

HUBUNGAN ANTARA STRES AKADEMIK DAN PROKRASTINASI AKADEMIK MAHASISWA BARU PROGRAM STUDI S1 KEDOKTERAN UNIVERSITAS DIPONEGORO

¹Anggi Putri, ¹Adi Dinardinata

¹Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro
Jl. Prof. Mr. Sunarto, Tembalang, Semarang, 50275

giputcans@gmail.com

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara stres akademik dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru Program Studi S1 Kedokteran Universitas Diponegoro. Stres akademik merupakan stres yang terjadi akibat suatu individu tidak sanggup untuk menyelesaikan beban akademiknya, sementara prokrastinasi akademik merujuk pada kebiasaan menunda-nunda tugas atau pekerjaan akademik. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional yang melibatkan 158 mahasiswa baru angkatan 2024 Program Studi S1 Kedokteran Universitas Diponegoro. Teknik pengambilan sampelnya menggunakan *cluster random sampling*. Pengambilan data dilakukan menggunakan Skala Stres Akademik ($\alpha=0.936$) dan Skala Prokrastinasi Akademik ($\alpha=0.952$). Uji hipotesis dilakukan dengan menggunakan *Spearman's Rho* dan saling berkorelasi positif dengan koefisien korelasi (r) sebesar $+0.706$ ($p<0.001$). Hal ini dapat diartikan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat hubungan positif yang signifikan antara stres akademik dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa baru Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro.

Kata kunci: stres akademik, prokrastinasi akademik, mahasiswa baru

THE RELATIONSHIP BETWEEN ACADEMIC STRESS AND ACADEMIC PROCRASTINATION OF NEW STUDENTS IN THE S1 MEDICAL PROGRAM AT DIPONEGORO UNIVERSITY

¹Anggi Putri, ¹Adi Dinardinata

¹Faculty of Psychology, Diponegoro University
Prof. Mr. Sunarto, Tembalang, Semarang, 50275

giputcans@gmail.com

ABSTRACT

This study aims to analyze the relationship between academic stress and academic procrastination in new students of the S1 Medical Program at Diponegoro University. Academic stress refers to stress experienced when an individual is unable to meet their academic demands, while academic procrastination refers to the habit of delaying academic tasks or assignments. This study uses a quantitative approach with a correlational design involving 158 new students from the 2024 cohort of the S1 Medical Program at Diponegoro University. The sampling technique used is cluster random sampling. Data collection was carried out using the Academic Stress Scale ($\alpha=0.936$) and the Academic Procrastination Scale ($\alpha=0.952$). Hypothesis testing was conducted using Spearman's Rho, revealing a significant positive correlation with a correlation coefficient of (r) +0.706 ($p<0.001$). This indicates that the research hypothesis is accepted, meaning there is a significant positive relationship between academic stress and academic procrastination among first-year students in the Medical Program at Diponegoro University.

Keywords: academic stress, academic procrastination, freshman

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Awal tahun perkuliahan terdapat perubahan yang signifikan pada suatu individu dikarenakan menjadi mahasiswa akan lebih dituntut untuk meningkatkan keterampilan penalaran dan dikombinasikan dengan pengalaman-pengalaman baru yang berbeda dengan saat masih di sekolah (Santrock, 2012). Namun ternyata tuntutan yang diberikan dapat membuat mahasiswa mengalami kesulitan, seperti yang terdapat di penelitian Rahmadani dan Rahmawati (2020) pada 235 mahasiswa baru S1 di enam fakultas (FPP, FIB, FISIP, FST, FH, dan FEB) Universitas Al Azhar Indonesia. Hasilnya, terdapat 105 (44.7%) mahasiswa yang masih kesulitan dalam beradaptasi dengan lingkungan dan tuntutan perkuliahan, terutama dalam tuntutan sosial, akademik, pribadi-emosional, dan tuntutan dari kampus.

Penundaan pengerjaan tugas atau yang biasa dikenal dengan prokrastinasi akademik dapat terjadi karena mahasiswa merasa kesulitan dengan tugasnya dan akhirnya memilih untuk menundanya. Pernyataan tersebut dapat dibuktikan dari penelitian Bakri (2021) pada 104 mahasiswa S1 Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Mulawarman angkatan 2018. Dalam penelitiannya dilakukan survei prokrastinasi akademik atau penundaan terhadap tugas akademik, dan 90 (86.5%) mahasiswa melakukan penundaan karena tugas yang diberikan terlalu sulit, 85 (82%) mahasiswa menunda karena dosen terlalu berlebihan dalam

memberikan tugas, dan 75 (72%) mahasiswa menunda karena waktu pengumpulannya masih lama dan memilih untuk bermain bersama teman terlebih dahulu. Rata-rata dari hasil survei adalah 83 (80%) mahasiswa yang sering menunda atau melakukan prokrastinasi akademik. Dari hasil penelitian Bakri (2021) dapat disimpulkan prokrastinasi akademik dapat terjadi akibat serangkaian tuntutan yang menyulitkan mahasiswa dalam proses belajar dan akhirnya menyebabkan mahasiswa menjadi malas dan melakukan penundaan dalam pengerjaan tugasnya.

Daton, Unarni, dan Joewana (2019) dalam penelitiannya dapat diketahui mahasiswa kedokteran memiliki kualitas hidup yang cenderung buruk karena beban kerja serta tekanan akademik yang lebih banyak dibandingkan mahasiswa dari fakultas lain. Hal ini tentunya dapat menjadi pemicu terjadinya prokrastinasi akademik dan salah satu buktinya dapat dilihat dari penelitian Nathasya dan Irawaty (2020) yang melakukan penelitian pada 205 mahasiswa S1 Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2016. Hasil penelitian tersebut diketahui mahasiswa yang melakukan penundaan atau prokrastinasi akademik berjumlah 93 (45.3%). Lalu di Universitas Pattimura ditemukan mahasiswa prokrastinator sebanyak 124 mahasiswa (51.2%) dari 242 mahasiswa baru Fakultas Kedokteran Angkatan 2022 (Latuheru, dkk., 2024).

Nathasya dan Irawaty (2020) dalam penelitiannya mendapatkan hasil dari 205 mahasiswa kedokteran, sebanyak 38 (18.54%) mahasiswa merasakan tekanan psikologis dan menjadi prokrastinator. Penelitian lain dari Faturahman, Novianty, dan Rahayu (2023) pada seluruh mahasiswa S1 keperawatan yang berjumlah 240

mahasiswa mendapatkan hasil sebanyak 100 (41.7%) mahasiswa cenderung melakukan prokrastinasi akademik dikarenakan merasa stres mengenai akademik pada kategori sedang.

Stres di bidang akademik sudah menjadi fenomena umum atau sudah sering dirasakan oleh mahasiswa dari berbagai fakultas, terutama akibat tuntutan akademik dan tekanan untuk mencapai prestasi. Menurut penelitian dari Misra dan McKean (2000), terdapat hasil bahwa stres akademik akan muncul saat mahasiswa merasa kesulitan karena beban akademik yang dianggap berat, tenggat waktu yang ketat, berekspektasi terlalu tinggi pada diri sendiri maupun lingkungan akademis. Kondisi ini jika terus menerus terjadi dapat berdampak negatif pada kinerja akademik, kesejahteraan psikologis, dan kualitas hidup mahasiswa secara keseluruhan.

Penelitian oleh Dyrbye, Thomas, dan Shanafelt (2006) menunjukkan bahwa kurikulum kedokteran seringkali menjadi sumber stres bagi mahasiswa karena tuntutan akademik yang tinggi dan ekspektasi untuk berprestasi. Kondisi tersebut menuntut mahasiswa agar bisa mengatur waktunya dengan baik, kemampuan untuk mengatasi tekanan, serta motivasi yang kuat untuk dapat bertahan dalam lingkungan akademik yang kompetitif. Abdulghani (2008) dalam penelitiannya pada mahasiswa kedokteran tahun pertama sampai tahun kelima dengan total 494 partisipan menjelaskan bahwa mahasiswa kedokteran sering merasa tertekan selama masa studi mereka. Tingkat stres yang tinggi memberikan sumbangan terbesar bagi mahasiswa yang merasa tertekan dan akhirnya berdampak buruk pada penguasaan akademik. Terlebih lagi pada tahun pertama

berkuliah di jurusan kedokteran, mahasiswa merasakan stres yang lebih tinggi daripada angkatan setelahnya dengan persentase 74,2%, tahun kedua 69,8%, tahun ketiga 48,6%, lalu tahun keempat sebanyak 30,4%. Karena itu, banyaknya tugas-tugas dari mahasiswa kedokteran tidak jarang membuat tingkat stres dari mereka tergolong lebih tinggi dari mahasiswa-mahasiswa fakultas lain (Abdulghani, 2008).

Berdasarkan Pedoman Akademik Program Studi Kedokteran Universitas Diponegoro Edisi Tahun 2020 diketahui bahwa Prodi Kedokteran Fakultas Kedokteran Undip saat ini menggunakan kurikulum 2013. Kurikulum tersebut terdiri dari mata kuliah inti, mata kuliah elektif, mata kuliah pendukung, modul mata kuliah terintegrasi, serta kepaniteraan yang dirancang sedemikian rupa untuk mencapai kompetensi lulusan. Pada tingkat akademik maupun profesi, mata kuliah elektif disediakan dengan tujuan mahasiswa dapat meningkatkan keahlian yang sesuai dengan minatnya serta memperkaya wawasannya. Pada kurikulum Prodi Kedokteran disusun sesuai dengan pendekatan SPICES. S adalah Students Centered, P adalah Problem based, I adalah Integrated, C adalah Community based, E adalah Early clinical exposure, dan S adalah Systematic. Untuk metode pembelajarannya sendiri diantaranya adalah kuliah, diskusi tutorial PBL (Problem Based Learning), IPE (Interprofessional Education), CBE (Community Based Education), penugasan, praktikum, diskusi hasil praktikum, dan pelatihan keterampilan klinik.

Pertiwi (2020) melakukan penelitian di Universitas Mulawarman pada 100 mahasiswa FISIP angkatan 2017 mengenai korelasi antara stres akademik dan

manajemen waktu pada penundaan atau prokrastinasi akademik diketahui bahwasanya variabel stres akademik memiliki keterkaitan positif yang signifikan pada variabel penundaan atau prokrastinasi akademik serta ditemukan koefisien determinasi (R^2) dari stres akademik serta manajemen waktu pada prokrastinasi akademik sebanyak 51.8%. Riset lain dari Nuryadi dan Marsofiyati (2024) kepada 44 mahasiswa ditemukan bahwa mahasiswa melakukan prokrastinasi akademik karena dipengaruhi oleh stres akademik yang dirasakan. Riset terbaru dari Muhammadamin dan Ahmed (2023) ternyata mendapatkan hasil sebaliknya yang dimana stres akademik dan prokrastinasi akademik tidak saling berkorelasi secara signifikan pada 439 partisipan dari Universitas Raparin dan Universitas Koya di Iraq.

Berdasarkan penelitian-penelitian sebelumnya sudah banyak yang membahas mengenai korelasi dari variabel stres akademik serta variabel prokrastinasi akademik khususnya pada mahasiswa, namun cenderung ke mahasiswa akhir dan masih jarang yang membahas dari subjek mahasiswa baru Program Studi Kedokteran khususnya di Universitas Diponegoro. Lalu hasil dari penelitian terdahulu juga masih terdapat kesenjangan penelitian, dimana masih terdapat penelitian atau riset yang hasilnya adalah stres akademik dan prokrastinasi akademik tidak mempunyai korelasi. Oleh karena itu, masih belum jelas apakah prokrastinasi akademik dapat diprediksi dari tingkatan stres akademik yang dirasakan oleh mahasiswa.

Mahasiswa baru Program Studi S1 Kedokteran angkatan 2024 dipilih menjadi subjek dikarenakan mahasiswa baru seringkali merasakan lebih banyak

tekanan akademis dibandingkan mahasiswa senior karena mahasiswa baru memiliki jadwal yang lebih padat dengan diiringi oleh tantangan penyesuaian diri dari masa sekolah ke kuliah (Maulana, dkk., 2014). Sebagaimana yang dikemukakan oleh Santrock (2012) bahwa masa kuliah dapat membuat perubahan yang signifikan pada suatu individu dikarenakan menjadi mahasiswa akan lebih dituntut untuk meningkatkan keterampilan penalaran dan dikombinasikan dengan pengalaman-pengalaman baru yang berbeda dengan saat masih di sekolah.

B. Rumusan Masalah

Pertanyaan yang akan dijawab dari pelaksanaan studi ini ialah apakah variabel stres akademik dan prokrastinasi akademik memiliki hubungan korelasional secara signifikan pada mahasiswa baru Program Studi S1 Kedokteran Universitas Diponegoro?

C. Tujuan Penelitian

Tujuan dari pelaksanaan studi ini guna mengetahui hubungan empiris diantara stres akademik serta prokrastinasi akademik mahasiswa baru Program Studi S1 Kedokteran Universitas Diponegoro.

D. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoretis

Studi ini harapannya bisa bermanfaat karena dapat menjadi informasi tambahan untuk perkembangan dalam ilmu pengetahuan, khususnya di sektor psikologi sosial, psikologi pendidikan, maupun psikologi perkembangan.

2. Manfaat Praktis

Studi ini harapannya bisa menjadi sumber referensi mengenai hubungan stres akademik serta prokrastinasi akademik serta menjadi bahan pertimbangan bagi Fakultas Kedokteran Universitas Diponegoro untuk meningkatkan kesejahteraan akademik mahasiswa.