

Hubungan Tingkat Stres Dengan Prokrastinasi Pada Mahasiswa Keperawatan UNG Dalam Penyusunan Skripsi

Penulis: Ns. Yuniar M. Soeli.M.Kep.,Sp.Kep Jiwa⁽¹⁾, dr. Muhamad Nur Syukriani Yusuf, MMedEd⁽²⁾ Puspita Ayuba⁽³⁾

Dosen Program Studi Ilmu Keperawatan UNG⁽¹⁾, Dosen Fakultas Kedokteran UNG⁽²⁾

Mahasiswa Program Studi Ilmu Keperawatan UNG⁽³⁾

Email:yuniar_soeli@ung.ac.id

Abstrak

Salah satu penyebab mahasiswa semester delapan mengalami stres dalam penyusunan skripsi yaitu prokrastinasi. Diperkirakan 74% remaja merasa sangat stres. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan tingkat stres dengan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa universitas negeri gorontalo dalam penyusunan skripsi. Jenis penelitian ini deskriptif analitik, dengan pendekatan *cross sectional*. Jumlah responden sebanyak 61 orang. Analisis data menggunakan uji *spearman rank*. Hasil penelitian didapatkan bahwa terdapat hubungan antara tingkat stres dengan perilaku prokrastinasi dimana nilai P-Value $0,025 < 0,05$ yang artinya terdapat hubungan. Penelitian ini diharapkan menjadi referensi untuk insitusi pendidikan jurusan keperawatan sebagai masukan bagi dosen keperawatan dan mahasiswa agar terhindar dari perilaku prokrastinasi.

Kata kunci: Mahasiswa, Prokrastinasi, Stres

Abstract

One of the causes of eighth semester students experiencing stress in writing an undergraduate thesis is procrastination. It is estimated that 74% of teens feel very stressed. This current research aims to determine the relationship between stress level and procrastination behavior in students at Universitas Negeri Gorontalo in writing undergraduate thesis. This research applies descriptive analytic approach with a cross-sectional approach. The number of respondents is 61 people, and the data analysis uses Spearman rank test. The finding indicates that there is a relationship between stress level and procrastination behavior where the P-Value is $0,025 > 0,05$ meaning that relationship is confirmed to exist. The research is expected to be a reference for educational institutions majoring in nursing as input for nursing lecturers and students to a old procrastination behavior

Key words: Student, Stress, Procrastination

Pendahuluan

Dalam mengerjakan fungsinya setiap mahasiswa memiliki tuntutan akademik. Tuntutan akademik yang dimaksud seperti belajar dan mengerjakan tugas penting yang berkaitan dengan akademik. (Aprilia & Nono, 2022). Pada umumnya mahasiswa semester delapan biasanya diberikan tugas akhir untuk menyelesaikan masa studiny, yang disebut dengan skripsi (Seto, dkk, 2020). Tanpa mengerjakan skripsi sia-sia saja menempuh pendidikan di perguruan tinggi, dalam hal ini skripsi dikatakan berhasil bukan dilihat dari nilai akhir yang diberikan, melainkan saat penulis mengerti dan paham akan tujuan dan manfaat yang didapat dari penelitian tersebut (Rahmat & Bakhrul, 2020).

Banyaknya masalah yang dihadapi oleh mahasiswa saat mengerjakan skripsi seperti, kesulitan menemukan ide-ide dalam bentuk tulisan, kesulitan dalam menemukan tema dan

fenomena, kesulitan dalam mengambil data dan menyajikan hasil penelitian, kesulitan menemui dosen pembimbing serta kesulitan dalam membagi waktu. Dengan banyaknya hambatan dan tantangan yang harus di hadapi mahasiswa dapat mengakibatkan stres (Adinugraha, dkk, 2019).

Menurut World Health Organization (2018), salah satu faktor risiko paling besar yang menyebabkan munculnya gangguan mental adalah stres. Pada tahun lalu prevalensi yang mengalami stres diperkirakan 74% orang merasa sangat stress. Dalam hal ini prevalensi stress paling tinggi terjadi pada remaja. Didapatkan orang yang lebih muda memiliki stres yang lebih tinggi, 60% dari usia 18-24 tahun dan 41% dari usia 25-34 tahun, dibandingkan dengan 17% dari usia 45-54 dan 6% di atas usia 55 tahun.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan Bani (2012), di Universitas yang ada di Arab Saudi didapatkan prevelensi stres pada mahasiswa yakni 71,9. Data stres menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) pada tahun 2018 prevelensi gangguan jiwa berat yakni pada penduduk Indonesia naik dari 1,7% menjadi 7% dan untuk gangguan mental emosional naik dari 6% menjadi 9,8% dari jumlah penduduk Indonesia.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Syifa (2019), di Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia. Didapatkan bahwa prevelansi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres sedang sebanyak 77 orang (71,3%), stress berat sebanyak 16 orang (14,8%) dan stres ringan sebanyak 15 orang (13,9%).

Menurut Riset Kesehatan Dasar (Riskesmas) pada tahun 2018 prevelensi gangguan mental emosional pada penduduk berumur >15 tahun di provinsi Gorontalo menduduki peringkat kedua tertinggi setelah Sulteng, dimana pada tahun 2013 prevelansi stress di Gorontalo 5% dan pada tahun 2018 naik menjadi 18%.

Menurut Barseli & Ifdil (2017), Stres akademik merupakan tekanan karena persepsi subjektif pada suatu kondisi akademik. Seseorang yang mengalami stres akan timbul gejala-gejala seperti sakit kepala, mudah marah, penurunan berat badan, gelisah atau kecemasan berlebihan, dan sulit berkonsentrasi (Yusuf & Faruq, 2017) saat mahasiswa merasa stres maka dia akan beranggapan bahwa keadaanlah yang membuat tertekan. (Ursaleli, dkk 2020)

Salah satu dampak dari stres yaitu menunda-nunda atau prokrastinasi. Dalam hal ini semakin tinggi stres yang dialami mahasiswa maka akan semakin tinggi juga perilaku prokrastinasi pada mahasiswa (Warsyah, 2015). Mahasiswa seringkali melakukan penundaan tugas, begitu juga dengan mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. Fleksibilitas waktu yang

diberikan oleh dosen pada mahasiswa terkadang sering disalah artikan sehingga menjadi pemicu penundaan tugas tersebut (Fauziah, 2015)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan American Psychological Association (APA) 2010, melaporkan bahwa 80% hingga 95% mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi terutama saat mengerjakan tugas kuliah, hal ini merupakan kebiasaan yang sulit untuk dihilangkan dari dalam diri mahasiswa dan sudah menjadi kebiasaan yang dilakukan oleh mahasiswa.

Berdasarkan penelitian yang oleh Nur 2016 di Universitas Syiah Kuala. Didapatkan prevalensi mahasiswa berada pada prokrastinasi sedang 69,7%, prokrastinasi rendah 26.7% dan prokrastinasi tinggi 3,5%.

Berdasarkan data yang didapatkan di bagian administrasi jurusan keperawatan Universitas Negeri Gorontalo tahun 2022 di dapatkan bahwa mahasiswa yang masih mengontrak mata kuliah skripsi sejumlah, untuk Ners B angkatan 2020, 7 orang, angkatan 2015, 7 orang, angkatan 2016, 10 orang, angkatan 2017 menggunakan kode baru sejumlah 27 orang, serta untuk angkatan 2018 sejumlah 104 orang.

Prokrastinasi menurut Soloman & Rothblum 1984 merupakan suatu kecenderungan menunda pekerjaan dari memulai hingga menyelesaikan dan mendahulukan kegiatan lain yang tidak bermanfaat sehingga menghambat kinerja yang mengakibatkan tidak terselesaikannya tugas secara tepat waktu.

Perilaku prokrastinasi juga sering muncul pada mahasiswa, yang disebut dengan prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan irasional pelajar untuk menunda menyelesaikan tugas akademik. Prokrastinasi pada mahasiswa tingkat akhir dapat mempengaruhi proses penyelesaian skripsi (Lestari & Dewi, 2018) prokrastinasi dapat memberikan dampak negatif terhadap kondisi psikologis seperti timbulnya rasa cemas dan perasaan bersalah. Adapun dampak positifnya dapat menimbulkan perasaan terlindungi dari rasa takut akan kegagalan, namun hanya bertahan sementara (Aisyah, dkk, 2021)

Ramadhani (2016), mengungkapkan hasil dari beberapa penelitian yang dilakukan oleh para ahli sebelumnya bahwa perilaku prokrastinasi juga dapat di prediksi oleh beberapa fakto yang menyertai. Antara lain yaitu, defisiensi regulasi diri, rendahnya motivasi, memiliki sikap perfeksionis, lemahnya dalam manajemen waktu, kontrol diri yang rendah, kurangnya kesadaran individu, harga diri, efikasi diri, hingga kecemasan social yang dirasakan individu.

Berdasarkan Hasil Observasi Awal yang dilakukan pada Rabu 26 January 2022. Di dapat Hasil wawancara 7 dari 10 mahasiswa, Merasa kurang yakin dengan kemampuan diri

sendiri dalam melaksanakan tugas di bidang peminatan yang diambil sehingga sering muncul rasa pesimis dan cemas saat mengerjakan skripsi. Mereka juga mengatakan merasakan stress dikarenakan kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing, serta kesulitan mencari referensi. Berdasarkan Hasil Observasi awal yang dilakukan peneliti di hari yang sama di dapatkan hasil wawancara bahwa 8 dari 10 Mahasiswa cenderung meluangkan waktunya dengan aktivitas yang lebih menyenangkan, seperti lebih sering jalan-jalan dengan alasan ingin Healing/Refresing, Bermain Game Online, Bermain Media Sosial seperti (Tiktok, Youtube, Whatsapp, Facebook) dan marathon drama Korea. Berdasarkan uraian diatas, peneliti merasa tertarik untuk melakukan penelitian terkait seberapa besar hubungan tingkat stres dengan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa keperawatan Universitas Negeri Gorontalo dalam hal penyusunan tugas akhir (skripsi).

Berdasarkan data yang di dapatkan di jurusan keperawatan Universitas Negeri Gorontalo bahwa mahasiswa yang melakukan perilaku prokrastinasi yakni Ners B angkatan 2020 sejumlah 7 orang, angkatan 2015 sejumlah 7 orang, angkatan 2016 sejumlah 10 orang serta unuk angkatan 2017 sejumlah 27 orang.

Metode Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Program Studi Ilmu Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo. Penelitian ini dilaksanakan pada bulan Maret sampai dengan April 2022 Penelitian ini menggunakan metode survey analitik dengan desain *cross sectional*. Dimana dalam pengumpulan data dari variabel bebas dan variabel terikat akan dikumpulkan dalam waktu yang bersamaan. (Adiputra, dkk, 2021). Pada penelitian ini mencari hubungan tingkat stres dengan perilaku prokrastinasi pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo dalam penyusunan tugas akhir (skripsi)

Variabel independen (variabel bebas) dalam penelitian ini adalah Tingkat Stres, variabel dependen (variabel terikat) dalam penelitian ini adalah Perilaku Prokrastinasi Populasi yang diambil dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Semester Delapan (8) yang sedang mengambil mata kuliah Skripsi Program Studi Ilmu Keperawatan di Universitas Negeri Gorontalo dengan jumlah 154 Mahasiswa. Teknik pengambilan sampel dalam penelitian ini menggunakan teknik Purposive Sampling.. Dengan kriteria inklusi yaitu, mahasiswa semester VIII prodi keperawatan yang sedang mengerjakan skripsi dan siap menjadi responden. Dan kriteria eksklusi mahasiswa yang ketika di hubungi tidak menjawab pesan serta mahasiswa yang mengajukan cuti. Dan juga peneliti menggunakan rumus Slovin yang didapatkan jumlah sampel adalah 61 orang.

Hasil Penelitian

Table 1 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Umur Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Negeri Gorontalo

No	Umur	(n)	(%)
1	20 tahun	4	6,6 %
2	21 tahun	30	49,2 %
3	22 tahun	27	44,3 %
	Total	61	100 %

Tabel 1 menunjukkan bahwa karakteristik responden siswa Mahasiswa Keperawatan di Universitas Negeri Gorontalo yang berusia kisaran umur dari 20-22 tahun dengan sebagian besar yaitu responden yang berusia 20 tahun yang paling sedikit yaitu sebanyak 4 responden (6,6%), sedangkan untuk usia 21 tahun yang paling banyak yaitu 30 responden (49,2%) dan untuk usia 22 tahun yaitu sebanyak 27 responden (44.3%).

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Responden Berdasarkan Jenis Kelamin Mahasiswa Keperawatan Di Universitas Negeri Gorontalo

No	Jenis Kelamin	(n)	(%)
1	Laki-Laki	6	9,8 %
2	Perempuan	55	90,2 %
	Total	61	100%

Tabel 2 menunjukkan bahwa responden sebagian besar adalah responden berjenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 55 responden (90,2%). Sedangkan responden yang berjenis kelamin laki-laki sebanyak 5 responden (9,8%).

Table 3 Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Dalam Penyusunan Skripsi Di Universitas Negeri Gorontalo

No	Tingkat Stres	Frekuensi	Presentase (%)
----	---------------	-----------	----------------

1	Normal	1	1,6%
2	Ringan	14	23,0%
3	Sedang	23	37,7%
4	Berat	16	36,2%
5	Sangat Berat	7	11,5
	Jumlah	61	100,0%

Berdasarkan tabel 3, dapat diketahui bahwa tingkat stress pada mahasiswa dalam penyusunan tugas skripsi di Universitas Negeri Gorontalo yaitu untuk kategori normal yaitu 1 responden (1,6%), kategori ringan yaitu 14 responden (23,0%), kategori sedang yaitu 23 responden (37,7%), kategori berat yaitu 16 responden (36,2) dan untuk kategori sangat berat yaitu 7 responden (11,5%).

Tabel 4 Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa Keperawatan Dalam Penyusunan Skripsi di Universitas Negeri Gorontalo

No	Perilaku Prokrastinasi	Frekuensi	Presentase (%)
1	Sedang	21	34,4%
2	Berat	37	60,7%
3	Sangat Berat	3	4,9%
	Jumlah	61	100,0%

Berdasarkan tabel 4.4, dapat diketahui bahwa perilaku prokrastinasi pada mahasiswa dalam penyusunan tugas skripsi di Universitas Negeri Gorontalo yaitu untuk kategori sedang yaitu 21

Table 5 Analisis Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo Dalam Penyusunan Skripsi

Tingkat stress	Perilaku Prokrastinasi						Total		P-value	Correlation Coefficient
	Sedang		Berat		Sangat Berat		Jumlah	%		
	N	%	N	%	N	%				
Normal	1	1,6%	0	0,0%	0	0,0%	1	1,6%	0,025	0,286%
Ringan	6	9,8%	7	11,5%	1	1,6%	14	23,0%		
Sedang	11	18,0%	12	19,7%	0	0,0%	23	37,7%		
Berat	1	1,6%	14	23,0%	1	1,6%	16	26,2%		
Sangat Berat	2	3,3%	4	6,6%	1	1,6%	7	11,5%		
Jumlah	21	34,4%	37	60,7%	3	4,9%	61	100,0		

Berdasarkan hasil penelitian yang terdapat di tabel 4.5, diperoleh bahwa mahasiswa keperawatan yang mengerjakan skripsi yang memiliki kategori tingkat stres normal dengan perilaku prokrastinasi sedang sebanyak 1 responden (1,6%). sedangkan untuk mahasiswa keperawatan yang mengerjakan skripsi dengan kategori tingkat stres ringan dengan perilaku prokrastinasi sedang sebanyak 6 responden (9,8%), kategori perilaku prokrastinasi berat sebanyak 7 (11,5%) dan kategori perilaku prokrastinasi sangat berat sebanyak 1 responden (1,6%). Sedangkan untuk mahasiswa keperawatan yang mengerjakan skripsi dengan kategori tingkat stres sedang dengan perilaku prokrastinasi sedang sebanyak 11 responden (18,0%), kategori perilaku prokrastinasi berat sebanyak 12 responden (19,7%). Sedangkan untuk mahasiswa keperawatan yang mengerjakan skripsi dengan tingkat stres kategori berat dengan perilaku prokrastinasi sedang sebanyak 1 responden (1,6%), kategori perilaku prokrastinasi berat sebanyak 14 responden (23,0%) dan kategori perilaku prokrastinasi sangat berat sebanyak 1 responden (1,6%). Sedangkan untuk mahasiswa yang mengerjakan skripsi dengan tingkat stres sangat berat dengan jumlah perilaku prokrastinasi sedang sebanyak 2 responden (3,3%), kategori perilaku prokrastinasi berat sebanyak 4 responden (6,6%) dan kategori perilaku prokrastinasi sangat berat sebanyak 1 responden (1,6%). Hal ini menunjukkan bahwa tingginya tingkat stres dengan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa keperawatan universitas negeri Gorontalo yang menjadi sampel penelitian akan mempengaruhi perilaku mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

Hasil uji statistik menggunakan uji *Spearman Rank*, diperoleh nilai sig.(2-tailed) P-value = 0,025 ($\alpha < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku prokrastinasi pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo, sedangkan nilai *Correlation Coefficient* adalah 0,286 yang artinya hubungannya cukup. Hubungan antara tingkat stres dengan perilaku prokrastinasi adalah cukup kuat dan arah hubungannya positif.

Hubungan positif antara tingkat stres dengan perilaku prokrastinasi pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo menunjukkan bahwa kedua variabel ini searah yang artinya semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi juga perilaku prokrastinasi sebaliknya semakin rendah tingkat stres maka semakin rendah juga perilaku prokrastinasi

Pembahasan

Tingkat Stres Mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Jurusan Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo menunjukkan bahwa dari 61 sampel yang dijadikan responden, yang memiliki tingkat stres sedang sebanyak 23 responden (37,7%), yang artinya Mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo lebih banyak memiliki tingkat stres sedang sebanyak 23 responden (37,7%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa di Jurusan Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo bahwa tingkat stress pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi lebih tinggi atau banyak yang terjadi pada mahasiswa memiliki tingkat stres yakni sedang, sebanyak 23 responden.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dikemukakan oleh (Potter & Perry, 2012) dimana tingkat stres sedang adalah stres yang paling banyak terjadi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi, hal ini dapat dilihat dari jawaban kuisioner yang di berikan oleh responden.

Berdasarkan pernyataan dari responden bahwa hal yang menyebabkan mahasiswa merasakan stres yang sangat tinggi karena sebanyak 19 responden mengatakan tidak sabaran, 17 responden mudah merasa gelisah, 15 responden mengatakan mudah merasa kesal serta 12 responden mengatakan mudah marah. Dalam hal ini terdapat 1 responden yang memiliki tingkat stres normal dikarenakan responden tersebut memberikan skor 1 atau skor terendah terhadap kuisioner yang dibagikan peneliti. hal ini sesuai dengan pernyataan responden dengan tingkat stres dilihat dari jawaban responden melalui kuisioner yang dibagikan peneliti dimana mereka memberikan skor tertinggi yakni tiga terhadap kuisioner yang dibagikan.

Hasil penelitian ini sejalan dengan apa yang ditemukan oleh Nur & Zaujatul Amna (2016) dimana stres yang dirasakan mahasiswa merupakan suatu kondisi individu yang disertai dengan keadaan waspada dan tegang yang dirasakan terus-menerus serta mudah sedih atau frustrasi. aspek stres yang terdiri dari sulit bersantai, mudah kesal/gelisah, mudah marah/ reaksi berlebihan, dan tidak sabaran.

Penelitian ini sejalan dengan teori menurut (Christopher 2020). Stres merupakan kondisi dinamis dimana seorang individu dihadapkan dengan kesempatan, keterbatasan, atau tuntutan sesuai dengan harapan dan hasil yang ingin dia dicapai dalam kondisi penting dan tidak menentu.

Penelitian ini juga sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Colbert,2011) yakni hal yang dapat menyebabkan stres yaitu tekanan dalam kehidupan dimana terdapat ketidaksesuaian antara tuntutan-tuntutan yang diterima dan serta kemampuan untuk mengatasinya

Pada mahasiswa semester akhir, kondisi stres akan semakin diperparah dengan adanya tuntutan dalam menyelesaikan tugas skripsi. Beberapa penyebab munculnya stres pada mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah rendahnya keyakinan pada kemampuan diri sendiri serta kesulitan atau hambatan yang dialami dalam proses penyelesaian tugas skripsi (Agung & Budiani, 2013).

Broderick (2013), menyatakan bahwa saat mahasiswa mengalami perasaan yang tidak nyaman karena stres akademik maka akan cenderung menghilangkan perasaan tidak nyaman tersebut secepat mungkin, salah satu hal yang dilakukan oleh mahasiswa adalah dengan mencari aktivitas yang lebih menyenangkan dan menjauhkan diri dari tugas kuliah yang dapat memunculkan stres.

Dalam hal ini peneliti menemukan bahwa Mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo yang memiliki tingkat stres paling tinggi terjadi pada mahasiswa dengan umur 21 tahun yakni sebanyak 30 responden (49,2%) dan untuk usia 22 tahun masuk dalam kategori terbanyak kedua yakni 27 responden (44,3%). hal ini juga sejalan dengan data yang didapatkan peneliti, dimana berdasarkan data menurut (WHO,2018) dimana prevlensi stres paling tinggi terjadi pada remaja didapatkan orang lebih mudah memiliki stres yang lebih tinggi yakni 60% dari usia 18-24 tahun.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ambarawati, dkk 2017) dimana dalam penelitian yang dilakukan di Universitas Magelang bahwa mahasiswa yang paling banyak mengalami stres yakni mahasiswa dengan kisaran umur 22 tahun yang lebih dominan dengan jumlah 48 mahasiswa (47,5%)

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di Jurusan Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo bahwa data menunjukkan mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan lebih banyak mengalami tingkat stres yakni 55 responden (90,2%) dan responden laki-laki sejumlah 6

responden (9,8%), dalam penelitian ini sebagian besar responden dalam penelitian ini adalah perempuan.

Penelitian ini sejalan dengan penelitian (Ulfatul, 2019) dalam hal ini faktor karakteristik jenis kelamin responden yang sebagian besar terjadi pada perempuan yang dapat mempengaruhi rendah tingginya tingkat stres. Terdapat perbedaan dengan respon antara laki-laki dan perempuan saat menghadapi konflik. Dimana perempuan lebih memiliki kewaspadaan yang negatif terhadap adanya konflik dan stres yang memunculkan perasaan stres, gelisah, serta rasa takut sedangkan pada laki-laki lebih menikmati adanya konflik tersebut dan menganggap konflik tersebut adalah dorongan yang positif.

Perilaku Prokrastinasi Mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo

Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan di Jurusan Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo menunjukkan bahwa dari 61 sampel yang dijadikan responden, yang memiliki perilaku prokrastinasi berat yaitu sebanyak 37 responden (60,7%) Yang artinya Mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo lebih banyak memiliki perilaku prokrastinasi berat sebanyak 37 responden (60,7%). Sehingga dapat disimpulkan bahwa di jurusan Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo bahwa perilaku prokrastinasi pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi lebih tinggi atau banyak terjadi pada mahasiswa memiliki perilaku prokrastinasi yakni berat. Sebanyak 37 responden (60,7%).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Gabriel,2015) dengan melibatkan 60 sampel. dimana perilaku prokrastinasi berada pada kategori tinggi yakni (31,2%) dengan aspek-aspek yakni kecenderungan untuk menunda menyelesaikan skripsi, kecenderungan untuk membuang waktu secara sia-sia dalam menyelesaikan tugas yang perlu di prioritaskan demi melakukan hal yang kurang penting, kecenderungan untuk menghindari ketidaknyamanan dan mengalami kesulitan dalam melakukan hal-hal yang tidak menyenangkan serta menyalahkan orang lain akan keadaan yang tidak menyenangkan.

Berdasarkan pernyataan dari responden bahwa hal yang menyebabkan mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi yang sangat tinggi karena sebanyak 40 responden mengatakan walaupun ada tugas skripsi yang harus dikerjakan mereka masih saja sibuk dengan hal lain, 38 responden mengatakan sering merasakan keragu-raguan pada saat memulai mengerjakan skripsi, 36 responden mengatakan masih sulit untuk mengontroll diri untuk tidak membuang waktu, 34 responden mengatakan ketika tugas skripsi menjadi lebih sulit untuk dikerjakan saya akan menunda untuk mengerjakannya. hal ini sesuai dengan pernyataan responden dengan perilaku prokrastinasi dilihat dari jawaban responden melalui kuisioner yang

dibagikan peneliti dimana mereka memberikan skor tertinggi yakni tiga dan empat terhadap kuisioner yang dibagikan.

Penelitian ini sejalan dengan pernyataan (Fauziyah, 2015) bahwa rasa malas yang timbul dalam diri mahasiswa karena kurangnya motivasi yang mengakibatkan mahasiswa lebih sulit memulai untuk mengerjakannya, selain itu yang juga dapat menjadi pemicunya yaitu mahasiswa cenderung lebih senang melakukan hal yang lebih menyenangkan seperti menonton film, main game, baca novel yang dapat mengakibatkan terbainya tugas kuliah. Penelitian ini sejalan dengan teori (Tuckman, 1991) menjelaskan prokrastinasi sebagai kecenderungan untuk menunda atau penghindaran penuh terhadap suatu tugas akademik oleh individu secara sadar. Perilaku prokrastinasi memiliki satu aspek yaitu kecenderungan untuk membuang waktu, menunda dan menghindari tugas yang tidak menyenangkan.

Penelitian ini juga sejalan dengan teori yang dikemukakan oleh (Ulum, 2016) dimana perilaku prokrastinasi atau penundaan pada tugas akademik yang dilakukan secara sadar dengan melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan dan tidak penting, tidak bertujuan, tidak memperhatikan waktu sehingga dapat menimbulkan akibat negatif serta kerugian pada pelakunya.

Dalam hal ini peneliti menemukan bahwa mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo yang memiliki perilaku prokrastinasi paling tinggi terjadi pada mahasiswa dengan karakteristik usia dalam penelitian ini berkisaran antara 20 tahun sampai dengan 22 tahun.

Penelitian sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Beutel, 2016) yang mengemukakan bahwa perilaku prokrastinasi berhubungan dengan rentang usia dimana usia 14 sampai dengan 29 tahun menunjukkan tingkat prokrastinasi yang paling tinggi.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan di jurusan Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo bahwa mahasiswa yang berjenis kelamin perempuan memiliki perilaku prokrastinasi yang tinggi. Dalam hal ini sampel penelitian yang dijadikan sampel oleh peneliti juga sangat dominan yakni perempuan.

Hubungan Tingkat Stres Dengan Perilaku Prokrastinasi Pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo Dalam Penyusunan Skripsi

Berdasarkan hasil uji statisti menggunakan Hasil uji statistik menggunakan uji *Spearman Rank*, diperoleh nilai sig.(2-tailed) P-value = 0,025 ($\alpha < 0,05$) yang artinya ada hubungan, sedangkan nilai *Correlation Coefficient* adalah 0,286 yang artinya tingkat kekuatan hubungan kedua variabel berada pada kategori cukup dan bernilai positif. Hubungan positif

antara tingkat stres dengan perilaku prokrastinasi pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo menunjukkan bahwa kedua variabel ini searah yang artinya semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi juga perilaku prokrastinasi sebaliknya semakin rendah tingkat stres maka semakin rendah juga perilaku prokrastinasi.

Sesuai dengan hasil yang diperoleh bahwa dari 61 responden (100%) mahasiswa keperawatan yang mengerjakan skripsi yang memiliki kategori tingkat stres normal dengan perilaku prokrastinasi sedang sebanyak 1 responden (1,6%). sedangkan untuk mahasiswa keperawatan yang mengerjakan skripsi dengan kategori tingkat stres ringan dengan perilaku prokrastinasi sedang sebanyak 6 responden (9,8%), kategori perilaku prokrastinasi berat sebanyak 7 (11,5%) dan kategori perilaku prokrastinasi sangat berat sebanyak 1 responden (1,6%). Sedangkan untuk mahasiswa keperawatan yang mengerjakan skripsi dengan kategori tingkat stres sedang dengan perilaku prokrastinasi sedang sebanyak 11 responden (18,0%), kategori perilaku prokrastinasi berat sebanyak 12 responden (19,7%). Sedangkan untuk mahasiswa keperawatan yang mengerjakan skripsi dengan tingkat stres kategori berat dengan perilaku prokrastinasi sedang sebanyak 1 responden (1,6%), kategori perilaku prokrastinasi berat sebanyak 14 responden (23,0%) dan kategori perilaku prokrastinasi sangat berat sebanyak 1 responden (1,6%). Sedangkan untuk mahasiswa yang mengerjakan skripsi dengan tingkat stres sangat berat dengan jumlah perilaku prokrastinasi sedang sebanyak 2 responden (3,3%), kategori perilaku prokrastinasi berat sebanyak 4 responden (6,6%) dan kategori perilaku prokrastinasi sangat berat sebanyak 1 responden (1,6%). Hal ini menunjukkan bahwa tinggi dan rendahnya tingkat stres dengan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa keperawatan universitas negeri gorontalo yang menjadi sampel penelitian akan mempengaruhi perilaku mahasiswa dalam menyelesaikan skripsi.

Hal ini di dukung dengan penelitian yang dilakukan oleh (Indah, Aspin & Sitti, 2020) dimana didapatkan bahwa penelitian yang dilakukan memiliki hubungan dengan nilai koefisien korelasi ($r = 0,644$ dengan nilai signifikan ($p = 0,000$ ($p < 0,05$)) sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan yang juga positif, dimana semakin tinggi tingkat stres maka semakin tinggi juga perilaku prokrastinasi begitu juga sebaliknya semakin rendah tingkat stres maka semakin rendah juga perilaku prokrastinasi.

Penelitian ini sejalan dengan apa yang dikemukakan oleh (Handayani & Abdulah, 2016) yang menemukan bahwa stres yang dirasakan oleh mahasiswa menyebabkannya beralih melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan dan enggan untuk memulai dan menyelesaikan skripsi.

Penelitian ini juga sejalan dengan apa yang dilakukan oleh (Andriani, dan Fatma, 2013) yakni mahasiswa yang merasa terbebani dan tidak tenang dalam mengerjakan skripsi akan mengalami stres yang pada akhirnya membuatnya malas dan kehilangan motivasi untuk menyelesaikan skripsi sehingga terjadinya prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi.

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, maka peneliti berkesimpulan sebagai berikut:

1. Responden yang memiliki tingkat stress dengan kategori terbanyak yakni kategori sedang 23 orang (27,7%),
2. Responden yang memiliki perilaku prokrastinasi dengan kategori terbanyak yakni kategori berat 37 orang (60,7%)
3. Hasil uji statistik menggunakan uji *Spearman Rank*, diperoleh nilai P-value = 0,025 ($\alpha < 0,05$) yang berarti ada hubungan yang signifikan antara tingkat stres dengan perilaku prokrastinasi pada Mahasiswa Keperawatan Universitas Negeri Gorontalo, sedangkan nilai *Correlation Coefficient* adalah 0,286 yang artinya hubungannya cukup

Daftar Pustaka

- Adinugra, R. R., Titin. S., & Anisha. F. (2019). Hubungan Antara Efikasi Diri Dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Angkatan 2015 Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Universitas Islam Sultan Agung Semarang. *Konferensi Ilmiah mahasiswa Unnisula (KIMU) 2.18 Oktober. ISSN 2720-9149, 367-373*
- Adiputra, I. M. S., dkk (2021). *Metode Penelitian Kesehatan*. Medan: Yayasan Kita Menulis.
- Agung. G., & Budiani. M. S. (2013). Hubungan kecerdasan emosi dan self efficacy dengan tingkat stress mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi. *Character, 1 (2)*
- Aisyah, S., Eka. P., & Agus. W. (2021). Studi Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa dalam mengerjakan Skripsi. *Jurnal Kajian Teknologi Pendidikan. Vol. 4. No. 4, 329-426*
- Ambarawati, D. P., Sambodo. S. P., Retna. T. A. (2017). Gambaran Tingkat Stres Mahasiswa. *Jurnal Keperawatan. Vol. 5. No 1, 40-47*
- APA (American Psychological Association), (2010). *Procrastination or intentional delay?*. Diakses Minggu 13 Februari 2022
<https://www.apa.org/gradpsych/2010/01/procrastination>
- Aprila, S. N., & Nono, H. Y. (2022). Pengaruh regulasi emosi dan persepsi dukungan social terhadap stres Akademik Mahasiswa yang menyusun skripsi. *Buletin riset Psikologi dan Kesehatan Mental. Vol. 2. No. 1, 19-30*
- Bani, I. (2012). Prevalence of stress among medical Students in Jazan University, Kingdom of Saudi Arabia. *Gulf medical journal. Vol. 1. No. 1, 19-25*
- Barsaleli, M., & Irdil, I. (2017). Konsep stres akademik siswa. *Jurnal konseling dan pendidikan. Vol. 5. No 3, 147*

- Broderick, P. C. (2013). *Learning To Breathe: a Mindfulness Curriculum for Adolescents to Cultivate Emotion Regulation, Attention, and Performance*. Oakland: New Harbinger Publications.
- Christopher H. I. (2020). Hubungan perilaku prokrastinasi terhadap tingkat stress mahasiswa bimbingan dan konseling Ikip Gunungsitoli. *Jurnal ilmiah DIDAKTIK IKIP Gunungsitoli*. Vol. 14. No. 1, 2363-2370
- Eka., M. A., Herlan, P., & Suhadianto. (2017). Control diri dan prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa tingkat akhir. *Jurnal Fakultas Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945 Surabaya*, 1-10
- Fauziah, H. H. (2015). Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 2. No.2, 123-132.
- Ghufroon, N. M., & Risnawita, R. (2017). *Teori-teori Psikologi*. Jogjakarta: Ar-Ruzz Media
- Hardin, F. (2019). Hubungan Konsep Diri Dengan Tingkat Stres Dalam Menyusun Skripsi Mahasiswa Prodi Ilmu Keperawatan Stikes Ramin. *Journal of Social and Economics Research* Vol. 1. No. 1, 22–29.
- Hidayah, N., & Atmoko, A. (2014). *Landasan social budaya dan psikologi Pendidikan. Malang: Penerbit Gunung Semarang*
- Indah., A. O., Aspin. & Sitti., M. K (2020). Hubungan tingkat stress dengan perilaku prokrastinasi pada mahasiswa Fkip Uho yang sedang menyusun skripsi. *Jurnal SUBLIMAPSI*. Vol. 1. No. 1, 19-26
- Indrawati, I. (2018) *Hubungan Antara Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik pada Siswa Kelas 2 di Sma*. Skripsi, Universitas Ahmad Dahlan
- Kathleen, M., Jesica, F., & Laila, M. (2018). *Prevalence and predictors of stress and anxiety Among college Students 2018*. Academic Festival 3
- Kuchler, A. M., Albus, P., Ebert, D. D., & Baumeister, H. (2019). Effectiveness of an internet-based intervention for procrastination in college students (Studi Care Procrastination). *Study Protocol of a randomized controlled trial. Internet interventions*, 17, 100245
- Lestary, L. D., & Dewi, D. K. (2018) Hubungan Efikasi Diri Dan Kontrol Diri Dengan Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Jurnal Diversita*. Vol 4, No. 2, 90-98
- Mahmud, R., & Uyun, Z. (2016). Studi Deskriptif Mengenai Pola Stres Pada Mahasiswa Praktikum. *Indigenous: Jurnal Ilmiah Psikologi*, Vol. 1. No. 2, 52–61
- Nur, A., & Zaujatul, A. (2016). Hubungan antara stress dengan prokrastinasi pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi di Universitas Syiah Kuala. *Jurnal ilmiah Mahasiswa Psikolog*. Vol. 1. No. 3, 62-70
- Ramadhani, A. (2016). Hubungan Konformitas dengan Prokrastinasi Akademik dalam menyelesaikan Skripsi pada Mahasiswa Tingkat Akhir. *Psiko borneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*. Vol. 4. No. 3, 383-390
- Riskesdas (2018). Hasil utama Riskesdas 2018, Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, Badan penelitian dan pengembangan Kesehatan.
- Seto, B. S., Maria. T. S. W., & Maria. F. M. (2020). Hubungan Motivasi Terhadap
- Syifa, A., & Ria, U. P. (2019) kesejahteraan psikologis dan tingkat stress pada Mahasiswatingkataakhir. *Jurnal Keperawatan Jiwa*. Vol. 7. No. 2, 127-134
- Tuckman, B. W. (1990). *Measuring procrastination attitudinally and behaviorally. Paper presented at meeting of American Education research Association at April 1990*. Boston
- Warsyah, (2015). Perilaku Menyontek Mahasiswa Musim. *Jurnal Wahana Akademika*. Vol. 2. No. 2, 1-22
- World Health Organization (2018). *Mental health statistics stress 2018*. UK: WHO