



**HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU DAN
PERILAKU PROKRASINASI DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS
KEDOKTERAN UPN "VETERAN" JAKARTA**

SKRIPSI

FIRYAAL MARSYA ATHA ATSILAH

2110211145

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
2024**



**HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU DAN
PERILAKU PROKRASINASI DENGAN STRES AKADEMIK
PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS
KEDOKTERAN UPN "VETERAN" JAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar
Program Studi Kedokteran Program Sarjana

FIRYAAL MARSYA ATHA ATSIILAH

2110211145

**UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL "VETERAN" JAKARTA
FAKULTAS KEDOKTERAN
PROGRAM STUDI KEDOKTERAN PROGRAM SARJANA
2024**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri, dan semua sumber yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar.

Nama : Firyaal Marsya Atha Atsiilah

NRP : 2010211145

Tanggal : 16 Januari 2024

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan saya, maka saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 16 Januari 2024

Yang menyatakan,



Firyaal Marsya Atha Atsiilah

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI SKRIPSI
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIK**

Sebagai *civitas* akademik Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Firyaa Marsya Atha Atsilah
NRP : 2010211145
Fakultas : Kedokteran
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana (PSKPS)

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Hak Bebas Royalti Noneksklusif (*Non-exclusive Royalti Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul: **“Hubungan antara Manajemen Waktu dan Perilaku Prokrastinasi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta”**

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta berhak menyimpan, mengalih media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), mcrawat, dan mempublikasikan skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 16 Januari 2025

Yang menyatakan,




Firyaa Marsya Atha Atsilah

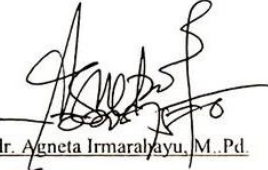
LEMBAR PENGESAHAN


Skripsi diajukan oleh:

Nama : Firyaa Marsya Atha Atsilah
NIM : 2110211145
Program Studi : Kedokteran Program Sarjana
Judul Skripsi : Hubungan antara Manajemen Waktu dan Perilaku Prokrastinasi dengan Stres Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Fakultas Kedokteran UPN "Veteran" Jakarta

Telah berhasil dipertahankan di hadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran pada Program Studi Kedokteran Program Sarjana, Fakultas Kedokteran, Universitas Pembangunan Nasional "Veteran" Jakarta.

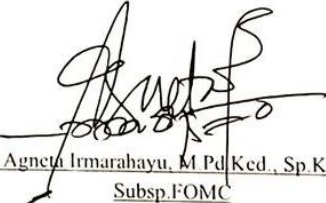

dr. Mila Citrawati, M.Biomed.
Sp.KKLP, Subsp.FOMC,
NIP. 197103022021212003
Penguji


dr. Agneta Irmahayu, M. Pd.
Ked., Sp.KKLP, Subsp. FOMC,
NIP.197508222021212007
Pembimbing 1


dr. Yuni Setyaningsih,
M.Biomed, Sp. KKLP
NIP. 481060908791
Pembimbing 2



Dr. dr. H. Mujiq Fauziah Pasiak, Mkes., M.Pd.I
NIP. 19700129200031001
Dean Fakultas Kedokteran


dr. Agneta Irmahayu, M Pd Ked., Sp.KKLP,
Subsp.FOMC
NIP. 197508222021212007
Ketua Program Studi Kedokteran Program Sarjana

Ditetapkan di : Jakarta

Tanggal ujian : 3 Januari 2025

HUBUNGAN ANTARA MANAJEMEN WAKTU DAN PERILAKU PROKRASINASI DENGAN STRES AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR FAKULTAS KEDOKTERAN UPN “VETERAN” JAKARTA

FIRYAAL MARSYA ATHA ATSILAH

ABSTRAK

Stres akademik menjadi salah satu konsekuensi yang sering dialami mahasiswa kedokteran akibat tuntutan akademik yang tinggi. Buruknya manajemen waktu dan perilaku prokrastinasi menjadi dua faktor yang diyakini dapat memengaruhi stres akademik. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hubungan antara manajemen waktu dan perilaku prokrastinasi dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran. Penelitian ini menggunakan metode analitik observasional dengan pendekatan kuantitatif dan cross-sectional. Sebanyak 90 mahasiswa berusia 20-23 dengan teknik pengambilan sampel dengan menggunakan teknik *purposive sampling* berpartisipasi dalam penelitian ini. Penelitian ini menggunakan instrumen berupa *Time Management Questionnaire* (TMQ), skala prokrastinasi akademik, dan *Perceived Academic Stress Scale* (PASS). Analisis univariat dilakukan dengan distribusi frekuensi, sementara analisis bivariat menggunakan uji *Fisher's Exact Test* dan *Likelihood ratio*. Data yang diperoleh menunjukkan bahwa tidak terdapat hubungan signifikan antara manajemen waktu dan stres akademik ($p=0,647$). Selain itu, tidak terdapat hubungan signifikan antara prokrastinasi dengan stres akademik ($p=0,460$). Manajemen waktu dan prokrastinasi tidak berhubungan secara signifikan dengan stres akademik pada mahasiswa kedokteran.

Kata Kunci: Mahasiswa kedokteran, manajemen waktu, prokrastinasi, stres akademik

THE RELATIONSHIP BETWEEN TIME MANAGEMENT AND PROCRASTINATION BEHAVIOR WITH ACADEMIC STRESS OF FINAL YEAR STUDENTS OF FACULTY OF MEDICINE, UPN “VETERAN” JAKARTA

FIRYAAL MARSYA ATHA ATSILAH

ABSTRACT

Academic stress is one of the consequences often experienced by medical students due to high academic demands. Poor time management and procrastination are two factors believed to influence academic stress. This study aims to analyze the relationship between time management, procrastination behavior, and academic stress among medical students. This study uses an analytical observational method with a quantitative approach and a cross-sectional design. A total of 90 students, aged 20-23, participated in this study, selected using purposive sampling. The instruments utilized were the Time Management Questionnaire (TMQ), the Academic Procrastination Scale, and the Perceived Academic Stress Scale (PASS). Univariate analysis was conducted using frequency distribution, while bivariate analysis was performed using Fisher's Exact Test and Likelihood Ratio. The data obtained showed no significant relationship between time management and academic stress ($p=0.647$). In addition, no significant relationship was found between procrastination and academic stress ($p=0.460$). Time management and procrastination do not have a significant relationship with academic stress among medical students.

Keywords: *Academic stress, medical students, procrastination, time management*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa, karena berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat melaksanakan dan menyelesaikan skripsi yang berjudul “Hubungan Antara Manajemen Waktu dan Perilaku Prokrastinasi Dengan Stres Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta” dengan baik dan tepat waktu. Skripsi ini merupakan salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana kedokteran dari Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta.

Penulis menyadari bahwa berhasil menyelesaikan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, masukan, semangat, arahan dan bimbingan yang diberikan oleh berbagai pihak. Maka dari itu, penulis mengucapkan terima kasih antara lain kepada:

1. Tuhan Yang Maha Esa karena berkat rahmat dan karunia-Nya, penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan tepat waktu dan dalam keadaan sehat;
2. Keluarga penulis yang senantiasa memberikan dukungan moral maupun materil, cinta, dan doa yang tak pernah terputus mendampingi penulis sehingga dapat menyelesaikan pendidikan untuk meraih cita-cita menjadi seorang dokter;
3. Dr. dr. Taufiq Fredrik Pasiak, M.Kes., M.Pd.I selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta;
4. dr. Agneta Irmarahayu, M.Pd.Ked., Sp.KKLP, Subsp. FOMC sebagai pembimbing 1, yang dengan senantiasa meluangkan waktunya,

memberikan bimbingan, energi, masukan, saran serta motivasi yang amat berarti bagi peneliti sejak awal hingga penyelesaian skripsi ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;

5. dr. Yuni Setyaningsih, M.Biomed, Sp. KKLP sebagai pembimbing 2, yang dengan senantiasa meluangkan waktunya, memberikan bimbingan, energi, masukan, saran serta motivasi yang amat berarti bagi peneliti sejak awal hingga penyelesaian skripsi ini sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;
6. dr. Mila Citrawati, M. Biomed, Sp.KKLP, Subsp. FOMC sebagai penguji, yang dengan senantiasa meluangkan waktunya untuk memberikan masukan, saran, penilaian dan dukungan yang berharga bagi penulis sehingga skripsi ini dapat terselesaikan dengan baik;
7. Segenap dosen dan seluruh staff di FK UPN “Veteran” Jakarta, yang telah dengan penuh dedikasi memberikan ilmu serta membantu penulis dalam segala hal yang diperlukan;
8. Seluruh mahasiswa FK UPN “Veteran” Jakarta Angkatan 2021 yang dengan bersedia menjadi responden, dan telah gigih dan berjuang selama sekitar tujuh semester ini untuk mencapai impian mereka sebagai dokter;
9. Teman-teman sejawat sekaligus sahabat terdekat penulis, yaitu Alda, Biwa, Caca, Manya yang selalu kebersamai dan bersedia mendengarkan segala keluh kesah serta kekhawatiran penulis dengan penuh perhatian, Berkat kalian, setiap langkah yang harus dilalui menjadi berarti. *Thank you for staying here with me through the rough times;*

10. Sahabat terdekat penulis, yaitu Thania, Raissa, Meyzia, Shiva, Vero, Mutip yang tanpa henti, selalu memberikan dukungan, semangat, bantuan, dan doa dalam setiap langkah perjalanan penulis, menjadi kekuatan yang tak ternilai harganya dan inspirasi yang tiada habisnya.
11. Sahabat terdekat penulis dari masa SMA, yaitu Odry, Evo, Kenzi, yang selalu memberikan dukungan, semangat, bantuan dan doa tanpa henti dalam setiap langkah penulis;
12. Teman-teman Departemen Pendidikan Kedokteran, Ignatia, Erin, dan Azfa yang selalu ada untuk menemani, memberikan bantuan, motivasi dan dukungan kepada penulis;
13. Pihak lain yang tidak dapat disebutkan satu persatu, yang telah kebersamai, dan memberikan dukungan, serta bantuan kepada penulis.

Penulis menyadari bahwa hasil skripsi ini masih belum sempurna karena terdapat banyak kekurangan dalam penyusunannya. Maka dari itu, penulis terbuka menerima segala kritik dan saran yang diberikan sehingga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi semua pihak yang membacanya dan dapat menjadi referensi yang berguna untuk pengembangan pengetahuan.

Jakarta, 15 November 2024

Peneliti

DAFTAR ISI

ABSTRAK	i
<i>ABSTRACT</i>	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI.....	vi
DAFTAR TABEL.....	x
DAFTAR BAGAN.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
I.1 Latar Belakang Masalah	1
I.2 Perumusan masalah.....	3
I.3 Tujuan Penelitian	3
I.3.1 Tujuan Umum	3
I.3.2 Tujuan Khusus	3
I.4 Manfaat Penelitian	4
I.4.1 Manfaat Teoritis	4
I.4.2 Manfaat Praktis	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
II.1 Landasan Teori.....	6
II.1.1 Stres.....	6
II.1.1.1 Pengertian Stres	6
II.1.1.2 Faktor-Faktor yang Memengaruhi Stres	7
II.1.1.3 Jenis-jenis Stres.....	9
II.1.1.4 Gejala dan Tanda Stres.....	11
II.1.1.5 Tingkat Stres	12
II.1.1.6 Pengukuran Tingkat Stres	13
II.1.2 Manajemen Waktu	13
II.1.2.1 Pengertian Manajemen Waktu	13

II.1.2.2	Fungsi dari Manajemen Waktu	14
II.1.2.3	Teknik Manajemen Waktu yang Berdasar Pada Skala Prioritas	17
II.1.2.4	Faktor yang Memengaruhi Manajemen Waktu.....	18
II.1.2.5	Indikator Manajemen Waktu.....	19
II.1.2.6	Hambatan dalam Manajemen Waktu	19
II.1.3	Perilaku Prokrastinasi Akademik.....	20
II.1.3.1	Pengertian Perilaku Prokrastinasi Akademik.....	20
II.1.3.2	Ciri-Ciri Perilaku Prokrastinasi Akademik	21
II.1.3.3	Faktor yang Memengaruhi Prokrastinasi Akademik.....	24
II.1.4	Hubungan antara Manajemen Waktu, Perilaku Prokrastinasi dan Stres Akademik.....	25
II.2	Penelitian Terkait	26
II.3	Kerangka Teori.....	29
II.4	Kerangka Konsep.....	30
II.5	Hipotesis	30
BAB III METODE PENELITIAN.....		31
III.1	Jenis Penelitian.....	31
III.2	Lokasi Penelitian.....	31
III.3	Subjek Penelitian	31
III.3.1	Populasi.....	31
III.3.2	Sampel.....	32
III.3.3	Kriteria Pemilihan Sampel	32
III.4	Sampel Penelitian.....	32
III.4.1	Perhitungan Sampel	32
III.4.2	Teknik Pengambilan Sampel.....	34
III.5	Identifikasi Variabel Penelitian	34
III.5.1	Variabel Bebas	34
III.5.2	Variabel Terikat	34
III.6	Definisi Operasional	35
III.7	Instrumen Penelitian	36

III.7.1	Kuesioner Manajemen Waktu	37
III.7.2	Kuesioner Prokrastinasi Akademik	38
III.7.3	Kuesioner Stres Akademik	39
III.8	Protokol Penelitian	40
III.9	Pengolahan Data	41
III.10	Analisis Data	42
III.10.1	Analisis Univariat	42
III.10.2	Analisis Bivariat	42
III.11	Alur Penelitian	43
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN		44
IV. 1	Deskripsi Responden dan Lokasi Penelitian	44
IV.1.1	Gambaran Umum FK UPNVJ	44
IV.1.2	Program Studi Kedokteran Program Sarjana	44
IV.1.3	Program Studi Kedokteran Program Profesi	45
IV.2	Hasil Penelitian	45
IV.2.1	Hasil Analisis Univariat	45
IV.2.1.1	Karakteristik Responden	45
IV.2.1.2	Gambaran Tingkat Stres Akademik	46
IV.2.1.3	Gambaran Manajemen Waktu	47
IV.2.1.4	Gambaran Prokrastinasi	47
IV.2.2	Hasil Analisis Bivariat	48
IV.2.2.1	Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Stres Akademik	48
IV.2.2.2	Hubungan antara Prokrastinasi dengan Stres Akademik	50
IV.3	Pembahasan Hasil Penelitian	51
IV.3.1	Pembahasan Analisis Univariat	51
IV.3.1.1	Manajemen Waktu Mahasiswa FK UPNVJ	51
IV.3.1.2	Prokrastinasi Mahasiswa FK UPNVJ	52
IV.3.1.3	Stres Akademik Mahasiswa FK UPNVJ	53
IV.3.2	Pembahasan Analisis Bivariat	54
IV.3.2.1	Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Stres Akademik	54

IV.3.2.2 Hubungan antara Perilaku Prokrastinasi dengan Stres Akademik.....	55
IV.4 Kelebihan dan Keterbatasan Penelitian	57
IV.4.1 Kelebihan Penelitian	57
IV.4.2 Keterbatasan Penelitian.....	57
 BAB V PENUTUP.....	 58
V.1 Kesimpulan	58
V.2 Saran	59
V.2.2 Bagi Responden	59
V.2.2 Bagi FK UPNVJ	59
V.2.3 Bagi Peneliti Selanjutnya	60
 DAFTAR PUSTAKA	 61
LAMPIRAN.....	69

DAFTAR TABEL

Tabel 1.	Kuadran Manajemen Waktu Menurut Pendapat Stephan Covey	18
Tabel 2.	Penelitian Terkait	26
Tabel 3.	Perhitungan Besar Sampel Penelitian.....	33
Tabel 4.	Definisi Operasional	35
Tabel 5.	Skala Likert	37
Tabel 6.	Blueprint Skala Manajemen Waktu	38
Tabel 7.	Blueprint Kuesioner Prokrastinasi Akademik	39
Tabel 8.	Karakteristik Responden Berdasarkan Jenis Kelamin dan Usia.....	46
Tabel 9.	Gambaran Tingkat Stres Akademik.....	47
Tabel 10.	Gambaran Manajemen Waktu	47
Tabel 11.	Gambaran Prokrastinasi.....	48
Tabel 12.	Hubungan antara Manajemen Waktu dengan Stres Akademik.....	49
Tabel 13.	Hubungan antara Prokrastinasi dengan Stres Akademik.....	50

DAFTAR BAGAN

Bagan 1.	Kerangka Teori.....	29
Bagan 2.	Kerangka Konsep.....	30
Bagan 3.	Alur Penelitian.....	43

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Riwayat Hidup Peneliti.....	69
Lampiran 2. Surat Ijin Penelitian	70
Lampiran 3. Surat Persetujuan Etik Penelitian	71
Lampiran 4. Penjelasan Sebelum Penelitian	72
Lampiran 5. Formulir <i>Informed Consent</i>	75
Lampiran 6. Lembar Kuesioner Identitas Responden.....	76
Lampiran 7. Kuesioner <i>Time Management Questionnaire</i> (TMQ)	77
Lampiran 8. Kuesioner Skala Prokrastinasi Akademik	79
Lampiran 9. Kuesioner <i>Perceived Academic Stress Scale</i>	81
Lampiran 10. Hasil Output SPSS.....	83
Lampiran 11. Hasil Analisis Bivariat.....	88