

## Pengaruh Stres Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Siswa SMP Katolik Wignya Mandala Tumpang-Malang

Ayu Chornelia

Bank BTPN Surabaya

**Abstract:** *Junior High School students Katolik Wignya Mandala an expected to address the issues quickly and properly. The condition is susceptible to make students do prokrastinasi akademik characterized by indolence and a delay in complete the task to postpone study for the test. The population of about 103 students, while samples used in research is 53 the students with the technique of random sampling. Aims to determine the effect of stress on academic procrastination student of Wignya Mandala Catholic junior high school Tumpang-Malang. The method used is the method of data analysis product moment correlation technique. Result of study there was no effect of stress on academic procrastination in Wignya Mandala Catholic junior high School Tumpang-Malang.*

**Keywords:** *Stress, Procrastination*

**Abstrak:** Siswa SMP Katolik Wignya Mandala Tumpang diharapkan untuk menyelesaikan permasalahan secara cepat dan tepat. Kondisi tersebut rentan untuk membuat siswa melakukan prokrastinasi akademik yang ditandai dengan kelambanan dan keterlambatan dalam menyelesaikan tugas hingga menunda belajar untuk ujian. Populasi sebanyak 103 siswa, sedangkan sampel yang digunakan dalam penelitian adalah 53 siswa dengan teknik *random sampling*. Bertujuan untuk mengetahui pengaruh stres terhadap prokrastinasi akademik siswa SMP Katolik Wignya Mandala Tumpang-Malang. Metode yang di gunakan adalah metode analisis data dengan teknik korelasi *product moment*. Hasil penelitian tidak ada pengaruh stres terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Katolik Wignya Mandala Tumpang-Malang.

**Kata Kunci:** Stres, Prokrastinasi

Siswa merupakan anggota masyarakat akademik yang memiliki kemampuan aktifitas dan tuntutan di dalam lingkungan sekolah yang dimulai dari Taman Kanak-Kanak (TKK) sampai Sekolah Menengah Atas (SMA). Siswa SMP berada pada usia remaja awal,

yakni secara kronologis individu yang memasuki masa remaja awal berkisar 12-15 tahun. Pada masa ini individu mulai merasakan berbagai perubahan dalam dirinya baik dalam aspek psikis, sosial, mental dan intelektual. Perilaku dan sikap siswa SMP dipengaruhi oleh perubahan masa puber.

Menurut Hurlock (1997) perubahan pada masa puber diantaranya adalah emosi yang meninggi yang ditunjukkan dengan sikap

**Alamat Koresponensi:**

Ayu Chornelia

E-mail: [chorneliaayu@yahoo.co.id](mailto:chorneliaayu@yahoo.co.id)

kemurungan, merajuk, ledakan amarah dan kecenderungan untuk menangis karena hasutan yang sangat kecil merupakan ciri-ciri bagian dari masa puber. Pada masa ini anak cenderung merasa khawatir, gelisah dan cepat marah.

Proses belajar di SMP Katolik Wignya Mandala Tumpang Malang berlangsung mulai pukul 06.45-13.30. Siswa kelas IX diwajibkan mengikuti pelajaran tambahan sepulang sekolah mulai pukul 14.00-15.00 setiap hari Senin hingga Kamis sebagai bekal dalam mempersiapkan Ujian Akhir Nasional (UAN) untuk dapat melanjutkan ke pendidikan Sekolah Menengah Atas (SMA) atau Sekolah Menengah Kejuruan (SMK). Terlalu lama sistem belajar terkadang dapat menyebabkan siswa menjadi lebih stres. Proses kegiatan belajar yang terlalu lama dapat menjadi stresor, hal lain yang dapat menjadi stresor adalah proses penyelesaian tugas sekolah yang diberikan oleh guru.

Menunda (*procrastination*) berarti menangguhkan, memundurkan waktu pelaksanaan. Menurut Ferrari, dkk (1995) jenis penundaan yang dilakukan pada jenis tugas formal yang berhubungan dengan bidang akademik misalnya tugas sekolah disebut dengan prokrastinasi akademik.

Solomon dan Rothblum (1984) menyatakan terdapat 6 area akademik yaitu tugas mengarang, belajar dalam menghadapi ujian, membaca buku, tugas-tugas dalam proses belajar, mengikuti pelajaran dan kinerja akademik secara keseluruhan (Gufon, 2003). Stres merupakan bagian dari hidup manusia yang tidak dapat dihindari. Pengertian stres menurut Fontana (1993) adalah ketidakcocokan antara kemampuan dan keterampilan seseorang dengan tuntutan atau kebutuhannya. Senada dengan hal tersebut, Taylor (1995)

mengungkapkan bahwa stres merupakan kondisi yang tidak seimbang antara sumber pribadi (*personal resources*) dengan tuntutan yang diminta. Lebih lanjut dipaparkan bahwa stres adalah istilah umum yang diterapkan pada tekanan perasaan hidup manusia, sebagai akibatnya pada diri seseorang terjadi berbagai gejala stres yang dapat mengganggu prestasi mereka.

Stres menjadi salah satu penyebab penundaan. Sebagaimana pendapat Burka & Yuen (1983): *Procrastination can increase stress, and stress can increase procrastination. This cycle is hard to break, and can cause harm to your body, as well as to your ability to perform effectively. Making progress toward your goal can break the cycle and result in your feeling less nervous and depressed. Conversely, learning to manage stress more effectively can help you make progress.* Artinya bahwa prokrastinasi dapat meningkatkan stres, dan stres dapat meningkatkan prokrastinasi. Kedua hal ini sulit untuk dipisahkan, dan dapat menyebabkan kerusakan tubuh anda, disamping itu kemampuan anda akan sulit untuk dilakukan secara efektif. Kemajuan menuju tujuan anda dapat terhambat dan hal ini mengakibatkan perasaan anda menurun dan menjadi depresi. Sebaliknya, belajar untuk mengatur stres dengan lebih efektif dapat membantu anda menuju ke arah yang maju.

Solomon dan Rothblum (1984) menemukan bahwa prokrastinasi secara signifikan berhubungan dengan depresi, keyakinan irasional dan harga diri rendah dan kebiasaan belajar yang buruk (Rumiani, 2006).

Burka dan Yuen (1983) juga sependapat bahwa keyakinan yang tidak rasional merupakan faktor yang menghambat kinerja dan menimbulkan perilaku prokras-

tinasi. Menurut dua tokoh terakhir juga menyebutkan bahwa prokrastinasi lebih dari sekedar sebuah kecenderungan, melainkan suatu respon mengantisipasi tugas-tugas yang tidak disukai, atau karena tidak memadainya suatu penguatan.

Gufron (2003) menyebutkan bahwa prokrastinasi dikatakan sebagai salah satu perilaku yang tidak efisien dalam penggunaan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas.

Ellis (1986) menyatakan bahwa menunda (*procrastination*) melaksanakan tugas/pekerjaan dikonsepsikan sebagai tindakan negatif. Lebih spesifik lagi Ellis menyatakan bahwa menunda melaksanakan tugas merupakan satu dari beberapa *problem* “psikis kecil” yang mencerminkan kesulitan psikis yang lebih besar dan yang sering mereka gambarkan tentang dirinya adalah keluhan bahwa dirinya tidak mampu melakukan kegiatan apapun, merasa terlambat, lebih suka menangguhkan tugas, dan sebagainya (Hidayat, 2004).

Sehubungan dengan latar belakang di atas, maka permasalahan dalam penelitian ini dirumuskan sebagai berikut “Apakah stres berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa SMP Katolik Wignya Mandala Tumpang-Malang?”

Tujuan dari penelitian adalah untuk mengetahui pengaruh stres terhadap prokrastinasi akademik siswa SMP Katolik Wignya Mandala Tumpang-Malang.

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menurut Millgram (1991) dapat dikategorikan menjadi dua macam:

a. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-

faktor ini meliputi kondisi fisik dan kondisi psikologis dari individu, yaitu:

1) Kondisi fisik individu

Faktor dalam diri individu yang turut mempengaruhi munculnya prokrastinasi adalah berupa keadaan fisik dan kondisi kesehatan. Seseorang mengalami kelelahan akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi dari pada yang tidak.

2) Kondisi psikologis individu.

*Trait* kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial.

b. Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain berupa pengasuhan orang tua dan lingkungan yang kondusif.

1) Gaya pengasuhan orang tua

Tingkat pengasuhan otoriter ayah menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi yang kronis pada subyek penelitian anak wanita, sedangkan tingkat pengasuhan otoritatif ayah menghasilkan anak wanita yang bukan prokrastinator. Ibu yang memiliki kecenderungan melakukan *avoidance procrastination* menghasilkan anak wanita yang memiliki kecenderungan untuk melakukan *avoidance procrastination* pula.

2) Kondisi lingkungan yang kondusif

Prokrastinasi lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan.

Berdasarkan penjelasan tersebut dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi dapat dipengaruhi oleh faktor internal dan faktor eksternal. Faktor tersebut dapat menjadi pemicu munculnya perilaku prokrastinasi maupun menjadi faktor kondusif sehingga perilaku prokrastinasi seseorang semakin meningkat.

#### Ciri-Ciri Prokrastinasi Akademik

Ferrari dkk. (1995) menyatakan bahwa sebagai suatu perilaku penundaan, prokrastinasi akademik memiliki ciri-ciri tertentu berupa:

- a. Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan dan berguna bagi dirinya, akan tetapi dia menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika sudah mulai mengerjakan sebelumnya.
- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas. Orang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dalam mengerjakan suatu tugas daripada waktu yang dibutuhkan pada orang lain umumnya. Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam menyelesaikan suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan, maupun melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam menyelesaikan suatu tugas tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang kegiatan tersebut mengakibatkan seseorang tidak

berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Keterlambatan, dalam arti lambatnya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi akademik.

- c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual. Seorang prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditetapkan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering tidak memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana-rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan untuk mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah dia tentukan sendiri, akan tetapi ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukan sesuai dengan apa yang telah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan maupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas
- d. Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokrastinasi dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya, akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, seperti membaca (koran, majalah, atau buku cerita lainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik dan sebagainya, sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikannya.

#### Stres

Menurut Spielberger (2001) menyebutkan bahwa stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal mengenal seseorang, misalnya objek-

objek dalam lingkungan atau suatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan atau gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang.

Maramis (1998) menjelaskan stres sebagai segala masalah atau tuntutan penyesuaian diri, karena itu sesuatu mengganggu keseimbangan kita. Bila kita tidak bisa mengatasinya dengan baik maka akan muncul gangguan fisik maupun psikis.

Menurut Suroto (2001) secara umum stres yang terjadi pada seseorang bersumber dari empat hal yaitu:

a. Tekanan

Tekanan adalah harapan atau tuntutan yang mengharuskan seseorang berperilaku tertentu. Misalnya sebagai seorang pelajar, seorang remaja diharuskan untuk berperilaku tertentu sesuai kedudukannya sebagai pelajar. Tekanan ini dapat berasal dari dalam individu itu sendiri ataupun berasal dari luar individu. Tekanan dalam bentuk apapun baik fisik maupun psikis dapat menyebabkan stres pada diri seseorang.

b. Konflik

Konflik adalah kondisi yang muncul ketika terdapat dua atau lebih motif yang saling bertentangan dan impuls perilaku saling berkompetisi untuk muncul. Semakin tinggi tingkat konfliknya semakin tinggi pula tingkat kegelisahan, depresi, dan gejala-gejala fisik yang dirasakan seseorang. Konflik dan ketegangan yang melibatkan orang lain merupakan sumber stres yang berpengaruh dalam kehidupan sehari-hari. Konflik yang berlarut-larut dan tidak ditemukannya jalan keluar pemecahannya

menyebabkan stres pula kepada individu yang mengalaminya.

c. Frustrasi

Adalah timbulnya suatu arah, hambatan atau rintangan yang menghalangi individu untuk mencapai maksud atau tujuan yang diharapkannya. Misalnya gagal memenuhi *deadline* tugas yang diberikan oleh guru, gagal dalam ujian, dan sebagainya. Hal ini menyebabkan tidak tercapainya harapan individu dan menimbulkan kekecewaan yang berujung pada stres karena individu tersebut kurang siap menerima kenyataan. Frustrasi yang mengandung kadar stres tertinggi adalah kegagalan dan kehilangan.

d. Krisis

Suatu keadaan mendadak yang dapat pula menyebabkan stres baik pada diri seseorang maupun pada suatu kelompok, sehingga hal ini dapat menimbulkan stres karena sesuatu yang berubah.

Stresor yang mengakibatkan kecemasan akan memiliki kemungkinan untuk mendorong ke arah prokrastinasi akademik (Ferrari, dkk, 1995).

## METODE

Populasi dalam penelitian adalah semua siswa SMP Katolik Wignya Mandala Tumpang-Malang Tahun Akademik 2011/2012 yang berjumlah 103 orang.

Tabel 1

Rincian Jumlah Siswa SMP Katolik Wignya Mandala Tumpang Malang

No.	Kelas	Jumlah
1.	VII	25
2.	VIII	39
3.	IX	39
Total		103

Sampel dalam penelitian berjumlah 53 orang. Teknik pengambilan sampel menggunakan

teknik *simple random sampling*. Menurut (Hadi, 1996) dengan randomisasi dimaksudkan suatu teknik mengambil individu untuk sampel dari populasi dengan cara random.

Penelitian menggunakan teknik *simple random sampling* dengan cara undian berdasarkan nomor genap dan ganjil siswa. Variabel terikat (Y) Prokrastinasi akademik merupakan kegagalan siswa dalam mengerjakan tugas berupa tindakan yang cenderung menunda-nunda memulai kinerja atau menyelesaikannya sehingga menghambat kinerja dalam rentang waktu terbatas, yang akhirnya menimbulkan perasaan tidak enak (cemas) pada siswa.

Variabel Bebas (X) Stres adalah kondisi ketegangan yang mempengaruhi emosi, proses pikiran, dan kondisi siswa, dan merupakan hasil penafsiran mengenai keterlibatannya dalam lingkungannya, baik secara fisik maupun psikososialnya.

Metode pengumpulan data menggunakan alat ukur yaitu: Kuesioner menurut Sutrisno Hadi (2001) adalah salah satu alat yang digunakan untuk mengumpulkan data. Kuesioner biasanya berupa pertanyaan tertulis yang diberikan kepada responden dan untuk dijawab. Sebagian besar penelitian umumnya menggunakan kuesioner sebagai metode yang dipilih untuk mengumpulkan data. Kuesioner atau angket mempunyai banyak kebaikan sebagai instrumen pengumpul data asal cara dan pengadaannya mengikuti persyaratan yang telah digariskan dalam penelitian. Berikut adalah prosedur dalam pembuatan kuesioner:

- Merumuskan tujuan yang akan dicapai dengan kuesioner
- Mengidentifikasi variabel yang akan dijadikan sasaran kuesioner
- Menjabarkan setiap variabel menjadi sub-variabel yang lebih spesifik dan tunggal

- Menentukan jenis data yang akan dikumpulkan, sekaligus untuk menentukan teknik analisisnya.

Langkah-langkah yang digunakan untuk merancang sebuah kuesioner:

- a. Menentukan persoalan apa yang ingin diidentifikasi.
- b. Desain kuesioner harus bisa menjembatani antara peneliti dengan respondennya. Dengan kata lain, bahwa yang digunakan harus disesuaikan dengan responden yang akan diteliti.

#### Penyusunan Skala Prokrastinasi Akademik

Skala prokrastinasi akademik disusun menggunakan pengukuran intens *turnover* adalah dengan menggunakan kuesioner yang diberikan kepada siswa. Pengukuran intens *turnover* mempunyai sistem penilaian skala Likert dimodifikasi menjadi empat alternatif jawaban. Penyusunan kuesioner juga dikelompokkan dalam item *favourable* dan item *unfavourable*. Seluruh variabel akan menggunakan skala Likert yang sudah dimodifikasi dimana responden memilih empat jawaban yang telah tersedia. Penghilangan jawaban di tengah berdasarkan tiga alasan, yaitu:

1. Kategori ragu-ragu memiliki arti ganda, bisa diartikan netral, setuju tidak, tidak setuju tidak.
2. Tersedianya jawaban yang ditengah menimbulkan kecenderungan menjawab ke-tengah (*central tendency effect*), terutama bagi mereka yang ragu-ragu atas arah kecenderungan jawabannya.
3. Maksud kategori jawaban SS-S-TS-STTS adalah terutama untuk melihat kecenderungan pendapat responden kearah setuju atau kearah tidak setuju (Nurahaju. 2005).

Skoring skala prokrastinasi akademik telah dimodifikasi dengan empat pilihan jawaban. Alternatif jawaban yang diberikan pada setiap pernyataan ada 4 pilihan jawaban yaitu: SS:Sangat Setuju, TS:Tidak Setuju, S: Setuju, STS:Sangat Tidak Setuju. Setiap item akan diberikan skor sesuai dengan nilai skala kategori jawaban yang diberikan dengan penilaian sebagai berikut.

Penyusunan skala prokrastinasi akademik berpedoman pada faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik menurut Millgram (1991) dapat dikategorikan menjadi dua macam:

1. Faktor internal, yaitu faktor-faktor yang terdapat dalam diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi, meliputi:
  - a. Kondisi fisik individu
  - b. Kondisi psikologis individu.
2. Faktor eksternal, yaitu faktor-faktor yang terdapat diluar diri individu yang mempengaruhi prokrastinasi. Faktor-faktor itu antara lain:
  - a. Gaya pengasuhan orang tua
  - b. Kondisi lingkungan yang kondusif

Untuk mengetahui apakah skala psikologi mampu menghasilkan data yang akurat sesuai dengan tujuan ukurnya, diperlukan suatu pengujian validitas, dalam estimasi validitas pada umumnya tidak dapat dituntut suatu koefisien yang tinggi sekali sebagaimana halnya dalam interpretasi koefisien reliabilitas. Koefisien validitas yang tidak begitu tinggi, katakanlah berada disekitar angka 0,50 akan lebih dapat diterima dan dianggap memuaskan daripada koefisien reliabilitas dengan angka yang sama. Namun apabila koefisien validitas itu kurang daripada 0,30 biasanya dianggap sebagai tidak memuaskan (Azwar, 2010).

Untuk menghitung validitas butir skala digunakan teknik korelasi *Product Moment* dengan bantuan komputasi Seri Program Statistik (SPS-2000), program analisis kesahihan butir edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardinarsih, Universitas Gajah Mada Yogyakarta Versi IBM/IN.

Setelah dilakukan uji validitas dari 40 item terdapat 3 item yang dinyatakan gugur (17, 28, 36) dimana item yang sah memiliki nilai  $r_{bt}$  yang berkisar antara 0,429 sampai 0,825.

Pengujian reliabilitas terhadap hasil ukur skala psikologi dilakukan bilamana item-item yang terpilih lewat prosedur analisis item telah dikompilasikan menjadi satu. Aplikasi reliabilitas dinyatakan oleh koefisien reliabilitas yang angkanya berada dalam rentang dari 0 sampai dengan 1,00 semakin tinggi koefisien reliabilitas mendekati angka 1,00 berarti semakin tinggi reliabilitas. Sebaliknya koefisien yang semakin rendah mendekati angka 0 berarti semakin rendah reliabilitas (Azwar, 2010).

Pengukuran reliabilitas atau keandalan alat ukur menggunakan bantuan komputasi Seri Program Statistik (SPS-2000) Sutrisno Hadi dan Yuni Pamarsiningsih Universitas Gajah Mada Yogyakarta Versi IBM/IN dengan menggunakan uji keandalan teknik Hoyt. Uji reliabilitas hanya dilakukan pada item-item yang sah saja. Hasil uji reliabilitas selengkapnya disajikan dalam tabel 2.

Hasil uji reliabilitas 2 faktor skala prokrastinasi akademik dinyatakan sangat signifikan dengan  $p = 0,000$ , dimana  $r_{tt}$  bergerak antara 0,941 sampai 0,955, menunjukkan bahwa skala prokrastinasi akademik reliabel untuk digunakan dalam penelitian.

Tabel 2  
Hasil Perhitungan Reliabilitas Skala Prokrastinasi Akademik

No.	Faktor	$r_{tt}$	P	Status
1	Internal	0,941	0,000	Andal
2	Eksternal	0,955	0,000	Andal

Penyusunan Skala Stres

Penyusunan Skala Stres disusun berdasarkan pada faktor-faktor yang mempengaruhi secara umum stres yang terjadi pada seseorang menurut Suroto (2001) yaitu:

- Tekanan, adalah harapan atau tuntutan yang mengharuskan seseorang berperilaku tertentu.
- Konflik, adalah kondisi yang muncul ketika terdapat dua atau lebih motif yang saling bertentangan dan impuls perilaku saling berkompetisi untuk muncul.
- Frustrasi, adalah timbulnya suatu arah, hambatan atau rintangan yang menghalangi individu untuk mencapai maksud atau tujuan yang diharapkannya.
- Krisis, adalah suatu keadaan mendadak yang dapat pula menyebabkan stres baik pada diri seseorang maupun pada suatu kelompok, sehingga hal ini dapat menimbulkan stres karena sesuatu yang berubah. Misalnya seorang anak yang sebelumnya tinggal bersama orang tua karena sebab-sebab tertentu harus tinggal sendirian atau mondok, maka perubahan ini dapat menimbulkan stres tersendiri.

Setelah dilakukan uji validitas dari 40 item terdapat 2 item yang dinyatakan gugur (17,28), dimana item yang sah memiliki nilai  $r_{bt}$  yang berkisar antara 0,379 sampai 0,656.

Hasil uji reliabilitas selengkapnya disajikan dalam tabel 3.

Tabel 3.  
Hasil Perhitungan Reliabilitas Skala Stres

No	Faktor	$R_{tt}$	P	Status
	Tekanan	0,775	0,000	Andal
2	Konflik	0,841	0,000	Andal
3	Frustrasi	0,806	0,000	Andal
4	Krisis	0,794	0,000	Andal

Hasil uji reliabilitas 4 faktor skala stres dinyatakan sangat signifikan dengan  $p = 0,000$ , dimana  $r_{tt}$  bergerak antara 0,775 sampai 0,841, menunjukkan bahwa skala stres reliabel untuk digunakan dalam penelitian.

Metode Analisis Data

Data yang bersifat kuantitatif yaitu data-data yang berupa angka-angka sehingga analisisnya menggunakan teknik statistik. Untuk mencari korelasi antara dua variabel atau lebih, maka teknik yang digunakan adalah teknik statistik korelasi *Product Moment* yang dikembangkan oleh Karl Pearson (Hadi, 2001).

Dua variabel yang diteliti hubungannya itu disebut variabel bebas (variabel X) dan variabel terikat (variabel Y). Tujuan dari peneliti adalah ingin mengetahui pengaruh stres terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMPK Wignya Mandala Tumpang Malang.

Rumus:

$$r_{xy} = \frac{\sum XY - \frac{(\sum X)(\sum Y)}{N}}{\sqrt{\left\{ \sum X^2 - \frac{(\sum X)^2}{N} \right\} \left\{ \sum Y^2 - \frac{(\sum Y)^2}{N} \right\}}}$$

Keterangan:

- $r_{xy}$  = koefisien korelasi
- N = jumlah sampel yang digunakan
- “X” = jumlah skor item
- “Y” = jumlah skor total

“ $\sum XY$  = jumlah skor item dan skor total

“ $\sum X^2$  = jumlah kuadrat skor

“ $\sum Y^2$  = jumlah kuadrat skor total

Biasanya besar-kecilnya hubungan dinyatakan dalam bilangan. Bilangan yang menyatakan besar-kecilnya hubungan ini disebut koefisien hubungan atau *koefisien korelasi*. Koefisien korelasi itu bergerak di antara 0,000 sampai +1,000 atau diantara 0,000 sampai -1,000, tergantung kepada arah korelasi, nihil, positif, atau negatif. Koefisien yang bertanda positif menunjukkan arah korelasi yang positif. Koefisien yang bertanda negatif menunjukkan arah korelasi yang negatif. Sedang koefisien yang bernilai 0,000 menunjukkan tidak adanya korelasi antara X dan Y.

Bilamana nilai  $r$  yang kita peroleh sama dengan atau lebih besar daripada nilai  $r$  dalam tabel  $r$  itu, maka nilai  $r$  yang kita peroleh itu signifikan. Dengan nilai  $r$  yang signifikan kita akan menolak hipotesa yang mengatakan bahwa korelasi antara X dan Y dalam populasi adalah nol, atas dasar signifikansi yang kita gunakan (yaitu 5% atau 1%). Ini sama halnya mengatakan bahwa tidak mungkin kita memperoleh  $r$  (sebesar sekian atau sekian) itu dari sampel yang kita ambil secara random kalau nilai  $r$  dalam populasi adalah nol. Sebabnya ialah karena batas-batas nilai yang disebabkan oleh kesalahan sampling sudah dilewati. Perhatikan baik-baik tabel  $r$  itu. Bilangan-bilangan yang membatasi signifikan setidaknya sesuatu nilai  $r$  sangat bergantung pada  $N$  yang diselidiki dalam sampel. Makin besar  $N$  makin rendah tata signifikannya (Hadi, 1996).

Dapat disimpulkan bilamana nilai  $r$  yang kita peroleh sama dengan atau lebih besar daripada nilai  $r$  dalam tabel  $r$ , maka nilai  $r$  yang kita peroleh *signifikan* atas dasar signifikansi

yang kita gunakan yaitu 5% atau 1%.

## HASIL

Ada tidaknya hubungan variabel bebas dengan variabel terikat menggunakan bantuan komputasi Seri Program Statistik (SPS-2000) Analisis Dwivariat (Korelasi Moment Tangkar Pearson), edisi Sutrisno Hadi dan Yuni Pamardiningsih UGM Yogyakarta Indonesia versi IBM/IN diperoleh hasil sebagai berikut.

- 1) Penyusunan skala prokrastinasi akademik yang berpedoman pada faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik, yaitu internal dan eksternal setelah dilakukan uji validitas dari 40 item terdapat 3 item yang dinyatakan gugur (17, 28, 36) dimana item yang sah memiliki nilai  $r_{bt}$  yang berkisar antara 0,429 sampai 0,825.
- 2) Hasil uji reliabilitas 2 faktor skala prokrastinasi akademik dinyatakan sangat signifikan dengan  $p = 0,000$ , dimana  $r_{tt}$  bergerak antara 0,941 sampai 0,955, menunjukkan bahwa skala prokrastinasi akademik reliabel untuk digunakan dalam penelitian.
- 3) Penyusunan skala stres yang berpedoman pada faktor-faktor yang mempengaruhi stres menurut Suroto (2001), yaitu tekanan, konflik, frustrasi dan krisis setelah dilakukan uji validitas dari 40 item terdapat 2 item yang dinyatakan gugur (17, 28), item yang sah memiliki nilai  $r_{bt}$  yang berkisar antara 0,379 sampai 0,656.
- 4) Hasil uji reliabilitas 4 faktor skala stres dinyatakan sangat signifikan dengan  $p = 0,000$ , dimana  $r_{tt}$  bergerak antara 0,775 sampai 0,841, menunjukkan bahwa skala stres reliabel untuk digunakan dalam penelitian.

5)  $N = 53$

“X	= 5049	
“X <sup>2</sup>	= 500391	
“Y	= 4287	
“Y <sup>2</sup>	= 375689	
“XY	= 413539	
Koefisien Korelasi (r)	= 0,217	
Koefisien Determinan (r <sup>2</sup> )	= 0,047	
Peluang Galat (p)	= 0,115	

Koefisien korelasi (r) = 0,217 dengan p = 0,115 atau  $r = 0,217 < r \text{ tabel } 5\% (0,254)$ , dinyatakan tidak signifikan berarti tidak ada pengaruh antara stres terhadap prokrastinasi akademik.

Hipotesis yang berbunyi “ada pengaruh stres terhadap prokrastinasi akademik pada Siswa SMPK Wignya Mandala Tumpang Malang” ditolak.

Koefisien korelasi  $r = 0,217$  menunjukkan korelasi yang positif. Hasil perhitungan koefisien determinan (r<sup>2</sup>) sebesar 0,047 artinya variabel stres mempengaruhi prokrastinasi akademik pada siswa SMP Katolik Wignya Mandala Tumpang Malang sebesar 0,47% sedangkan sisanya 99,53% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain.

## PEMBAHASAN

Stres menjadi salah satu penyebab penundaan. Sebagaimana pendapat Burka & Yuen (1983), *procrastination can increase stress, and stress can increase procrastination. This cycle is hard to break, and can cause harm to your body, as well as to your ability to perform effectively. Making progress toward your goal can break the cycle and result in your feeling less nervous and depressed. Conversely, learning to manage stress more effectively can help you make progress.*

Artinya bahwa prokrastinasi dapat meningkatkan stres, dan stres dapat

meningkatkan prokrastinasi. Kedua hal ini sulit untuk dipisahkan, dan dapat menyebabkan kerusakan tubuh anda, disamping itu kemampuan anda akan sulit untuk dilakukan secara efektif. Kemajuan menuju tujuan anda dapat terhambat dan hal ini mengakibatkan perasaan anda menurun dan menjadi depresi. Sebaliknya, belajar untuk mengatur stres dengan lebih efektif dapat membantu anda menuju ke arah yang maju.

Stresor yang terlalu banyak (*overloaded*) akan menyebabkan kelelahan (*fatigue*) sehingga dapat menurunkan kinerja seseorang (Taylor, 1995; Friedberg, 1996). Ada kecenderungan bahwa individu yang memiliki beban kerja atau tugas yang terlalu banyak akan melakukan prokrastinasi (Bruno, 1998).

Perlu ditelusuri mengapa seseorang melakukan penundaan, atau mengapa seseorang memiliki prestasi baik dalam bekerja maupun akademik. Stres menjadi salah satu penyebab penundaan. Penundaan dapat semakin meningkatkan stres, dan stres dapat meningkatkan penundaan. Siklus ini sulit untuk istirahat, dan dapat menyebabkan kerusakan pada tubuh dan kemampuan untuk bekerja efektif yang mengakibatkan perasaan gugup dan tertekan.

Penelitian mendapatkan hasil bahwa tidak ada pengaruh yang signifikan antara stres terhadap prokrastinasi akademik pada siswa SMP Katolik Wignya Mandala Tumpang Malang.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik siswa SMP Katolik Wignya Mandala Tumpang Malang tidak dipengaruhi oleh stres, terkait dengan seberapa besar pengaruh stresor terhadap kehidupan seseorang, tergantung dari kronis tidaknya stres itu bagi individu.

Siswa SMP berada pada usia remaja awal, yakni secara kronologis individu yang memasuki masa remaja awal berkisar 12-15 tahun. Pada masa pubertas individu mulai merasakan berbagai perubahan dalam dirinya baik dalam aspek psikis, sosial, mental dan intelektual. Perilaku dan sikap SMP dipengaruhi oleh perubahan masa puber. Menurut Hurlock (1997) perubahan pada masa puber diantaranya adalah emosi yang meninggi yang ditunjukkan dengan sikap kemurungan, merajuk, ledakan amarah dan kecenderungan untuk menangis karena hasutan yang sangat kecil merupakan ciri-ciri bagian dari masa puber. Pada masa ini anak cenderung merasa khawatir, gelisah dan cepat marah.

Siswa SMP dan siswa SMP Katolik pada umumnya memiliki karakteristik yang sama, hanya saja ada satu perbedaan yang menonjol yaitu kebiasaan sehari-hari ketika memulai dan mengakhiri kegiatan belajar-mengajar menggunakan doa menurut cara agama Katolik. Pengamatan mengenai kebiasaan sehari-hari SMP Katolik berdasarkan pengalaman peneliti yang bersekolah mulai Sekolah Dasar (SD) sampai dengan Sekolah Menengah Atas (SMA) di sekolah yang berbasis agama Katolik.

Frankenhaeuser (1995) menyatakan bahwa terkadang individu dapat menyesuaikan dengan stresor yang bersifat moderat dan dapat diprediksi kemunculannya, sehingga individu tersebut akan menjadi tenang. Stres tidak selalu berakibat pada gangguan fisik atau psikologis, sebab masih ada beberapa faktor seperti dukungan sosial, waktu luang dan strategi *coping* yang dapat meminimalisir efek stresor. Kondisi tersebut memberikan mereka banyak waktu untuk menyesuaikan dengan stresor yang diterimanya, sehingga

efek stresor dapat diminimalisir dengan demikian tidak sampai menyebabkan terganggunya fungsi dan peran individu (Nietzel, 1998).

Siswa SMP berada pada usia remaja awal, dimana dengan berbagai perubahan yang dialami pada masa transisi tentu akan berpengaruh terhadap proses belajar yang dijalannya. Pada masa transisi, siswa SMP juga akan dihadapkan dengan berbagai tuntutan akademik yang memerlukan kesiapan diri yang matang. Adanya kematangan diri yang siap, siswa SMP akan terhindar dari perilaku prokrastinasi akademik. Siswa SMP seharusnya telah memiliki kapasitas untuk belajar dengan baik sesuai dengan tuntutan kurikulum yang diterapkan di sekolah, sehingga tidak ada istilah menunda dalam mengerjakan tugas dengan alasan banyaknya tugas yang diberikan oleh guru.

Persepsi seseorang terhadap stresor sangat berpengaruh terhadap individu. Stresor yang mengakibatkan kecemasan akan memiliki kemungkinan untuk mendorong ke arah prokrastinasi akademik (Ferrari,dkk, 1995). Banyak stresor yang ditangkap oleh individu dengan adanya dukungan sosial, sehingga tidak mengakibatkan gangguan afek (misal: kecemasan/*anxiety* atau *fatigue syndrom*), sampai menyebabkan terhambatnya kinerja. Hal itu dikarenakan individu merasa stresor yang ada tidak dianggap berbahaya karena tidak mengganggu tujuan yang akan dicapainya (Schabracq, 1996).

Hasil penelitian terbukti stres hanya mempengaruhi sebesar 0,47% terhadap prokrastinasi akademik siswa SMP Katolik Wignya Mandala Tumpang Malang sedangkan 99,53% dipengaruhi oleh faktor lain.

Penelitian lainnya oleh Hayyinah (2004) tentang Religiusitas dan Prokrastinasi

Akademik Mahasiswa, menunjukkan bahwa tingkat religiusitas mahasiswa memiliki korelasi negatif yang sangat signifikan dengan prokrastinasi akademik.

Penelitian oleh Mierrina (2005) tentang Pengaruh Pelatihan Sholat terhadap Prokrastinasi dan Stres Kerja, menyebutkan bahwa Pelatihan Sholat dapat menurunkan prokrastinasi dan stres kerja.

Penelitian oleh Rumiani (2006) tentang Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi Dan Stres Mahasiswa, menunjukkan bahwa motivasi berprestasi memiliki korelasi dengan prokrastinasi akademik, stres mahasiswa tidak memiliki korelasi dengan prokrastinasi akademik.

Penelitian oleh Sri Wiworo (2011) tentang Hubungan antara Konsep Diri dan Stres dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang, menunjukkan bahwa konsep diri memiliki korelasi dengan prokrastinasi akademik, stres mahasiswa tidak memiliki korelasi dengan prokrastinasi akademik.

## KESIMPULAN DAN REKOMENDASI

### Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan kesimpulan bahwa tidak ada pengaruh stres terhadap prokrastinasi akademik siswa SMP Katolik Wignya Mandala Tumpang Malang. Artinya bahwa stres bukanlah faktor utama yang mempengaruhi prokrastinasi akademik siswa SMP Katolik Wignya Mandala Tumpang Malang. Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa stres hanya mempengaruhi sebesar 0,47% terhadap prokrastinasi akademik siswa SMP Katolik Wignya Mandala Tumpang Malang sedangkan 99% dipengaruhi oleh

faktor lain diluar faktor prokrastinasi akademik.

### Rekomendasi

Berdasarkan hasil pembahasan, membuktikan bahwa stres tidak berpengaruh terhadap prokrastinasi akademik siswa, maka beberapa saran yang dapat peneliti ajukan adalah sebagai berikut:

1. SMP Katolik Wignya Mandala Tumpang Malang
  - a. Membimbing para siswa ke arah peningkatan prestasi belajar yang positif, dengan jalan menumbuhkan kesadaran para siswa untuk belajar lebih giat lagi
  - b. Meningkatkan potensi-potensi siswa yang belum tergali, misalnya menambah kegiatan belajar dengan pengadaan bimbingan belajar, mengadakan *outbond* sehingga siswa menjadi lebih dapat bekerja sama dengan baik
  - c. Mempertahankan sistem pembelajaran yang sudah baik dan mengkaji kembali sistem pembelajaran yang kurang baik, sehingga mendapat hasil yang lebih optimal.
2. Bagi Siswa
  - a. Bersikap proaktif dalam meminta petunjuk, saran dan memiliki inisiatif dalam proses belajar sehingga dapat mendapatkan hasil belajar yang lebih optimal
  - b. Aktif mengikuti berbagai macam kegiatan yang diadakan oleh sekolah yang bertujuan untuk mengembangkan kemampuan siswa lebih baik lagi
  - c. Menciptakan lingkungan sosial yang harmonis didalam lingkungan sekolah sehingga kegiatan seperti *sharing*

dapat dipergunakan jika mendapatkan kesulitan dalam proses belajar

### 3. Peneliti Selanjutnya

- a. Sebagaimana pendapat Burka dan Yuen (1983) bahwa penundaan dapat semakin meningkatkan stres, dan stres dapat meningkatkan penundaan. Siklus ini sulit untuk istirahat, dan dapat menyebabkan kerusakan pada tubuh dan kemampuan untuk bekerja efektif. Mengakibatkan perasaan gugup dan tertekan. Sebaliknya, belajar mengelola stres lebih efektif dapat membantu membuat kemajuan. Menggunakan waktu yang tepat dan situasi yang kondusif sehingga membuat responden nyaman ketika mengisi skala dan tidak menimbulkan stres.
- b. Menggunakan sampel yang sama dengan jumlah yang lebih besar pada tempat penelitian yang berbeda untuk membandingkan hasil yang didapat dari penelitian sebelumnya
- c. Mengembangkan instrumen yang digunakan dalam penelitian selanjutnya sesuai dengan teori tentang pengaruh stres terhadap prokrastinasi akademik siswa
- d. Meskipun skala yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya, sebaiknya dilakukan penelitian lebih lanjut karena alat ukur yang valid dan reliabel di suatu tempat belum tentu valid dan reliabel di tempat lain.

### DAFTAR RUJUKAN

\_\_\_\_\_. 2000. Manual Seri Program Statistik (SPS) Paket Midi. Universitas Gadjah Mada Yogyakarta.

\_\_\_\_\_. 2001. Analisis Regresi. Yogyakarta: Andi Offset.

\_\_\_\_\_. 2001. *Metedologi Research Jilid II*. Yogyakarta: Andi Offset.

\_\_\_\_\_. 2010. *Reliabilitas dan Validitas*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.

Azwar, Saifuddin, 2010. *Sikap Manusia dan Teori Pengukurannya*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

Basri. Augustine Sukarlan. 2007. *Psikologi Abnormal Klinis Dewasa*. Jakarta: UI Press.

Bruno, F. J. 1998. *Stop Procrastinating !*. Jakarta: PT. Gramedia.

Burka, J.B and Yuen, L.M. 1983. *Procrastination why you do It, What to do about It*. Perseus Book Group. United States of America.

Ferrari, J. R.; Johnson, J.L. & McCown, W.G. 1995. *Procrastination and Task Avoidance: Theory, Research and Treatment*. New York: Plenum Press.

Fontana, David. 1993. *Managing Stres*. British Psychological Society.

Friedberg, F. 1996. *Chronic Fatigus Syndrome: A New Application: Journal of Professional Psychology and Practice*, vol: 27, 487-494.

- Goliszek, Andrew. 2005. *60 Second Manajemen Stres*. Jakarta: PT. Bhuana Ilmu Populer.
- Gufron, M. N, 2003. Hubungan Kontrol Diri dan Persepsi Remaja terhadap Penerapan Disiplin Orang Tua dengan Prokrastinasi Akademik. *Tesis tidak diterbitkan dari UGM Yogyakarta*.
- Hadi, Sutrisno. 1996. *Statistik*. Yogyakarta: Andy Offset.
- Hayyinah, 2004, Religiusitas dan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Pemikiran dan Penelitian Psikologi*. No 17 Tahun IX.31-41.
- Hidayat, A. 2004. Kebiasaan Menunda Belajar dan Prestasi Belajar Siswa. *Tesis Universitas Negeri Malang*.
- Hurlock, Elizabeth B. 1997. Psikologi Perkembangan: Suatu Pendekatan Rentang Kehidupan. Jakarta: Erlangga.
- Maramis, W. F. 1998. *Catatan Ilmu Kedokteran Jiwa*. Jakarta: Erlangga.
- Millgram, N. 1991. Procrastination dalam Dulbecco, R. Encyclopedy of Human Biology. [http://www. Ucalgary.ca/~steel/procrastinus/define.html](http://www.Ucalgary.ca/~steel/procrastinus/define.html) diakses tanggal 20 Oktober 2011.
- Nietzel, T; Berstein, D.A & Millich, R. 1998. *Intoduction to Clinical Psychology, 5th Edition*. New Jersey: Prentice Hall.
- Nurahaju, Rini. 2005. Pengaruh Resistensi Perubahan dan Kecerdasan Emosi terhadap Sikap Dosen Mengenai Perubahan ITS dari PTN menuju PT BHMN. *Tesis tidak diterbitkan dari Universitas Airlangga Surabaya*.
- Rumiani 2006. Prokrastinasi Akademik Ditinjau dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. vol.3.no 2, 37-47. Semarang.
- Schabracq, M.J, Winnubst, J..A.M. & Cooper C. 1996. *Handbook of Work and Health Psychology*. England: John Willey and Sons.
- Spielberger. 2001. Stres, (online), (<http://digilib.petra.ac.id>), diakses 25 Oktober 2011.
- Suroto. 2001. *Stres*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Taylor, S.E. 1995. *Health Psychology*. 3rd Edition. New York: Mc Graw Hill International.
- Wiworo, Sri. 2011. Hubungan Antara Konsep Diri dan Stres dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiwa Fakultas Psikologi Universitas Wisnuwardhana Malang. *Tesis tidak diterbitkan dari Unidha Malang*.