

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Stres akademik

2.1.1 Pengertian stres akademik

Stress Akademik menurut Sun et.al. (2014) stres akademis merupakan tekanan psikologis yang dialami individu dari berbagai aspek pembelajaran akademis, termasuk tekanan belajar, beban kerja, kekhawatiran tentang nilai, tekanan ekspektasi diri, dan perasaan putus asa. Sarafino dan Smith (2014) menggambarkan stres akademik pada mahasiswa sebagai perasaan tertekan dan cemas yang melibatkan aspek fisik dan mental, yang muncul dari tuntutan baik dari diri sendiri maupun dari lingkungan sekitar. Dampak negatif dari stres akademik dapat mempengaruhi kesejahteraan mental mahasiswa menurut Sarafino dan Smith (2014). Menurut Gadzella (dalam Arthur et.al., 2023), stres akademik mencakup respons emosional, fisik, kognitif, dan perilaku yang muncul saat individu dihadapkan pada stresor akademik.

Berdasarkan uraian di atas maka dapat disimpulkan bahwa stres akademik adalah ketegangan yang dialami individu akibat tuntutan akademik, baik secara fisik maupun mental, yang berasal dari diri sendiri maupun lingkungan, seperti situasi emosional yang tegang dan tantangan yang muncul. Teori yang akan menjadi dasar dalam penelitian ini adalah teori stres akademik yang dikemukakan oleh Sun dkk.

2.1.2 Aspek-aspek stres akademik

Menurut Sun, Dunne dan Hou terdapat lima aspek stres akademik, yaitu:

1. Tekanan belajar merujuk pada tekanan yang dirasakan individu saat sedang belajar di institusi pendidikan, seperti sekolah atau perguruan tinggi. Tekanan ini bisa berasal dari berbagai sumber, termasuk orang tua, teman sebaya, dan saat menghadapi ujian.

2. Beban tugas mencakup jumlah dan kompleksitas tugas yang harus diselesaikan oleh individu. Ini terkait dengan jumlah tugas perkuliahan yang harus dikerjakan, yang bisa menjadi sumber tekanan tambahan bagi individu.
3. Kekhawatiran terhadap nilai menyangkut perhatian individu terhadap penilaian atau hasil akademik. Ketika seseorang mengalami stres akademik, mereka mungkin mengalami kesulitan dalam berkonsentrasi, mudah lupa, dan menunjukkan penurunan dalam kualitas kerja mereka.
4. Ekspektasi diri berkaitan dengan harapan atau standar yang dimiliki individu terhadap diri mereka sendiri. Individu yang mengalami stres akademik cenderung memiliki ekspektasi yang rendah terhadap diri mereka sendiri, seperti merasa gagal dalam pencapaian nilai akademik dan merasa mengecewakan orang tua atau dosen jika prestasi akademik mereka tidak memenuhi harapan.
5. Keputusan melibatkan respons emosional terhadap perasaan ketidakmampuan mencapai tujuan atau harapan dalam hidup. Individu yang mengalami stres akademik mungkin merasa tidak mampu menyelesaikan tugas-tugas di kampus, yang dapat memperkuat perasaan keputusan.

2.1.3 Faktor-faktor stres akademik

1. Faktor Internal

- a. Cara berpikir individu tentang seberapa besar kontrol yang mereka miliki atas situasi mereka dapat memengaruhi tingkat stres yang mereka alami. Semakin besar perasaan kontrol yang dimiliki seseorang terhadap situasi, semakin kecil kemungkinan mereka mengalami stres.
- b. Kepribadian seseorang dapat mempengaruhi seberapa besar mereka dapat menangani stres. Siswa dengan kepribadian yang optimis cenderung memiliki tingkat stres yang lebih rendah daripada mereka yang pesimis.
- c. Keyakinan diri juga memainkan peran penting dalam cara individu menafsirkan dan menghadapi situasi. Keyakinan dalam kemampuan sendiri dapat memengaruhi cara individu menilai suatu situasi, yang pada gilirannya dapat memengaruhi tingkat stres yang mereka alami.

2. Faktor Eksternal

- a. Kurikulum pendidikan yang semakin padat telah meningkatkan standar dan persaingan di antara mahasiswa. Waktu belajar yang bertambah dan beban pelajaran yang semakin berat adalah konsekuensi langsung dari peningkatan ini. Meskipun perubahan ini penting untuk kemajuan pendidikan di negara ini, tidak dapat diabaikan bahwa meningkatnya tekanan akademik juga berdampak pada peningkatan tingkat stres yang dialami mahasiswa.
- b. Tekanan untuk mencapai prestasi tinggi di sekolah sangat kuat. Mahasiswa sering merasa tertekan untuk berhasil dalam ujian dan pencapaian akademik lainnya. Tekanan ini dapat berasal dari berbagai pihak, termasuk orang tua, keluarga, guru, teman sebaya, dan bahkan dari diri sendiri.
- c. Pendidikan sering kali dianggap sebagai faktor penentu status sosial. Orang-orang dengan tingkat pendidikan yang tinggi sering dihormati dan diakui oleh masyarakat, sementara mereka yang kurang berpendidikan sering dianggap rendah. Mahasiswa yang berhasil akademik sering mendapat pujian dan penghargaan dari masyarakat, sementara mereka yang kurang berhasil sering disorot dan mungkin dianggap malas atau kurang ambisius.

2.2 Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari, prokrastinasi akademik, merupakan kebiasaan menunda pengerjaan tugas akademik, juga merupakan dampak dari stres dan ketidakmampuan untuk mengatasi tekanan akademik (Andre et al., 2022). Menurut Ferrari (dalam Reza, 2015) prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan individu untuk menunda perilaku terkait tugas-tugas akademik yang bersifat formal, seperti mengerjakan tugas atau membaca materi akademik, meskipun individu tersebut sebenarnya mampu menyelesaikannya tepat waktu. Individu yang terlibat dalam penundaan semacam itu disebut sebagai prokrastinator (Nabila., dkk, 2023). Tuckman (1991) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik mencakup kebiasaan untuk menghabiskan waktu dengan menunda-nunda dan tidak segera menyelesaikan tugas atau pekerjaan yang seharusnya dilakukan. Ini

merupakan perilaku yang dapat diamati pada mahasiswa yang cenderung menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik, yang pada akhirnya dapat menyebabkan tugas menumpuk dan terbengkalai (Nurzan, 2020).

Berdasarkan penjelasan sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku sengaja menunda-nunda dalam memulai atau menyelesaikan tugas-tugas akademik. Teori yang akan menjadi landasan dalam penelitian ini adalah teori prokrastinasi akademik yang dikembangkan oleh Ferrari.

2.2.2 Aspek-aspek Prokrastinasi akademik

Beberapa aspek prokrastinasi menurut Ferrari:

1. Membiarkan tugas tertunda dalam proses awal maupun penyelesaiannya, dimana prokrastinator sengaja menunda dan menghindari kewajiban yang seharusnya diselesaikan.
2. Tertundanya penyelesaian tugas, prokrastinator memerlukan waktu lebih lama untuk mempersiapkan diri sebelum mengerjakan tugas dan cenderung lebih memilih kegiatan lain yang tidak terkait dengan tugas.
3. Perbedaan antara rencana dan pelaksanaan dalam menyelesaikan tugas, prokrastinator menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas sesuai dengan batas waktu yang telah ditetapkan.
4. Mengutamakan aktivitas yang lebih menyenangkan daripada menyelesaikan tugas, prokrastinator lebih cenderung menghabiskan waktu untuk kegiatan yang menghibur seperti menonton, bersosial media, dan lainnya. (Nabila., et al, 2023).

2.2.3. Faktor- Faktor Prokrastinasi akademik

Beberapa faktor prokrastinasi akademik menurut Ferrari

1. Kondisi fisik seperti kelelahan, kantuk, dan keletihan yang disebabkan oleh aktivitas di dalam dan di luar kampus membuat mahasiswa lebih cenderung untuk beristirahat daripada fokus pada tugas-tugas akademik.
2. Psikologis, seperti kesulitan memahami instruksi tugas, kurangnya pemahaman terhadap materi kuliah, dan kurangnya motivasi, menjadi penyebab utama bagi mahasiswa dalam menghadapi kesulitan dalam

memulai tugas. Selain itu, kurangnya minat pada mata kuliah tertentu dan kurangnya kemampuan manajemen waktu juga menjadi faktor internal yang signifikan dalam menyebabkan prokrastinasi akademik.

3. Faktor-faktor eksternal seperti kompleksitas tugas, jumlah tugas yang diberikan, kondisi lingkungan akademik, budaya akademik yang ada, serta kebijakan yang tidak tegas dari kampus dan keterbatasan referensi di perpustakaan dapat menjadi pemicu bagi terjadinya prokrastinasi akademik.. (Risma.,2023).

2.3 Hubungan Antara Stres akademik dengan Prokrastinasi Akademik

Mahasiswa tingkat akhir memiliki tanggung jawab untuk menyelesaikan berbagai tugas akhir seperti skripsi, proyek akhir, dan praktek kerja lapangan, serta menyelesaikan kuliah tepat waktu. Mereka juga diharapkan mampu mengidentifikasi sumber stres yang mereka hadapi dan mengambil langkah-langkah positif untuk mengatasi stres tersebut tanpa menunda pengerjaan tugas akademik atau melakukan prokrastinasi, agar dapat mencapai hasil studi yang memuaskan. Namun kenyataannya, mahasiswa tingkat akhir masih belum sepenuhnya mampu mengelola stres dengan cara yang positif, dan lebih cenderung untuk menunda atau melakukan prokrastinasi dalam hal pekerjaan akademik.

Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya oleh Tyas dan Utami (2021) menyebutkan beberapa aspek yang dapat menyebabkan stres pada mahasiswa, termasuk kekhawatiran akan perolehan nilai, tekanan dari banyak tuntutan, dan persaingan dengan teman sekelas. Tuntutan akademik dan harapan dari orang tua untuk mendapatkan nilai yang sempurna juga dapat meningkatkan tingkat stres akademik pada mahasiswa hal tersebut mengakibatkan mahasiswa memilih menunda atau prokrastinasi akademik (Tyas & Utami, 2021). Mahasiswa yang mengalami stres akademik cenderung untuk menghindari dan menunda pengerjaan tugas atau prokrastinasi (Retno et al., 2016). Menurut Ferrari, prokrastinasi akademik, merupakan kebiasaan menunda pengerjaan tugas akademik, juga merupakan dampak dari stres dan ketidakmampuan untuk

mengatasi tekanan akademik (Andre et al., 2022). Dwi Putri (2020) juga menekankan bahwa stres sering kali muncul ketika seseorang merasa tidak mampu mengatasi tugas yang diberikan.

Berdasarkan data hasil wawancara pada 5 orang mahasiswa keperawatan semester 7 Universitas Bhakti Kencana Bandung, Mereka menyatakan adanya tuntutan dari orang tua yang mengharuskan mereka mendapatkan nilai yang tinggi agar ketika lulus mendapatkan pekerjaan yang bagus, serta persaingan antar teman kelas dan banyaknya kuis yang harus dikerjakan membuat mereka merasa tertekan. Kendala yang dirasakan tersebut pada teori Sun merupakan aspek tekanan belajar artinya Tekanan belajar mengacu pada tekanan yang dirasakan individu saat berada dalam lingkungan pendidikan tinggi. Tekanan ini bisa berasal dari berbagai sumber, termasuk harapan orang tua, interaksi dengan teman sebaya, dan persiapan menghadapi ujian, (Sun et.al. 2014).

Tuntutan tugas akhir skripsi dan kegiatan praktek belajar lapangan yang cukup berat membuat mahasiswa tingkat akhir S1 keperawatan merasa tertekan dan stress akhirnya mahasiswa memilih untuk menunda. Banyaknya beban tugas yang harus dikerjakan secara bersamaan yaitu pengerjaan proyek *interprofessional education* dan skripsi membuat mereka merasa pusing dan stres, hal itu membuat mereka juga merasa kelelahan dan stres, sehingga memilih untuk menunda. Tekanan yang dialami tersebut merupakan aspek beban tugas, artinya tuntutan yang dihadapi individu dalam bentuk banyaknya tugas perkuliahan yang harus diselesaikan dapat menimbulkan tekanan. beban yang dialami individu berupa banyaknya tugas perkuliahan yang harus diselesaikan akan menyebabkan tekanan, (Sun et.al. 2014).

Mahasiswa juga terkadang merasa takut gagal dalam menyelesaikan tugas akhir dan merasa akan membuat orang tua kecewa ketika mendapatkan nilai yang tidak bagus, ketakutan yang dirasakan mahasiswa tersebut masuk pada aspek ekspektasi diri, artinya Individu

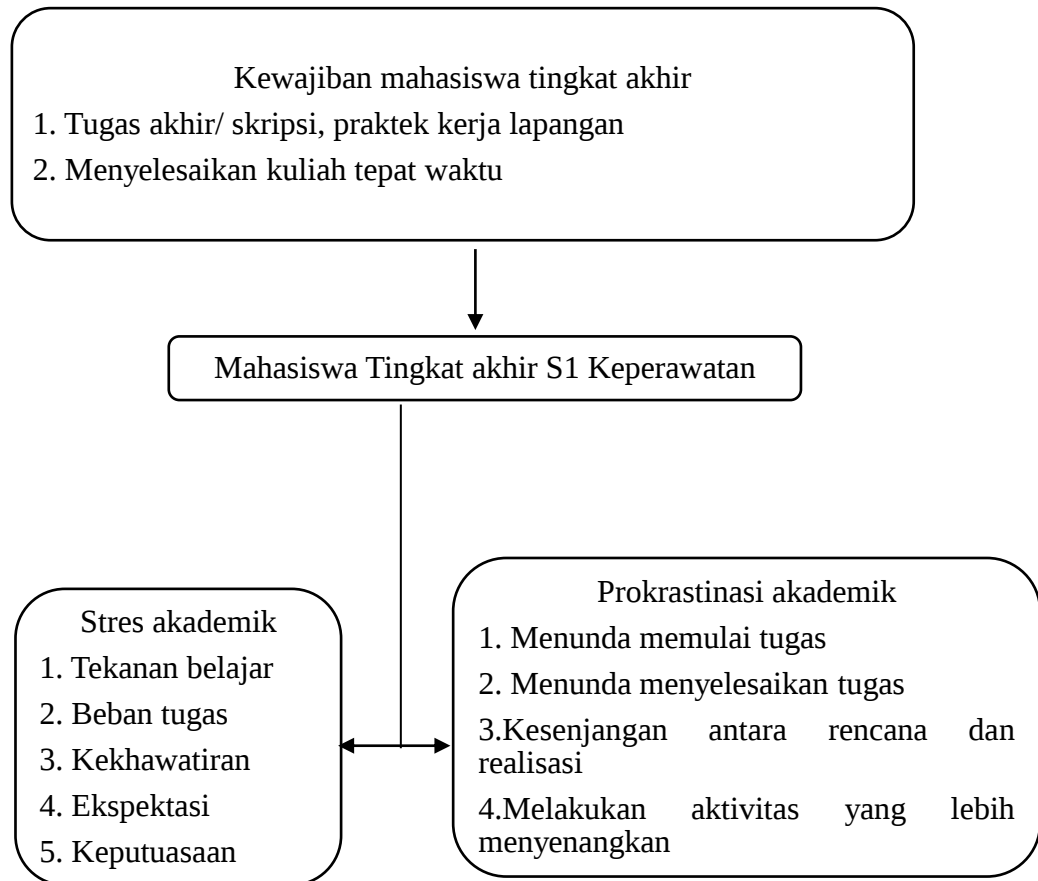
yang mengalami stres akademik cenderung memiliki harapan yang rendah terhadap diri sendiri, seperti merasa seringkali gagal dalam pencapaian nilai akademik dan merasa selalu mengecewakan orang tua dan dosen apabila hasil akademiknya tidak sesuai dengan harapan, (Sun et.al. 2014). Selanjutnya kekhawatiran pada saat mengerjakan tugas dan ujian yang kurang maksimal akan mendapatkan nilai yang rendah, hal tersebut membuat mereka merasa stres dan cemas, hal yang dialami mahasiswa tersebut merupakan aspek kekhawatiran akan nilai, artinya Seseorang yang sedang mengalami stres akademik akan mengalami kesulitan dalam mempertahankan konsentrasi, seringkali mengalami kehilangan konsentrasi, dan mengalami penurunan dalam kualitas pekerjaannya, sehingga hasil akademik yang diperoleh menjadi kurang maksimal (Sun et.al. 2014).

Mahasiswa terkadang merasa tidak mampu untuk menyelesaikan tugas akhir, Perasaan tidak mampu tersebut masuk pada aspek keputusasaan, artinya Seseorang yang sedang mengalami stres akademik akan merasa bahwa dirinya tidak memiliki kemampuan untuk menyelesaikan pekerjaan atau tugas-tugas yang diberikan di kampus (Sun et.al. 2014). Mereka menyatakan lebih memilih menunda mengerjakan tugas setiap diberikan tugas dari dosen, baik dalam memulai pengerjaan tugas maupun menyelesaikan tugas, dikarenakan tugas yang diberikan terlalu banyak, Penundaan yang dilakukan oleh mahasiswa tersebut pada teori Ferrari merupakan aspek menunda memulai dan menyelesaikan tugas, artinya prokrastinator secara sengaja menunda dan menghindari tugas yang harus diselesaikan, Ferrari (dalam Nabila, 2023). Mereka juga lebih memilih melakukan kegiatan lain seperti berkumpul dengan teman-teman sehingga terjadi keterlambatan dalam pengerjaan tugas, Keterlambatan yang dilakukan merupakan aspek keterlambatan menyelesaikan tugas, artinya Prokrastinator memerlukan waktu lebih lama untuk melakukan persiapan dalam menyelesaikan tugas dan cenderung lebih suka menggunakan waktu

untuk kegiatan lain yang tidak terkait dengan tugas, Ferrari (dalam Nabila, 2023).

Mahasiswa menyatakan suka membuat list jadwal tugas dan ketika sudah membuat list jadwal tugas, pada akhirnya mereka tetap mengerjakan tugasnya pada saat mendekati deadline sehingga jadwal yang sudah dibuat menjadi tidak terealisasi, hal yang dilakukan tersebut merupakan aspek kesenjangan antara rencana dan realisasi, artinya Prokrastinator menghadapi kesulitan dalam menyelesaikan tugas tepat waktu sesuai dengan tenggat waktu yang telah mereka tetapkan sendiri, Ferrari (dalam Nabila, 2023). Ketika melakukan penundaan tugas mereka lebih memilih aktivitas yang lebih menyenangkan yaitu berselancar di media sosial, aktivitas yang dilakukan tersebut merupakan aspek melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan, artinya prokrastinator lebih memilih menghabiskan waktunya untuk kegiatan yang lebih menghibur seperti menonton dan berselancar di sosial media Ferrari (dalam Nabila, 2023). Beberapa kendala tersebut membuat mahasiswa tingkat akhir belum mampu mengambil tindakan positif atas stres yang dirasakan dan memilih melakukan menunda tugas akademik.

2.4 Kerangka Pikir



2.5 Hipotesis

Berdasarkan uraian diatas maka dalam penelitian ini diajukan hipotesis penelitian yaitu terdapat hubungan positif antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik.