

BAB I

PENDAHULUAN

I.1 Latar Belakang

Kehidupan perkuliahan banyak dihadapkan pada berbagai macam tuntutan dan tekanan untuk dihadapi. Pada tahap ini, mahasiswa dituntut untuk memenuhi berbagai tuntutan dalam menjalankan tanggung jawabnya untuk menyelesaikan berbagai jenis tugas, baik itu tugas akademis, maupun tugas non-akademis (Aprilia, 2022). Terutama bagi mahasiswa tingkat akhir, tugas akhir menjadi tanggung jawab yang harus diselesaikan dengan baik. Mahasiswa harus mampu menghadapi segala macam tuntutan, serta pandai membagi waktu dalam mengerjakan tugas perkuliahan dan kegiatan lainya (Sopha, 2022).

Stres akademik yang dialami oleh mahasiswa pada tahap akhir studinya dapat mengakibatkan berbagai dampak negatif, seperti terhambatnya penyelesaian skripsi, gangguan pada proses berpikir, khawatir dan stres (Utami, 2022). Stres akademik merupakan hasil dari tekanan atau tuntutan yang dirasakan ketika sudah melebihi kapasitasnya untuk mencapai prestasi akademik yang optimal, seperti lulus tepat waktu, persaingan akademik yang semakin ketat meningkatkan beban mental individu (Maharani *et al.*, 2020).

Terdapat beberapa faktor yang diyakini memainkan peran dalam mempengaruhi stres akademik yaitu, kebiasaan menunda-nunda dalam menyelesaikan tugas akademik, yang dikenal sebagai prokrastinasi akademik (Puspita & Kumalasari, 2022). Prokrastinasi adalah perilaku yang seringkali

disadari oleh pelakunya meskipun menyadari konsekuensi yang akan terjadi. Selain itu, masalah dalam manajemen waktu, di mana tidak semua mahasiswa mampu mengelola waktu dengan baik, sehingga mereka kesulitan dalam memprioritaskan tugas mana yang harus diselesaikan terlebih dahulu. Jumlah tugas yang harus diselesaikan juga menjadi sumber tekanan bagi mahasiswa, yang dapat menyebabkan kelelahan dan stres (Hasibuan & Lubis, 2023).

Berdasarkan penelitian oleh Shahab (2022) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara manajemen waktu dan stres akademik. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa 72% mahasiswa mengalami stres akademik, 44% memiliki manajemen waktu yang baik, sedangkan 56% tidak memiliki manajemen waktu yang baik. Penelitian yang dilakukan oleh Soeli *et al.* (2022) menunjukkan adanya hubungan signifikan antara prokrastinasi dan stres. Hasil penelitian tersebut diperoleh hasil 60,7% mahasiswa mengalami perilaku prokrastinasi berat, dan 36,2% remaja mengalami stres berat. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Hidayanti dan Chris (2022) yang menunjukkan adanya hubungan signifikan antara prokrastinasi dan stres. Ini berarti semakin tinggi tingkat prokrastinasi, semakin tinggi pula tingkat stres.

Terdapat banyak mahasiswa yang masih memiliki manajemen waktu buruk dan perilaku prokrastinasi, jika terus berlanjut hal ini dapat menimbulkan perasaan tertekan dan stres (Pertiwi, 2020). Oleh karena itu, berdasarkan fenomena yang ada, peneliti tertarik untuk meneliti bagaimana hubungan antara manajemen waktu dan perilaku prokrastinasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir FK UPNVJ.

I.2 Perumusan masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini “Apakah ada hubungan antara manajemen waktu dan perilaku prokrastinasi dengan stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir FK UPNVJ?”

I.3 Tujuan Penelitian

I.3.1 Tujuan Umum

Tujuan umum dari penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan antara manajemen waktu dan perilaku prokrastinasi dengan stres akademik pada mahasiswa tingkat akhir FK UPNVJ.

I.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui gambaran manajemen waktu belajar pada mahasiswa tingkat akhir FK UPNVJ.
- b. Mengetahui gambaran perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir FK UPNVJ
- c. Mengetahui gambaran tingkat stres mahasiswa tingkat akhir FK UPNVJ.
- d. Mengetahui apakah ada hubungan antara manajemen waktu dengan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir FK UPNVJ
- e. Mengetahui apakah ada hubungan antara perilaku prokrastinasi dengan tingkat stres akademik yang dialami oleh mahasiswa tingkat akhir FK UPNVJ

I.4 Manfaat Penelitian

I.4.1 Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis dari penelitian ini adalah untuk memberikan pemahaman ranah ilmu Pendidikan Kedokteran dan memberikan pengetahuan mengenai korelasi antara manajemen waktu belajar dan perilaku prokrastinasi dengan stress akademik pada mahasiswa tingkat akhir FK UPNVJ.

I.4.2 Manfaat Praktis

a. Bagi Responden

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan pandangan dan pemahaman yang lebih baik kepada responden tentang dampak manajemen waktu belajar dan perilaku prokrastinasi dengan tingkat stres akademik.

b. Bagi Penulis

Penelitian ini diharapkan dapat memperluas pengetahuan dan pemahaman dalam bidang Pendidikan Kedokteran, khususnya terkait korelasi antara manajemen waktu belajar dan perilaku prokrastinasi dengan stres akademik. Hal ini diharapkan dapat meningkatkan pengetahuan serta keterampilan peneliti dalam melakukan penelitian.

c. Bagi Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta

Data penelitian ini diharapkan dapat menyumbang pada peningkatan literatur di perpustakaan Fakultas Kedokteran UPN “Veteran” Jakarta serta

menjadi referensi yang berguna untuk pembelajaran dan penelitian lanjutan di masa mendatang.