

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Kajian Pustaka

Penyebab stres pada mahasiswa dapat bersumber dari kehidupan akademiknya, tuntutan akademik yang berlebihan bisa diakibatkan oleh tuntutan tugas yang berlebihan, namun bisa juga diakibatkan oleh individu itu sendiri yang selalu menunda dalam mengerjakan tugasnya. Prokrastinasi merupakan kebiasaan dalam menunda pekerjaan yang disengaja dan karena sebuah alasan.

Sebuah hasil penelitian yang dilakukan oleh Fradisa, dkk pada tahun 2022 dengan judul Hubungan Tingkat Stres Dengan Pola Tidur Mahasiswa Keperawatan Dalam menyusun Skripsi menggunakan metode deskriptif analitik sebanyak 84% mahasiswa mengalami stres sedang, dan 12% mahasiswa mengalami stres berat saat mengetjakan skripsi, dan 4% mahasiswa mengalami stres ringan dengan hasil penelitian tidak ada hubungan antara tingkat stres dengan kualitas tidur, durasi tidur dan gangguan tidur ditandai dengan didapatkan hasil $P\text{value} = (p > 0.05)$ pada mahasiswa keperawatan yang sedang menyusun skripsi.

Penelitian yang dilakukan oleh Gautaman dan Hadi dengan judul Hubungan Hubungan Prokrastinasi Akademik dengan Kecemasan Pada Mahasiswa Skripsi pada tahun 2022 dengan nilai korelasi sebesar 0,622 yang dengan interval 0,60-0,799 jadi termasuk dalam kategori tinggi menyatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara prokrastinasi akademik dengan kecemasan mahasiswa.

2.2 Konsep Mahasiswa

2.2.1 Definisi Mahasiswa

Menurut KBBI (Kamus Besar Bahasa Indonesia) mahasiswa merupakan seseorang yang belajar di perguruan tinggi. Dalam struktur pendidikan indonesia, mahasiswa merupakan status tertinggi diantara yang lain.

Sedangkan mahasiswa menurut Sarwono (2011) adalah individu yang secara resmi terdaftar diperguruan tinggi dengan usia antara 18-30 tahun, mahasiswa merupakan kelompok dalam masyarakat yang memperoleh statusnya karena ikatan dengan perguruan tinggi.

Salah satu syarat mahasiswa dalam menyelesaikan pendidikan sarjananya adalah dengan menyelesaikan tugas akhir atau skripsi. Menurut Dalman (2016) skripsi merupakan karya tulis (ilmiah) yang ditulis sebagai syarat untuk mendapatkan gelar sarjana (S1) yang dalam pengerjaannya dibantu oleh dosen pembimbing sejak awal hingga mahasiswa melakukan ujian skripsi. Bobot skripsi ditetapkan sebagai 4 SKS yang dibagi kedalam 2 penilaian yaitu 2 SKS untuk seminar proposal dan 2 SKS ujian sidang proposal.

2.2.2 Kualifikasi Mahasiswa

Menurut Keputusan Menteri Pendidikan Nasional Nomor 232/U/2000 pasal 3, Program sarjana diarahkan pada hasil lulusan yang memiliki kualifikasi sebagai berikut:

- a. menguasai dasar-dasar ilmiah dan ketrampilan dalam bidang keahlian tertentu sehingga mampu menemukan, memahami, menjelaskan, dan

merumuskan cara penyelesaian masalah yang ada di dalam kawasan keahliannya;

- b. mampu menerapkan ilmu pengetahuan dan keterampilan yang dimilikinya sesuai dengan bidang keahliannya dalam kegiatan produktif dan pelayanan kepada masyarakat dengan sikap dan perilaku yang sesuai dengan tata kehidupan bersama;
- c. mampu bersikap dan berperilaku dalam membawakan diri berkarya di bidang keahliannya maupun dalam berkehidupan bersama di masyarakat;
- d. mampu mengikuti perkembangan ilmu pengetahuan, teknologi, dan/atau kesenian yang merupakan keahliannya.

2.2.3 Hambatan Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi

menurut Julita (2015), mahasiswa tidak tahu permasalahan apa yang akan diangkat, kesulitan dalam mencari literatur, adanya permasalahan dengan dosen pembimbing saat konsultasi skripsi, jadwal bimbingan yang tidak tetap, kesulitan menemui dosen pembimbing, dan takut perbaikan tidak sesuai dengan saran dari dosen sehingga mahasiswa sering kali mengalami stres. Hambatan lain yang dialami oleh mahasiswa selama menyusun skripsi adalah rasa terbebani oleh skripsi itu sendiri, mulai dari menyusun kerangka berpikir, menentukan judul. Mahasiswa juga menganggap skripsi sebagai tugas yang melelahkan dan menghambat mahasiswa dalam menyelesaikan studi S1nya (Saputra, 2020).

2.2.4 Faktor Yang Menghambat Mahasiswa Dalam Mengerjakan Skripsi

Terdapat dua faktor yang menghambat mahasiswa dalam mengerjakan skripsi yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor internal

a. Motivasi

Salah satu factor internal yang menghambat mahasiswa dalam mengerjakan skripsi adalah kurangnya minat dan motivasi dalam diri mahasiswa dan kemampuan yang rendah dalam menuangkan ide kedalam skripsinya.

b. Persepsi

Pengetahuan dasar mahasiswa dan kemampuan mahasiswa dalam mengorganisasikan dan menafsirkan masukan-masukan informasi.

2. Faktor eksternal

a. Mencari materi atau judul skripsi

Kesulitan mahasiswa dalam menentukan judul skripsi karena kurangnya mahasiswa dalam mengajukan ide serta tidak paham mengenai pembahasan yang akan diangkat menjadi judul skripsi. Keterbatasan literatur yang di dapat juga menjadi faktor yang memicu terhambatnya dalam mengerjakan skripsi.

b. Proses bimbingan

Permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa dalam proses bimbingan terkait jadwal bimbingan dan kemampuan mahasiswa yang kurang

dalam berkomunikasi dengan dosen pembimbing sehingga apa yang ingin diutarakan sulit untuk diungkapkan.

2.3 Konsep Stres

2.3.1 Definisi Stres

Kata stres sering terdengar tidak asing dikalangan ilmuan maupun masyarakat umum, stres merupakan pengalaman yang dirasakan terhadap situasi yang dihadapinya. Stres berkaitan dengan kenyataan yang tidak sesuai dengan harapan dan situasi yang menekan individu sehingga mengakibatkan perasaan cemas, marah, dan frustrasi (Priyoto, 2014).

Menurut Priyoto (2014) stres merupakan suatu reaksi terhadap tuntutan yang menyebabkan ketegangan dan dapat mengganggu kehidupan sehari-hari. Sedangkan menurut Barseli, dkk (2017) stres merupakan kondisi dimana adanya tekanan yang disebabkan oleh ketidaksesuaian antara situasi dengan harapan dan adanya tuntutan yang berpotensi menimbulkan ancaman, dan tidak terkendali.

2.3.2 Definisi stres akademik

Definisi stres pada mahasiswa menurut Munir, dkk (2015) mengatakan stres yang dialami oleh mahasiswa yaitu kondisi dimana mahasiswa mengalami perasaan cemas, khawatir, tertekan, dan tegang akibat ketidakberdayaan dalam mengatur tuntutan berupa *deadline* tugas dan ujian. Menurut Misra dan Castillo (2004, dalam Simbolon, 2015) stres diakibatkan karena frustrasi, konflik, tekanan-tekanan, perubahan-perubahan, dan beban yang dilimpahkan pada diri sendiri. Stres

akademik menurut Barseli, dkk (2017) merupakan perspektif subjektif terhadap respon yang dialami oleh siswa pada suatu kondisi akademik berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran dan emosi negative yang muncul akibat tuntutan akademik.

Stres yang dialami oleh mahasiswa atau yang bisa disebut sebagai stres akademik yaitu tekanan yang diakibatkan oleh persepsi subjektif terhadap kondisi akademik yang dapat berupa penyelesaian tugas, mendapat nilai ulangan yang tinggi, kecemasan dalam menghadapi ujian dan tuntutan dalam mengatur waktu dalam belajar sehingga tekanan tersebut dapat menimbulkan respon alami yang dialami oleh mahasiswa berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan emosi yang negatif dapat timbul akibat adanya tuntutan selama disekolah (Barseli, dkk 2017 ; Rahmawati, 2017).

2.3.3 Sumber Stres

sumber stres yang dialami oleh mahasiswa menurut Bullo & Sanchez (2014) terdapat empat sumber stres pada mahasiswa yaitu:

1. Interpersonal

Sumber stres interpersonal ini berupa stresor yang dihasilkan dari hubungan dengan orang lain, misalnya konflik dengan teman, orang tua, atau pacar.

2. Intrapersonal

Intrapersonal merupakan sumber stressor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri, misalnya kesulitan ekonomi, perubahan pada pola makan atau tidur dan Kesehatan yang menurun. Faktor internal lainnya

yang menyebabkan stres pada mahasiswa menurut Barseli, dkk (2017) adalah:

a. Pola Pikir

Individu yang memiliki pola pikir dirinya tidak dapat mengendalikan situasi cenderung memiliki tingkat stres yang lebih besar dibandingkan dengan individu yang dapat mengendalikan pikirannya.

b. Kepribadian

Kepribadian seseorang dapat menentukan tingkat toleransi terhadap stres. Mahasiswa yang memiliki kepribadian yang optimis biasanya memiliki toleransi terhadap stres yang lebih tinggi.

c. Keyakinan

Keyakinan atau pemikiran terhadap diri memiliki peran yang penting dalam menginterpretasikan situasi yang ada di sekitar. Penilaian yang diyakini tersebut dapat mengubah pola pikir terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis

3. Akademik

Sumber stressor pada aspek akademik ini berhubungan dengan aktivitas perkuliahan dan masalah-masalah lainnya pada kegiatan akademik, misalnya nilai ujian yang menurun, tugas yang banyak, dan materi pelajaran yang sulit. Stressor akademik terbagi menjadi 5 kategori menurut Gadzella & Masten (2005) yaitu:

A. *Frustration* (frustasi) merupakan hal yang berhubungan dengan keterlambatan dalam mencapai tujuan, kesulitan sehari-hari,

kekurangan sumber daya, kegagalan dalam mencapai tujuan-tujuan yang telah direncanakan, tidak diterima secara sosial, kekecewaan dalam menjalani hubungan, dan melewatkan kesempatan.

- B. *Conflicts* (konflik) merupakan hal yang berhubungan dengan pemilihan dua atau lebih alternatif terhadap hal yang tidak diinginkan, dan antara beberapa alternatif yang diinginkan dan tidak diinginkan.
- C. *Pressure* (tekanan) berhubungan dengan kompetisi, deadline, beban kerja yang berlebihan.
- D. *Changes* (perubahan) berhubungan dengan pengalaman yang tidak menyenangkan bagi seseorang. Banyaknya perubahan dalam waktu bersamaan seperti kehidupan dan tujuan yang terganggu.
- E. *Self-imposed* (pemaksaan diri) berhubungan dengan keinginan seseorang dalam berkompetisi, keinginan disukai oleh orang lain, mengkhawatirkan segala hal, dan kecemasan dalam menghadapi tujuan.

4. Lingkungan

Lingkungan merupakan stressor yang berasal dari lingkungan sekitar, selain masalah akademik, kurang waktu liburan, lingkungan tempat tinggal yang tidak nyaman menjadi sumber dari sumber stres yang dialami oleh mahasiswa.

2.3.4 Jenis-jenis Stres

Nasir & Muhith (2011) menjelaskan terdapat dua jenis stres, yaitu stres yang baik dan juga stres yang buruk. Jenis-jenis stres terbagi kedalam dua jenis yaitu:

1. Stres baik atau *eustress*, yaitu hasil respon terhadap stres yang bersifat sehat, positif, dan konstruktif (bersifat membangun). Stres dapat dikatakan berdampak baik apabila seseorang mencoba untuk memenuhi tuntutan untuk menjadikan orang lain maupun dirinya sendiri mendapatkan sesuatu yang baik dan berharga. Dengan adanya stres baik ini semua pihak akan merasakan keuntungan, dengan begitu stres yang baik ini akan memberikan kesempatan bagi seseorang untuk berkembang dan memaksa untuk mencapai kemampuan yang lebih tinggi lagi. Stres yang baik ini dapat terjadi apabila stimulus mempunyai arti sebagai hal yang dapat memberikan sebuah pelajaran dan bukan sebuah tekanan.
2. Stres buruk atau *distress*, yaitu stres yang bersifat negatif dan didapatkan dari sebuah proses yang mengartikan sesuatu yang buruk, dimana respon yang digunakan merupakan respon yang selalu negatif dan ada indikasi dapat mengganggu integrasi diri sehingga dapat diartikan stres buruk ini merupakan sebuah ancaman. *Distress* akan menempatkan pikiran dan perasaan seseorang pada tempat dan suasana yang serba sulit, hal ini diakibatkan karena seseorang memandang suatu masalah hanya melihat dari sisi yang sempit dan merugikan. *Distress* dapat terjadi apabila stimulus diartikan sebagai sesuatu yang merugikan diri sendiri dimana sebuah stimulus dianggap mencoba untuk menyerang dirinya.

2.3.5 Gejala Stres

menurut Priyoto (2014) gejala pada stres dibagi menjadi dua gejala, yaitu:

1. Gejala fisik

Beberapa gejala fisik yang muncul ketika seseorang mengalami stres diantaranya seperti nyeri pada bagian dada, diare selama beberapa hari, sakit pada kepala, mual, jantung berdebar, kelelahan, kesulitan tidur, dan lain-lain.

2. Gejala psikis

Pada seseorang yang mengalami stres gangguan psikis yang sering muncul dapat berupa sering cepat marah, ingatan yang melemah, tidak dapat berkonsentrasi, tidak dapat menyelesaikan tugas, reaksi yang berlebihan terhadap hal yang sepele, daya kemampuan berkurang, tidak mampu santai pada saat yang tepat, tidak tahan terhadap gangguan seperti bising, dan emosi yang tidak terkendali.:

2.3.6 Tahapan stres

Gejala-gejala pada stres sering kali tidak disadari karena tahapan stres yang timbul dengan terlambat. Stres biasanya dirasakan ketika tahapan gejala yang dirasakan sudah pada tahap lanjut dan mengganggu fungsi kehidupan sehari-hari.

Priyoto (2014) membagi tahapan stres ini kedalam enam tahapan sebagai berikut

1. Stres tahap I

Stres tahap pertama ini merupakan tahapan stres yang paling ringan dan biasanya disertai dengan perasaan-perasaan sebagai berikut.:

a. Semangat kerja yang berlebihan.

- b. Penglihatan menjadi semakin tajam lebih dari biasanya.
- c. Merasa bahwa dirinya mampu menyelesaikan pekerjaan, namun tanpa disadari biasanya cadangan energi dihabiskan dan disertai dengan rasa gugup yang berlebihan.
- d. Merasa senang dengan apa yang sedang dikerjakan dan semakin bertambah semangat, namun tanpa disadari cadangan energi semakin menipis.

2. Stres tahap II

Stres tahap kedua ini memiliki dampak yang semulanya dirasa menyenangkan pada tahap pertama mulai menghilang, dan mulai timbul keluhan yang disebabkan karena cadangan energi yang semakin berkurang. Keluhan-keluhan yang sering dirasakan oleh seseorang yang berada pada tahap kedua ini antara lain:

- a. Pada pagi hari yang seharusnya merasa segar pada tahap ini mulai merasa letih saat bangun pagi.
- b. Merasa mudah lelah setelah makan siang.
- c. Pada saat menjelang sore hari tubuh akan merasa lelah.
- d. Mengeluh perut dan lambung yang merasa tidak nyaman.
- e. Detak jantung yang lebih cepat dari biasanya.
- f. Otot punggung dan tengguk yang terasa tegang.
- g. Tidak bisa merasa santai.

3. Stres tahap III

Stres tahap ketiga ini terjadi apabila tetap memaksakan diri tanpa menghiraukan keluhan-keluhan yang sudah dirasakan sebelumnya, maka akan muncul keluhan-keluhan yang semakin nyata dan mengganggu keseharian, yaitu:

- a. Gangguan pada lambung dan usus yang semakin parah.
- b. Otot-otot akan merasa semakin tegang.
- c. Muncul perasaan tidak tenang dan ketegangan emosional yang semakin meningkat.
- d. Gangguan pola tidur (*insomnia*).
- e. Koordinasi tubuh terganggu.

4. Stres tahap IV

Stres tahap keempat ini tidak jarang seseorang sudah memeriksakan dirinya ke dokter sehubungan dengan keluhan-keluhan yang dirasakan, tetapi oleh dokter tidak dinyatakan sakit karena tidak ditemukannya kelainan fisik pada organ tubuh dan orang yang bersangkutan terus memaksakan diri untuk bekerja tanpa mengenal istirahat. Maka gejala stres yang akan muncul pada tahap yaitu:

- a. Tugas-tugas yang semulanya menyenangkan dan mudah untuk dikerjakan berubah menjadi membosankan dan terasa lebih sulit.
- b. Kehilangan kemampuan untuk merespon terhadap situasi tertentu.
- c. Ketidak mampuan untuk melakukan aktivitas rutin sehari-hari.
- d. Gangguan pola tidur yang disertai dengan mimpi-mimpi yang menegangkan.

- e. Daya konsentrasi dan daya ingat menurun.
- f. Timbulnya perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

5. Stres tahap V

Apabila keadaan terus berlanjut maka seseorang akan masuk kedalam stres tahap kelima dengan gejala-gejala yang dirasakan sebagai berikut:

- a. Kelelahan fisik dan mental yang semakin buruk
- b. Ketidakmampuan dalam mengerjakan pekerjaan sehari-hari yang ringan.
- c. Gangguan pada system pencernaan yang semakin berat.
- d. Perasaan ketakutan dan kecemasan yang semakin meningkat disertai dengan mudah bingung dan panik.

6. Stres tahap VI

Tahapan ini merupakan tahapan akhir dari stres, seseorang akan mengalami serangan panik dan perasaan takut yang semakin besar. Stres tahap keenam ini tidak jarang membuat seseorang berulang kali dibawa kedalam unit gawat darurat (UGD). Gambaran tahap keenam ini adalah sebagai berikut:

- a. Jantung yang berdebar sangat keras.
- b. Mengalami sesak nafas.
- c. Sekujur tubuh merasa gemetar, dingin, dan keringan yang keluar secara berlebihan.
- d. Tidak memiliki tenaga untuk melakukan kegiatan sehari-hari.
- e. Pingsan.

2.3.7 Tingkatan Stres

Menurut Priyoto (2014) Pada setiap individu mempunyai tingkat stres yang berbeda-beda, berdasarkan gejalanya stres dibagi menjadi tiga tingkatan yaitu:

1. Stres Ringan

Stres ringan adalah stresor yang dihadapi oleh setiap orang. Stres ringan ini biasanya tidak berlarut-larut secara berkepanjangan dan hanya terjadi sebentar saja. Stres ringan umumnya tidak menimbulkan gejala yang berat, tetapi ada beberapa ciri-ciri seseorang yang mengalami stres ringan yaitu semangat yang meningkat, kemampuan mengerjakan tugas meningkat, dan penglihatan semakin tajam. Stres yang ringan ini berguna untuk memicu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih keras untuk menghadapi tantangan.

2. Stres Sedang

Stres sedang berlangsung lebih lama dari stres ringan, pekerjaan dan tugas yang tidak terselesaikan, masalah dengan lingkungan sekitar, dan beban tugas yang berlenihan merupakan penyebab dari stres sedang. Ciri-ciri seseorang mengalami stres sedang yaitu gangguan pada pencernaan, otot yang menegang, dan gangguan tidur.

3. Stres Berat

Stres berat adalah stres yang sudah berlangsung dari waktu yang lama. Makin lama dan makin sering berada dalam situasi stres, makin tinggi juga resiko Kesehatan yang akan dtimbulkan. Stres yang berkepanjangan juga dapat mempengaruhi seseorang dalam menyelesaikan tugas, ciri-cirinya yaitu sulit beraktivitas, gangguan hurungan sosial, sulit tidur, penurunan konsentrasi,

tidak mampu melakukan pekerjaan sehari-hari, dan perasaan takut yang meningkat.

2.3.8 Dimensi Stres

Dimensi stres menurut Cohen, Kamarack dan Mermelstein (1983) dibagi menjadi tiga yang disebut sebagai “*the perceived stress scale*” yaitu:

a. Perasaan yang tidak terprediksi (*feeling of unpredictability*)

Kemampuan individu yang tidak dapat memprediksi suatu peristiwa yang terjadi dalam kehidupannya secara tiba-tiba yang menyebabkan individu tersebut putus asa.

b. Perasaan tidak terkontrol (*feeling of uncontrollability*)

Perasaan yang tidak terkontrol ketika individu tidak mampu dalam mengendalikan diri terhadap beberapa tuntutan sehingga memberikan efek pada individu.

c. Perasaan tertekan (*feeling of overloaded*)

Individu dengan perasaan tertekan lebih mudah untuk mengalami stres dibandingkan dengan individu yang tidak mudah mengalami perasaan tertekan.

2.3.9 Dampak

Menurut Priyoto (2014) dampak stres dibagi ke dalam tiga kategori, yaitu:

1. Dampak Fisiologi

Secara umum orang yang mengalami stres akan mengalami dampak berupa sejumlah gangguan fisik sebagai berikut:

a. Gangguan pada organ tubuh

- *Muscle myopathy* : otot tertentu mengencang atau melemah.

- Tekanan darah meningkat : kerusakan jantung dan arteri.

- System pencernaan : maag dan diare.

b. Gangguan system reproduksi

- Amenorrhea : tertahannya menstruasi

- Kegagalan ovulasi pada Wanita, impoten pada pria, kurang produksi semen pada pria

2. Dampak Psikologi

a. Keletihan emosi, jenuh, merupakan tanda pertama terjadinya stres

b. Kewalahan/ keletihan emosi yang dapat kita lihat pada orang yang bersangkutan

c. Pencapaian pribadi yang menurun sehingga berakibat pula pada menurunnya rasa kompeten dan rasa sukses.

3. Dampak Perilaku

a. Prestasi menurun.

b. Tingkat stres yang tinggi berdampak pula pada pengambilan keputusan dan mengingat informasi dengan baik.

Barseli, dkk (2017) respon mahasiswa terhadap stres adalah sebagai berikut:

b. Pemikiran

Respon pemikiran yang muncul ketika individu mengalami stres seperti hilangnya rasa percaya dalam diri, takut gagal, sulit dalam berkonsentrasi, cemas akan masa depan, mudah lupa akan sesuatu, dan terus berpikir tentang apa yang harus mereka lakukan.

c. Perilaku

Respon perilaku seseorang ketika menghadapi stres adalah menarik diri, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan.

d. Reaksi tubuh

Ketika mengalami stres maka tubuh akan memberikan respon seperti telapak tangan yang sering berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut terasa kering, mudah merasa Lelah, sakit pada kepala, mudah sakit, mual, dan sakit perut.

e. Perasaan

Respon perasaan ketika individu merespon terhadap stres adalah mudah marah, mudah cemas, dan merasa takut.

Terdapat pula dampak yang dirasakan pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi yaitu sering malas, mudah Lelah, dan sering menunda-nunda. Stres yang berdampak pada mahasiswa ini akan menurunkan semangat dalam mengerjakan skripsi sehingga prosesnya pengerjaannya menjadi terlambat.

2.3.10 Mekanisme Stres

Maramis (2013) membagi kedalam 4 variabel psikologik yang mempengaruhi mekanisme respon stres, yaitu:

1. kontrol

keyakinan seseorang dalam memiliki kontrol terhadap stressor yang dialami untuk mengurangi intensitas respon stres.

2. Prediktabilitas

Stressor yang dapat diprediksi menimbulkan respon stres yang tidak begitu berat

dibandingkan dengan stressor yang tidak dapat diprediksi.

3. Persepsi

Pandangan seseorang tentang dunia dan persepsi stressor saat ini dapat meningkatkan atau menurunkan intensitas respon stres.

4. Respon Koping

Ketersediaan dan efektifitas mekanisme mengikat ansietas dapat menambahkan atau mengurangi respon stres.

2.3.11 Alat ukur stres

1. DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*).

Tingkat stres dapat dikelompokkan dengan menggunakan kriteria DASS (*Depression Anxiety Stress Scale*). Unsur yang dinilai antara lain : perasaan ansietas, emosional negative, ketegangan, ketakutan, gangguan tidur, gangguan kecerdasan, perasaan depresi, gejala somatic. Unsur yang dinilai dapat menggunakan skoring dengan ketentuan penilaian sebagai berikut :

1. 0 : Tidak sesuai dengan saya sama sekali, atau tidak pernah
2. 1 : sesuai dengan saya sampai tingkat tertentu, atau kadang-kadang
3. 2 : Sesuai dengan saya sampai batas yang dapat di pertimbangkan, atau lumayan sering.
4. 3 : sangat sesuai dengan saya, atau sering sekali

Untuk selanjutnya skor yang dicapai dari masing – masing unsur atau item dijumlahkan sebagai indikasi penilaian derajat stres, dengan ketentuan sebagai berikut :

0: Stres ringan, skor 1-16

1: Stres sedang, skor 17-33

2: Stres berat, skor 34-48

2. *Kessler Psychological Distress Scale*

Kessler Psychological Distress Scale ini terdiri dari 10 pertanyaan yang diajukan kepada responden dengan skor 1 untuk jawaban tidak pernah mengalami stres, 2 untuk jawaban jarang mengalami stres, 3 untuk jawaban kadang mengalami stres, 4 4 untuk jawaban sering mengalami stres, dan 5 untuk jawaban selalu mengalami stres dengan kategori skor sebagai berikut:

Dibawah 20 : tidak mengalami stres

20-24 : stres ringan

25-29 : stres sedang

30 dan di atas 30 : stres berat

3. *Perceived Stress Scale (PSS-10)*

Merupakan self report questionnaire yang terdiri dari 10 pertanyaan yang dapat mengevaluasi tingkat stres. Soal dalam *perceived stress scale* ini akan menanyakan tentang perasaan dan pikiran responden dalam satu bulan terakhir ini. Kelebihan dari kuesioner adalah dapat mengukur

dimensi stres yang terdiri dari perasaan tidak terprediksi, perasaan tidak terkontrol, dan perasaan tertekan dengan penilaian skor:

- 1) Tidak pernah diberi skor 1
- 2) Kadang-kadang diberi skor 2
- 3) Sering skor 3
- 4) Sangat sering diberi skor 4

Semua penilaian diakumulasikan, kemudian disesuaikan dengan tingkatan

stres sebagai berikut:

- Stres ringan (total skor 1-20)
- Stres sedang (total skor 21-30)
- Stres berat (total skor 31-40)

2.4 Konsep Prokrastinasi

2.4.1 Definisi Prokrastinasi

Istilah prokrastinasi berasal dari Bahasa latin *procrastination* dengan awalan “pro” yang berarti mendorong maju atau bergerak dan akhiran “crastinus” yang berarti keputusan hari esok. Jika digabungkan menjadi “menangguhkan” atau “menunda sampai hari berikutnya” (Ghufron, 2012)

Penundaan atau penghindaran tugas yang kemudia disebut dengan prokrastinasi pada bangsa mesir kuno diartikan menjadi dua, yaitu menunjukan suatu kebiasaan yan berguna untuk menghindari kerja yang penting dan usaha yang implusif. Prokrasitinasi juga menjnjukan arti dari kebiasaan yang berbahaya akibat kemalasan dalam menyelesaikan suatu tugas yang penting. Prokrastinasi dapat bermakna positif apaila dilakukan sebagai upaya konstruktif untuk menghindari keputusan yang impulsif tanpa pemikiran yang matang, dan dapat bermakna negative apabila dilakukan karena malas atau tanpa tujuan (Ghufron, 2012).

Prokrastinasi menurut teori yang dikemukakan oleh Tuckman bahwa prokrastinasi merupakan kebiasaan melakukan penundaan yang tidak perlu dilakukan oleh seseorang yang disebabkan kerena ketakutan gagal serta ketakutan bahwa segala sesuatu harus dilakukan dan diselesaikan dengan sempurna, sehingga individu merasa lebih baik untuk tidak melakukan tugasnya dengan segera.

Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi merupakan suatu penundaan yang dilakukan secara sengaja dan terjadi secara berulang-ulang, dengan melakukan aktivitas lain yang tidak perlu.

2.4.2 Bentuk-bentuk prokrastinasi

Prokrastinasi dibagi menjadi dua bentuk, yaitu

a. Functional Procrastination

Functional Procrastination merupakan penundaan suatu pekerjaan yang bertujuan untuk memperoleh informasi yang lebih akurat dan lengkap.

b. Disfunctional Procrastination

Disfunctional Procrastination merupakan penundaan yang tidak bertujuan, berakibat jelek dan menimbulkan masalah. Terdapat dua bentuk *Disfunctional Procrastination* berdasarkan tujuan melakukan penundaan, yaitu:

1. Decisional Procrastination

Decisional Procrastination adalah suatu penundaan dalam mengambil keputusan. Bentuk prokrastinasi ini merupakan sebuah anteseden kognitif dalam menunda untuk melakukan suatu pekerjaan dalam menghadapi situasi yang dipersepsikan penuh stres. Jenis prokrastinasi ini terjadi akibat kegagalan dalam mengidentifikasi tugas, yang kemudian menimbulkan konflik dalam diri individu hingga akhirnya seseorang menunda untuk memutuskan masalah. *Decisional Procrastination* berhubungan dengan kelupaan dan kegagalan proses kognitif. Akan tetapi, tidak berkaitan dengan kurangnya tingkat intelegensi seseorang.

2. *Avoidance Procrastination*

Avoidance Procrastination adalah suatu penundaan dengan perilaku tampak. Penundaan dilakukan sebagai suatu cara untuk menghindari tugas yang dirasa tidak menyenangkan dan sulit dilakukan. Prokrastinasi dilakukan untuk menghindari kegagalan dan menyelesaikan pekerjaan yang akan mendatang. *Avoidance Procrastination* berhubungan dengan *self presentation*, keinginan untuk menjauhkan diri dari tugas yang menantang dan *impulsiveness*.

2.4.3 Ciri-ciri prokrastinasi

Menurut Ferrari (dalam Ghufroon, 2012) mengatakan bahwa Sebagian perilaku penundaan dapat termanifestasikan dalam indikator tertentu yang dapat diukur dalam ciri-ciri sebagai berikut:

1. Penundaan untuk memulai tugas dan menyelesaikan tugas

Para individu yang melakukan prokrastinasi pasti tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan, akan tetapi dia malah lebih menunda untuk menyelesaikan pekerjaannya atau menunda untuk menyelesaikan sampai tuntas apabila dia sudah memulainya.

2. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Seseorang yang melakukan prokrastinasi memerlukan waktu yang lebih lama dari waktu pada umumnya untuk mengerjakan suatu tugas. Para procrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan hal secara berlebihan, selain itu juga para procrastinator melakukan hal yang

tidak dibutuhkan selama pengerjaan tugas. Tanpa memperhitungkan batas waktu yang dimilikinya Tindakan tersebut mengakibatkan seseorang tidak dapat menyelesaikan tugas tepat waktu.

3. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Para prokrastinator memiliki kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang sudah ditentukan. Seorang mungkin telah menentukan waktu kapan ia akan mengerjakan, akan tetapi ketika waktunya sudah tiba para prokrastinator tidak juga mengerjakan sesuai dengan apa yang sudah direncanakan sehingga menyebabkan keterlambatan atau kegagalan untuk menyelesaikan tugas dengan tepat waktu.

4. Melakukan aktivitas yang lebih menyenangkan

Seorang prokrastinator dengan sengaja tidak kemakukan tugasnya akan tetapi menggunakan waktu yang dia miliki untuk melakukan aktivitas lain yang menurutnya lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan sehingga menyita waktu yang dia miliki untuk mengetjakan tugas yang harus dikerjakannya.

Pendapat lain yang dikemukakan oleh Burka dan Yuen (dalam Triyono dan Rifai. 2018) menjelaskan ciri-ciri pada seseorang yang melakukan perilaku prokrastinasi diantaranya adalah prokrastinator lebih suka untuk menunda pekerjaan atau tugas-tugasnya, prokrastinator juga berpendapat bahwa lebih baik mengerjakan nanti daripada sekarang, dan menunda pekerjaan adalah bukan suatu masalah, terus mengulang masalah, dan prokrastinator akan kesulitan dalam mengambil keputusan.

2.4.4 Aspek-aspek Prokrastinasi

Menurut Tuckman (1990) terdapat 3 aspek prokrastinasi yaitu:

- a. Kecenderungan Untuk Menunda Mengerjakan Tugas (*Tendency to delay or put off doing things.*)

Merupakan kecenderungan untuk menggunakan waktu secara sia-sia dalam menyelesaikan tugas yang harus diselesaikan dengan menggunakan waktu untuk melakukan hal-hal yang tidak penting.

- b. Kecenderungan Untuk Memiliki Kesulitan (*Tendency to have difficulty.*)

Merupakan kecenderungan untuk merasa terbebani ketika harus mengerjakan pekerjaan yang tidak disukai dalam tugas yang harus dikerjakannya tersebut atau menghindari melakukan hal-hal yang dianggap tidak menyenangkan.

- c. Kecenderungan Untuk Menyalahkan Orang Lain (*Tendency to blame others.*)

Merupakan kecenderungan untuk menyalahkan pihak lain atas penderitaan yang dialami diri sendiri dalam mengerjakan sesuatu yang ditundanya karena dirinya merasa orang lain mempengaruhi sehingga tidak mengerjakan tugas.

2.4.5 Jenis-jenis tugas pada prokrastinasi

Menurut Solomon dan Rothblum (dalam Ghufon, 2012) menyebutkan terdapat enam jenis tugas yang sering diprokrastinasi oleh banyak orang, yaitu:

1. Tugas mengarang

Tugas mengarang meliputi penundaan dalam melaksanakan kewajiban atau tugas menulis, misalnya menulis makalah, skripsi, laporan, dan tugas menulis lainnya

2. Tugas belajar menghadapi ujian

tugas belajar menghadapi ujian merupakan penundaan yang dilakukan dalam hal belajar ketika akan menghadapi ujian, seperti ujian tengah semester atau ujian akhir semester.

3. Tugas membaca

Tugas membava meliputi penundaan yang dilakukan untuk membaca buku atau membaca referensi ayang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan

4. Kerja tugas administratif

Jenis tugas ini seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presentasi kehadiran, daftar peserta praktikum, dan lain sebagainya

5. Menghadiri pertemuan

penundaan yang dilakukan dapat berupa keterlambatan dalam menghadiri pembelajaran, praktikum, bimbingan dan keterlambatan lainnya.

6. Penundaan dalam kinerja akademik

Penundaan dalam kinerja akademik secara keseluruhan, yaitu menunda mengerjakan atau menyelesaikan tugas-tugas akademik secara menyeluruh

2.4.6 Faktor yang mempengaruhi prokrastinasi

Bernard (1991) mengemukakan ada 10 faktor seseorang melakukan prokrastinasi. Kesepuluh penyebab perilaku prokrastinasi tersebut adalah :

1. Stres dan kelelahan (*stress and tired*)

Stres dan kelelahan jika seorang individu memiliki banyak tuntutan didalam hidupnya dan tidak mampu dalam mengatasi masalahnya, maka

semakin tinggi pula tingkat stresnya. Hal ini seringkali menimbulkan kecenderungan pada individu untuk menunda melakukan tugasnya. Stres dapat membuat individu kehilangan motivasi dan malas untuk mengerjakan skripsi sehingga melakukan prokrastinasi.

2. Kecemasan (*Anxiety*)

Individu cenderung menilai bahwa situasi-situasi yang dihadapinya membawa ancaman dan berpotensi menimbulkan stres bagi dirinya. Hal ini mengakibatkan respon emosional individu berupa kecemasan meningkat. Bernard menyatakan semakin tinggi tingkat kecemasan yang dialami individu maka semakin tinggi pula kecenderungannya untuk melakukan prokrastinasi.

3. Kurangnya penghargaan akan diri (*self-depreciation*)

Bernard menyatakan bahwa terdapat sebagian orang yang memiliki kecenderungan *self-depreciation* yang lebih tinggi dibandingkan orang lain. Individu dengan *self-depreciation* tinggi mudah menyalahkan diri sendiri bahkan dalam hal yang tidak terlalu penting. Ketika ada sesuatu yang sedikit saja berjalan dengan tidak semestinya, sehingga cenderung menyebabkan seseorang melakukan penundaan.

4. Rendahnya toleransi terhadap ketidakyakinan (*low discomfort tolerance*)

Saat individu memiliki masalah yang dihadapi ketika mengerjakan tugas atau menghadapi tugas yang membosankan ataupun sulit dikerjakan membuat seseorang tidak dapat mengatasi rasa frustrasi dan kecemasan sehingga seseorang tersebut mengalih perhatiannya pada tugas atau kegiatan

lainnya. Individu yang lebih mudah mengalami frustrasi dan memiliki toleransi terhadap ketidaknyamanan yang lebih rendah.

5. Pencarian kesenangan (*pleasure seeking*)

Individu dengan *pleasure seeking* yang tinggi menolak mengorbankan kesenangannya untuk mengerjakan suatu tugas sekalipun tugas itu penting.

6. Disorganisasi waktu (*time disorganization*)

Individu dapat menunda melakukan pekerjaannya karena tidak memiliki waktu yang cukup untuk mengerjakannya, namun dapat pula disebabkan terlalu banyak waktu yang terbuang dengan sia-sia.

7. Disorganisasi lingkungan (*environmental disorganization*)

Lingkungan yang terlalu berisik dan terlalu banyak gangguan akan mengakibatkan sulitnya berkonsentrasi pada individu sehingga membuat individu menunda melakukan pekerjaannya. Lingkungan yang berantakan dan penyimpanan dokumen-dokumen mengenai tugas yang tidak rapi juga dapat menghambat seseorang untuk dapat segera mengerjakan tugasnya.

8. Rendahnya pendekatan terhadap tugas (*poor task approach*)

Bila seseorang tidak mengerti bagaimana mengawali atau bagaimana mengerjakan tugas yang diberikan kepadanya maka hal ini dapat membuat seseorang menunda mengerjakan tugas tersebut.

9. Kurangnya asertifitas (*lack of assertion*)

Individu yang sulit berkata “tidak” atau sulit untuk menolak permintaan orang lain, walaupun sebenarnya ia tidak memiliki cukup waktu untuk melakukan permintaan tersebut karena harus mengerjakan pekerjaan

lainnya akan membuat individu semakin sulit mengatur waktunya dan harus menunda salah satu dari pekerjaan yang sebenarnya harus dikerjakan.

10. Kekerasan terhadap orang lain (*hostility with others*)

Perilaku menunda dapat juga didorong oleh faktor kemarahan individu terhadap orang lain. Kemarahan itu dapat berupa menolak untuk bekerja sama dengan orang tersebut ataupun menunda melakukan tugas yang diperintahkan dan diharapkan oleh orang tersebut.

2.4.7 Dampak Prokrastinasi

Mahasiswa yang memiliki kebiasaan prokrastinasi cenderung memiliki performa akademik menurun dibandingkan dengan mahasiswa yang tidak melakukan prokrastinasi. Menurut pradityarahman (2020) prokrastinasi memiliki dampak seperti tertundanya pekerjaan sehingga mengakibatkan tergesa-gesa dalam mengerjakan tugas, membuang-buang waktu dengan hal yang tidak penting, dan tidak tercapainya tujuan

Menurut Ferrari et al. (Khoirunnisa dkk, 2021) terdapat berbagai konsekuensi yang muncul ketika melakukan prokrastinasi di antaranya yaitu menambah beban pikiran, mudah tertekan karena beberapa hal, tidak percaya diri, serta kurangnya mutu diri sehingga berdampak negatif bagi para prokrastinator. Prokrastinasi yang dilakukan dalam penyusunan skripsi juga memiliki dampak negatif bagi mahasiswa seperti terbuangnya waktu secara cuma-cuma, tidak memberikan hasil yang maksimal sehingga memiliki kemungkinan tidak dapat menyelesaikan skripsi dengan tepat waktu (Khoirunnisa dkk, 2021).

2.4.8 Alat Ukur Prokrastinasi

Prokrastinasi memiliki beberapa skala alat ukur yang biasa digunakan, diantaranya:

1. *Aitken Procrastination Inventory (API)*

Skala ini terdiri dari 19 butir pertanyaan yang terkait dengan kegiatan akademik dan kehidupan sehari-hari. Keseluruhan butir terdiri dari butir yang *favourable* maupun *unfavourable*. Respon sampel terhadap pertanyaan pada skala ini terdiri dari angka 1 (*false*) hingga angka 5 (*true*).

2. *Procrastination Assesment Scale-student (PASS)*

Skala ini terbagi menjadi dua bentuk instruksi yang berbeda. Pada 18 butir pertama diinstruksikan untuk memberi respon yang terentang antara “a” ke “e” untuk tiga ketentuan yang berbeda. Pada butir berikutnya hingga butir nomor 44 diberi instruksi deskriptif untuk subjek yang sedang menyelesaikan tugas penulisan karya ilmiah. Sisa butir ini mengungkapkan alasan-alasan siswa melakukan prokrastinasi.

PASS-1 merupakan skala prokrastinasi tiga dimensi (frekuensi, masalah dan reduksi), sedangkan PASS-2 mengukur 13 alasan yang paling sering digunakan mahasiswa untuk melakukan prokrastinasi dalam 26 butir.

3. *Tucman Procrastination Scale (TPS)*

Skala ini terdiri dari 35 item pertanyaan baik yang *favourable* maupun yang *unfavourable*. Skala ini juga disusun atas butir-butir berdasarkan indikator perilaku. Kelebihan pada kuesioner yang disusun oleh Tuckman adalah menilai prokrastinasi dari aspek-aspek seperti kecenderungan untuk menunda

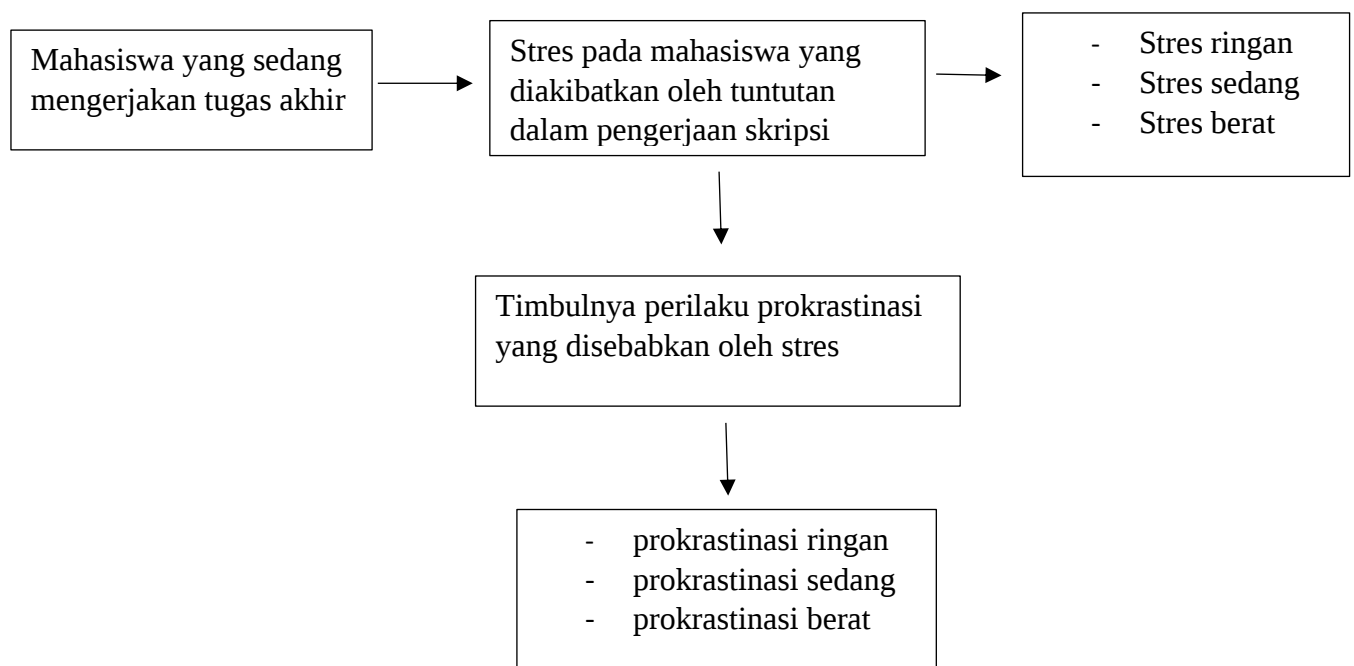
mengerjakan tugas, kecenderungan untuk memiliki kesulitan, dan kecenderungan untuk menyalahkan orang lain.

Skala PASS, API, dan TPS merupakan skala yang dibuat khusus untuk membedakan pelaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa.

2.5 Kerangka Konsep

Kerangka konseptual adalah suatu uraian dan visualisasi tentang hubungan atau kaitan antara Konsep- konsep dan variabel-variabel yang akan diamati atau diukur melalui penelitian yang akan dilakukan(Notoadmojo,2012)

Bagan 2.1 Kerangka Konsep Penelitian



Sumber : Dimodifikasi dari Bernard (1991), Ghufon (2012), Munir,dkk (2015), Priyoto (2014), Tuckman (1990).