	Jurnal Konseling Komprehensif: Kajian Teori dan Praktik Bimbingan dan Konseling	Vol 9, No. 2, November 2022
	Tersedia di https://ejournal.unsri.ac.id/index.php/jkonseling/index e-ISSN 2828-2965 p-ISSN 2548-4311	Hlm. 47-52

Pengaruh Prokrastinasi dan Stres Terhadap Resiliensi Pada Remaja

Putri oktaviani*, Hernisawati, Aprezo Pardodi Maba
Institut Agama Islam Ma'arif NU (IAIMNU) Metro Lampung
*putrioktaviani2823@gmail.com

Abstrak: Remaja cenderung mempunyai tingkat prokrastinasi (menunda-nunda) yang cukup tinggi. Prokrastinasi yang dialami remaja terjadi karena faktor seperti, stres dan resiliensi. Tujuan penelitian ini agar mengetahui seberapa tingkat pengaruh dari prokrastinasi dan stres terhadap resiliensi. Disini peneliti menggunakan jenis penelitian kuantitatif dan dianalisis dengan analisis deskriptif. Responden di penelitian adalah 117, yang terdiri dari pelajar SMP dan Mahasiswa. Hasil dari penelitian ini menyatakan bahwa pengaruh dari prokrastinasi dan stres terhadap resiliensi sebesar 0,7%, artinya variabel prokrastinasi dan stres ini sedikit berpengaruh terhadap resiliensi. Untuk nilai signifikan sebesar .659 nilainya lebih besar dari 0,05 dan dikatakan tidak signifikan. Kesimpulan adanya ketidak signifikan pengaruh prokrastinasi dan stres terhadap resiliensi sebesar 0,7%, nilai yang sangat rendah.

Kata kunci: Prokrastinasi, Stres, Remaja

PENDAHULUAN

Remaja disebut dengan masa pergantian dari usia anak-anak ke masa dewasa dan meliputi beberapa perubahan yang besar pada aspek kognitif, psikososial, dan fisik. Menurut World Health Orgazation (WHO), remaja ialah suatu penduduk yang berisikan dari perempuan dan laki-laki yang dimulai dari usia 10-19 tahun (Hastuti, 2021).

Permasalahan prokrastinasi ini mempengaruhi masa remaja dengan ditemukan berbagai faktor permasalahan yang sering terjadi, seperti stres dan juga resiliensi. Prokrastinasi merupakan perilaku menunda-nunda suatu pekerjaan yang seharusnya diselesaikan dengan waktu yang sudah ditentukan. Perilaku prokrastinasi juga tindakan yang membuang waktu dan menunda suatu pekerjaan yang akan menyebabkan perasaan menjadi tidak nyaman, seperti stres dan kecemasan (Wangid & Nur, 2019). Stres merupakan bagian ketika individu mengalami sensasi adanya suatu tuntutan pada fisik atau psikologis yang disebabkan oleh beberapa faktor seperti, sosial, psikologis, dan biologis (Azizah & Satwika, 2021). Adanya permasalahan stres yang dihadapi oleh remaja diperlukannya resiliensi supaya memiliki kemampuan untuk beradaptasi dengan beberapa kondisi serta permasalahan dalam pembelajaran dan kehidupan yang ada pada diri individu. Tingkat keberhasilan yang dialami oleh remaja sebagian besar ditentukan oleh tingginya tingkat resiliensi yang dimiliki oleh remaja (Salim & Fakhurrozi, 2020). Resiliensi ialah yang seharusnya dimiliki oleh individu untuk bangkit, berkembang, serta mampu menghadapi suatu rintangan yang ada didalam kehidupan (Harahapdkk., 2020b).

Penjelasan diatas ditunjukkan adanya dukungan yang dilakukan oleh Puspita & Kumalasari (2022) membahas tentang prokrastinasi dan stres akademik mahasiswa dan menyatakan bahwa perilaku prokrastinasi mempunyai hubungan yang positif dan juga signifikan dengan variabel stres. Jadi, semakin tinggi tingkat perilaku prokrastinasi maka tingkat stres juga meningkat. Begitu juga dengan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rahayu dkk. (2021) dengan membahas pengaruh dari stres akademik terhadap resiliensi pada remaja di masa COVID-19. Dan mendapatkan sebuah hasil maka stres mempunyai pengaruh

signifikan yang negatif terhadap resiliensi, berarti jika semakin tinggi tingkat dari stres maka kapasitas resiliensi pada remaja juga akan menurun.

Selanjutnya penelitian yang dilakukan oleh Najla (2020) di penelitian tersebut menjelaskan suatu pengaruh resiliensi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi di tengah pandemi covid-19, dan bahwasanya dari penelitian ini adalah adanya pengaruh resiliensi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang mengerjakan skripsi ditengah Pandemi COVID-19 dengan nilai F hitung (64,029) > F tabel (3,879) dan nilai p (0,000) < α (0,05).

Dari data penelitian sebelumnya telah menyebutkan diatas bahwa prokrastinasi mempunyai hubungan yang positif dengan variabel stres, semakin tingginya prokrastinasi maka akan semakin meningginya tingkat stres. Penelitian sebelumnya juga menyebutkan bahwa stres dan prokrastinasi memiliki pengaruh yang relevan, yang berarti jika tingkat stres tinggi maka tingkat prokrastinasi juga akan tinggi. Penelitian resiliensi sebelumnya juga menunjukkan bahwa terdapat pengaruh dari resiliensi terhadap prokrastinasi, pengaruh yang dimaksudkan adalah semakin tinggi tingkat resiliensi maka akan semakin menurunnya tingkat prokrastinasi. Dengan berdasarkan beberapa penelitian yang sudah disebutkan diatas dijadikan rujukan, karena adanya persamaan variabel penelitian. Namun dari penelitian terdahulu tidak ditemukan penelitian yang membahas tentang prokrastinasi, stres, dan resiliensi secara bersamaan.

Tujuan peneliti menulis penelitian ini agar dapat mengetahui seberapa berpengaruh variabel prokrastinasi, dan stres, terhadap resiliensi. Dan peneliti juga mengharapkan dengan adanya penelitian ini dapat memberikan ilmu bagi penulis maupun pembaca.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif. Yang disebut penelitian kuantitatif ialah suatu metode penelitian yang bersifat induksi, obyektif, serta keilmuan. Untuk memperoleh data di penelitian kuantitatif akan menggunakan pernyataan dan angka yang dinilai dengan cara analisis statistik, dan penelitian ini akan menggunakan rancangan penelitian deskriptif. Penelitian deskriptif digunakan untuk memaparkan hasil dari yang sudah dihitung di suatu penelitian, selain itu penelitian deskriptif ini bertujuan untuk memberikan penjelasan, deskripsi, dan juga validasi yang sedang diteliti (Ramdhan, 2021).

Partisipan di penelitian ini yang berjumlah 117, mencakup dari remaja perempuan dan laki-laki, pengambilan sample peneliti akan menggunakan sebuah teknik simple sampling untuk membuktikan sample dengan adanya pertimbangan tertentu (Danuri & Maisaroh, Siti, 2019). Teknik untuk pengumpulan data yang dilakukan oleh peneliti di penelitian ini adalah dengan membagikan sebuah angket. Angket adalah cara pengumpulan data dengan memberikan pernyataan maupun pertanyaan kepada subjek (Danuri & Maisaroh, Siti, 2019). Pada penelitian ini, peneliti akan menggunakan instrumen skala *liker*, yang dipakai untuk mengukur sebuah sikap, pendapat, serta persepsi dari subjek yang sedang diteliti (Anufia & Alhamid, 2019).

Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian ialah sebagai cara yang dipergunakan untuk mengukur dan juga mengumpulkan data dari objek yang sedang diteliti (Yusup, 2018). Instrumen yang dipakai di dalam penelitian ini adalah instrumen skala likert, dan juga dipakai agar dapat mengukur respon, pendapat dan juga sikap dari subjek yang diteliti. Dimana peneliti akan menyiapkan beberapa angket yang cukup jelas disukai maupun tidak disukai. Respon dari subjek guna untuk mengetahui nilai tertinggi dan nilai terendah dari skala total (Anufia & Alhamid, 2019).

Peneliti akan menggunakan instrumen prokrastinasi yang sudah dikembangkan oleh Novitasari (2017). Instrumen ini memiliki 23 butir pernyataan dan terdiri dari empat indikator yaitu (keterlambatan, penundaan, kesenjangan antara rencana dan juga kinerja serta menjalankan aktivitas yang lainnya). Berikut inilah beberapa contoh instrumen dari prokrastinasi “jika saya diajak pergi jalan-jalan, saya akan menunda tugas”, “saya akan mengerjakan tugas untuk memanfaatkan waktu luang”, “saya akan bertanya pada teman jika ada tugas yang belum dipahami”. Dari instrumen ini menggunakan 4 skala untuk mengetahui

respon dari individu yaitu, dimulai dari sangat setuju hingga sangat tidak setuju. Adapun scoring favorebel adalah sangat setuju = 4, setuju = 3, tidak setuju = 2, dan sangat tidak setuju = 1. Untuk scoring unfavorabel adalah tidak setuju = 1, tidak setuju = 2, setuju = 3, sangat setuju = 4. Jadi, semakin tinggi skor maka tingkat prokrastinasi juga akan semakin tinggi. Cronbach's alpha instrumen yang ada di penelitian ini adalah .826.

Instrumen stres yang dikembangkan oleh wibowo (2017). Didalam instrumen ini memiliki 21 butir pernyataan, dan terdiri dari 3 indikator adalah (kecemasan, depresi, dan stres). Berikut ini terdapat beberapa contoh pernyataan yang ada diinstrumen stres, “saya merasa susah untuk tenang”, “saya merasa sulit untuk bersantai”, “saya merasa takut tanpa alasan yang jelas”. Instrumen stres ini menggunakan 4 skala yang dimulai dari tidak pernah= 0, sampai sering sekali = 3. Semakin tinggi skor maka semakin tinggi indikasi terjadinya stres. Cronbach's alpha instrumen stres yang ada dipenelitian ini adalah sebesar .861.

Selanjutnya yaitu instrumen resiliensi yang sudah dikembangkan oleh Ulandari (2021), adapun terdapat 25 butir pernyataan yang ada diinstrumen ini, dan juga terdiri dari 5 indikator yaitu (ketenangan hati, kemandirian, keseimbangan, ketekunan, dan kemandirian eksistensial). Contoh pernyataan yang ada di instrumen resiliensi sebagai berikut, “ketika sedang mengalami kesulitan, akan memperlakukan diri dengan baik”, “ketika merasa sedih saya akan terpaku pada segala kesalahan saya”, dan juga “saya tidak mencintai diri ketika mengalami perasaan yang tidak baik”. Instrumen resiliensi menggunakan 4 skala perhitungan yaitu, yaitu dimulai dari sangat setuju = 4, hingga sangat tidak setuju = 1. Yang memiliki arti jika semakin tinggi skor dari skala maka tingkat resiliensi juga akan semakin tinggi. Cronbach's alpha yang ada di instrumen resiliensi ini bernilai .872.

Analisis Data

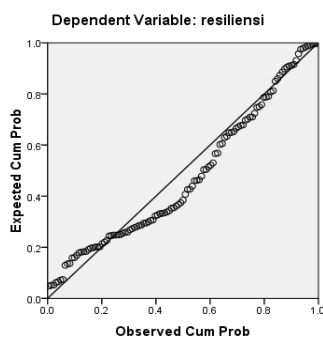
Agar dapat menganalisis data di penelitian ini menggunakan metode analisis oprasi hitung atau statistika dan rancangan yang digunakan adalah penelitian deskriptif (Octaviani & Sutriani, 2019). Agar mendapatkan data, peneliti melakukan analisis regresi linier dengan menggunakan aplikasi SPS.16.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

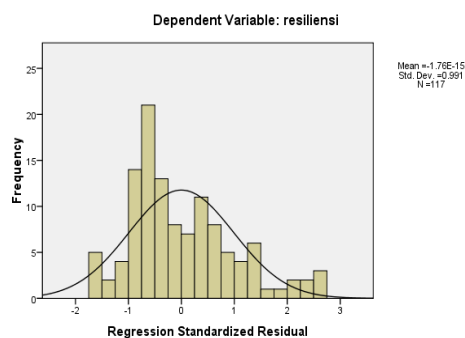
Langkah untuk melakukan analisis deskriptif penulis harus melakukan dua uji asumsi yang terdiri dari korelasi pearson dan juga regresi linier berganda adalah, uji normalitas dan *Variance Inflation Factor* (VIF). Hasil dari normalitas membuktikan bahwa residual data berdiskusi secara normal (lihat gambar 1). Dan sedangkan nilai dari VIF yang penulis temukan adalah kurang dari 10 (lihat tabel), yang berarti tidak ada multikolinieritas.

Normal P-P Plot of Regression Standardized Residual



(Gambar 1.)

Histogram



(Gambar 2.)

Gambar 1. P.P Plot (1) dan Histogram (2) hasil dari uji normalitas residual

Tabel 1. Karakteristik responden

Variabel	N
Jenis kelamin :	
Laki-laki	36
Perempuan	81

Tempat tinggal :	
Pinggir kota	14
Perkotaan	7
Pedesaan	93
Pedalaman	3
Pendidikan :	
SMP	77
SMA	0
Perguruan tinggi	40

Menurut tabel 1, jumlah seluruh responden adalah 117 yang mencakup dari 36 laki-laki, dan 81 perempuan. Dari jumlah responden 117 terdapat pelajar SMP 77 dan mahasiswa 40 responden. 14 responden bertempat tinggal di daerah pinggir kota, 7 di perkotaan, 93 ada di pedesaan, dan 3 lainnya di pedalaman.

Tabel 2. Korelasi pearson

Variabel	1	2	3
1. Prokrastinasi	-	.191	.081
2. Stres		-	-.011
3. Resiliensi			-

Uji korelasi pearson membuktikan bahwasanya terdapat pengaruh yang tidak signifikan antara variabel prokrastinasi dan stres terhadap resiliensi. Terdapat korelasi negatif yang cukup rendah antara stres dan resiliensi ($r = -.011$), artinya dengan semakin tingginya tingkat resiliensi maka tingkat stres yang terjadi pada individu akan menurun. Ditemukan juga korelasi positif kuat antara prokrastinasi dan stres ($r = .191$), semakin tinggi prokrastinasi maka akan semakin tinggi juga stres. Selanjutnya, ditemukan korelasi yang positif dan cukup rendah antara prokrastinasi dan juga resiliensi ($r = .081$), jadi semakin tingginya tingkat prokrastinasi maka akan meningkat juga tingkat resiliensi yang terjadi oleh individu, namun kemungkinan nilai pengaruhnya rendah.

Tabel 3. Analisis regresi untuk mengetahui dari pengaruh prokrastinasi dan stres terhadap resiliensi.

Variabel	B	SE	B	T	P	Vif
(Konsta)	75.399	4.653		16.206	.000	
Prokrastinasi	.131	.145	.086	.906	.367	1.038
Stres	-.024	.084	-.028	-.291	.772	1.038

Persamaan dari analisis regresi diamati ($f(2, 114) = .418, p > 0,05, R^2 = .007$). Model dengan prediktornya menunjukkan bahwa prokrastinasi dan stres berpengaruh dengan nilai yang sangat kecil terhadap resiliensi sebesar 0,7% varian prokrastinasi. Kemudian, tabel 2 menjelaskan bahwa koefisien standar menunjukkan bahwa stres ($\beta = -.028, p = .772$), prokrastinasi ($\beta = .086, p = .367$) adalah suatu prediktor yang tidak signifikan terhadap resiliensi.

Pembahasan

Penelitian ini mempunyai tujuan agar mengetahui pengaruh dari prokrastinasi dan stres terhadap resiliensi pada remaja. Hasil penelitian membuktikan bahwa prokrastinasi dan stres dapat mempengaruhi dari variabel resiliensi sebesar 0,7%, karena berarti adanya variabel lain yang mampu mempengaruhi resiliensi. Untuk nilai signifikannya adalah sebesar .659 yang berarti nilai tersebut lebih besar dari 0,05 dan diartikan tidak signifikan. Disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang tidak signifikan antar prokrastinasi dan stres terhadap resiliensi sebesar 0,7% yang diartikan sangat kecil.

Adapun hasil dari penelitian yang dilakukan oleh Novitasari (2017) dan menjelaskan bahwa prokrastinasi dan stres mempunyai hubungan yang cukup positif dengan variabel stres. Sedangkan bertentangan dengan hasil penelitian yang sudah dilakukan oleh Bakri (2021)

yang menunjukkan bahwa penelitian antara stres dan prokrastinasi memiliki pengaruh yang signifikan dan relevan.

Adapun perbedaan hasil yang tidak stabil dari penelitian sebelumnya dengan penelitian ini. Contohnya penelitian yang dilakukan oleh Najla (2020) menjelaskan variabel resiliensi juga mempunyai pengaruh yang mengarah ke negatif terhadap prokrastinasi yang artinya resiliensi yang tinggi maka prokrastinasi juga akan menurun. Dan hasil dari penelitian menjelaskan adanya pengaruh yang positif senilai $r : .081$, semakin tinggi resiliensi maka akan muncul perilaku prokrastinasi dengan nilai yang sangat rendah.

Dengan perbedaan antara penelitian sebelumnya yang dihasilkan yang pertama, karena peneliti menduga adanya instrumen yang tidak valid dan konsisten (Matondang, 2009), dan yang kedua karena jumlah butir instrumennya terlalu banyak, sehingga partisipan merespon dengan sembarang (Natanael, 2021).

Keterbatasan dan saran untuk penelitian selanjutnya

Manusia juga tidak luput dari kesalahan maupun kekeliruan. Terdapat beberapa keterbatasan yang ada di penelitian ini, dan diharapkan dengan adanya keterbatasan ini ada perbaikan dari penelitian-penelitian berikutnya. Keterbatasan yang pertama adalah, masih banyak pengaruh lain dari variabel resiliensi yang belum diteliti. Kemudian yang kedua, dengan model penelitian yang peneliti pakai masih ada hasil yang tidak signifikan terhadap resiliensi. Jadi, untuk peneliti selanjutnya mungkin bisa mencoba dengan model penelitian yang lain.

KESIMPULAN

Uji korelasi membuktikan bahwa adanya pengaruh negatif antara variabel stres dan resiliensi yang sangat rendah ($r = -.11$), artinya dengan semakin tingginya tingkat resiliensi maka tingkat stres yang terjadi pada individu akan menurun. Ada pengaruh positif kuat dari prokrastinasi dan stres ($r = .191$), yang berarti semakin tinggi prokrastinasi maka stres juga akan semakin tinggi. Dan ada pengaruh positif rendah antara prokrastinasi dan resiliensi ($r = .081$), semakin tinggi tingkat prokrastinasi maka tingkat resiliensi yang dimiliki individu, namun kemungkinan nilai pengaruhnya rendah.

DAFTAR PUSTAKA

- Anufia, B., & Alhamid, T. (2019). *Instrumen pengumpulan data*.
- Azizah, J. N., & Satwika, Y. W. (2021). Hubungan antara hardiness dengan stres akademik pada mahasiswa yang mengerjakan skripsi selama pandemi covid 19. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(1), 212–223.
- Bakri, R. P. (2021). Pengaruh stres akademik dan kecanduan smartphone terhadap prokrastinasi akademik. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 9(3), 578–593.
- Danuri, & Maisaroh, Siti, S. (2019). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Samudra Biru (Anggota Biru).
- Harahap, A. C. P., Harahap, S. R., & Harahap, D. P. S. (2020). Gambaran resiliensi akademik mahasiswa pada masa pandemi covid-19. *Al-Irsyad: Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 10(2).
- Hastuti, R., M. Psi. (2021). *Psikologi Remaja*. Penerbit Andi.
- Matondang, Z. (2009). Validitas dan reliabilitas suatu instrumen penelitian. *Jurnal tabularasa*, 6(1), 87–97.
- Najla, N. (2020). *Pengaruh Resiliensi Terhadap Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Yang Sedang Mengerjakan Skripsi Di Tengah Pandemi Covid-19* [PhD Thesis]. Universitas Negeri Jakarta.
- Natanael, Y. (2021). Analisis rasch model Indonesia problematic internet use scale (IPIUS). *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 10(1), 167–186.
- Novitasari, K. (2017). *Pengaruh self efficacy dan time management terhadap prokrastinasi akademik musyrif/ah Ma'had Sunan Ampel al-Aly Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim Malang* [PhD Thesis]. Universitas Islam Negeri Maulana Malik Ibrahim.
- Octaviani, S, & Sutriani, E. (2019). *Analisis data dan pengecekan keabsahan data*.

- Puspita, B. K., & Kumalasari, D. (2022). Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 13(2), 79–87.
- Rahayu, R. A., Kusdiyati, S., & Borualogo, I. S. (2021). Pengaruh Stress Akademik terhadap Resiliensi Pada Remaja di Masa Pandemi COVID-19. *Prosiding Psikologi*, 0 (0).
- Ramdhan, M. (2021). *Metode penelitian*. Cipta Media Nusantara.
- Salim, F., & Fakhurrozi, M. M. (2020). Efikasi diri akademik dan resiliensi pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 16(2), 175–187.
- Ulandari, M. (2021). *Hubungan Self-Compassion Dengan Resiliensi Mahasiswa Pada Masa Pandemi Covid-19* [Phd Thesis]. Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau.
- Wangid, & Nur, M. (2019). Prokrastinasi akademik: Perilaku yang harus dihilangkan. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, 2(2).
- wibowo, J. J. H. (2017). *Hubungan Antara Tingkat Stres Dengan Kecanduan Game Online Pada Remaja Kelurahan Ploso Baru Surabaya Penelitian Cross Sectional Study* [PhD Thesis]. Universitas Airlangga.
- Yusup, F. (2018). Uji validitas dan reliabilitas instrumen penelitian kuantitatif. *Tarbiyah: Jurnal Ilmiah Kependidikan*, 7(1).