

## Hubungan tekanan psikologis dan penundaan akademik (*academic procrastination*) terhadap prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara

Priesca Pricilia Nathasya<sup>1</sup>, Enny Irawaty<sup>2,\*</sup>

<sup>1</sup> Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

<sup>2</sup> Bagian Fisiologi Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

\*korespondensi email: ennyi@fk.untar.ac.id

### ABSTRAK

Tekanan psikologis dapat dialami oleh setiap individu termasuk mahasiswa kedokteran. Tekanan psikologis dapat menyebabkan mahasiswa melakukan tindakan *academic procrastination*, yaitu penundaan melakukan tugas atau kegiatan akademik tanpa alasan yang jelas. Kedua hal tersebut diduga dapat mempengaruhi prestasi belajar. Studi ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara tekanan psikologis dan *academic procrastination* terhadap prestasi belajar mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara. Penelitian *cross-sectional*/ini diikuti 205 responden yang dipilih secara konsekutif berdasarkan kriteria tertentu. Pengumpulan data dengan menggunakan kuesioner *General Health Questionnaire-12* untuk mengukur tekanan psikologis dan kuesioner *Procrastination Assessment Scale for Students* untuk mengukur tindakan *academic procrastination*. Data prestasi belajar didapatkan dari hasil ujian teori. Di antara 205 responden studi ini didapatkan 42,9% mengalami tekanan psikologis, 45,3% melakukan tindakan *academic procrastination*, 18,5% mengalami tekanan psikologis dan melakukan prokrastinasi pada tugas akademiknya, dan 61,5% lulus ujian tulis. Tidak didapatkan hubungan statistik bermakna antara tekanan psikologis dengan prestasi belajar ( $P = 0,98$ ) maupun antara *academic procrastination* dengan prestasi belajar ( $P = 0,14$ ). Tekanan psikologis tidak selalu selaras dengan kecenderungan mahasiswa melakukan *academic procrastination* yang pada akhirnya mempengaruhi prestasi belajar. Studi lebih lanjut dibutuhkan untuk mengetahui pentingnya *self regulated learning* dan motivasi tinggi untuk berprestasi sebagai upaya untuk mengatasi tekanan psikologis dan *academic procrastination*.

**Kata kunci:** stres, tingkat stres, *Perceived Stress Scale*, mahasiswa kedokteran, hasil belajar

### PENDAHULUAN

Setiap individu pasti pernah mengalami berbagai permasalahan yang mungkin berdampak pada tekanan psikologis. Tekanan psikologis merupakan kelainan emosional yang dikarakteristikan sebagai gejala kecemasan dan depresi. Kecemasan yang dimaksud seperti kegelisahan dan merasa tegang, sedangkan depresi ditandai dengan kehilangan minat, kesedihan dan

keputusasaan. Tekanan psikologis dapat dialami oleh siapa saja termasuk mahasiswa kedokteran. Secara umum, sekitar 5% - 27% masyarakat mengalami tekanan psikologis.<sup>1</sup> Studi oleh Dahlin, *et al* di *Institute Medical University, Karolinska, Sweden*, melaporkan bahwa mahasiswa kedokteran pada tahun pertama memiliki tekanan psikologis yang salah

satunya disebabkan oleh banyaknya tugas yang harus dikerjakan. Sedangkan tekanan psikologis pada mahasiswa tahun ketiga berhubungan dengan kekhawatiran terhadap masa depan dan kompetensinya pada tahap pendidikan klinik. Hasil studi tersebut juga melaporkan bahwa mahasiswa yang mengalami gejala depresi 12,9% lebih tinggi dibandingkan populasi umum, dan 2,7% mahasiswa dilaporkan melakukan percobaan bunuh diri.<sup>2</sup> Studi yang dilakukan oleh Carolin di Fakultas Kedokteran Universitas Sumatera Utara menunjukkan bahwa 22,2% mahasiswa mengalami stres berat.<sup>3</sup>

Hal lain yang dapat memengaruhi prestasi belajar mahasiswa yaitu *academic procrastination*. *Academic procrastination* merupakan penundaan atau penghindaran melakukan tugas atau kegiatan akademik tanpa alasan yang jelas. Studi A. Faruqi di Universitas Muhammadiyah Surakarta menemukan bahwa terdapat hubungan antara kecemasan dengan *academic procrastination*.<sup>4</sup> Semakin tinggi kecemasan yang dialami mahasiswa maka semakin tinggi tingkat *academic procrastination* yang dilakukan. Studi Lakshminarayan, *et al* di Bapuji Dental College and Hospital, India melaporkan bahwa mahasiswa yang melakukan *procrastination* memiliki nilai akademik di bawah rata-rata.<sup>5</sup>

Studi tentang hubungan antara stres atau

tekanan psikologis dengan prestasi belajar sudah dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara seperti yang dilakukan oleh Schoollaus Daleru.<sup>6</sup> Namun pengaruh *academic procrastination* terhadap tekanan psikologis serta prestasi belajar belum diketahui. Oleh karena itu, penulis tertarik untuk melakukan studi untuk mengetahui hubungan tekanan psikologis dan *academic procrastination* terhadap prestasi belajar.

## METODE PENELITIAN

Desain yang digunakan pada studi ini adalah *analytical observational* dengan metode *cross-sectional*. Didapatkan total 205 responden yang dipilih dengan teknik *consecutive sampling*. Kriteria inklusi pada penelitian ini adalah mahasiswa angkatan 2016 yang mengikuti pembelajaran salah satu blok. Kriteria eksklusi yaitu mahasiswa yang tidak memenuhi syarat untuk mengikuti ujian teori pada blok tersebut. Ujian teori pada blok tersebut meliputi penilaian diskusi PBL (*problem based learning*) dan ujian tulis. Responden mengikuti studi ini setelah menandatangani surat persetujuan (*informed consent*).

Pengumpulan data menggunakan kuesioner *General Health Questionnaire* 12 (GHQ-12) yang sudah divalidasi oleh

Idaiani dkk dengan reliabilitas 0.776 untuk mengukur tekanan psikologis mahasiswa.<sup>7</sup> Tindakan *academic procrastination* diukur dengan kuesioner *Procrastination Assessment Scale for Students* (PASS). Kuesioner tersebut sudah diterjemahkan ke dalam bahasa Indonesia dan sudah divalidasi dengan reliabilitas sebesar 0.793. Data prestasi belajar didapatkan dari hasil ujian teori pada salah satu blok. Data yang sudah didapatkan dianalisis dengan menggunakan program SPSS 22. Hubungan antara tekanan psikologis dengan *academic procrastination* dianalisis dengan uji statistik *Pearson Chi-square* dengan batas nilai kemaknaan ditetapkan  $P < 0,05$ .

## HASIL PENELITIAN

Dari total 205 responden didapatkan mayoritas responden yang mengikuti studi ini adalah perempuan yaitu 147 (71,7%) responden dengan rerata usia adalah 18,34 tahun, usia termuda 15 tahun dan usia tertua 21 tahun. Di antara 205 responden, didapatkan sebanyak 88 (42,9%) orang mengalami tekanan psikologis, sedangkan sebanyak 93 (45,3%) responden melakukan *academic procrastination*. (Tabel 1)

Pada penelitian ini yang melibatkan 205 responden, sebanyak 38 (18,54%)

responden mengalami tekanan psikologis dan juga melakukan *academic procrastination*, sedangkan sebanyak 62 (30,24%) responden tidak mengalami tekanan psikologis maupun melakukan *academic procrastination*. Dari 205 responden tersebut, responden yang tidak mengalami tekanan psikologis namun melakukan *academic procrastination* yaitu sebanyak 55 (26,83%) responden. Jumlah tersebut hampir sebanding dengan keadaan sebaliknya yaitu mereka yang mengalami tekanan psikologis namun tidak melakukan *academic procrastination*, yaitu sebanyak 50 dari 205 responden (24,39%).

**Tabel 1. Karakteristik responden (N=205)**

Karakteristik	Frekuensi (%)	Mean; SD
<b>Usia (tahun)</b>		18,34; 0,779
<b>Jenis kelamin</b>		
Laki-laki	58 (28,3)	
Perempuan	147 (71,7)	
<b>Persepsi mahasiswa terkait tekanan psikologis</b>		
Mengalami	88 (42,9)	
Tidak mengalami	117 (57,1)	
<b>Persepsi mahasiswa terkait <i>academic procrastination</i></b>		
Melakukan	93 (45,4)	
Tidak melakukan	112 (54,6)	
<b>Prestasi belajar responden</b>		
Lulus	126 (61,5)	
Tidak lulus	79 (38,5)	

Persentase kelulusan blok sebagai indikator prestasi belajar pada kelompok responden yang mengalami tekanan

psikologis maupun kelompok responden yang tidak mengalami tekanan psikologis didapatkan lebih tinggi dibandingkan persentase yang tidak lulus. Namun, hubungan antara tekanan psikologis dengan prestasi belajar tersebut tidak bermakna secara statistik ( $P = 0,94$ ). Sejalan dengan hal tersebut, pada kelompok yang melakukan tindakan *academic procrastination* maupun

kelompok yang tidak melakukan *academic procrastination*, juga didapatkan persentase responden yang lulus ujian teori lebih besar dibandingkan persentase mereka yang tidak lulus ujian. Akan tetapi, tidak terdapat hubungan statistik yang bermakna antara *academic procrastination* dengan prestasi belajar dengan nilai  $P = 0,14$ . (Tabel 2)

**Tabel 2. Hubungan antara tekanan psikologis dan academic procrastination dengan prestasi belajar (N=205)**

	Prestasi belajar		Nilai P
	Tidak lulus	Lulus	
Tekanan psikologis			
Mengalami	34 (38,6%)	54 (61,4%)	0,98
Tidak mengalami	54 (38,5%)	72 (61,5%)	
Academic procrastination			
Melakukan	41 (44,1%)	52 (55,9%)	0,14
Tidak melakukan	38 (33,9%)	74 (66,1%)	

## PEMBAHASAN

Hasil studi ini didapatkan sekitar 42,9% dari 205 responden mahasiswa kedokteran mengalami tekanan psikologis. Studi oleh Dyrbye, dkk yang dikutip oleh Lyndon, dkk melaporkan bahwa mahasiswa kedokteran memiliki tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi dibandingkan mahasiswa fakultas lainnya.<sup>8</sup> Temuan pada studi ini sejalan dengan hasil studi sebelumnya oleh

Sutjiato M, dkk di Universitas Sam Ratulangi, Manado, yaitu 46% mahasiswa kedokteran mengalami tekanan psikologis.<sup>9</sup> Studi yang oleh Swaminathan dkk di SRM Medical College Hospital and Research Centre di India melaporkan bahwa mahasiswa kedokteran tahun pertama rentan mengalami tekanan psikologis. Studi tersebut mendapatkan sebanyak 71,4% mahasiswa mengalami tekanan

psikologis tingkat sedang dan 10,9% lainnya mengalami tekanan psikologis tingkat berat.<sup>10</sup>

Persentase responden mahasiswa kedokteran yang melakukan *academic procrastination* pada studi ini sebesar 45,3%. Hasil yang sama dikemukakan oleh Forough Mortazavi di Sabzevar *University of Medical Sciences*, Iran. Ia melaporkan bahwa sebanyak 34% mahasiswa kedokteran kadang – kadang melakukan *academic procrastination* dan sebanyak 25% mahasiswa kedokteran hampir selalu melakukan *academic procrastination*.<sup>11</sup> Selain itu, studi yang dilakukan oleh Annisa Putri et al. pada mahasiswa psikologi di Universitas Sebelas Maret, Surakarta, melaporkan bahwa 74,74% mahasiswa melakukan *academic procrastination* tingkat sedang dan 13,68% mahasiswa melakukan *academic procrastination* tingkat berat.<sup>12</sup>

Tekanan psikologis yang dialami mahasiswa dapat disebabkan oleh tindakan *academic procrastination* yang dilakukan dan begitu juga sebaliknya tekanan psikologis juga dapat menyebabkan mahasiswa melakukan *academic procrastination*. Mahasiswa yang tidak dapat mengatasi tekanan psikologis dengan baik dapat meningkatkan kecenderungan mahasiswa tersebut melakukan tindakan *academic*

*procrastination*.<sup>13</sup> Hal ini mungkin disebabkan karena mahasiswa berpikir secara positif dan melakukan upaya mengatasi tekanan psikologis yang dialami sehingga mahasiswa tidak melakukan *academic procrastination*. Studi yang dilakukan oleh Kholidah<sup>14</sup> mengatakan bahwa berpikir positif efektif akan menurunkan tingkat stres, sehingga dapat diasumsikan bahwa *academic procrastination* tidak dilakukan oleh mahasiswa dengan motivasi yang tinggi untuk berprestasi. Studi yang dilakukan oleh Setyadi<sup>15</sup> melaporkan bahwa motivasi berprestasi dapat menurunkan kecenderungan melakukan *academic procrastination*. Individu yang memiliki motivasi berprestasi tinggi tidak akan membuang waktu dengan melakukan hal-hal yang dianggap tidak berguna saat sedang mengerjakan tugas atau belajar untuk ujian. Akan tetapi, tekanan psikologis dan *academic procrastination* juga dapat berjalan selaras seperti hasil studi oleh Handayani dan Abdullah.<sup>16</sup> Pada studi tersebut, tekanan psikologis dapat menjadi pemicu munculnya tindakan *academic procrastination*. Hal tersebut mungkin dikarenakan mahasiswa kurang percaya pada kemampuan dirinya sehingga cenderung lebih mudah mengalami tekanan psikologis saat mengerjakan tugas atau belajar untuk ujian.

Tekanan psikologis dapat memengaruhi prestasi belajar. Semakin tinggi mahasiswa mengalami tekanan psikologis maka prestasi belajar mahasiswa tersebut cenderung menurun. Hal tersebut didukung oleh studi yang dilakukan oleh Rahmi, yang melaporkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna antara tingkat stres mahasiswa dengan prestasi belajar.<sup>17</sup> Pada studi ini tidak terdapat hubungan antara tekanan psikologis dengan prestasi belajar. Hal ini mungkin disebabkan oleh tingginya motivasi berprestasi pada mahasiswa FK Universitas Tarumanagara. Studi yang dilakukan oleh Mulya dan Indrawati<sup>18</sup> melaporkan bahwa semakin tinggi motivasi untuk berprestasi maka semakin rendah stres akademik. Kemungkinan lain, mahasiswa memiliki tingkat *self regulated learning* yang tinggi sehingga mampu menyelesaikan tugas atau mengerjakan ujian dengan baik yang menyebabkan hasil penelitian ini tidak menemukan hubungan bermakna antara tekanan psikologis dan prestasi belajar. Sebagaimana disimpulkan dari hasil studi oleh Ilyas bahwa *self regulated learning* mendorong mahasiswa untuk mengatur dirinya dengan baik, mampu mengatasi tekanan psikologis yang dirasakan dan mengelolanya dengan tepat untuk tujuan pencapaian prestasi belajar yang baik.<sup>19</sup>

Pada studi ini, tindakan *academic procrastination* yang dilakukan responden adalah menunda belajar mandiri, mengerjakan tugas menyiapkan bahan presentasi dalam *powerpoint*, membuat catatan belajar, melakukan tugas membaca rujukan sesuai arahan dosen serta menunda belajar menghadapi ujian tulis. Hasil studi ini tidak menunjukkan adanya hubungan bermakna antara *academic proccrastination* dengan prestasi belajar. Studi yang dilakukan oleh Lakshminarayan, dkk melaporkan hasil yang berbeda dengan temuan penelitian ini.<sup>5</sup> Pada studi tersebut, didapatkan nilai akademik yang lebih rendah pada mahasiswa dengan tingkat *academic procrastination* yang lebih tinggi dibandingkan dengan mereka yang tingkat *academic procrastination*-nya rendah. Fenomena tersebut tidak mendukung dugaan bahwa mahasiswa, seperti halnya pada studi ini yang mungkin memiliki *self regulated learning* dan kematangan emosional yang baik. Studi Ilyas menunjukkan adanya korelasi yang negatif antara *self regulated learning* dan kematangan emosional dengan *academic procrastination*.<sup>19</sup> Mahasiswa dengan tingkat *self regulated learning* dan kematangan emosional yang tinggi, cenderung untuk melakukan tindakan *academic procrastination* yang

rendah. Studi yang dilakukan oleh Susanti dan Nurwidawati juga melaporkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara kontrol diri dengan *academic procrastination*, yaitu semakin tinggi kontrol diri suatu individu, maka semakin rendah *academic procrastination*. Dengan demikian, mahasiswa dengan kontrol diri tinggi akan melakukan kegiatan yang bermanfaat dan mendukung proses pembelajarannya.<sup>20</sup>

## KESIMPULAN

Pada 205 responden studi ini didapatkan 42,9% mengalami tekanan psikologis 45,3%, melakukan *academic procrastination*, 18,5% mengalami tekanan psikologis dan melakukan *academic procrastination*, dan 61,5% lulus blok sebagai indikator prestasi belajar. Tekanan psikologis maupun *academic procrastination* tidak berhubungan secara bermakna dengan prestasi belajar ( $P > 0,05$ ).

## SARAN

Perlu diberikan pengetahuan mengenai cara mengatasi *academic procrastination* dan tekanan psikologis yang dialami seperti manajemen waktu dan *coping stress* kepada mahasiswa sejak awal

pendidikan kedokteran. Dibutuhkan penelitian lebih lanjut untuk mengetahui faktor-faktor yang dapat memengaruhi tekanan psikologis, *academic procrastination* dan prestasi belajar, seperti motivasi mahasiswa untuk berprestasi dan *self-regulated learning*, serta alasan mahasiswa melakukan *academic procrastination*.

## DAFTAR PUSTAKA

1. Drapeau A, Marchand A, Beaulieu-Prevost D. Epidemiology of psychological distress. [Internet]. 2012 (cited 2016 August 7). Available from: <http://www.intechopen.com/books/mental-illnesses-understanding-prediction-and-control/epidemiology-of-psychological-distress>
2. Dahlin M, Joneborg N, Runeson B. Stress and depression among medical students: a cross sectional study. 2005 (cited 2016 Jun 30);39(6):594-604. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15910436>
3. Carolin. Gambaran tingkat stress pada mahasiswa pendidikan sarjana kedokteran Universitas Sumatera Utara. [Skripsi]. 2011 (cited 2016 Agustus 7). Available from: <http://repository.usu.ac.id/handle/123456789/25590>
4. Faruqi A. Hubungan antara kecemasan dengan prokrastinasi penyusunan skripsi pada mahasiswa Universitas Muhammadiyah Surakarta. [Skripsi]. 2013. Available from: [http://eprints.ums.ac.id/27626/14/02\\_Naskah\\_Publikasi.pdf](http://eprints.ums.ac.id/27626/14/02_Naskah_Publikasi.pdf)
5. Lakshminarayan N, Potdar S, Reddy SG. Relationship between procrastination and academic performance among a group of undergraduate dental students in India. 2013 (cited 2016 Nov 7);77(4). Available from: <http://www.jdentaled.org/content/77/4/524.long>
6. Daleru S. Pengaruh stress terhadap hasil belajar mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Tarumanagara. [Skripsi]. 2011

7. Idaiani S, Suhardi. Validitas dan reliabilitas *general health questionnaire* untuk skrining distress psikologik dan disfungsi sosial di masyarakat. Penelitian Kesehatan Puslitbang Biomedis dan Farmasi, Badan Litbangkes. 2006;34(4):161-173
8. Lyndon MP, Strom JM, Alyami HM, Yu TC, Wilson NC, Singh PP, et al. The relationship between academic assessment and psychological distress among medical students: a systematic review. 2014 (cited 2016 Jun 29);3(6):405-18: Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/25428333>
9. Sutjiato M, Kandou GD, Tucunan AAT. Hubungan faktor internal dan eksternal dengan tingkat stress pada mahasiswa fakultas kedokteran Universitas Sam Ratulangi Manado. [Skripsi]. 2015 (cited 2016 Nov 11). Available from: <http://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/jikmu/article/view/7176>
10. Swaminathan A, Viswanathan S, Gnanadurai T, Ayyavoo S, Manickam T. Perceived stress and sources of stress among first-year medical undergraduate students in a private medical college. National Jurnal of Physiology, Pharmacy and Pharmacology. 2016 (cited 2018 Mar 19). Available from: <https://www.ejmanager.com/mnstemp/28/28-1442500194.pdf>
11. Mortazavi F. The prevalence of academic procrastination and its association with medical students' well-being status. 2016 (cited 2018 Mar 19);3(2): Available from: <https://www.ijhcs.com/index.php/ijhcs/article/view/1835/2595>
12. Putri NFA, Wiyanti S, Priyatama AN. Hubungan antara *self-efficacy* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi psikologi Universitas Sebelas Maret Surakarta. [Skripsi]. 2012 (cited 2016 Sept 2). Available from: <http://candrajiwa.psikologi.fk.uns.ac.id/index.php/candrajiwa/article/view/28/18>
13. Rice KG, Richardson CM, Clark D. Perfectionism, procrastination, and psychological distress. 2012 (cited 2016 Nov 23);59(2): Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22352949>
14. Kholidah EN. Berpikir positif untuk menurunkan stress psikologis. 2012 (cited 2018 Mar 19): 67-75: Available from: <https://jurnal.ugm.ac.id/jpsi/article/view/6967>
15. Setyadi P, Mastuti E. Pengaruh *fear of failure* dan motivasi berprestasi terhadap prokrastinasi akademik pada mahasiswa yang berasal dari program akselerasi. 2014 (cited 2018 Mar 19); 3(1). Available from: <http://journal.unair.ac.id/JPKS@pengaruh-fear-of-failure-dan-motivasi-berprestasi-terhadap-prokrastinasi-akademik-pada-mahasiswa-yang-berasal-dari-program-akselerasi-article-8827-media-52-category-10.html>
16. Handayani SWRI, Abdullah A. Hubungan stres dengan prokrastinasi pada mahasiswa. [Skripsi]. Available from: <http://psikovidya.wisnuwardhana.ac.id/index.php/psikovidya/article/view/15>
17. Rahmi N. Hubungan tingkat stres dengan prestasi belajar mahasiswa tingkat II Prodi D-III kebidanan Banda Aceh jurusan kebidanan Poltekkes Kemenkes NAD TA. 2011/2012. 2013(cited 2018 Mar 19); 2(1) Available from: [http://ejournal.uui.ac.id/jurnal/NuzululRahmi-hqv-6-jurnal\\_nuzulul.pdf](http://ejournal.uui.ac.id/jurnal/NuzululRahmi-hqv-6-jurnal_nuzulul.pdf)
18. Mulya HA, Indrawati ES. Hubungan antara motivasi berprestasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat pertama fakultas psikologi Universitas Diponegoro Semarang. 2016(cited 2018 Mar 19); 5(2) Available from: <https://ejournal3.undip.ac.id/index.php/empati/article/view/15224>
19. Ilyas. Hubungan self-regulated learning dan kematangan emosi dengan prokrastinasi akademik. 2016(cited 2018 Mar 19); 8(1) Available from: <http://ojs.uma.ac.id/index.php/analitika/article/view/857>
20. Susanti E, Nurwidawati D. Hubungan antara kontrol diri dan konformitas dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa program studi psikologi Unesa. 2014(cited 2018 Mar 19); 2(3) Available from: <http://jurnalmahasiswa.unesa.ac.id/index.php/character/article/view/10995>