengerjakan tugas bersama teman-teman yang lain.

Prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh faktor fisik dan psikis. Faktor fisik yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu perasaan lelah, mengantuk, dan capek karena berbagai aktivitas yang dilakukan di kampus maupun di luar kampus sehingga saat akan mengerjakan tugas mahasiswa lebih memilih istirahat daripada mengerjakan. Faktor psikis yang dapat mempengaruhi prokrastinasi akademik yaitu mahasiswa kurang menguasai materi kuliah yang diberikan yang membuat mahasiswa tidak serius saat ingin memahami materi perkuliahan. Rasa malas yang timbul dari dalam diri mahasiswa

karena kurang motivasi mengakibatkan mahasiswa sulit memulai untuk mengerjakan tugas-tugas kuliah, selain itu juga yang menjadi pemicunya adalah lebih suka melakukan hal-hal yang lebih menarik seperti menonton film, main game, dan baca novel, sehingga mengabaikan tugas kuliah. Saat mahasiswa merasa belum muncul mood yang baik maka akan mengabaikan atau menunda tugas sampai timbulnya mood yang baik, sehingga memiliki semangat kembali saat mengerjakan tugas-tugas kuliah (Fauziyah, 2015).

Perilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh karakteristik usia. Dalam penelitian ini rata-rata usia responden adalah 20 Tahun. Didukung oleh Penelitian yang dilakukan oleh Beutel (2016) menemukan prokrastinasi berhubungan dengan dimana individu dalam rentang usia 14 hingga 29 tahun menunjukkan tingkat prokrastinasi yang paling tinggi, kemudian terus menurun seiring bertambahnya umur sampai pada rentang usia 60 hingga 70 tahun.

3. Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Prokrastinasi Akademik

Ada hubungan antara tingkat stress dengan kejadian prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta. Hasil penelitian ini sesuai dengan penelitian yang dilakukan Setiawan (2015) yang menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikansi antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa UKSW.

Stres akademik adalah sebagai ketegangan emosi yang muncul dari peristiwa-peristiwa kehidupan di kampus atau perasaan terancam keselamatan atau harga diri mahasiswa, sehingga memunculkan reaksi fisik, psikologi dan tingkah laku berdampak pada penyesuaian psikologi dan prestasi akademik (Desmita, 2015). Saat individu mengalami perasaan yang tidak nyaman dan tidak menyenangkan biasa disebut stres, hal tersebut menyebabkan individu biasanya akan berusaha untuk menghilangkan perasaan tersebut secepat mungkin (Broderick, 2013). Solomon dan Rothblum (1984) menambahkan bahwa individu cenderung untuk menghindari tugas yang dianggap tidak menyenangkan. Saat

dihadapkan dengan tugas yang tidak menyenangkan, individu akan melakukan hal lain yang dapat memunculkan perasaan senang (Winters, 2015). Lebih jauh Abramowitz (2012) menjelaskan bahwa prokrastinasi dilakukan sebagai penyelesaian masalah dalam memulai atau menyelesaikan suatu tugas yang dianggap sangat menantang.

Senada dengan hal tersebut, Adlina (2016) menjelaskan bahwa mahasiswa yang dihadapkan dengan stres yang intensitasnya tinggi akan lebih memilih melakukan *avoidance-focused coping* sehingga dapat membebaskan diri dari stres dengan cepat walaupun tidak dalam jangka waktu yang panjang. Burns, Dittman, Nguyen dan Mitchelson (2010) menambahkan bahwa menghindar akan mengurangi atau menghilangkan rangsangan karena individu tidak mempedulikan atau menghindari stimulus yang mengancam. Beberapa penelitian yang mendukung hasil penelitian ini, yaitu diantaranya penelitian yang dilakukan oleh Handayani dan Abdullah (2016) yang menemukan bahwa stres yang dirasakan mahasiswa mengakibatkannya beralih melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan dan enggan untuk memulai dan menyelesaikan skripsi. Hasil penelitian serupa juga ditemukan oleh Andarini dan Fatma (2013) yaitu mahasiswa yang merasa terbebani dan tidak tenang dalam mengerjakan skripsi akan mengalami stres yang pada akhirnya membuatnya malas dan kehilangan motivasi untuk menyelesaikan skripsi sehingga terjadinya prokrastinasi pada mahasiswa. Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Sari (2013) menunjukkan bahwa siswa yang merasa nyaman dan tidak tertekan dengan sikap gurunya akan efektif dalam meningkatkan waktu dalam mengerjakan tugas, hadir di sekolah, mengurangi kelambanan, dan menunda-nunda tugas maupun belajar.

Strategi koping terhadap stres juga merupakan faktor penting yang berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik. Ketika mahasiswa harus memenuhi tugasnya namun tidak dapat memperoleh sumberdaya, maka mahasiswa akan melakukan penundaan terhadap tugas-tugasnya (Kandemir 2014). Sama halnya dengan yang dikemukakan Folkman dan Lazarus (1980) jika mahasiswa mengadopsi koping strategi berbasis

emosi, mahasiswa cenderung akan mudah melupakan masalahnya sehingga akan menunda mengerjakan tugas akademik sedangkan mahasiswa yang mengadopsi koping berbasis masalah akan berusaha mengubah sumber masalah tersebut sehingga mahasiswa tidak akan menunda mengerjakan tugasnya.

Tingkat stres diduga berpengaruh terhadap perilaku prokrastinasi dan prestasi akademik pada mahasiswa. Ketika mahasiswa memperoleh beban tugas akademik kemudian memiliki reaksi yang negatif sehingga membuatnya tertekan, mahasiswa akan menghindari tugas tersebut. Mahasiswa memilih melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan daripada menghadapi beban tugas (Santrock, 2013). Hal tersebut sejalan dengan penelitian sebelumnya, bahwa semakin tinggi tekanan yang dirasakan mahasiswa akan meningkatkan prokrastinasi akademik (Andarini dan Fatma 2013; Beutel *et al.* 2016).

Selaras dengan penelitian yang dilakukan Aziz dan Rahardjo (2013) bahwa stres menyebabkan prokrastinasi pada mahasiswa. Semakin banyak tekanan yang dirasakan mahasiswa akan memperlambat sikap mahasiswa dalam penyelesaian tugas akademik. Prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa dapat terjadi karena adanya tekanan mental serta kelelahan fisik yang muncul dalam bentuk rasa gelisah ketika tidur serta mudah lelah ketika mengerjakan tugas.

4. Keeratan Hubungan Tingkat Stress dengan Kejadian Prokrastinasi Akademik

Hasil perhitungan korelasi rank spearman menunjukkan adanya hubungan yang sedang antara tingkat stress dengan kejadian prokrastinasi akademik pada mahasiswa keperawatan di Universitas Jendral Achmad Yani Yogyakarta.

Keeratan hubungan yang sedang antara tingkat stress dengan kejadian prokrastinasi akademik disebabkan masih banyak faktor lain yang turut mempengaruhi prokrastinasi akademik. Ervinawati dalam Rumiani (2006) mengatakan bahwa faktor internal memiliki potensi yang besar untuk memunculkan prokrastinasi. Menurut Burka & Yuen (2008),

terbentuknya tingkah laku prokrastinasi dipengaruhi oleh konsep diri, tanggung jawab, dan keyakinan diri. Steel (2007) dalam penelitiannya juga menyebutkan bahwa prokrastinasi dapat terjadi karena dipengaruhi oleh *self regulatory failure* (kegagalan dalam pengaturan diri), rendahnya *self efficacy*, *self control*, dan keyakinan irasional (takut akan gagal dan perfeksionis).

Fauziah (2015), faktor eksternal yang mempengaruhi prokrastinasi akademik adalah tingkat kesulitan, waktu pengumpulan tugas yang lama, kesibukan di luar kampus, dan penumpukan tugas. Anggapan mahasiswa terhadap tugas yang sulit, seperti referensi yang susah dicari, tugas yang terlalu rumit, tugas tidak dipahami, serta tugas yang sudah ada di internet mengakibatkan terjadinya penundaan dalam mengerjakan tugas. Lamanya waktu yang diberikan untuk mengerjakan tugas dapat membuat mahasiswa merasa masih banyak waktu untuk mengerjakan sehingga tugas diabaikan dan melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Jadwal kuliah yang padat dan berbagai kegiatan di luar kampus mengakibatkan mahasiswa lupa tugas apa saja yang harus dikerjakan. Tugas yang terlalu banyak membuat mahasiswa bingung tugas mana yang harus didahulukan yang pada akhirnya tugas dikerjakan jika sudah mendekati waktu pengumpulan.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini memiliki keterbatasan yaitu belum dilakukan pengontrolan terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik seperti pengaturan diri, tanggung jawab, keyakinan diri, tingkat kesulitan dan kesibukan di luar kampus.