



Hubungan antara Stres Akademik dan Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas X Sekolah Menengah Atas

Lia Artika Sari*, Djoko Budi Santoso, Ella Faridati Zen

Universitas Negeri Malang, Jl. Semarang No. 5 Malang, Jawa Timur, Indonesia

*Penulis korespondensi, Surel: lia.artika.1801116@students.um.ac.id

Paper received: 2-5-2022; revised: 20-5-2022; accepted: 27-5-2022

Abstract

The purpose of this study is to determine the relationship between academic stress and academic procrastination with learning achievement. This study used a correlational research design. The population of this research was the X graders of SMA Brawijaya Smart School Malang with a total of 194 students, the research sample totaling 100 students obtained using the Slovin formula with an error tolerance of 7 percent. The sampling using simple random sampling method. This study used research instrument in the form of scales. First, "Student Life Stress Inventory" scale which was adapted in Indonesian by (Rohana, 2017). Second, the academic procrastination scale developed by the author based on the characteristics of academic procrastination according to (Ferrari et al., 1995). Both instruments had been tested for validity and reliability. The measurement of learning achievement used the score of the mid-semester exam in the odd semester of 2021/2022. The results showed that academic stress and academic procrastination had a negative relationship with learning achievement and together academic stress and academic procrastination affected learning achievement. Researchers hope the results of this study can be information and considerations for school counselors or BK teachers in providing services to students. In addition, researchers hope that further researchers can continue development research that produces a product that can help students related to problems of academic stress, academic procrastination and learning achievement.

Keywords: academic stress; academic procrastination; learning achievement

Abstrak

Tujuan pada penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar. Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian korelasional. Populasi penelitian adalah siswa kelas X SMA Brawijaya Smart School Malang sejumlah 194 siswa, sampel penelitian berjumlah 100 siswa yang diperoleh menggunakan rumus slovin dengan tingkat kelonggaran 7% dan pengambilan sampel menggunakan metode *simple random sampling*. Penelitian ini menggunakan alat ukur atau instrumen penelitian berupa "*Student Life Stress Inventory*" yang diadaptasi dalam bahasa Indonesia oleh (Rohana, 2017) dan skala kedua adalah skala prokrastinasi akademik yang dikembangkan penulis berdasar pada ciri prokrastinasi akademik menurut (Ferrari et al., 1995). Kedua instrumen tersebut telah teruji validitas dan reliabilitasnya. Pengukuran prestasi belajar menggunakan nilai Ujian tengah Semester pada semester ganjil 2021/2022. Hasil penelitian menunjukkan bahwa stres akademik dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan negatif dengan prestasi belajar dan secara bersama-sama stres akademik dan prokrastinasi akademik mempengaruhi prestasi belajar. Harapan peneliti hasil penelitian ini dapat menjadi informasi dan pertimbangan untuk konselor sekolah atau guru BK dalam membeikan layanan kepada siswa. Selain itu, peneliti berharap untuk peneliti selanjutnya bisa melanjutkan penelitian pengembangan yang menghasilkan sebuah produk yang dapat membantu siswa terkait permasalahan stres akademik, prokrastinasi akademik dan prestasi belajar.

Kata kunci: stres akademik; prokrastinasi akademik; prestasi belajar

1. Pendahuluan

Salah satu jalur pendidikan di Indonesia adalah jalur pendidikan formal, pada jalur pendidikan formal terdapat salah satu jenjang yaitu sekolah menengah atas. Sekolah menengah merupakan tempat dimana siswa mengembangkan kemampuan kognitif, emosional dan psikomotoriknya melalui tugas sekolah. Rentang usia siswa yang duduk pada jenjang Sekolah Menengah Atas adalah umur 15-18 tahun, yang mana pada usia tersebut terhitung sebagai usia remaja. Piaget (Mu'min, 2013) menyebutkan bahwa pada usia remaja tahap perkembangan kognitif siswa telah mencapai taraf operasional formal, yang artinya seluruh aktifitas dan perilaku siswa SMA adalah hasil dari kematangan berpikir logis.

Hal tersebut sejalan dengan Standar Kompetensi Kemandirian Peserta didik atau SKKPD siswa SMA yaitu pada aspek kematangan intelektual. Kemampuan seseorang dalam berfikir rasional dan berperilaku efektif dalam adaptasi dengan lingkungan disebut dengan kematangan intelektual. Sehingga pada sudut pandang akademik kematangan intelektual sendiri dapat membantu siswa dalam memperoleh capaian belajar yang maksimal.

Capaian belajar yang didapatkan pelajar sepanjang ia di sekolah dapat disebut dengan prestasi belajar, yang diartikan sebagai hasil yang didapatkan pelajar berupa kesan dan bisa membawa perubahan diri individu sebagai hasil dari kegiatan belajar itu sendiri. Prestasi belajar merupakan penilaian guru terhadap murid-muridnya dalam bentuk simbol, angka, huruf maupun kalimat setelah melakukan pembelajaran selama waktu tertentu (Mahardika, 2019; Rosyid et al., 2019). Selain itu prestasi belajar diartikan sebagai tingkat kesempurnaan yang telah dicapai siswa yang meliputi ranah kognitif, afektif dan psikomotorik S. Nasution (Hamdu & Agustina, 2017). Jika seseorang belum mampu dalam memenuhi target pada ketia aspek tersebut maka prestasi belajar dikatakan kurang memuaskan.

Prestasi belajar di Indonesia direpresentasikan dalam bentuk nilai UH, nilai raport, nilai UN dan lain sebagainya. Pemerintah di Indonesia mengharapkan siswa dapat memperoleh capaian belajar yang baik dan bermutu, agar mereka bisa menjadi lulusan yang berintelektual, kreatif serta menjadi pribadi yang berkualitas. Namun pada kenyataannya masih banyak fenomena prestasi belajar rendah pada siswa di indonesia.

Salah satu fenomena permasalahan terkait prestasi belajar adalah menurunnya nilai UN siswa SMA tahun 2018. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (Kemendikud) mengakui adanya penurunan hasil nilai Ujian Nasional (UN) siswa pada jenjang sekolah menengah atas/ sederajat tahun 2018. Penurunan nilai terjadi terutama pada mata pelajaran matematika, kimia dan fisika. Menurut Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan (kemendikbud) faktor internal dan eksternal individu turut mempengaruhi rendahnya nilai UN siswa SMA.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan peneliti diperoleh data bahwa di SMA Brawijaya Smart School terdapat siswa yang mendapatkan nilai dibawah kriteria ketuntasan minimal atau dikenal dengan istilah KKM. Pada kelas X sendiri terdapat kurang lebih 50 siswa yang mendapatkan nilai dibawah KKM pada beberapa mata pelajaran.

Berdasarkan hasil wawancara dengan guru BK SMA Brawijaya Smart School didapatkan hasil bahwa salah satu tantangan dalam menghadapi pembelajaran daring dan luring terbatas di era pandemi covid-19 adalah kondisi siswa yang cenderung menunda-nunda pekerjaan yang berakibat pada kondisi psikologisnya. Hasil wawancara yang dilakukan peneliti dengan lima siswa kelas X SMA Brawijaya Smart School yang menyatakan bahwa mereka cenderung

mengalami stres dikarenakan adanya tuntutan tugas yang terlampaui banyak sehingga menjadi tekanan tersendiri bagi siswa.

Stres yang disebabkan karena tekannya atau tuntutan akademik disebut dengan stres akademik. Stres akademik diartikan sebagai respon atau reaksi individu yang muncul karena banyaknya tuntutan tugas akademik yang harus diselesaikan oleh siswa atau pelajar (Alvin, 2007; Desmita, 2010; Gadzella et al., 2005). Dampak buruk yang bisa ditimbulkan akibat adanya stress adalah meningkatnya kelelahan sehingga mengakibatkan menurunnya produktifitas dalam belajar. (Oon, 2007) menyatakan stres akademik apabila terjadi secara berkepanjangan pada siswa dapat berakibat pada daya tubuh menurun sehingga siswa mudah jatuh sakit. Stres akademik siswa membawa pengaruh negatif pada kesehatan fisik dan mental, sehingga dapat mengganggu kinerja siswa dan berujung pada penurunan prestasi belajarnya di sekolah (Akgun & Ciarrochi, 2003).

Hal lain yang sering dikaitkan dengan prestasi belajar siswa di sekolah adalah perilaku prokrastinasi akademik. Prokrastinasi akademik menurut (Atmoko & Hidayah, 2014; Ferrari et al., 1995) adalah penundaan yang dilakukan pada tugas formal yang berkaitan pada akademik. Salah satu dampak perilaku prokrastinasi sendiri adalah terjadinya penurunan prestasi belajar siswa. Moris dan Catherin berpendapat bahwa perilaku prokrastinasi akademik sendiri menyebabkan kerugian besar pada kinerja siswa (Mahardika, 2019). Sejalan dengan pendapat tersebut penelitian (Choi & Sarah, 2009) menyebutkan bahwa prokrastinasi akademik sendiri dianggap sebagai perilaku negatif dengan indikasi malas yang dapat menyebabkan prestasi yang buruk. Hasil penelitian menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik mempengaruhi prestasi akademik secara signifikan (Zahra & Hernawati, 2015).

Selama ini belum ada penelitian di Indonesia terkait hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar siswa. Namun hasil studi pendahuluan dan elaborasi dari berbagai penelitian terdahulu didapatkan hasil bahwa stres akademik dan prokrastinasi memiliki hubungan signifikan dengan prestasi belajar siswa. Oleh karena itu perlu dilakukan pembuktian secara empiris terkait “Hubungan Antara Stres Akademik dan Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar Siswa Kelas X di SMA Brawijaya Smart School”.

Tujuan dari penelitian ini ialah: (1) untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dengan prestasi belajar, (2) untuk mengetahui hubungan antara prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar, (3) untuk mengetahui hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar.

2. Metode

Penelitian korelasional digunakan dalam penelitian ini (Sugiyono, 2013). Penelitian guna menguji teori-teori tertentu untuk mencari tahu hubungan antar variabel dengan menggunakan intrumnet penelitian sebagai alat ukur disebut penelitian korelasional (Creswell, 2012). Penelitian ini meneliti hubungan tiga variabel, yaitu variabel bebas (stres akademik (X1) dan prokrastinasi akademik (X2)) dan variabel terikat (prestasi belajar (Y)).

Sampel penelitian berjumlah 100 siswa dari keseluruhan populasi yang berjumlah 194 siswa, yang merupakan seluruh siswa kelas X SMA Brawijaya Smart School. Penentuan jumlah sampel menggunakan perhitungan rumus slovin sehingga diperoleh jumlah sampel penelitian

sebesar 100 siswa. Pengambilan sampel menggunakan jenis probability sampling dengan teknik simple random sampling.

Tahap penentuan sampel meliputi: (1) jumlah sampel ditentukan dengan menggunakan rumus slovin dengan batas ketelitian 0,07 sehingga jumlah sampel 100 siswa, (2) teknik yang digunakan *simple random sampling* pengambilan sampel secara acak (3) menyebar instrument di jurusan IPA dan IPS.

Pengumpulan data tentang stres akademik menggunakan alat ukur "Student Life Stress Inventory" oleh Gadzella yang kemudian diadaptasi oleh (Rohana, 2017). Alat ukur ini memiliki jumlah item 34 pernyataan. Skala ini kemudian di uji kembali validitas dan reliabilitasnya.

Data prokrastinasi akademik didapatkan dengan instrumen penelitian berupa skala yang dikembangkan oleh peneliti beracuan pada ciri-ciri prokrastinasi akademik menurut (Ferrari et al., 1998). Skala prokrastinasi akademik yang disusun peneliti memiliki 25 item pernyataan dan pilihan jawaban yang digunakan adalah tidak setuju, kurang setuju, setuju dan sangat setuju. Sedangkan data mengenai prestasi belajar diperoleh dengan melakukan studi dokumentasi pada nilai ulangan tengah semester (UTS) pada semester ganjil 2021/2022 yang diperoleh dari konselor sekolah.

Sebelum melakukan pengukuran menggunakan instrumen, sebelumnya dilakukan uji validitas dan reliabilitas instrumen. Instrumen yang akan di uji adalah "Student Life Stress Inventory" dan skala prokrastinasi akademik. Validitas dilakukan untuk mengetahui kelayakan instrumen dan reliabilitas dilakukan untuk mengetahui dapat dipercayakah alat ukur ini untuk mengukur variabel yang akan diukur (Sugiyono, 2013). Uji coba instrumen dilakukan di kelas X-2 di SMA Brawijaya Smart School dengan menggunakan google formulir. Pengujian ini dilakukan dengan uji validitas dan reliabilitas dengan menggunakan SPSS 25 *for windows*.

Berdasarkan uji validitas pada instrument "Student Life Stress Inventory" diperoleh hasil bahwa 34 item dinyatakan valid karena memiliki nilai r hitung $> 0,349$ dan memiliki koefisien alpha sebesar 0,826 yang berarti skala "Student Life Stress Inventory" memiliki reabilitas sangat kuat. Sedangkan skala prokrastinasi akademik setelah dilakukan uji validitas terdapat 5 item gugur karena memiliki nilai r hitung $< 0,349$, item yang gugur meliputi item nomor 5,10,21,24 dan 25. Skala prokrastinasi akademik memiliki nilai koefisien alpha sebesar 0,920 yang berarti memiliki reliabilitas yang sangat kuat.

Setelah melalui uji validitas dan reliabilitas pada instrument "Student Life Stress Inventory" dan skala prokrastinasi akademik, kemudian dilakukan pengumpulan data kepada siswa. Data penelitian selanjutnya digunakan untuk menjawab hipotesis penelitian. Analisis data yang digunakan adalah analisis deskriptif dan statistik. Analisis korelasional sebelum dilakukan setelah melalui uji prasyarat kemudian dilanjutkan dengan analisis korelasional.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil

Penelitian ini menghasilkan data deskriptif dan analisis statistik. Analisis deskriptif hasilnya berupa gambaran tentang ketiga variabel penelitian yaitu stres akademik,

prokrastinasi akademik dan prestasi belajar. Sedangkan hasil analisis statistik yang dilakukan meliputi uji prasyarat, uji korelasi dan uji hipotesis penelitian.

3.1.1. Hasil Uji Deskriptif

Tabel 1. Kategori Variabel

Stres akademik				
No.	Kategori	Frekuensi	Persentase	Interpretasi
1	Tinggi	8	8 %	Sangat sedikit
2	Sedang	64	64%	Banyak
3	Rendah	28	28%	Sedikit
Prokrastinasi akademik				
1	Tinggi	34	34 %	Sedikit
2	Sedang	61	61%	Banyak
3	Rendah	5	5%	Sangat sedikit
Prestasi belajar				
1	Tinggi	25	25 %	Sedikit
2	Sedang	59	59%	Cukup banyak
3	Rendah	16	16%	Sangat sedikit

Hasil analisis deskriptif disajikan pada tabel 2. Kategori variabel. Pada tabel diatas dijabarkan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat stres akademik dalam dalam kategoru tinggi sebanyak 8%, kategori sedang 64%, dalam kategori rendah 28%. Sehingga dapat dikatakan bahwa sebagian besar siswa memiliki tingkat stres dalam kategori sedang. Untuk variabel prokrastinasi akademik sebagian besar siswa berada pada tingkat kategori tinggi sebanyak 34%, dalam kategori sedang 61% dan kategori rendah 5%.. Sedangkan untuk prestasi siswa yang berada pada tingkat tinggi sebanyak 25%, dalam kategori sedang 59% dan rendah sebanyak 16%.

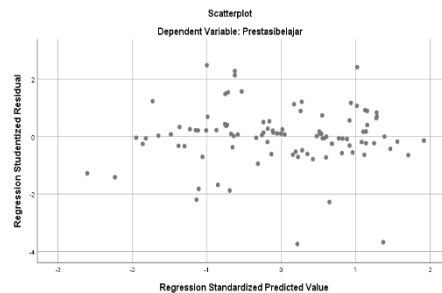
3.1.2. Hasil Uji Prasyarat

Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *Kolmogrov Smirnov (1- Sample K-S)* yang menunjukkan hasil bahwa variabel stres akademik (X1) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,140, variabel prokrastinasi akademik (X2) memiliki nilai signifikansi 0,064 dan variabel prestasi belajar (Y) memiliki nilai signifikansi sebesar 0,113. Berdasarkan nilai sig pada ketiga variabel, dapat dikatakan bahwa ketiga variabel memiliki nilai signifikansi > 0,05, maka bisa dapat disimpulkan bahwa data stres akademik, prokrastinasi akademik dan prestasi belajar memiliki sebaran terdistribusi normal.

Uji linearitas dengan menggunakan *Test of Linearity*. Dalam uji linearitas beracuan pada nilai *Deviation from Linearity* > 0,05 maka terdapat hubungan linear antara variabel independen dengan variabel dependen. Hasil uji linearitas pada penelitian ini menunjukkan bahwa nilai *Deviation from Linearity* stres akademik dengan prestasi belajar $0.506 > 0,05$ dan nilai *Deviation from Linearity* prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar $0.429 > 0,05$ yang artinya stress akademik dan prestasi belajar memiliki hubungan linear, begitu pula prokrastinasi akademik dan prestasi belajar memiliki hubungan linear.

Dasar pengambilan keputusan dalam uji multikolinearitas apabila nilai tolerance $< 0,10$ atau nilai VIF > 10 maka terjadi multikolinearitas. Diketahui nilai tolerance variabel stres akademik dan prokrastinasi akademik $0,919 > 0,1-$ dan VIF $1,089 < 10$ sehingga tidak terjadi masalah multikolinearitas pada penelitian ini.

Hasil uji heteroskedastisitas dilakukan dengan berpatokan dengan melihat titik-titik pada grafik *scatterplot* analisis regresi. Dasar keputusan uji heteroskedastisitas apabila titik-titik menyebar diatas dan dibawah angka 0, penyebaran titik tidak membentuk pola bergelombang dan titik-titik tidak membentuk pola tertentu. Hasil uji heteroskedastisitas bisa dilihat pada gambar 1. Grafik scatter plot yang menunjukkan titik-titik menyebar diatas dan dibawah angka 0 pada sumbu Y, menyebar merata dan tidak membentuk pola tertentu sehingga dapat disimpulkan data penelitian tidak terjadi heteroskedastisitas.



Gambar 1. Hasil Uji Heteroskedastisitas

3.1.3. Hasil Analisis Korelasi

3.1.3.1. Hubungan antara stres akademik (X1) dengan prestasi belajar (Y)

Tabel 2. Uji Korelasi

Correlations			
		Stresakademik	Prestasibelajar
Stresakademik	Pearson Correlation	1	-.467**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
Prestasibelajar	Pearson Correlation	-.467**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Dalam mencari hubungan antara variabel independen (stres akademik) dengan variabel dependen (prestasi belajar) dilakukan dengan SPSS 25 for windows menggunakan teknik uji korelasi *pearson product moment*. Pengambilan keputusan berdasar pada pernyataan apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka terdapat hubungan antar variabel. Nilai r_{tabel} dilihat pada tabel distribusi r tabel dengan nilai N= 100 dan nilai signifikansi 5% maka dapat diketahui nilai $r_{tabel} 0.195$. Nilai

$r_{hitung} -0,467 > r_{tabel} 0.195$ yang artinya terdapat hubungan antara stres akademik dengan prestasi belajar. Berdasarkan pada tabel diatas diketahui nilai $r_{hitung} -0,467$ dan nilai sig 0,00. Nilai r_{hitung} yang menunjukkan angka negatif yaitu $-0,467$ yang artinya stres akademik dengan prestasi belajar memiliki hubungan yang negatif sehingga dapat diartikan jika stres akademik tinggi maka prestasi belajar rendah dan berlaku sebaliknya.

3.1.3.2. Hubungan antara prokrastinasi akademik (X2) dengan prestasi belajar (Y)

Tabel 3. Uji Korelasi

Correlations			
		Prokrastinasi akademik	Prestasibelajar
Prokrastinasi akademik	Pearson Correlation	1	-.634**
	Sig. (2-tailed)		.000
	N	100	100
Prestasibelajar	Pearson Correlation	-.634**	1
	Sig. (2-tailed)	.000	
	N	100	100

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Uji korelasi dengan bantuan SPSS 25 *for windows* dan menggunakan teknik uji korelasi *pearson product moment*. Pengambilan keputusan berdasar pada pernyataan apabila $r_{hitung} > r_{tabel}$ maka terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar. Nilai r_{tabel} dapat diketahui dengan melihat pada tabel distribusi r tabel dengan nilai N= 100 dan nilai signifikansi 5% maka diketahui nilai $r_{tabel} 0.195$. Nilai $r_{hitung} -0,634 > r_{tabel} 0.195$ sehingga diartikan bahwa terdapat hubungan antara stres akademik dengan prestasi belajar. Berdasarkan pada tabel diatas diketahui nilai r_{hitung} sebesar $-0,634$ dan nilai sig 0,00. Nilai r_{hitung} menunjukkan angka negatif yaitu $-0,634$ yang artinya terdapat hubungan negatif stres akademik dengan prestasi belajar. Hal ini dapat diartikan jika stres akademik tinggi maka prestasi belajar rendah dan berlaku sebaliknya.

3.1.3.3. Hubungan antara stres akademik (X1) dan prokrastinasi akademik (X2) dengan prestasi belajar (Y)

Tabel 4. Korelasi ganda

Model Summary									
Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate	Change Statistics				
					R Square Change	F Change	df1	df2	Sig. F Change
1	.700 ^a	.490	.480	2.958	.490	46.681	2	97	.000
a. Predictors: (Constant), Prokrastinasi akademik, Stres akademik									

Proses analisis korelasi ganda dilakukan dengan SPSS 25 for windows. Dasar dalam pengambilan keputusan pada analisis korelasi ganda ini apabila nilai $F_{hitung} > F_{tabel}$. Berdasarkan hasil uji korelasi ganda diperoleh nilai $F_{hitung} 46.681 > F_{tabel}$. Penentuan F_{tabel} dengan menggunakan rumus $F_{tabel} = F(k; n-k)$ dengan $k=2$ dan $n= 100$ kemudian bisa ditentukan nilai F_{tabel} pada tabel distribusi nilai F sehingga diketahui nilai F_{tabel} sebesar 3.090. Sehingga berdasarkan uji korelasi ganda nilai $F_{hitung} 46.681 > F_{tabel} 3.090$ yang artinya terdapat hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar. Dapat diketahui pula nilai R Square sebesar 0.490 dan nilai sig. $F_{change} 0,00$. Kontribusi stres akademik dan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar 49% (R Square x 100), sedangkan 51% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak ikut diteliti.

3.1.4. Hasil Uji Hipotesis

3.1.4.1. Hubungan antara X1 (stres akademik) dengan Y (prestasi belajar)

Hasil pengujian hipotesis dilakukan dengan melihat nilai sig pada tabel hasil uji korelasi. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif antara stres akademik dengan prestasi belajar. Nilai sig $0,00 < 0,05$ artinya H_a diterima dan H_o ditolak. Hal ini berarti terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dengan prestasi belajar siswa kelas X SMA Brawijaya Smart School Malang.

3.1.4.2. Hubungan antara X2 (prokrastinasi akademik) dengan Y (prestasi belajar)

Hasil pengujian hipotesis dilakukan dengan melihat nilai sig pada tabel hasil uji korelasi. Penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat hubungan antara prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar. Nilai sig $0,00 < 0,05$ yang artinya H_a diterima dan H_o ditolak, sehingga dengan kata lain terdapat hubungan signifikan antara prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar siswa kelas X SMA Brawijaya Smart School Malang.

3.1.4.3. Hubungan antara X1 (stres akademik) dan X2 (prokrastinasi akademik) dengan Y (prestasi belajar)

Berdasarkan uji korelasi ganda diperoleh hasil yang menyatakan bahwa stres akademik dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan dengan prestasi belajar. Pengambilan keputusan dalam uji hipotesis berdasar pada pernyataan apabila nilai sig $F_{change} < 0,05$ maka H_a diterima dan H_o ditolak. Diketahui nilai sig $F_{change} 0,00 < 0,05$ yang artinya H_a diterima dan H_o ditolak sehingga bisa dikatakan bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar.

3.2. Pembahasan

3.2.1. Hubungan antara Stres Akademik dengan Prestasi Belajar

Berdasarkan hasil uji hipotesis didapatkan keputusan bahwa H_a diterima dan H_o ditolak, sehingga dapat diartikan bahwa terdapat hubungan signifikan antara stres akademik dengan prestasi belajar dengan nilai sig 0,000 dan nilai *pearson correlation* atau r_{hitung} -0,467. Nilai *pearson correlations* -0,467 menunjukkan bahwa stres akademik dan prestasi belajar memiliki hubungan negatif, maksudnya disini semakin tinggi stres akademik seseorang maka semakin rendah prestasi belajar yang diperolehnya dan berlaku sebaliknya. Hal ini sejalan dengan penelitian (Mentari, 2018) dimana hasil penelitian ini menyatakan bahwa hubungan yang terjadi antara stres akademik dengan indeks prestasi mahasiswa berupa hubungan negatif.

Penelitian ini sejalan dengan (Mulyani, 2013) bahwa stres akademik bisa mengakibatkan fisik menjadi tegang dan psikologis terganggu yang dapat merubah perilaku dan mempengaruhi prestasi belajar siswa secara kognitif. Sehingga dapat dikatakan bahwa dampak dari stress akademik sendiri dapat menurunkan prestasi belajar siswa. (Gadzella et al., 2005) menyatakan fisik yang bermasalah seperti sakit kepala dan nyeri punggung akan mengganggu kinerja kognitif siswa dalam berfikir, padahal proses belajar tidak bisa lepas dari kegiatan berfikir. Sehingga dapat dikatakan bahwa stres akademik sebagai salah satu hambatan siswa dalam menunjukkan kinerja terbaik dalam belajar di sekolah.

Sejalan dengan hal tersebut Johnson (dalam Desmita, 2010) terdapat 10% sampai dengan 30% pelajar yang menderita stres akademik juga mengalami penurunan hasil belajar. Siswa kelas X SMA Brawijaya Smart School memiliki tingkat stress akademik sedang-tinggi, sebaiknya siswa mampu mengelola stres akademik yang muncul karena adanya berbagai tekanan dan juga beban tugas sekolah. Dengan mampu mengelola stres akademik yang dialami maka siswa akan lebih bisa meningkatkan prestasi belajarnya di sekolah. Sebagaimana hasil dari penelitian ini yang menyatakan bahwa stress akademik dapat mempengaruhi prestasi belajar siswa.

Stres akademik tentu bukanlah hal yang mudah untuk dikendalikan dengan cepat oleh siswa. Keterkaitannya dengan guru bimbingan dan konseling adalah guru BK di sekolah dapat memberikan layanan kepada siswa untuk mengelola stres yang dialami. pengelolaan stress akademik yang tepat secara tidak langsung juga membantu siswa dalam meningkatkan prestasi belajarnya.

3.2.2. Hubungan antara Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar

Berdasarkan hasil uji hipotesis diketahui bahwa H_a diterima dan H_o ditolak, artinya terdapat hubungan signifikan antara prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar dengan nilai sig 0,000 dan nilai *pearson correlation* atau $r_{hitung} -0,634$. Nilai *pearson correlations* $-0,634$ menunjukkan bahwa stres akademik dan prestasi belajar memiliki hubungan yang negatif, artinya semakin rendah stres akademik maka semakin tinggi prestasi belajarnya dan berlaku sebaliknya. Sejalan dengan hal tersebut penelitian (Yuhan & Yamleam, 2021) menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar memiliki hubungan negatif dan signifikan

Penelitian ini mendukung teori yang disampaikan (Suhadianto & Pratitis, 2020) menyatakan salah satu dampak dari prokrastinasi akademik adalah menurunnya prestasi belajar. Moris dan Catherin menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi akademik sendiri menyebabkan kerugian besar pada kinerja siswa (Mahardika, 2019). Keberhasilan prestasi belajar ditentukan dengan ketepatan siswa dalam menyelesaikan tugas akademiknya. Maka bisa ditarik benang merah antara prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar siswa, saat siswa diberikan tugas akademik dan mempunyai kecenderungan menghindar atau menunda penyelesaian tugas yang diberikan sehingga bisa berdampak pada hasil belajar atau prestasi belajar siswa.

Sebagian besar siswa kelas X SMA Brawijaya Smart School memiliki tingkat prokrastinasi akademik sedang, sebaiknya siswa mampu mengurangi perilaku prokrastinasi akademik untuk mencapai prestasi belajar yang maksimal. Dengan tingkat prokrastinasi akademik yang rendah bisa meningkatkan prestasi belajar. Sebagaimana hasil dari penelitian ini yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik memiliki hubungan yang negatif dengan prestasi belajar, yang artinya siswa dengan prokrastinasi akademik rendah akan mendapatkan prestasi yang cenderung tinggi.

Peran konselor sekolah atau guru BK dalam membantu siswa mengatasi prokrastinasi akademik sangat diperlukan dalam hal ini. Pasalnya prokrastinasi akademik pada siswa kelas X SMA Brawijaya Smart School tergolong dalam golongan sedang-tinggi. Alangkah baiknya apabila guru BK bisa mengembangkan layanan pada bidang pribadi dan belajar dalam membantu siswa mengatasi prokrastinasi akademik. Guru BK dapat mempertimbangkan penggunaan panduan sinema edukasi untuk menurunkan prokrastinasi siswa (Dinata, Rahman, & Indreswari, 2021)

3.2.3. Hubungan antara Stres Akademik dan Prokrastinasi Akademik dengan Prestasi Belajar

Prestasi belajar menjadi topik yang paling sering diperbincangkan oleh pendidik, pemerintah bahkan oleh para orang tua. Prestasi belajar dapat direpresentasikan dengan simbol, angka, huruf dan kalimat, yang dapat mencerminkan hasil yang telah diperoleh tiap-tiap siswa pada jangka waktu tertentu (Rosyid et al., 2019). Setiap siswa tentu berharap prestasi belajarnya di sekolah dalam predikat tinggi, namun dalam proses pencapaiannya terdapat faktor-faktor yang turut mempengaruhinya.

Berdasarkan uji hipotesis penelitian menyatakan bahwa H_a diterima dengan begitu H_o ditolak yang artinya terdapat hubungan signifikan antara stress akademik dan prokrastinasi akademik dengan prestasi belajar. Diketahui nilai sig. F_{change} sebesar 0,000 dan nilai F_{hitung} sebesar 46.681. Diketahui pula nilai R Square sebesar 0.49 yang artinya stress akademik dan prokrastinasi akademik mempengaruhi prestasi belajar sebesar 49% dan sisanya dipengaruhi oleh variabel lain diluar penelitian ini.

Stres akademik dan prokrastinasi akademik menjadi salah satu hambatan siswa dalam menunjukkan kinerja terbaik dalam belajar di sekolah. Stres akademik yang dialami siswa bisa membawa dampak pada kondisi fisik dan psikologis siswa, yang berujung pada terganggunya kinerja siswa dalam belajar. Salah satu dampak stress akademik menurut (Mulyani, 2013) bahwa stress akademik bisa mengakibatkan fisik menjadi tegang dan psikologis terganggu yang dapat merubah perilaku dan mempengaruhi prestasi belajar siswa secara kognitif. Sehingga dapat dikatakan bahwa dampak dari stress akademik sendiri dapat menurunkan prestasi belajar siswa. proses belajar tidak bisa lepas dari kegiatan berfikir.

Prokrastinasi akademik secara umum adalah tindakan merugikan bagi siswa. Prokrastinasi membuat tugas akademik menjadi kian menumpuk dan membuat waktu pengerjaan tugas semakin sempit. Dampak prokrastinasi akademik pada bidang akademik siswa meliputi pekerjaan atau tugas tertunda, nilai atau prestasi belajar menurun, tugas menumpuk (Suhadianto & Pratitis, 2020). Sejalan dengan hal tersebut (Choi & Sarah, 2009) menyebutkan bahwa prokrastinasi dianggap sebagai perilaku negatif dengan indikasi malas yang dapat menyebabkan prestasi yang buruk.

Berdasarkan pernyataan sebelumnya dapat ditarik kesimpulan bahwa stress akademik dan prokrastinasi akademik dapat membawa dampak negatif bagi prestasi belajar siswa. Sejalan dengan hasil temuan pada penelitian ini yang menyatakan bahwa stress akademik dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan negatif dengan prestasi belajar. Dimana saat siswa memiliki tingkat stress akademik dan tingkat prokrastinasi akademik rendah maka prestasi belajarnya tinggi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa stress akademik dan prokrastinasi akademik keduanya mempengaruhi prestasi belajar sebesar 49%, sedangkan 51% dipengaruhi oleh faktor-faktor lain diluar penelitian. Menurut Dalyono (2015) bagaimana seseorang belajar juga turut mempengaruhi hasil belajar. Belajar tanpa menggunakan teknik atau cara yang tepat tidak bisa membawa hasil yang maksimal. Selain itu, kondisi sekolah juga turut mempengaruhi hasil belajar siswa. Kondisi sekolah disini meliputi kualitas guru, fasilitas/perlengkapan sekolah, pelaksanaan tat tertib dan jumlah siswa. Salah satu factor yang turut berpengaruh pada prestasi belajar adalah motivasi belajar. Menurut Sardiman (2003) motivasi belajar diartikan sebagai motif dari siswa yang dapat memberikan arah kegiatan belajar, sehingga tujuan belajar dapat terpenuhi. Berdasarkan paparan tersebut dapat disimpulkan bahwa prestasi belajar selain dipengaruhi oleh stress akademik dan prokrastinasi akademik terdapat faktor lain di luar penelitian ini.

4. Simpulan

Kesimpulan dalam penelitian ini menyatakan bahwa: (1) terdapat hubungan negatif antara stress akademik dengan prestasi belajar pada siswa kelas X SMA Brawijaya Smart School, (2) terdapat hubungan negatif antara prokrastinasi akademik dengan dengan prestasi belajar pada siswa kelas X SMA Brawijaya Smart School (3) konsep stress akademik dan prokrastinasi

akademik secara serentak (simultan) berpengaruh negatif terhadap prestasi belajar siswa, dari data analisis diantara kedua variabel tersebut yang paling besar mempengaruhi prestasi belajar adalah prokrastinasi akademik. Hubungan negatif disini diartikan bahwa semakin tinggi stres akademik dan prokrastinasi akademik siswa maka semakin rendah prestasi belajar yang diperoleh.

Daftar Rujukan

- Akgun, S., & Ciarrochi, J. (2003). Learned Resourcefulness Moderates the Relationship Between Academic Stress and Academic Performance. Pdf. *Educational Psychology*, 23(3).
- Alvin. (2007). *Self efficacy: The exercise of a control*. W.H. Freeman & Company.
- Atmoko, A., & Hidayah, N. (2014). *Landasan Sosial Budaya dan Psikologis Pendidikan* (1st ed.). Gunung Samudra. [https://books.google.co.id/books?id=h0MyDwAAQBAJ&lpg=PP1&ots=0NBaywcRMt&dq=Atmoko%26Hidayah\(2014\)&lr&hl=id&pg=PR2#v=onepage&q=Atmoko&Hidayah\(2014\)&f=false](https://books.google.co.id/books?id=h0MyDwAAQBAJ&lpg=PP1&ots=0NBaywcRMt&dq=Atmoko%26Hidayah(2014)&lr&hl=id&pg=PR2#v=onepage&q=Atmoko&Hidayah(2014)&f=false)
- Choi, J. ., & Sarah, V. . (2009). Why Not Procrastinate? Development and Validation of a New Active Procrastination Scale. *Journal of Social Psychology*, 2.
- Creswell, J. W. (2012). *Research Design: Pendekatan Kualitatif, Kuantitatif dan Mixed*, terj. Achmad Fawaid. Pustaka Pelajar.
- Desmita. (2010). *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. PT. Remaja Rosdakarya.
- Dinata, W. C., Rahman, D. H., & Indreswari, H. (2021). Pengembangan Panduan Sinema Edukasi dengan Model Blended Learning untuk Menurunkan Prokrastinasi Akademik Siswa Sekolah Menengah Atas. *Buletin Konseling Inovatif*, 1(2), 83–89. doi: 10.17977/um059v1i22021p83-89
- Ferrari, J. ., Johnson, J. ., & Mc Cown, W. . (1995). *Procrastination and task avoidance: Theory, research, and treatment*. Springer Science & Business Media. https://books.google.co.id/books?id=Lu4r0H_wcVcC&lpg=PA1&ots=-iYau7DrfP&dq=ferrari1995&lr&hl=id&pg=PA1#v=onepage&q=ferrari1995&f=false
- Ferrari, J. R., Keane, S. M., Wolfe, R. N., & Beck, B. L. (1998). The antecedents and consequences of academic excuse-making: Examining individual differences in procrastination. *Research in Higher Education*, 39(2).
- Gadzella, B. M., Baloglu, M., Masten, W. G., & Wang, Q. (2005). Evaluation of the Student Life-stress Inventory-Revised. *Journal of Instructional Psychology*, 39(January 2012).
- Hamdu, G., & Agustina, L. (2017). Motivasi1. Pdf. *Pengaruh Motivasi Belajar Siswa Terhadap Pestasi Belajar Ipa Di Sekolah Dasar*, 12(1), 90–96.
- Mahardika, I. (2019). Hubungan Prokrastinasi Akademik Dengan Prestasi Belajar Kimia Siswa Di SMA Negeri 6 Kota Tangerang Selatan. *Skripsi*.
- Mentari, D. O. (2018). *Hubungan Stres Akademik Dengan Indeks Prestasi Mahasiswa Tahun Pertama Di Fakultas Keperawatan Universitas Jember*.
- Mertens, D. M. (2015). *Research and Evaluation in Education and Psychology: Integrating Diversity With Quantitative, Qualitative, and Mixed Methods*. Sage Publications, Inc.
- Mu'min, S. A. (2013). Teori Pengembangan Kognitif Jian Piaget. *Jurnal AL-Ta'dib*, 6(1), 89–99. <https://ejournal.iainkendari.ac.id>
- Mulyani, A. (2013). FENOMENA STRES DI SEKOLAH BERBASIS BOARDING SCHOOL. *Kanwil Kemenat Jambi*, 1–10.
- Oon, A. N. (2007). *Seri Teaching Children Handling Study Stress*. (diterjemahkan oleh: A. K. Anwar). Elex Media Komputindo.
- Rohana, S. (2017). Bermain musik angklung untuk menurunkan stres akademik pada anak sekolah dasar. *Skripsi*.
- Rosyid, M. Z., Mansyur, M., & Abdullah, A. R. (2019). *Prestasi Belajar* (H. Sya'diah (ed.); 1st ed.). Literasi Nusantara. [https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=2tmaDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=Rosyid+Moh.+Zaiful,+dkk+\(2019:+9\)+&ots=WaVUbN4Nju&sig=70L8SdLT2WPZuVCRwe_9ejF-Mhg&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false](https://books.google.co.id/books?hl=id&lr=&id=2tmaDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PR3&dq=Rosyid+Moh.+Zaiful,+dkk+(2019:+9)+&ots=WaVUbN4Nju&sig=70L8SdLT2WPZuVCRwe_9ejF-Mhg&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false)

- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Pendidikan Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suhadianto, & Pratitis, N. (2020). Eksplorasi Faktor Penyebab, Dampak dan Strategi Untuk Penanganan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa. *Jurnal RAP (Riset Aktual Psikologi Universitas Negeri Padang)*, 10(2).
- Yuhan, R. S., & Yamleam, M. (2021). *Hubungan Prokrastinasi Akademik Terhadap Prestasi Belajar Siswa Akuntansi Pada Masa Pandemi Covid-19*. 5(2), 1–8.
- Zahra, Y., & Hernawati, N. (2015). Prokrastinasi Akademik Menghambat Peningkatan Prestasi Akademik Remaja di Wilayah Perdesaan. *Jurnal Ilmu Keluarga Dan Konsumen*, 8(3), 163–172. doi:10.24156/jikk.2015.8.3.163