

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA DAN KERANGKA TEORI

A. Tinjauan Pustaka

1. Skripsi

a. Pengertian

Skripsi adalah karya tulis ilmiah hasil penelitian mahasiswa strata satu (S1) yang membahas hasil penelitiannya sesuai kaidah penelitian dan aturan laporan skripsi. Mahasiswa yang menyusun skripsi diharapkan dapat berpikir secara logis dalam menguraikan serta menyelesaikan suatu permasalahan, dan bisa menuliskan hasil pikirannya ke dalam bentuk laporan yang tersusun dan sistematis (Abdhal, 2021).

b. Tujuan dan Manfaat Penyusunan Skripsi

Tujuan penyusunan skripsi menurut Universitas Al-Irsyad Cilacap (2021) adalah sebagai berikut:

- 1) Memahami suatu fenomena keperawatan, sehingga skripsi yang disusun akan mencerminkan penguasaan mahasiswa terhadap substansi dan metodologi penelitian. Diharapkan penyelesaian terhadap fenomena yang ditemukan, akan menjadi bekal mahasiswa dalam mengatasi masalah keperawatan.
- 2) Penyusunan skripsi adalah salah satu syarat guna mencapai gelar Sarjana.

Manfaat penyusunan skripsi bagi mahasiswa menurut Widiawati (2021) adalah sebagai berikut:

- 1) Penyusunan skripsi secara teoritis memberikan manfaat bagi dunia pendidikan yang bertujuan untuk mencerdaskan anak bangsa dan melahirkan regenerasi yang lebih bermoral dan bertatakrama.

- 2) Mendapatkan manfaat berupa ilmu pengetahuan dan wawasan baru serta menambah informasi terbaru di bidang ilmu pengetahuan yang dialami.
- 3) Penyusunan skripsi dapat menjawab permasalahan yang ada di masyarakat seperti permasalahan sosial dan lingkungan.
- 4) Penyusunan skripsi dapat memperbaharui informasi karena ilmu pengetahuan bersifat dinamis dan tidak statis sehingga setiap masa ilmu akan terus berkembang dan semakin berkembang.

c. Hambatan-hambatan yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi

Skripsi menjadi momok bagi mahasiswa, karena mahasiswa yang bersangkutan harus menyediakan waktu khusus untuk mengerjakannya sampai selesai, bahkan mahasiswa yang sedang dalam proses penyusunan skripsi ini juga mengalami hambatan. Hambatan-hambatan yang sering dihadapi mahasiswa dalam menyusun skripsi adalah banyak mahasiswa yang tidak memiliki kemampuan dalam tulis menulis, adanya kemampuan akademis yang kurang memadai, serta kurang adanya ketertarikan mahasiswa pada suatu penelitian (Broto, 2016).

Hambatan-hambatan yang dialami mahasiswa dalam menyusun skripsi menurut Ma'some University (2020) adalah sebagai berikut:

1) Malas dan bosan

Hambatan pertama yang seringkali terjadi pada mahasiswa semester akhir adalah rasa malas atau bosan. Ini biasanya disebabkan karena masa perkuliahan yang hampir selesai sehingga tanggungan mahasiswa hanya skripsi. Banyaknya waktu luang biasanya dimanfaatkan oleh mahasiswa untuk mulai aktifitas di luar kampus seperti bekerja atau wirausaha atau bahkan kegiatan yang sifatnya hiburan sehingga cukup banyak menyita waktu. Rasa malas dan bosan juga dapat menyebabkan pengerjaan skripsi menjadi tertunda yang ujungnya semakin memakan banyak waktu.

2) Kesibukan di luar perkuliahan

Banyak mahasiswa yang memiliki kesibukan atau aktifitas di luar perkuliahan seperti bekerja, wirausaha, aktifitas di organisasi/komunitas tertentu, penelitian, dan lain sebagainya. Bahkan tak jarang, aktifitas tersebut sampai memakan waktu perkuliahan. Hal tersebut juga dapat menyebabkan penyelesaian skripsi menjadi lebih lama karena waktunya habis digunakan untuk aktifitas lain.

3) Ketidakcocokan antara pembimbing skripsi dengan mahasiswa

Hambatan utama dalam skripsi yaitu ketidakcocokan antara dosen pembimbing dengan mahasiswa karena terkadang dosen memberikan revisi yang terlalu banyak atau karena mahasiswa yang tidak paham dengan topik skripsinya.

4) Masalah pribadi

Mahasiswa seringkali dihadapkan banyak persoalan pribadi yang cukup sensitif seperti masalah asmara, hubungan dengan teman, atau urusan finansial sehingga menjadi kendala bagi mahasiswa dalam menyusun skripsi karena dapat menyita pikiran sehingga saat pengerjaan skripsi akan memecah konsentrasi dan dapat menghilangkan fokus.

5) Kejadian yang tidak terduga

Saat mengerjakan skripsi banyak kejadian yang tidak terduga seperti data skripsi hilang, laptop rusak, hasil penelitian yang tidak sesuai, tidak disetujui oleh pembimbing, dan masih banyak lagi. Kejadian tersebut bisa saja terulang jika mahasiswa tidak siap dan berhati-hati.

2. Stres

a. Pengertian

Stres adalah tuntutan-tuntutan eksternal yang mengenai seseorang misalnya objek dalam lingkungan atau sesuatu stimulus yang secara obyektif adalah berbahaya. Stres juga bisa diartikan sebagai tekanan, ketegangan, gangguan yang tidak menyenangkan yang berasal dari luar diri seseorang (Donsu, 2017). Penyebab stres atau stressor adalah setiap keadaan atau peristiwa yang menyebabkan perubahan dalam kehidupan seseorang, sehingga orang tersebut terpaksa mengadakan adaptasi untuk menanggulangi stressor yang timbul (Yosep & Sutini, 2016).

Stres dapat diartikan sebagai respon individu terhadap peristiwa yang mengancam dan terkadang diluar batas kemampuannya. Stres sendiri dapat memberikan dampak positif, jika dapat memotivasi seseorang untuk menjadi lebih produktif, akan tetapi stres juga bisa membuat seseorang tidak mampu untuk mengontrolnya, sehingga diperlukan manajemen stres yang efektif (Airani, 2020).

b. Jenis stres

Selye (1976 dalam Ekawarna, 2018) mengategorikan stres menjadi dua jenis yaitu sebagai berikut:

1) *Eustress* (stres positif).

Eustress bersifat menyenangkan dan merupakan pengalaman yang memuaskan. Stres jenis ini menimbulkan tegangan dalam hidup individu, tetapi dampak yang ditimbulkan bermanfaat misalnya promosi kenaikan jabatan, ujian SIM, seleksi pekerjaan dan psikotes, wawancara kerja, semua kejadian tersebut dapat menimbulkan tegangan, kecemasan bagi individu tetapi hasil yang dicapai akan bermanfaat. *Eustress* juga dapat meningkatkan motivasi individu untuk menciptakan sesuatu, misalnya menciptakan karya seni.

2. *Distress* (stres negatif).

Distress merupakan stres yang merusak atau bersifat tidak menyenangkan. Stres dirasakan sebagai suatu keadaan dimana individu mengalami rasa cemas, ketakutan, khawatir, atau gelisah. Sehingga individu mengalami keadaan psikologis yang negatif, menyakitkan, dan timbul keinginan untuk menghindarinya. Jenis stres ini akan memberikan dampak yang menimbulkan kesedihan, kesengsaraan, dan ketakutan bagi individu misalnya kematian orang yang dicintai, sakit keras, di-PHK, dan sebagainya.

c. Klasifikasi stres

Priyoto (2019) menjelaskan bahwa menurut gejalanya stres dibagi menjadi tiga yaitu:

1) Stres ringan

Stres ringan adalah stressor yang dihadapi setiap orang secara teratur, seperti banyak tidur, kemacetan lalu lintas, kritikan dari atasan. Situasi stres ringan berlangsung beberapa menit atau jam saja. Ciri-ciri stres ringan yaitu semangat meningkat, penglihatan tajam, energi meningkat namun cadangan energinya menurun, kemampuan menyelesaikan pelajaran meningkat, sering merasa letih tanpa sebab, kadang-kadang terdapat gangguan sistem pencernaan, seperti asam lambung, nyeri perut bagian atas atau maag, gangguan pada otak, seperti sulit berkonsentrasi, pusing dan perasaan tidak santai. Stres ringan berguna karena dapat memacu seseorang untuk berpikir dan berusaha lebih tangguh menghadapi tantangan hidup.

2) Stres sedang

Stres sedang berlangsung lebih lama daripada stres ringan. Penyebab stres sedang yaitu situasi yang tidak terselesaikan dengan rekan, anak yang sakit, atau ketidakhadiran yang lama dari anggota keluarga. Ciri-ciri stres

sedang yaitu sakit perut, mules, otot-otot terasa tegang, perasaan tegang, gangguan tidur, badan terasa ringan.

3) Stres berat

Stres berat adalah situasi yang lama dirasakan oleh seseorang dapat berlangsung beberapa minggu sampai beberapa bulan, seperti perselisihan perkawinan secara terus menerus, kesulitan financial yang berlangsung lama karena tidak ada perbaikan, berpisah dengan keluarga, berpindah tempat tinggal mempunyai penyakit kronis dan termasuk perubahan fisik, psikologis sosial pada usia lanjut. Ciri-ciri stres berat yaitu sulit beraktivitas, gangguan hubungan sosial, sulit tidur, negatifistik, penurunan konsentrasi, takut tidak jelas, kelelahan meningkat, tidak mampu melakukan pekerjaan sederhana, gangguan sistem meningkat dan perasaan takut meningkat.

d. Tanda dan gejala stres

Tanda gejala stres mental, emosional, fisik, dan perilaku menurut Ekawarna (2018) disajikan dalam Tabel 2.1 di bawah ini.

Tabel 2.1
Indikator Gejala Stres

No.	Gejala			
	Mental	Emosional	Fisik	Perilaku
1	Kesulitan dalam membuat keputusan yang sederhana	Serangan panik atau rasa takut yang tidak rasional	Otot tegang (bahu sakit, sakit punggung)	Banyak makan atau sedikit makan
2	Ketidakmampuan berkonsentrasi	Kecemasan	Pernapasan yang tidak menentu	Banyak tidur atau sedikit tidur
3	Kehilangan rasa percaya diri	Kemarahan yang meledak	Telapak tangan berkeringat	Penarikan diri secara sosial
4	Kelelahan yang tidak berarti	Perasaan putus asa	Jari-jari dingin	Malas bekerja / ketidakhadiran
5	Kehilangan gairah	Merasa bersalah	Pusing	Mengetuk jari
6	Perasaan kurang maksimal dibawah tekanan waktu	Meningkatnya sinisme	Sistem kekebalan tubuh menurun	Menggoyangkan lutut
7	Bingung	Merasa depresi	Dada nyeri	Ceroboh
8	Penyimpangan memori	Agresi yang tidak semestinya	Meningkatnya asam lambung	
9	Hilangnya rasa humor	Meningkatnya kemurungan	Keringat dingin	
10		Takut akan kritik	Jantung berdebar	

Sumber: Ekawarna (2018)

Hartono (2016) menambahkan gejala awal stres dibagi menjadi tiga, yaitu sebagai berikut:

1) Keluhan somatik

Keluhan somatik antara lain adalah gangguan cerna (sakit perut dan maag), nyeri dada atau debar jantung, insomnia berupa sulit tidur, atau tidur tapi mudah terbangun, gangguan yang tidak spesifik seperti sakit kepala atau tidak nafsu makan, nyeri otot, letih, lesu, dan tidak bergairah.

2) Keluhan psikis

Keluhan psikis antara lain: putus asa, merasa masa depan suram, sedih dan merasa bersalah, impulsif dan mudah marah, selalu tegang dan suka menyendiri.

3) Gangguan psikomotor

Gangguan psikomotor antara lain: gairah kerja / belajar menurun, mudah lupa dan konsentrasi berkurang.

e. Dampak stres

Stres ringan dapat berdampak positif bagi individu. Hal ini dapat memotivasi dan memberikan semangat untuk menghadapi tantangan. Sedangkan stres pada level yang tinggi dapat menyebabkan depresi, penyakit kardiovaskuler, penurunan respon imun, dan kanker (Donsu, 2017). Menurut Priyoto (2019), dampak stres dibedakan dalam tiga kategori, yaitu :

1) Dampak fisiologik

- a) Gangguan pada organ tubuh hiperaktif dalam salah satu sistem tertentu: otot tertentu mengencang atau melemah, tekanan darah naik, maag dan diare.
- b) Gangguan sistem reproduksi, seperti *amenorrhea*, kegagalan ovulasi ada wanita, impoten pada pria, kurang produksi semen pada pria dan kehilangan gairah seks.
- c) Gangguan lainnya, seperti pening (*migrane*), tegang otot, rasa bosan dan lain-lain.

2) Dampak psikologik

- a) Keletihan emosi, jenuh, kehilangan konsentrasi merupakan tanda pertama dan punya peran sentral bagi terjadinya *burn-out*. Menurut Wahhab

(2021), *burnout* merupakan istilah yang digunakan untuk menggambarkan kondisi stres berat yang dipicu oleh pekerjaan. *Burnout* tidak boleh dibiarkan berlarut-larut dan perlu diatasi dengan tepat karena dapat memengaruhi kesehatan fisik dan mental.

- b) Kelelahan pada individu yang berhubungan dengan perasaan pribadi yang ditandai dengan rasa tidak berdaya depresi. Hubungan yang tidak seimbang antara pekerjaan dan diri sendiri dapat menimbulkan ketegangan emosional yang berujung pada terkurasnya sumber-sumber emosi. Kelelahan emosional selalu didahului oleh suatu gejala umum, yaitu timbulnya rasa cemas setiap ingin mulai bekerja, yang kemudian mengarah pada perasaan tidak berdaya menghadapi tuntutan pekerjaan (Yanuar Alifandi, 2016).
- c) Pencapaian pribadi menurun sehingga berakibat menurunnya rasa percaya diri dan perasaan ingin menjadi sukses.

3) Dampak perilaku

- a) Manakala stres menjadi distress, prestasi belajar menurun dan sering terjadi tingkah laku yang tidak diterima oleh masyarakat.
- b) Level stres yang cukup tinggi berdampak negatif pada kemampuan mengingat informasi, mengambil keputusan, mengambil langkah tepat seperti menyakiti diri sendiri.
- c) Stres yang berat seringkali banyak membolos atau tidak aktif mengikuti kegiatan pembelajaran.

f. Faktor-faktor yang mempengaruhi stres

Berman *et al.* (2015) menjelaskan bahwa stres dipengaruhi oleh berbagai faktor, yaitu:

- 1) Sifat stressor

Jika seseorang mempersepsikan stressor sebagai keadaan yang mengancam kehidupannya dan berakibat buruk baginya, maka tingkat stres yang dialami akan terasa berat. Namun, bila stressor yang sama dipersepsikan dengan baik, maka tingkat stres yang dialami akan lebih ringan.

2) Jumlah stressor yang dihadapi dalam waktu bersamaan

Apabila terdapat banyak stressor sedang dialami oleh seseorang, maka penambahan stressor kecil dapat menjadi pencetus yang mengakibatkan reaksi yang berlebihan

3) Lamanya pemaparan terhadap stressor

Pemaparan yang intensif terhadap stressor dapat menyebabkan kelelahan dan ketidakmampuan menghadapi stressor.

4) Pengalaman masa lalu

Pengalaman masa lalu dapat mempengaruhi seseorang menghadapi stressor yang sama. Misalnya, seseorang yang dirawat di rumah sakit satu tahun yang lalu dengan pengalaman negatif terhadap perawat, maka akan merasa lebih cemas lagi ketika harus di rawat di rumah sakit yang sama untuk kedua kalinya.

5) Tingkat perkembangan

Pada tingkat perkembangan tertentu, terdapat jumlah dan intensitas stressor yang berbeda sehingga resiko terjadinya stres pada tiap tingkat perkembangan berbeda-beda.

g. Penatalaksanaan stres

Penatalaksanaan stres menurut Kelliat dan Pawirowiyono, (2015) adalah suatu strategi yang memfasilitasi kemampuan klien untuk menghadapi stres yang dihadapi orang-orang dalam masyarakat sekarang ini secara efektif. Penatalaksanaan stres ini menekankan partisipasi aktif klien guna

mengembangkan keterampilannya dalam mengelola stres. Penatalaksanaan stres melibatkan indentifikasi stresor yang ada, mengevaluasi efektifitas mekanisme koping yang ada, dan mengembangkan mekanisme koping yang lebih efektif. Pola koping terdiri dari pola koping langsung dan tidak langsung, contoh pola koping tidak langsung dan pola koping langsung adalah sebagai berikut:

- 1) Pola koping tidak langsung seperti: berjalan, berenang, teknik relaksasi, meditasi, rekreasi dengan orang lain, berbicara dengan teman, berdoa dan menghadiri layanan agama.
- 2) Pola koping langsung seperti: menggunakan keterampilan pemecahan masalah untuk mengatasi situasi, mencari informasi dan menggunakannya dalam tindakan, menetapkan batasan untuk diri dan orang lain, menggunakan teknik asertif dan mengubah atau memodifikasi situasi stres.

h. Cara ukur stres

Alat ukur tingkat stres adalah kuesioner dengan sistem scoring yang akan diisi oleh responden dalam suatu penelitian. Ada beberapa kuesioner yang sering dipakai untuk mengetahui tingkat stres pada mahasiswa antara lain:

1) *Kessler Psychological Distress Scale*

Kessler Psychological Distress Scale terdiri dari 10 pertanyaan yang diajukan kepada responden dengan skor 1 untuk jawaban dimana responden tidak pernah mengalami stres, 2 untuk jawaban dimana responden jarang mengalami stres, 3 untuk jawaban dimana responden kadang-kadang mengalami stres, 4 untuk jawaban dimana responden sering mengalami stres, dan 5 untuk jawaban dimana responden selalu mengalami stres dalam 30 hari terakhir. Skala pengukuran yang digunakan adalah skala ordinal. Tingkat stres dikategorikan menjadi tidak mengalami stres, stres ringan, stres sedang dan stres berat (Hawari, 2011).

2) *Perceived Stress Scale (PSS-10)*

PSS-10 merupakan *self report questionnaire* yang terdiri dari 10 pertanyaan dan dapat mengevaluasi tingkat stres beberapa bulan yang lalu dalam kehidupan subjek penelitian. Soal dalam *Perceived Stress Scale* menanyakan tentang perasaan dan pikiran responden dalam satu bulan terakhir ini. Responden akan diminta untuk mengindikasikan seberapa sering perasaan ataupun pikiran dengan membulatkan jawaban atas pertanyaan, yaitu: Tidak pernah diberi skor 0, Hampir tidak pernah diberi skor 1, Kadang-kadang diberi skor 2, Cukup sering skor 3 dan Sangat sering diberi skor 4. Semua penilaian diakumulasikan, kemudian disesuaikan dengan tingkatan stres sebagai berikut: Stres ringan, Stres sedang dan Stres berat (Hawari, 2011).

3) *Depression Anxiety Stress Scale (DASS)*

Alat ukur tingkat stres DASS diadopsi dan dikembangkan oleh Lovibond, S.H & Lovibond, P.F (1995). Alat ukur ini terdiri dari 42 pertanyaan yang terdiri dari tiga skala dirancang untuk mengkaji tiga jenis keadaan emosional yaitu depresi, kecemasan, dan stres. Tiap-tiap dari 3 skala DASS memiliki 14 hal, dibagi menjadi 2-5 subskala dengan isi yang sama. Skala depresi melihat adanya disforia, keputusasaan, devaluasi hidup, celaan diri sendiri, kurangnya minat / keikutsertaan, anhedonia, dan inersia. Skala kecemasan melihat adanya gairah otonom, efek otot lurik, kecemasan situasional, dan pengalaman subjektif dari pengaruh kecemasan. Skala stres sensitive terhadap tingkatan dari gairah kronik non spesifik. Skala tersebut melihat adanya kesulitan relaks, gairah saraf, dan mudah menjadi sedih / agitasi, iritabel / over-reaktif, dan tidak sabaran. Subjek diminta untuk mengisi 4 poin dari skala keparahan / frekuensi untuk menilai apakah mereka pernah mengalami tiap keadaan tersebut selama minggu-minggu terakhir. Skor untuk

depresi, kecemasan, dan stres dihitung dengan menjumlahkan skor-skor dari hal-hal relevan tersebut (Priyoto, 2019).

4) Stres akademik

Alat ukur berbentuk kuesioner yang digunakan pada penelitian ini yaitu skala stress akademik yang diadopsi dari penelitian Dewi (2021), sebanyak 14 item pernyataan *favorable* dengan kriteria dan skor jawaban jika Ya diberi skor 1 dan Tidak diberi skor 0. Indikator kuesioner stres akademik dalam penelitian ini adalah mental, emosional, fisik dan perilaku pada mahasiswa bekerja yang sedang menyusun skripsi (Dewi, 2021).

3. Kesibukan Bekerja

a. Pengertian

Bekerja dapat diartikan sebagai usaha yang dilakukan manusia untuk mendapatkan penghasilan demi memenuhi tujuan tertentu. Tujuan tersebut dapat berupa pemenuhan kebutuhan makan, tempat tinggal, atau kebutuhan hidup lainnya (Jaenudin, 2018). Bekerja adalah ibadah karena seseorang berkewajiban menafkahi diri dan keluarganya dengan niat yang ikhlas, karena apapun aktifitas yang kita lakukan akan bernilai ibadah apabila diniatkan dengan baik dan ikhlas (Tikjanto, 2016).

Bekerja merupakan suatu alasan yang mendorong seseorang melakukan kegiatan untuk mencapai kemakmuran dan memperoleh barang dan atau jasa guna memenuhi kebutuhan hidupnya (Ahmad, 2021) Kesibukan adalah kegiatan atau usaha yang harus dikerjakan (KBBI, 2021).

b. Dampak kesibukan bekerja

Rutinitas di kantor yang berlangsung dari pagi hingga sore hari selama sepekan bisa memicu stres. Apalagi, jika ada tugas tambahan yang mendadak atau masalah lain seperti kemacetan atau ada persoalan di rumah, potensi serangan stres

semakin besar. Saat stres menyerang, banyak efek negatif yang timbul. Pekerjaan menjadi kacau, kualitas hasil kerja berkurang, atasan pun bisa marah. Bahkan, stres di kantor bisa berlanjut hingga kita pulang ke rumah sehingga bisa berimbas ke kehidupan pribadi dan kesehatan fisik maupun mental. Tak jarang, orang jadi susah tidur nyenyak akibat stres, atau makan menjadi tidak terkontrol hingga obesitas yang bisa memicu beragam penyakit berbahaya seperti jantung (Allianz Indonesia, 2019).

c. Bekerja sambil kuliah

Perubahan lingkungan kerja yang dinamis dewasa ini berimplikasi pada peningkatan kebutuhan pegawai untuk belajar secara terus menerus, dimanapun dan kapanpun. Pelatihan konvensional dilaksanakan secara terpusat pada lembaga pelatihan tidak lagi memadai sebagai satu-satunya cara mengembangkan kompetensi pegawai (Firdaus & Chairunisa, 2021).

Mahasiswa yang kuliah sambil bekerja dituntut untuk mampu melaksanakan tugas dan tanggung jawabnya dengan baik, mulai dari manajemen waktu antara waktu yang digunakan untuk kuliah dengan pekerjaan, kedisiplinan, baik itu dalam urusan perkuliahan maupun dalam pekerjaan, dan memperhatikan kondisi kesehatan fisik karena mereka harus membagi peran antara menjadi seorang mahasiswa dan karyawan. Menjalani kuliah sambil bekerja bukanlah hal yang mudah. Pilihan untuk kuliah sambil bekerja tentunya memiliki manfaat dan risiko tersendiri bagi kelangsungan pendidikan mahasiswa dan di sisi lain bekerja juga menimbulkan efek negatif bagi mahasiswa (Mardelina & Muhson, 2017).

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi beban atau kesibukan bekerja

Hal-hal yang dapat mempengaruhi beban kerja atau kesibukan bekerja menurut Iqra dan Tahir (2020) adalah sebagai berikut:

1) Faktor eksternal

Faktor eksternal merupakan beban kerja yang dipengaruhi dari luar tubuh pekerja, di antaranya:

- a) Tugas-tugas yang dilakukan bersifat fisik seperti tempat kerja, ketersediaan alat dan sarana kerja, kondisi kerja, dan tugas-tugas yang bersifat mental seperti kompleksitas pekerjaan, tingkat kesulitan pekerjaan, dan tanggung jawab pekerjaan.
- b) Organisasi kerja seperti lamanya waktu kerja, waktu istirahat, kerja bergilir, kerja malam, sistem pengupahan, model struktur organisasi, pelimpahan tugas dan wewenang.

2) Faktor internal

Faktor internal merupakan faktor yang berasal dari dalam diri individu itu sendiri yaitu sebagai berikut:

a) Jenis kelamin

Jenis kelamin berpengaruh terhadap kinerja seseorang, wanita akan lebih menunjukkan hal yang bervariasi dari pada laki-laki, misalnya wanita akan lebih menekankan dengan kondisi pekerjaan, jam dan juga kemudahan pekerjaannya, supervisi dan juga aspek sosial dari pekerjaan tersebut. Laki-laki akan lebih menekankan pada upah yang diberikan, kesempatan untuk dapat jauh lebih maju dan juga kebijakan manajemen yang diberikan oleh sebuah perusahaan (Asta, 2021).

b) Umur

Keterampilan seseorang dapat dihubungkan dengan umur, karena semakin lama umur seseorang maka pemahaman dan pengetahuan terhadap masalah akan lebih dewasa dalam tindakan. Umur juga berpengaruh terhadap produktifitas dalam kinerja karena tingkat kematangan seseorang didapat dari pekerjaan tersebut (Soeprodjo et al., 2017).

c) Tingkat pendidikan

Seseorang yang memiliki pendidikan tinggi cenderung akan mempunyai pengetahuan lebih tinggi dari pada seseorang yang memiliki pendidikan rendah. Pendidikan bisa menunjukkan kematangan intelektual yang dimiliki oleh seseorang sehingga nantinya akan jauh lebih mudah dalam bertindak ataupun bekerja (Asta, 2021).

d) Motivasi

Rendahnya motivasi kerja akan menyebabkan timbulnya kinerja yang rendah. Kinerja karyawan yang rendah tidaklah mungkin mencapai hasil yang baik apabila tidak ada motivasi, karena motivasi itu sendiri merupakan suatu kebutuhan dalam usaha untuk mencapai tujuan perusahaan. Sedangkan bagi karyawan yang memiliki motivasi kerja yang tinggi membuat dirinya merasa senang dan memperoleh kepuasan tersendiri dalam pekerjaannya, seorang karyawan akan lebih berusaha untuk mendapatkan hasil yang maksimal dengan semangatnya yang tinggi, serta selalu berusaha mengembangkan tugas dan dirinya (Octavianasari, 2017).

e) Persepsi

Persepsi kerja merupakan hasil pengindraan seseorang terhadap keadaan lingkungan sekitar yang akan memberikan kenyamanan seseorang untuk bekerja sehingga akan berpengaruh positif terhadap produktifitas kinerja seseorang (Parsidi & Hendrajaya, 2015).

f) Kepercayaan

Kepercayaan diri dalam suatu organisasi atau perusahaan merupakan salah satu hal yang sangat penting untuk dimiliki oleh setiap individu. Individu

yang percaya diri akan bertindak dengan mandiri, membuat pilihan dan mengambil keputusannya dengan berani, memiliki tanggung jawab dimana individu akan mampu bertindak dengan penuh rasa yakin dan memiliki dorongan yang positif sehingga merasa bangga atas prestasi yang diraih nya, yakin dan berani menghadapi tantangan baru dengan penuh antusias dan mau berkembang dengan melibatkan dirinya dengan lingkungan yang lebih luas lagi (Fitria et al., 2021).

g) Kepuasan.

Kepuasan kerja akan memiliki dampak terhadap perilaku (tindakan) seseorang. Bahwa ada konsekuensi ketika karyawan tidak menyukai pekerjaan mereka, konsekuensi dari ketidakpuasan adanya respon yang menunjukkan keluarnya karyawan dari perusahaan bahkan kondisi menjadi lebih buruk yaitu ketidakhadiran dan keterlambatan yang terus menerus, kurangnya usaha dan meningkatnya kesalahan kerja yang menyebabkan kinerja karyawan menurun (Mauludi et al., 2019).

h) Shift kerja perawat

Seorang perawat tidak terlepas dari sistem shift kerja. Hal ini dapat memberikan konsekuensi terhadap perpanjangan jam kerja pekerja dan salah satunya yaitu dengan mempekerjakan perawat melebihi waktu yang telah ditetapkan dan atau memberlakukan shift kerja (Setyawati, 2014). Faktor yang fisik dan psikologi yang dapat mempengaruhi kelelahan kerja yaitu shift kerja. Kelelahan merupakan suatu keluhan umum yang mempengaruhi kinerja perawat. Sekitar 20% pekerja memiliki gejala kelelahan kerja (Wiyarso, 2018).

Perawat merupakan petugas pelayanan kesehatan di rumah sakit yang bekerja secara shift. Shift kerja di rumah sakit maupun puskesmas rawat inap yang ada di Indonesia secara umum terdiri dari tiga shift yaitu: shift pagi

bekerja selama 7 jam mulai jam 07.00-14.00, shift sore bekerja 7 jam mulai jam 14.00-21.00 dan shift malam bekerja 10 jam mulai 21.00-07.00. Dari keadaan tersebut memperlihatkan bahwa shift malam mempunyai waktu yang paling lama waktukerjanya (Wijaya, 2018).

e. Pengukuran Beban atau kesibukan Kerja

Terdapat tiga cara yang dapat digunakan untuk mengukur beban atau kesibukan dalam bekerja (Ilyas, 2015) yaitu:

1) *Work Sampling*

Tehnik ini dikembangkan pada dunia industri untuk melihat beban kerja yang dipangku oleh personil pada suatu unit, bidang ataupun jenis tenaga tertentu dan yang dapat diamati adalah sebagai berikut:

- a) Aktifitas yang sedang dikerjakan personil pada jam kerja.
- b) Kaitan antara aktifitas personil dengan fungsi dan tugasnya pada waktu jam kerja.
- c) Proporsi waktu kerja yang digunakan untuk kegiatan produktif atau tidak produktif.
- d) Pola beban kerja personil dikaitkan dengan waktu dan *schedule* jam kerja.

2) *Study Time and Motion*

Tehnik ini dilaksanakan dengan mengamati secara cermat kegiatan yang dilakukan oleh personil yang sedang diamati. Pada *time and motion study*, kegiatan yang dapat diamati adalah sebagai berikut:

- a) Aktifitas yang sedang dikerjakan personil pada jam kerja.
- b) Kaitan antara petugas personil dengan fungsi dan tugasnya pada waktu jam kerja.
- c) Proporsi waktu kerja yang digunakan untuk kegiatan produktif atau tidak produktif.

d) Pola beban kerja personil dikaitkan dengan waktu dan schedule jam kerja.

3) *Daily Log*

Daily log merupakan bentuk sederhana dari *work sampling*, dimana orang-orang yang diteliti menuliskan sendiri kegiatan dan waktu yang digunakan untuk kegiatan tersebut. Penggunaan tehnik ini sangat tergantung pada kerjasama dan kejujuran dari personel yang diteliti. Dengan menggunakan formulir kegiatan dapat dicatat jenis kegiatan, waktu, dan lamanya kegiatan dilakukan

4. Perilaku Prokrastinasi

a. Pengertian

Perilaku adalah kegiatan atau aktivitas manusia yang timbul karena adanya rangsangan, baik yang dapat diamati secara langsung maupun tidak langsung (Notoatmodjo, 2017). Perilaku merupakan kumpulan reaksi, perbuatan, aktivitas, gabungan gerakan, tanggapan ataupun jawaban yang dilakukan seseorang (Pieter & Lubis, 2015).

Prokrastinasi adalah kecenderungan untuk menunda-nunda tugas hingga menit terakhir, atau bahkan melewati batas waktu. Prokrastinasi bukanlah tanda masalah yang serius dan kecenderungan hampir semua pernah mengalami (Handayani, 2021). Prokrastinasi adalah menunda-nunda atau membiarkan pekerjaan sampai mendekati batas waktu (Lestari, 2021).

Prokrastinasi adalah keputusan yang dibuat-buat ketika kita bertindak, kecenderungan yang berlawanan dengan dorongan hati dan bertindak tanpa pertimbangan yang matang. Mahasiswa dapat dikatakan melakukan prokrastinasi apabila memiliki kebiasaan menunda mengerjakan tugas dan dilakukan secara berulang-ulang serta menimbulkan perasaan tidak nyaman dalam menghadapi tugas. Jadi prokrastinasi akademik merupakan suatu kebiasaan menunda-nunda

dalam mengerjakan tugas karena memiliki ketakutan akan kegagalan (Herlambang, 2016).

Kamus *The Webster New Collegiate* mendefinisikan prokrastinasi sebagai suatu pengunduran secara sengaja dan biasanya disertai dengan perasaan tidak suka untuk mengerjakan sesuatu yang harus dikerjakan. Prokrastinasi di kalangan ilmuwan, pertama kali digunakan oleh Brown dan Hoizman untuk menunjukkan kecenderungan untuk menunda-nunda penyelesaian suatu tugas atau pekerjaan. Seseorang yang mempunyai kecenderungan menunda atau tidak segera memulai kerja disebut *procrastinator* (Ghufron & Risnawati, 2014).

b. Jenis Prokrastinasi

Jenis prokrastinasi menurut Handayani (2021) adalah sebagai berikut:

- 1) Prokrastinasi pasif adalah menunda sesuatu tetapi tidak menggantinya dengan tugas yang bermanfaat.
- 2) Prokrastinasi aktif adalah ketika menyadari ada tugas yang harus dilakukan namun diganti dengan tugas lain yang bermanfaat. Prokrastinator aktif cenderung menunda hal karena mereka bekerja dengan baik di bawah tekanan dan lebih termotivasi ketika tenggat waktu datang. Prokrastinator aktif lebih percaya pada kemampuan mereka sendiri untuk berhasil dibanding prokrastinator pasif.

c. Aspek prokrastinasi

Herlambang (2016) menjelaskan bahwa prokrastinasi akademik memiliki 4 aspek yaitu :

- 1) Penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi.
- 2) Keterlambatan dalam mengerjakan tugas.
- 3) Kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual.

- 4) Melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan.

d. Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi

McCloskey (2011 dalam Rizkyani, 2020) menjelaskan faktor-faktor penyebab prokrastinasi akademik, antara lain:

- 1) Keyakinan psikologis akan kemampuan.

Mahasiswa cenderung merasionalisasi diri mereka untuk menunda sesuatu dan merasa yakin terhadap kemampuan mereka bahwa mereka mampu bekerja di bawah tekanan. Mereka yang menunda-nunda dalam mengerjakan sesuatu atau tugas memiliki keyakinan yang tak terbantahkan akan kemampuan yang mereka miliki untuk bekerja atau belajar di bawah tekanan. Kepercayaan diri yang dimiliki mahasiswa terhadap kemampuannya membuat mereka memilih untuk belajar di akhir waktu dengan tergesa-gesa dalam menyelesaikan tugas maupun di saat akan menghadapi suatu ujian.

- 2) Gangguan perhatian

Mahasiswa akan merasa terganggu perhatiannya saat sedang belajar, ketika dirinya berada dalam lingkungan yang bising dengan suara televisi, radio atau, tape recorder pada waktu belajar sehingga mengganggu siswa untuk berkonsentrasi (Slameto, 2015). Mahasiswa yang suka menunda-nunda dalam melakukan aktivitas akademik biasanya mudah teralihkan perhatiannya oleh aktivitas yang lebih menarik atau menyenangkan. Mereka lebih memilih menjauhkan diri dari tanggung jawab dibandingkan mengerjakan tugas yang lebih penting. Mereka lebih tertarik untuk melakukan aktivitas yang menyenangkan seperti menonton televisi, bermain game. online, atau bahkan tidur (Rizkyani, 2020)

3) Faktor sosial

Teman atau keluarga merupakan faktor-faktor sosial yang dapat membantu mahasiswa agar dapat terhindar dari tindakan prokrastinasi. Faktor sosial dapat mempengaruhi prokrastinator dalam penolakan tugas atau penghindaran tugas, yang keduanya merupakan dimensi penundaan. Oleh karena itu, faktor sosial bersifat indikatif dan mendorong prokrastinasi.

4) Kemampuan manajemen waktu

Manajemen waktu dapat didefinisikan sebagai kemampuan yang dimiliki seseorang secara sadar agar dapat mengendalikan kegiatan dan perilaku sehingga dapat memaksimalkan waktu yang tersedia. Keterampilan manajemen waktu bukanlah sifat yang melekat, tetapi karakteristik yang dipelajari dalam diri individu.

5) Inisiatif diri

Tindakan prokrastinasi dapat terjadi tidak hanya karena faktor sosial atau situasional saja tetapi juga karena karakteristik sikap atau kepribadian seseorang seperti inisiatif diri. Inisiatif diri didefinisikan sebagai kesiapan umum atau kemampuan seseorang untuk memulai atau melaksanakan tugas dengan penuh gairah dan semangat.

6) Kemalasan

Kemalasan merupakan faktor penyebab dilakukannya prokrastinasi akademik oleh mahasiswa. Kemalasan merupakan kecenderungan seseorang untuk menghindari pekerjaan bahkan ketika secara fisik sebenarnya mampu.

e. Dampak Prokrastinasi

Dampak yang ditimbulkan dari perilaku prokrastinasi akademik mahasiswa menurut Burhan dan Herman (2019) dapat berupa dampak negatif dan positif yaitu sebagai berikut:

1) Dampak negatif

- a) Munculnya perasaan menyesal dan bersalah pada diri sendiri karena kebiasaan menunda mengerjakan tugas.
- b) Kurang optimalnya tugas yang dikerjakan karena sedikitnya waktu untuk melakukan revisi atau perbaikan terhadap tugas yang dikerjakan.
- c) Adanya sanksi atau hukuman dari dosen mata kuliah ketika mahasiswa gagal mengerjakan dan memenuhi *deadline* yang telah ditentukan oleh dosen.

2) Dampak positif

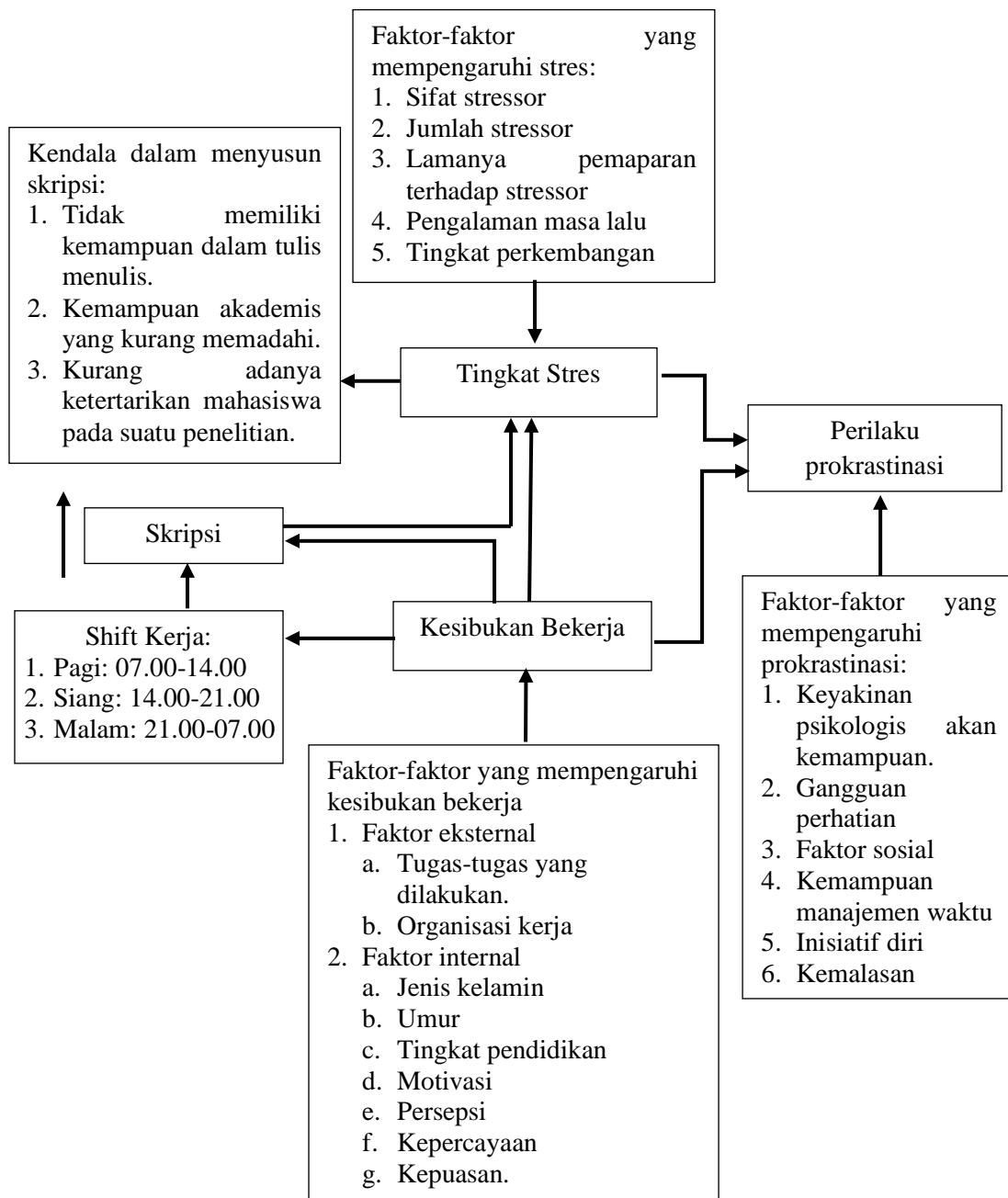
- a) Mahasiswa merasa tertantang ketika mengerjakan tugas pada saat *deadline* pengumpulan tugas.
- b) Mahasiswa lebih bersemangat dan termotivasi ketika mengerjakan tugas kuliah pada detik-detik akhir pengumpulan tugas

f. Pengukuran prokrastinasi

Herlambang (2016) menjelaskan bahwa pengukuran prokrastinasi pada mahasiswa menggunakan kuesioner *Procrastination Assesment Scale Student* yang diadaptasi dari teori Ferrari terdiri dari 4 aspek yaitu penundaan untuk memulai maupun menyelesaikan kerja pada tugas yang dihadapi, keterlambatan dalam mengerjakan tugas, kesenjangan waktu antara rencana dan kinerja aktual, melakukan aktivitas lain yang lebih menyenangkan daripada tugas yang harus dikerjakan. Skala yang digunakan peneliti ialah skala Likert dengan 5 pilihan jawaban yaitu SS (sangat setuju), S (setuju), R (ragu), TS (tidak setuju), dan STS (sangat tidak setuju).

B. Kerangka Teori

Berdasarkan tinjauan pustaka di atas maka dapat dibuat kerangka teori yang disajikan dalam Bagan 2.1 di bawah ini.



Bagan 2.1
Kerangka Teori

Sumber : Broto (2016), Iqra & Tahir (2020), Priyoto (2019), Berman et al. (2015), Rizkyani (2020), Wijaya (2018), Dewi (2021) dan Slameto (2015)