

HUBUNGAN PROKRASINASI SISWA DALAM BELAJAR DENGAN
STRES AKADEMIK
(Studi terhadap siswa kelas VIII di MTsN Lubuk Buaya Padang)

SKRIPSI

*Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan*



OLEH:

SILVI

1105608/2011

JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING

FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN

UNIVERSITAS NEGERI PADANG

2016

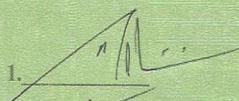
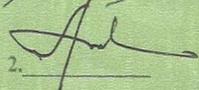
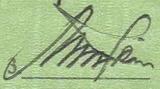
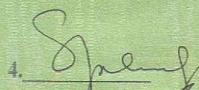
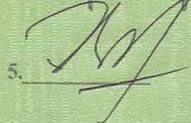
PENGESAHAN

Dinyatakan Lulus Setelah Dipertahankan di Depan Tim Penguji Skripsi
Jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan
Universitas Negeri Padang

Judul : Hubungan Prokrastinasi Siswa dalam Belajar dengan
Stres Akademik
Nama : Silvi
NIM/BP : 1105608/2011
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, April 2016

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua : Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons.	1. 
2. Sekretaris : Drs. Asmidir Ilyas, M.Pd., Kons.	2. 
3. Anggota : Prof. Dr. Mudjiran, MS., Kons.	3. 
4. Anggota : Dr. Syahniar, M.Pd., Kons.	4. 
5. Anggota : Dr. Afdal, M.Pd., Kons.	5. 

PERSETUJUAN SKRIPSI

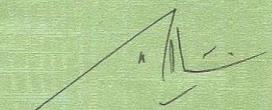
HUBUNGAN PROKRASINASI SISWA DALAM BELAJAR DENGAN
STRES AKADEMIK

Nama : Silvi
NIM/BP : 1105608/2011
Jurusan : Bimbingan dan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, April 2016

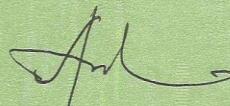
Disetujui Oleh:

Pembimbing I,



Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons.
NIP.19600409 198503 1 005

Pembimbing II,



Drs. Asmidir Ilyas, M.Pd., Kons.
NIP. 19560616 198003 1 004

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa:

1. Karya tulis saya, skripsi dengan judul “Hubungan Prokrastinasi Siswa dalam Belajar dengan Stres Akademik” adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapat gelar akademik baik di Universitas Negeri Padang maupun diperguruan tinggi lainnya.
2. Karya tulis ini murni gagasan, penilaian, dan rumusan saya sendiri, tanpa bantuan tidak sah dari pihak lain, kecuali arahan Tim Pembimbing.
3. Di dalam karya tulis ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan sebagai acuan di dalam naskah saya dengan disebutkan nama pengarangnya dan dicantumkan pada daftar rujukan.
4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya, dan apabila di kemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang telah saya peroleh karena karya tulis ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan hukum yang berlaku.

Padang, April 2016

yang menyatakan



SILVI
NIM.1105608

ABSTRAK

Judul : **Hubungan Prokrastinasi Siswa dalam Belajar dengan Stres Akademik**
Peneliti : **Silvi**
Pembimbing : **1. Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons**
2. Drs. Asmidir Ilyas, M.Pd., Kons

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh kondisi stres akademik siswa yang salah satunya dipengaruhi oleh prokrastinasi siswa dalam belajar. Penelitian ini bertujuan untuk (1) mendeskripsikan tingkat prokrastinasi dalam belajar siswa MTsN Lubuk Buaya Padang, (2) mendeskripsikan tingkat stres akademik siswa MTsN Lubuk Buaya Padang, dan (3) melihat hubungan prokrastinasi siswa dalam belajar dan stres akademik siswa MTsN Lubuk Buaya Padang.

Penelitian ini berbentuk deskriptif korelasional. Populasi penelitian adalah siswa kelas VIII4, VIII5, VIII6, yang terdaftar pada tahun 2015/2016. Jumlah sampel yaitu 79 siswa, yang diperoleh dengan teknik *simple random sampling*. Instrumen yang digunakan yaitu angket prokrastinasi siswa dalam belajar dan stres akademik. Data dikumpulkan dengan mengadministrasikan instrumen, dan diolah melalui teknik analisis statistik deskriptif dengan bantuan program komputer. Untuk melihat hubungan di antara kedua variabel, digunakan teknik *Pearson Product Moment Correlation* melalui program statistik *SPSS for windows release 16.0*.

Hasil penelitian mengungkapkan (1) prokrastinasi siswa dalam belajar berada pada kategori sedang, (2) stres akademik siswa berada pada kategori sedang, dan (3) terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi siswa dalam belajar dengan stres akademik dengan perolehan 0,569 pada taraf signifikansi 0,000. Besarnya korelasi 0,569 yang bermakna positif artinya semakin tinggi prokrastinasi siswa dalam belajar maka tingkat stres akademiknya cenderung tinggi. Sebaliknya jika prokrastinasi siswa dalam belajar rendah maka tingkat stres akademiknya juga rendah. Kepada guru BK diharapkan dapat memberikan layanan mengenai motivasi belajar siswa, cara mengatur jadwal kegiatan siswa melalui berbagai jenis layanan Bimbingan dan Konseling.

ABSTRACT

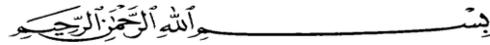
Title : **Relationship Procrastination Students in Learning with Academic Stress**
Researcher : **Silvi**
Supervisor : **1. Drs . Afrizal Sano , M.Pd. , Kons**
2. Drs . Asmidir Ilyas , M.Pd. , Kons

This research is motivated by a student's academic stress conditions, one of which is influenced by the student of procrastination in learning. This study aims to (1) describe the level student of procrastination in learning MTsN Lubuk Buaya Padang, (2) describe the stress level a student's academic MTsN Lubuk Buaya Padang, and (3) the relationship of student of procrastination in learning and academic stress students MTsN Lubuk Buaya Padang.

This study was a descriptive correlational. The study population is VIII4, VIII5, and VIII6 grades, registered in the year 2015/2016. Total sample of 79 students, which is obtained by simple random sampling technique. The instruments used are questionnaires student of procrastination in learning and academic stress. Data collected by administering the instrument, and processed through descriptive statistical analysis techniques with the aid of a computer program. To see the relationship between two variables, the technique was used Pearson Product Moment Correlation through the statistical program SPSS for windows release 16.0.

The results showed (1) procrastination students to learn in middle category, (2) academic stress students are in the medium category, and (3) there is a significant relationship between procrastination students in learning with academic stress with the acquisition of 0.569 on the tariff 0.000 significance. The amount of 0.569 significant correlation means higher positive procrastination students learn the academic stress levels tend to be high. Conversely, if procrastination is low, the students learn the academic stress levels are also low. BK teachers are expected to provide the service on student motivation , how to organize student activities schedule and time management through various kinds of guidance and counseling services.

KATA PENGANTAR



Alhamdulillah, puji syukur peneliti sampaikan kepada Allah SWT yang senantiasa memberikan rahmat serta karunia-Nya kepada Peneliti untuk menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Prokrastinasi Siswa dalam Belajar dengan Stres Akademik”.

Karena keterbatasan pengetahuan dan kemampuan terkadang dalam penulisan peneliti mengalami hambatan, namun berkat arahan dan bimbingan dari berbagai pihak baik dari orangtua, dosen, serta teman-teman skripsi ini dapat diselesaikan. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati peneliti sampaikan ucapan terima kasih yang tulus kepada:

1. Bapak Drs. Afrizal Sano, M.Pd., Kons. selaku dosen pembimbing akademik dan pembimbing skripsi yang senantiasa meluangkan waktunya untuk memberikan bimbingan, arahan, ilmu, dan saran kepada peneliti untuk kesempurnaan skripsi ini.
2. Bapak Drs. Asmidir Ilyas, M.Pd., Kons selaku dosen pembimbing skripsi yang telah meluangkan waktunya untuk membimbing, memberi arahan, ilmu dan saran kepada peneliti untuk kesempurnaan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Mudjiran, MS., Kons, Bapak Dr. Afdal, M.Pd., Kons dan Ibu Dr. Syahniar, M.Pd., Kons selaku dosen penguji skripsi dan sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling periode 2015-2020.
4. Bapak Dr. Daharnis, M. Pd., Kons, dan Bapak Drs. Erlamsyah, M. Pd., Kons selaku ketua dan sekretaris jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang periode 2010-2015.
5. Bapak Dr. Marjohan, M. Pd., Kons dan Ibu Dr. Syahniar, M. Pd., Kons selaku ketua jurusan Bimbingan dan Konseling Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang periode 2015-2020.

6. Bapak Buralis, S.Pd dan Ramadi selaku pegawai Tata Usaha Jurusan Bimbingan dan Konseling yang membantu kelancaran administrasi.
7. Bapak Drs. Zakri Mukhtar selaku Kepala Sekolah MTsN Lubuk Buaya Padang, Guru Bimbingan dan Konseling, Guru-guru, Karyawan Tata Usaha dan siswa yang telah memberikan bantuan dan kerjasama sehingga data untuk penelitian ini dapat diperoleh.
8. Ayahanda Alm. Endri St. Sati dan Ibunda Almh Erliwati yang senantiasa memberikan motivasi dan semangat dalam penyelesaian skripsi ini.
9. Rekan-rekan mahasiswa Jurusan Bimbingan dan Konseling, khususnya angkatan 2011 yang senantiasa memberikan motivasi dan masukan berharga demi penyelesaian skripsi ini.

Semoga Allah SWT memberikan imbalan yang setimpal untuk segala bantuan yang telah diberikan kepada peneliti berupa pahala dan kemuliaan di sisi-Nya. Peneliti sangat menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih membutuhkan masukan dari berbagai pihak. Oleh sebab itu, dengan segala kerendahan hati peneliti mengharapkan saran dan kritikan yang membangun demi perbaikan untuk penulisan di masa yang akan datang. Peneliti sangat berharap skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi kemajuan dan perkembangan ilmu pengetahuan, khususnya pada bidang Bimbingan dan Konseling. Akhir kata peneliti ucapkan terima kasih.

Padang, April 2016

SILVI
NIM.1105608

DAFTAR ISI

Halaman

ABSTRAK	i
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
BAB I PENDAHULUAN	
A.Latar Belakang	1
B.Identifikasi Masalah	5
C.Batasan Masalah	6
D.Rumusan Masalah	6
E.Pertanyaan Penelitian	7
F.Asumsi Penelitian	7
G.Tujuan Penelitian	7
H.Manfaat Penelitian	8
BAB II KAJIAN TEORI	
A.Stres Akademik	9
1.Pengertian stres	9
2.Pengertian stres akademik	9
3.Faktor-faktor yang mempengaruhi stres.....	11
4.Gejala-gejala stres akademik.....	14
5.Respon terhadap stres akademik.....	16
B.Prokrastinasi Siswa dalam Belajar	17
1.Pengertian Prokrastinasi dalam Belajar	17
2.Jenis-jenis tugas pada prokrastinasi dalam belajar	19
3.Ciri-ciri prokrastinasi dalam belajar	21
4.Faktor-faktor yang mempengaruhi Prokrastinasi	23

C.Peran Guru BK dalam mengatasi Prokrastinasi dalam Belajar dengan Stres Akademik	24
D.Kerangka Konseptual	25
E.Hipotesis Penelitian	26
BAB III METODE PENELITIAN	
A.Jenis Penelitian	27
B.Populasi dan Sampel Penelitian.....	27
C.Definisi Operasional.....	30
D.Jenis dan Sumber Data	31
E.Instrumen Penelitian	31
F.Teknik Analisis Data	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A.Deskripsi Hasil Penelitian	36
B.Pembahasan Hasil Penelitian.....	40
BAB V PENUTUP	
A.Kesimpulan	51
B.Saran	51
KEPUSTAKAAN	53
LAMPIRAN.....	56

DAFTAR TABEL

Tabel	Halaman
Tabel 3.1 Populasi Penelitian	28
Tabel 3.2 Sampel Penelitian	30
Tabel 3.3 Kriteria Penskoran Jawaban	33
Tabel 3.4 Kriteria Pengolahan Data	34
Tabel 3.5 Interpretasi Nilai Korelasi Variabel Penelitian	35
Tabel 4.1 Prokrastinasi Siswa dalam Belajar MTsN Lubuk Buaya Padang	36
Tabel 4.2 Stres Akademik Siswa MTsN Lubuk Buaya Padang	38
Tabel 4.3 Hubungan Prokrastinasi siswa dalam belajar dengan Stres Akademik.....	39
Tabel 4.4 Rekapitulasi Hasil Penelitian.....	40

GAMBAR

Gambar	Halaman
Kerangka Konseptual	25

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Halaman
1. Angket Sebelum Judge	56
2. Rekapitulasi Angket Hasil <i>Judge</i>	63
3. Angket Penelitian Setelah Judge	74
4. Tabulasi Data Prokrastinasi dalam belajar Siswa MTsN Lubuk Buaya Padang Secara Keseluruhan	83
5. Tabulasi Data Prokrastinasi dalam belajar Siswa MTsN Lubuk Buaya Padang Per Subvariabel.....	85
6. Tabulasi Data Stres Akademik Siswa	
MTsN Lubuk Buaya Padang Secara Keseluruhan	93
7. Tabulasi Data Stres Akademik Siswa MTsN Lubuk Buaya Padang Per Subvariabel	95
8. Pengolahan Data Hubungan Prokrastinasi siswa dalam belajar dengan Stres Akademik MTsN Lubuk Buaya Padang	100
9. Surat Izin Penelitian dari Jurusan Bimbingan dan Konseling FIP UNP	101
10. Surat Izin Penelitian dari Kemenag Kota Padang	102
11. Surat Keterangan Telah Melaksanakan Penelitian dari MTsN Lubuk Buaya Padang	103

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Pendidikan dapat diartikan sebagai salah satu usaha yang sadar untuk mempersiapkan siswa melalui berbagai kegiatan pengajaran, bimbingan atau latihan, serta keterampilan guna meningkatkan peranan siswa dimasa yang akan datang, sebagaimana yang dicantumkan dalam Undang-Undang Sistem Pendidikan Nasional No.20 Tahun 2003 Bab 1 pasal 1 dan ayat 1

Pendidikan adalah usaha sadar dan terencana untuk mewujudkan suasana belajar dan proses pembelajaran agar peserta didik secara aktif mengembangkan potensi dirinya untuk memiliki kekuatan spiritual keberagamaan, pengendalian diri, kepribadian, kecerdasan, akhlak mulia, serta keterampilan yang diperlukan dirinya, masyarakat bangsa dan negara.

Dari tujuan pendidikan di atas dapat dikatakan bahwa pendidikan bertujuan untuk mengoptimalkan semua aspek perkembangan peserta didik yaitu bidang akademik, sosial dan bidang agama. Senada dengan Undang-Undang diatas dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia (2008:326) diperjelas “pendidikan adalah proses perubahan sikap dan tata laku seseorang atau kelompok orang dalam usaha mendewasakan manusia melalui upaya pengajaran dan pelatihan”.

Dalam mencapai tujuan pendidikan pemerintah mewadahi dengan adanya lembaga-lembaga untuk tercapainya tujuan pendidikan tersebut, salah satu lembaga pendidikan itu adalah lembaga pendidikan MTsN

(Madrasah Tsanawiyah). Madrasah tsanawiyah merupakan salah satu lembaga yang menunjang tercapainya tujuan pendidikan yang mempunyai tujuan untuk mencerdaskan siswa agar tercapainya perkembangan yang optimal baik pada bidang akademik, sosial, keluarga, karir maupun agama. Sehingga diharapkan siswa mampu untuk menguasai ilmu agama yang merupakan bagian dari program yang disediakan oleh MTsN. Program keagamaan yang disediakan oleh sekolah di antaranya bahasa arab, Alquran Hadits, fiqih, amaliah, sejarah budaya Islam, dan lain sebagainya. Bertambahnya tuntutan akademik yang dibebankan kepada siswa, tentunya siswa diharapkan untuk mampu menguasai mata pelajaran dan menyelesaikan tugas yang diberikan oleh guru kelas.

Dalam kegiatan akademik di sekolah, idealnya siswa harus melakukan aktifitas-aktifitas positif yang menunjang kemampuan dan keterampilannya. Prayitno dkk (2002:1) mengemukakan salah satu faktor penentu kesuksesan siswa dalam belajar adalah sejauh mana siswa dapat menyelesaikan dengan baik tugas-tugas yang dituntut oleh guru. Berdasarkan fenomena di lapangan melalui hasil wawancara yang dilaksanakan pada tanggal 5 dan 6 Oktober 2015 dengan 10 orang siswa di MTsN Lubuk Buaya Padang terdapat beberapa siswa yang mengalami kesulitan menyelesaikan tugas antara lain sulit membagi waktu dalam menyelesaikan tugas, beberapa siswa sering menunda mengerjakan tugas sehingga tugas menumpuk, sebagian siswa tidak melengkapi catatan

pelajaran dan proses belajar mengajar di sekolah yang dilaksanakan sampai sore hari mengakibatkan kondisi fisik beberapa siswa kelelahan.

Di samping itu, berdasarkan hasil wawancara pada tanggal 07 Oktober 2015 dengan salah satu guru Bimbingan dan Konseling dan satu wali kelas terungkap beberapa siswa sering mengabaikan tugas yang diberikan, siswa mendapatkan tekanan akademik dikarenakan jumlah mata pelajaran yang lebih banyak daripada sekolah umum dan persaingan siswa yang tinggi karena sekolah MTsN Lubuk Buaya Padang pada tahun ini menjadi sekolah favorit ditandai dengan banyaknya peminat untuk bersekolah di MTsN Lubuk Buaya Padang. Sehingga tidak memungkinkan siswa untuk belajar satu sift, mengakibatkan pihak sekolah harus membagi menjadi dua sift yaitu sift pagi dan sift siang. Kondisi tersebut mengakibatkan siswa merasa tertekan dengan tuntutan akademik yang mengharuskan mereka mengumpulkan tugas pada waktu yang ditentukan sehingga berujung pada stres akademik.

Menurut Sarafino (1994:74) siswa mengalami kondisi stres disebabkan perbedaan seseorang atau lingkungan yang berhubungan dengan individu, yaitu antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut. Perubahan kurikulum yang berkesinambungan dan kondisi lingkungan dan sosial yang baru seperti, iklim pembelajaran baru, guru baru, hubungan baru dengan teman sebaya dan sebagainya, merupakan salah satu faktor yang dapat menyebabkan stres akademik pada siswa, kondisi ini terjadi

dikarenakan siswa diminta untuk menyesuaikan dirinya terhadap perubahan kurikulum dan lingkungan sosial yang baru tersebut.

Senada dengan hal tersebut, Shahmohammadi (dalam Taufik dan Ifdil, 2012:261) menjelaskan stres akademik muncul ketika harapan untuk meraih prestasi akademik meningkat, baik dari orang tua, guru maupun teman sebaya. Harapan tersebut sering tidak sesuai dengan kemampuan yang siswa miliki sehingga menimbulkan tekanan psikologis yang mempengaruhi pencapaian prestasi belajar di sekolah. Selanjutnya, menurut Thurson (2005:65) stres akademik dapat dikarenakan pelajaran tertentu dirasakan sangat sulit, apalagi pelajaran diajarkan oleh pengajar ditakuti dan tidak disenangi dan jumlah materi pelajaran dirasakan terlalu banyak.

Temuan penelitian Mufadal Barseli (2014) mengungkapkan kondisi stres akademik siswa SMAN 10 Padang berada pada kategori sedang dengan persentase 41%. Di samping itu, menurut hasil penelitian Annisa Dwi Astuti tahun (2015) terungkap terdapat 45% siswa laki-laki yang mengalami stres akademik pada tingkat sedang. Di samping itu juga terungkap stres akademik yang dialami siswa perempuan sebelum menghadapi ujian nasional berada pada kategori sedang dengan persentase 39%.

Salah satu sumber stres akademik menurut Olejnik dan Holschuh (2007:188) adalah prokrastinasi yang merupakan ketidakpedulian siswa terhadap tugas yang diberikan. Kondisi stres akademik siswa yang dialami

bisa mempengaruhi kinerjanya dalam membuat tugas. Banyak sekali siswa yang menunda pengerjaan tugas yang diberikan kepada mereka. Hal itu disebabkan karena banyaknya tugas yang diberikan sehingga menimbulkan tekanan bagi siswa. Sebagaimana dikatakan oleh Spillane (2012:99) bahwa:

Prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan atau tugas bagi setiap orang. Kecenderungan itu bisa tanpa alasan, bisa juga dengan niat baik namun tidak terwujud. Kecenderungan prokrastinasi menjadi salah satu sumber stres, rasa bersalah, dikejar-kejar pekerjaan atau pada saat-saat terakhir yang sudah ditentukan dan rusaknya kerjasama.

Kenyataan di lapangan ditemui beberapa orang siswa menunjukkan perilaku prokrastinasi dalam belajar. Temuan penelitian Juliawati (2014) di salah satu sekolah di kota Padang mengungkapkan kecenderungan prokrastinasi siswa dalam belajar berada pada kategori tinggi (60%), kemudian kategori sedang (20%), dan kategori rendah (20%).

Berdasarkan latar belakang permasalahan tersebut maka peneliti tertarik untuk melakukan penelitian dengan judul **“Hubungan Prokrastinasi Siswa dalam Belajar dengan Stres Akademik”**.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang maka dapat diidentifikasi masalah yang dialami oleh siswa MTsN Lubuk Buaya Padang diantaranya:

1. Sebagian siswa sulit membagi waktu dalam mengerjakan tugas.
2. Proses belajar mengajar di sekolah yang dilaksanakan sampai sore hari mengakibatkan kondisi fisik beberapa siswa kelelahan.

3. Sebagian siswa tidak mampu menyelesaikan tugas karena tidak memiliki catatan pelajaran yang lengkap.
4. Sebagian siswa sering menunda mengerjakan tugas sehingga tugas menumpuk.
5. Beberapa siswa sering mengabaikan tugas yang diberikan.
6. Jumlah mata pelajaran yang lebih banyak daripada sekolah umum sehingga tugas yang harus diselesaikan semakin banyak.
7. Banyaknya peminat untuk bersekolah di MTsN sehingga persaingan antar siswa semakin ketat.
8. Sebagian siswa merasa tertekan dengan tuntutan untuk mengumpulkan tugas tepat pada waktunya.

C. Batasan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, maka peneliti membatasi masalah penelitian ini dengan prokrastinasi siswa dalam belajar dan stres akademik.

D. Rumusan Masalah

Berdasarkan batasan masalah di atas, maka dapat dirumuskan masalahnya. Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah:

1. Prokrastinasi siswa dalam belajar di MTsN Lubuk Buaya Padang.
2. Stres Akademik siswa MTsN Lubuk Buaya Padang.
3. Hubungan antara prokrastinasi siswa dalam belajar dengan stres akademik di MTsN Lubuk Buaya Padang.

E. Pertanyaan Penelitian

Berdasarkan rumusan dan pembahasan masalah maka pertanyaan yang akan dijawab dalam penelitian ini adalah:

1. Bagaimana tingkat prokrastinasi siswa dalam belajar di MTsN Lubuk Buaya Padang?
2. Bagaimana tingkat stres akademik MTsN Lubuk Buaya Padang?
3. Apakah terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi siswa dalam belajar dengan stres akademik di MTsN Lubuk Buaya Padang?

F. Asumsi Penelitian

Penelitian ini bertitik tolak dari asumsi penelitian sebagai berikut:

1. Siswa perlu memiliki kemampuan untuk beradaptasi terhadap stres akademiknya.
2. Stres akademik perlu dimiliki oleh siswa dalam belajar.

G. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini bertujuan adalah :

1. Mendeskripsikan tingkat prokrastinasi siswa dalam belajar di MTsN Lubuk Buaya Padang.
2. Mendeskripsikan tingkat stres akademik yang dialami siswa MTsN Lubuk Buaya Padang.
3. Menguji apakah terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi siswa dalam belajar dengan stres akademik di MTsN Lubuk Buaya Padang.

H. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini akan memberikan manfaat baik secara teoritis maupun praktis.

1. Teoritis

- a. Memberikan sumbangan bagi perkembangan ilmu pengetahuan yang berkaitan dengan prokrastinasi siswa dalam belajar dan stres akademik.

2. Praktis

- a. Bagi Guru Mata Pelajaran

Sebagai bahan masukan untuk penyusunan strategi pembelajaran sehingga memungkinkan siswa tidak mengalami stres akademik yang tinggi dan dapat mengerjakan tugas tepat pada waktunya.

- b. Bagi Guru BK

Sebagai pedoman dalam pemberian layanan dalam mengatasi stres akademik yang dialami siswa.

- c. Bagi peneliti

Hasil penelitian ini selanjutnya dapat dijadikan panduan untuk penelitian selanjutnya sehingga mendapatkan pengetahuan yang lebih banyak dari hasil penelitian ini.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Stres Akademik

1. Pengertian Stres

Stres merupakan suatu kondisi yang disebabkan adanya ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dengan keadaan biologis, psikologis atau sistem sosial individu tersebut (Sarafino, 1994:74). Agolla dan Ongori (2009:64) juga mendefinisikan stres sebagai persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya. Menurut Santrock (2007:557) stres merupakan respon individu terhadap keadaan atau kejadian yang memicu stres (*stressor*), yang mengancam dan mengganggu kemampuan seseorang untuk menanganinya (*coping*).

Dari beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa stres adalah ketidaksesuaian antara situasi yang diinginkan dimana terdapat kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya yang dinilai potensial membahayakan, mengancam, mengganggu dan tidak terkendali atau melebihi kemampuan individu untuk melakukan *coping*.

2. Pengertian Stres Akademik

Stres yang terjadi di lingkungan sekolah atau pendidikan biasanya disebut dengan stres akademik. Rahmawati (2012:54) menjelaskan stres akademik adalah suatu kondisi atau keadaan dimana terjadi ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber

daya aktual yang dimiliki siswa sehingga mereka semakin terbebani oleh berbagai tekanan dan tuntutan. Desmita (2010:297) menggambarkan stres akademik ialah stres yang disebabkan oleh *academic stressor*. *Academic stressor* yaitu peserta didik yang bersumber dari proses belajar mengajar atau hal-hal yang berhubungan dengan kegiatan belajar yang meliputi: tekanan untuk naik kelas, lama belajar, mencontek, banyak tugas, mendapatkan nilai ulangan, keputusan menentukan jurusan atau karir, serta kecemasan ujian dan manajemen stres.

Selanjutnya, Gusniarti (dalam Eryanti, 2002:17) juga menyatakan stres akademik yang dialami siswa merupakan hasil persepsi yang subjektif terhadap adanya ketidaksesuaian antara tuntutan lingkungan dengan sumber daya aktual yang dimiliki siswa. Khairul Bariyyah (2013:393) mengemukakan stres akademik merupakan respon siswa terhadap berbagai tuntutan yang bersumber dari proses belajar mengajar meliputi (1) tuntutan naik kelas, (2) menyelesaikan banyak tugas, (3) mendapatkan nilai ulangan yang tinggi (4) keputusan menentukan jurusan, (5) kecemasan menghadapi ujian, dan (6) tuntutan untuk dapat mengatur waktu belajar.

Berdasarkan berbagai definisi yang dikemukakan oleh beberapa ahli tersebut, maka dapat diambil kesimpulan stres akademik adalah persepsi subjektif terhadap suatu kondisi akademik atau respon yang dialami peserta didik berupa reaksi fisik, perilaku, pikiran, dan

emosi yang negatif yang muncul akibat adanya tuntutan sekolah/ akademik.

3. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Stres Akademik

Stres akademik diidentifikasi dengan banyaknya tugas, kompetisi dengan siswa lain, kegagalan, kekurangan uang, relasi yang kurang antara sesama siswa dan guru, lingkungan yang bising, sistem semester, dan kekurangan sumber belajar (Angola dan Ongori, 2009:77). Selanjutnya, Olejnik dan Holschuh (2007:188) menyatakan faktor-faktor stres akademik yang umum antara lain:

1) Ujian, menulis, atau kecemasan berbicara di depan umum

Beberapa siswa merasa stres sebelum ujian atau menulis sesuatu ketika mereka tidak bisa mengingat apa yang mereka pelajari. Telapak tangan berkeringat dan jantung berdegup kencang, sakit kepala atau merasa dingin ketika ujian.

2) Prokrastinasi

Beberapa guru menganggap bahwa siswa yang melakukan prokrastinasi menunjukkan ketidakpedulian terhadap tugas, tetapi ternyata banyak siswa yang peduli dan tidak dapat melakukan itu secara bersamaan. Siswa tersebut merasa sangat stres terhadap tugas yang diberikan.

3) Standar akademik yang tinggi

Stres akademik terjadi karena siswa ingin menjadi yang terbaik di sekolah mereka dan guru memiliki harapan yang besar terhadap

mereka. Hal ini tentu saja membuat siswa merasa tertekan untuk sukses di level yang lebih tinggi.

Selanjutnya menurut Alvin (dalam Eryanti, 2012:120) mengemukakan stres akademik diakibatkan oleh dua faktor yaitu internal dan eksternal.

1) Faktor internal yang mengakibatkan stres akademik, yaitu:

a) Pola pikir

Individu yang berfikir tidak dapat mengendalikan situasi, cenderung mengalami stres lebih besar. Semakin besar kendali bahwa ia dapat melakukan sesuatu, semakin kecil kemungkinan stres yang akan dialami siswa.

b) Kepribadian

Kepribadian seorang siswa dapat menentukan tingkat toleransinya terhadap stres. Tingkat stres siswa yang optimis, biasanya lebih kecil dibandingkan siswa yang sifatnya pesimis.

c) Keyakinan

Penyebab internal selanjutnya yang turut menentukan tingkat stres siswa adalah keyakinan atau pemikiran terhadap diri. Keyakinan terhadap diri memainkan peranan penting dalam menginterpretasikan situasi-situasi di sekitar individu. Penilaian yang diyakini siswa dapat mengubah cara berfikirnya terhadap suatu hal bahkan dalam jangka panjang dapat membawa stres secara psikologis.

2) Faktor eksternal yang mengakibatkan stres akademik

a) Pelajaran lebih padat

Kurikulum dalam sistem pendidikan standarnya semakin lebih tinggi. Akibatnya persaingan semakin ketat, waktu belajar bertambah dan beban siswa semakin berlipat. Walaupun beberapa alasan tersebut penting bagi perkembangan pendidikan dalam negara, sehingga menjadikan stres yang dihadapi siswa meningkat pula.

b) Tekanan untuk berprestasi tinggi

Para siswa sangat ditekan untuk berprestasi dengan baik dalam ujian-ujian mereka. Tekanan ini terutama datang dari orang tua, keluarga, guru, tetangga, teman sebaya, dan diri sendiri.

c) Dorongan status sosial

Pendidikan selalu menjadi simbol status sosial. Orang-orang dengan kualifikasi akademik tinggi akan dihormati masyarakat dan yang tidak berpendidikan tinggi akan dipandang rendah. Siswa yang berhasil secara akademik sangat disukai, dikenal, dan dipuji oleh masyarakat. Sebaliknya, siswa yang tidak berprestasi di sekolah disebut lamban, malas atau sulit. Mereka dianggap sebagai pembuat masalah dan cenderung ditolak oleh guru, dimarahi orang tua, dan diabaikan teman-teman sebayanya.

d) Orangtua saling berlomba

Dikalangan orang tua yang lebih terdidik dan kaya informasi, persaingan untuk menghasilkan anak-anak yang memiliki kemampuan dalam berbagai aspek juga lebih keras. Seiring dengan menjamurnya pusat-pusat pendidikan informal, berbagai macam program tambahan, kelas seni rupa, musik, balet, dan drama yang juga menimbulkan persaingan siswa terpandai, terpintar dan serba bisa.

4. Gejala-Gejala Stres Akademik

Menurut Hadjana (dalam Fauziah Fahmi, 2011:13) individu yang mengalami stres akan menunjukkan gejala sebagai berikut:

1) Gejala Emosional

Gelisah atau cemas, sedih atau depresi karena tuntutan akademik, merasa harga dirinya menurun atau merasa tidak mampu untuk melaksanakan tuntutan dari pendidikan atau akademik.

2) Gejala Intelektual

Susah berkomunikasi atau memusatkan pikiran dalam belajar, sulit membuat keputusan untuk masa depan, mudah lupa terhadap pelajaran tertentu, daya ingat terhadap materi pelajaran menurun, melamun dalam perkuliahan, produktivitas dan prestasi menurun.

3) Gejala Fisik

Sakit kepala, pusing, tidur tidak teratur, susah tidur, sakit punggung, mencret, lelah atau kehilangan energi untuk belajar.

4) Gejala Interpersonal

Kehilangan kepercayaan pada orang lain dan mudah memperlakukan orang lain.

Sejalan dengan pendapat sebelumnya, Goloszek (dalam Fauziah Fahmi, 2011:12-13) menyatakan gejala stres terdiri atas fisik, emosi dan perilaku, seperti yang dijelaskan sebagai berikut:

1) Gejala Fisik

Gejala yang termasuk kategori fisik yaitu sakit kepala, jantung berdebar-debar, perubahan pola makan lemah/lemas, sering buang air kecil, dan sulit menelan.

2) Gejala Emosi

Gejala emosi antara lain depresi, cepat marah, murung, cemas, khawatir, mudah menangis, gelisah terhadap hal-hal yang kecil, panik, dan berperilaku implusif.

3) Gejala Perilaku

Gejala perilaku adalah dahai berkerut, tindakan agresif, kecenderungan menyendiri, ceroboh, menyalahkan orang lain, melamun, gelak tawa gelisah bernada tinggi, berjalan mondar-mandir, dan perilaku sosial yang berubah secara tiba-tiba.

5. Respon Terhadap Stres Akademik.

Olejniak dan Holschuh (2007:53) mengemukakan reaksi terhadap stresor akademik terdiri dari:

1) Pemikiran

Respon yang muncul dari pemikiran, seperti: kehilangan rasa percaya diri, takut gagal, sulit berkonsentrasi, cemas akan masa depan, melupakan sesuatu, dan berfikir terus-menerus mengenai apa yang seharusnya mereka lakukan.

2) Perilaku

Respon yang muncul dari perilaku, seperti menarik diri, menggunakan obat-obatan dan alkohol, tidur terlalu banyak atau terlalu sedikit, makan terlalu banyak atau terlalu sedikit, dan menangis tanpa alasan.

3) Reaksi tubuh

Respon yang muncul dari reaksi tubuh, seperti: telapak tangan berkeringat, kecepatan jantung meningkat, mulut kering, merasa lelah, sakit kepala, rentan sakit, mual, dan sakit perut.

4) Perasaan

Respon yang muncul dari perasaan, seperti: cemas, mudah marah, murung, dan merasa takut.

Adapun respon lain terhadap stres akademik menurut Khairul Barriyah (2013:393) adalah respon seseorang terhadap berbagai tuntutan pada dirinya yang tidak menyenangkan dan dipersepsikan

individu sebagai stimulus yang membahayakan serta melebihi kemampuan individu tersebut untuk melakukan *coping* sehingga individu tersebut bereaksi baik secara fisik, emosi maupun perilaku. Tuntutan yang bersumber dari proses belajar meliputi: tuntutan menyelesaikan banyak tugas, tuntutan mendapat nilai tinggi, kecemasan menghadapi ujian, dan manajemen waktu. Dari beberapa alasan di atas, dapat disimpulkan bahwa terdapat respon terhadap stres akademik yaitu fisik, emosi, dan perilaku.

B. Prokrastinasi Siswa dalam Belajar

1. Pengertian Prokrastinasi Siswa dalam Belajar

Prokrastinasi berasal dari bahasa latin *procrastination* dengan awalan *pro* yang berarti mendorong maju atau bergerak maju dan akhiran *crastinus* yang berarti keputusan hari esok. Bila digabungkan kedua katanya, prokrastinasi dapat diartikan sebagai menangguhkan atau menunda sampai hari berikutnya (Ghufroon dan Risnawita, 2010:150).

Prokrastinasi adalah kecenderungan seseorang untuk menunda-nunda penyelesaian tugas atau pekerjaan sehingga menyebabkan kegagalan untuk menyelesaikan tugas/pekerjaan secara tepat waktu. Orang yang melakukan prokrastinasi disebut prokrastinator (Sulis Mariyanti, 2012). Rumiani (2006:38) mengatakan prokrastinasi yang terjadi di lingkungan akademik dan berhubungan dengan penundaan

penyelesaian tugas akademik disebut dengan prokrastinasi siswa dalam belajar.

Senada dengan pendapat di atas, Noran (dalam Siti Annisa Rizki, 2009:24) mendefinisikan prokrastinasi siswa dalam belajar sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan oleh individu. Seorang prokrastinator lebih memilih menghabiskan waktu dengan teman atau pekerjaan lain yang sebenarnya tidak begitu penting daripada mengerjakan tugas yang harus diselesaikan dengan cepat. Selain itu, seorang prokrastinator juga lebih memilih menonton televisi atau film dari pada belajar untuk kuis atau ujian.

Sementara itu, Steel (dalam Ide Bagus Siaputra, dkk, 2013:2) mengatakan bahwa seorang prokrastinator menunda dengan sengaja kegiatan yang diinginkan walaupun mengetahui perilaku penundaan tersebut dapat menghasilkan dampak buruk. Lebih lanjut, Steel mengatakan bahwa prokrastinasi adalah suatu penundaan sukarela yang dilakukan oleh individu terhadap tugas/pekerjaannya meskipun ia tahu bahwa hal ini akan berdampak buruk pada masa depan.

Milgram, Meytal dan Levison (dalam Siti Annisa Rizki, 2009:24) mengatakan prokrastinasi siswa dalam belajar adalah salah satu tipe prokrastinasi dari lima tipe prokrastinasi yang ada, empat prokrastinasi lainnya adalah prokrastinasi umum atau prokrastinasi rutinitas kehidupan, prokrastinasi dalam membuat keputusan,

prokrastinasi neurotis dan prokrastinasi kompulsif atau prokrastinasi disfungsional. Karakteristik prokrastinasi siswa dalam belajar yang membuat prokrastinasi ini berbeda dari prokrastinasi lainnya adalah prokrastinasi ini khusus terjadi pada konteks tugas-tugas akademik.

Hal serupa juga dikemukakan Siti Annisa Rizki (2009:25) bahwa :

prokrastinasi siswa dalam belajar adalah penundaan yang khusus terjadi di dalam konteks tugas-tugas akademik dimana pelakunya lebih memilih mengerjakan aktivitas-aktivitas yang kurang berguna dan menyenangkan untuk menghindari kecemasan dan perasaan tidak menyenangkan lainnya yang berkaitan dengan pengerjaan tugas akademik.

Berdasarkan beberapa pendapat ahli di atas mengenai prokrastinasi siswa dalam belajar dapat disimpulkan bahwa prokrastinasi siswa dalam belajar adalah penundaan yang dilakukan secara sengaja oleh siswa dalam memulai dan menyelesaikan suatu tugas atau aktivitas yang berhubungan dengan akademik sebagai bentuk penghindaran dalam mengerjakan tugas yang seharusnya diselesaikan.

2. Jenis-jenis Tugas pada Prokrastinasi Siswa dalam Belajar

Prokrastinasi siswa dalam belajar adalah penundaan tugas yang berhubungan dengan kinerja siswa dalam belajar. Perilaku-perilaku yang menunjukkan prokrastinasi siswa dalam belajar dijelaskan Uzun Ozer, Demir & Ferrari (2009:241-242), *in academic settings, students have specific tasks to perform, such as writing term papers, studying for exams, reading assignments, and performing academic administrative and attendance tasks.* Artinya, dalam hal kegiatan

akademik siswa mempunyai tugas-tugas khusus yang harus dilakukannya dengan baik, seperti tugas menulis makalah, belajar untuk menghadapi ujian, tugas membaca, tugas-tugas administrasi serta kehadiran dalam kegiatan akademik lainnya.

Selanjutnya, Solomon dan Rothblum (dalam Ghufron dan Risnawita, 2010:157-158) mengungkapkan terdapat enam area akademik untuk melihat jenis-jenis tugas yang diprokrastinasi oleh siswa:

- a. Tugas mengarang, meliputi penundaan melaksanakan kewajiban atau tugas-tugas menulis, misalnya menulis makalah, laporan atau tugas mengarang lainnya.
- b. Belajar menghadapi ujian, mencakup penundaan belajar untuk menghadapi ujian misalnya ujian tengah semester, akhir semester, atau ulangan mingguan.
- c. Tugas membaca, meliputi adanya penundaan untuk membaca buku atau referensi yang berkaitan dengan tugas akademik yang diwajibkan.
- d. Kerja tugas administratif, seperti menyalin catatan, mendaftarkan diri dalam presensi kehadiran, daftar peserta praktikum dan sebagainya.
- e. Menghadiri pertemuan, yaitu penundaan atau keterlambatan dalam menghadiri pelajaran, praktikum dan pertemuan-pertemuan lainnya.

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

Dapat disimpulkan beberapa jenis tugas yang dapat diprokrastinasi oleh siswa adalah tugas mengarang, tugas membaca, belajar untuk menghadapi ujian, kerja tugas administratif, menghadiri pertemuan yang menyangkut dengan kegiatan akademik serta penundaan kinerja akademik secara keseluruhan.

3. Ciri-ciri Prokrastinasi Siswa dalam Belajar

Ciri-ciri prokrastinasi siswa dalam belajar menurut Ghufron dan Risnawita, (2010:158) sebagai berikut:

- a. Penundaan untuk memulai dan menyelesaikan tugas

Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan tugas yang dihadapi. Seseorang yang melakukan prokrastinasi tahu bahwa tugas yang dihadapi harus segera diselesaikan. Akan tetapi, siswa menunda-nunda untuk memulai mengerjakannya atau menunda-nunda untuk menyelesaikan sampai tuntas.

- b. Keterlambatan dalam mengerjakan tugas

Seorang prokrastinator menghabiskan waktu yang dimilikinya untuk mempersiapkan diri secara berlebihan. Selain itu, juga melakukan hal-hal yang tidak dibutuhkan dalam penyelesaian suatu tugas, tanpa memperhitungkan keterbatasan waktu yang dimilikinya. Kadang-kadang tindakan tersebut mengakibatkan

seseorang tidak berhasil menyelesaikan tugasnya secara memadai. Kelambanan dalam melakukan tugas dapat menjadi ciri yang utama dalam prokrastinasi siswa dalam belajar.

c. Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual

Prokrastinator mempunyai kesulitan untuk melakukan sesuatu sesuai dengan batas waktu yang telah ditentukan sebelumnya. Seorang prokrastinator sering mengalami keterlambatan dalam memenuhi *deadline* yang telah ditentukan, baik oleh orang lain maupun rencana yang telah ditentukan sendiri. Seseorang mungkin telah merencanakan waktu mengerjakan tugas. Akan tetapi, ketika saatnya tiba tidak juga melakukannya sesuai dengan apa yang telah direncanakan 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 prokrastinator dengan sengaja tidak segera melakukan tugasnya. Akan tetapi, menggunakan waktu yang dimiliki untuk melakukan aktivitas lain yang dipandang lebih menyenangkan dan mendatangkan hiburan, sehingga menyita waktu yang dimiliki untuk mengerjakan tugas yang harus diselesaikan.

4. Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Prokrastinasi

Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dapat dikategorikan menjadi dua macam, yaitu faktor internal dan faktor eksternal (Ghufron dan Risnawita, 2010:163):

1. Faktor internal

a. Kondisi fisik individu

Keadaan fisik dan kondisi kesehatan individu, misalnya *fatigue*.

Seseorang yang mengalami *fatigue* akan memiliki kecenderungan yang lebih tinggi untuk melakukan prokrastinasi daripada tidak.

b. Kondisi psikologi individu

Trait kepribadian individu yang turut mempengaruhi munculnya perilaku penundaan, misalnya *trait* kemampuan sosial yang tercermin dalam *self regulation* dan tingkat kecemasan dalam berhubungan sosial. Besarnya motivasi yang dimiliki seseorang juga akan mempengaruhi prokrastinasi secara negatif. Semakin tinggi motivasi intrinsik yang dimiliki individu ketika menghadapi tugas, akan semakin rendah kecenderungannya untuk prokrastinasi siswa dalam belajar.

2. Faktor eksternal

a. Gaya pengasuhan orangtua

Tingkat pengasuhan otoriter orangtua menyebabkan munculnya kecenderungan perilaku prokrastinasi siswa dalam belajar.

b. Kondisi lingkungan

Kondisi lingkungan yang *lenient* prokrastinasi siswa dalam belajar lebih banyak dilakukan pada lingkungan yang rendah dalam pengawasan daripada lingkungan yang penuh pengawasan.

C. Peran Guru BK dalam Mengatasi Prokrastinasi Siswa dalam Belajar dengan Stress Akademik

Salah satu sumber stres akademik menurut Olejnik dan Holschuh (2007:188) adalah prokrastinasi yang merupakan ketidakpedulian siswa terhadap tugas yang diberikan. Prokrastinasi merupakan kecenderungan menunda-nunda pekerjaan atau tugas bagi setiap orang.

Sejalan dengan itu, Spillane (2012:99) menyatakan :

Prokrastinasi merupakan kecenderungan untuk menunda-nunda pekerjaan atau tugas bagi setiap orang. Kecenderungan itu bisa tanpa alasan, bisa juga dengan niat baik namun tidak terwujud. Kecendrungan prokrastinasi menjadi salah satu sumber stres, rasa bersalah, dikejar-kejar pekerjaan atau pada saat-saat terakhir yang sudah ditentukan dan rusaknya kerjasama.

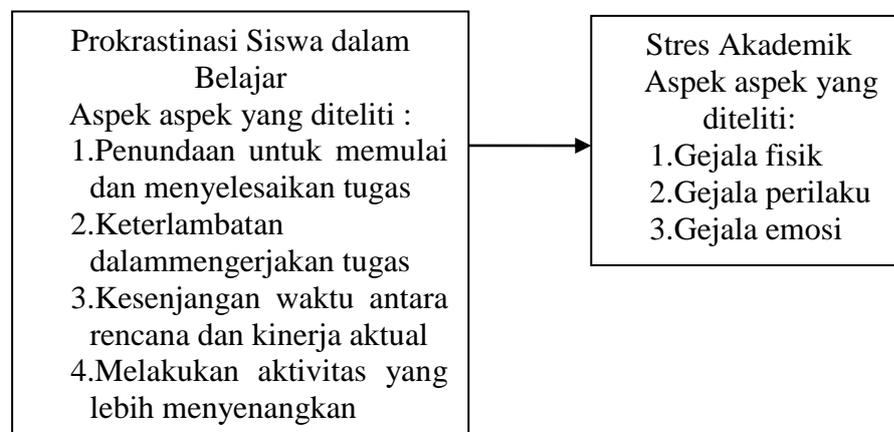
Sumber kecenderungan menunda pekerjaan dapat berupa ketakutan akan kegagalan karena sasaran tidak realistis, ketakutan akan keberhasilan yang memberi konsekuensi pemberian tanggung jawab tambahan, ungkapan penolakan atau pemberontakan, kurangnya kecakapan dalam memecahkan masalah dan sikap perfeksionistik.

Sejalan dengan Olejnik dan Holschuh (2007:188) siswa melakukan prokrastinasi menunjukkan ketidakpedulian siswa yang melakukan prokrastinasi menunjukkan ketidakpedulian terhadap tugas, tetapi ternyata banyak siswa yang tidak peduli dan tidak dapat melakukan itu secara

bersamaan. Siswa tersebut merasa sangat stres terhadap tugas yang diberikan.

D. Kerangka Konseptual

Untuk menggambarkan alur pemikiran secara jelas, maka dapat dibuat suatu kerangka konsep seperti tampak pada gambar berikut:



Gambar 1. Kerangka konseptual hubungan variabel X dengan Y

Berdasarkan kerangka konseptual tersebut, dapat dijelaskan bahwa penelitian ini mengungkapkan prokrastinasi siswa dalam belajar (X), dengan stres akademik (Y), kemudian dilihat hubungan antara kedua variabel tersebut.

E. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah hipotesis kerja (H_a) yang berbunyi “Terdapat hubungan yang signifikan antara prokrastinasi siswa dalam belajar dengan stres akademik. Artinya, semakin tinggi tingkat prokrastinasi siswa dalam belajar, maka tingkat stres

akademik cenderung tinggi pula. Sebaliknya, semakin rendah tingkat prokrastinasi siswa dalam belajar, maka tingkat stres akademik cenderung rendah pula.

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian tentang hubungan prokrastinasi siswa dalam belajar dengan stres akademik, maka dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Tingkat prokrastinasi siswa dalam belajar berada pada kategori sedang. Prokrastinasi siswa dalam belajar pada umumnya terjadi karena siswa melakukan penundaan secara berulang-ulang, berperilaku tidak sesuai dengan rencana yang telah ditetapkan, dan melakukan hal lain selain menyelesaikan tugas.
2. Tingkat stres akademik secara umum berada pada kategori sedang. Stres akademik terjadi karena siswa tidak dapat mengontrol situasi atau penyebab munculnya stres yang berkaitan dengan berbagai tuntutan akademik.
3. Terdapat hubungan signifikan yang positif antara prokrastinasi siswa dalam belajar dengan stres akademik. Semakin tinggi prokrastinasi siswa dalam belajar siswa, maka stres akademik akan semakin tinggi. Sebaliknya, semakin rendah prokrastinasi siswa dalam belajar, maka stres akademik akan semakin rendah

B. Saran

Peneliti memberikan beberapa saran terkait dengan penelitian yang dilakukan sebagai berikut:

1. Bagi guru BK atau konselor dapat menjadikan hasil penelitian ini sebagai evaluasi dalam menyusun layanan yang akan diberikan kepada siswa sehingga tingkat prokrastinasi dalam belajar dan stres akademik dapat diminimalkan. Adapun layanan yang dapat dilakukan untuk meminimalkan tingkat prokrastinasi dalam belajar stres akademik siswa adalah layanan informasi dengan topik “Motivasi dalam membuat tugas”, layanan penguasaan konten “Cara Mengatur Waktu Belajar” serta layanan konseling individual agar siswa mengetahui sebab dan cara untuk mengelola tingkat stres akademik mereka dan meminimalkan tingkat prokrastinasi dalam belajar.
2. Bagi guru mata pelajaran, hasil penelitian ini dapat sebagai evaluasi dalam upaya terus meningkatkan relasi yang edukatif dalam memberikan pembelajaran sehingga memungkinkan siswa tidak mengalami stres akademik yang tinggi sehingga dapat menekan tingkat prokrastinasi dalam belajar.
3. Bagi siswa, menjadikan hasil penelitian ini suatu pengetahuan yang baru sehingga dapat mengelola stres akademik yang muncul dan meminimalkan tingkat prokrastinasi dalam belajar.
4. Bagi peneliti selanjutnya yang tertarik untuk meneliti mengenai prokrastinasi akademik disarankan untuk meneliti faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik dan hubungan prokrastinasi akademik dengan faktor pendukung keberhasilan akademik lainnya.

KEPUSTAKAAN

- A.Muri Yusuf. 2005. *Metodologi Penelitian*. Padang: UNP Press.
- A.Muri Yusuf. 2014. *Metode Penelitian*. Prenadamedia Group: Jakarta.
- Anas Sudijono. 2011. *Pengantar Evaluasi Pendidikan*. Jakarta: Raja Grafindo
- Angola, J.E., & Ongori, H. 2009. *An assessment of academic stress among undergraduate students: the case of University of Botswana. Educational Research and Review*.
- Annisa Dwi Astuti. 2015. "Stres Akademik dan Regulasi Diri Siswa yang Akan Menghadapi Ujian Nasional". *Skripsi* (tidak diterbitkan). UNP Padang
- Azwar, S. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Desmita. 2010. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Eryanti Fachrosi. 2012. "Perbedaan Stres Akademik antara Kelompok Siswa Minoritas dengan Mayoritas di SMP WR. Supratman 2 Medan". *Skripsi* (tidak diterbitkan). USU Medan.
- Fauziah Fahmi. 2011. "Hubungan *Self Efficacy* dengan Stres Akademik pada Mahasiswa. *Skripsi* (tidak diterbitkan)". UKS Semarang.
- Ghufron, M.N. dan Risnawita, R. 2010. *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar Ruzz Media.
- Ide Bagus Saputra, dkk. 2013. "Prokrastinasi Akademik dan Self-Control pada Mahasiswa Skripsi Fakultas Psikologi Universitas Surabaya". *Jurnal Makara Seri Sosial Humaniora*. 17(1), 1-18. DOI: 10.7454/mssh.v17i1.1798.
- Ilfiandra. 2012. "Penanganan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas: Konsep dan Aplikasi". *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan*.(Online).
http://file.upi.edu/Direktori/FIP/JUR._PSIKOLOGI_PEND_DAN_BIMBINGAN/197211241999031-ILFIANDRA/Prokrastinasiakademik-siswaSMAx.pdf, diakses tanggal 8 Januari 2015).
- Juliawati, D.2014."Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Prokrastinasi Akademik Siswa". *Tesis* tidak diterbitkan. Padang: Program Pasca Sarjana FIP UNP.

Kamus Besar Bahasa Indonesia. Jakarta: Balai Pustaka.

Khairul Bariyyah. 2013. Menurunkan Tingkat Stres Akademik Siswa dengan Teknik Cognitive- Behavioral Stres Management (Prosiding Kongres XII, Konvensi XVIII Asosiasi Bimbingan dan Konseling Indonesia dan Seminar Internasional Konseling). Denpasar Bali.

Mayasari, M. D., Mustami'ah. D., & Warni, W. E. 2010. "Hubungan antara Persepsi Mahasiswa terhadap Metode Pengajaran Dosen dengan Kecenderungan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Hang Tuah Surabaya". *Jurnal INSAN*. Vol. 12 No. 02 hal 95-103.

Mufadal Barseli. 2014. "Hubungan Stres Akademik dengan Hasil Belajar Siswa". *Skripsi* (tidak diterbitkan). UNP Padang.

Nana Sudjana dan Ibrahim. 2010. *Penelitian dan Penilaian Pendidikan*. Bandung: Sinar Baru Argesindo.

Nurul Zuriah. 2009. *Metodologi Penelitian Sosial dan Pendidikan*. Bumi Aksara: Jakarta.

Olejnik, S. N., & Holschuh, J. P. 2007. *College rules! How to study, survive, and succeed in college* (2nd ed.). New York: Ten Speed Press. Persada.

Prayitno. 2002. *Seri Latihan Keterampilan Belajar*. Jakarta: Dirjen Pendidikan Tinggi Proyek Peningkatan Manajemen Pendidikan Tinggi Departemen Pendidikan Nasional.

Rahmawati, D. D. 2012. "Pengaruh *Self-efficacy* terhadap Stres Akademik pada Siswa Kelas 1 Rintisan Sekolah Bertaraf Internasional (RSBI) di SMP Negeri 1 Medan". *Skripsi* (Tidak diterbitkan). Universitas Sumatra Utara.

Rizki, S. A. 2009. "Hubungan Prokrastinasi Akademis dan Kecurangan Akademis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara". *Skripsi* tidak diterbitkan. Medan: Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara.

Rumiani. 2006. "Prokrastinasi Akademik ditinjau Dari Motivasi Berprestasi dan Stres Mahasiswa". *Jurnal Psikologi Universitas Diponegoro*. Vol. 3 No. 2 hal 37- 48.

Santrock. J. W. 2007. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta: Kencana Perdana Media Group.

Sarafino, E. P. 1994. *Health Psychology: Biopsychosocial Interaction*. John USA: Wiley & Sons.

- Siti Annisa Rizki. 2009. "Hubungan Prokrastinasi Akademis dan Kecurangan Akademis pada Mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas Sumatera Utara". *Skripsi diterbitkan*. Medan : Universitas Sumatera Utara.
- Spillane, James J. 2012. *Time Management: Pedoman Praktis Pengelolaan Waktu*. Yogyakarta: Kanisius
- Sugiyono. 2013. *Metode Penelitian Pendidikan (Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R & D)*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi Arikunto. 2006. *Prosedur Penelitian: Suatu Pendekatan Praktik*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suharsimi Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rhineka Cipta.
- Sulis Mariyanti. 2012. "Prokrastinasi (Kebiasaan Menunda Tugas/Pekerjaan)". Diambil pada tanggal 11 Oktober 2014 dari <http://www.esaunggul.ac.id/article/prokrastinasi-kebiasaan-menunda-tugaspekerjaan/>.
- Taufik & Ifdil. 2012. *Student's Acedemic Stress in SMA Negeri Padang* (Proseding Seminar Internasional Konseling Malindo 2). Padang: Sukabina Press.
- Thurson, H. 2005. *Belajar Secara Efektif*. Jakarta: Puspa Swasta.
- Tulus Winarsunu. 2002. *Statistik dalam Penelitian Psikologi dan Pendidikan*. Malang: UMM Press.
- Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Tentang Sistem Pendidikan Nasional. Jakarta: Cipta Jaya.
- Uzun Ozer, B., Demir, A and Ferrari, J.R. 2009. "Exploring Academic Procrastination Among Turkish Students: Possible Gender Differences in Prevalences and Reasons". *The Journal of Social Psychology* 2009, 149(2), p. 241-257.
- Widiyanto, M. A. 2013. *Statistika Terapan*. Jakarta: Elex Media Komputindo.