

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan individu yang berada pada fase transisi menafnuju kedewasaan, di mana mereka dituntut untuk mandiri, mampu berpikir kritis, serta bertanggung jawab terhadap proses pembelajarannya. (Marchella et al., 2023). Pada masa ini, mahasiswa dihadapkan pada berbagai tuntutan akademik seperti tugas kuliah, ujian, kegiatan organisasi, hingga perencanaan karier masa depan. Dalam kenyataannya, tidak semua mahasiswa mampu mengelola beban tersebut secara optimal. Banyak yang mengalami kesulitan dalam mengatur waktu, menentukan prioritas, dan menjaga motivasi belajar, yang pada akhirnya berpengaruh terhadap efektivitas pencapaian akademik mereka. (Dava Bagas Indianto et al., 2024)

Salah satu perilaku yang sering muncul akibat kesulitan mengatur waktu dan prioritas adalah prokrastinasi akademik, yaitu kecenderungan menunda penyelesaian tugas atau kewajiban akademik secara sadar meskipun mengetahui dampak negatif yang mungkin timbul (Raharjani et al., 2023). Pada mahasiswa tingkat akhir, perilaku ini lebih menonjol karena tekanan tugas akhir seperti tesis atau proyek, serta transisi ke dunia kerja. (Lotulung, 2024). Perilaku ini dapat menghambat pencapaian akademik, meningkatkan rasa bersalah, menurunkan produktivitas, dan menimbulkan tekanan psikologis. Mahasiswa yang terbiasa menunda tugas cenderung merasa cemas dan terburu-buru ketika tenggat waktu mendekat,

yang pada akhirnya menurunkan kualitas hasil pekerjaan serta memperpanjang masa studi. (Khotimah et al., 2022)

Prokrastinasi akademik ditandai oleh beberapa aspek atau karakteristik, yaitu: (1) keyakinan psikologis terhadap kemampuan diri, di mana individu yakin bisa menyelesaikan tugas di bawah tekanan waktu sehingga menunda hingga deadline (Steel, 2007), (2) mudah terganggu oleh aktivitas lain seperti media sosial yang mengalihkan fokus (Rozental et al., 2021) (3) faktor sosial dari teman/keluarga yang mendorong kegiatan bersama (Hussain & Sultan, 2022), (4) lemahnya manajemen waktu dalam merencanakan prioritas (Aqeel et al., 2022), (5) kurangnya inisiatif pribadi atau dorongan internal (Vasquez & Nalupta, 2022), serta (6) sikap kemalasan meski sadar konsekuensi negatif (Ismail et al., 2022). Aspek-aspek ini menunjukkan interaksi antara kepercayaan diri, pengelolaan waktu, dukungan sosial, dan motivasi intrinsik (Rozental et al., 2021).

Fenomena prokrastinasi akademik ini semakin sering ditemukan pada mahasiswa tingkat akhir, terutama dalam proses penyusunan skripsi (Marif & Konadi, 2023). Mahasiswa pada tahap ini diharapkan telah mampu menunjukkan kemandirian belajar dan disiplin diri karena penyusunan skripsi merupakan salah satu syarat utama untuk memperoleh gelar sarjana (Nurfazila, & Aviani, 2024). Meskipun demikian, dalam praktiknya, banyak mahasiswa menghadapi berbagai hambatan baik akademik maupun non-akademik, seperti kesulitan manajemen waktu, kurangnya motivasi, dan lemahnya kontrol diri. Akibatnya, mahasiswa sering menunda pengerjaan

skripsi karena merasa masih memiliki banyak waktu, hingga akhirnya kewalahan ketika tenggat waktu semakin dekat (Lotulung, 2024).

Penelitian oleh Ismail et al., (2022) di Malaysia mengungkapkan bahwa 62.3% dari 350 responden mahasiswa akhir yang mengalami prokrastinasi akademik, dengan factor utama yaitu stress akademik yang signifikan. Temuan ini mengindikasikan tingginya prevalensi perilaku prokrastinasi pada mahasiswa akhir Asia Tenggara. Di Filipina, 71,5% mahasiswa tergolong dalam kategori prokrastinasi sering (Vasquez & Nalupta, 2022), sementara di Pakistan, 68,4% mahasiswa menunjukkan tingkat prokrastinasi keseluruhan dengan 42,6% pada level tinggi (Aqeel et al., 2022).

Fenomena serupa juga terjadi di kalangan mahasiswa tingkat akhir di bidang kesehatan di Malang. Sebuah studi oleh Khoirunnisa et al., (2021) menunjukkan bahwa dari 194 mahasiswa tingkat akhir yang sedang mengerjakan skripsi, 14% berada dalam kategori prokrastinasi akademik akademik tinggi, 72% dalam kategori sedang, dan 14% dalam kategori rendah. Perilaku prokrastinasi akademik ini ditandai dengan keenderungan menunda memulai atau menyelesaikan skripsi, serta lebih memilih melakukan aktivitas lain yang dianggap lebih menyenangkan (Nafeesa, 2018).

Penelitian oleh Siregar et al. (2022) terhadap mahasiswa kesehatan tingkat akhir menunjukkan bahwa 15% responden berada pada kategori

tinggi, 62% pada kategori sedang, dan 23% pada kategori rendah. Penelitian oleh Gibran (2024) terhadap mahasiswa tingkat akhir di bidang kesehatan menemukan bahwa 70,8% responden mengalami prokrastinasi akademik. Temuan ini menunjukkan bahwa banyak mahasiswa kesehatan cenderung menunda penyelesaian tugas akhir mereka.

Permasalahan prokrastinasi akademik juga terlihat di Fakultas Keperawatan Universitas Andalas. Meskipun data menunjukkan adanya peningkatan jumlah mahasiswa yang lulus tepat waktu, yaitu sebesar 2,84% pada tahun 2018, 13,82% pada tahun 2019, dan 30,36% pada tahun 2020 (Universitas Andalas, 2021), namun keterlambatan studi masih menjadi tantangan yang signifikan. Berdasarkan data akademik dari Fakultas Keperawatan, tercatat masih terdapat mahasiswa aktif yang belum menyelesaikan tugas akhir, yakni masing-masing 1 orang dari angkatan 2018, 3 orang dari angkatan 2019, 5 orang dari angkatan 2020, dan 27 orang dari angkatan 2021 (Fkep Unand, 2025). Kondisi ini menunjukkan bahwa upaya meningkatkan kelulusan tepat waktu masih menghadapi kendala, salah satunya adalah kecenderungan mahasiswa untuk menunda penyelesaian skripsi.

Meskipun pola prokrastinasi akademik ini umum di kalangan mahasiswa kesehatan tingkat akhir, seperti yang terlihat dari data-data di atas, fenomena ini menjadi lebih kompleks pada mahasiswa keperawatan tingkat akhir (Ghaffari et al., 2021). Mahasiswa keperawatan memiliki beban akademik lebih kompleks dibandingkan mahasiswa program studi

lain, selain harus menyelesaikan mata kuliah teori, mereka juga wajib menjalani praktik klinik di rumah sakit, menyusun laporan kasus, serta menyelesaikan tugas akhir berupa skripsi (Dava Bagas Indianto et al., 2024). Kombinasi antara tuntutan akademik dan tanggung jawab klinik yang padat menjadikan mahasiswa keperawatan kelompok yang sangat rentan mengalami tekanan psikologis yang tinggi.

Kerentanan terhadap tekanan psikologis tersebut sering kali berujung pada munculnya perilaku prokrastinasi akademik yang membawa berbagai dampak negatif, baik secara akademik maupun psikologis. Prokrastinasi akademik dapat menyebabkan penurunan produktivitas belajar, keterlambatan penyelesaian tugas, dan hasil akademik yang kurang optimal (Putri & Setiawan, 2023). Selain itu, kebiasaan menunda pekerjaan juga berdampak pada peningkatan stres, rasa bersalah, dan kecemasan karena waktu yang semakin terbatas menjelang tenggat tugas (Rahmawati et al., 2022). Dalam konteks mahasiswa keperawatan, prokrastinasi akademik tidak hanya menghambat penyelesaian laporan akademik, tetapi juga dapat menurunkan kualitas kinerja klinik dan kesiapan profesional mereka di lapangan (Nuraini & Lestari, 2024). Jika dibiarkan, perilaku ini dapat menciptakan siklus negatif berupa tekanan mental yang semakin berat dan motivasi belajar yang terus menurun, sehingga berpotensi mengganggu keberhasilan studi dan adaptasi mereka di lingkungan kerja kesehatan yang sesungguhnya.

Dampak yang kompleks tersebut tentu tidak muncul begitu saja, melainkan dipengaruhi oleh sejumlah faktor yang mendorong mahasiswa Tingkat akhir untuk menunda penyelesaian tugas akademiknya. Menurut Nafeesa (2018), prokrastinasi akademik dipengaruhi oleh sembilan faktor utama: (1) kecemasan yang akhirnya mendorong penyelesaian tugas; (2) penilaian diri rendah yang melibatkan penyalahan diri dan kecemasan terhadap masa depan; (3) toleransi rendah terhadap ketidaknyamanan, sehingga beralih ke aktivitas yang lebih menyenangkan; (4) pencarian kesenangan yang menghindari posisi tidak nyaman; (5) disorganisasi waktu, termasuk kesulitan memprioritaskan tugas; (6) pendekatan tugas yang buruk, seperti keraguan dalam memulai pekerjaan; (7) kurangnya asertivitas, yang menyulitkan penolakan permintaan tambahan; (8) permusuhan terhadap orang lain, yang memicu penolakan; dan (9) stres serta kelelahan akibat tuntutan hidup yang intens, yang melemahkan pemecahan masalah. Selain faktor diatas, terdapat faktor lain yang menyebabkan mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik, yaitu salah satunya adalah stres akademik (Pradhana, 2022)

Stres akademik merupakan kondisi di mana tugas-tugas akademik berada di luar kemampuan mereka disertai dengan perubahan fisik, emosional, kognitif dan beberapa reaksi perilaku yang menyebabkan mereka menghadapi kondisi tersebut (Khoirunnisa, 2021). Menurut teori stres Lazarus dan Folkman (1984) stres terjadi ketika seseorang menilai bahwa tuntutan lingkungan melampaui sumber daya yang dimilikinya.

Sejalan dengan kerangka teori ini, pada skala global, stres juga diakui sebagai faktor risiko utama gangguan mental. Menurut World Health Organization, (2018), salah satu faktor risiko paling besar yang menyebabkan munculnya gangguan mental adalah stres, dengan prevalensi diperkirakan 74% orang merasa sangat stres pada tahun lalu. Dalam hal ini, prevalensi stres paling tinggi terjadi pada remaja, di mana orang yang lebih muda memiliki tingkat stres yang lebih tinggi: 60% dari usia 18-24 tahun dan 41% dari usia 25-34 tahun, dibandingkan dengan 17% dari usia 45-54 tahun dan 6% di atas usia 55 tahun.

Sejalan dengan teori tersebut, stres akademik yang dialami mahasiswa tingkat akhir kerap tampak dari beragam gejala yang mencerminkan tekanan fisik maupun psikologis akibat beban akademik yang tinggi (Astari & Nastiti, 2023). Gejala stres akademik umumnya dapat diamati dari empat aspek utama, yaitu fisik, emosional, kognitif, dan perilaku (Cao et al., 2025). Secara fisik, mahasiswa sering mengalami kelelahan, gangguan tidur, dan penurunan daya tahan tubuh akibat tekanan akademik yang berkelanjutan (Putri et al., 2022). Dari sisi emosional, muncul perasaan cemas, tegang, mudah marah, serta hilangnya motivasi belajar sebagai respons terhadap tuntutan akademik yang berlebihan (Rahman & Sari, 2022).

Selain gejala fisik dan emosional, stres akademik juga memengaruhi fungsi kognitif mahasiswa. Secara kognitif, stres dapat menyebabkan kesulitan berkonsentrasi, sulit mengambil keputusan, serta munculnya

pikiran negatif terhadap kemampuan diri (Astari & Nastiti, 2023). Dari aspek perilaku, stres akademik sering tercermin dalam kebiasaan menunda pekerjaan, penurunan partisipasi dalam kegiatan akademik, dan kecenderungan menarik diri dari lingkungan sosial (Cao et al., 2025; Wang et al., 2025). Gejala-gejala tersebut menunjukkan bahwa stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir memiliki dampak multidimensional yang dapat menghambat proses pembelajaran dan kesiapan profesional mereka. (Michelotto et al., 2022).

Stres yang paling sering dialami mahasiswa jurusan keperawatan adalah stres akademik. Stres akademik merupakan persepsi subjektif, menimbulkan respon fisik atau perilaku dan respon emosional dari mahasiswa akibat tuntutan akademik pada masa perkuliahan (I. K. Siregar & Putri, 2020). Beban belajar yang dimiliki mahasiswa keperawatan yang cukup berat selain melakukan kegiatan akademik, mahasiswa keperawatan juga diharuskan mengikuti praktek klinik dan observasi setiap pergantian mata kuliah, pembuatan laporan hasil observasi, tugas kuliah yang diberikan dosen sehingga membuat mereka tentu harus menjaga keseimbangan dalam kehidupannya menuju pribadi yang dewasa (Rosyidah et al., 2020). Sejalan dengan penelitian Aulia et al., (2019), di Fakultas Ilmu Keperawatan, Universitas Indonesia. Didapatkan bahwa prevalensi mahasiswa tingkat akhir yang mengalami stres sedang sebanyak 77 orang (71,3%), stress akademik berat sebanyak 16 orang (14,8%) dan stres akademik ringan sebanyak 15 orang (13,9%). Su et al (2021) di Universitas Pendidikan

Indonesia ditemukan 35,4% mahasiswa keperawatan mengalami stres akademik berat, 45,7% stres akademik sedang dan 18,9% stres akademik ringan.

Berdasarkan studi pendahuluan yang dilakukan oleh peneliti pada tanggal 2 Oktober 2025 kepada 10 responden mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi program S1 Fakultas Keperawatan Universitas Andalas, gambaran prokrastinasi akademik menunjukkan bahwa 8 dari 10 mahasiswa pernah menunda pengerjaan skripsi meskipun memiliki jadwal pribadi, 9 dari 10 lebih memilih aktivitas lain seperti menonton film atau bermain HP, 7 dari 10 mudah terdistraksi oleh lingkungan sekitar saat menyusun skripsi, 6-7 dari 10 hanya mampu fokus dalam waktu singkat dan kesulitan mempertahankan konsentrasi lebih dari satu jam, serta 7 dari 10 baru mengerjakan skripsi saat mendekati tenggat waktu.

Berdasarkan studi pendahuluan mengenai stres akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi, hasil wawancara menunjukkan bahwa 7 dari 10 mahasiswa merasa kurang percaya diri terhadap kemampuan mereka dalam menjalankan tugas di bidang peminatan yang dipilih, sehingga sering muncul rasa pesimis dan cemas saat menyusun skripsi. Mereka juga melaporkan mengalami stres akibat kesulitan bertemu dengan dosen pembimbing serta kesulitan mencari referensi. Selain itu, berdasarkan observasi awal yang dilakukan peneliti pada hari yang sama, 9 dari 10 mahasiswa cenderung menghabiskan waktu dengan aktivitas yang lebih menyenangkan, seperti berjalan-jalan untuk

refreshing, bermain game online, menggunakan media sosial (TikTok, YouTube, WhatsApp, Facebook), dan menonton drama Korea secara marathon.

Meskipun telah banyak penelitian yang menyoroti mengenai stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa, sebagian besar penelitian tersebut masih berfokus pada populasi mahasiswa secara umum tanpa mempertimbangkan perbedaan karakteristik bidang studi dan tingkat perkuliahan. Padahal, mahasiswa tingkat akhir khususnya di bidang keperawatan memiliki beban akademik yang lebih kompleks, karena selain dituntut menyelesaikan tugas akhir dan praktik klinik, mereka juga harus mampu menjaga keseimbangan antara tuntutan akademik, emosional, dan profesional. Kondisi ini menjadikan mahasiswa keperawatan tingkat akhir lebih rentan mengalami stres akademik yang dapat berujung pada perilaku prokrastinasi akademik.

Berdasarkan latar belakang diatas dan hasil studi pendahuluan yang ditemukan peneliti tertarik untuk melakukan penelitian tentang hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Sarjana Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

B. Penetapan Masalah

Berdasarkan uraian di atas, penulis tertarik untuk melihat apakah terdapat hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.

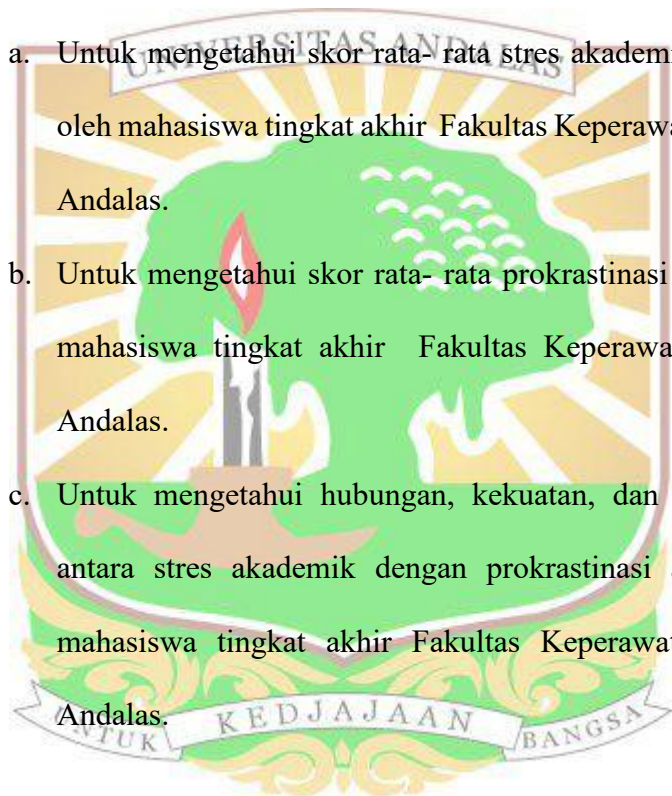
C. Tujuan Penelitian

1. Tujuan Umum

Mengetahui hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir keperawatan Universitas Andalas.

2. Tujuan Khusus

- a. Untuk mengetahui skor rata-rata stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- b. Untuk mengetahui skor rata-rata prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.
- c. Untuk mengetahui hubungan, kekuatan, dan arah hubungan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Fakultas Keperawatan Universitas Andalas.



D. Manfaat Penelitian

1. Bagi Institusi Pelayanan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat memberikan masukan bagi institusi pelayanan keperawatan terkait pentingnya kesiapan mental dan pengelolaan stres pada calon tenaga perawat sejak masa pendidikan akademik. Dengan memahami kecenderungan stres akademik dan

prokrastinasi akademik mahasiswa, institusi pelayanan dapat mengantisipasi tantangan yang mungkin muncul saat mahasiswa memasuki praktik klinik, sehingga proses adaptasi dan pembelajaran di lahan praktik dapat berjalan lebih efektif.

2. Bagi Institusi Pendidikan Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai informasi yang bermanfaat bagi program studi atau fakultas keperawatan untuk mengetahui gambaran tingkat stres akademik dan prokrastinasi akademik mahasiswa. Informasi tersebut dapat digunakan untuk merancang strategi pembelajaran, layanan konseling, serta kegiatan pengembangan diri yang mendukung mahasiswa agar mampu mengelola stres dengan baik dan meminimalisir kebiasaan prokrastinasi akademik.

3. Bagi Profesi Keperawatan

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai sumber data empiris yang berkontribusi pada pengembangan ilmu Keperawatan Jiwa, khususnya terkait kesehatan mental mahasiswa keperawatan.

Penelitian ini memperkaya literatur mengenai faktor-faktor risiko perilaku maladaptif, sehingga dapat menjadi dasar bagi perawat profesional dalam mengembangkan program promosi kesehatan mental.

4. Bagi Penelitian Selanjutnya

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai acuan bagi peneliti lain untuk melakukan penelitian lanjutan terkait faktor-faktor lain yang berhubungan dengan stres akademik maupun prokrastinasi akademik, misalnya motivasi belajar, self-efficacy, atau dukungan sosial. Selain itu, hasil penelitian ini juga dapat dijadikan dasar untuk mengembangkan intervensi atau program pencegahan yang bertujuan meningkatkan prestasi akademik dan kesehatan mental mahasiswa keperawatan.

