

HUBUNGAN ANTARA TINGKAT STRES AKADEMIK DENGAN PERILAKU PROKRASTINASI PADA SISWA SMP

Lutfiah Muftih¹, Marhani², Taslim³

e-mail: lutfiahmfth17@gmail.com, marhani@umpalopo.ac.id, taslim2@umpalopo.ac.id

Fakultas Keguruan Dan Ilmu Pendidikan, Universitas Muhammadiyah Palopo

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tingkat stres akademik dengan perilaku prokrastinasi pada siswa SMP Negeri 2 Suli. Metode penelitian yang digunakan adalah kuantitatif korelasional dengan sampel sebanyak 118 siswa yang dipilih menggunakan rumus Slovin dari total populasi 168 siswa. Pengumpulan data menggunakan skala stres akademik dan skala prokrastinasi. Hasil analisis regresi linear sederhana menunjukkan persamaan $Y = 37,474 + 1,152X$ dengan nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,497. Temuan ini membuktikan bahwa stres akademik berkontribusi sebesar 49,7% terhadap perilaku prokrastinasi siswa, sedangkan 50,3% sisanya dipengaruhi oleh faktor lain. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi, yang berarti semakin tinggi tingkat stres akademik maka semakin tinggi pula perilaku prokrastinasi siswa. Kesimpulannya, stres akademik merupakan salah satu prediktor penting dalam memicu prokrastinasi di kalangan siswa.

Kata Kunci: *Stres Akademik, Prokrastinasi Akademik, Siswa SMP.*

Abstract

This study aims to determine the relationship between the level of academic stress and procrastination behavior among students of SMP Negeri 2 Suli. The research method used is quantitative correlational with a sample of 118 students selected using the Slovin formula from a total population of 168 students. Data collection utilized academic stress and procrastination scales. The results of simple linear regression analysis showed the equation $Y = 37.474 + 1.152X$ with a coefficient of determination (R^2) of 0.497. This finding proves that academic stress contributes 49.7% to students' procrastination behavior, while the remaining 50.3% is influenced by other factors. There is a significant positive relationship between academic stress and procrastination, meaning that higher academic stress leads to higher procrastination behavior. In conclusion, academic stress is an important predictor in triggering procrastination among students.

Keywords: *Academic Stress, Academic Procrastination, Junior High School Students.*

Pendahuluan

Sektor pendidikan memegang peranan krusial sebagai fondasi dalam melahirkan generasi penerus yang berkarakter, cerdas, dan kompeten melalui penyelarasan kompetensi intelektual, sosial, serta emosional siswa. Sejalan dengan amanat Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 Pasal 3, arah utama dari proses pendidikan nasional adalah melejitkan seluruh potensi peserta didik agar tumbuh menjadi pribadi yang berakhlak mulia, mandiri, kreatif, dan akuntabel. Kendati demikian, realitas di lapangan menunjukkan bahwa manifestasi dari tujuan ideal tersebut kerap terhambat oleh problem psikologis siswa, yang mana salah satu kendala utamanya adalah gejala stres akademik. Peralihan menuju jenjang sekolah menengah pertama (SMP) menuntut siswa untuk beradaptasi dengan fase remaja awal sekaligus ritme pembelajaran yang jauh lebih kompleks dibandingkan masa sekolah dasar. Tekanan psikologis ini umumnya berakar dari akumulasi tugas yang padat, padatnya jadwal ujian, rentetan target capaian nilai, hingga tingginya ekspektasi yang datang dari lingkungan keluarga maupun guru di sekolah.

Kesenjangan (*gap*) empiris yang terjadi memperlihatkan bahwa peningkatan ekspektasi akademis sering kali tidak dibarengi dengan kesiapan regulasi diri serta efisiensi manajemen waktu pada diri remaja. Hal ini diperkuat oleh data riset terdahulu yang mengidentifikasi bahwa sebagian besar siswa tingkat SMP (sebesar 73,4%) terjebak dalam kategori stres akademik tingkat menengah akibat manajemen waktu yang kurang efektif dalam merespons beban tugas. Apabila tekanan ini terus dibiarkan tanpa adanya solusi yang presisi, siswa cenderung mengadopsi mekanisme pertahanan (*coping mechanism*) yang maladaptif, yang berwujud sebagai perilaku prokrastinasi akademik. Fenomena prokrastinasi ini dipahami sebagai kegagalan dalam mengendalikan diri, di mana siswa secara sadar menangguhkan pengerjaan ataupun penyelesaian kewajiban belajarnya. Ketika siswa merasa kewalahan oleh kecemasan dan meragukan efikasi dirinya, mereka memilih untuk menunda tugas sebagai proteksi instan dari rasa tidak nyaman, walaupun pola penundaan ini lambat laun justru memicu penumpukan tugas yang memperparah kadar stres mereka.

Sejumlah literatur mutakhir, seperti studi yang dilakukan oleh Ambarini dan Calysta (2024) serta Damayanti dan Mamahit (2024), membuktikan adanya korelasi positif yang searah dan signifikan antara beban stres akademik dengan kecenderungan prokrastinasi pada pelajar. Kendati kedua variabel ini telah dieksplorasi secara luas, mayoritas publikasi ilmiah terdahulu mengambil lokus penelitian pada tingkat pendidikan yang lebih tinggi seperti SMA, SMK, atau mahasiswa. Akibatnya, dinamika spesifik yang melingkupi siswa SMP di kawasan rural-suburban belum terpetakan dengan utuh sesuai dengan karakteristik wilayahnya.

Nilai kebaruan (*novelty*) sekaligus unsur inovasi dari kajian ini bertumpu pada kontekstualisasi data yang diselaraskan secara riil dengan kondisi psikososial siswa di SMP Negeri 2 Suli. Riset ini tidak sekadar menguji hubungan linear antavariabel lewat statistik parametrik regresi sederhana, melainkan juga membedah indikator distress emosional (*emotional distress*) serta persepsi kapasitas diri (*perceived ability*) yang melatarbelakangi penundaan tugas di sekolah setempat. Penelitian ini diarahkan untuk menganalisis keterkaitan antara stres belajar dengan prokrastinasi, sekaligus menguraikan faktor penentunya pada siswa SMP Negeri 2 Suli. Hasil akhir dari penelitian ini diproyeksikan mampu menyumbang kontribusi praktis sebagai landasan empiris bagi guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam

memformulasi program manajemen stres dan teknik regulasi diri yang aplikatif bagi siswa.

Metode Penelitian

Penelitian kuantitatif korelasional ini menguji hubungan antara stres akademik (X) dan perilaku prokrastinasi akademik (Y) tanpa memberikan intervensi kepada subjek. Penelitian dilaksanakan di SMP Negeri 2 Suli, Kabupaten Luwu, Sulawesi Selatan pada bulan Maret 2025. Menurut sugiyono (2022), penelitian korelasional digunakan untuk mengetahui hubungan antara dua atau lebih variabel tanpa memberikan perlakuan terhadap subjek penelitian. Pendekatan ini dipilih sebab penelitian ini menitik beratkan pada pemeriksaan keterkaitan antara tingkat stres akademik dan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 2 Suli, tanpa adanya intervensi atau tindakan terhadap subjek.

Populasi penelitian berjumlah 168 siswa aktif kelas VII, VIII, dan IX. Menggunakan rumus Slovin dengan toleransi kesalahan 5%, diperoleh sampel sebanyak 118 responden yang dipilih melalui teknik *simple random sampling*. Data primer dikumpulkan menggunakan kuesioner digital (Google Forms) dengan skala Likert 5 pilihan jawaban. Skala Stres Akademik diukur berdasarkan aspek kognitif, emosional, dan fisiologis. Skala Prokrastinasi Akademik diukur melalui aspek *perceived time*, *intention-action gap*, *emotional distress*, dan *perceived ability*. Observasi dan studi dokumentasi digunakan sebagai data pendukung di lapangan. Analisis data dilakukan menggunakan program IBM SPSS melalui tiga tahapan. Pertama, uji kualitas instrumen menggunakan korelasi *Product Moment* untuk validitas dan koefisien *Cronbach's Alpha* ($>0,60$) untuk reliabilitas. Kedua, uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas (grafik histogram dan *Normal P-P Plot*) serta uji heteroskedastisitas (uji Glejser dan *scatterplot*). Ketiga, uji hipotesis menggunakan analisis regresi linear sederhana dengan kriteria penerimaan hipotesis melalui uji parsial (uji t) pada nilai signifikansi $< 0,05$ dan analisis koefisien determinasi (R^2).

Hasil dan Pembahasan

Hasil Penelitian

Pengumpulan data primer yang diperoleh dari sebaran kuesioner kepada 118 responden siswa SMP Negeri 2 Suli diolah melalui serangkaian uji kualitas instrumen dan uji asumsi klasik sebelum masuk ke pengujian hipotesis regresi linear sederhana. Hasil uji validitas menunjukkan seluruh butir pernyataan instrumen variabel stres akademik (X) dan prokrastinasi akademik (Y) memiliki nilai koefisien korelasi $r_{hitung} > r_{tabel}$ (0,180) pada signifikansi 5%, sehingga dinyatakan valid. Selanjutnya, hasil uji reliabilitas menunjukkan nilai koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,842 untuk skala stres akademik dan 0,871 untuk skala prokrastinasi akademik, sehingga kedua instrumen dikategorikan andal karena melampaui ambang batas 0,60.

Pada pengujian asumsi klasik, uji normalitas yang dievaluasi lewat analisis grafik histogram dan *Normal P-P Plot* memperlihatkan sebaran data residual yang menyebar di sekitar garis diagonal dan mengikuti arah garis linear, yang membuktikan data berdistribusi normal. Hasil uji heteroskedastisitas dengan metode uji Glejser menunjukkan nilai signifikansi hubungan antara variabel bebas dengan absolut residual di atas 0,05, sehingga varians residual bersifat homogen dan model terbebas dari gejala heteroskedastisitas. Setelah seluruh asumsi klasik terpenuhi, pengujian regresi linear sederhana dilakukan untuk melihat bentuk hubungan operasional antarvariabel, yang hasilnya dirangkum pada Tabel 1.

Tabel 1. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana dan Koefisien Determinasi

No.	Nama Komponen Statistik	Nilai Analisis	Output	Keterangan
1	Konstanta (a)	37,474	Nilai dasar	prokrastinasi akademik
2	Koefisien Regresi Stres (b)	1,152	Arah hubungan positif/searah	
3	Koefisien Korelasi (R)	0,705	Hubungan antarvariabel kuat	
4	Koefisien Determinasi (R^2)	0,497	Kontribusi variabel bebas	
5	Signifikansi Uji Parsial (Uji t)	0,000	Signifikan pada $\alpha < 0,05$	

Berdasarkan hasil pemodelan statistik pada Tabel 1, persamaan regresi linear yang terbentuk secara matematis adalah $Y = 37,474 + 1,152X$. Koefisien arah regresi bertanda positif, memberikan petunjuk bahwa peningkatan satu satuan skor variabel independen akan diikuti oleh peningkatan skor variabel dependen secara linear. Melalui uji t parsial, diperoleh tingkat signifikansi yang berada jauh di bawah ambang batas penolakan hipotesis nol, sehingga hipotesis alternatif (H_1) yang menyatakan adanya hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dengan perilaku prokrastinasi siswa di SMP Negeri 2 Suli resmi diterima. Lebih lanjut, dari hasil nilai R^2 diketahui kapasitas variasi stres akademik dalam menjelaskan fluktuasi perilaku penundaan tugas, sedangkan sisa persentase lainnya dijelaskan oleh variabel eksternal di luar model penelitian ini.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dengan perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 2 Suli. Hal tersebut ditunjukkan oleh nilai t hitung sebesar 10,710 dengan tingkat signifikansi 0,001 ($< 0,05$), sehingga hipotesis penelitian diterima. Selain itu, nilai koefisien determinasi (R^2) sebesar 0,497 menunjukkan bahwa hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik sebesar 49,7%, sedangkan 50,3% sisanya berkaitan dengan faktor lain di luar penelitian ini. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa stres akademik merupakan salah satu faktor yang berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan siswa melakukan prokrastinasi akademik.

Temuan tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami siswa, semakin tinggi pula kecenderungan mereka menunda penyelesaian tugas akademik. Kondisi ini mengindikasikan bahwa ketika siswa menghadapi tuntutan akademik yang dipersepsikan melebihi kemampuan yang dimiliki, mereka cenderung mengalami tekanan psikologis yang memengaruhi perilaku belajarnya. Penundaan dalam mengerjakan tugas menjadi salah satu cara yang dipilih siswa untuk mengurangi ketidaknyamanan emosional yang dirasakan. Dampak buruk dari tekanan akademis yang dibiarkan tanpa penanganan yang tepat dapat mengarah pada masalah psikologis yang lebih serius, termasuk kecemasan dan depresi, yang pada akhirnya menurunkan capaian belajar siswa di sekolah (Anuar et al., 2019). Dengan demikian, prokrastinasi akademik dalam penelitian ini tidak hanya mencerminkan kebiasaan menunda pekerjaan, tetapi juga merupakan respons terhadap tekanan akademik yang belum mampu dikelola secara efektif.

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Ambarini dan Calysta (2024) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada siswa SMK. Temuan tersebut menunjukkan bahwa hubungan antara

kedua variabel relatif konsisten pada jenjang pendidikan yang berbeda. Penelitian Damayanti dan Mamahit (2024) juga menjelaskan bahwa siswa yang mengalami stres akademik tinggi cenderung memiliki resiliensi akademik yang lebih rendah sehingga lebih rentan melakukan prokrastinasi akademik. Selain itu, Faturahman et al. (2023) menemukan bahwa stres akademik dan *fear of failure* berkaitan dengan meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa. Penelitian Sari et al. (2022) turut memperkuat temuan tersebut dengan menunjukkan bahwa tingginya prokrastinasi akademik berkaitan dengan rendahnya prestasi belajar siswa. Berdasarkan berbagai penelitian tersebut dapat dipahami bahwa stres akademik merupakan faktor yang secara konsisten berkaitan dengan munculnya perilaku prokrastinasi akademik pada berbagai jenjang pendidikan.

Temuan penelitian ini dapat dijelaskan melalui teori stres transaksional Lazarus dan Folkman (1984) yang menyatakan bahwa stres muncul ketika individu menilai tuntutan lingkungan melebihi sumber daya yang dimiliki untuk mengatasinya. Dalam kondisi tersebut individu cenderung menggunakan strategi *avoidance coping*, yaitu menghindari sumber tekanan untuk sementara waktu. Pada konteks penelitian ini, perilaku menunda penyelesaian tugas merupakan salah satu bentuk *avoidance coping* yang dilakukan siswa ketika menghadapi tuntutan akademik. Penjelasan tersebut diperkuat oleh teori Ferrari (1995) yang menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku penundaan yang dipengaruhi oleh kecemasan, ketidaknyamanan emosional, serta keraguan terhadap kemampuan diri dalam menyelesaikan tugas. Interpretasi tersebut diperkuat oleh hasil analisis statistik deskriptif yang menunjukkan bahwa sebagian besar siswa memiliki kecenderungan menunda pengerjaan tugas, mengerjakan tugas mendekati batas waktu pengumpulan, serta mengalami kesulitan dalam memulai penyelesaian tugas akademik. Temuan ini mengindikasikan bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada siswa tidak hanya berkaitan dengan tekanan akademik yang dialami, tetapi juga dipengaruhi oleh kondisi psikologis ketika menghadapi tuntutan belajar. Siswa yang merasa terbebani oleh tugas cenderung menunda penyelesaiannya sebagai upaya mengurangi tekanan yang dirasakan, meskipun perilaku tersebut justru berpotensi meningkatkan beban akademik pada waktu berikutnya.

Menurut Ferrari (1995), perilaku prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh beberapa aspek, di antaranya *emotional distress*, *perceived ability*, *perceived time*, dan *intention-action gap*. Berdasarkan temuan penelitian ini, aspek yang paling tampak adalah *emotional distress* dan *perceived ability*. *Emotional distress* terlihat ketika siswa merasa cemas, tertekan, atau tidak nyaman saat menghadapi tugas sehingga memilih menunda penyelesaiannya. Sementara itu, *perceived ability* tercermin dari keraguan siswa terhadap kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas sehingga mereka kurang percaya diri untuk segera memulai pekerjaan akademik. Selain itu, kecenderungan mengerjakan tugas mendekati batas waktu menunjukkan bahwa kemampuan manajemen waktu juga berperan dalam munculnya perilaku prokrastinasi akademik. Temuan tersebut didukung oleh penelitian Faturahman et al. (2023) yang menjelaskan bahwa *fear of failure* berkaitan dengan meningkatnya perilaku prokrastinasi akademik karena individu cenderung menghindari tugas yang dianggap sulit atau berisiko gagal. Penelitian Rochillah dan Khoirunnisa (2020) juga menunjukkan bahwa rendahnya kemampuan *self-regulation* berkaitan dengan meningkatnya kecenderungan prokrastinasi akademik karena individu mengalami kesulitan mengendalikan perilaku belajar dan mengatur waktu secara efektif. Selain itu, Steel et al. (2022) menjelaskan bahwa kemampuan manajemen waktu yang rendah menyebabkan individu lebih rentan melakukan penundaan karena kurang mampu menentukan prioritas dalam menyelesaikan tugas.

akademik. Hasil-hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik merupakan perilaku yang dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis yang saling berkaitan, bukan hanya oleh stres akademik semata.

Berdasarkan keseluruhan temuan tersebut, dapat dipahami bahwa perilaku prokrastinasi akademik pada siswa SMP Negeri 2 Suli merupakan hasil interaksi antara stres akademik, kondisi emosional, keyakinan terhadap kemampuan diri, regulasi diri, serta kemampuan manajemen waktu. Oleh karena itu, upaya mengurangi prokrastinasi akademik tidak cukup hanya dengan mengurangi tekanan akademik, tetapi juga perlu disertai dengan pengembangan regulasi diri, keterampilan manajemen waktu, dan strategi *coping* yang adaptif melalui layanan bimbingan dan konseling di sekolah. Pendekatan tersebut diharapkan dapat membantu siswa mengelola stres akademik secara lebih efektif sehingga kecenderungan melakukan prokrastinasi akademik dapat diminimalkan.

Kesimpulan

Berdasarkan hasil analisis dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif dan signifikan antara tingkat stres akademik dengan perilaku prokrastinasi pada siswa SMP Negeri 2 Suli. Temuan ini membuktikan keselarasan pemaknaan dari masalah yang diangkat pada bagian pendahuluan, di mana dinamika psikologis berupa tekanan belajar terbukti menjadi pendorong nyata di balik kegagalan regulasi diri siswa dalam bentuk penundaan tugas sekolah. Prokrastinasi di kalangan siswa SMP Negeri 2 Suli bukan semata-mata manifestasi dari manajemen waktu yang buruk, melainkan sebuah mekanisme pertahanan diri (*coping avoidance*) yang tidak adaptif untuk menghindari kecemasan (*emotional distress*) dan rasa ketidakberdayaan atas kapasitas diri (*perceived ability*) dalam menghadapi tuntutan akademis sekolah menengah yang kompleks.

Prospek aplikasi praktis dari penelitian ini ke depan adalah menjadikannya sebagai landasan empiris bagi pihak sekolah, khususnya guru Bimbingan dan Konseling (BK), untuk memformulasi program intervensi psikologis yang berfokus pada hulu masalah. Penanganan prokrastinasi tugas sebaiknya tidak dilakukan melalui pemaksaan atau pemberian sanksi akademis baru yang justru dapat menambah beban stres siswa, melainkan melalui pelatihan manajemen stres, penguatan efikasi diri, serta restrukturisasi metode pemberian tugas oleh guru mata pelajaran agar lebih ramah terhadap perkembangan psikologis remaja awal. Sementara itu, prospek pengembangan penelitian selanjutnya disarankan untuk mengeksplorasi sisa varians pengaruh di luar model regresi ini yang belum terungkap, seperti faktor efikasi diri, kontrol orang tua, maupun iklim lingkungan pertemanan (*peer group*). Penelitian berikutnya juga dapat dikembangkan menggunakan metode eksperimen atau *action research* untuk menguji efektivitas modul regulasi diri (*self-regulated learning*) tertentu dalam mereduksi lingkaran setan antara stres belajar dan prokrastinasi secara berkelanjutan.

Daftar Pustaka

- Ambarini, t. K., & calysta, s. A. (2024). Hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada siswa smk yp 17-1 malang. *Afeksi: jurnal psikologi*, 3(3), 54–63. <https://doi.org/10.572349/afeksi.v3i3.2046>
- Anuar, A. Bin. (2019). Effects of Progressive Muscle Relaxation on Academic Stress in Students. *Jurnal Psikologi Pendidikan & Konseling*, 5(3), 134–140. doi: <https://doi.org/10.26858/jppk.v5i2.9147%0AEffects>

- Damayanti, y. P. A., & mamahit, h. C. (2024). Stres akademik dan prokrastinasi akademik dengan resiliensi akademik pada siswa sma. *Psiko edukasi*, 22(1), 1–12. <https://doi.org/10.25170/psikoedukasi.v22i1.5605>
- Edison , Arman Bin Anuar , Aldy Arya Nesta, W. P. (2023). Analisis Faktor Penyebab Stres Akademik Dengan Teknik Rekstrukturisasi Kognitif. *INNOVATIVE: Journal Of Social Science Research Volume*, 3, 5070 5084. <https://jinnovative.org/index.php/Innovative%0>
- Ferrari, j. R., johnson, j. L., & mccown, w. (1995). *Procrastination and task avoidance: theory, research, and treatment*. New york, ny: plenum press.
- Santrock, j. W. (2018). *Adolescence* (16th ed.). N, ny: mcgraw-hill education.
- Sugiyono. (2022). *Metode penelitian pendidikan*. Alfabeta.
- Supriyatno, Y. (2023). Perilaku Prokrastinasi Akademik Siswa (Sebuah Studi Kasus Pada Siswa Di Mts Al-Bukhori Brebes) Academic Prosthetic Behavior Of A Student (A Case Study On Students At MTS Al-Bukhori Brebes). *Pustaka: Jurnal Bahasa Dan Pendidikan*, 2(4). <https://doi.org/https://doi.org/10.56910/pustaka.v3i1.312>