



HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA SISWA SMK YP 17-1 MALANG

Saskirana Athaputri Calysta¹⁾, Tri Kurniati Ambarini²⁾

Fakultas Psikologi Universitas Airlangga

Saskiranaatha@gmail.com

Abstract (English)

The National Education System in Law Number 20 Article 1 Paragraph 1 Year 2003, an official statement from BPK RI states that the purpose of national education is to realize the ideals of the state, within the framework of education, especially in schools. The purpose of education is realized through two things, formal and non-formal education. Students are required to be able to complete their education in accordance with the specified time. It is often found that students fail to achieve success. Likewise at SMK YP 17-1 Malang, students experience academic stress due to educational pressures. This study aims to determine the relationship between academic stress and academic procrastination of students at SMK YP 17-1 Malang. Methods in research, quantitative techniques with a focus on correlational approaches. The result of the research is that there is a significant relationship between academic stress and academic procrastination of students of SMK YP 17-1 Malang. The results of hypothesis testing confirmed that the higher the level of academic stress, the higher the level of academic procrastination they show.

Abstrak (Indonesia)

Sistem Pendidikan Nasional dalam Undang-Undang Nomor 20 Pasal 1 Ayat 1 Tahun 2003, keterangan resmi dari BPK RI menyatakan bahwa tujuan dari pendidikan nasional adalah dengan mewujudkan cita-cita negara, dalam kerangka pendidikan, khususnya di sekolah. Tujuan pendidikan diwujudkan melalui dua hal, pendidikan secara formal dan nonformal. Siswa diharuskan bisa merampungkan pendidikannya sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Sering ditemukan siswa yang gagal dalam mencapai keberhasilan. Begitu juga di SMK YP 17-1 Malang, siswa mengalami stres akademik karena desakan pendidikan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan stress akademik dengan prokrastinasi akademik siswa di SMK YP 17-1 Malang. Metode dalam penelitian, teknik kuantitatif dengan fokus pada pendekatan korelasional. Hasil penelitian ialah Terdapat hubungan yang signifikan antara stress akademik terhadap prokrastinasi akademik siswa SMK YP 17-1 Malang. Hasil uji hipotesis menegaskan semakin tinggi tingkat stress akademik, semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik yang mereka tunjukkan.

Article History

Submitted: 24 Juni 2024

Accepted: 30 Juni 2024

Published: 1 Juli 2024

Key Words

Education, academic stress, academic procrastination.

Sejarah Artikel

Submitted: 24 Juni 2024

Accepted: 30 Juni 2024

Published: 1 Juli 2024

Kata Kunci

Pendidikan, stress akademik, prokrastinasi akademik.

PENDAHULUAN

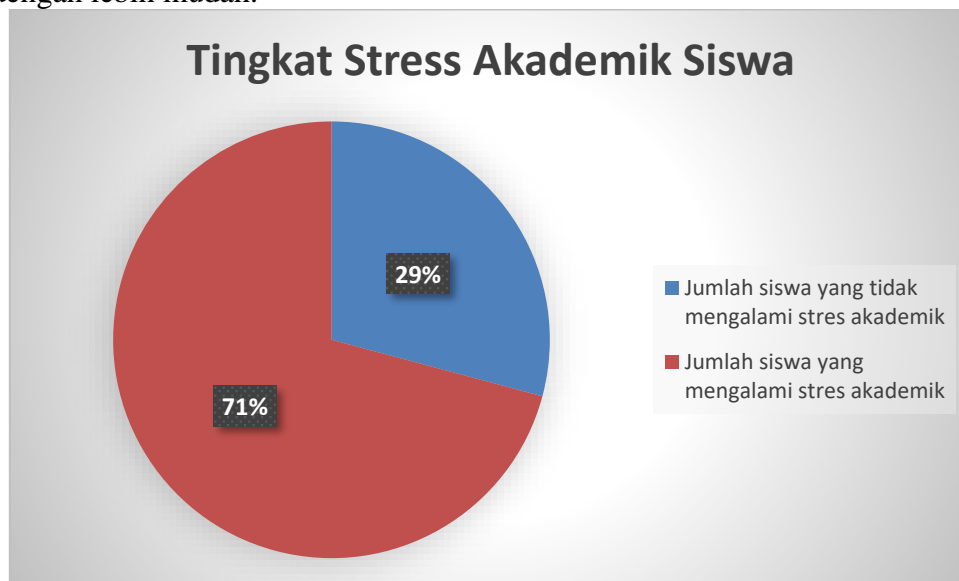
Sistem Pendidikan Nasional dalam Undang-Undang Nomor 20 Pasal 1 Ayat 1 Tahun 2003, keterangan resmi dari BPK RI menyatakan bahwa tujuan dari pendidikan nasional adalah dengan mewujudkan cita-cita negara, dalam kerangka pendidikan, khususnya di sekolah. Tujuan pendidikan dapat dicapai melalui pendidikan formal dan nonformal. Pada pelaksanaannya di sekolah, siswa merupakan aktor utama dari fokus pendidikan. Siswa diberi instruksi dan diayomi guna mengembangkan potensi yang ada dalam dirinya.

Siswa didorong untuk bisa merampungkan pendidikannya sesuai dengan waktu yang telah ditentukan. Siswa diharuskan mampu mengikuti perkembangan dan setiap materi yang diajarkan dalam pendidikan. Keberhasilan belajar siswa dalam pendidikan diukur dalam tiga hal yakni intelektual, afektif dan psikomotorik. Hasil belajar intelektual menilai pencapaian dan pemahaman kognitif pada siswa. Afektif berkaitan dengan sikap dan watak emosi yang dipupuk melalui proses pembelajaran. Domain psikomotor mengevaluasi perolehan keterampilan dan kemampuan melaksanakan tugas secara efektif pada siswa (Sudjana, 2004).

Dapat diketahui bahwa tingkat keberhasilan siswa dalam akademik dapat dilihat melalui 3 hal tersebut. Hal ini mempengaruhi siswa dan lingkungan sekitarnya.

Data dari BPS Kota Malang menunjukkan bahwa adanya peningkatan angka putus sekolah (APTS) dari tahun 2022 ke tahun 2023 sebesar 1,33% dan pada tahun 2023, terdapat 19,1% siswa tingkat menengah atas/kejuruan yang putus sekolah (Badan Pusat Statistik Kota Malang, 2024). Tingginya tingkat putus sekolah di Kota Malang menunjukkan adanya permasalahan dalam sistem pendidikan. Salah satu hal yang menjadi pemicu tingginya tingkat putus sekolah adalah stres akademik (Sari & Nurwidawati, 2013). Stres akademik dapat bersumber dari beban tugas yang berat, tuntutan prestasi yang tinggi, persaingan antar siswa, serta kurangnya dukungan sosial dari lingkungan sekolah (Utami, 2020). Jika tidak ditangani dengan baik, stres akademik dapat menyebabkan penurunan motivasi belajar, gangguan kesehatan mental dan pada akhirnya meningkatkan risiko putus sekolah (Sari & Nurwidawati, 2013).

Hasil pra-observasi di SMK YP 17-1 Malang, ditemukan bahwa siswa di SMK YP 17-1 Malang cenderung mengalami stres akademik yang tinggi dikarenakan tingginya tuntutan pendidikan. Data yang didapat menunjukkan sebanyak 71% dari 96 siswa mengalami kesulitan dalam memenuhi tuntutan akademik yang diberikan oleh sekolah sehingga mengalami stres akademik. Hanya ada 29% siswa yang mampu menyesuaikan diri dan memenuhi tuntutan akademik dengan lebih mudah.



Gambar 1.1 Diagram Tingkat Stress Akademik Siswa

Sumber: Data diolah, 2024.

Hasil survei tersebut menunjukkan bahwa lebih dari setengah populasi mengalami stres akademik akibat sulitnya memenuhi tuntutan akademik. Hasil tersebut didukung dengan pernyataan wawancara dari Bapak E.S selaku kepala sekolah yang menyatakan adanya pemberlakuan tuntutan akademik dan non akademik pada pencapaian hasil nilai siswa. Menurut Bapak E. S selaku kepala sekolah bahwa adanya standar nilai minimum dan kegiatan ekstrakurikuler di sekolah yang menjadi komitmen sekolah untuk mendorong prestasi akademik dan pengembangan bakat dikalangan siswa. Seiring dengan tujuan pendidikan pemerintah mendirikan lembaga seperti Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) untuk meningkatkan tujuan pendidikan. Sekolah memiliki peran penting dalam membentuk kehidupan dan pertumbuhan individu, serta berfungsi sebagai pusat pendidikan. Sebagaimana



menurut Ariana, Y. K., Wildan, W., & Setiadi, D. (2016), tujuan utama sekolah adalah mencetak individu-individu yang mampu memberikan kontribusi bagi kemajuan bangsa.

Tidak semua siswa mampu mengikuti pembelajaran akademik dan non-akademik dengan baik. Beberapa siswa ada yang tertinggal dan mengalami stres akademik. Stres akademik ini berupa keadaan tekanan yang meningkat disebabkan oleh perbedaan antara tuntutan yang dibebankan pada seseorang baik secara internal maupun eksternal, dalam kaitannya dengan pencapaian akademisnya. Tuntutan yang tidak selaras ini muncul dari berbagai sumber dan secara signifikan dapat mempengaruhi kinerja akademik dan kesejahteraan seseorang (Sarafino dan Smith, 2014). Siswa yang mengalami stres akademik akan menghambat proses belajar dan kegiatan lainnya. Bahkan mampu mempengaruhi kesejahteraan hidupnya. Stres akademik diketahui berdampak pada penundaan akademik melalui berbagai mekanisme psikologis dan perilaku yang rumit (Ambarwati, Pinilih, dan Astuti, 2017). Stres akademik juga mampu mengganggu psikologis siswa dan perilakunya.

Menurut Knaus (2010), prokrastinasi dapat didefinisikan sebagai kecenderungan secara otomatis untuk menunda pelaksanaan tugas-tugas penting yang memiliki batas waktu tertentu. Hal ini terjadi ketika seseorang lebih memilih untuk melakukan aktivitas yang kurang produktif atau lebih menyenangkan baginya. Sehingga aktivitas tersebut menghambat kemajuan dan penyelesaian tepat waktu dari tugas utama. Dampaknya ialah prokrastinasi dapat menimbulkan hal kurang nyaman yang dapat menghambat aktivitas utama seseorang. Fenomena yang ditemukan di SMK YP 17-1 Malang adalah siswa cenderung mengulur-ulur waktu dalam pengumpulan tugas. Selain itu, siswa cukup sering melakukan ujian ulang atau remedial dalam ulangan harian (UH). Hal ini dinyatakan oleh salah satu peserta didik SMK YP 17-1 Malang (JA) yang merasa kewalahan dalam mengerjakan tugas dan ujian.

Perilaku prokrastinasi ini jika dilakukan secara berkelanjutan maka akan memberikan dampak negatif yang signifikan bagi siswa. Dalam hal ini tugas-tugas sekolah yang ditunda oleh siswa akan menjadi tumpukan pekerjaan. Tumpukan pekerjaan ini lambat laun akan mempengaruhi keseluruhan yang ada pada siswa dimulai dari nilai akademis dan non akademisnya serta perilaku malas. Mujahidah dan Mudjiran, 2019 menemukan bahwa siswa yang biasanya menunda tugas mengalami berbagai emosi yang menyusahkan, termasuk kecemasan, rasa bersalah dan panik. Hal ini juga menyebabkan psikologis siswa terganggu.

Permasalahan dalam penelitian ini adalah tingkat stres akademik tinggi yang dialami oleh siswa dan kecenderungan siswa untuk mengulur waktu dalam menyelesaikan tugas. Serta seringkali terjadi untuk melakukan ujian ulang atau remedial dalam ulangan harian (UH) di SMK YP 17-1 Malang. Hipotesis untuk pengujian hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik adalah sebagai berikut :

H₀ : Ada hubungan yang tidak signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik

H₁ : Ada hubungan yang signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik

METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik kuantitatif dengan fokus khusus pada pendekatan korelasional. Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Fetri, Y.J., Zelhendri, Z., dan Darmansyah pada tahun 2018, teknik korelasi digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua variabel atau lebih. Korelasi sendiri terbagi menjadi tiga jenis, yakni korelasi sederhana, parsial, dan berganda. Penelitian ini akan menggunakan korelasi parsial, yang menginvestigasi kemungkinan hubungan antar variabel dengan menggunakan koefisien korelasi (r) untuk menentukan kekuatan dan arah hubungan. Data akan dikumpulkan melalui penggunaan kuisioner.

Adapun variabel yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah variabel terikat (Y) dan variabel bebas (X). Partisipan pada penelitian ini diambil dari populasi dan sampel.



Sugiyono (2013) menyatakan bahwa populasi adalah suatu wilayah luas yang terdiri dari benda-benda atau orang-orang yang mempunyai ciri-ciri dan karakteristik tertentu yang peneliti identifikasi untuk dipelajari dan kemudian diambil kesimpulannya. Populasi dari penelitian ini terdiri dari seluruh siswa yang terdaftar di SMK YP-17 1 Malang yang berjumlah 96 orang. Menurut Sugiono (2013), sampel adalah sebagian dari populasi yang mempunyai karakteristik yang sama dengan populasi keseluruhan dan dipilih untuk mencerminkan populasi secara keseluruhan. Metode sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah metodologi sampling jenuh atau sering disebut dengan sensus. Sensus adalah proses pengumpulan data komprehensif yang melibatkan penyelidikan terperinci terhadap setiap aspek individu dalam suatu populasi. Oleh karena itu, seluruh anggota populasi yaitu seluruh siswa SMK YP-17 1 Malang dimasukkan sebagai partisipan dalam sampel penelitian.

Untuk menguji hipotesis penelitian, peneliti mengumpulkan 96 partisipan siswa SMK YP-17 1 Malang. Paling banyak sebesar 58.3% responden menyatakan sangat setuju bahwa mereka sangat tidak puas dengan nilai akademik mereka. Presentase sebesar 29.2% responden menyatakan setuju bahwa mereka sangat tidak puas dengan nilai akademik mereka. Rata-rata item sebesar 3.41 menunjukkan bahwa sebagian besar responden menyatakan sangat setuju bahwa mereka sangat tidak puas dengan nilai akademik mereka. Berikutnya dari 96 siswa SMK YP-17 1 Malang, paling banyak sebesar 55.2% responden menyatakan sangat setuju bahwa orangtua mereka memaksa mereka untuk belajar maksimal, dan sebesar 20.8% responden menyatakan setuju bahwa orangtua mereka memaksa mereka untuk belajar maksimal. Rata-rata item sebesar 3.19 menunjukkan bahwa sebagian besar responden menyatakan setuju bahwa orangtua mereka memaksa mereka untuk belajar maksimal. Selanjutnya dari 96 siswa SMK YP-17 1 Malang, paling banyak sebesar 58.3% responden menyatakan sangat setuju bahwa mereka merasa sedih bila tidak dapat mencapai apa yang mereka harapkan, dan sebesar 34.4% responden menyatakan setuju bahwa mereka merasa sedih bila tidak dapat mencapai apa yang mereka harapkan. Rata-rata item sebesar 3.50 menunjukkan bahwa sebagian besar responden menyatakan sangat setuju bahwa mereka merasa sedih bila tidak dapat mencapai apa yang mereka harapkan. Berdasarkan hasil analisis deskriptif diinformasikan bahwa dari 96 siswa SMK YP-17 1 Malang, paling banyak sebesar 64.6% responden menyatakan sangat setuju bahwa mereka menunda mengerjakan tugas walaupun itu penting, dan sebesar 19.8% responden menyatakan setuju bahwa mereka menunda mengerjakan tugas walaupun itu penting. Rata-rata item sebesar 3.48 menunjukkan bahwa sebagian besar responden menyatakan sangat setuju bahwa mereka menunda mengerjakan tugas walaupun itu penting.

Penelitian ini mengumpulkan data menggunakan dua skala psikologi dengan model skala Likert yang telah dimodifikasi untuk mengurangi kecenderungan responden memberikan jawaban netral. Skala Likert yang digunakan dalam penelitian ini memiliki empat alternatif jawaban: sangat tidak sesuai (1), tidak sesuai (2), sesuai (3), dan sangat sesuai (4), dengan item-item unfavorable yang di-skoring terbalik. Untuk mengukur stres akademik, digunakan Educational Stress Scale for Adolescent (ESSA) yang terdiri dari 16 item pernyataan. ESSA telah divalidasi di beberapa negara Asia, termasuk Cina dan Vietnam, dengan menunjukkan konsistensi internal, validitas konkuren, dan validitas faktorial yang baik. Namun, validitas dan reliabilitas ESSA di Indonesia belum diuji dalam penelitian ini.

Prokrastinasi akademik diukur menggunakan Tuckman Procrastination Scale (TPS) yang terdiri dari 13 item pernyataan dengan empat opsi jawaban: sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), setuju (3), dan sangat setuju (4). Skor untuk setiap item dijumlahkan untuk memperoleh skor total yang menggambarkan tingkat prokrastinasi akademik responden. Dalam analisis data, skor total ESSA dan TPS dijumlahkan untuk masing-masing responden. Uji normalitas, seperti uji Kolmogorov-Smirnov atau Shapiro-Wilk, dilakukan untuk memastikan distribusi data normal, sementara reliabilitas diukur menggunakan koefisien Cronbach's Alpha. Validitas



konstruk diuji menggunakan analisis faktor, dan validitas konkuren dibandingkan dengan alat ukur yang sudah tervalidasi.

Dalam penelitian ini, pengukuran tingkat stres akademik dan prokrastinasi akademik dilakukan menggunakan kuesioner yang terdiri dari beberapa item. Reliabilitas alat ukur ini dinilai menggunakan teknik Cronbach's alpha. Hasil analisis menunjukkan bahwa skala stres akademik memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.729, sedangkan skala prokrastinasi akademik memiliki koefisien reliabilitas sebesar 0.650. Nilai ini menunjukkan bahwa kedua skala tersebut memiliki reliabilitas yang memadai ($\alpha > 0.6$), sehingga dapat diandalkan dalam penelitian ini.

Untuk menguji hipotesis, peneliti menerapkan berbagai teknik analisis data dengan menggunakan perangkat lunak SPSS Versi 20. Uji validitas dilakukan untuk memastikan bahwa instrumen pengukuran secara akurat mengukur konsep yang dimaksud, dengan kriteria korelasi (r) minimal 0,05. Uji normalitas diterapkan menggunakan One Sample Kolmogorov-Smirnov untuk memastikan data berdistribusi normal, sedangkan uji linearitas dilakukan untuk mengevaluasi adanya hubungan linear antara variabel independen dan dependen. Pengujian hipotesis dilakukan melalui uji t untuk menilai pengaruh signifikan variabel independen terhadap variabel dependen, dengan tingkat signifikansi ditetapkan pada $p < 0,05$.

HASIL PENELITIAN

Hasil statistik deskriptif menunjukkan bahwa mayoritas siswa SMK YP 17-1 Malang mengalami tingkat stres akademik dan prokrastinasi akademik yang tinggi. Dari 96 siswa yang diteliti, 68,8% atau 66 siswa berada dalam kategori stres akademik tinggi, sementara 31,3% atau 30 siswa berada dalam kategori sedang. Tidak ada siswa yang memiliki tingkat stres akademik rendah. Sebaliknya, tingkat prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa 80,2% atau 77 siswa berada dalam kategori tinggi, dan 19,8% atau 19 siswa berada dalam kategori sedang, dengan tidak ada siswa yang berada dalam kategori rendah. Temuan ini mengindikasikan bahwa tingkat stres akademik dan prokrastinasi akademik saling berkaitan, di mana peningkatan stres akademik cenderung diikuti oleh peningkatan prokrastinasi akademik.

Tabel 1. Hasil Uji Korelasi

| Koefisien Korelasi | Probabilitas |
|--------------------|--------------|
| 0.955 | 0.000 |

Sumber: Data diolah, 2024.

Hasil analisis uji korelasi menunjukkan koefisien korelasi (r) sebesar 0.955 dengan probabilitas (p) sebesar 0.000. Nilai koefisien korelasi yang tinggi ini menunjukkan adanya hubungan yang sangat kuat antara stres akademik dan prokrastinasi akademik. Probabilitas yang sangat kecil ($p < 0.05$) menunjukkan bahwa hubungan ini signifikan secara statistik. Dengan kata lain, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi. Hasil ini mendukung hipotesis bahwa terdapat hubungan yang kuat dan signifikan antara kedua variabel tersebut.

Tabel 2. Hasil Uji t

| | B | Std. Error | Beta | t | Sig. |
|----------------|--------|------------|------|-------|------|
| (Constant) | 37.124 | 6.884 | | 5.393 | .000 |
| Stres Akademik | .155 | .128 | .124 | 1.213 | .023 |

Sumber: Data diolah, 2024.



Untuk mengetahui pengaruh stres akademik terhadap prokrastinasi akademik, dilakukan uji t. Berdasarkan hasil analisis, ditemukan bahwa stres akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap prokrastinasi akademik dengan hasil $t(94) = 1.213$; $p = 0.023$. Nilai signifikansi yang diperoleh lebih kecil dari 0.05, menunjukkan bahwa hipotesis alternatif (H1) diterima, yang berarti terdapat pengaruh signifikan stres akademik terhadap prokrastinasi akademik. Dengan demikian, semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik yang terjadi.

Tabel 3. Analisis Varians (ANOVA)

| Source | Sum of Squares | df | Mean Square | F | Sig. |
|--|----------------|----|-------------|-------|------|
| Stres Akademik * Prokrastinasi Akademik | | | | | |
| Between Groups (Combined) | 616.031 | 19 | 32.423 | 1.146 | .326 |
| Linearity | 42.625 | 1 | 42.625 | 1.507 | .223 |
| Deviation from Linearity | 573.406 | 18 | 31.856 | 1.126 | .345 |
| Within Groups | 2149.709 | 76 | 28.286 | | |
| Total | 2765.740 | 95 | | | |

Sumber: Data diolah, 2024.

Untuk mengevaluasi hubungan linier antara stres akademik dan prokrastinasi akademik, dilakukan analisis varians (ANOVA). Berdasarkan tabel ANOVA, nilai deviation from linearity sebesar 0.345 ($p > 0.05$) menunjukkan adanya hubungan linier antara kedua variabel tersebut. Hasil analisis ANOVA menunjukkan bahwa variasi antara kelompok tidak signifikan ($F(19, 76) = 1.146$; $p = 0.326$). Meskipun hasil ini tidak signifikan secara statistik, tetap memperlihatkan kecenderungan adanya hubungan linier antara stres akademik dan prokrastinasi akademik.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil penelitian, ditemukan bahwa stress akademik siswa SMK YP 17-1 Malang tergolong sedang. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh, yakni 68,8% memiliki tingkat stres akademik dalam kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 66 siswa. Dapat ditunjukkan juga bahwa sebanyak 31,3% memiliki tingkat stres akademik dalam kategori sedang dengan jumlah frekuensi 30 siswa. Hasil dari deskripsi data pada variabel stres akademik yaitu aspek stress akademik pada penelitian ini bahwa Skala pada stres akademik memiliki skor terendah 1 dan skor tertinggi 4 dengan jumlah item 16, terdapat kemungkinan skor tertinggi 64 dan skor terendah 16 dengan mean hipotetik 40. Dapat dilihat bahwa terdapat frekuensi sebanyak 30 peserta didik masuk dalam kategori sedang dan 66 peserta didik masuk dalam kategori tinggi.

Stres akademik merupakan persepsi seseorang terhadap pressure from study, workload, worry about grades, self-expectation, despondency. Hasil analisis deskriptif memperoleh frekuensi dan persentase stres akademik siswa di SMK YP 17-1 Malang mayoritas memiliki tingkat stres akademik yang tinggi. Hal tersebut ditunjukkan dengan hasil skor yang diperoleh, yakni 69% memiliki nilai stres akademik dalam kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 66 siswa. Berikutnya sebanyak 30 orang siswa dengan persentase 31% memiliki tingkat stres akademik yang sedang. Di antara 96 siswa SMK YP 17-1 Malang, tidak ada siswa yang memiliki perilaku stres akademik dalam kategori rendah.

Penelitian ini juga menyoroti bahwa sumber stres akademik dapat berasal dari berbagai faktor, termasuk beban tugas, tekanan ujian, persaingan dengan teman-teman, dan harapan



orang tua. Faktor-faktor ini menciptakan tekanan yang bisa menjadi berat bagi siswa, terutama jika mereka merasa terlalu ditekan untuk mencapai tingkat prestasi tertentu. Selain itu, persepsi siswa terhadap stresor akademik juga memegang peran penting dalam sejauh mana stres ini memengaruhi mereka (Satyaninrum, 2014).

Penting untuk memahami bahwa setiap sekolah mungkin memiliki faktor-faktor penyebab stres akademik yang unik. Oleh karena itu, penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor ini di SMK YP 17-1 Malang. Analisis lebih mendalam tentang apa yang memicu stres akademik di sekolah ini dapat membantu merancang solusi yang lebih tepat. Solusi yang harus diambil untuk mengatasi stres akademik ini melibatkan kerja sama antara berbagai pihak, termasuk sekolah, guru, orang tua, dan siswa. Pembinaan emosional dan dukungan sosial adalah kunci untuk membantu siswa mengatasi stres akademik. Guru dan orang tua perlu memberikan dukungan emosional kepada siswa, menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan mereka, dan memahami tekanan yang mereka hadapi (Alwina, 2023). Sementara itu, siswa perlu diajari keterampilan manajemen stres yang efektif, seperti manajemen waktu yang baik, teknik relaksasi, dan bagaimana menghadapi tekanan dengan lebih baik. Upaya ini secara kolektif akan membantu siswa mengurangi tingkat stres akademik dan mencapai hasil belajar yang lebih baik..

Perlu diperhatikan bahwa setiap sekolah mungkin memiliki faktor penyebab stres akademik yang unik, dan penting untuk mengidentifikasi faktor-faktor ini untuk merancang solusi yang tepat di SMK YP 17-1 Malang. Upaya untuk mengatasi stres akademik melibatkan kolaborasi antara sekolah, guru, orang tua, dan siswa untuk memberikan dukungan emosional dan sosial. Siswa juga perlu diajari keterampilan manajemen stres yang efektif, seperti manajemen waktu yang baik dan teknik relaksasi (Burhamzah, 2023).

Prokrastinasi Akademik merupakan bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Individu yang melakukan prokrastinasi lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting dari pada menyelesaikan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat. Dari hasil analisa data di atas, ditemukan bahwa Skala prokrastinasi akademik memiliki skor terendah 1 dan skor tertinggi 4 dengan jumlah aitem 13, terdapat kemungkinan skor tertinggi 52 dan skor terendah 13 dengan mean hipotetik 32,5. Berdasarkan tabel di atas, dapat dilihat bahwa terdapat frekuensi sebanyak 19 peserta didik masuk dalam kategori sedang dan 77 peserta didik masuk dalam kategori tinggi.

Dari hasil tersebut diketahui bahwa mayoritas siswa SMK YP 17-1 Malang yang menjadi subjek dalam penelitian ini memiliki skor, yakni 80,2% memiliki nilai prokrastinasi akademik dalam kategori tinggi dengan jumlah frekuensi 77 siswa. Berikutnya sebanyak 19 orang siswa dengan persentase 19,8% memiliki tingkat prokrastinasi akademik yang sedang. Di antara 96 siswa SMK YP 17-1 Malang, tidak ada siswa yang memiliki perilaku prokrastinasi akademik dalam kategori rendah.

Kebanyakan siswa yang melakukan Prokrastinasi Akademik karena cenderungnya siswa melakukan aktifitas lain yang bersifat hiburan. Ini menunjukkan masih sangat kurangnya siswa akan disiplin waktu dalam menggunakan waktunya untuk belajar dan kecenderungan melakukan aktivitas lain yang tidak begitu penting. Siswa sering kali menghabiskan waktunya bermain dari pada menggunakan waktunya untuk belajar. Hal ini disebabkan karena siswa lebih ternikmati oleh aktifitas-aktifitas yang dapat menghibur mereka dari pada belajar.

Penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik seringkali disebabkan oleh kecenderungan siswa untuk menghindari tugas yang sulit dan memilih aktivitas yang lebih menyenangkan seperti hiburan (Ghofron & Suminta, 2010). Hal ini menunjukkan kurangnya disiplin waktu di antara siswa dan preferensi untuk aktivitas yang tidak begitu penting daripada menyelesaikan tugas akademik. Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa prokrastinasi



dapat disebabkan oleh penolakan terhadap materi tugas yang sulit dan ketidakmampuan dalam mengelola waktu.

Berdasarkan pengujian hipotesis, diketahui bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik. Hasil uji hipotesis menunjukkan nilai signifikansi 0.023. Angka ini merupakan cerminan dari tekanan psikologis luar biasa yang dialami siswa sebagai akibat dari situasi yang mereka alami di lingkungan akademiknya. Fakta bahwa variabel penundaan akademik juga menunjukkan tingkat yang sangat tinggi pada siswa tidaklah mengherankan mengingat keadaan yang telah dijelaskan. Berdasarkan fenomena tersebut, siswa mempunyai kecenderungan untuk menunda melakukan kegiatan yang konstruktif, seperti menyelesaikan tugas akademik yang diberikan. Penelitian yang dilakukan oleh Bakri (2021) juga menunjukkan terdapat pengaruh antara stres akademik terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Artinya semakin tinggi stres akademik, maka akan semakin tinggi pula tingkat prokrastinasi akademik. Sebaliknya semakin rendah stres akademik, maka akan semakin rendah pula tingkat prokrastinasi akademik pada siswa. Kesimpulan yang dapat diambil dari hal ini adalah tingkat prokrastinasi akademik yang ditunjukkan siswa berbanding lurus dengan besarnya stres akademik yang dialaminya. Jika dilihat dari sudut pandang ini, stres akademik dapat dianggap sebagai faktor prediktif yang signifikan terhadap perilaku penundaan dalam penyelesaian tugas akademik.

Jika dilihat dalam konteks pendidikan, hubungan erat yang terjalin antara tingkat stres dan perilaku yang terkait dengan penundaan menjadi sangat jelas. Terdapat korelasi yang kuat antara mengalami tingkat stres akademik yang tinggi dan meningkatnya penundaan di kalangan siswa dalam menyelesaikan tugas mereka. Ketika dihadapkan pada situasi di mana mereka merasa terbebani dengan tanggung jawab akademik yang tinggi, siswa mempunyai kecenderungan untuk mencari pelarian sementara dengan menunda pengerjaan tugas mereka. Permasalahan yang dimaksud tidak hanya berdampak pada produktivitas siswa, namun juga berpotensi mengganggu keseimbangan emosional dan kesejahteraan psikologisnya.

Dalam merancang intervensi untuk mengatasi masalah ini, penting untuk meningkatkan kesadaran tentang manajemen stres dan membekali siswa dengan keterampilan yang tepat untuk mengatasi stres akademik. Ini memerlukan pendekatan komprehensif yang melibatkan sekolah, instruktur, orang tua, dan konselor untuk memberikan dukungan yang diperlukan. Penelitian tambahan diperlukan untuk memahami lebih dalam mekanisme yang mendasari hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi, serta untuk mengembangkan strategi intervensi yang lebih efektif dan berkelanjutan guna meningkatkan kesejahteraan dan prestasi akademik siswa secara keseluruhan. Temuan ini berpotensi memberikan kontribusi signifikan bagi perkembangan ilmu dan menciptakan lingkungan belajar yang lebih mendukung bagi siswa.

SIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat stres akademik siswa SMK YP 17-1 Malang umumnya tinggi, dengan mayoritas siswa mengalami tekanan yang signifikan dari beban tugas, tekanan ujian, persaingan dengan teman-teman, dan harapan orang tua. Hanya sebagian kecil siswa yang berada dalam kategori stres sedang. Tingkat stres yang tinggi ini berdampak langsung pada perilaku prokrastinasi akademik siswa, di mana sebagian besar siswa lebih memilih aktivitas hiburan daripada menyelesaikan tugas akademik. Kecenderungan ini menunjukkan masalah dalam manajemen waktu dan penolakan terhadap materi yang dianggap sulit.

Hubungan signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik teridentifikasi dalam penelitian ini. Semakin tinggi tingkat stres yang dialami siswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka untuk menunda pengerjaan tugas akademik. Temuan ini konsisten



dengan penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa tekanan akademik yang tinggi dapat menyebabkan perilaku penundaan sebagai bentuk pelarian sementara dari tanggung jawab akademik.

Implikasi dari penelitian ini adalah perlunya intervensi yang komprehensif untuk mengurangi stres akademik dan mengatasi prokrastinasi di kalangan siswa. Dukungan emosional dari sekolah, guru, dan orang tua, serta pengajaran keterampilan manajemen stres dan waktu yang efektif, sangat penting untuk membantu siswa mengelola tekanan akademik mereka. Temuan ini berkontribusi pada pemahaman yang lebih mendalam tentang dinamika stres dan prokrastinasi akademik, serta memberikan dasar bagi strategi intervensi yang lebih efektif di lingkungan pendidikan.

Penelitian ini menyarankan bahwa sekolah perlu memperkuat program manajemen stres dan keterampilan manajemen waktu untuk mengurangi stres akademik dan prokrastinasi di kalangan siswa, serta menyediakan dukungan emosional dan sosial dari guru dan orang tua. Peneliti selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi lebih dalam faktor-faktor penyebab stres dan prokrastinasi di sekolah lain dengan populasi lebih luas dan meneliti efektivitas strategi intervensi yang berbeda dalam mengatasi masalah ini untuk pengembangan pendekatan yang lebih efektif.

UCAPAN TERIMAKASIH

Penulis menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada pihak-pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam proses penelitian ini. Ucapan terima kasih ditujukan kepada Kepala Sekolah SMK YP 17-1 Malang yang telah memberikan izin dan fasilitas untuk melakukan penelitian, serta kepada para guru dan staf yang telah memberikan bantuan selama pengumpulan data. Terima kasih juga disampaikan kepada para siswa yang telah bersedia menjadi responden dalam penelitian ini. Dukungan dan kerja sama yang diberikan oleh semua pihak sangat berarti dalam menyelesaikan penelitian ini.

DEKLARASI POTENSI TERJADINYA KONFLIK KEPENTINGAN

“Saskirana Athaputri Calysta tidak bekerja, menjadi konsultan, memiliki saham, atau menerima dana dari perusahaan atau organisasi manapun yang mungkin akan mengambil untung dari diterbitkannya naskah ini.”

REFERENSI

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40-47.
- Ariana, Y. K., Wildan, W., & Setiadi, D. (2016). Hubungan Kapabilitas Kepemimpinan Kepala Sekolah Dan Kinerja Guru Dengan mutu Pembelajaran Di Sekolah-Sekolah Katholik Yayasan Insan Mandiri Cabang Lombok. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 1(1).
- Arwina, A., Fadilah, R., & Murad, A. (2022). Hubungan regulasi diri dan stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Medan Area. *Journal of Education, Humaniora and Social Sciences (JEHSS)*, 4(4), 1981-1991. <https://doi.org/10.34007/jehss.v4i4.988>.
- Bakri, R. P. (2021). Pengaruh stres akademik dan kecanduan smartphone terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 578-593.
- BPS. (2024). Angka Putus Sekolah (APTS) Menurut Kelompok Umur dan Jenis Kelamin di Kota Malang (Persen (%)), 2022-2023. Diakses melalui <https://malangkota.beta.bps.go.id/id/statistics-table/2/NDIIzI%3D/angka-putus-sekolah--apts--menurut-kelompok-umur-dan-jenis-kelamin-di-kota-malang.html>.
- Burhamzah, M., Novia, L., Fatimah, S., & Alam, A. (2023). Pelatihan Guru Untuk Masa Depan: Mengembangkan Kecerdasan Emosional Di Kelas Sebagai Kunci Sukses



- Pendidikan Abad 21. *Jurnal Gembira: Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(05), 1335-1344.
- Ghufron, M. N. (2003). Hubungan kontrol diri dan persepsi remaja terhadap Penerapan disiplin orangtua dengan Prokrastinasi akademik (Doctoral dissertation, Universitas Gadjah Mada).
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2012). *Teori-teori psikologi cetakan III*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Ghufron, M. N., & Suminta, R. R. (2010). *Teori-teori psikologi*.
- Knaus, W. (2010). *End procrastination now!: Get it done with a proven psychological approach*. McGraw Hill Professional.
- Sarafino, E. P., & Smith, T. W. (2014). *Health psychology: Biopsychosocial interactions*. John Wiley & Sons.
- Sari, I. F., & Nurwidawati, D. (2013). "Studi Kasus Kehidupan Pernikahan Mahasiswa yang Menikah Saat Menempuh Masa Kuliah," *Character: Jurnal Penelitian Psikologi*, vol. 2 No. 2.
- Satyaninrum, I. R. (2019). Pengaruh school engagement, locus of control, dan social support terhadap resiliensi akademik remaja. *TAZKIYA Journal of Psychology*, 2(1).
- Sugiyono. (2010). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Utami, S., Rufaidah, A., & Nisa, A. (2020). Kontribusi self-efficacy terhadap stres akademik mahasiswa selama pandemi Covid-19 periode April-Mei 2020. *TERAPUTIK Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 8. validity, and reliability with Chinese students. *Journal SAGE*, 29(6), 534-546.