

## Hubungan *Psychological Well-Being* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung

Rizqi Hidayat<sup>1</sup>, Rasmi Zakiah Oktarlina<sup>2</sup>, Ari Irawan Romulya<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Program Studi Profesi Dokter, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

<sup>2</sup>Bagian Farmasi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

<sup>3</sup>Bagian Obstetri dan Ginekologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Lampung

### Abstrak

Beban studi dan klinis yang masif pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir rentan memicu stres yang berdampak pada peningkatan prokrastinasi akademik, fenomena ini dapat diredam melalui optimalisasi *Psychological Well-Being* (PWB). Penelitian ini bertujuan mengidentifikasi hubungan antara PWB dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung. Metode penelitian menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Dari populasi target 146 mahasiswa angkatan 2020, diperoleh sampel akhir sebanyak 141 responden melalui teknik total sampling, sedangkan 5 mahasiswa dieksklusikan akibat tidak aktif kuliah atau menolak berpartisipasi. Pengumpulan data primer mengandalkan kuesioner *Psychological Well-Being Scale* (PWBS) dan *Academic Procrastination Scale* (APS) versi Indonesia yang valid dan reliabel, yang kemudian dianalisis menggunakan uji korelasi non-parametrik *Rank Spearman*. Hasil analisis univariat menunjukkan tingkat PWB responden didominasi kategori sedang sebanyak 92 orang (65,3%) dan tingkat prokrastinasi kategori sedang sebanyak 110 orang (78%). Selanjutnya, hasil analisis bivariat mengonfirmasi adanya hubungan negatif yang signifikan dengan kekuatan korelasi yang lemah antara kesejahteraan psikologis dan perilaku menunda tugas akademis ( $p=0,01$ ;  $r=-0,216$ ). Temuan ini menunjukkan tren terbalik; penguatan kondisi psikologis emosional mahasiswa diikuti oleh penurunan intensitas prokrastinasi. Simpulan penelitian menunjukkan bahwa kondisi mental yang sehat secara psikologis terbukti berfungsi sebagai faktor pelindung internal yang efektif meminimalkan perilaku prokrastinasi akademik pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir.

**Kata kunci:** Mahasiswa Kedokteran, prokrastinasi akademik, *psychological well-being*

## The Relationship Between Psychological Well-Being and Academic Procrastination in Final Year Medical Students at the University of Lampung

### Abstract

The massive academic and clinical burden on final-year medical students is highly prone to triggering stress that leads to increased academic procrastination, a phenomenon that can be mitigated through the optimization of psychological well-being (PWB). This study aims to identify the relationship between PWB and academic procrastination among final-year students of the Medical Education Study Program at the University of Lampung. The research design employed an observational analytic method with a cross-sectional approach. Out of a target population of 146 students from the 2020 cohort, a final sample of 141 respondents was selected using the total sampling technique, while 5 students were excluded due to being academically inactive or declining to participate. Primary data collection relied on validated and reliable Indonesian versions of the Psychological Well-Being Scale (PWBS) and Academic Procrastination Scale (APS), which were subsequently analyzed using the non-parametric Rank Spearman correlation test. The univariate analysis results showed that respondents' PWB levels were dominated by the moderate category with 92 students (65.3%), and procrastination levels were also predominantly moderate with 110 students (78%). Furthermore, the bivariate analysis confirmed a significant but weak negative correlation between psychological well-being and academic task deferral behavior ( $p=0.01$ ;  $r=-0.216$ ). This finding demonstrates an inverse trend; the enhancement of students' psychological emotional states is accompanied by a decrease in procrastination intensity. In conclusion, a psychologically healthy mental state is proven to serve as an effective internal protective factor that minimizes academic procrastination behavior among final-year medical students.

**Keywords:** Academic procrastination, medical students, psychological well-being

**Korespondensi :** Rizqi Hidayat, Jalan Soemantri Bojonegoro No.1, email : rizqikudo@gmail.com

## Pendahuluan

Fase pendidikan tinggi kedokteran merupakan tahapan krusial dalam mematangkan identitas profesional serta kesiapan karier mahasiswa, khususnya pada tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter (PSPD) Universitas Lampung<sup>1</sup>. Selama tahapan ini, mahasiswa dihadapkan pada eskalasi beban kerja akademis serta serangkaian evaluasi klinis yang sangat padat<sup>1</sup>. Tekanan nyata tersebut bervariasi mulai dari pelaksanaan Objective Structured Clinical Examination (OSCE) semester 7, OSCE komprehensif, Computer Based Test (CBT) komprehensif, hingga kewajiban menyelesaikan prasyarat kelulusan berupa tugas akhir atau skripsi<sup>1</sup>. Berbagai tuntutan yang datang simultan ini mengharuskan mahasiswa memiliki kapasitas pengelolaan waktu yang prima demi mencegah berkembangnya perilaku prokrastinasi akademik<sup>2</sup>.

Prokrastinasi akademik itu sendiri merujuk pada kecenderungan sukarela dan tanpa alasan logis untuk menunda penyelesaian tugas-tugas perkuliahan atau persiapan evaluasi yang telah direncanakan sebelumnya<sup>3</sup>. Meskipun individu secara sadar mengetahui bahwa tindakan menunda tersebut akan membawa konsekuensi buruk yang merugikan, mereka tetap memilih untuk mengabaikan tanggung jawab akademisnya<sup>3</sup>. Dalam praktiknya, perilaku ini tidak sekadar berkaitan dengan masalah manajemen waktu yang buruk, melainkan juga melibatkan aspek-aspek psikologis yang irasional, kontraproduktif, serta berujung pada penghindaran aktif terhadap kewajiban studi<sup>3,4</sup>.

Sebagai masalah perilaku yang meluas, prokrastinasi akademik telah menjadi fenomena global di lingkungan perguruan tinggi<sup>3</sup>. Secara internasional, studi di Kanada mengindikasikan bahwa sekitar 80–95% mahasiswa sarjana menunjukkan kecenderungan prokrastinasi di sepanjang studi mereka<sup>5</sup>. Urgensi fenomena ini semakin nyata pada rumpun ilmu kesehatan; penelitian pada mahasiswa kedokteran dan kedokteran gigi tingkat sarjana di Iran serta India menunjukkan angka prevalensi prokrastinasi yang berkisar antara 13,8% hingga 49,9% untuk

berbagai jenis pemenuhan tugas akademik<sup>6,7</sup>.

Di Indonesia, pola penundaan tugas yang tinggi pada mahasiswa profesi kesehatan juga terkonfirmasi lewat beberapa studi lokal<sup>2</sup>. Riset tahun 2019 terhadap mahasiswa aktif PSPD Universitas Lampung mengonfirmasi bahwa 4,17% di antaranya memiliki tingkat prokrastinasi kategori tinggi<sup>8</sup>. Sementara itu, studi pada tahun 2023 di Program Studi Farmasi Universitas Lampung mencatat angka prokrastinasi tingkat sedang sebesar 66% dan tingkat tinggi mencapai 17,2%<sup>9</sup>. Manifestasi dari tingginya angka penundaan ini berdampak sistemik terhadap performa studi, termasuk ketertinggalan pengumpulan kuis mandiri, kegagalan melewati tenggat waktu tugas, hingga penurunan indeks prestasi kumulatif secara signifikan<sup>3</sup>.

Kecenderungan menunda tugas akademis dipengaruhi secara kuat oleh stabilitas kondisi psikologis internal mahasiswa, yang di antaranya direpresentasikan melalui derajat *Psychological Well-Being* (PWB)<sup>10</sup>. PWB merupakan konsep kesejahteraan eudaimonia yang mengintegrasikan persepsi positif individu terhadap diri mereka sendiri, kapasitas adaptasi sosial, serta tingkat kepuasan hidup secara menyeluruh<sup>10,11</sup>. Kesejahteraan psikologis yang optimal dalam konteks akademis berperan sebagai stimulan kunci yang memelihara motivasi intrinsik mahasiswa untuk mengejar target pendidikan serta mencapai prestasi yang optimal<sup>12</sup>.

Secara mekanis, hubungan antara kesejahteraan psikologis dan penundaan tugas berakar pada efektivitas sistem regulasi diri dan pengelolaan emosi individu<sup>13</sup>. Berdasarkan tinjauan teoritis, PWB mengintegrasikan komponen kepuasan hidup (*life satisfaction*), afek positif, serta afek negatif<sup>13</sup>. Mahasiswa yang memiliki tingkat PWB optimal dicirikan oleh berjalannya fungsi kognitif yang stabil dan dominasi afek positif yang tinggi, sehingga mereka mampu memanfaatkan dimensi arah hidup (*purpose in life*) dan pertumbuhan pribadi (*personal growth*) sebagai jangkar kognitif untuk mempertahankan fokus tugasnya<sup>2,13</sup>. Sebaliknya, ketika mahasiswa mengalami penurunan kualitas PWB, terjadi pemburukan status kognitif-afektif yang memicu distres, kecemasan, serta hilangnya

kendali perilaku<sup>14,15</sup>.

Dalam kondisi psikologis yang rentan tersebut, penundaan tugas dieksploitasi sebagai bentuk koping maladaptif (*emotion-focused coping*) untuk menjauhi ketegangan emosional sesaat yang ditimbulkan oleh beban skripsi atau ujian<sup>14</sup>. Hubungan ini bersifat siklik; kegagalan pemeliharaan PWB akan memperlemah *self-efficacy* akademis yang memicu prokrastinasi, dan meningkatnya prokrastinasi akan kembali memperburuk kualitas PWB mahasiswa<sup>14</sup>.

Urgensi pembenahan aspek psikologis ini semakin krusial mengingat tingginya prevalensi gangguan emosional di kalangan mahasiswa kedokteran<sup>16</sup>. Studi di Universitas Tarumanagara melaporkan angka stres tingkat sedang mencapai 78,4%<sup>16</sup>. Di Universitas Islam Sumatera Utara, prevalensi stres tingkat sedang tercatat sebesar 54,2%, diikuti stres berat sebesar 26,51%<sup>17</sup>. Tren yang sejalan juga ditemukan di Universitas Lampung, terdapat mahasiswa kedokteran tahun keempat mengalami stres kategori sedang sebesar 68,3% dan kategori berat sebesar 8,5%<sup>1</sup>. Kondisi stres yang konstan tanpa mekanisme pertahanan psikologis yang adekuat menurunkan atensi kognitif dan kapasitas pengambilan keputusan, yang secara langsung mengekskalasi kecenderungan mahasiswa untuk menunda kewajiban akademisnya<sup>18,19</sup>.

Meskipun literatur mengenai performa akademis telah banyak dipublikasikan, kajian yang secara komprehensif mengintegrasikan dimensi PWB Ryff dengan perilaku prokrastinasi menggunakan instrumen *Academic Procrastination Scale* (APS) pada populasi spesifik mahasiswa kedokteran tingkat akhir di Indonesia masih sangat terbatas<sup>20</sup>. Atas dasar latar belakang tersebut, penelitian ini dilaksanakan dengan tujuan untuk menganalisis hubungan antara *psychological well-being* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung<sup>2</sup>. Berdasarkan sintesis teoritis dan rumusan permasalahan yang diajukan, hipotesis dalam penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *psychological well-being* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi

Pendidikan Dokter Universitas Lampung<sup>2</sup>.

## Metode

Penelitian kuantitatif ini menggunakan desain observasional analitik dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian dilaksanakan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung pada Desember 2023–Januari 2024 setelah dinyatakan lolos kaji etik dengan nomor No.248/UN26.18/PP.05.02.00/2024.

Populasi target adalah seluruh mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung angkatan 2020 yang berjumlah 146 orang. Sampel diambil menggunakan teknik total sampling dengan kriteria inklusi berupa mahasiswa aktif yang bersedia berpartisipasi dan menandatangani *informed consent*. Sementara itu, kriteria eksklusi meliputi status akademik tidak aktif dan pengisian kuesioner tidak lengkap. Berdasarkan rumus sampel korelatif Dahlan, diperlukan sampel minimum sebanyak  $n=71$  responden. Melalui teknik sampling tersebut, sebanyak 5 mahasiswa dieksklusikan (2 tidak aktif kuliah dan 3 tidak bersedia), sehingga diperoleh sampel akhir sebanyak 141 responden dengan tingkat partisipasi 96,5%.

Variabel bebas (*psychological well-being*) diukur menggunakan kuesioner *Psychological Well-Being Scale* (PWBS) adaptasi Rachmayani dan Ramdhani (48 item; nilai validitas korelasi 0,304–0,580; koefisien *Cronbach's Alpha* = 0,912)<sup>27</sup>. Variabel terikat (prokrastinasi akademik) diukur menggunakan APS versi Indonesia oleh Grashinta dkk (20 item; koefisien *Cronbach's Alpha* = 0,919)<sup>28</sup>. Analisis data dilakukan secara komputerisasi. Hasil uji normalitas *Kolmogorov-Smirnov* dan *Shapiro-Wilk* menunjukkan data kedua variabel tidak terdistribusi secara normal ( $\text{sig.}=0,0001$ ). Oleh karena itu, analisis univariat disajikan dalam bentuk distribusi frekuensi, dan analisis bivariat untuk menguji hipotesis menggunakan uji korelasi non-parametrik *Rank Spearman*.

## Hasil

Penelitian ini berhasil melibatkan 141 responden yang merupakan mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung angkatan 2020 yang memenuhi seluruh kriteria eligibilitas. Data

karakteristik demografi yang dievaluasi meliputi jenis kelamin dan sebaran usia responden yang disajikan secara terintegrasi pada Tabel 1.

Berdasarkan data tersebut, keterlibatan responden didominasi oleh jenis kelamin perempuan, yaitu sebanyak 99 orang (70,2%), sedangkan responden laki-laki berjumlah 42 orang (29,8%). Ditinjau dari aspek kronologis, sebaran usia responden berpusat pada kelompok usia 21 tahun dengan jumlah mencapai 91 orang (64,5%). Proporsi responden lainnya tersebar pada usia 22 tahun sebanyak 32 orang (22,7%), usia 20 tahun sebanyak 17 orang (12,1%), dan proporsi terkecil dijumpai pada usia 19 tahun yaitu sebanyak 1 orang (0,7%).

**Tabel 1.** Karakteristik Demografi Responden

Variabel	Frekuensi (n=141)	Persentase (%)
<b>Jenis Kelamin</b>		
Laki-laki	42	29,8
Perempuan	99	70,2
<b>Usia Responden</b>		
19 tahun	1	0,7
20 tahun	17	12,1
21 tahun	91	64,5
22 tahun	32	22,7

Pengujian statistik deskriptif dilakukan untuk melihat parameter nilai tengah dan sebaran data dari kedua variabel utama yang diteliti. Hasil analisis deskriptif menunjukkan variabel psychological well-being (PWB) memiliki nilai mean sebesar 168,21 (SD = 20,257) dengan skor median 168, serta rentang skor empirik berkisar antara nilai minimum 123 hingga nilai maksimum 212. Sementara itu, variabel prokrastinasi akademik menghasilkan nilai mean sebesar 63,41 (SD = 12,071) dengan skor median 64, serta rentang skor empirik yang bergerak dari nilai minimum 26 hingga nilai maksimum 98.

Mengingat hasil uji normalitas data menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk menunjukkan sebaran data tidak terdistribusi normal ( $p=0,0001$ ), maka penentuan titik potong kategorisasi univariat untuk tingkat PWB didasarkan pada nilai skor median empirik. Distribusi frekuensi tingkat capaian beserta pengelompokan kategori dari

kedua variabel penelitian tersebut dirangkum secara ringkas dalam Tabel 2.

**Tabel 2.** Distribusi Frekuensi Tingkat PWB dan Prokrastinasi Akademik Responden

Variabel dan Kategori	Skor Empirik	Frekuensi (n=141)	Persentase (%)
<b>PWB</b>			
Rendah	<148	25	17,7
Sedang	148-188	92	65,3
Tinggi	≥188	24	17,0
<b>Prokrastinasi Akademik</b>			
Rendah	<50	22	15,6
Sedang	50-79	110	78,0
Tinggi	≥80	9	6,4

Merujuk pada Tabel 2, tingkat psychological well-being pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir secara dominan berada pada kategori sedang dengan jumlah 92 orang (65,3%), diikuti kategori rendah sebanyak 25 orang (17,7%), dan kategori tinggi sebanyak 24 orang (17,0%). Analisis deskriptif yang dilakukan secara mendalam pada tiap dimensi PWB menunjukkan bahwa aspek pertumbuhan pribadi menempati urutan tertinggi dengan persentase capaian rata-rata sebesar 74%. Capaian tertinggi berikutnya berturut-turut diikuti oleh dimensi tujuan hidup sebesar 73,5%, penerimaan diri sebesar 71,7%, hubungan positif dengan orang lain sebesar 69,3%, dan penguasaan lingkungan sebesar 67,7%. Sebaliknya, dimensi kemandirian tercatat menempati peringkat terendah dalam profil kesejahteraan psikologis responden dengan persentase capaian sebesar 58,6%.

Pada variabel prokrastinasi akademik, mayoritas responden menunjukkan kecenderungan penundaan tugas pada kategori sedang, yaitu sebanyak 110 orang (78,0%). Mahasiswa yang memiliki tingkat prokrastinasi rendah tercatat sebanyak 22 orang (15,6%), sedangkan kelompok mahasiswa dengan tingkat prokrastinasi tinggi berada pada proporsi terkecil yaitu sebanyak 9 orang (6,4%). Berdasarkan analisis per dimensi pada instrumen APS, perilaku penundaan tugas ini paling kuat dipicu oleh dimensi distraksi perhatian yang menempati peringkat pertama dengan persentase rerata sebesar 69,5%. Peringkat pemicu prokrastinasi berikutnya

secara berurutan adalah dimensi keterampilan manajemen waktu sebesar 68%, kemalasan sebesar 63,3%, faktor sosial sebesar 61,5%, dan keyakinan psikologis tentang kemampuan diri sebesar 60,9%. Adapun dimensi inisiatif pribadi teridentifikasi memiliki persentase capaian terendah sebagai pemicu penundaan dengan angka 56,4%.

Tahap akhir analisis data diarahkan pada pengujian hipotesis bivariat untuk membuktikan hubungan antara PWB dengan prokrastinasi akademik. Berdasarkan hasil perhitungan analisis korelasi non-parametrik *Rank Spearman* yang tertera pada Tabel 3, diperoleh nilai signifikansi *P-value* sebesar 0,01. Oleh karena nilai signifikansi tersebut lebih kecil dari batas kritis uji ( $p < 0,05$ ), maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang bermakna secara statistik antara PWB dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung.

Nilai koefisien korelasi ( $r$ ) yang didapatkan dari uji statistik adalah sebesar  $-0,216$ . Angka tersebut menunjukkan bahwa hubungan antarvariabel memiliki arah korelasi negatif dengan tingkat kekuatan hubungan yang tergolong lemah. Arah hubungan yang negatif ini menandakan adanya tren terbalik yang konsisten, terdapat peningkatan skor kesejahteraan psikologis pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir akan diikuti oleh penurunan kecenderungan perilaku prokrastinasi akademik mereka.

**Tabel 3.** Hasil Analisis Analisis Korelasi *Rank Spearman*

Variabel Korelasi	Koefisien Korelasi (r)	Signifikansi (P-value)	Jumlah (n)
PWB X Prokrastinasi Akademik	-0,216	0,01	141

### Pembahasan

Karakteristik demografi responden dalam penelitian ini memperlihatkan dominasi jender perempuan (70,2%) dengan kelompok usia mayoritas berada pada angka 21 tahun (64,5%). Jika ditinjau dari perspektif psikologi perkembangan, rentang usia responden yang berkisar antara 19 hingga 22 tahun mengategorikan mahasiswa kedokteran tingkat akhir ini ke dalam fase *emerging adulthood*<sup>21</sup>.

Fase transisi dari masa remaja akhir menuju kedewasaan mandiri ini secara inheren dicirikan oleh ketidakstabilan peran, intensitas eksplorasi identitas diri, optimisme yang tinggi, sekaligus kerentanan terhadap tekanan emosional akibat lonjakan ekspektasi akademis maupun profesional<sup>21</sup>. Dinamika psikologis yang fluktuatif pada fase perkembangan ini diidentifikasi memiliki kontribusi strategis dalam memengaruhi kapasitas mahasiswa untuk mengelola tanggung jawab studi secara konsisten<sup>21</sup>.

Berdasarkan hasil analisis univariat, profil PWB mahasiswa kedokteran tingkat akhir didominasi oleh kategori sedang dengan proporsi mencapai 65,3%. Temuan deskriptif ini berjalan seiring dengan studi yang dilaporkan oleh Arum dkk. pada mahasiswa Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada yang mengonfirmasi bahwa sebagian besar mahasiswa profesi kesehatan memiliki tingkat PWB pada level moderat<sup>22</sup>. Jika dibedah secara spesifik per dimensi instrumen, capaian tertinggi pada responden berpusat pada dimensi pertumbuhan pribadi dan dimensi tujuan hidup. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa tingkat akhir angkatan 2020 PSPD Universitas Lampung memiliki kapasitas kognitif yang baik dalam memelihara keterbukaan terhadap pengalaman baru, menunjukkan ketahanan untuk bangkit dari hambatan akademis, serta memiliki komitmen serta visi masa depan yang jelas terhadap karier kedokteran yang mereka jalani<sup>11</sup>.

Dibalik optimalnya dimensi pertumbuhan diri, dimensi terendah pada responden justru dijumpai pada aspek kemandirian serta aspek penguasaan lingkungan. Rendahnya capaian pada kedua aspek *eudaimonia Ryff* ini merefleksikan bahwa mahasiswa kedokteran tingkat akhir masih memiliki ketergantungan sosial atau emosional yang tinggi terhadap lingkungan sekitar, serta kerap mengalami hambatan dalam mengontrol situasi klinis dan akademis yang kompleks seiring berjalannya waktu<sup>11</sup>. Ketidakmampuan mengelola lingkungan yang penuh tekanan secara mandiri ini secara teoritis memperbesar celah terjadinya distres psikologis<sup>15</sup>.

Pada variabel prokrastinasi akademik, sebagian besar responden berada pada

kategori sedang dengan persentase masif sebesar 78,0%. Melalui analisis deskriptif per dimensi pada instrumen APS, penundaan tugas pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir ini paling kuat diekskalasi oleh dimensi distraksi perhatian serta kelemahan pada keterampilan manajemen waktu. Fenomena ini mencerminkan situasi riil mahasiswa tingkat akhir yang tidak lagi terikat pada jadwal perkuliahan klasikal terstruktur di ruang kelas. Tingginya fleksibilitas waktu selama proses penyusunan skripsi menuntut kemampuan regulasi diri yang mandiri. Ketika mahasiswa kedokteran gagal membangun kontrol atensi yang adekuat, mereka menjadi sangat rentan terdistraksi oleh aktivitas non-akademis yang menawarkan kepuasan instan, seperti penyalahgunaan internet untuk hiburan digital atau media sosial, yang secara sistemik menggeser prioritas pengerjaan tugas akhir hingga mendekati ambang batas pengumpulan<sup>23</sup>.

Analisis bivariat dalam penelitian ini berhasil membuktikan adanya hubungan negatif yang signifikan secara statistik antara PWB dengan prokrastinasi akademik ( $p=0,01$ ;  $r=-0,216$ ). Arah hubungan terbalik ini mengonfirmasi landasan teoritis bahwa status kesehatan mental yang stabil secara psikologis bertindak sebagai faktor pelindung yang meredam kecenderungan penundaan tugas.

Mahasiswa dengan skor PWB yang tinggi mampu mempertahankan afek positif dan fungsi kognitif yang optimal, sehingga memicu motivasi intrinsik untuk segera menuntaskan tanggung jawab akademisnya<sup>13</sup>. Sebaliknya, penurunan PWB memicu pemburukan kondisi afektif yang mewujud dalam bentuk kecemasan, hilangnya kontrol emosional, serta penurunan *self-efficacy*<sup>13,24</sup>. Dalam kondisi distres psikologis tersebut, mahasiswa kedokteran cenderung mengeksploitasi prokrastinasi akademik sebagai strategi koping maladaptif demi menjauhi ketegangan emosional sesaat yang muncul akibat kesulitan menyusun skripsi atau menghadapi ujian komprehensif<sup>13,24</sup>. Hubungan ini bersifat siklik dan timbal balik; kesejahteraan psikologis yang rendah meningkatkan peluang prokrastinasi, dan tingginya intensitas prokrastinasi akan kembali menurunkan kualitas PWB mahasiswa<sup>13</sup>.

Meskipun hubungan antarvariabel terbukti signifikan, nilai koefisien korelasi yang didapatkan dalam penelitian ini tergolong lemah ( $r=-0,216$ ). Oleh karena itu, interpretasi terhadap signifikansi temuan ini harus dilakukan secara proporsional dan tidak boleh ditekankan secara berlebihan. Nilai korelasi yang lemah ini menjadi bukti empiris bahwa PWB bukan merupakan determinan tunggal atau faktor utama yang memegang kendali penuh atas tinggi rendahnya angka prokrastinasi akademik pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir. Perilaku menunda tugas di lingkungan pendidikan kedokteran merupakan fenomena multifaktorial kompleks yang turut dikendalikan oleh spektrum variabel lain yang lebih dominan.

Penelitian terdahulu mengonfirmasi bahwa keterampilan manajemen waktu memiliki korelasi negatif yang jauh lebih kuat dalam mengendalikan prokrastinasi akademik ( $r=-0,33$ ) dibandingkan variabel psikologis makro<sup>25</sup>. Di samping itu, terdapat kontribusi dari faktor internal lain seperti regulasi emosi, tingkat apresiasi diri, serta ketakutan subjektif akan kegagalan yang secara langsung mendikte motivasi pengerjaan tugas kuliah<sup>26</sup>. Faktor eksternal seperti tuntutan kurikulum kedokteran yang rigid (persiapan OSCE komprehensif dan CBT nasional), suasana lingkungan belajar di rumah sakit, pola asuh orang tua, hingga tingkat dukungan teman sebaya juga memiliki daya dorong yang signifikan dalam membentuk perilaku penundaan mahasiswa, di luar status kesejahteraan psikologis *eudaimonia* yang mereka miliki<sup>26</sup>.

Penelitian ini memiliki beberapa keterbatasan metodologis yang perlu diperhatikan dalam interpretasi hasil akhirnya. Pertama, penerapan desain penelitian *cross-sectional* hanya memberikan potret dinamika hubungan antarvariabel dalam satu waktu pengukuran saja, sehingga secara metodologis tidak dapat digunakan untuk menarik kesimpulan hubungan kausalitas (sebab-akibat) yang bersifat jangka panjang. Kedua, proses pengumpulan data sepenuhnya mengandalkan instrumen laporan diri (*self-report questionnaire*) berupa PWBS dan APS. Metode ini memiliki risiko bias subjektivitas serta *social desirability* bias, di mana responden memiliki

kecenderungan mengisi lembar jawaban berdasarkan kondisi ideal yang normatif secara sosial, sehingga berpotensi tidak mencerminkan perilaku prokrastinasi dan kondisi psikologis riil mereka sehari-hari. Ketiga, keterbatasan ruang lingkup sampling yang hanya mengevaluasi satu angkatan mahasiswa di satu institusi membuat generalisasi hasil penelitian ini untuk seluruh populasi mahasiswa kedokteran di Indonesia harus dilakukan secara hati-hati.

### Ringkasan

Sebagian besar mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung memiliki tingkat PWB dan prokrastinasi akademik pada kategori sedang. Terdapat hubungan negatif yang bermakna secara statistik dengan kekuatan korelasi yang lemah antara kedua variabel tersebut.

Peningkatan skor PWB pada mahasiswa diikuti oleh penurunan kecenderungan perilaku menunda tugas kuliah, sehingga kondisi mental yang sehat secara psikologis dapat berfungsi sebagai faktor pelindung internal.

### Simpulan

Terdapat hubungan negatif yang signifikan dengan tingkat kekuatan korelasi yang lemah antara PWB dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung.

### Daftar Pustaka

1. Simalango EYM, Oktafany, Jausal AN, Berawi KN. Hubungan efikasi diri terhadap tingkat stres dan ansietas pada mahasiswa yang sedang menyelesaikan tugas akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung. *Medical Profession Journal of Lampung*. 2022;12(1):192–197.
2. Karabacak-celik A. The mediating role of flow experiences in the relationship between academic procrastination and psychological well-being. *Journal of Family Counseling and Education*. 2023;8(2):135–151.
3. Zacks S, Hen M. Academic interventions for academic procrastination: a review of the literature. *Journal of Prevention & Intervention in The Community*. 2018;46(2):117–130.
4. Ahmad Z, Munir N. Perfectionism, academic procrastination, and psychological well-being among university students. *Orient Research Journal Of Social Sciences*. 2022;7(2):57–66.
5. Steel P. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 2007;133(1):65–94.
6. Mortazavi F, Mortazavi SS, Khosrorad R. Psychometric properties of the procrastination assessment scale-student (pass) in a student sample of sabzevar university of medical sciences. *Iranian Red Crescent Medical Journal*. 2015;17(9):1–8.
7. Madhan B, Kumar CS, Naik ES, Panda S, Gayathri H, Barik AK. Trait procrastination among dental students in india and its influence on academic performance. *Journal of Dental Education*. 2012;76(10):1393–1398.
8. Oktaria D, Azzahra SS, Angraini DI. The relationship of academic procrastination and academic dishonesty in undergraduate medical students. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*. 2021;10(3):207–214.
9. Jannaty ZN. Pengaruh tingkat prokrastinasi akademik dan kecanduan smartphone terhadap prestasi akademik pada mahasiswa aktif program studi farmasi Universitas Lampung pasca pandemi covid-19 [skripsi]. Bandar Lampung: Universitas Lampung; 2023.
10. Ryff CD. Psychological Well-Being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 2014;83(1):10–28.
11. Morales-Rodríguez FM, Espigares-López I, Brown T, Pérez-Mármol JM. The relationship between psychological well-being and psychosocial factors in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2020;17(13):1–21.
12. Franzen J, Jermann F, Ghisletta P, Rudaz S, Bondolfi G, Tran NT, dkk. Psychological distress and well-being among students of health disciplines: the importance of

- academic satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021;18(4):1–9.
13. Ryff CD. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 1989;57(6):1069–1081.
  14. Beutel ME, Klein EM, Aufenanger S, Brähler E, dkk. Procrastination, distress and life satisfaction across the age range – a german representative community study. *Plos One*. 2016;11(2):1–12.
  15. Maryam A, Kiani A, Dahar MA. Relationship of procrastination with life satisfaction of students at university level. *Sci Int Lahore*. 2016;28(4):331–336.
  16. Tantra M, Irawaty E. Hubungan antara tingkat stres dengan hasil belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2014. *Tarumanagara Medical Journal*. 2019;1(2):367–372.
  17. Imami YU, Novasyara A, Utami N, Lubis IA. Tingkat stres mahasiswa fakultas kedokteran universitas islam sumatera utara angkatan 2021 pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Kedokteran Stm*. 2022;5(2):80–86.
  18. Gunawan A, Bintari DR. Kesejahteraan psikologis, stres, dan regulasi emosi pada mahasiswa baru selama pandemi covid-19. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*. 2021;10(1):51–64.
  19. Veresova M. Procrastination, stress and coping among primary school teachers. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 2013;106(7):2131–2138.
  20. Khurmi S. Impact of stress, anxiety, and psychological well being on procrastination among adults: a correlational study. *The International Journal of Indian Psychology*. 2021;9(2):1106–1113.
  21. Arnett JJ. *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. London: Oxford University Press; 2014.
  22. Arum LP, Kustanti A, Aulawi K, Haryani. Gambaran Psychological well-being pada mahasiswa Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, Dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada [skripsi]. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada; 2020.
  23. McCloskey J, Scielzo SA. Finally!: the development and validation of the academic procrastination scale. 2015:1–42.
  24. Maria-loanna A, Patra V. The role of psychological distress as a potential route through which procrastination may confer risk for reduced life satisfaction. *Current Psychology*. 2022;41(5):2860–2867.
  25. Muyana S. Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. 2018;8(1):45–52.
  26. Nurjan S. Analisis teoritik prokrastinasi akademik mahasiswa. *Muaddib : Studi Kependidikan dan Keislaman*. 2020;1(1):61–83.
  27. Rachmayani D, Ramdhani N. Adaptasi bahasa dan budaya skala psychological well-being. *Seminar Nasional Psikometri*. 2014;253–268.
  28. Grashinta A, Gentary A, Syihab A. Stres dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pelaku cyberslacking. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*. 2022;13(2):176–188.