

Hubungan stres dan prokrastinasi pada mahasiswa kedokteran di Jakarta Barat

Christabelle Erika Delia Hillary Welong¹, Anastasia Ratnawati Biromo^{2,*}

¹ Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

² Bagian Ilmu Kedokteran Jiwa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara, Jakarta, Indonesia

*korespondensi email: anastasiaratnawati@fk.untar.ac.id

ABSTRAK

Stres merupakan hal yang terjadi saat tubuh menghadapi sesuatu yang dianggap mengancam. Stres akademik menjadi sebuah fenomena yang sering diamati pada mahasiswa kedokteran yang muncul sebagai respon terhadap tingginya tuntutan akademik. Tingkat stres akademik yang tinggi dapat menyebabkan mahasiswa menunda mengerjakan tugas yang diberikan sehingga mengakibatkan penurunan performa dan hasil akademik. Tujuan dari studi ini ialah untuk melihat hubungan antara stres dan perilaku menunda belajar atau mengerjakan tugas (prokrastinasi) pada mahasiswa kedokteran. Desain pada studi ini ialah studi analitik potong lintang yang dilakukan di Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara pada bulan Maret 2024. Subjek studi sebanyak 265 mahasiswa diambil menggunakan teknik *consecutive sampling*. Instrumen *Depression Anxiety Stress Scale-42* (DASS-42) digunakan untuk mencari prevalensi stres, sementara instrumen *Academic Procrastination Scale* digunakan untuk mencari pola perilaku menunda (prokrastinasi). Studi ini mendapatkan hasil sebanyak 146 responden (55,1%) dari 265 mahasiswa mengalami stres dan sebanyak 40 responden (15,1%) memiliki perilaku menunda tingkat tinggi, 188 responden (70,9%) memiliki perilaku menunda tingkat sedang, dan 37 responden (14%) memiliki perilaku menunda tingkat rendah. Uji analitik antar kedua variabel diadaptkan nilai p sebesar 0,003. Studi ini menyimpulkan adanya hubungan signifikan antara stres dengan prokrastinasi pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara.

Kata kunci: stres; prokrastinasi; mahasiswa kedokteran

ABSTRACT

Stress is a condition that occurs when the body is exposed to something perceived as a threat. Academic stress is a common phenomenon observed in medical students as a response to high academic stressors. High academic stress can make students avoid doing their assignments and contributes to decreased performance and academic results. The purpose of this study is to find if there is a relationship between stress and procrastination. The research design is an analytical study with a cross-sectional design conducted at the Faculty of Medicine, Tarumanagara University in March 2024. The study subjects were 265 students taken using consecutive sampling technique. Stress is measured using Depression Anxiety Stress Scale-42 (DASS-42) and procrastination behavior is measured using Academic Procrastination Scale. The results showed that 146 (55,1%) out of 265 respondents experienced stress and as much as 40 respondents (15,1%) reporting high levels of procrastination, 188 respondents (70,9%) reporting moderate levels of procrastination, and 37 respondents (14%) reporting low levels of procrastination. The analytical test between the two variables obtained a p value of 0.003. The study concluded that there is a significant relationship between stress and procrastination among students of the Faculty of Medicine, Tarumanagara University.

Keywords: stress; procrastination; medical student

PENDAHULUAN

Stres merupakan reaksi tubuh yang terjadi saat menghadapi tekanan dan ancaman dari lingkungan luar untuk mempertahankan kondisi tubuh agar tetap normal.¹ Stres dapat dipicu oleh berbagai situasi atau faktor yang membuat individu merasa terancam, yang disebut sebagai stresor. Paparan stresor yang berlebihan dapat memberikan dampak negatif pada tubuh, baik secara fisik maupun mental.² Di Indonesia, angka stres mengalami peningkatan dari 6% pada tahun 2013 menjadi 9,8% pada tahun 2018. Prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran ditemukan cukup tinggi. Sebuah studi yang dilakukan pada dua angkatan mahasiswa kedokteran di salah satu Universitas di Padang menunjukkan angka prevalensi stress sebesar 87,5% pada angkatan 2015 dan 60% pada angkatan 2018.³ Stres pada mahasiswa kedokteran dapat disebabkan oleh beberapa faktor, diantaranya secara psikologis, akademik, biologis, gaya hidup, sosial, dan ekonomi.⁴ Secara psikologis, mahasiswa yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah lebih rentan terhadap stres. Di bidang akademik, penyebab stres yang paling signifikan seringkali berkaitan dengan jurusan yang dipilih, di mana fakultas kedokteran memiliki prevalensi stres yang lebih tinggi dibandingkan jurusan

lainnya. Secara biologis, mahasiswa perempuan lebih mudah mengalami stres dibandingkan mahasiswa laki-laki. Lingkungan, tuntutan akademik yang tinggi dan materi pembelajaran yang sulit di fakultas kedokteran, ekspektasi mahasiswa terhadap dirinya maupun ekspektasi orangtua kepada mahasiswa juga dapat menjadi stresor bagi mahasiswa kedokteran. Selain itu, faktor gaya hidup seperti kurangnya waktu tidur, kurangnya waktu untuk melakukan hobi dan berolahraga, serta isolasi sosial juga dapat berdampak pada suasana hati yang buruk dan peningkatan kecemasan. Dukungan dari keluarga dan lingkungan perkuliahan sangat penting dalam mencegah stres dari sisi sosial. Secara ekonomi, mahasiswa dengan kondisi ekonomi baik maupun kurang mampu bisa saja mengalami stres dengan penyebab yang berbeda.⁴

Prokrastinasi merupakan perilaku menunda untuk melakukan pekerjaan penting yang dapat merugikan diri sendiri maupun orang lain. Prokrastinasi dapat dibagi menjadi prokrastinasi fungsional dan disfungsional.⁵ Prevalensi prokrastinasi akademik di Indonesia ada pada skala sedang hingga tinggi. Pada studi yang dilakukan di salah satu Universitas di Makassar menunjukkan prokrastinasi dalam kategori tinggi yaitu

sebanyak 33.3%.⁶ Faktor penyebab prokrastinasi antara lain ialah tingkat kebebasan yang berlebihan dalam situasi belajar, tenggat waktu pengumpulan dalam situasi belajar, tenggat waktu pengumpulan tugas yang panjang, tidak tertarik terhadap tugas yang diberikan, godaan dan gangguan eksternal, serta rendahnya keterampilan belajar.⁷

Beberapa studi menunjukkan adanya hubungan yang erat antara stres dan prokrastinasi. Tingkat stres yang tinggi menjadi salah satu faktor yang memicu perilaku prokrastinasi.⁸ Stres yang berlebihan dapat meningkatkan prokrastinasi, kemudian diikuti dengan penurunan kemampuan dalam mengatasi masalah dan menurunnya toleransi terhadap tantangan yang dihadapi. Tingkat prokrastinasi yang tinggi juga akan menyebabkan stres akademik yang dialami mahasiswa akan semakin tinggi. Hal ini akan menjadi sebuah siklus negatif bagi mahasiswa.⁹

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam studi ini ialah studi analitik dengan desain potong lintang. Subjek studi berjumlah 265 mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara yang terdiri atas angkatan 2021 dan 2022. Studi ini dilakukan di Fakultas Kedokteran

Universitas Tarumanagara pada bulan Maret 2024. Teknik pengambilan sampel yang digunakan ialah *consecutive sampling*. Variabel tingkat stres diukur menggunakan instrumen *Depression Anxiety Stress Scale* (DASS-42), yang terdiri dari 14 pertanyaan mengenai stres dengan skala 0-3, dengan kategori penilaian stres (total skor >14) dan tidak stres (total skor 0-14).¹⁰ Untuk mengukur prokrastinasi, digunakan *Academic Procrastination Scale* (APS), yang terdiri dari 25 pertanyaan, dengan 20 pertanyaan positif dan 5 pertanyaan negatif. Instrumen ini menggunakan skala penilaian tinggi, sedang, dan rendah. Beberapa butir pertanyaan, yakni nomor 1, 8, 12, dan 25 pada APS, tidak digunakan karena memiliki nilai *r* di bawah 0.2, berdasarkan hasil studi sebelumnya.¹¹ Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan SPSS menggunakan uji *chi-square*.

HASIL PENELITIAN

Jumlah responden yang ikut serta dalam studi ini ialah 265 orang. Sebanyak 146 (55,1%) orang dari total responden mengalami stres, sementara 119 (44,9%) responden tidak mengalami stres. Sebanyak 40 (15,1%) responden yang memiliki tingkat prokrastinasi tinggi, 188 (70,9%) responden dengan tingkat prokrastinasi

sedang, dan 37 (14,0%) responden dengan tingkat prokrastinasi rendah. (**Tabel 1**)

Tabel 1. Karakteristik responden (N=265)

Variabel	Jumlah (%)
Tingkat stres	
Stres	146 (55,1)
Tidak stres	119 (44,9)
Prokrastinasi	
Tinggi	40 (15,1)
Sedang	188 (70,9)
Rendah	37 (14,0)

Pada kelompok responden yang mengalami stres, sebanyak 28 orang (19,2%) memiliki tingkat prokrastinasi tinggi, 106 orang

(72,6%) memiliki tingkat prokrastinasi sedang, dan 12 orang (8,2%) memiliki tingkat prokrastinasi rendah. Di kelompok responden yang tidak mengalami stres, 12 orang (10,1%) memiliki tingkat prokrastinasi tinggi, 82 orang (68,9%) memiliki tingkat prokrastinasi sedang, dan 25 orang (21,0%) memiliki tingkat prokrastinasi rendah. Hasil uji analitik dengan menggunakan uji *chi-square* didapatkan adanya hubungan yang signifikan antara stres dan prokrastinasi dengan p-value 0,003. (**Tabel 2**)

Tabel 2. Hubungan antara stres dan prokrastinasi (N=265)

	Prokrastinasi			<i>p-value</i>
	Tinggi	Sedang	Rendah	
Stres				
Stres	28 (19,2%)	106 (72,6%)	12 (8,2%)	0,003
Tidak stres	12 (10,1%)	82 (68,9%)	25 (21,0%)	

PEMBAHASAN

Studi ini memperoleh hasil lebih banyak mahasiswa mengalami stres. Salah satu faktor yang berkontribusi terhadap tingginya tingkat stres pada mahasiswa kedokteran ialah beban akademik.¹² Banyaknya mata kuliah yang harus diambil dan materi pembelajaran yang cukup sulit membuat mahasiswa kedokteran mengalami kesulitan sehingga memicu stres. Hasil studi ini sesuai dengan studi di universitas di Malang yang juga mendapatkan bahwa beban

akademik yang berat dapat mengurangi minat belajar mahasiswa dan menyebabkan stres.¹³ Selain beban akademik, tekanan psikososial yang dihadapi mahasiswa kedokteran juga berkontribusi terhadap angka prevalensi stres yang tinggi pada mahasiswa kedokteran.²³ Beberapa tekanan psikososial seperti harapan diri sendiri dan orang tua yang tinggi, kurangnya waktu untuk melakukan hal yang disenangi dan berolahraga, isolasi sosial,

kompetisi dengan rekan, serta kekhawatiran terhadap masa depannya sebagai dokter juga berkontribusi terhadap munculnya stres pada mahasiswa kedokteran.²³

Studi ini juga menemukan bahwa mayoritas mahasiswa melakukan prokrastinasi tingkat sedang. Prokrastinasi tingkat sedang terjadi karena mahasiswa menunda untuk melakukan tugas akademik, namun di saat yang sama juga masih menyadari bahwa tugas tersebut penting dan ada tenggat waktu pengumpulannya. Temuan ini sejalan dengan studi yang dilakukan di salah satu universitas di Makassar, yang menunjukkan bahwa mahasiswa melakukan prokrastinasi karena memiliki prioritas lain, namun tetap menganggap tugas tersebut penting sehingga akhirnya tetap dikerjakan.¹⁴

Beberapa faktor lain yang mungkin memengaruhi perilaku prokrastinasi di kalangan mahasiswa kedokteran antara lain ialah kesulitan dalam mempertahankan fokus, rendahnya motivasi diri, dan rasa malas. Mahasiswa kedokteran menghadapi banyak tugas dan mata kuliah yang perlu dipelajari sehingga mereka kesulitan untuk fokus dan prioritas menjadi terpecah, yang pada akhirnya menyebabkan terjadinya prokrastinasi.¹⁵ Motivasi juga merupakan hal penting dalam menjalani pendidikan

kedokteran. Jika mahasiswa memiliki motivasi rendah dalam mengerjakan tugas, maka keinginan untuk menyelesaikan tugas tersebut akan berkurang, yang akan memperlambat waktu untuk menyelesaikan tugas sehingga dapat menyebabkan prokrastinasi.¹⁶ Selain itu, tenggat waktu pengumpulan tugas juga mempengaruhi perilaku prokrastinasi. Jika waktu yang diberikan untuk mengumpulkan tugas cukup lama, mahasiswa kedokteran cenderung menunda penyelesaiannya. Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan untuk melihat pengaruh lingkungan terhadap terjadinya prokrastinasi yang menunjukkan bahwa tenggat waktu yang lebih panjang berperan dalam terjadinya prokrastinasi. Tenggat waktu yang lama dapat mendorong mahasiswa untuk menghasilkan tugas yang lebih baik.¹⁷

Studi ini mendapatkan adanya hubungan yang bermakna antara stres dan prokrastinasi. Stres bisa merupakan salah satu pemicu terjadinya prokrastinasi akademik dan menurunkan rasa percaya diri seseorang.¹⁸ Mahasiswa dengan rasa percaya diri rendah rentan menganggap kemampuan yang dimilikinya kurang sehingga mereka lebih memilih untuk menunda pekerjaan.¹⁹ Ketika mahasiswa menunda mengerjakan tugas, maka tugas yang diberikan akan menjadi lebih sulit

untuk diselesaikan sehingga akhirnya mahasiswa lebih memilih untuk melakukan hal lain yang lebih menyenangkan daripada mencoba menyelesaikan tugas yang diberikan.²⁰ Mahasiswa yang mengalami stres akan mengalami gangguan dalam produktivitas, menjalani kegiatan perkuliahan serta mengerjakan tugas yang diberikan. Hal ini akan menyebabkan mahasiswa kesulitan dalam menyelesaikan tugasnya tepat waktu sehingga angka pencapaian akademiknya rendah dan memperberat stres yang sudah dialami. Selain itu, mahasiswa yang mengalami stres juga lebih rentan mengalami perubahan perilaku, seperti lebih mudah marah dan kurang mampu bersosialisasi dengan lingkungan sekitar.^{21,22}

KESIMPULAN

Studi ini menyimpulkan adanya hubungan signifikan antara stres dengan prokrastinasi pada mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanagara ($p\text{-value} = 0,003$).

SARAN

Studi ini menyarankan kepada institusi untuk melakukan edukasi terhadap mahasiswa tentang pentingnya manajemen stres dan melatih mahasiswa

melakukan coping dalam mengelola stres sehingga mahasiswa tidak melakukan prokrastinasi. Mahasiswa disarankan untuk belajar mengelola stres dan tidak menunda mengerjakan tugas akademik.

DAFTAR PUSTAKA

1. Sherwood L. Introduction to Human Physiology. 8th ed. Brooklyn: Cengage Learning; 2013.
2. Tsigos C, Kyrou I, Kassi E, Chrousos GP. Stress: Endocrine Physiology and Pathophysiology. In: Endotext [Internet]. South Dartmouth (MA): MDText. com, Inc.; 2020. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK278995/>
3. Agusmar AY, Vani AT, Wahyuni S. Perbandingan Tingkat Stres pada Mahasiswa Angkatan 2018 dengan Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Baiturrahmah. Heal Med J. 2019;1(2):34–8.
4. Mofatteh M. Risk Factors Associated with Stress, Anxiety, and Depression Among University Undergraduate Students. AIMS Public Heal. 2021;8(1):36–65.
5. Saman A. Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). J Psikol Pendidik Konseling J Kaji Psikol Pendidik dan Bimbing Konseling. 2017;3(2):55–62.
6. Dharma AM. Prokrastinasi Akademik di Kalangan Mahasiswa Program Studi Dharma Acarya. J Pendidikan, Sains Sos dan Agama. 2020;6(1):64–78.
7. Svartdal F, Dahl TI, Gamst-Klaussen T, Koppenborg M, Klingsieck KB. How Study Environments Foster Academic Procrastination: Overview and Recommendations. Front Psychol. 2020;11(1):1–13.
8. Sirois FM. Procrastination and Stress: A Conceptual Review of Why Context Matters. Int J Environ Res Public Health. 2023;20(6):1–15.

9. Puspita BK, Kumalasari D. Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *J Penelit Psikol*. 2022;13(2):79–87.
10. Marsidi SR. Identification of Stress, Anxiety, and Depression Levels of Students in Preparation for the Exit Exam Competency Test. *J Vocat Heal Stud*. 2021;5(2):87–93.
11. Tannia LN, Monika M. Intensitas Penggunaan Media Sosial dan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Saat sistem Pembelajaran Jarak Jauh. *EDUKATIF*. 2022;4(4):5203–12.
12. Kountul YPD, Kolibu FK, Korompis GEC. Hubungan Jenis Kelamin Dan Pengaruh Teman Sebaya Dengan Tingkat Stres Mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat Universitas Sam Ratulangi Manado. *Kesmas J Kesehat Masy Univ Sam Ratulangi*. 2018;7(5):1–7.
13. Mustikawati IF, Putri PM. Hubungan Antara Sikap Terhadap Beban Tugas Dengan Stres Akademik Mahasiswa Fakultas Kedokteran. *Herb-Medicine J Terbit Berk Ilm Herbal, Kedokt dan Kesehat*. 2018;1(2):122–8.
14. Liu Z, Liu R, Zhang Y, Zhang R, Liang L, Wang Y, et al. Association Between Perceived Stress And Depression Among Medical Students During The Outbreak Of Covid-19: The Mediating Role Of Insomnia. *J Affect Disord*. 2021;292(1):89–94.
15. Saman A. Analisis Prokrastinasi Akademik Mahasiswa (Studi Pada Mahasiswa Jurusan Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Fakultas Ilmu Pendidikan). *J Psikol Pendidik Konseling J Kaji Psikol Pendidik dan Bimbing Konseling*. 2017;3(2):55–62.
16. Nurjan S. Analisis Teoritik Prokrastinasi Akademik Mahasiswa. *Muaddib Stud Kependidikan dan Keislam*. 2020;1(1):61–83.
17. Anggunan A, Lestari SMP, Pangestu BA. Hubungan Self Directed Learning Readiness (SDLR) Dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Angkatan 2015 Fakultas Kedokteran Universitas Malahayati Bandar Lampung. *J Psikol Malahayati*. 2020;2(1):76–82.
18. Svartdal F, Dahl TI, Gamst-Klaussen T, Koppenborg M, Klingsieck KB. How study environments Foster Academic procrastination: Overview and recommendations. *Front Psychol*. 2020;11(2):1–13.
19. Suhadianto S, Pratitis N. Eksplorasi faktor penyebab, dampak dan strategi untuk penanganan prokrastinasi akademik pada mahasiswa. *J RAP (Riset Aktual Psikol Univ Negeri Padang)*. 2020;11(1):1–13.
20. Cahyaratri MT, Saktini F, Asikin HG, Sumekar TA. The Relationship Of Academic Procrastination With Stress, Anxiety, And Depression During The Covid-19 Pandemic In Students Of The Medical Study Program, Faculty Of Medicine, Undip. *J Kedokteran Diponegoro*. 2022;11(3):149–53.
21. Puspita BK, Kumalasari D. Prokrastinasi dan Stres Akademik Mahasiswa. *J Penelitian Psikologi*. 2022;13(1):79–87.
22. Ebrahim OS, Sayed HA, Rabei S, Hegazy N. Perceived Stress And Anxiety Among Medical Students At Helwan University: A Cross-sectional Study. *J Public health Res*. 2024;13(1):1–11.