

**HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
UNIVERSITAS LAMPUNG**

(Skripsi)

Oleh:

RIZQI HIDAYAT

2018011099



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

**HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DENGAN PROKRASTINASI
AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR
PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
UNIVERSITAS LAMPUNG**

**Oleh:
RIZQI HIDAYAT**

**Skripsi
Sebagai Salah Satu Syarat untuk Mencapai Gelar
SARJANA KEDOKTERAN**

**Pada
Program Studi Pendidikan Dokter
Fakultas Kedokteran Universitas Lampung**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER
FAKULTAS KEDOKTERAN
UNIVERSITAS LAMPUNG
BANDAR LAMPUNG
2024**

Judul Skripsi : **HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS LAMPUNG**

Nama Mahasiswa : **Rizqi Hidayat**

No. Pokok Mahasiswa : 2018011099

Program Studi : Pendidikan Dokter

Fakultas : Kedokteran

MENYETUJUI

1. Komisi Pembimbing


**dr. Rasmi Zakiah Oktarlina, S.ked.,
M.Farm.**
NIP 198410202009122005


**dr. Ari Irawan Romulya, S.Ked., M.H.Kes.,
Sp.OG.**
NIP/NIDN 00108806

2. Dekan Fakultas Kedokteran



Dr. dr. Evi Kurniawaty, S.Ked., M.Sc.
NIP 197601202003122001

MENGESAHKAN

1. Tim Penguji

Ketua

: **dr. Rasmi Zakiah Oktarlina, S.Ked.,**

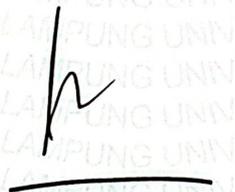
M.Farm.



Sekretaris

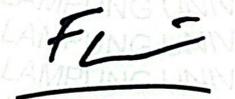
: **dr. Ari Irawan Romulya, S.Ked., M.H.Kes.,**

Sp.OG.



Penguji

Bukan Pembimbing : **dr. Oktafany, S.Ked., M.Pd.Ked.**



2. Dekan Fakultas Kedokteran



Dr. dr. Evi Kurniawaty, S.Ked., M.Sc.

NIP 197601202003122001

Tanggal Lulus Ujian Skripsi: 05 Februari 2024

LEMBAR PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Rizqi Hidayat
Nomor Induk Mahasiswa : 2018011099
Tempat Tanggal Lahir : Indramayu, 20 Desember 2001
Alamat : Jl. Manalagi 1 No.23, Kec. Indramayu, Kab.
Indramayu, Jawa Barat

Dengan ini saya menyatakan dengan sebenarnya, bahwa:

1. Skripsi dengan judul "**Hubungan *Psychological Well-Being* dengan Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung**" adalah hasil karya saya sendiri dan tidak melakukan penjiplakan atau pengutipan atas karya penulis lain dengan cara yang tidak sesuai dengan etika ilmiah yang berlaku dalam masyarakat akademik atau yang disebut plagiarisme.
2. Hak intelektual atas karya ilmiah ini diserahkan sepenuhnya kepada Universitas Lampung.

Atas pernyataan ini, apabila dikemudian hari ternyata ditemukan adanya ketidakbenaran, saya bersedia menanggung akibat dan sanksi yang diberikan kepada saya.

Bandar Lampung, 15 Februari 2024

Pembuat pernyataan,



Rizqi Hidayat

Rizqi Hidayat
NPM 2018011099

RIWAYAT HIDUP

Penulis dilahirkan di Indramayu, Provinsi Jawa Barat pada tanggal 20 Desember 2001, anak kedua dari tiga bersaudara yang dilahirkan dari pasangan Bapak H. Eman Sulaeman, S.H. dan Ibu Hj. Suwaebah, S.Ag., M.A. Penulis memiliki satu kakak perempuan yang bernama Rizka Meilindawati dan satu adik laki-laki yang bernama Ridho Firdaus.

Penulis menyelesaikan pendidikan Taman Kanak-Kanak di TK Islam Al-Karomat Singaraja pada tahun 2007, Sekolah Dasar di SD Negeri 1 Singaraja pada tahun 2014, Sekolah Menengah Pertama di MTs Husnul Khotimah pada tahun 2017, dan Sekolah Menengah Atas di MA Husnul Khotimah pada tahun 2020.

Penulis terdaftar sebagai mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Program Studi Pendidikan Dokter pada tahun 2020 melalui jalur Seleksi Bersama Masuk Perguruan Tinggi Negeri (SBMPTN). Selama menjadi mahasiswa, penulis aktif sebagai Kepala Departemen Kajian dan Syiar Forum Studi Islam (FSI) FK Unila 2022-2023, aktif sebagai anggota dan *trainer Public Health Leader* CIMSA FK Unila, dan aktif menjadi *Peer Counselor* SCOPH CIMSA Indonesia. Selain aktif mengisi pelatihan di berbagai Perguruan Tinggi, penulis juga berkontribusi sebagai delegasi pada kegiatan *October Meeting* 2022 di FK Unpad, *National Leadership Summit* 2023 di UMY, dan *August Meeting* IFMSA 2022 di Istanbul, Turki.

وَمَنْ يَتَّقِ اللَّهَ يَجْعَلْ لَهُ مَخْرَجًا (٢) وَيَرْزُقْهُ مِنْ حَيْثُ لَا يَحْتَسِبُ
وَمَنْ يَتَوَكَّلْ عَلَى اللَّهِ فَهُوَ حَسْبُهُ إِنَّ اللَّهَ بَلِغُ أَمْرٍ قَدْ جَعَلَ اللَّهُ
لِكُلِّ شَيْءٍ قَدْرًا (٣)

“Barangsiapa yang bertakwa kepada Allah, niscaya diberi-Nya kelapangan dan diberi-Nya rezeki yang tidak diduga-duga. Siapa yang bertawakkal kepada Allah, niscaya dijamin-Nya, sesungguhnya Allah sangat tegas dalam perintah-Nya dan Dialah yang menakdirkan segala sesuatu.”

(QS. At-Thalaq : Ayat 2-3)

Skripsi ini adalah persembahan tulusku untuk kedua orangtuaku. Terima kasih tak terhingga untuk cinta, dukungan, dan kesabaran yang kalian berikan selama ini. Semoga skripsi ini menjadi bukti kebersamaan kita dalam perjalanan hidup. Terima kasih, Mama dan Papa, atas segalanya.

SANWACANA

Alhamdulillahirrabbi'l'amin, segala puji bagi Allah Subhanahu Wa Taala, karena atas rahmat dan karunia-Nya skripsi ini dapat diselesaikan. Shalawat serta salam semoga selalu tercurahkan kepada Nabi Muhammad Shalallahu 'Alaihi Wasalam, dan semoga kita kelak mendapatkan syafaatnya di *yaumul akhir*. Skripsi ini berjudul **“HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS LAMPUNG”** adalah salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Kedokteran di Universitas Lampung.

Penulis yakin bahwa penelitian ini tidak akan selesai tanpa dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu dalam kesempatan ini penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Allah Subhanahu Wa Ta'ala;
2. Prof. Dr. Ir. Lusmeilia Afriani, D.E.A., I.P.M., selaku Rektor Universitas Lampung;
3. Dr. dr. Evi Kurniawaty, S.Ked., M. Sc., selaku Dekan Fakultas Kedokteran Universitas Lampung;
4. dr. Rasmi Zakiah Oktarlina, S.Ked., M.Farm selaku Pembimbing Pertama atas kesediaannya untuk memberikan bimbingan, ilmu, kritik, saran, nasihat, semangat dan motivasi kepada penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini;
5. dr. Ari Irawan Romulya, Sp. OG., M.H.Kes. selaku Pembimbing Kedua atas kesediaannya meluangkan waktu, memberikan bimbingan, ilmu, kritik saran, nasihat dan motivasi sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini;

6. dr. Oktafany, S.Ked., M.Pd.Ked. sebagai Pembahas yang telah memberikan banyak masukan, kritik, bimbingan, saran, nasihat, semangat dan motivasi kepada penulis dalam proses pembelajaran skripsi ini;
7. Ibu Selvi Marcellia, S.Si., M.Sc. selaku Pembimbing Akademik yang telah memberikan arahan dan motivasi selama perkuliahan di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung;
8. Seluruh dosen dan staff Fakultas Kedokteran Universitas Lampung atas Ilmu yang bermanfaat, waktu dan tenaga yang diberikan selama proses Pendidikan dan pemenuhan berkas sehingga skripsi ini terselesaikan;
9. Kedua orang tuaku tersayang, Papa Eman dan Mama Ebah atas segala cinta dan doa yang tiada henti. Terima kasih telah memberikan dukungan, pelajaran hidup, keikhlasan, segala jerih payah dan semangat juang yang tidak henti selalu diberikan selama penulis menyelesaikan skripsi dan belajar di Fakultas Kedokteran;
10. Kakak dan Adik, Yuyu Rizka dan Ridho yang selalu memberikan dukungan, doa, motivasi dan selalu menghibur penulis ketika jauh dari keluarga. Terima kasih atas nasihat-nasihat agar selalu kuat menghadapi segala tantangan dan menjadi pendengar yang baik bagi penulis;
11. Jasmine, Mas Lukman, Uti, serta seluruh keluarga besar penulis yang telah memberikan doa, dukungan, motivasi, semangat, bantuan, dan kasih sayang selama penulis menyelesaikan skripsi dan belajar di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung;
12. Keluarga “Sembawa” 2017/2018 (Musthofa, Ahsan, Difa, Fayad, Ismail, Kemal, Arul, Hamzah, Rezi, Aziz, Usamah), terima kasih atas dukungan dan bimbingan sejak SMA hingga sekarang, terima kasih atas nasihat kebaikan agar penulis selalu berada di jalan yang benar;
13. Keluarga “Baik” (Rafa, Clara, Fasya, Reisyah, Ferdy, Maul), terima kasih sudah menjadi tempat untuk mendengarkan segala keluh kesah penulis dan menjadi tempat untuk mendapatkan semangat, semoga kita selalu diberikan kesempatan untuk mengeksplorasi lebih banyak pengalaman seru lainnya;
14. Keluarga “Gaster” (Lingga, Tya, Lala, Noval, Astrid, Aflah, Bebes, Anggi, Andra, Abil), sahabat yang selalu menemani dan bersama-sama melewati

perkuliahan pre-klinik ini. Semoga kita bisa terus bersama hingga menjadi dokter nantinya;

15. Sahabat DPA “Gla8ella dan B20nchus” terima kasih sudah memberi banyak dukungan, motivasi, dan semangat dalam menjalankan perkuliahan dari awal hingga masa-masa menyelesaikan skripsi, semoga kalian bisa selalu *survive* hingga menjadi dokter kelak.
16. Teman-teman KKN Pekon Tembelang yang telah memberi kenangan indah selama 40 hari kehidupan KKN serta memberikan dukungan dan motivasi dalam menyelesaikan skripsi;
17. Teman-teman Beswan Djarum 38 regional Lampung yang telah membersamai penulis selama satu tahun dalam setiap pelatihan dan pertemuan rutin setiap bulan;
18. Teman-teman angkatan “T20mbosit” yang telah menjadi responden dalam penelitian ini serta telah menjadi bagian dari perjalanan hidup penulis dalam menjalani perkuliahan. Semoga kita selalu diberikan banyak kekuatan dan kesabaran untuk memperjuangkan impian dan cita-cita;
19. Terima kasih kepada diriku sendiri, atas segala keteguhan, dedikasi, dan keberanian yang telah ditunjukkan dalam menyelesaikan skripsi ini. Terima kasih telah membuktikan bahwa tidak ada hal yang tidak mungkin jika bersungguh-sungguh dan percaya pada diri sendiri;
20. Semua pihak yang tidak dapat penulis sebutkan satu-persatu yang telah memberikan motivasi dan dukungan selama proses penulisan skripsi ini.

Penulis berharap semoga Allah SWT senantiasa mencurahkan rahmat dan hidayah-Nya kepada semua pihak yang telah banyak membantu. Akhir kata, segala saran dan masukan akan penulis terima dengan senang hati.

Bandar Lampung, 15 Februari 2024

Penulis

Rizqi Hidayat

ABSTRACT

THE RELATIONSHIP BETWEEN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* AND ACADEMIC PROCRASTINATION AMONG FINAL YEAR MEDICAL STUDENTS AT THE UNIVERSITY OF LAMPUNG

By

RIZQI HIDAYAT

Background: Academic procrastination can be a significant barrier to achieving academic success, particularly for final year medical students who are in the process of completing their thesis and preparing for clinical rotations in hospitals. This study aims to determine whether there is a relationship between psychological well-being and academic procrastination among final year medical students at the University of Lampung.

Method: This study uses an analytical correlational with a cross-sectional approach. The sampling technique used was total sampling. Data were obtained through primary data collection using a questionnaire. The sample consisted of 141 final year medical students. The research data were analyzed using the Rank Spearman test.

Results: For the psychological well-being variable, 92 respondents (65.3%) were categorized as moderate level, 25 respondents (17.7%) had a low level, and 24 respondents (17%) had a high level. Regarding the variable of academic procrastination, 110 (78%) respondents had a moderate level, 22 (15.6%) had a low level, and 9 (6.4%) had a high level. The results of the Rank Spearman analysis showed a relationship between psychological well-being and academic procrastination (P-value = 0.01) with a weak negative correlation (correlation coefficient = -0.216).

Conclusion: There is a relationship between psychological well-being and academic procrastination in final year medical students of the Medical Education Program at the University of Lampung with a weak negative correlation.

Keywords: academic procrastination, medical education, *psychological well-being*.

ABSTRAK

HUBUNGAN *PSYCHOLOGICAL WELL-BEING* DENGAN PROKRASTINASI AKADEMIK PADA MAHASISWA TINGKAT AKHIR PROGRAM STUDI PENDIDIKAN DOKTER UNIVERSITAS LAMPUNG

Oleh

RIZQI HIDAYAT

Latar Belakang: Prokrastinasi akademik dapat menjadi hambatan yang signifikan dalam mencapai prestasi akademik, terutama pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir yang sedang dalam menyelesaikan skripsi dan persiapan masa klinik di rumah sakit. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui apakah terdapat hubungan *psychological well-being* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung.

Metode: Penelitian ini bersifat analitik korelasional dengan pendekatan *cross-sectional*. Teknik *sampling* yang digunakan yaitu *total sampling*. Data diperoleh melalui data primer melalui kuesioner. Sampel yang digunakan berjumlah 141 mahasiswa. Data hasil penelitian dianalisis menggunakan uji *Rank Spearman*.

Hasil: Pada variabel *psychological well-being*, sebanyak 92 (65,3%) responden dengan kategori sedang, 25 (17,7%) responden dengan kategori rendah, dan 24 (17%) responden dengan kategori tinggi. Pada variabel prokrastinasi akademik, 110 (78%) responden dengan kategori sedang, 22 (15,6%) responden dengan kategori rendah, dan 9 (6,4%) responden dengan kategori tinggi. Hasil uji analisis *Rank Spearman* menunjukkan terdapat hubungan antara *psychological well-being* dengan prokrastinasi akademik ($P\text{-value} = 0,01$) dengan arah hubungan negatif lemah (koefisien korelasi = -0.216)

Simpulan: Terdapat hubungan antara *psychological well-being* dengan prokrastinasi akademik dengan arah hubungan negatif lemah.

Kata Kunci: pendidikan dokter, prokrastinasi akademik, *psychological well-being*.

DAFTAR ISI

	Halaman
DAFTAR ISI	xiii
DAFTAR TABEL	xv
DAFTAR GAMBAR	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar belakang	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.3.1 Tujuan Umum.....	5
1.3.2 Tujuan Khusus.....	5
1.4 Manfaat Penelitian	6
1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti	6
1.4.2 Manfaat Bagi Institusi.....	6
1.4.3 Manfaat Bagi Subjek Penelitian	6
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	6
2.1 <i>Psychological well-being</i>	6
2.1.1 Pengertian <i>Psychological Well-Being</i>	6
2.1.2 Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	7
2.1.3 Faktor yang Memengaruhi Tingkat <i>Psychological Well-Being</i> ..	9
2.1.4 Alat Ukur Tingkat <i>Psychological Well-Being</i>	10
2.2 Prokrastinasi.....	11
2.3 Prokrastinasi Akademik.....	12
2.3.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik.....	12
2.3.2 Faktor yang Memengaruhi Prokrastinasi Akademik	12
2.3.3 Dimensi Prokrastinasi Akademik	14
2.3.4 Alat Ukur Prokrastinasi Akademik.....	16
2.4 Hubungan <i>Psychological Well-Being</i> dengan Prokrastinasi Akademik Pada Mahasiswa Tingkat Akhir Program Studi Pendidikan Dokter..	18
2.5 Kerangka Teori	21
2.6 Kerangka Konsep.....	22
2.7 Hipotesis	22
BAB III METODE PENELITIAN	23
3.1 Rancangan Penelitian.....	23
3.2 Tempat dan Waktu Penelitian.....	23

3.2.1 Tempat Penelitian	23
3.2.2 Waktu Penelitian	23
3.3 Populasi dan Sampel Penelitian	23
3.3.1 Populasi	23
3.3.2 Sampel	24
3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel	25
3.3.4 Kriteria Sampel	25
3.4 Identifikasi Variabel	25
3.5 Definisi Operasional	26
3.6 Instrumen Penelitian	26
3.6.1 Kuesioner Tingkat <i>Psychological Well-Being</i>	26
3.6.2 Kuesioner Prokrastinasi Akademik	27
3.7 Kategorisasi Instrumen Penelitian	28
3.8 Diagram Alur Penelitian	30
3.9 Pengolahan Data dan Analisis Data	31
3.9.1 Pengumpulan Data	31
3.9.2 Analisis Data	31
3.10 Etika Penelitian	33
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	34
4.1 Hasil Penelitian	34
4.1.1 Karakteristik Responden	34
4.1.2 Hasil Analisis Univariat	35
4.1.3 Hasil Analisis Bivariat	37
4.2 Pembahasan	38
4.2.1 Karakteristik Responden	38
4.2.2 Tingkat <i>Psychological Well-Being</i>	39
4.2.3 Tingkat Prokrastinasi Akademik	41
4.2.4 Tingkat Hubungan <i>Psychological Well-Being</i> dengan Prokrastinasi Akademik	43
BAB V SIMPULAN DAN SARAN	46
5.1 Simpulan	46
5.2 Saran	46
DAFTAR PUSTAKA	48

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 3.1 Definisi Operasional.	26
Tabel 3.2 Dimensi <i>Psychological Well-Being Scale</i>	27
Tabel 3.3 Interpretasi Skor <i>Psychological Well-Being Scale</i>	27
Tabel 3.4 Dimensi Academic Procrastination Scale.	28
Tabel 3.5 Rumus Kategorisasi.	29
Tabel 3.6 Kategorisasi Skala AP.	29
Tabel 4.1 Persebaran Jenis Kelamin.	34
Tabel 4.2 Persebaran Usia Responden.	35
Tabel 4.3 Hasil Uji Statistik Deskriptif.	35
Tabel 4.4 Rentang Skor <i>Psychological Well-Being</i>	35
Tabel 4.5 Distribusi Frekuensi <i>Psychological Well-Being</i>	36
Tabel 4.6 Persebaran Dimensi <i>Psychological Well-Being</i>	36
Tabel 4.7 Persebaran Prokrastinasi Akademik.	37
Tabel 4.8 Persebaran Dimensi Prokrastinasi Akademik.	37
Tabel 4.9 Hasil Analisis Bivariat.	38

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 2.1 Kerangka Teori.....	21
Gambar 2.2 Kerangka Konsep.....	22
Gambar 3.1 Diagram Alur Penelitian.....	30

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Ethical Clearance.....	53
Lampiran 2. Perizinan Kuesioner <i>Psychological well-being</i> Scale	54
Lampiran 3. Perizinan Kuesioner Academic Procrastination Scale.....	56
Lampiran 4. Informed Consent	57
Lampiran 5. Formulir Kesiediaan Menjadi Responden	58
Lampiran 6. <i>Psychological well-being</i> Scale	59
Lampiran 7. Academic Procrastination Scale	62
Lampiran 8. Data Responden Penelitian.....	64
Lampiran 9. Hasil Analisis Penelitian.....	68
Lampiran 10. Dokumentasi Pengambilan Data	70

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar belakang

Pendidikan tinggi merupakan tahap kritis dalam pembentukan karier dan identitas seorang mahasiswa, terutama pada mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter (PSPD) di Universitas Lampung tingkat akhir. Selama periode ini mahasiswa dihadapkan pada tantangan akademis yang kompleks, termasuk tekanan untuk mencapai kesuksesan sekaligus mengelola beban kerja yang semakin meningkat. Tantangan ini tidak hanya bersifat akademis, tetapi juga melibatkan ujian klinis intensif seperti *Objective Structured Clinical Examination* (OSCE) pada semester 7, OSCE Komprehensif, *Computer Based Test* (CBT) komprehensif, serta rangkaian penyelesaian tugas akhir (Simalango *et al.*, 2022).

Tantangan akademis yang kompleks mewajibkan mahasiswa untuk memiliki keterampilan manajemen waktu yang efektif guna menyelesaikannya sesuai jadwal, serta untuk menghindari kecenderungan prokrastinasi yang dapat menghambat kemajuan dan efektivitas pembelajaran yang optimal. Topik mengenai prokrastinasi akademik pada mahasiswa kedokteran tingkat akhir menjadi penting melihat pengaruhnya terhadap pencapaian akademik dan penyelesaian tugas (Karabacak-celik, 2023).

Prokrastinasi akademik merujuk pada kecenderungan sukarela dan tidak beralasan untuk menunda suatu tindakan terkait studi yang telah direncanakan, seperti penyelesaian tugas dan persiapan ujian, meskipun konsekuensi yang tidak menguntungkan dan tidak diinginkan akan terjadi.

Prokrastinasi akademik tidak hanya berkaitan dengan menunda, mengabaikan, atau menghindari dari tugas, tetapi juga melibatkan aspek-aspek irasional dan kontraproduktif (Ahmad & Munir, 2022; Zacks & Hen, 2018)

Prokrastinasi akademik memiliki beberapa konsekuensi fisik dan psikologis yang dapat berdampak buruk dan juga dapat menjadi penyebab rendahnya capaian akademik mahasiswa. Prokrastinasi akademik memiliki hubungan erat dalam melewatkan tenggat waktu pengumpulan tugas, menunda pengerjaan kuis mandiri, mendapatkan nilai rendah dalam mata kuliah, dan meraih indeks prestasi kumulatif yang rendah (Zacks & Hen, 2018).

Dalam lingkungan pendidikan tinggi, prokrastinasi akademik sudah menjadi masalah perilaku yang umum di kalangan mahasiswa. Penelitian sebelumnya di Kanada mencatat bahwa sekitar 80–95% mahasiswa memiliki kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi akademik (Steel, 2007), dan pada mahasiswa tingkat sarjana bidang kesehatan di Iran dan di India memiliki tingkat prevalensi prokrastinasi akademik bervariasi antara 13,8% hingga 49,9% untuk berbagai jenis tugas akademik (Madhan *et al.*, 2012; Mortazavi *et al.*, 2015).

Penelitian tingkat prokrastinasi akademik di Universitas Lampung pernah dilakukan tahun 2019 pada mahasiswa aktif PSPD dengan hasil 115 orang (95,83%) dengan prokrastinasi akademik rendah dan 5 orang (4,17%) dengan prokrastinasi akademik tinggi. Pada mahasiswa aktif Program Studi Farmasi diteliti juga mengenai prokrastinasi akademik pada tahun 2023 dengan hasil prokrastinasi akademik yang rendah pada 35 orang (16,7%), tingkat sedang 138 orang (66%), dan tingkat tinggi dengan jumlah 36 orang (17,2%) (Jannaty, 2023; Oktaria *et al.*, 2021).

Beberapa hal dapat memengaruhi tingkat prokrastinasi akademik seseorang seperti stres, kecemasan atau ansietas, dan *Psychological Well-Being* (PWB). Penelitian terdahulu menunjukkan bahwa tingkat stres dan kecemasan yang lebih tinggi berkaitan dengan tingkat prokrastinasi yang

lebih tinggi. Prokrastinasi dan PWB memiliki hubungan negatif, sehingga tingkatan rendah dalam PWB menandakan tingkatan prokrastinasi yang tinggi. PWB ditemukan sebagai faktor negatif yang paling signifikan sebesar -2.185 dalam memprediksi prokrastinasi (Khurmi, 2021).

PWB merupakan komponen esensial dalam kehidupan manusia. Konsep ini mencakup persepsi individu terhadap diri mereka sendiri yang bersifat positif, kemampuan untuk menghadapi berbagai tantangan stres yang mungkin muncul dalam kehidupan, kemampuan menjalin dan memelihara hubungan sosial yang sehat, serta tingkat kepuasan individu terhadap kehidupan secara keseluruhan. Keberadaan PWB yang optimal memiliki implikasi yang sangat signifikan dalam berbagai aspek kehidupan, seperti tingkat produktivitas, kualitas interaksi interpersonal, serta pencapaian dalam berbagai konteks, termasuk bidang akademik (Morales-Rodríguez *et al.*, 2020; Yu & Chae, 2020).

PWB dalam konteks akademik berperan sebagai faktor kunci yang dapat memengaruhi pencapaian akademik dan pengalaman pendidikan mahasiswa. Kemampuan mahasiswa untuk mencapai keberhasilan dalam kehidupan akademik tergantung pada sejauh mana mereka mampu mengelola tingkat stres yang mungkin muncul selama proses belajar dan merawat hubungan sosial yang mendukung kehidupan akademik. Mahasiswa yang memiliki PWB yang baik, memainkan peran penting dalam memotivasi individu untuk mengejar tujuan akademik dan mencapai prestasi yang optimal (Franzen *et al.*, 2021).

Berdasarkan penelitian-penelitian terdahulu mengenai tingkat prevalensi stres pada mahasiswa kedokteran di beberapa universitas, yaitu sebanyak 116 mahasiswa kedokteran Universitas Tarumanegara, didapatkan prevalensi stres sedang sebesar 78,4% (Tantra & Irawaty, 2019). Pada mahasiswa kedokteran di Fakultas Kedokteran Universitas Islam Sumatera Utara, didapatkan prevalensi stres ringan sebesar 18%, stres sedang sebesar

54,2%, stres berat sebesar 26,51%, dan stres sangat berat dengan persentase 1,20% (Imami *et al.*, 2022). Prevalensi stres mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Lampung tahun keempat yang pernah diteliti sebelumnya, didapatkan prevalensi stres ringan sebesar 23,2%, stres sedang sebesar 68,3%, dan stres berat sebesar 8,5% (Simalango *et al.*, 2022).

Tingkat stres yang cukup tinggi pada mahasiswa kedokteran akan mengganggu produktivitas dan kualitas hidup. Stres dapat berkorelasi dengan pencapaian akademik mereka dengan penurunan perhatian, kemampuan dalam membuat keputusan, dan tingginya angka depresi. Ketidakseimbangan dalam pengelolaan stres yang berpengaruh pada kegagalan dalam *self-efficacy* adalah ketika tugas-tugas penting dihindari meskipun mengetahui konsekuensi serius yang akan terjadi sehingga meningkatkan terjadinya prokrastinasi akademik (Khurmi, 2021).

Penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa PWB berkaitan secara signifikan dengan prokrastinasi akademik. Temuan yang mendukung hal ini terlihat dalam studi yang menyatakan bahwa prokrastinasi dan kepuasan hidup (*life satisfaction*) saling berkorelasi negatif. Penurunan motivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas dapat memperburuk kondisi kognitif dan afektif seseorang, sehingga dapat memengaruhi PWB mereka. Studi lain juga menunjukkan bahwa PWB dapat menjadi prediktor negatif signifikan dari prokrastinasi, ketika tingkat kepuasan hidup yang rendah dikaitkan dengan tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi. Kepuasan hidup yang tinggi dapat memotivasi individu untuk mengambil tanggung jawab sehari-hari dan mengurangi kecenderungan untuk melakukan prokrastinasi (Beutel *et al.*, 2016; Maryam *et al.*, 2016).

Prokrastinasi dapat memiliki dampak serius terhadap pencapaian akademik dan kesejahteraan mental mahasiswa. Seiring dengan meningkatnya tekanan akademik dan tuntutan penyelesaian tugas, prokrastinasi dapat menjadi hambatan yang signifikan, sehingga peneliti tertarik untuk

melakukan penelitian ini yang bertujuan untuk menginvestigasi hubungan PWB dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung.

1.2 Rumusan Masalah

Apakah terdapat hubungan antara *psychological well-being* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung?

1.3 Tujuan Penelitian

1.3.1 Tujuan Umum

Mengetahui hubungan *psychological well-being* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung.

1.3.2 Tujuan Khusus

- a. Mengetahui tingkat *psychological well-being* pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung.
- b. Mengetahui tingkat prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung.
- c. Mengetahui tingkat hubungan *psychological well-being* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung.

1.4 Manfaat Penelitian

1.4.1 Manfaat Bagi Peneliti

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan ilmu dan pengalaman selama melaksanakan proses penelitian, serta dapat bermanfaat sebagai tambahan pengetahuan dan pemahaman mengenai hubungan *psychological well-being* dengan prokrastinasi akademik.

1.4.2 Manfaat Bagi Institusi

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar untuk merancang program pendukung dan kebijakan intervensi yang lebih efektif dalam meningkatkan *psychological well-being* mahasiswa, serta mengurangi tingkat prokrastinasi.

1.4.3 Manfaat Bagi Subjek Penelitian

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memberikan pemahaman lebih dalam mengenai hubungan *psychological well-being* dengan prokrastinasi akademik sehingga dapat membantu mahasiswa dalam mengelola dan mengatasi prokrastinasi akademik serta meningkatkan *psychological well-being* selama studi tingkat akhir di Fakultas Kedokteran.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 *Psychological Well-Being*

2.1.1 *Pengertian Psychological Well-Being*

Psychological Well-Being (PWB) dapat didefinisikan dalam dua perspektif yang berbeda. Menurut perspektif *eudaimonia* yang dicetuskan oleh Aristoteles, PWB dipandang sebagai pengembangan potensi sejati seseorang. Hal ini berbeda dengan perspektif subjektif kesejahteraan yang mendefinisikan PWB sebagai hasil dari kehidupan yang dijalani dengan baik dan merupakan faktor penting dalam keberhasilan mahasiswa beradaptasi dengan kehidupan perguruan tinggi (Morales-Rodríguez *et al.*, 2020).

Teori PWB yang dikonsepsikan oleh Ryff pada tahun 1989 mengambil perspektif *eudaimonia*. Ryff mendefinisikan PWB merujuk pada hasil positif dan kepuasan menyeluruh dalam menjalani kehidupan. Hal ini melibatkan aspek-aspek seperti kepuasan hidup, perasaan bahagia, adaptasi, keseimbangan emosi, norma-norma moral, dan kesejahteraan subjektif (Ryff, 2014).

Ryff juga menjelaskan bahwa PWB merujuk ketika individu mencapai atau dapat mengaktualisasikan potensi diri mereka yang sejati, yaitu ketika individu tersebut mampu menerima dengan sepenuh hati segala kelebihan dan kekurangannya (*self-acceptance*), mampu mengambil keputusan dan bertindak sesuai dengan

pemikiran dan nilai-nilai pribadi (*autonomy*), mampu menjalin hubungan positif dengan orang lain (*positive relations with others*), menciptakan dan memilih lingkungan sesuai dengan nilai-nilai dan kebutuhan pribadi (*environmental mastery*), memiliki tujuan hidup yang berdampak pada arah sikap dan perilakunya (*purpose in life*), serta terus mengembangkan potensi diri yang ada (*personal growth*) (Ryff, 2014).

2.1.2 Dimensi *Psychological Well-Being*

1. *Self-acceptance*

Penerimaan diri dapat diartikan sebagai sikap optimis terhadap diri sendiri yang mengakui keterbatasan pribadi. Seseorang dengan tingkat penerimaan diri yang tinggi akan memiliki pandangan positif terhadap dirinya, mengoptimalkan potensinya untuk mencapai kepuasan hidup, dan tidak terjebak dalam masa lalu. Sedangkan individu dengan penerimaan diri yang rendah cenderung memiliki pandangan negatif terhadap diri sendiri, sering kali merasa kecewa, dan kesulitan mencapai kepuasan hidup. Hal ini dapat diartikan sebagai ciri utama dari kesehatan mental serta sebagai karakteristik dari aktualisasi diri, fungsi optimal, dan kedewasaan (Ryff, 2014).

2. *Positive relations with others*

Dimensi hubungan yang positif dengan orang lain merujuk pada hubungan yang dibangun berdasarkan kepercayaan, kehangatan, dan pemahaman saling menciptakan dasar yang kuat. Kemampuan seseorang untuk membangun dan merawat hubungan yang hangat menunjukkan kedewasaan. Namun, bagi individu yang kurang dalam dimensi ini, keterlibatan emosional dengan orang lain menjadi terbatas, kurangnya keterbukaan dan kepedulian terhadap orang lain, yang dapat mengakibatkan isolasi dan rasa frustrasi dalam hubungan interpersonal (Ryff, 2014).

3. *Autonomy*

Kemandirian merujuk pada kemampuan individu dalam melibatkan kemampuannya untuk mengatur diri, memiliki kebebasan, dan bersikap mandiri. Seseorang yang memiliki tingkat kemandirian yang kuat akan mampu mengelola sikapnya sendiri dan menerapkan pemikiran kritis untuk membuat keputusan terbaik dan menentukan cara bertindak yang paling sesuai dengan kebutuhannya. Sedangkan individu yang memiliki tingkat kemandirian yang rendah cenderung menunjukkan ketergantungan pada orang lain, sehingga kesulitan dalam melakukan pemikiran kritis secara optimal (Ryff, 2014).

4. *Environmental mastery*

Penguasaan lingkungan merujuk pada kemampuan seseorang untuk memilih atau membuat lingkungan yang sesuai dengan keadaan mentalnya. Individu memiliki kemampuan untuk mengelola dan mengontrol lingkungan yang kompleks seiring dengan berjalannya waktu, sehingga mencerminkan pentingnya adaptabilitas dan kemampuan beradaptasi dalam menghadapi perubahan yang terjadi dalam lingkungan sepanjang perjalanan hidup (Ryff, 2014).

5. *Purpose in life*

Tujuan hidup adalah kondisi Ketika memiliki suatu arah hidup yang memberikan makna bagi individu, sehingga menjadi kunci untuk meraih tujuan dan meningkatkan kualitas kehidupan. Seseorang yang memiliki tujuan hidup yang jelas akan memiliki kemampuan untuk mewujudkan aspirasinya dan meningkatkan kehidupannya. Namun, orang yang tidak memiliki tujuan hidup yang jelas akan sulit untuk mencapai cita-citanya, mereka cenderung terjebak pada masa lalu dan kesulitan menghadapi perubahan yang terjadi dalam kehidupan mereka (Ryff, 2014).

6. *Personal growth*

Pertumbuhan pribadi merujuk pada kapasitas individu untuk terus menggali dan mengoptimalkan potensinya, sehingga mampu mencapai fungsi penuh sebagai individu. Kemampuan berfungsi dengan baik menunjukkan kemampuan individu untuk terus berkembang, memanfaatkan pengalaman dan peristiwa sekitarnya. Sebaliknya, individu yang kurang optimal dalam fungsi pribadinya akan mengalami kesulitan dalam pengembangan diri dan cenderung tidak mengalami peningkatan (Ryff, 2014).

2.1.3 Faktor yang Memengaruhi Tingkat *Psychological Well-Being*

1. Tingkat pendidikan

Tingkat pendidikan seseorang dapat memberikan dampak signifikan pada PWB. Semakin tinggi tingkat pendidikan yang dicapai oleh seseorang, semakin tinggi pula tingkat PWB yang cenderung dialaminya. Pendidikan memiliki peran penting dalam membentuk pandangan, pengetahuan, dan kemampuan individu untuk mengatasi tantangan psikologis (Keyes, 2013).

2. Dukungan sosial

Individu yang memiliki dukungan sosial yang kuat, termasuk kualitas dan kuantitas interaksi sosial yang positif, cenderung memiliki tingkat PWB yang lebih tinggi (Keyes, 2013).

3. Tingkat stres

Tingkat stres yang dialami oleh mahasiswa memiliki dampak signifikan pada PWB. Stres akademik yang muncul akibat tuntutan akademik yang tinggi dapat memengaruhi perasaan mahasiswa dengan meningkatkan tingkat kecemasan dan ketegangan. Stres juga dapat memengaruhi keseimbangan emosi mahasiswa sehingga mereka lebih rentan terhadap perasaan frustrasi, marah, atau putus asa. Tingkat stres yang tinggi juga dapat mengganggu kemampuan kognitif mahasiswa, seperti

kemampuan berkonsentrasi, daya ingat, dan kemampuan pemecahan masalah. Semua dampak ini secara bersama-sama membentuk PWB mahasiswa (Gunawan & Bintari, 2021).

4. *Self-control*

Self-control adalah kepercayaan individu untuk mengelola, mengatur, dan membentuk arah kehidupan mereka sendiri. *self-control* yang baik dapat meningkatkan PWB dengan membantu individu mengatasi stres, mengadopsi perilaku sehat, mencapai tujuan, memelihara hubungan yang baik, dan meningkatkan kepuasan diri. Kemampuan ini berkaitan erat dengan perilaku yang positif sehingga dapat mencapai tingkat PWB yang lebih tinggi serta memperbaiki interaksi sosial dengan teman dan keluarga (Rathakrishnan *et al.*, 2023).

2.1.4 Alat Ukur Tingkat *Psychological Well-Being*

1. *Psychological Balance Scale* (PBS)

Psychological Balance Scale (PBS) adalah alat ukur yang dirancang untuk mengukur tingkat keseimbangan psikologis individu. PBS digunakan untuk menilai berbagai aspek seperti kebahagiaan, kesejahteraan emosional, dan stabilitas psikologis seseorang. PBS terdiri dari sejumlah pertanyaan atau pernyataan yang ditujukan untuk mengevaluasi aspek-aspek psikologis tersebut. Alat ukur ini memiliki reliabilitas yang tinggi, yang mengindikasikan sejauh mana instrumen ini dapat diandalkan dalam mengukur keseimbangan psikologis individu. Sebagai contoh, dalam penelitian yang dilakukan oleh tim peneliti di berbagai negara, ditemukan bahwa nilai alpha (α) reliabilitas PBS adalah 0,85 (Besika *et al.*, 2021).

2. *Psychological Well-Being Scale* (PWBS)

Psychological Well-Being Scale (PWBS) yang telah diformulasikan oleh Ryff pada tahun 2014 untuk mengetahui tingkat *well-being* pada individu. Penentuan jumlah skor yang

diperoleh digambarkan melalui poin-poin dalam kuesioner berbentuk skala *likert*. Kuesioner ini terdiri dari 48 butir pertanyaan dengan 6 dimensi penilaian yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, pengembangan pribadi dan penguasaan lingkungan. Alat pengukuran ini telah digunakan dalam penelitian sebelumnya untuk diuji validitas dan reliabilitas yang dikembangkan oleh Dita Rachmayani dan Neila Ramdhani pada tahun 2014 dengan hasil uji validitas dan reliabilitas yang sangat baik dan dapat diaplikasikan pada mahasiswa perguruan tinggi di Indonesia (Rachmayani & Ramdhani, 2014; Ryff, 2014).

Pada penelitian ini, variabel PWB akan diukur menggunakan alat ukur PWBS. Alat ukur ini dipilih oleh peneliti karena sesuai dengan karakteristik sampel penelitian. Penelitian sebelumnya telah menunjukkan tingkat validitas dan reliabilitas yang tinggi pada alat ukur ini. Oleh karena itu, penggunaan alat ukur ini diharapkan dapat secara akurat mencerminkan tingkat PWB mahasiswa tingkat akhir di Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung secara objektif.

2.2 Prokrastinasi

Kata "prokrastinasi" berasal dari kata kerja Latin "*procrastinare*" yang memiliki arti menunda atau menunda hingga hari berikutnya. Kata prokrastinasi terdiri dari dua kata, yaitu "*pro*" yang mengindikasikan gerakan maju, dan "*crastinus*" berarti "milik besok." Semula masyarakat Romawi menggunakan istilah prokrastinasi untuk menggambarkan gagasan bahwa pertimbangan bijaksana dan matang diperlukan dalam mengambil keputusan terbaik. Namun, karena munculnya Revolusi Industri pada pertengahan abad ke-18, arti kata "prokrastinasi" berubah menjadi negatif yang menggambarkan kemalasan. Kemalasan bukan hanya menghindari tugas secara pribadi, tetapi juga melakukan manipulasi aktif untuk

mengabaikan tugas dan tanggung jawab yang harus dilakukan. (Ferrari *et al.*, 1995).

Seseorang yang cenderung melakukan prokrastinasi memiliki pandangan yang tidak logis, yaitu mereka meyakini bahwa suatu tugas harus diselesaikan dengan kesempurnaan. Oleh karena itu, mereka merasa lebih baik untuk tidak menyelesaikan tugas secara cepat, karena percaya bahwa mengerjakannya dengan tergesa-gesa dapat menghasilkan hasil yang kurang optimal. Prokrastinasi dapat diidentifikasi ketika penundaan menjadi kebiasaan atau pola yang konsisten dalam menghadapi tugas-tugas tertentu (Ghufroon & Suminta, 2010).

2.3 Prokrastinasi Akademik

2.3.1 Pengertian Prokrastinasi Akademik

Prokrastinasi merujuk pada perilaku ketika seseorang belum memulai pengerjaan tugas atau aktivitas mandiri, dan/atau menunda penyelesaian tugas, sehingga tugas tersebut tidak selesai sesuai waktu yang ditentukan dan sering kali terlambat. Prokrastinasi akademik merupakan tindakan menunda-nunda yang seharusnya tidak diperlukan dalam menyelesaikan kegiatan akademik tepat waktu. Menurut banyak penelitian, prokrastinasi akademik dapat menyebabkan masalah pekerjaan, kualitas hidup, dan pembelajaran, seperti kinerja akademik yang buruk, gangguan kesehatan mental, dan tingkat kepuasan hidup yang rendah. (Oktaria *et al.*, 2021; Ren *et al.*, 2021).

2.3.2 Faktor yang Memengaruhi Prokrastinasi Akademik

Ghufroon & Suminta (2010) menyatakan bahwa terdapat dua kategori faktor yang umumnya memengaruhi terjadinya prokrastinasi, yaitu faktor internal dan faktor eksternal.

1. Faktor Internal

Faktor-faktor ini mencakup usia, aspek kesehatan dan kebugaran fisik yang melibatkan kondisi tubuh dan kesehatan umum seseorang. Selain itu, faktor internal juga mencakup kondisi psikis, yang melibatkan berbagai aspek emosional individu. Dalam konteks kondisi psikis, beberapa aspek yang terlibat mencakup *self-efficacy*, motivasi, dan pengalaman *flow* akademik. *Self-efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya sendiri untuk berhasil dalam menjalankan tugas tertentu atau mengatasi tantangan. Motivasi adalah dorongan internal yang mendorong seseorang untuk mencapai tujuan atau melakukan tindakan tertentu. *Flow* akademik adalah kondisi ketika seseorang sepenuhnya terfokus, terlibat, dan menikmati kegiatan atau tugas yang sedang dilakukan (Arnett, 2014; Ghufon & Suminta, 2010).

Faktor internal terhadap prokrastinasi akademik melibatkan dimensi fisik dan psikologis individu, termasuk bagaimana mereka merespons dan mengelola aspek kesehatan, emosi, motivasi, serta tingkat keterlibatan dan kepuasan dalam melakukan tugas akademik. Semua faktor ini dapat berkontribusi pada kecenderungan seseorang untuk melakukan prokrastinasi dalam konteks pendidikan (Ghufon & Suminta, 2010).

2. Faktor Eksternal

Faktor eksternal dalam konteks prokrastinasi akademik mencakup semua pengaruh dan kondisi yang berasal dari luar individu yang dapat memengaruhi perilaku mereka terkait dengan tugas-tugas akademik. Beberapa faktor eksternal yang dapat memainkan peran dalam prokrastinasi akademik melibatkan pola asuh orang tua, kondisi lingkungan, dan faktor sosial. Pola asuh orang tua meliputi pola asuh yang mendukung, memberikan dukungan emosional, dan menanamkan nilai-nilai

seperti tanggung jawab dan kemandirian dapat membantu mencegah prokrastinasi. Sebaliknya, harapan yang tidak realistis atau tekanan berlebihan dari orang tua dapat memperburuk kecenderungan prokrastinasi (Ghufron & Suminta, 2010).

Kondisi lingkungan merujuk pada lingkungan studi yang baik, bebas gangguan, dan dilengkapi dengan sumber daya seperti buku dan teknologi dapat membantu meningkatkan fokus dan mengurangi prokrastinasi. Faktor sosial merujuk pada hubungan sosial yang sehat dan dukungan teman sebaya dapat membantu mengurangi tingkat prokrastinasi. Sebaliknya, tekanan sosial atau persepsi rendah dari orang lain terhadap kemampuan akademis seseorang dapat meningkatkan kecenderungan untuk menunda-nunda (Ghufron & Suminta, 2010).

2.3.3 Dimensi Prokrastinasi Akademik

McCloskey & Scielzo (2015) menjelaskan terdapat enam dimensi sebagai faktor pemicu kecenderungan dalam melakukan prokrastinasi akademik, yaitu:

- a. Keyakinan psikologis tentang kemampuan diri
Seorang yang cenderung prokrastinasi akan mencari pembenaran untuk menunda tugas dan mencari pengalaman yang memberikan sensasi, baik secara aktif maupun pasif, untuk bekerja di bawah tekanan. Mereka memiliki keyakinan yang kuat pada kemampuan mereka untuk berkinerja di bawah tekanan (Steel, 2007).
- b. Gangguan perhatian
Prokrastinator rentan terhadap distraksi oleh kegiatan yang lebih menarik atau menyenangkan. Mereka cenderung memilih tidur, menggunakan perangkat elektronik, atau bersosialisasi daripada menyelesaikan tugas-tugas yang lebih penting, sebagai cara menghindari tanggung jawab (Steel, 2007).

c. Faktor sosial

Faktor sosial seperti teman dan keluarga dapat memengaruhi seseorang untuk menunda atau menghindari tugas, menghalangi mereka dari menyelesaikannya sesuai tenggat waktu atau *deadline*. Faktor sosial dapat berfungsi sebagai indikator dan mendukung perilaku penundaan (McCloskey & Scielzo, 2015).

d. Keterampilan manajemen waktu

Kemampuan untuk mengelola waktu dengan bijak adalah kunci dalam mengoptimalkan aktivitas dan perilaku. Prokrastinator cenderung kesulitan dalam mengatur waktu dan pekerjaan, terjadi kesenjangan antara niat dan perilaku yang sebenarnya. Kesulitan dalam manajemen waktu telah diidentifikasi dalam studi sebelumnya sebagai salah satu alasan utama individu melakukan prokrastinasi dalam konteks akademis (Solomon & Rothblum, 1984).

e. Inisiatif pribadi

Inisiatif merujuk pada kemampuan atau kesiapan seseorang untuk memulai atau menyelesaikan tugas dengan semangat. Kurangnya inisiatif dapat menyebabkan kurangnya dorongan untuk menyelesaikan tugas sesuai tenggat waktu. Kekurangan motivasi atau inisiatif pribadi dianggap sebagai salah satu penyebab prokrastinasi (McCloskey & Scielzo, 2015).

f. Kemalasan

Kemalasan adalah kecenderungan untuk menghindari pekerjaan, bahkan jika secara fisik mampu melakukannya. Rasa enggan dan kemalasan merupakan faktor yang signifikan, menyumbang sekitar 18% dari variasi dalam alasan prokrastinasi mahasiswa menurut penelitian Solomon dan Rothblum (1984). Jika secara fisik menghindari pekerjaan akademik, ini menunjukkan tingkat kemalasan terhadap tugas.

2.3.4 Alat Ukur Prokrastinasi Akademik

Penelitian yang dilakukan oleh McCloskey dan Scielzo (2015) terkait dengan pengembangan dan uji validitas pembuatan skala prokrastinasi akademik yang lebih baru dan relevan terhadap kondisi akademik, membandingkan beberapa skala sebelumnya, yaitu:

1. *Procrastination Assessment Scale for Students (PASS)*

Skala pengukuran ini pertama kali dikembangkan oleh Solomon dan Rothblum pada tahun 1984, dikenal sebagai *Procrastination Assessment Scale for Students (PASS)*. Skala ini merupakan alat pengukur prokrastinasi akademik yang pertama dan telah menjadi pilihan umum di kalangan peneliti. Terdiri dari 12 pertanyaan, PASS mengevaluasi kecenderungan penundaan dalam enam area kinerja akademik, mencakup penulisan makalah, kegiatan belajar, membaca materi mingguan, tugas administratif, kehadiran rapat, dan tugas akademik umum. Hasil dari pengembangan skala ini menunjukkan bahwa perilaku penundaan yang dilaporkan oleh individu secara signifikan terkait dengan indikator perilaku objektif dari prokrastinasi.

2. *Active Procrastination Scale*

Pada tahun 2009, Choi dan Moran membuat skala ini, yang terdiri dari 16 item dan memiliki tingkat reliabilitas keseluruhan sebesar 0,80. Empat aspek dinilai: kepuasan dengan hasil perilaku penundaan, hubungan antara tekanan waktu dan penundaan, dorongan di balik penundaan, dan kemampuan untuk memenuhi tenggat waktu. Hasil uji validitas penundaan pada empat dimensi ini berkisar antara 0,70 dan 0,83. Namun, validitas diagnostik konvergen menunjukkan bahwa skala ini berbeda dari yang lain dan tidak terkait dengan gagasan penundaan tradisional. Pertanyaan tentang item cenderung mencerminkan gaya hidup umum daripada mengidentifikasi penyebab penundaan khusus, seperti dalam konteks akademik.

3. *Tuckman Procrastination Scale (TPS)*

Tuckman pada tahun 1991 merancang *procrastination scale* dengan tujuan mengukur sejauh mana seseorang cenderung menghindari tugas dalam konteks kegiatan akademik. Salah satu tujuan utamanya adalah menciptakan instrumen laporan diri yang disesuaikan untuk mengidentifikasi perilaku penundaan akademik. Melalui analisis faktor, Tuckman berhasil mengidentifikasi skala 16 *item* yang dapat diandalkan, dengan nilai *alfa cronbach* sebesar 0,86.

4. *General Procrastination Scale (GPS)*

GPS adalah skala yang terdiri dari 20 item dan menunjukkan tingkat reliabilitas sebesar 0,82 berdasarkan koefisien *alpha cronbach*. Skala ini dikembangkan oleh Lay pada tahun 1986 yang menggunakan pembagian median untuk menggambarkan tingkat penundaan, baik yang tinggi maupun rendah. GPS digunakan dalam desain studi ketika subjek memberikan data secara langsung kepada peneliti. Lay menemukan bahwa tingkat penundaan tidak menunjukkan korelasi dengan nilai rata-rata mahasiswa sarjana.

5. *Academic Procrastination Scale (APS)*

McCloskey dan Scielzo (2015) mengembangkan APS dengan tujuan mengevaluasi keandalan dan validitas skala prokrastinasi akademik. Penelitian ini juga menginvestigasi empat skala penundaan yang paling umum digunakan (*PASS*, *PST*, *GPS*, dan *Active Procrastination Scale*) dan hubungannya dengan variabel kepribadian kesadaran. Skor pada skala 25 item menunjukkan tingkat keandalan yang tinggi, menandakan bahwa peserta secara konsisten melaporkan perilaku penundaan akademik, yang mendukung kecocokan skala laporan diri terkait penundaan akademik. Dengan tingkat konsistensi internal yang tinggi ($\alpha = 0,94$) skala ini dianggap valid dan homogen.

Penelitian ini berhasil menciptakan skala yang tidak hanya berkorelasi secara substansial dengan skala penundaan yang telah divalidasi sebelumnya (PASS, TPS, GPS, dan *Active Procrastination Scale*), tetapi juga menunjukkan validitas tambahan dalam memprediksi nilai akademik di luar skala-skala tersebut. Sehingga APS menjadi instrumen yang valid untuk mengukur prokrastinasi akademik pada mahasiswa sarjana.

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

Ryff (1989) menyatakan bahwa ada tiga komponen yang saling terkait dalam PWB, yaitu kepuasan hidup, afek positif, dan afek negatif. Kepuasan hidup merujuk pada pengalaman kognitif kepuasan dengan hidup, sedangkan afek merujuk pada mood dan emosi yang menyenangkan atau tidak menyenangkan. PWB berkaitan dengan evaluasi subjektif seseorang terhadap kehidupannya secara kognitif dan afektif, sehingga PWB dioperasionalkan sebagai kombinasi dari keadaan afektif positif dan fungsi kognitif dan sosial yang optimal (Habelrih & Hicks, 2015).

Penelitian mengenai hubungan PWB dengan prokrastinasi akademik terkait PWB sebagai komponen *life satisfaction* (kepuasan hidup) sejalan dengan penelitian terdahulu yang menyatakan bahwa PWB secara signifikan berkaitan negatif dengan prokrastinasi. Temuan tambahan yang mendukung hal ini terlihat dalam studi yang dilakukan oleh Beutel *et al.* (2016) bahwa prokrastinasi dan kepuasan hidup saling berkaitan negatif. Hal ini dapat direpresentasikan pada penurunan motivasi untuk menyelesaikan tugas-tugas, baik yang terkait dengan pekerjaan rumah tangga maupun hubungan yang memperburuk keadaan kognitif dan afektif seseorang, sehingga dapat memengaruhi PWB mereka.

Penelitian serupa menyatakan bahwa PWB menjadi prediktor negatif signifikan dari prokrastinasi. Temuan ini sesuai dengan studi yang dilakukan oleh Maryam, Kiani, dan Dahar (2016) berdasarkan *Pearson* dengan nilai $-0,180$ menunjukkan bahwa tingkat kepuasan hidup yang rendah dikaitkan dengan tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi. Hal ini dapat disebabkan oleh kepuasan dalam hidup yang dapat memudahkan mengambil tanggung jawab sehari-hari. Hal ini memotivasi individu untuk terus mengatasi kebutuhan pekerjaan, sehingga dapat mengurangi kecenderungan untuk prokrastinasi. Hasil-hasil ini didukung oleh sebuah studi terbaru yang disimpulkan bahwa mahasiswa yang terlibat dalam prokrastinasi memiliki lebih banyak kecemasan, kurang ikatan emosional, PWB yang kurang, afek positif yang kurang, lebih banyak distres psikologis, kehilangan kontrol emosional dan perilaku yang lebih besar, kepuasan hidup yang kurang, dan lebih banyak gejala depresi (Maria-Ioanna & Patra, 2022).

Dalam PWB terdapat dimensi *purpose in life*, yaitu ketika mahasiswa memiliki suatu arah hidup yang memberikan makna bagi mahasiswa, sehingga menjadi kunci untuk meraih tujuan dan meningkatkan kualitas kehidupan. Apabila mahasiswa memiliki tujuan dan arah yang jelas dalam hidup, maka mahasiswa akan fokus terhadap penyelesaian permasalahan dan menangani tanggung jawab dengan baik. Ketidakjelasan tentang tujuan yang harus dicapai dapat mengurangi fokus mahasiswa pada tugas akademis dan menyebabkan mereka lebih memilih untuk menunda tugas-tugas tersebut hingga saat-saat terakhir (Karabacak-celik, 2023).

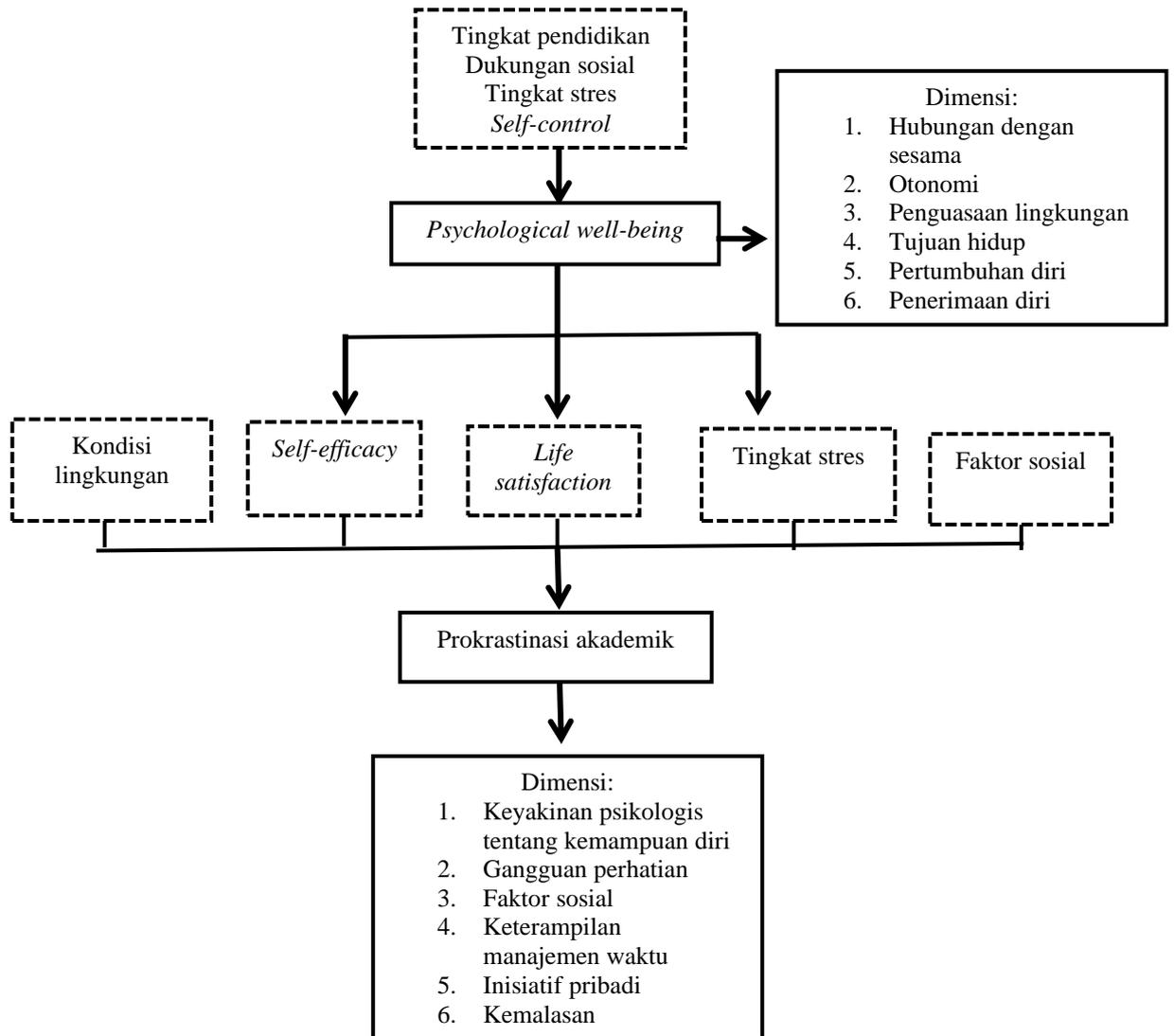
Mahasiswa yang memiliki PWB yang tinggi akan merasakan lingkungan akademis yang nyaman, sehingga membuat mereka cenderung untuk tidak melakukan prokrastinasi. Mahasiswa yang memiliki kesejahteraan psikologis rendah lebih mungkin untuk melakukan prokrastinasi. Keyakinan metakognitif (keyakinan terhadap kemampuan diri) yang dimiliki ketika dalam kondisi PWB yang tinggi, dikatakan dapat

meningkatkan kepercayaan diri akademis (kepercayaan diri dan *self-efficacy*), sehingga mengurangi prokrastinasi. Sebaliknya keyakinan metakognitif yang tidak efektif dapat meningkatkan prokrastinasi. Temuan empiris ini menunjukkan bahwa hubungan antara prokrastinasi dan kesejahteraan psikologis juga bersifat siklik, yaitu PWB yang rendah dapat meningkatkan kemungkinan prokrastinasi, tetapi peningkatan prokrastinasi kemudian menurunkan PWB (Habelrih & Hicks, 2015)

Hubungan PWB dengan tingkat stres sejalan dengan penelitian yang dilakukan pada mahasiswa baru di Universitas Indonesia selama pandemi COVID-19. Dinyatakan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara stres dengan tingkat PWB berdasarkan *Pearson* dengan nilai -0.353 yang menandakan terdapat hubungan negatif antara stres dan tingkat PWB, yaitu semakin tinggi tingkat stres, maka tingkat PWB akan menurun (Gunawan & Bintari, 2021).

Stres ditemukan memiliki hubungan positif yang signifikan dengan prokrastinasi. Hasil ini sejalan dengan temuan yang menyimpulkan bahwa tingkat stres yang lebih tinggi menyebabkan tingkat prokrastinasi yang lebih tinggi. Kemudian pada penelitian yang dilakukan oleh Veresova (2013) juga menemukan adanya hubungan positif antara stres dan prokrastinasi. Dapat dikatakan bahwa ketika seseorang mengalami stres, lebih mungkin mereka akan menunda-nunda pekerjaan, sehingga akan menyebabkan lebih banyak stres karena peningkatan beban kerja (Khurmi, 2021).

2.5 Kerangka Teori



Keterangan:

= Variabel yang diteliti

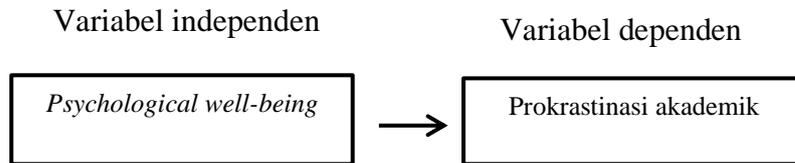
= Variabel yang tidak diteliti

Gambar 2.1 Kerangka Teori.

(Sumber: Beutel *et al.*, 2016; Gunawan & Bintari, 2021; Habelrih & Hicks, 2015; Khurmi, 2021; Maryam *et al.*, 2016; McCloskey & Scielzo, 2015; Ryff, 1989, 2014)

2.6 Kerangka Konsep

Berdasarkan tujuan penelitian di atas, kerangka konsep pada penelitian ini adalah:



Gambar 2.2 Kerangka Konsep.

2.7 Hipotesis

H0 : Tidak terdapat hubungan *psychological well-being* dengan prokrastinasi akademik.

H1 : Terdapat hubungan *psychological well-being* dengan prokrastinasi akademik.

BAB III METODE PENELITIAN

3.1 Rancangan Penelitian

Penelitian ini adalah penelitian kuantitatif yang menggunakan metode analitik korelasi dengan pendekatan *cross-sectional*. Penelitian kuantitatif mengajukan hipotesis untuk diuji secara statistik, sehingga pengujian hipotesis akan terlihat hubungan-hubungan dan perbedaan yang diperoleh (signifikansi hubungan atau signifikansi perbedaan antar variabel yang diteliti). Jenis penelitian ini adalah observasional dengan survei, yaitu metode penelitian yang menggunakan kuesioner sebagai instrumen utama untuk mengumpulkan data.

3.2 Tempat dan Waktu Penelitian

3.2.1 Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan di wilayah Fakultas Kedokteran Universitas Lampung Kota Bandar Lampung.

3.2.2 Waktu Penelitian

Penelitian dilakukan selama bulan Desember-Januari 2023.

3.3 Populasi dan Sampel Penelitian

3.3.1 Populasi

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa Program Studi Pendidikan Dokter Fakultas Kedokteran Universitas Lampung (PSPD FK Unila) angkatan 2020 yang berjumlah 146 mahasiswa.

3.3.2 Sampel

Dalam penelitian ini, digunakan metode perhitungan ukuran sampel untuk analisis korelatif. Rumus perhitungan ini bertujuan untuk menilai hubungan korelasi antar variabel yang diselidiki dalam penelitian ini. Berikut merupakan rumus perhitungan jumlah sampel yang diterapkan untuk analisis korelatif (Dahlan, 2014):

$$n = \left\{ \frac{(z\alpha + z\beta)}{0,5 \ln \left(\frac{1+r}{1-r} \right)} \right\}^2 + 3$$

Keterangan:

n = jumlah sampel minimal yang diperlukan

$Z\alpha$ = Kesalahan tipe I ditetapkan sebesar 5%, (1,64)

$Z\beta$ = Kesalahan tipe II ditetapkan sebesar 10% (1,28)

r = koefisien korelasi minimal yang dianggap bermakna (-0,34) (Habelrih & Hicks, 2015)

$$n = \left\{ \frac{(1,64+1,28)}{0,5 \ln \left(\frac{1+(-0,34)}{1-(-0,34)} \right)} \right\}^2 + 3$$

$$= \left\{ \frac{(2,92)}{0,5 \ln (0,4925)} \right\}^2 + 3$$

$$= \left\{ \frac{2,92}{-0,3538} \right\}^2 + 3$$

$$= 68,1426 + 3$$

$$= 71,1426$$

= Pembulatan menjadi 71

Maka didapatkan jumlah sampel minimal yang dibutuhkan adalah sebesar 71 mahasiswa.

3.3.3 Teknik Pengambilan Sampel

Metode pengambilan sampel yang diterapkan dalam penelitian ini adalah teknik *total sampling*. Teknik *total sampling* atau dapat disebut sebagai *sampling* jenuh, digunakan untuk mengambil sampel dari seluruh anggota populasi, yaitu mahasiswa dan mahasiswa tingkat akhir PSPD FK Unila (Angkatan 2020). Teknik pengambilan sampel dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi. Berdasarkan perhitungan untuk menentukan ukuran sampel, sehingga sampel minimal yang diperlukan adalah 71 mahasiswa. Peneliti memilih teknik *total sampling* karena hanya melibatkan satu angkatan mahasiswa dari Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung, sehingga jumlah sampel yang akan diambil adalah sebanyak 146 mahasiswa dengan mempertimbangkan kriteria inklusi dan eksklusi.

3.3.4 Kriteria Sampel

Kriteria inklusi:

1. Mahasiswa aktif Program Studi Pendidikan Dokter di Fakultas Kedokteran Universitas Lampung angkatan 2020.
2. Bersedia untuk berpartisipasi dalam penelitian setelah mendapatkan instruksi dan menyetujui lembar *informed consent*.

Kriteria eksklusi:

1. Mahasiswa yang tidak lengkap dalam mengisi kuesioner.
2. Mahasiswa yang tidak bersedia mengikuti penelitian.

3.4 Identifikasi Variabel

Variabel bebas (independen) dalam penelitian ini adalah *psychological well-being* dan variabel terikat (dependen) dalam penelitian ini yaitu prokrastinasi akademik.

3.5 Definisi Operasional

Tabel 3.1 Definisi Operasional.

Variabel	Definisi	Alat Ukur	Hasil Ukur	Skala Ukur
<i>Psychological well-being</i>	<i>Psychological well-being</i> adalah kondisi mahasiswa dapat mengaktualisasikan potensi diri mereka yang sejati, merujuk pada enam dimensi (<i>self-acceptance, positive relations with others, autonomy, environmental mastery, purpose in life, dan personal growth</i>) (Ryff, 2014)	<i>Psychological Well-Being Scale</i> (PWBS)	1 = Rendah 2 = Sedang 3 = Tinggi	Ordinal
Prokrastinasi akademik	Prokrastinasi akademik adalah perilaku yang secara disengaja dilakukan oleh mahasiswa untuk menunda penyelesaian pekerjaan atau tugas akademik mereka (McCloskey & Scielzo, 2015)	<i>Academic Procrastination Scale</i> (APS)	1 = Rendah 2 = Sedang 3 = Tinggi	Ordinal

3.6 Instrumen Penelitian

3.6.1 Kuesioner Tingkat *Psychological Well-Being*

Instrumen yang digunakan untuk mengevaluasi PWB dalam penelitian ini adalah skala kesejahteraan psikologis Ryff (2014), yang telah dimodifikasi agar sesuai dengan konteks bahasa dan budaya Indonesia oleh Rachmayani dan Ramdhani (2014). Skala ini terdiri dari 48 pertanyaan dengan tingkat korelasi antara 0,304 hingga 0,580 serta memiliki tingkat reliabilitas instrumen yang mencapai 0,912 sehingga instrumen ini valid dan reliabel sebagai alat ukur PWB.

Tabel 3.2 Dimensi *Psychological Well-Being Scale*.

Dimensi	<i>Favorable</i> (<i>nomor</i>)	<i>Unfavorable</i> (<i>nomor</i>)	Jumlah
Mandiri	-	1, 2, 3, 4	4
Penguasaan Lingkungan	8, 10, 11, 14	5, 6, 7, 9, 12, 13	10
Pertumbuhan pribadi	16, 17, 18, 20	15, 19, 21	7
Hubungan positif dengan orang lain	22, 26, 28, 29, 30	23, 24, 25, 27	9
Tujuan hidup	31, 33, 37, 38, 39	32, 34, 35, 36, 40	10
Penerimaan diri	41, 42, 43, 45, 48	44, 46, 47	8
Total	23	25	48

(Sumber: Rachmayani & Ramdhani, 2014)

Penentuan jumlah skor yang diperoleh dari penilaian diri digambarkan melalui item-item dalam kuesioner berbentuk skala *likert*. Kuesioner ini terdiri dari 48 butir pertanyaan dengan 23 pertanyaan positif (*favorable*) dan 25 pertanyaan negatif (*unfavorable*). Terdiri atas 6 dimensi penilaian yaitu penerimaan diri, hubungan positif dengan orang lain, otonomi, tujuan hidup, pengembangan pribadi dan penguasaan lingkungan.

Tabel 3.3 Interpretasi Skor *Psychological Well-Being Scale*.

Interpretasi	<i>Favorable</i>	<i>Unfavorable</i>
Sangat Setuju (SS)	5	1
Setuju (S)	4	2
Netral (N)	3	3
Tidak Setuju (TS)	2	4
Sangat Tidak Setuju (STS)	1	5

(Sumber: Rachmayani & Ramdhani, 2014)

3.6.2 Kuesioner Prokrastinasi Akademik

Penelitian ini menggunakan instrumen *Academic Procrastination Scale* (APS) versi Indonesia yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia oleh Grashinta, Gentry, dan Syihab (2022) merujuk pada instrumen yang dibuat oleh McCloskey dan Scielzo (2015). APS versi Indonesia telah divalidasi dengan uji validitas setiap

pertanyaan dengan hasil 20 butir pertanyaan dinyatakan valid dan uji reliabilitas dengan nilai *cronbach's alpha* sebesar 0,919. Hal ini membuktikan bahwa kuesioner ini sah dan valid untuk digunakan sebagai instrumen penilaian prokrastinasi akademik.

Penentuan jumlah skor yang diperoleh dari penilaian diri digambarkan melalui *item-item* dalam kuesioner berbentuk skala *likert*. Terdiri dari lima pilihan jawaban dengan nilai berkisar 1 Sangat Tidak Setuju (STS), 2 Tidak Setuju (TS), 3 Netral (N), 4 Setuju (S), dan 5 Sangat Setuju (SS). Kuesioner ini terdiri dari 20 butir pertanyaan positif (*favorable*) dengan 6 dimensi penilaian yaitu *psychological beliefs regarding abilities*, *distractions of attention*, *social factors of procrastination*, *time management skills*, *personal initiative*, dan *laziness*.

Tabel 3.4 Dimensi Academic Procrastination Scale.

Dimensi	Nomor Item	Jumlah	%
<i>psychological beliefs regarding abilities</i>	1, 2, 3, 4, 5	5	25%
<i>Distractions of attention</i>	6, 7, 8	3	15%
<i>Social factors of procrastination</i>	9, 10, 11	3	15%
<i>Time management skills</i>	12, 13, 14	3	15%
<i>Personal initiative</i>	15, 16	2	10%
<i>Laziness</i>	17, 18, 19, 20	4	20%
Total	20	20	100%

(Sumber: Grashinta *et al.*, 2022)

3.7 Kategorisasi Instrumen Penelitian

Pada PWBS terdapat 48 item menggunakan skala *likert* dengan skala 1-5 yang terdiri dari Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Kategorisasi penilaian menggunakan tiga tingkatan, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Penyusunan kategori dilakukan dengan data empiris setelah nilai didapatkan dengan pengolahan data menggunakan aplikasi komputer pengolah data, berikut kategorisasi instrumen PWB:

Tabel 3.5 Rumus Kategorisasi.

Kategori	Rumus
Rendah	$X < M - 1SD$
Sedang	$M - 1SD \leq X < M + 1SD$
Tinggi	$M + 1SD \leq X$

M = Mean (rata-rata); SD = Standar Deviasi

(Sumber : Azwar, 2012)

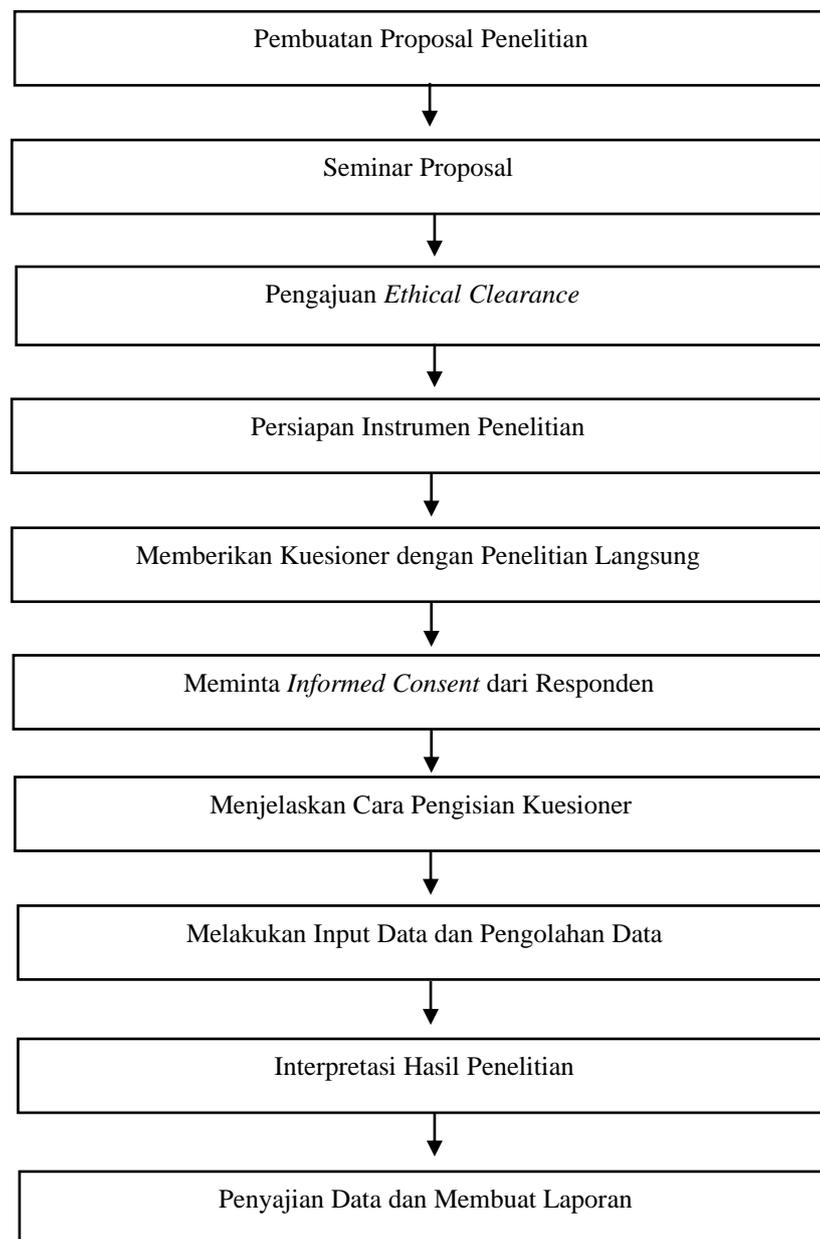
Pada instrumen APS terdapat 20 item menggunakan skala *likert* dengan skala 1-5 yang terdiri dari Sangat Tidak Setuju (STS), Tidak Setuju (TS), Netral (N), Setuju (S), dan Sangat Setuju (SS). Kategorisasi penilaian menggunakan tiga tingkatan, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Berikut kategorisasi instrumen prokrastinasi akademik:

Tabel 3.6 Kategorisasi Skala AP.

Kategori	Nilai
Rendah	$X < 50$
Sedang	$50 \leq X < 80$
Tinggi	$80 \leq X$

(Sumber Grashinta *et al.*, 2022)

3.8 Diagram Alur Penelitian



Gambar 3.1 Diagram Alur Penelitian.

3.9 Pengolahan Data dan Analisis Data

3.9.1 Pengumpulan Data

Data yang telah didapatkan akan diolah melalui program komputer dengan langkah yang terdiri dari:

1. *Editing*

Pada tahap ini, peneliti akan memeriksa data yang diterima untuk memastikan bahwa datanya lengkap sesuai dengan kriteria inklusi.

2. *Coding*

Setelah memeriksa kembali data yang dikumpulkan, peneliti akan menerjemahkan data ke dalam simbol atau kode yang sesuai untuk digunakan dalam program *data entry* untuk menganalisisnya.

3. *Data entry*

Peneliti akan memasukkan data ke dalam program agar dapat diolah.

4. *Verifying*

Untuk mengurangi kesalahan perhitungan, peneliti akan memeriksa kembali data secara visual setelah memasukkan data.

5. *Computer output*

Peneliti menerima hasil uji korelasi antara variabel bebas dan variabel terikat.

3.9.2 Analisis Data

3.9.2.1 Analisis Univariat

Analisis digunakan untuk menunjukkan distribusi frekuensi dan persentase masing-masing variabel yang diteliti, baik variabel dependen (prokrastinasi akademik) maupun variabel independen (dengan *psychological well-being*).

3.9.2.2 Analisis Bivariat

Hubungan antara variabel *psychological well-being* (ordinal) dengan prokrastinasi akademik (ordinal) akan dilakukan analisis menggunakan uji statistik Rank Spearman karena metode analisis ini umumnya digunakan untuk menemukan hubungan antara variabel dengan data berskala ordinal pada uji non-parametrik (Sarwono, 2015).

Dalam proses pengambilan keputusan terkait uji *Rank Spearman* terdapat tiga aspek yang menjadi pedoman, yaitu pemahaman tentang tingkat kekuatan korelasi yang dapat diperoleh dari nilai koefisien korelasi, penilaian arah hubungan dengan memperhatikan apakah nilai koefisien korelasi bersifat positif atau negatif, dan menilai signifikansi hubungan antar variabel dengan memeriksa nilai signifikansi (2-tailed) (Sarwono, 2015).

Kriteria untuk menilai tingkat kekuatan korelasi dari hasil uji *Rank Spearman* adalah jika nilai koefisien korelasi berada dalam rentang 0,00 hingga 0,19 maka hubungan antar variabel dianggap sangat lemah; nilai 0,2 hingga 0,39 menunjukkan hubungan yang lemah; nilai 0,4 hingga 0,59 menunjukkan hubungan yang sedang; nilai 0,6 hingga 0,79 menunjukkan hubungan yang kuat; dan nilai 0,8 hingga 1 menunjukkan hubungan yang sangat kuat. Penilaian arah hubungan antar variabel dapat dilihat dari nilai koefisien korelasi, jika bernilai positif, artinya hubungan antar variabel searah; sedangkan jika nilai koefisien korelasi negatif, maka hubungan antar variabel bersifat bertolak belakang. Kriteria

signifikansi hubungan adalah jika nilai *Sig. (2-tailed)* $< 0,05$ atau $< 0,01$, dapat diartikan terdapat hubungan yang signifikan antar variabel. Sebaliknya, jika nilai *Sig. (2-tailed)* $> 0,05$ atau $> 0,01$, dapat diartikan bahwa antar variabel yang diuji tidak memiliki hubungan yang bermakna (Dahlan, 2014)

3.10 Etika Penelitian

Penelitian ini sudah dikaji dan telah mendapatkan persetujuan etik dari Komite Etik Fakultas Kedokteran Universitas Lampung dengan nomor surat: N0.248/UN26.18/PP.05.02.00/2024

BAB V

SIMPULAN DAN SARAN

5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai hubungan *psychological well-being* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung, dapat disimpulkan sebagai berikut.

1. Terdapat hubungan bermakna (P -value = 0,01) dengan korelasi negatif (koefisien korelasi = -0.216) antara *psychological well-being* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung.
2. Mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung memiliki *psychological well-being* dengan kategori sedang.
3. Mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung memiliki prokrastinasi akademik dengan kategori sedang.
4. Hubungan antara *psychological well-being* dengan prokrastinasi akademik pada mahasiswa tingkat akhir Program Studi Pendidikan Dokter Universitas Lampung memiliki tingkat hubungan yang lemah.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil dan pembahasan di atas, maka peneliti memberikan saran bagi institusi, mahasiswa, dan peneliti selanjutnya. Adapun saran tersebut adalah:

1. Bagi Institusi
Institusi dalam hal ini dapat melakukan pendekatan lebih intensif dari pembimbing akademik kepada mahasiswa agar dapat memberi

dukungan dan perhatian kepada mahasiswa sehingga dapat meningkatkan *psychological well-being* dan meminimalisasi perilaku prokrastinasi akademik.

2. Bagi Mahasiswa

Mahasiswa diharapkan agar dapat membuat jadwal mingguan untuk merencanakan kegiatan harian, termasuk waktu untuk belajar, istirahat, dan aktivitas lainnya. Selain itu, identifikasi faktor-faktor yang memicu distraksi, seperti media sosial atau lingkungan yang tidak kondusif, dan buatlah lingkungan belajar yang tenang dan terfokus. Dengan memprioritaskan tugas-tugas penting dan mengelola gangguan dengan efektif, mahasiswa dapat meningkatkan produktivitas mereka, mengurangi tingkat prokrastinasi, dan meningkatkan *psychological well-being* mereka secara keseluruhan.

3. Bagi Peneliti Selanjutnya

Peneliti selanjutnya diharapkan dapat melakukan penelitian serupa terhadap faktor internal yang lebih mempengaruhi prokrastinasi akademi, seperti ketakutan akan kegagalan dan regulasi emosi. Peneliti selanjutnya juga diharapkan dapat melakukan penelitian dalam skala yang lebih luas atau dapat melibatkan lebih dari satu angkatan agar dapat melihat perbandingan *psychological well-being* maupun prokrastinasi akademik setiap angkatan.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmad Z, Munir N. 2022. Perfectionism, academic procrastination, and psychological well-being among university students. *Orient Research Journal Of Social Sciences*. 7(2): 57–66.
- Arnett JJ. 2014. *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. London: Oxford University Press.
- Arum LP, Kustanti A, Aulawi K, Haryani. 2020. *Gambaran Psychological well-being pada mahasiswa Fakultas Kedokteran, Kesehatan Masyarakat, Dan Keperawatan Universitas Gadjah Mada [skripsi]*. Yogyakarta: Universitas Gadjah Mada.
- Azwar S. 2012. *Penyusunan skala psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Besika A, Horn AB, Martin M. 2021. Psychological balance scale: validation studies of an integrative measure of well-being. *Frontiers in Psychology*. 12(7) : 1-17
- Beutel *et al.* 2016. Procrastination, distress and life satisfaction across the age range – a german representative community study. *Plos One*. 11(2): 1–12.
- Dahlan MS. 2014. *Statistik untuk Kedokteran dan Kesehatan*. Jakarta: PT. Epidemiologi Indonesia.
- Ferrari J, Johnson J, Mccown W. 1995. *Social clinical psychology : procrastination and task avoidance*. New York: Plenum press.
- Franzen J, Jermann F, Ghisletta P, Rudaz S, Bondolfi G, Tran NT. 2021. Psychological distress and well-being among students of health disciplines: the importance of academic satisfaction. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(4): 1–9.
- Ghufron MN, Suminta RR. 2010. *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-ruzz media.
- Grashinta A, Genty A, Syihab A. 2022. Stres dan prokrastinasi akademik pada mahasiswa pelaku cyberslacking. *Jurnal Ilmiah Psikologi Mind Set*. 13(2): 176–188.

- Gunawan A, Bintari DR. 2021. Kesejahteraan psikologis, stres, dan regulasi emosi pada mahasiswa baru selama pandemi covid-19. *Jurnal Penelitian Dan Pengukuran Psikologi*. 10(1), 51–64.
- Habelrih EA, Hicks RE. 2015. Psychological well-being and its relationships with active and passive procrastination. *International Journal of Psychological Studies*, 7(3), 25–34.
- Imami YU, Novasyara A, Utami N, Lubis IA. 2022. Tingkat stres mahasiswa fakultas kedokteran universitas islam sumatera utara angkatan 2021 pada masa pandemi covid-19. *Jurnal Kedokteran Stm*. 5(2): 80–86.
- Jannaty ZN. 2023. 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.
- Karabacak-celik A. 2023. The mediating role of flow experiences in the relationship between academic procrastination and psychological well-being. *Journal of Family Counseling and Education*. 8(2): 135–151.
- Keyes CLM. 2013. Promoting and protecting positive mental health: early and often throughout the lifespan. In *mental well-being*. Berlin: Springer science and business media.
- Khurmi S. 2021. Impact of stress, anxiety, and psychological well being on procrastination among adults: a correlational study. *The International Journal of Indian Psychology*. 9(2): 1106–1113.
- Madhan B, Kumar CS, Naik ES, Panda S, Gayathri H, Barik AK. 2012. Trait procrastination among dental students in india and its influence on academic performance. *Journal of Dental Education*. 76(10): 1393–1398.
- Maria-Ioanna A, Patra V. 2022. The role of psychological distress as a potential route through which procrastination may confer risk for reduced life satisfaction. *Current Psychology*. 41(5): 2860–2867.
- Maryam A, Kiani A, Dahar, MA. 2016. Relationship of procrastination with life satisfaction of students at university level. *Sci.Int.Lahore*. 28(4): 331–336.
- Mccloskey J, Scielzo SA. 2015. Finally!: the development and validation of the academic procrastination scale. 1–42.
- Morales-Rodríguez FM, Espigares-López I, Brown T, Pérez-Mármol JM. 2020. The relationship between psychological well-being and psychosocial factors in university students. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 17(13): 1–21.

- Mortazavi F, Mortazavi SS, Khosrorad R. 2015. Psychometric properties of the procrastination assessment scale-student (pass) in a student sample of sabzevar university of medical sciences. *Iranian Red Crescent Medical Journal*. 17(9): 1–8.
- Muyana S. 2018. Prokrastinasi akademik dikalangan mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*. 8(1): 45-52.
- Nurjan S. 2020. Analisis teoritik prokrastinasi akademik mahasiswa. *Muaddib : Studi Kependidikan dan Keislaman*. 1(1): 61–83.
- Oktaria D, Azzahra SS, Angraini, DI. 2021. The relationship of academic procrastination and academic dishonesty in undergraduate medical students. *Jurnal Pendidikan Kedokteran Indonesia: The Indonesian Journal of Medical Education*.10(3): 207–214.
- Rachmayani D, Ramdhani N. 2014. Adaptasi bahasa dan budaya skala psychological well-being. *Seminar Nasional Psikometri*. 253–268
- Rathakrishnan *et al.* 2023. The interaction between academic stress and self-control in predicting psychological well-being. *Environment and social psychology*. 8(3): 1–16.
- Ren K, Liu X, Feng Y, Li C, Sun D, Qiu K. 2021. The relationship between physical activity and academic procrastination in chinese college students: the mediating role of self-efficacy. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 18(21): 1–12.
- Ryff, C D. 1989. Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*. 57(6): 1069-1081
- Ryff, C D. 2014. Psychological well-being revisited: advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 83(1): 10–28.
- Sarwono J. 2015. Rumus-rumus populer dalam spss 22 untuk riset skripsi. Jakarta: Andi.
- Simalango EYM, Oktafany, Jausal AN, Berawi KN. 2022. 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*. 12(1): 192–197.
- Solomon LJ, Rothblum ED. 1984. Academic procrastination: frequency and cognitive-behavioral correlates. *Journal Of Counseling Psychology*. 31(4): 503–509.

- Steel P. 2007. The nature of procrastination: a meta-analytic and theoretical review of quintessential self-regulatory failure. *Psychological Bulletin*. 133(1): 65–94.
- Tantra M, Irawaty E. 2019. Hubungan antara tingkat stres dengan hasil belajar pada mahasiswa Fakultas Kedokteran Universitas Tarumanagara angkatan 2014. *Tarumanagara Medical Journal*. 1(2): 367–372.
- Veresova M. 2013. Procrastination, stress and coping among primary school teachers. *Procedia - Social and Behavioral Sciences*. 106(7): 2131–2138.
- Yu J, Chae S. 2020. The mediating effect of resilience on the relationship between the academic burnout and psychological well-being of medical students. *Korean Journal of Medical Education*. 32(1): 13–21.
- Zacks S, Hen M. 2018. Academic interventions for academic procrastination: a review of the literature. *Journal of Prevention & Intervention in The Community*. 46(2): 117–130.