



---

---

## Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa

Bella Khansa Puspita<sup>1</sup>, Dewi Kumalasari<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Fakultas Psikologi, Universitas YARSI

DOI: <http://doi.org/10.29080/jpp.v13i2.818>

---

**Abstract :** *Medical students having high levels of procrastination and academic stress is a common phenomenon. This research aims to study the correlation between procrastination and academic stress among medical students. This quantitative study involved 204 participants with a convenience sampling technique. Instruments used are the academic procrastination scale and the academic stress inventory. The result showed that procrastination positively correlated with academic stress. The higher level of procrastination, the higher the academic stress experienced.*

**Keywords :** *Procrastination, Academic stres, Medical students*

---

**Abstrak :** Mahasiswa kedokteran cenderung memiliki tingkat prokrastinasi dan stres akademik yang tinggi. Tujuan penelitian ini adalah untuk melihat hubungan prokrastinasi dan stres akademik pada mahasiswa program studi Kedokteran. Menggunakan rancangan kuantitatif korelasional, penelitian ini melibatkan 204 partisipan yang diambil melalui teknik *convenience sampling*. Instrumen penelitian yang digunakan adalah *academic procrastination scale* untuk mengukur prokrastinasi dan *academic stres inventory* untuk mengukur stres akademik. Hasil penelitian menggunakan teknik uji korelasi *spearman rank*, menunjukkan bahwa prokrastinasi memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan stres akademik. Dengan kata lain semakin tinggi tingkat prokrastinasi maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa Kedokteran.

**Kata kunci :** Prokrastinasi, Stres akademik, Mahasiswa kedokteran

---

### Pendahuluan

Mahasiswa dihadapkan pada berbagai tantangan dalam kehidupan akademiknya yang berbeda-beda sesuai dengan tuntutan dari program studi yang ditempuhnya. Salah satu program studi yang diketahui memiliki tantangan akademik yang berat adalah program studi kedokteran. Hal tersebut dikarenakan mahasiswa kedokteran banyak dibebani oleh tuntutan pelajaran yang banyak serta keharusan untuk mempelajari materi dalam jumlah yang besar di perkuliahan dalam waktu yang singkat sebelum menjalani ujian dan evaluasi (suarya, 2019). Lebih jauh, kegiatan mahasiswa program studi kedokteran lebih banyak dari pada mahasiswa prodi lain (Prabamurti, 2019). Jenis kegiatan perkuliahan mahasiswa program studi kedokteran antara lain kuliah pengantar,

rangkaian kegiatan praktikum (*pretest*, kegiatan praktikum, *posttest*, penulisan laporan, dan responsi), *skills* laboratorium, *small group discussion*, kuliah teori, tutorial/pbl, ujian blok, *objective structured clinical examination* (OSCE), dan ujian akhir semester mata kuliah.

Aktivitas yang padat serta tuntutan yang besar pada akademik dapat menyebabkan mahasiswa kedokteran mengalami stres (fares dkk, 2016). Lebih lanjut, banyaknya materi yang harus dipelajari di perkuliahan pada mahasiswa program studi kedokteran dapat memicu terjadinya stres akademik karena ketidakmampuan untuk menangani semua informasi sekaligus dan kemungkinan berhasil pada periode ujian menjadi sulit (heinen dkk, 2017). Berdasarkan penelitian sebelumnya ditemukan bahwa mahasiswa program studi kedokteran memiliki tingkat stres yang lebih tinggi dibandingkan dengan program studi lain (mamo dkk, 2012). Dengan kata lain, mahasiswa program studi kedokteran merupakan populasi yang rentan mengalami stres akademik

Hasil penelitian yang dilakukan oleh Rahmayani dkk (2019) pada mahasiswa kedokteran di Universitas Andalas yang berjumlah 252 mahasiswa menunjukkan 51,6% dari para responden memiliki tingkat stres yang berat. Penelitian Prabamurti (2019) juga melibatkan mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Sebelas Maret Surakarta dari angkatan 2016 - 2018. Hasil penelitiannya juga mengatakan bahwa 67,5% mahasiswa kedokteran mengalami stres akademik pada level yang berat. Hasil kedua penelitian itu menunjukkan fenomena tingkat stres akademik pada mahasiswa Program Studi Kedokteran berada pada level yang tinggi. Dampak negatif yang ditimbulkan dari stres akademik akan berpengaruh pada keberlangsungan akademik mahasiswa. Oleh karena itu, stres akademik merupakan variabel yang penting untuk diteliti lebih lanjut.

Stres akademik adalah ketidakmampuan mahasiswa untuk memenuhi tuntutan, ketidakhagian atau permasalahan fisik dan mental yang muncul karena adanya permasalahan terkait bidang akademik atau masalah yang dihadapi di perguruan tinggi (Lin & Chen, 2009). Lebih lanjut, Lin dan Chen (2009) mengatakan bahwa mahasiswa mungkin akan mengalami situasi yang tidak biasa ketika menjalani proses akademiknya sehingga dapat menyebabkan perasaan yang gugup, khawatir, frustrasi dan merendahkan diri sendiri. Ketidakstabilan emosi tersebut akan memicu perilaku yang tidak biasa yang kemudian akan berpengaruh pada prestasi akademik.

Stres akademik memberikan dampak buruk kepada mahasiswa (Hasanah & Wacana, 2017). Mahasiswa yang mengalami stres akademik dilaporkan mengalami penurunan kemampuan akademik yang kemudian akan berpengaruh pada indeks prestasi mereka, selain itu dampak buruk stres akademik juga akan mengakibatkan mahasiswa menjadi sulit untuk berkonsentrasi, gangguan memori, dan penyelesaian masalah akademik (Ambarwati dkk, 2019). Menurut Sagita et al (2017) stres akademik juga akan berpengaruh kepada self efficacy. Stres akademik yang tinggi cenderung membuat mahasiswa merasakan tidak yakin akan kemampuan dirinya dalam menyelesaikan tugas-tugasnya.

Berdasarkan studi sebelumnya dikatakan bahwa prokrastinasi dapat memengaruhi stres akademik pada mahasiswa (Yusuf & Yusuf, 2020). Penelitian yang dilakukan oleh Nayak (2019) dengan responden 201 mahasiswa keperawatan di perguruan tinggi swasta di India ditemukan adanya hubungan yang positif antara prokrastinasi dan stres akademik. Di Indonesia, hasil yang serupa tampak dari penelitian Risdiantoro dkk (2016) yang meneliti pada sampel mahasiswa berjumlah 210 di Universitas besar kota Malang menemukan adanya hubungan yang positif pada prokrastinasi dan stres akademik. Begitu pula pada penelitian Sagita dkk (2017) dengan responden sebanyak 236 mahasiswa di Universitas Negeri Padang menunjukkan hasil positif terkait prokrastinasi dan stres akademik. Apabila perilaku prokrastinasi terus menerus muncul maka tingkat stres akademik akan semakin meningkat (Sagita dkk, 2017).

Prokrastinasi akademik merupakan kecenderungan untuk menunda atau menunda aktivitas dan perilaku yang berhubungan dengan akademik (McCloskey, 2011). Prokrastinasi terjadi akibat mahasiswa menganggap dirinya tidak perlu menyelesaikan kegiatan atau tugas tersebut. Perilaku prokrastinasi tersebut akan membuat mahasiswa menjadi terburu-buru menyelesaikan tugas untuk memenuhi *deadline* sehingga mengakibatkan mahasiswa mengalami stres atau kecemasan (McCloskey, 2011). Sejumlah penelitian menemukan bahwa mahasiswa di Indonesia memiliki tingkat prokrastinasi yang tinggi. Hasil penelitian Muya (2018) dengan responden 229 mahasiswa prodi Bimbingan Konseling (BK) Universitas Ahmad Dahlan di Yogyakarta menemukan bahwa 70% mahasiswa memiliki prokrastinasi dengan kategori tinggi. Selain itu, pada penelitian lain yang dilakukan oleh Jannah dan Muis (2014) di Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Surabaya dengan responden 307 mahasiswa ditemukannya 84% mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik dengan kategori sedang hingga tinggi.

Pada Program Studi Kedokteran, beberapa penelitian di Iran menemukan adanya prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa kedokteran (Hayat dkk, 2020). Hasil penelitian Hayat dkk (2020) terhadap 317 mahasiswa kedokteran di Shiraz University of Medical Sciences menunjukkan bahwa 77,15% mahasiswa mengalami prokrastinasi dengan tingkat sedang hingga tinggi sehingga menimbulkan banyak masalah. Pada penelitian Mortazavi (2016) dengan responden sebanyak 498 di Sabzevar University of Medical Sciences menunjukkan bahwa terdapat perilaku prokrastinasi pada mahasiswa kedokteran, dalam penelitian tersebut juga menunjukkan adanya perbedaan prokrastinasi yang signifikan antara mahasiswa yang depresi dan tidak depresi, mahasiswa kedokteran yang mengalami depresi memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi dari pada yang tidak depresi. Pada penelitian di Indonesia yang dilakukan oleh Gultom dkk (2018) pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro menunjukkan tingkat prokrastinasi cukup tinggi yaitu 49,4%. Penelitian lain yang dilakukan oleh Nathasya dan Irawaty (2020) pada mahasiswa di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara mengungkapkan bahwa mahasiswa melakukan prokrastinasi pada studi ini sebesar 45,3%. Dari hasil penelitian yang dilakukan sebelumnya membuktikan bahwa mahasiswa kedokteran menunjukkan perilaku prokrastinasi yang cukup tinggi.

Mahasiswa yang melakukan prokrastinasi dipengaruhi oleh faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang memengaruhi mahasiswa melakukan prokrastinasi yaitu mahasiswa merasa lelah dan mengantuk dikarenakan aktivitas di perkuliahan maupun diluar perkuliahan sehingga menyebabkan mahasiswa lebih memilih untuk beristirahat dibandingkan menyelesaikan tugas, kemudian mahasiswa tidak memahami intruksi tugas dari dosen serta tidak menguasainya materi yang diberikan dosen, timbulnya rasa malas dan lebih memilih untuk melakukan hal menarik dari pada menyelesaikan tugas. Pada faktor eksternal disebabkan tugas yang terlalu sulit, kurangnya fasilitas untuk mengerjakan tugas (laptop rusak, tidak ada kuota atau jaringan internet), waktu pengumpulan yang masih lama, dan penumpukan tugas, tugas yang menumpuk membuat mahasiswa menjadi bingung untuk mendahulukan tugas yang mana pada akhirnya menyelesaikannya ketika sudah mendekati waktu pengumpulan (Fauziah, 2016).

Prokrastinasi akan memberikan dampak negatif bagi mahasiswa. Dampak negatif dari prokrastinasi antara lain banyaknya waktu yang terbuang tanpa menghasilkan sesuatu yang bermanfaat, tugas yang diselesaikan tidak maksimal akibat terburu-buru karena waktu pengumpulan sudah dekat, kesulitan berkonsentrasi karena adanya perasaan cemas sehingga motivasi dan kepercayaan dirinya menjadi rendah Damri dkk (2017). Wolters (2003) dalam Fauziah (2016) menyatakan bahwa mahasiswa yang melakukan prokrastinasi sebenarnya sadar dirinya dihadapi oleh tugas tetapi dirinya secara sengaja melakukan prokrastinasi secara berulang-ulang sehingga memicu perasaan tidak nyaman dan cemas. Perilaku prokrastinasi akan memicu kecemasan pada mahasiswa dan kecemasan yang berlebihan akan menyebabkan mahasiswa mengalami

stres akademik yang akan berpengaruh pada kehidupan akademiknya (Widyawati dan Anggawijaya, 2013). Dapat dikatakan bahwa prokrastinasi yang dilakukan mahasiswa dapat menimbulkan stres akademik.

Berdasarkan paparan diatas, tampak bahwa prokrastinasi berkorelasi dengan stres akademik. Di Indonesia, studi yang mengkaji kedua variabel ini lebih banyak dilakukan dalam konteks mahasiswa secara umum (Nayak 2019, Risdiantoro dkk, 2016, Sagita dkk, 2017). Sementara itu, studi yang membahas korelasi antara prokrastinasi dan stres akademik pada konteks mahasiswa kedokteran secara khusus di Indonesia masih sulit ditemukan. Padahal mahasiswa kedokteran cenderung memiliki tingkat prokrastinasi dan stres akademik yang tinggi (Gultom dkk, 2018, Mamo dkk, 2012, Nathasya & Irawaty 2020, Prabamurti 2019, Rahmayani dkk, 2019). Oleh karena itu, peneliti tertarik melakukan penelitian untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara prokrastinasi dan stres akademik pada mahasiswa program studi kedokteran.

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan rancangan penelitian kuantitatif korelasional yang melibatkan mahasiswa aktif Progam Studi Kedokteran sebagai populasi. Dalam penelitian ini, peneliti tidak membatasi lokasi atau domisili secara khusus untuk partisipan dikarenakan standar kurikulum disetiap universitas atau institusi di Indonesia pada Program Studi Kedokteran memiliki kesetaraan terutama untuk penguasaan kompetensi bagi mahasiswanya (KKI, 2019), selain itu kesulitan akibat tuntutan akademik dan kendala yang dihadapi mahasiswa Program Studi Kedokteran berada pada level yang sama seperti sistem perkuliahan yang menggunakan blok, tutorial, pleno, dan ujian akhir blok (ujian teori maupun ujian praktikum), terdapat pula praktikum, *Clinical Skill Lab* (CSL) (Pala et al., 2021). Oleh karena itu, setiap partisipan yang merupakan mahasiswa kedokteran bisa terlibat dalam penelitian ini. Adapun karakteristik sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah mahasiswa aktif semester 1-7 Program Studi Kedokteran.

Teknik pengambilan sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah *non probability sampling* dengan teknik *convenience sampling*, dimana sampel yang menjadi subjek penelitian ini dipilih berdasarkan kemudahan aksesibilitas oleh peneliti (Etikan, 2016). Metode pengumpulan data peneliti menggunakan kuesioner yang berisi beberapa aitem dari masing-masing alat ukur tersebut. Selain itu, peneliti juga menambahkan beberapa pernyataan yang dapat mengindikasikan partisipan benar-benar membaca pernyataan yang diberikan sebelum menjawabnya di setiap 10 aitem masing-masing alat ukur penelitian ini. Ada tiga pernyataan yang dijadikan pengecekan yaitu saya selalu menggunakan pakaian yang sama setiap hari, saya tidak pernah naik mobil, dan saya selalu makan dengan menu yang sama setiap hari

Pernyataan tersebut dilakukan berdasarkan penelitian Curran (2016) yang menambahkan pernyataan item sebelum pengumpulan data dengan asumsi bahwa setiap partisipan yang telah membaca item tersebut harus merespon dengan benar, hal ini digunakan untuk membuat keputusan kualitas data. Penelitian ini menggunakan metode tersebut dengan tujuan agar lebih memudahkan peneliti dalam melakukan pembersihan data partisipan yang tidak sesuai dengan kriteria sampel dalam penelitian ini. Kuesioner akan dibagikan kepada partisipan secara *online* dengan *google form* (*gform*).

Alat ukur yang digunakan untuk mengukur prokrastinasi dalam penelitian ini adalah *Academic Procrastination Scale* yang dikembangkan oleh Mccloskey (2011). Alat ukur tersebut dibuat pada bulan Desember 2011 oleh Mccloskey (2011) di University of Texas at Arlington. Alat ukur ini berjumlah 25 item dan terdapat 6 dimensi di dalamnya antara lain *Psychological belief about abilities* (keyakinan psikologi tentang kemampuan), gangguan, faktor sosial, manajemen waktu, insiatif pribadi dan kemalasan. Alat ukur ini

menggunakan 5 rentang skala antara lain, 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (netral), 4 (tidak setuju), 5 (sangat tidak setuju). Selain itu, untuk mengukur stres akademik menggunakan *Academic Stress Inventory* oleh Lin dan Chen (2009). Dalam alat ukur tersebut terdapat 7 dimensi stres akademik antara lain *Teacher stres*, *Result Stres*, *Test Stres*, *Studying stres in group*, *Peer stres*, *Time management*, dan *Self-inflicted* dengan total 34 pertanyaan. Pada alat ukur ini dapat dilakukan sebagai konstruk secara *unidimensional* maupun *multidimensional*. Dalam penelitian ini peneliti menggunakan konstruk secara *unidimensional* untuk melihat skor total dari stres akademik pada mahasiswa Kedokteran. Alat ukur ini menggunakan 5 pilihan jawaban tersedia dengan menggunakan skala likert, antara lain 1 (sangat tidak setuju), 2 (tidak setuju), 3 (netral), 4 (tidak setuju), 5 (sangat tidak setuju).

Analisis data menggunakan uji korelasi *Spearman Rank* dengan aplikasi JASP 0.16.1.0. Uji validitas yang digunakan dalam penelitian ini adalah validitas isi atau *content validity* dengan bantuan *expert judgement* dan uji reliabilitas menggunakan *cronbach's alpha* untuk mengetahui konsistensi internal. Uji normalitas dilakukan dengan menggunakan *Shapiro-wilk* dengan dikarenakan memiliki tingkat konsistensi yang lebih tinggi.

## Hasil Penelitian

Partisipan penelitian berusia 18-24 tahun dan mayoritas adalah perempuan dengan jumlah 123 (60%). Sebagian besar partisipan berasal dari perguruan tinggi negeri (53%) dan berada pada semester 2 (39%).

Selanjutnya pengujian normalitas didapatkan nilai signifikansi kedua variabel yaitu di atas 0,05 yang artinya data tidak terdistribusi secara normal. Oleh karena itu, dalam penelitian ini teknik yang digunakan untuk mengukur korelasi kedua variabel yaitu menggunakan teknik uji korelasi *Spearman Rank*.

**Tabel 1**  
Hasil Uji Normalitas

| Variabel       | Statistik | Shapiro-wilk |
|----------------|-----------|--------------|
| Prokrastinasi  | 0.908     | < .001       |
| Stres Akademik | 0.886     | < .001       |

Pada tabel 2, diketahui variabel prokrastinasi akademik dan variabel stres akademik berkorelasi secara positif dan signifikan ( $r_s = 0.513$ ,  $p = < .001$ ). Artinya, semakin tinggi tingkat prokrastinasi maka semakin tinggi pula tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa kedokteran. Berdasarkan paparan Sugiyono (2016) tingkat korelasi antara prokrastinasi dan stres akademik pada penelitian ini tergolong korelasi yang sedang. Dengan kata lain, hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini diterima.

**Tabel 2**  
Hasil Uji Korelasi antara Prokrastinasi dan Stres Akademik

| Variabel                         | $r_s$ | $p$    |
|----------------------------------|-------|--------|
| Prokrastinasi dan Stres Akademik | 0.513 | < .001 |

## Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan ada hubungan yang signifikan antara prokrastinasi dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran dengan tingkat korelasi sedang. Semakin tinggi tingkat prokrastinasi yang dilakukan maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa program studi kedokteran. Hal ini dimungkinkan sistem

pembelajaran yang terlalu padat, banyaknya ujian yang dihadapi serta jumlah materi yang harus dipelajari dan dihafal membuat mahasiswa kedokteran tidak dapat menyicil dengan optimal sehingga berpotensi untuk melakukan prokrastinasi. Prokrastinasi yang dilakukan akan membuat tugas di perkuliahannya akan menjadi banyak dan menumpuk sehingga beban yang dihadapi juga semakin banyak dan lama kelamaan akan menimbulkan stres akademik. Berdasarkan sejumlah penelitian terdahulu tersebut, tampak bahwa fenomena prokrastinasi dan stres akademik dapat terjadi walaupun dalam tuntutan akademik yang berbeda-beda. Dengan kata lain prokrastinasi memiliki keterkaitan yang kuat dengan stres akademik. Penelitian ini melengkapi studi-studi terdahulu dan menjadi satu langkah awal untuk mengeneralisasi bahwa prokrastinasi dan stres akademik terjadi pada ragam jurusan mahasiswa.

Penelitian mengenai prokrastinasi dan stres akademik pada populasi mahasiswa program studi kedokteran masih sangat terbatas. Penelitian sebelumnya mengenai prokrastinasi dan stres akademik telah banyak dilakukan dalam konteks mahasiswa dalam berbagai jurusan akademik. Penelitian yang dilakukan oleh Nayak (2019) pada mahasiswa program studi keperawatan mengungkapkan bahwa prokrastinasi dapat memengaruhi stres akademik. Di Indonesia sendiri, penelitian Risdiantoro dkk (2016) juga meneliti fenomena yang sama dengan populasi mahasiswa di beberapa universitas besar yang ada di kota Malang dalam berbagai jurusan, hasilnya menunjukkan bahwa prokrastinasi berkaitan dengan stres akademik. Selain itu, penelitian yang dilakukan oleh Christopher (2020) dalam populasi mahasiswa program bimbingan dan konseling IKIP Gunungsitoli juga menunjukkan hubungan yang positif antara prokrastinasi dan stres akademik.

Penelitian ini, hanya memberikan informasi mengenai keterkaitan antara variabel prokrastinasi dan stres akademik, sehingga belum bisa memastikan bahwa variabel prokrastinasi atau variabel stres akademik yang mendahului. Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Handayani (2016) pada mahasiswa Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan semester I dan III di Universitas Wisnuwardhana Malang mengungkapkan bahwa stres akademik yang menjadi pemicu terjadinya prokrastinasi. Handayani dan Abdullah (2016) juga mengungkapkan bahwa stres akademik berkontribusi sebesar 14,1% terhadap perilaku prokrastinasi di antara mahasiswa.

Sirois (2014) menjelaskan mengenai fenomena ini dengan mempertimbangkan prokrastinasi sebagai mekanisme untuk mengatasi stres dan suasana hati negatif yang disebabkan oleh tugas yang tidak menyenangkan. Berdasarkan informasi yang didapatkan dari responden pada penelitian tersebut, menjelaskan bahwa jika terdapat tugas yang sangat tidak disukai dan memicu emosi negatif seperti stres, yang dalam kaitannya dengan tugas tersebut itu dapat memengaruhi motivasi mereka untuk menyelesaikan tugas. Perilaku prokrastinasi ini kemudian bertindak sebagai semacam *coping* untuk perbaikan suasana hati jangka pendek dengan tujuan awal untuk mengurangi stres dan ketidaknyamanan emosional dengan cara menghindarinya.

Stres akademik dapat terjadi akibat mahasiswa yang memiliki konsep diri yang tergolong rendah serta adanya perasaan yang kurang yakin akan kemampuan yang dimilikinya sehingga menyebabkan dirinya mengalami stres ketika dihadapkan oleh sebuah tugas, yang akhirnya melakukan prokrastinasi. Mereka enggan untuk melakukan pekerjaan akademisnya sehingga menggantinya dengan melakukan kegiatan lain yang lebih menyenangkan. Selain itu, stres akademik juga dapat menjadi penyebab mahasiswa melakukan perilaku prokrastinasi sebagai bentuk metode *coping* yang digunakan sebagai bentuk menyesuaikan diri terhadap situasi stres (Pertiwi, 2020). Mahasiswa yang mengalami stres akademik biasanya dipengaruhi oleh ketidakmampuan mereka untuk mengatur waktu antara belajar dan kegiatan lainnya, oleh karena itu mereka akan melakukan prokrastinasi sebagai bentuk penghindaran mereka (Mehmet dkk, 2014). Dengan demikian stres akademik dapat menjadi awal munculnya perilaku prokrastinasi.

Namun, pada penelitian Sagita dkk, (2017) diperoleh hasil bahwa prokrastinasi dapat menimbulkan stres akademik pada mahasiswa. Hal tersebut dijelaskan dalam penelitian bahwa adanya tugas yang terlalu banyak diperkuliahan dan dibiarkan menumpuk menyebabkan timbulnya stres akademik dikarenakan adanya tekanan dalam diri mahasiswa ketika diharuskan untuk menyelesaikan tugas-tugas tersebut secara tepat waktu. Apabila kebiasaan prokrastinasi ini terus dilakukan bagi mahasiswa, akan memberikan dampak negatif bagi kehidupan akademiknya sehingga dapat meningkatkan stres akademik. Di sisi lain, pada penelitian yang dilakukan oleh Nayak (2019) pada mahasiswa jurusan keperawatan mengungkapkan bahwa prokrastinasi dapat meningkatkan stres akademik pada mahasiswa tetapi stres akademik juga dapat meningkatkan perilaku prokrastinasi. Dengan demikian prokrastinasi dapat menyebabkan stres akademik di kalangan mahasiswa atau stres akademik dapat mendorong prokrastinasi.

Berdasarkan paparan di atas, dapat dikatakan bahwa terdapat hubungan dua arah atau bisa disebut sebagai hubungan yang *bidirectional*, yang artinya variabel prokrastinasi yang dapat meningkatkan stres akademik atau stres akademik yang dapat menyebabkan prokrastinasi (Sirois, 2014). Hal ini memungkinkan terjadinya sebuah siklus yang dapat menimbulkan dampak negatif pada mahasiswa. Jika siklus tersebut dapat terus terjadi dapat menyebabkan mahasiswa menjadi sulit untuk beristirahat, kemudian dapat menyebabkan kerusakan pada tubuh dan kurangnya kemampuan bekerja secara efektif, selain itu dampak tersebut juga dapat menimbulkan perasaan gugup dan tertekan (Pertiwi, 2020). Selain itu fenomena tersebut juga akan mengakibatkan kehidupan akademik mahasiswa itu sendiri menjadi buruk seperti nilai tidak memenuhi standar sehingga indeks prestasi menjadi rendah, gagal dalam ujian, tertunda dalam penyelesaian tugas akhir dan penyelesaian skripsi.

Penelitian ini berhasil mengungkap hubungan mengenai prokrastinasi dan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Kedokteran. Pada penelitian ini pengambilan data dilakukan pada masa pandemi Covid-19 dimana pembelajaran tidak sepenuhnya dilakukan secara tatap muka, sehingga menimbulkan adanya tekanan yang lebih bagi mahasiswa Program Studi Kedokteran. Penelitian ini tentunya memiliki kekurangan dan keterbatasan dalam pelaksanaan dan penyusunannya. Peneliti kesulitan dalam mengumpulkan data secara *online* sehingga memerlukan waktu yang cukup lama agar partisipan penelitian mencapai target. Selain itu, dalam penelitian ini tingkat korelasi yang ditemukan juga berada pada tingkat yang sedang, dengan kata lain masih terdapat faktor lain yang perlu diteliti lebih lanjut dan mendalam mengenai prokrastinasi akademik dan stres akademik terutama pada subjek mahasiswa Program Studi Kedokteran. Namun, penelitian ini dapat memberikan gambaran untuk dilakukannya penelitian selanjutnya mengenai perilaku prokrastinasi akademik dengan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Kedokteran.

## **Simpulan dan Saran**

Berdasarkan hasil penelitian uji korelasi antara prokrastinasi dan stres akademik dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif antara prokrastinasi dan stres akademik pada mahasiswa Program Studi Kedokteran dengan tingkat korelasi sedang. Semakin tinggi tingkat prokrastinasi yang dilakukan maka semakin tinggi tingkat stres akademik yang dialami mahasiswa Program Studi Kedokteran. Penelitian selanjutnya dapat melakukan penelitian mengenai prokrastinasi dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran secara lebih luas di wilayah Indonesia dengan jumlah sampel yang lebih banyak. Jika sudah tidak pandemi dapat dilakukan kembali penelitian dengan konteks non pandemi agar dapat terlihat kondisi yang sebenarnya antara prokrastinasi dan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Pengembangan kerangka teoritis untuk kedua

variabel ini secara mendalam juga dapat dilakukan agar dapat mengetahui siklus yang sebenarnya terjadi antara prokrastinasi dan stres akademik pada mahasiswa.

## Daftar Pustaka

- Ambarwati, P. D., Pinilih, S. S., & Astuti, R. T. (2019). Gambaran tingkat stres mahasiswa. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 5(1), 40. <https://doi.org/10.26714/jkj.5.1.2017.40-47>
- Anggawijaya, S. (2013). Hubungan antara depresi dan prokrastinasi akademik. *Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya*, 2(2), 1-12.
- Christopher, H. G. (2020). Hubungan perilaku prokrastinasi terhadap tingkat stres mahasiswa bimbingan dan konseling ikip gunungsitol. *Jurnal Ilmiah DIDAKTIK*, 14(1), 2363-2370.
- Curran, P. G. (2016). Methods for the detection of carelessly invalid responses in survey data. *Journal of Experimental Social Psychology*, 66, 1-16. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2015.07.006>
- Damri, D., Engkizar, E., & Anwar, F. (2017). Hubungan self-efficacy dan prokrastinasi akademik mahasiswa dalam menyelesaikan tugas perkuliahan. *Jurnal Edukasi: Jurnal Bimbingan Konseling*, 3(1), 74. <https://doi.org/10.22373/je.v3i1.1415>
- Etikan, I. (2016). Comparison of convenience sampling and purposive sampling. *American Journal of Theoretical and Applied Statistics*, 5(1), 1-5. <https://doi.org/10.11648/j.ajtas.20160501.11>
- Fares, J., Al Tabosh, H., Saadeddin, Z., El Mouhayyar, C., & Aridi, H. (2016). Stress, burnout and coping strategies in preclinical medical students. *North American Journal of Medical Sciences*, 8(2), 75-81. <https://doi.org/10.4103/1947-2714.177299>
- Fauziah, H. H. (2016). Faktor-faktor yang mempengaruhi prokrastinasi akademik Pada mahasiswa fakultas psikologi UIN Sunan Gunung Djati Bandung. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2), 123-132. <https://doi.org/10.15575/psy.v2i2.453>
- Gultom, S. A., Wardani, N. D., & Fitrikasari, A. (2018). Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi. *Jurnal Kedokteran Diponegoro*, 7(1), 330-347.
- Handayani, S., & Abdullah, A. (2016). Konsep Diri, Stres, dan Prokrastinasi. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, 1(2), 114-121.
- Handayani, S., & Azis, A. (2016). Hubungan stress dengan prokrastinasi pada mahasiswa. *PSIKOVIDYA*, 20(1), 2016.
- Hasanah, U., & Wacana, A. D. (2017). Hubungan antara stres dengan strategi koping mahasiswa tahun pertama akademik keperawatan. *Wacana Kesehatan*, 1(1), 138-145.
- Hayat, A. A., Jahanian, M., Bazrafcan, L., & Shokrpour, N. (2020). Prevalence of academic procrastination among medical students and its relationship with their academic achievement. *Shiraz E Medical Journal*, 21(7), 1-7. <https://doi.org/10.5812/semj.96049>
- Heinen, I., Bullinger, M., & Kocalevent, R. D. (2017). Perceived stress in first year medical students - associations with personal resources and emotional distress. *BMC Medical Education*, 17(1), 1-14. <https://doi.org/10.1186/s12909-016-0841-8>
- Jannah, M., & Muis, D. T. (2014). Prokrastinasi akademik (perilaku penundaan akademik) mahasiswa fakultas ilmu pendidikan universitas negeri Surabaya. *Jurnal BK Unesa*, 4(3), 1-8.
- KKI. (2019). Standar pendidikan profesi dokter Indonesia. *Konsil Kedokteran Indonesia*, 169.
- Lin, Y. M., & Chen, F. S. (2009). Academic stress inventory of students at universities and colleges of technology. *World Transactions on Engineering and Technology Education*, 7(2), 157-162.
- Mamo, J., Buttigieg, R., Vassallo, D., & Azzopardi, L. (2012). Psychological stress amongst



- maltese undergraduate medical students. *International Journal of Collaborative Research on Internal Medicine & Public Health*, 4(5), 840–849.
- Mccloskey, J. D. (2011). *Finally, my thesis on academic procrastination*. <http://hdl.handle.net/10106/9538>
- Mehmet, K., Tahsin, İ., Ahmet, R. zpolat, & Mehmet, P. (2014). Analysis of academic self-efficacy, self-esteem and coping with stress skills predictive power on academic procrastination. *Educational Research and Reviews*, 9(5), 146–152. <https://doi.org/10.5897/err2014.1763>
- Mortazavi, F. (2016). The prevalence of academic procrastination and its association with medical students' well-being status. *International Journal of Humanities and Cultural Studies Issn*, 3(2), 2356–5926. <http://www.ijhcs.com/index.php/ijhcs/index>
- Muyana, S. (2018). Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa program studi bimbingan dan konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 8(1), 45. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v8i1.1868>
- Nathasya, P. P., & Irawaty, E. (2020). *Hubungan tekanan psikologis dan penundaan akademik ( academic procrastination ) terhadap prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara* (Vol. 3, Issue 1).
- Nayak, S. G. (2019). Impact of procrastination and time-management on academic stress among undergraduate nursing students: a cross sectional study. *International Journal of Caring Sciences*, 12(3), 1480–1486.
- Pala, M. G. T., Nurina, R. L., & Sagita, S. (2021). Hubungan study from home terhadap tingkat stres mahasiswa kedokteran saat pandemi covid-19 di Nusa Tenggara Timur. *Cendana Medical Journal (CMJ)*, 9(1), 169–177. <https://doi.org/10.35508/cmj.v9i1.4953>
- Prabamurti, G. A. (2019). *Analisis faktor-faktor pemicu level stres akademik mahasiswa kedokteran universitas sebelas maret surakarta*. <https://doi.org/10.31227/osf.io/9rw8y>
- Rahmayani, R. D., Liza, R. G., & Syah, N. A. (2019). Gambaran tingkat stres berdasarkan stressor pada mahasiswa kedokteran tahun pertama program studi profesi dokter fakultas kedokteran universitas andalas angkatan 2017. *Jurnal Kesehatan Andalas*, 8(1), 103. <https://doi.org/10.25077/jka.v8i1.977>
- Risdiantoro, R., Iswinarti, & Hasanati, N. (2016). Hubungan prokrastinasi akademik , stres akademik dan kepuasan hidup mahasiswa. *Psychology & Humanity*, 19(20), 360–373.
- Sagita, D. D., Daharnis, D., & Syahniar, S. (2017). Hubungan self efficacy, motivasi berprestasi, prokrastinasi akademik dan stres akademik mahasiswa. *Bikotetik (Bimbingan Dan Konseling: Teori Dan Praktik)*, 1(2), 43. <https://doi.org/10.26740/bikotetik.v1n2.p43-52>
- Sirois, F. M. (2014a). Procrastination and stress: exploring the role of self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128–145. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>
- Sirois, F. M. (2014b). Procrastination and stress: exploring the Role of Self-compassion. *Self and Identity*, 13(2), 128–145. <https://doi.org/10.1080/15298868.2013.763404>
- Suarya, I. M. R. A. S. dan L. M. K. S. (2019). Peran stres akademik dan hardiness terhadap kecenderungan gangguan psikofisiologis pada mahasiswa kedokteran tahun pertama I Made Riantama Adi Saputra dan Luh Made Karisma Sukmayanti Suarya. *Jurnal Psikologi Udayana*, 6(2), 1036–1048.
- Sugiyono. (2016). *Statistika untuk penelitian*. Bandung: penerbit alfabeta.
- Yusuf, N. M., & Yusuf, J. M. (2020). Faktor-faktor yang mempengaruhi stres akademik. *Psyche* 165, 13(02), 235–239.