

HUBUNGAN PROKRASTINASI DENGAN STRES PADA MAHASISWA FAKULTAS KEDOKTERAN UNIVERSITAS TARUMANAGARA

Oleh:

Dwi Hidayanti¹, Arlends Chris²

¹Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara Jakarta

²Bagian Histologi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Korespondensi: dwi.405170089@stu.untar.ac.id

ABSTRAK

Mahasiswa tidak terlepas dari aktivitas belajar dan mengerjakan tugas yang diberikan oleh dosen dengan jangka waktu yang sudah ditentukan. Ketika menghadapi aktivitas tersebut mahasiswa seringkali menunda, mengabaikan dan memilih melakukan aktivitas lainnya, maka perilaku tersebut dinamakan prokrastinasi. Hal ini dapat mengakibatkan mahasiswa mengalami stres. Stres adalah perasaan tertekan yang dialami seseorang pada situasi tertentu dan dapat mengganggu kesehatan fisik atau psikologisnya. Penelitian ini bersifat analitik observasional dengan desain *cross sectional* pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*. Subyek penelitian adalah 63 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang sedang menjalankan blok muskuloskeletal pada bulan Maret 2020. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yaitu kuesioner *Procrastination Assesment Scale-Student* (PASS) dan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42). Hasil analisis *Chi-square* didapatkan *p value* (0,011) menunjukkan hasil yang signifikan antara prokrastinasi dengan stres. Hasilnya, pada tingkat prokrastinasi kategori ringan adalah 10 responden (15,9%), tingkat prokrastinasi kategori sedang adalah 44 responden (69,8%), dan tingkat prokrastinasi kategori tinggi adalah 9 responden (14,3%). Hasil tingkat stres kategori normal adalah 9 responden (14,3%), tingkat stres kategori ringan adalah 25 responden (39,7%) tingkat stres kategori sedang adalah 21 responden (33,3%), dan tingkat stres kategori berat adalah 8 responden (12,7%). Kesimpulan pada penelitian ini prokrastinasi dapat mempengaruhi stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara (*p-value* 0,011).

Kata-kata kunci: prokrastinasi, stres, PASS, DASS 42.

ABSTRACT

Students cannot be separated from learning activities and doing assignment given by the lecturer with a specified time period. When facing these activities they often delay, ignore and choose to do other activities, then this behavior is called procrastination. That makes students under stress. Stress is a feeling of pressure that a person experiences in a certain situation and can interfere with his physical or psychological health. This research is analytic observasional with cross sectional design. The sample is taken by purposive sampling. The research subjects were 63 students of the Tarumanagara University medical faculty who were running the musculoskeletal block in march 2020. Data collection using questionnaire Procrastination Assesment Scale-Student (PASS) and Depression Anxiety Stress Scale (DASS 42). The result of the chi-square analysis showed that *p value* (0,011) showed a significant result between procrastination and stress. the result at the level of mild procrastination was 10 respondents (15,9%), the level of procrastination for the moderate category was 44 respondents (69,8%), and the level of procrastination for the high category was 9 respondents (14,3%). The result of the stress level in the normal category were 9 respondents (14,3%), the level of stress in the mild category was 25 respondents (39,7%), the level of stress in the moderate category was 21 respondents (33,3%), and the stress level for

the severe category was 8 respondents (12,7%). The conclusion in this study is that procrastination can affect stress in medical students of Tarumanagara University (p-value 0,001).

Keywords: procrastination, stress, PASS, DASS 42

PENDAHULUAN

Kehidupan mahasiswa tentu tidak asing dengan tugas yang telah diberikan oleh dosen dengan jangka waktu yang sudah ditentukan, dan mahasiswa sendiri harus bertanggung jawab dengan tugas yang telah diberikan seperti, mengerjakan dan mengumpulkan tugas tepat waktu.¹ Mahasiswa sering kali mengutamakan kepentingan pribadi di atas kepentingan akademik. Ketika jangka waktu pengumpulan tugas sudah dekat, mereka akan berusaha semaksimal mungkin untuk menyelesaikannya. Kebiasaan tersebut dinamakan prokrastinasi.¹

Prokrastinasi adalah menunda suatu pekerjaan atau tugas serta mengabaikannya dalam jangka waktu tertentu.² Bentuk prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa seperti, menunda mengerjakan tugas dan belajar untuk mempersiapkan ujian pada saat tenggat waktu yang telah ditentukan, sehingga beberapa mahasiswa di perguruan tinggi yang melakukan perilaku prokrastinasi mengalami kegagalan akademis.²

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Steel & Ferrari (2013), sebanyak 80% dari mahasiswa pernah melakukan prokrastinasi.³ Prevalensi prokrastinasi akademik pada mahasiswa di Amerika sekitar 95%.⁴ 203 mahasiswa di Turki sekitar 52%.⁵ 158 mahasiswa pada Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro sebanyak 34,1% mengalami prokrastinasi.⁶

Salah satu faktor yang terkait dengan kegagalan akademis yaitu prokrastinasi akademik. Faktor lain yang mempengaruhi perilaku prokrastinasi tersebut seperti kurangnya motivasi, kontrol diri, minat, malas, kesulitan membuat keputusan serta terlalu banyak kegiatan di waktu yang sama.² Prokrastinasi memiliki efek negatif terhadap akademik mahasiswa seperti adanya rasa takut saat menghadapi ujian, depresi dan kecemasan, stres, menurunkan semangat serta ragu-ragu dalam memulai mengerjakan tugas sehingga menyebabkan prestasinya rendah.² Jadi, prokrastinasi akademik adalah masalah pengendalian diri dan kecerdasan emosional yang terkait dengan keberhasilan dan kegagalan. Ini menandakan

pentingnya regulasi emosional. Hal-hal ini menyebabkan terjadinya stres akademik.⁷

Stres adalah perasaan ketidaknyamanan individu pada kondisi tertentu dan dapat terjadi dari waktu ke waktu.⁸ Stres hampir selalu dilihat sebagai sesuatu yang negatif tetapi dalam penelitian terdapat istilah "*distress*" dan "*eustress*". *Distress* bersifat negatif sedangkan *eustress* bersifat positif. Suatu keadaan yang menimbulkan perasaan tegang, kegelisahan, ketakutan, cemas, takut, khawatir, atau agitasi disebut *distress*, sedangkan pengalaman menyenangkan dan memuaskan disebut *eustress*. Stres bisa disebabkan oleh faktor internal maupun eksternal. Stres bukanlah hal yang baru bagi kebanyakan orang. Stres berdampak besar bagi kinerja dan efisiensi, ketika stres seseorang tidak dapat berfikir dengan baik sehingga menurunkan kemampuan seseorang dalam pencapaian hasil, stres dapat menghambat pekerjaan yang dilakukan seseorang sehingga hasil yang didapatkan tidak maksimal sehingga usaha, biaya dan waktu yang sudah dikeluarkan tidak sesuai dengan hasil yang didapatkan.⁹

Beberapa penelitian yang dilakukan di negara-negara Arab, seperti Mesir 60%, Sudan 50%, Lebanon 62%, Arab Saudi 72% menunjukkan tingkat stres yang tinggi di kalangan mahasiswa kedokteran.¹⁰ Angka kejadian stres di Indonesia bervariasi menurut jenis kelamin, perempuan lebih tinggi mengalami stres sekitar 81% dibandingkan dengan laki-laki hanya 77%. Kejadian stres di tingkat pendidikan bervariasi sesuai dengan tingkatannya, kejadian stres pada tamatan Sekolah Menengah Atas (SMA) 81%, diploma 86%, sarjana 80%, dan pascasarjana 67%.¹¹

METODE PENELITIAN

Penelitian ini bersifat analitik observasional dengan desain *cross sectional* pengambilan sampel dilakukan secara *purposive sampling*. Subyek penelitian adalah 63 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang sedang menjalankan blok muskuloskeletal pada bulan Maret 2020. Pengumpulan data menggunakan kuesioner yaitu kuesioner *Procrastination Assesment Scale-Student* (PASS) dan *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS 42). Dilakukan analisis data

bivariat menggunakan uji *Chi-square* pada program SPSS untuk mendeskripsikan dan mengetahui hubungan prokrastinasi dengan stres.

HASIL PENELITIAN

Berdasarkan dari data peneliti didapatkan dari 63 responden pada Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang sedang melaksanakan blok muskuloskeletal pada bulan Maret 2020.

Tabel 1. Distribusi Responden berdasarkan Usia, Jenis Kelamin dan IPK

Karakteristik	N	(%)
Usia		
18 tahun	4	6,3
19 tahun	39	61,9
20 tahun	14	22,2
21 tahun	4	6,3
22 tahun	2	3,2
Jenis Kelamin		
Laki-laki	25	39,7
Perempuan	38	60,3
Indeks Prestasi Kumulatif (IPK)		
Memuaskan	2	3,2
Sangat memuaskan	52	82,5
Dengan pujian	9	14,3

Berdasarkan tabel 1. Jumlah responden sebanyak 63 mahasiswa terdiri dari 25 laki-laki dan 38 perempuan dengan rata-rata usia 19 tahun dan berdasarkan Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) sebanyak 52 mahasiswa (82,5%) masuk dalam kategori sangat memuaskan.

Tabel 2. Tingkat Prokrastinasi

Tingkat Prokrastinasi	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Ringan	10	15,9
Sedang	44	69,8
Tinggi	9	14,3

Berdasarkan tabel 2. Menunjukkan tingkat prokrastinasi kategori sedang sebanyak 44 mahasiswa (69,8%) dan tingkat prokrastinasi kategori tinggi sebanyak 9 mahasiswa (14,3%) dapat disimpulkan bahwa mahasiswa mengalami prokrasti

Tabel 3. Tingkat Stres

Tingkat Stres	Frekuensi (n)	Persentase (%)
Normal	9	14,3
Ringan	25	39,68
Sedang	21	33,3
Berat	8	12,7

Berdasarkan tabel 3. Menunjukkan tingkat stres kategori ringan sebanyak 9 mahasiswa (39,68%), tingkat stres kategori sedang sebanyak 21 mahasiswa (33,3%), dan tingkat stres kategori berat sebanyak 8 mahasiswa (12,7%) dapat disimpulkan mahasiswa mengalami stres.

Tabel 4. Hubungan Prokrastinasi dengan Stres

	Stres	Tidak Stres	<i>p value</i> (<i>Chi-square</i>)	Rasio Prevalensi
Prokrastinasi	51 (80,95%)	5 (7,94%)	0,011	1,59
Tidak Prokrastinasi	4 (6,35%)	3 (4,76%)		

Berdasarkan tabel 4. Rasio prevalensi = 1,59 ; >1 maka prokrastinasi berisiko 1,59 kali lebih besar untuk terjadinya stres. Hasil uji *Chi – square* didapatkan nilai *p value* < 0,05 yaitu 0,011 maka dapat disimpulkan terdapat hubungan antara prokrastinasi dengan stres .

PEMBAHASAN

Berdasarkan data yang didapat responden terbanyak dari jenis kelamin perempuan sebanyak 38 mahasiswa (60,3%) dan laki-laki sebanyak 25 mahasiswa (39,7%). Berdasarkan usia terbanyak yaitu pada usia 19 tahun sebanyak 39 mahasiswa (61,9%), pada usia 18 tahun sebanyak 4 mahasiswa (6,3%), usia 20 tahun 14 mahasiswa (22,2%), usia 21 tahun 4 mahasiswa (6,3%), dan usia 22 tahun 2 mahasiswa (3,2%). Berdasarkan dari Indeks Prestasi Kumulatif (IPK) responden pada kategori memuaskan sebanyak 2 mahasiswa (3,2%), kategori sangat memuaskan sebanyak 52 mahasiswa (82,5%) dan kategori dengan pujian sebanyak 9 mahasiswa (14,3%).

Berdasarkan dari hasil kuesioner PASS, dari 63 responden, tingkat prokrastinasi kategori ringan sebanyak 10 mahasiswa (15,9%), tingkat prokrastinasi kategori sedang sebanyak 44 mahasiswa (69,8%) dan tingkat prokrastinasi kategori tinggi sebanyak 9 mahasiswa (14,3%) maka berdasarkan tingkat prokrastinasi rata-rata mahasiswa mengalami tingkat prokrastinasi kategori sedang. Hal ini sejalan dengan penelitian Trisni K (2014) menyatakan sebanyak 41 responden (65,1%) didominasi pada tingkat prokrastinasi kategori sedang, tingkat prokrastinasi kategori tinggi sebanyak 13 responden (20,6%) dan tingkat prokrastinasi kategori rendah sebanyak 9 responden (14,3%).¹²

Responden tersebut rata-rata mengalami tingkat prokrastinasi kategori sedang, mungkin karena disebabkan kurangnya motivasi, adanya ketakutan dan kecemasan dan berpikir negatif tentang dirinya.³

Berdasarkan dari hasil kuesioner DASS 42 dari 63 responden, tingkat stres kategori normal sebanyak 9 mahasiswa (14,3%), tingkat stres kategori ringan sebanyak 25 mahasiswa (39,7%), tingkat stres kategori sedang sebanyak 21 mahasiswa (33,3%) dan tingkat stres kategori berat sebanyak 8 mahasiswa (12,7%) maka berdasarkan tingkat stres mahasiswa rata-rata mengalami tingkat stres kategori ringan. Hal ini sejalan dengan penelitian Eka Putri (2019) menyatakan dalam penelitiannya rata-rata mahasiswa mengalami tingkat stres kategori ringan sebanyak 58 mahasiswa (58%).¹³ Stres ringan terjadi dalam beberapa menit hingga beberapa jam biasanya individu merasakan bibir kering dan keringat yang

berlebihan. Stresor lebih spesifik dikaitkan dengan kehidupan pribadi seperti adanya tuntutan, ketegangan dan kekhawatiran.¹⁴

Berdasarkan hasil *Chi-square* dengan *p-value* $0,011 < 0,05$ maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan prokrastinasi dengan stres pada mahasiswa kedokteran. Berdasarkan penelitian Ashraf Madeha, Jamil a Mali & Sadia Musharraf yang dilaksanakan di Rawalpindi dan Islambad, pada bulan Desember 2016 sampai Januari 2017 dengan responden 400 orang masing-masing 200 responden laki-laki dan 200 responden perempuan, mulai dari usia 18 tahun hingga 25 tahun menyatakan dalam penelitiannya bahwa prokrastinasi berpengaruh terhadap stres.¹⁵ Hal ini sejalan dengan penelitian Hana Gloria yang menunjukkan bahwa adanya hubungan perilaku prokrastinasi dengan stres pada mahasiswa, artinya semakin tinggi prokrastinasi maka semakin tinggi juga tingkat stres.¹⁶ Sesuai dengan penjelasan Burka & Yuen bahwa penundaan dalam mengerjakan tugas atau pekerjaan dapat menyebabkan stres.¹⁷

KESIMPULAN

Dari penelitian ini dapat disimpulkan tingkat prokrastinasi kategori ringan (15,9%), tingkat prokrastinasi kategori sedang (69,8%), dan tingkat prokrastinasi kategori tinggi (14,3%). Tingkat stres kategori normal (14,3%), tingkat stres kategori ringan (39,7%), tingkat stres kategori sedang (33,3%) dan tingkat stres kategori berat (12,7%).

Berdasarkan uji *Chi-square* didapatkan hasil *p value* ($0,011$) $< 0,05$ maka dapat disimpulkan adanya hubungan tingkat prokrastinasi dengan stres pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara.

SARAN

Mahasiswa diharapkan dapat memanfaatkan waktu dengan efisien dan menumbuhkan motivasi dalam dirinya untuk menghindari perilaku prokrastinasi dan memperhatikan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi tingkat prokrastinasi dengan stres pada mahasiswa seperti keadaan kesehatan, emosi, hubungan keluarga dan teman.

DAFTAR PUSTAKA

1. Zakeri H, Esfahani BN, Razmjoe M. Parenting styles and academic procrastination. *Procedia - Soc Behav Sci* [Internet] 2013; 84: 57–60. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2013.06.509>
2. Hussain I, Sultan S. Analysis of procrastination among university students. *Procedia - Soc Behav Sci* [Internet] 2010; 5: 1897–904. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2010.07.385>
3. Abbasi IS, Alghamdi NG. The prevalence, predictors, causes, treatment, and implications of procrastination behaviors in general, academic, and work setting. *Int J Psychol Stud* 2015; 7: 59–66.
4. Balkis M, Duru E. The evaluation of the major characteristics and aspects of the procrastination in the framework of psychological counseling and guidance. *Educ Sci Theory Pract* [Internet] 2007; 7: 376–85. Available from: <http://www.kuyeb.com/pdf/en/cfb29b1a83d77954d7a5b765f0db356fiseng.pdf>
5. Özer BU, Demir A, Ferrari JR. Exploring academic procrastination among turkish students: Possible gender differences in prevalence and reasons. *J Soc Psychol* 2009; 149: 241–57.
6. Gultom SA, Wardani ND, Fitrikasari A. Hubungan adiksi internet dengan prokrastinasi akademik. *Diponegoro Med J (Jurnal Kedokt Diponegoro)* 2018; 7: 330–47.
7. Gargari RB, Sabouri H, Norzad F. Academic procrastination: The relationship between causal attribution styles and behavioral postponement. *Iran J Psychiatry Behav Sci* 2011; 5: 76–82.
8. Saleh Baqutayan SM. Stress and coping mechanisms: A historical overview. *Mediterr J Soc Sci* 2015; 6: 479–88.
9. Shahsavarani AM, Azad E, Abadi M, Kalkhoran MH. Stress: Facts and Theories through Literature Review. *Int J Med Rev* 2015; 2.
10. Gazzaz ZJ, Baig M, Al Alhendi BSM, Al Suliman MMO, Al Alhendi AS, Al-Grad MSH, et al. Perceived stress, reasons for and sources of stress among medical students at Rabigh Medical College, King Abdulaziz University, Jeddah, Saudi Arabia. *BMC Med Educ* 2018; 18: 1–9.
11. Besral B, Widiyanti W. Determinan Stres pada Pegawai Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. *Kesmas Natl Public Heal J* 2015; 9.
12. Kurniati T. Hubungan prokrastinasi akademik dengan tingkat stres pada mahasiswa DIV bidang pendidik anvullen di STIKES Aisyiyah Yogyakarta 2014; 85: 2071–9.
13. Wahyuningtiyas EP, Fasikhah SS, Amalia S. Hubungan manajemen stres dengan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang sedang menyusun skripsi. *J RAP (Riset Aktual Psikol Univ Negeri Padang)* 2019; 10
14. Psychology Foundation of Australia. *Depress anxiety Stress Scale* [Internet] 2016;4:64–75. Available from: <http://www2.psy.unsw.edu.au/dass/Download files/Dass42.pdf>
15. Malik JA, Ashraf M. Academic stress predicted by academic procrastination among young adults: Moderating role of peer influence resistance. *J Liaquat Univ Med Heal Sci* 2019; 18: 65–70.

16. Christopher HG. Hubungan perilaku prokrastinasi terhadap tingkat stres mahasiswa bimbingan dan konseling IKIP Gunungsitoli 2020; 14: 2363–70.
17. Burka JB, Yuen JN. Why you do what to do about it now. U.S Da Capo Press; 2018. p. 1–16