

## **PENGARUH PROKRASTINASI AKADEMIK DAN DUKUNGAN SOSIAL KELUARGA TERHADAP STRES SISWA KELAS XII MIPA**

Talenta Farah Wahidayati<sup>1</sup>, Inayah Wibawanti<sup>2</sup>

Fakultas Psikologi Universitas Persada Indonesia Y.A.I Jl. Pangeran Diponegoro No.74, Kenari,  
Kec. Senen, Kota Jakarta Pusat, Daerah Khusus Ibukota Jakarta 10430  
E-mail: [talentafarahw@gmail.com](mailto:talentafarahw@gmail.com)<sup>1</sup>, [inayah.wibawanti@upi-yai.ac.id](mailto:inayah.wibawanti@upi-yai.ac.id)<sup>2</sup>

### **ABSTRAK**

Stres akademik adalah tekanan yang dialami siswa karena tuntutan akademik, yang dapat memengaruhi kesehatan mental dan performa belajar. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh prokrastinasi akademik dan dukungan sosial keluarga terhadap stres akademik pada siswa kelas XII MIPA. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional. Teknik pengambilan sampel menggunakan *simple random sampling* dengan jumlah sampel sebanyak 92 siswa. Instrumen penelitian yang digunakan berupa skala Likert untuk mengukur tingkat stres akademik, prokrastinasi akademik, dan dukungan sosial keluarga. Data dianalisis menggunakan uji T, ANOVA, dan uji asumsi klasik. Hasil analisis menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap stres akademik ( $t = 15,199, P < 0,001$ ), sedangkan dukungan sosial keluarga memiliki pengaruh negatif dan signifikan terhadap stres akademik ( $t = -3,671, P < 0,001$ ). Uji ANOVA menunjukkan kedua variabel tersebut secara bersama-sama berpengaruh signifikan terhadap stres akademik ( $F = 116,610, P < 0,000$ ). Dengan demikian, prokrastinasi akademik meningkatkan stres akademik, sedangkan dukungan sosial keluarga menurunkan stres akademik pada siswa kelas XII MIPA.

**Kata Kunci : prokrastinasi akademik, dukungan sosial keluarga, stres akademik**

### **ABSTRACT**

*Academic stress is the pressure experienced by students due to academic demands, which can affect their mental health and learning performance. This study aims to determine the influence of academic procrastination and family social support on academic stress among 12th-grade science students. This research uses a quantitative approach with a correlational design. The sampling technique employed simple random sampling with a total sample of 92 students. The research instruments used were Likert scales to measure levels of academic stress, academic procrastination, and family social support. Data were analyzed using T-tests, ANOVA, and classical assumption tests. The results showed that academic procrastination has a positive and significant effect on academic stress ( $t = 15.199, P < 0.001$ ), while family social support has a negative and significant effect on academic stress ( $t = -3.671, P < 0.001$ ). The ANOVA test indicated that both variables together have a significant effect on academic stress ( $F = 116.610, P < 0.000$ ). Thus, academic procrastination increases academic stress, while family social support reduces academic stress among 12th-grade science students.*

**Keywords: academic procrastination, family social support, academic stress**

## 1. PENDAHULUAN

Pendidikan adalah upaya yang terencana untuk membentuk lingkungan belajar yang mendukung pengembangan potensi peserta didik dalam berbagai aspek, seperti pengendalian diri, spiritualitas, kecerdasan, kepribadian, keterampilan, dan akhlak (Pristiwanti et al., 2022). Menurut Feni (2014, dalam Ade, 2019), pendidikan membantu anak-anak menuju kedewasaan untuk menghadapi tantangan hidup secara mandiri. Prayitno (2008, dalam Supriyadi, 2019) menambahkan bahwa pendidikan memuliakan kemanusiaan dengan mengembangkan potensi secara optimal.

Muhadi et al. (2017) menjelaskan bahwa pendidikan bertujuan untuk membina individu agar dapat bertahan hidup dengan mengembangkan kemampuan menghadapi tantangan secara mandiri. Dalam konteks pendidikan formal, Sekolah Menengah Atas (SMA) menjadi salah satu lembaga yang penting untuk pengembangan potensi siswa (Nobersirtra, 2016).

Siswa SMA umumnya berada pada fase remaja madya, yang menurut BPS (2020), terdiri dari remaja awal (12-15 tahun), remaja madya (15-18 tahun), dan remaja akhir (18-21 tahun). Stres akademik menjadi tantangan utama selama masa ini (Wibowo, 2023), dan Santrock (2007) menggambarkan masa remaja sebagai periode transisi dengan perkembangan fisik, kognitif, dan sosial-emosional yang kompleks.

Stres akademik merupakan reaksi terhadap tekanan akademik yang berlebihan dan dapat menyebabkan respons fisiologis serta psikologis (Selye, 1983; Lazarus & Folkman, 1984). Menurut El Ansari dan Stock (dalam Madigan & Curran, 2021), tekanan untuk meraih hasil ujian yang baik sering kali meningkatkan tingkat stres siswa, di mana sekolah juga menjadi sumber stres tambahan (Desmita, 2012).

Stres akademik dapat dibagi menjadi beberapa tingkatan, seperti ringan, sedang, dan berat. Tingkat stres yang lebih tinggi dapat meningkatkan risiko depresi (Utari & Hamid, 2021). Penelitian Barseli & Ahmad (2018) menunjukkan bahwa sebagian besar siswa SMA Negeri 10 Padang mengalami stres akademik dalam kategori sedang, dengan persentase 41,0%.

Meskipun stres akademik bisa memicu kreativitas (Smeltzer & Bare, 2008), dampak

negatifnya tetap harus diperhatikan. Reddy et al. (2018) menjelaskan bahwa stres akademik yang berkelanjutan dapat mempengaruhi kesejahteraan mental dan kesehatan peserta didik, dengan gejala seperti gangguan tidur dan depresi (Izzati et al., 2020).

Di SMA Negeri 4 Denpasar, penelitian oleh Sudarsani et al. (2021) menemukan bahwa 54,8% siswa mengalami stres akademik sedang, dan beberapa bahkan mengalami depresi. Hal ini menunjukkan pentingnya penanganan stres akademik yang tepat untuk menjaga kesejahteraan mental siswa.

Dalam konteks stres akademik, faktor internal seperti prokrastinasi dan faktor eksternal seperti dukungan sosial keluarga memainkan peran penting. Prokrastinasi akademik, yakni tindakan menunda tugas, dapat meningkatkan stres akademik (Sharma & Kaur, 2011; Azhari & Ibrahim, 2019).

Dukungan sosial, termasuk dukungan emosional dan instrumental dari keluarga, sangat penting untuk mengurangi dampak stres akademik (Sarafino, 1990, dalam Smet, 1994). Penelitian Putri (2015) dan Sholihin (2019) menemukan bahwa dukungan sosial dari orang tua berkorelasi negatif dengan tingkat prokrastinasi akademik.

Namun, penelitian Widianoro (2019) menunjukkan bahwa ada juga korelasi positif antara dukungan sosial orang tua dan tingkat prokrastinasi akademik, yang menunjukkan kompleksitas hubungan antara kedua variabel tersebut.

Hasil wawancara dengan guru Bimbingan dan Konseling di SMAN 3 Cibinong menunjukkan bahwa siswa menghadapi tekanan akademik yang tinggi, terutama di kelas XII, di mana persiapan ujian nasional dan seleksi perguruan tinggi menambah beban stres, terutama bagi siswa jurusan MIPA.

Selain itu, wawancara dengan 30 siswa SMAN 3 Cibinong menunjukkan bahwa stres akademik sebagian besar dipengaruhi oleh prokrastinasi dan kurangnya dukungan sosial dari keluarga. Siswa jurusan MIPA melaporkan beban akademik yang lebih berat dibandingkan siswa IPS, terutama karena tuntutan mata pelajaran sains seperti kimia dan fisika.

Beberapa siswa mengalami gejala fisik seperti sakit kepala dan sulit tidur, serta gangguan emosional seperti cemas dan

kehilangan semangat belajar. Kurangnya dukungan keluarga dalam mengingatkan mereka tentang tugas-tugas akademik memperburuk kondisi ini, dengan beberapa siswa merasa kecewa karena orang tua mereka tidak memberikan dukungan yang memadai.

Melihat pengaruh signifikan dari prokrastinasi akademik dan dukungan sosial keluarga terhadap stres akademik, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut. Penelitian ini berfokus pada pengaruh prokrastinasi akademik dan dukungan sosial keluarga terhadap stres akademik pada siswa kelas XII jurusan MIPA di SMAN 3 Cibinong.

## 2. LANDASAN TEORI

### Stres Akademik

Menurut Sarafino & Smith (2017), *stres akademik* adalah tekanan yang dirasakan peserta didik ketika tuntutan akademik melebihi kemampuan mereka. Yusuf & Yusuf (2020) juga menjelaskan bahwa stres akademik adalah kondisi di mana individu merasa terlalu banyak tekanan dan tuntutan akademik yang melebihi kemampuannya untuk mengelola tugas-tugas tersebut secara efektif. Baumel (2000) menambahkan bahwa stres akademik bisa muncul karena harapan tinggi terhadap pencapaian akademik, baik dari guru, orang tua, maupun teman sebaya. Aspek-aspek stres akademik menurut Bedewy & Gabriel (2015) terdiri dari:

1. **Beban Akademik:** Jumlah dan tingkat kesulitan tugas yang dihadapi siswa.
2. **Tekanan Waktu:** Tenggat waktu dan jadwal yang ketat yang menyebabkan stres.
3. **Konflik Peran:** Kesulitan dalam menyeimbangkan peran akademik, sosial, dan keluarga.
4. **Keseimbangan Akademik dan Kehidupan Pribadi:** Kemampuan siswa dalam mengatur waktu untuk belajar dan aktivitas non-akademik.

### Prokrastinasi Akademik

Menurut Ferrari et al. (1995), *prokrastinasi akademik* adalah kebiasaan menunda tugas-tugas akademik secara sengaja, yang dapat berdampak negatif pada kinerja akademik. Solomon et al. (1986) memaparkan bahwa prokrastinasi akademik melibatkan penundaan yang konsisten terhadap tugas-tugas akademik, yang sering

kali disertai kecemasan. Gould (2012) juga menjelaskan bahwa prokrastinasi tumbuh menjadi kebiasaan bermasalah yang lebih besar. Aspek-aspek prokrastinasi akademik menurut Ferrari et al. (1995) meliputi:

1. **Perceived Time:** Kesulitan dalam memenuhi tenggat waktu dan memperkirakan durasi tugas.
2. **Intention-Action:** Kesenjangan antara keinginan untuk melakukan tugas dan tindakan yang diperlukan.
3. **Emotional Distress:** Kecemasan yang muncul akibat kebiasaan menunda-nunda tugas.
4. **Perceived Ability:** Keyakinan terhadap kemampuan diri yang memengaruhi perilaku prokrastinasi.

### Dukungan Sosial Keluarga

Sarafino (2017) mendefinisikan *dukungan sosial keluarga* sebagai bentuk dukungan yang meliputi kasih sayang, perhatian, dan bantuan dalam bentuk emosional maupun praktis dari anggota keluarga. Friedman (2013) juga menyatakan bahwa dukungan sosial keluarga adalah penerimaan dan bantuan yang diberikan keluarga kepada anggotanya. Aspek-aspek dukungan sosial keluarga menurut Sarafino (2017) adalah:

1. **Dukungan Emosional:** Tindakan yang menunjukkan kasih sayang, perhatian, dan empati.
2. **Dukungan Instrumental:** Bantuan fisik atau material untuk memenuhi kebutuhan akademik.
3. **Dukungan Informasional:** Nasihat, panduan, dan informasi untuk membantu individu dalam mengambil keputusan.
4. **Dukungan Penilaian:** Umpan balik yang membantu individu menilai kinerjanya.

### Hipotesis

Ha1 : Ada pengaruh antara prokrastinasi akademik terhadap stres akademik pada siswa kelas XII jurusan MIPA di SMAN 3 Cibinong.

Ha2 : Ada pengaruh antara dukungan sosial keluarga terhadap stres akademik pada siswa kelas XII jurusan MIPA di SMAN 3 Cibinong.

Ha3 : Ada pengaruh antara prokrastinasi akademik dan dukungan sosial keluarga

terhadap stres akademik pada siswa kelas XII jurusan MIPA di SMAN 3 Cibinong.

### 3. METODOLOGI

Paradigma dalam penelitian ini adalah kuantitatif dengan pendekatan korelasional. Populasi penelitian adalah siswa kelas XII jurusan MIPA yang mengalami stres akademik di SMAN 3 Cibinong dengan jumlah populasi 120 orang. Penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel probabilitas dengan metode *simple random sampling*, dan berdasarkan tabel Krejcie dan Morgan, jumlah sampel yang digunakan adalah 92 siswa. Teknik analisis data yang digunakan meliputi uji T untuk menguji pengaruh prokrastinasi akademik dan dukungan sosial keluarga terhadap stres akademik, serta uji F (ANOVA) untuk menguji pengaruh simultan kedua variabel tersebut. Penelitian ini juga menerapkan uji asumsi klasik, termasuk uji normalitas, uji multikolinearitas, uji heteroskedastisitas, dan uji linearitas, untuk memastikan validitas dan reliabilitas analisis regresi yang dilakukan menggunakan program komputer SPSS versi 27.0 untuk Windows.

### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data yang dilakukan terhadap 92 responden siswa kelas XII jurusan MIPA di SMAN 3 Cibinong, penelitian ini bertujuan untuk melihat pengaruh antara prokrastinasi akademik dan dukungan sosial keluarga terhadap stres akademik. Uji asumsi klasik yang meliputi uji normalitas, uji multikolinearitas, uji heterokedastisitas, dan uji linearitas dilakukan untuk memastikan model regresi yang baik dan memenuhi syarat. Hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data terdistribusi secara normal dengan nilai signifikansi sebesar 0.200. Uji multikolinearitas juga menunjukkan bahwa tidak ada korelasi berlebihan antar variabel independen dengan nilai VIF sebesar 1.154 dan *tolerance* sebesar 0.866, yang berarti multikolinearitas tidak terjadi. Uji heterokedastisitas menggunakan metode Glejser menunjukkan hasil yang signifikan, dengan nilai 0.059 untuk variabel prokrastinasi akademik dan 0.994 untuk dukungan sosial keluarga, yang berarti tidak ada masalah heterokedastisitas. Uji linearitas menunjukkan hasil yang positif dengan nilai

linearitas sebesar 0.077, yang menandakan bahwa hubungan antar variabel independen dan dependen bersifat linear.

Selanjutnya, uji hipotesis dilakukan melalui uji t untuk mengetahui pengaruh parsial masing-masing variabel independen terhadap stres akademik. Hasil analisis menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki pengaruh signifikan terhadap stres akademik, dengan nilai  $t = 15.199$  dan  $p < 0.001$ . Ini berarti hipotesis alternatif diterima, menunjukkan adanya pengaruh positif yang signifikan antara prokrastinasi akademik dan stres akademik pada siswa. Demikian juga, dukungan sosial keluarga terbukti memiliki pengaruh signifikan dengan nilai  $t = -3.671$  dan  $p < 0.001$ , sehingga hipotesis yang menyatakan adanya pengaruh dukungan sosial keluarga terhadap stres akademik juga diterima.

Selain uji t, dilakukan juga uji F atau ANOVA untuk melihat pengaruh simultan antara prokrastinasi akademik dan dukungan sosial keluarga terhadap stres akademik. Hasil uji ANOVA menunjukkan nilai Fhitung sebesar 116.610 dengan Ftabel sebesar 3.099, serta tingkat signifikansi sebesar 0.000. Hasil ini menunjukkan bahwa kedua variabel independen secara simultan berpengaruh signifikan terhadap variabel stres akademik. Dengan kata lain, prokrastinasi akademik dan dukungan sosial keluarga bersama-sama mempengaruhi tingkat stres akademik siswa secara signifikan.

Penelitian ini menemukan bahwa prokrastinasi akademik dan dukungan sosial keluarga berpengaruh secara signifikan terhadap stres akademik siswa. Sebesar 78.8% dari variasi stres akademik siswa dapat dijelaskan oleh kedua variabel ini, dengan prokrastinasi akademik memberikan pengaruh yang lebih besar. Ini sejalan dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa prokrastinasi akademik berkorelasi positif dengan peningkatan stres, sedangkan dukungan sosial keluarga berperan dalam mengurangi dampak negatif dari stres. Hasil penelitian ini dapat menjadi acuan bagi sekolah dan orang tua dalam mendukung siswa secara lebih optimal, baik melalui pengurangan perilaku prokrastinasi maupun peningkatan dukungan sosial keluarga.

## 5. KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa prokrastinasi akademik memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap stres akademik pada siswa kelas XII jurusan MIPA di SMAN 3 Cibinong. Semakin tinggi tingkat prokrastinasi akademik, semakin tinggi pula stres akademik yang dirasakan siswa. Sebaliknya, semakin rendah prokrastinasi akademik, semakin rendah tingkat stres akademik.

Selain itu, dukungan sosial keluarga memiliki pengaruh negatif yang signifikan terhadap stres akademik. Semakin besar dukungan sosial dari keluarga, semakin rendah stres akademik yang dialami siswa. Di sisi lain, jika dukungan sosial keluarga rendah, tingkat stres akademik menjadi lebih tinggi.

Temuan ini juga menegaskan bahwa prokrastinasi akademik dan dukungan sosial keluarga secara bersama-sama berpengaruh terhadap tingkat stres akademik. Kombinasi prokrastinasi akademik yang tinggi dan dukungan sosial keluarga yang rendah berpotensi meningkatkan stres akademik pada siswa, sementara prokrastinasi akademik yang rendah dan dukungan sosial yang tinggi dapat membantu mengurangi stres.

Secara keseluruhan, baik prokrastinasi akademik maupun dukungan sosial keluarga merupakan faktor penting yang memengaruhi tingkat stres akademik. Penelitian ini memberikan landasan penting bagi pengembangan intervensi dalam mengurangi prokrastinasi akademik dan meningkatkan dukungan sosial keluarga guna menekan stres akademik pada siswa.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ade, A. H. (2019). Stres akademik siswa SMA dan implikasinya dalam bimbingan dan konseling (Doctoral dissertation, Universitas Negeri Padang).
- Barseli, M., Ahmad, R., & Ifdil, I. (2018). Hubungan stres akademik siswa dengan hasil belajar. *Jurnal EDUCATIO: Jurnal Pendidikan Indonesia*, 4(1), 40-47.
- Desmita. (2012). Psikologi perkembangan peserta didik. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Izzati, I. D. C., Tentama, F., & Suyono, H. (2020). Academic stress scale: A psychometric study for academic stress in senior high school. *European Journal of Education Studies*, 7(7).
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. Springer Publishing Company.
- Madigan, D. J., & Curran, T. (2021). Does burnout affect academic achievement? A meta-analysis of over 100,000 students. *Educational Psychology Review*, 33, 387-405.
- Muhadi, U. W., Setiawan, W., Wadi, S., Sutanto, P., & Suhadi, S. (2017). Sekolah Menengah Atas: Dari Masa ke Masa.
- Nobersirtra, S. (2016). Persepsi siswa tentang tindak kekerasan (Studi di SMP Negeri X Koto Dsingkarak). Padang: Universitas Negeri Padang.
- Pristiwanti, D., Badariah, B., Hidayat, S., & Dewi, R. S. (2022). Pengertian pendidikan. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 7911-7915.
- Reddy, K. J., Menon, K. R., & Thattil, A. (2018). Academic stress and its sources among university students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11(1), 531-537.
- Santrock, J. W. (2007). A topical approach to life-span development (3rd ed.). New York: McGraw-Hill.
- Selye, H. (1983). The stress concept: Past, present and future. *Stress Research Issues for the Eighties*, 1-20.
- Smeltzer, S. C., Bare, B. G., Hinkle, J. L., Cheever, K. H., Townsend, M. C., & Gould, B. (2008). Brunner and Suddarth's textbook of medical-surgical nursing (10th ed.). Philadelphia: Lipincott Williams & Wilkins.
- Sudarsani, L., Devi, N. L. P. S., & Juniarta, I. G. N. (2021). Hubungan Stres Akademik Dengan Depresi Pada

- Siswa Mipa Di SMAN 4 Denpasar. *Journal Community of Publishing In Nursing (COPING)*, 9(1).
- Supriyadi, S. (2019). Peran Kepala Sekolah dalam Menumbuhkan Kepedulian Lingkungan di Sekolah (Studi Kasus di SMP Negeri 5 Jombang). *VOLUME 14 NOMOR 02 MARET 2019*, 164.
- Utari, I. N., & Hamid, A. Y. S. (2021). Academic stress in adolescent students of an Islamic-based school: The correlation with parenting style and spirituality. *Journal of Public Health Research*, 10(1).
- Wibowo, B. Y. (2023). Profil Stres Akademik Pada Siswa SMK Al-Insan Kelas Xii. *PRIMER: Jurnal Ilmiah Multidisiplin*, 1(2), 72-79.