

HUBUNGAN TINGKAT STRES MAHASISWA PRODI S1 DENGAN PERILAKU PROKRATINASI AKADEMIK DI STIKES HANG TUAH TANJUNGPINANG

Ernawati¹, Eka Yusdiana², Zainudin³, Tiara Angraini⁴

Sekolah Tinggi Kesehatan Hang Tuah Tanjungpinang

Email : indimavis@gmail.com

ABSTRAK

Prokratinasi berhubungan dengan sindrom-sindrom psikiatri. Seorang prokratinasi biasanya juga mempunyai tidur yang tidak sehat, mempunyai depresi yang kronis, penyebab stres. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan tingkat stres mahasiswa prodi S1 dengan perilaku prokratinasi akademik di Stikes Hang Tuah Tanjungpinang. Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu metode kuantitatif dengan pendekatan *korelasi*. Populasi yang digunakan 40 orang sampel yang di ambil sebanyak 21 orang dengan teknik *simplerandom sampling*. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner banyak butir pernyataan yang digunakan 43 item. uji validitas menggunakan *r* hitung 0,514 uji reabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* uji yang digunakan menggunakan *uji colelasi gamma*. Hasil penelitian didapatkan lebih dari separuh responden 52,4% mengalami stres sedang dan lebih dari separuh responden 57,1% memiliki prokratinasi tinggi. Hasil analisis didapatkan ada hubungan signifikan antara tingkat stres dengan perilaku prokratinasi akademik dengan *p value* = 0,006 dibawah $\leq 0,05$. Semoga penelitian ini bisa menambah pengetahuan, pemahaman kepada mahasiswa tentang tingkat stres dan perilaku prokratinasi akademik dan khususnya bagi institusi bisa memotivasi mahasiswa agar tidak melakukan perokratinasi akademik.

Kata Kunci: Prokratinasi, Stress, mahasiswa

ABSTRACT

*Procratination related with syndromes psychiatry . A procratination usually have sleep that is not healthy , have chronic depression, causes stress. This research aim for knowing relationship level stress college student S1 program with behavior procratination academic in Stikes Hang Tuah Tanjungpinang . The method that used in research this that is method quantitative with approach correlation . The population of 40 people samples are on take as many as 21 people with technique simple random sampling. Instruments used is questionnaire many items statement is used 43 items. test validity use *r* count 0.514 test reliability use Alpha Cronbach. The test is used use test gamma colelation . Results research obtained more from half respondents 52 , 4 % experienced stress medium and more from half respondents 57.1% had procratination high . Results analysis obtained there is relationship significant between level stress with behavior procratination academic with *p value* = 0.006 below $\leq 0 , 05$. Hopefully research this can add knowledge , understanding to college student about level stress and behavior procratination academic and especially for institution can motivate so that students do not do perocratination academic .*

Keyword : Procratination, Stress, students

PENDAHULUAN

Stres sudah menjadi bagian hidup, mungkin tidak ada manusia yang belum pernah mengalami stres. Stres kini menjadi manusiawi selama tidak berlarutlarut dan berkepanjangan. Stres dibagi menjadi tiga tingkat diantaranya stres ringan, stres sedang dan stres berat. Stres ringan biasanya ditandai dengan gejala penglihatan tajam, sering merasa letih tanpa sebab dan perasaan tidak bisa santai. Stres sedang berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari, biasanya ditandai dengan gejala sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, dan gangguan tidur sedangkan stres berat biasanya ditandai dengan gejala sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, penurunan konsentrasi, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana dan perasaan takut meningkat (Priyoto, 2013).

Di Amerika menunjukkan sekitar 75% orang dewasa mengalami stres berat dan jumlahnya cenderung meningkat. Sementara itu di Indonesia, sekitar 1,33 juta penduduk diperkirakan mengalami gangguan kesehatan mental atau stres. Angka tersebut mencapai 14% dari total penduduk dengan tingkat stres akut (stres berat) mencapai 1-3% (Legiran et. al 2013).

Ketika seseorang mengalami stres banyak gejala yang akan dirasakan terutama gejala fisiologis dan psikologis. Gejala fisiologis yang dirasakan mudah masuk angin, mudah pening-pening, kejang otot (kram) dan mengalami kegemukan atau menjadi kurus yang tidak dapat dijelaskan sedangkan gejala psikologis yang dirasakan seperti perasaan kelelahan,

jenuh, ketegangan, kegelisahan, ketidaktenangan, kebosanan, cepat marah, cepat tersinggung, merasa sedih, dan cenderung ingin terus menunda pekerjaan (Priyoto, 2013).

Penundaan yang terus menerus dilakukan biasanya disebut sebagai perilaku prokratinasi. Prokratinasi dapat dipandang dari berbagai segi, hal ini dikarenakan prokratinasi melibatkan berbagai unsur masalah yang kompleks, yang saling terkait satu dengan yang lainnya.

Seseorang yang mempunyai kecenderungan untuk menunda atau tidak segera memulai pekerjaan, ketika menghadapi suatu pekerjaan dan tugas disebut seseorang yang melakukan prokratinasi. Tidak peduli apakah penundaan tersebut mempunyai alasan atau tidak. Setiap penundaan dalam menghadapi suatu tugas disebut prokratinasi (Ghufron dan Risnawata, 2012).

Seseoran yang sering melakukan prokratinasi mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai batas waktu yang telah ditentukan, sering mengalami keterlambatan, mempersiapkan sesuatu batas waktu yang telah ditentukan, dan gagal dalam menyelesaikan tugas sesuai batas waktu yang telah ditentukan. Oleh sebab itu, prokratinasi dapat dikatakan sebagai salah satu perilaku tidak efisien dalam menggunakan waktu dan adanya kecenderungan untuk tidak segera memulai suatu pekerjaan ketika menghadapi suatu tugas (Ghufron dan Risnawata, 2013).

Prokratinasi biasa terjadi pada berbagai tugas terutama pada tugas akademik. Menurut Green jenis tugas yang menjadi objek prokratinasi akademik adalah tugas yang berhubungan dengan kinerja

akademik. Perilaku-perilaku yang mencirikan penundaan dalam tugas akademik dipilih dari perilaku lainnya dan dikelompokkan menjadi unsur akademik.

Seseorang yang melakukan prokratinasi akademik dapat disebabkan oleh berbagai faktor terutama faktor internal dan eksternal. Faktor internal dapat dipengaruhi oleh kondisi fisik individu seperti kelelahan dan kondisi psikologis biasanya juga mempunyai tidur yang tidak sehat, mempunyai depresi yang kronis, penyebab stres. Faktor eksternal bisa disebabkan oleh pengasuhan orang tua dan kondisi lingkungan (Ghufron dan Risnawata, 2013).

Berdasarkan dari data jadwal ujian skripsi Mahasiswa Stikes Hang Tuah Mahasiswa Program Studi SI Keperawatan yang telah menyelesaikan Skripsi di dapatkan dari jumlah mahasiswa sebanyak 40 mahasiswa. Terdapat 45% mahasiswa yang tidak bisa melakukan sidang skripsi tepat pada waktu yang telah ditentukan oleh pihak institusi.

Melihat kondisi tersebut diatas peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang Hubungan Tingkat Stres Mahasiswa Prodi SI Dengan Perilaku Prokratinasi Akademik di Stikes Hang Tuah Tanjungpinang tahun 2013.

BAHAN DAN METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode kuantitatif dengan pendekatan korelasi. Yaitu bertujuan untuk mengetahui hubungan antar variabel dimana untuk mengetahui apakah ada hubungan tingkat

stress mahasiswa dengan perilaku prokratinasi akademik. Populasi dalam penelitian ini yaitu mahasiswa angkatan VI di Stikes Hang Tuah Tanjungpinang yang telah menyelesaikan skripsi sebanyak 40 orang

HASIL PENELITIAN

A. Analisis Univariat

Analisa univariat bertujuan untuk menjelaskan atau mendeskripsikan karakteristik setiap variabel penelitian. pada umumnya dalam analisis hanya menghasilkan distribusi frekuensi dan persentase setiap variable. Untuk mengetahui gambaran distribusi frekuensi mahasiswa Stikes Hang Tuah dapat dilihat pada tabel 4.1 berikut :

Tabel 4.1 Distribusi Frekuensi Tingkat Stres Mahasiswa Prodi S

Keperawatan dengan perilaku prokratinasi akademik Angkatan VI Di Stikes Hang Tuah Tanjungpinang. (n = 21)

No	Distribusi tingkat stres dan prokratinasi akademik	Frekuensi	N	persen
1.	Tingkat stress Ringan Sedang Berat			
			2	9,5
		11	52,4	
		8	38,1	
2.	Prokratinasi akademik Rendah Tinggi			
			9	42,9
		12	57,1	

Pada tabel 4.1 menunjukkan bahwa lebih dari separuh responden (52,4 %)

mengalami stres sedang. Dan lebih dari separuhresponden (57,1 %) mengalami prokratinasi tinggi.

B. Analisis Bivariat

Pada analisis bivariat ini dilihat untuk melihat hubungan tingkat stres dengan perilaku prokratinasi mahasiswa. Hasil analisis Bivariat selengkapnya dapat dilihat pada tabel 4.2

Tabel 4.2 Hubungan Tingkat Stres Mahasiswa Prodi S1Keperawatan Dengan Perilaku Prokratinasi Akademik di Stikes Hang Tuah Tanjungpinang

	Tingkat stres				p. value
	Rendah	Sedang	Tinggi	Total	
Prokratinasi akademik	1 4,75 %	1 5,24 %	7 32, 65 %	9 42, 9 %	0,006
Tinggi	1 4,74 %	10 47,1 6 %	1 5,4 4 %	12 57, 1 %	
Total	2 9,5 %	11 52,4 %	8 38, 1 %	21 10 %	

Dari tabel 4.2 di atas dapat diketahui bahwa 52,4% responden yang mengalami stres sedang, dan 57,1% responden melakukan prokratinasi akademik tinggi. Dapat disimpulkan bawa semakin tinggi tingkat stres yang dialami maka semakin tinggi pula perilaku prokratinasi akademik yang dilakukan.

Hasil uji *corelasi Gamma* diperoleh $pvalue = 0,006 \leq$ dari 0,05. Dengan demikian H_0 ditolak, maka dapat disimpulkan ada hubungan yang bermakna antara tingkat stres mahasiswa prodi S1 keperawatan dengan perilaku prokratinasi akademik di Stikes Hang Tuah Tanjungpinang

PEMBAHASAN

Hubungan Tingkat Stres Mahasiswa Prodi S-1 Keperawatan Dengan Perilaku Prokratinasi Akademik Di Stikes Hang Tuah Tanjungpinang

Berdasarkan tabel 4.2 Dari hasil uji statistik yang dibuktikan dengan menggunakan *uji corelasi Gamma* diperoleh nilai $p value = 0,006$ yang menunjukkan adanya hubugan yang bermakna antara tingkat stres dengan perilaku prokratinasi pada mahasiswa angkatan VI di Stikes Hang Tuah Tanjungpinang.

Hubungan Tingkat Stres Mahasiswa Prodi S-1 Keperawatan Dengan Perilaku Prokratinasi Akademik di Stikes Hang Tuah Tanjungpinang angkatan VI menunjukkan bahwa dari 52,4% yang mengalami stres sedang, terdapat 42,9% yang melakukan prokratinasi rendah dan 57,1% yang melakukan prokratinasi tinggi.

Dari analisa kuesioner yang peneliti lakukan gejala stres yang banyak dirasakan oleh mahasiswa yaitu merasa sulit untuk beraktivitas. Tanda gejala stres sedang berlangsung lebih lama dari beberapa jam sampai beberapa hari. Situasi perselisihan yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang

sakit atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga merupakan penyebab stres sedang. Ciri-cirinya yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, gangguan tidur badan terasa ringan (Priyoto, 2013).

Prokratinasi yang dilakukan mahasiswa seperti lebih suka mengobrol kepada teman-teman. Ferrari dkk (dalam Ghufro dan Risnawita, 2013). mengatakan bahwa sebagian suatu perilaku penundaan, prokratinasi akademik dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dan diamati ciri-ciri tertentu.

Berikut ini ciri-cirinya sebagai berikut :

a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokratinasi tahu bahwa tugas yang di hadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, dia menunda-nunda untuk mulai mengerjakan atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas jika dia sudah mulai mengerjakan sebelumnya.

b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Orang yang melakukan prokratinasi memerlukan waktu yang lebih lama daripada waktu yang dibutuhkan pada umumnya dalam mengerjakan suatu tugas. Seorang prokratinasi menghabiskan waktu yang dimiliki untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa menghitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan seorang tidak berhasil menyelesaikan tugas secara

memandai. Ketelambatan, dalam arti lambatnya kerja seseorang dalam melakukan suatu tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokratinasi akademik.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja actual

Seorang prokratinasi mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokratinasi sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah dia tentukan sendiri. Seorang mungkin telah merencanakan mulai mengerjakan tugas pada waktu yang telah iya tentukan sendiri. Akan tetapi, ketika saatnya tiba dia tidak juga melakukan sesuai dengan apa yang telah iya rencanakan sehingga menyebabkan keterlambatan ataupun kegagalan untuk menyelesaikan tugas secara memadai.

d. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan.

Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada melakukan tugas yang harus dikerjakan. Seorang prokratinator 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 ceritalainnya), nonton, ngobrol, jalan, mendengarkan musik dan sebagainya sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikanya.

Prokratinasi berhubungan dengan sindrom-sindrom psikiatri. Seorang prokratinasi biasanya juga mempunyai

tidur yang tidak sehat, mempunyai depresi yang kronis, penyebab stres, dan berbagai penyebab psikologis lainnya (Ghufron dan Risnawita, 2016).

Dampak psikologis yang dirasakan seperti keletihan, emosi, jenuh, kewalahan dan pencapaian pribadi yang bersangkutan menurun, sehingga berakibat pula menurunnya rasa kompeten dan rasa sukses.

Stres adalah kondisi yang tidak menyenangkan dimana manusia melihat adanya tuntutan dalam suatu situasi sebagai beban atau diluar batasan kemampuan batasan mereka untuk memenuhi tuntutan tersebut (Nasir dan Muhith, 2011).

Menurut priyoto (2013), stres dapat disebabkan oleh berbagai penyebab salah satunya adalah yaitu frustrasi dan ketidakpastian. frustrasi adalah tidak tercapainya keinginan atau tujuan karena ada hambatan. Sedangkan ketidakpastian yaitu Apabila seseorang sering berada dalam keraguan dan merasa tidak pasti mengenai masa depan atau pekerjaan. Atau merasa selalu bingung atau tertekan, rasa bersalah, perasaan khawatir dan inferior.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Melisa dan Astrini (2012) dengan judul Hubungan antara Tingkat Stres Dengan Perilaku Prokratinasi pada mahasiswa Universitas Bina Nusantara yang sedang mengerjakan skripsi pada semester genap 2011/2012 dengan menggunakan *uji pearson correlation*, hasil penelitian menunjukkan ada hubungan signifikan antara tingkat stres dengan perilaku prokratinasi akademik dengan nilai $p\text{-value}=0,000$. Kemudian

sejalan dengan penelitian yang dilakukan Kurniati dan Mamnu'ah (2014) dengan judul Hubungan Prokratinasi Akademik dengan Tingkat Stres pada Mahasiswa DIVBidan pendidik Anvullen di Stikes Aisyiyah Yogyakarta Tahun 2014 dengan hasil *uji kendall's Tau*, dijumpai hubungan yang signifikan dimana $p\text{-value}$ 0,017 ($<0,05$).

KESIMPULAN

Dari hasil penelitian yang telah dilakukan pada 21 responden pada mahasiswa Stikes Hang Tuah Tanjungpinang angkatan VI, maka peneliti dapat menarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Lebih dari separuh (52,4%) responden mengalami stres sedang.
2. Lebih dari separuh (57,1%) responden melakukan prokratinasi tinggi.
3. Diketahui ada hubungan antara antar tingkat stres mahasiswa prodi S1 keperawatan dengan perilaku prokratinasi akademik di Stikes Hang Tuah Tanjungpinang angkatan VI dengan $p\text{-value}$ $0,006 \leq 0,05$ dengan menggunakan *uji korelasi gamma*.

DAFTAR PUSTAKA

- Abdul Nasir, Abdul Muhith, (2011). *Dasar-dasar keperawatan jiwa*. Jakarta:Salemba Medika, hal:76.
- Dahlan, M. Sopiudin, (2010). *Membuat proposal penelitian bidang kedokteran dan kesehatan*. Jakarta:Evidace based medicine, hal:56.
- Dahlan, M. Sopiudin, (2009). *Statistik untuk kesokteran dan kesehatan*.

- Jakarta: Salemba Medika, hal:53.
- Hidayat, aziz, (2011). *Metode penelitian keperawatan teknik analisa data*. Jakarta :Salema Medika, hal:74.
- Kelana Kusuma Dharma, (2011). *Metodologi penelitian keperawatan*. CV. Trans Info Media, hal:164
- Legiran, M.Zalili Azis & Nedy Bellinawati (2013). *Faktor resiko stres dan perbedaannya pada mahasiswa berbagai angkatan di fakultas kedokteran universitas muhammadiyah Palembang*. Jurnal Kedokteran dan Kesehatan vol.2, no.2 (hal.198).
- Melisa & Astrini (2012). *Hubungan antara tingkat stres dengan prilaku prokratinasi akademik pada mahasiswa universitas bina nusantara yang sedang mengerjakan skripsi pada tahun 2011/2012*. Diunduh dari [http://thesis.binus.ac.id/doc.Lain/ain/2011-2-01085PS%20Ringkasan 001](http://thesis.binus.ac.id/doc.Lain/ain/2011-2-01085PS%20Ringkasan%20001.Pdf). Pdf diakses pada tanggal 15 juni 2014.
- M. Nur ghufon & Rini risnawati, (2012). *Teori-teori psikologi*. Jogjakarta:Ar-ruzz Media, hal:150151.
- Putri sari indah & vivik (2012). *Hubungan prokratinasi akademik dengan ketidakjujuran akademik pada mahasiswa psikologi uin suska riau*. Jurnal Psikologi vol. 8 No.1 (hal.34).
- Priyoto, (2013). *Konsep manajemen stres*. Jl.Sadewa No,1 Sorowajan Baru, Yogyakarta,hal:1-2.
- Suzanne C, Smeltzer Brende G. Bare, (2013). *Keperawatan medikalbedah*. Jakarta:EGC, hal:124.
- Soekidjo Notoatmodjo, (2012). *Metodologi penelitian kesehatan*.Jakarta : Rineka Cipta, hal:182-183.8'
- Saam Zulfan & wahyuni, Sri (2013). *Psikologi keperawatan*. Jakarta:Rajawali Pers, hal:125.
- Syarifudin, (2010). *Panduan TA keperawatan dan kebidanan dengan SPSS*. Yogyakarta: Granfindo Litera Media, hal:69
- Trisni Kurniati & Mamnu'ah (2013). *Hubungan prokratinasi akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa D IV bidan pendidikan anvullen di stikes aisyyiah Yogyakarta*.<http://opac.unisayogya.ac.id/id/eprint/1264> .
- V.Wiratna Sujarweni, (2013). *Metodologi penelitian keperawatan*. Yogyakarta:Gava Media, hal:184.
- Wayan sudarya, Wayan bagia & Wayan suwendra (2013). *Analisa faktorfaktor yang mempengaruhi stres pada mahasiswa dalam penyusunan skripsi jurusan manajemen undiksha angkatan 2009*. e-Jornal Bisma Universitas Pendidikan Gansesha Jurusan Manajemen vol.2.